

S'engager en direction d'une vie choisie

Thérapie et Acceptation des Emotions

Prévention et Accompagnement des Comportements Dysfonctionnels

Sentiment d'insécurité, d'être jugé, incompris ou rejeté ;
Tristesse, angoisse, agressivité, inhibition ;
Perte d'intérêt ou de plaisir, évitement social, isolement ;
Difficultés à s'endormir, à s'alimenter, à se concentrer ;
Sentiment de ne pas y arriver ; de perdre le contrôle de sa vie ;
Fatigue, épuisement, idées noires ou suicidaires.

Plutôt que d'éviter

ses pensées, ses émotions, ses sensations
et certaines situations difficiles ;

la Thérapie Des Emotions apprend :

à accueillir que « Tout a une Fonction »

à redonner une place aux émotions, aux besoins et aux valeurs
à lutter contre l'isolement, la solitude et l'exclusion
à éviter la stigmatisation et promouvoir la dignité des personnes

afin de « Devenir Acteur de Sa Vie »

(sentiment de bien-être physique, mental et social).

Programme d'Accompagnement Thérapeutique

Cohérence entre ce qu'on ressent,
ce qu'on pense, ce qu'on dit et ce qu'on fait

3. L'ENGAGEMENT DE SOI

développer ses capacités à « Faire Face »

Apprendre à se respecter, s'exprimer et avoir
confiance en ses actes

2. LA THERAPIE DES EMOTIONS

redonner un sens à sa vie

Reconnaître ses émotions, ses besoins et ses valeurs

1. LA PSYCHOEDUCATION

développer ses ressources

Connaître son fonctionnement émotionnel

Les Techniques de Thérapie



Vague

Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses en elles-mêmes, mais le jugement qu'ils portent sur ces choses (Epictète)

à

Tout le monde est capable de se retrouver
et 'Faire Face'
(A.L)

L'âme

Exister est un fait, vivre est un art
(F.Lenoir)

Développement et Bien-être
de la Personne
A Domicile

Equipe professionnelle :
Accompagnateurs (trices) Thérapeutiques
Masters 1 Psychologie Clinique
et Thérapie des Emotions

Au Bord De La Ligne

*« Si vous êtes assez courageux pour laisser
derrière vous :*

*tout ce qui est familier et réconfortant,
ce qui peut aller de votre maison à de
vieux ressentiments amers.*

*Et entreprendre un voyage pour chercher
la vérité,
au bout du monde, ou au plus profond de
vous-même.*

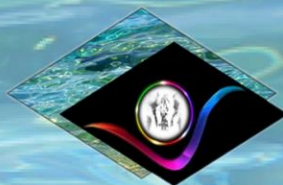
*Et si vous êtes véritablement prêt,
à considérer tout ce qui vous arrive au
cours de ce voyage comme une clé.*

*Si vous acceptez,
que tous ceux que vous rencontrez en
chemin aient quelque chose à vous apprendre.*

*Et si vous êtes préparé, avant tout,
à accueillir et accepter certaines réalités
difficiles vous concernant.*

*Alors, la vérité et la liberté ne vous seront pas
gâchées ».*

Association
Au Bord De La Ligne



Tél: 07.68.88.68.20
au.bord.de.la.ligne@gmail.com

Horaires :

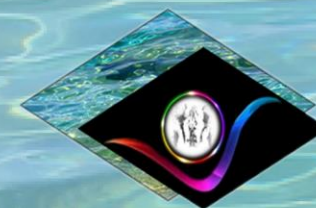
À domicile et sur rendez-vous

Du Lundi au Vendredi

9h00 - 18h00

Le Samedi
9h - 12h

Avec le soutien de :



Service d'Accompagnement
Thérapeutique
A Domicile

*Qu'est-ce qui est important pour vous
dans la vie ?*

Approche Centrée sur
les Besoins,
les Emotions et les Valeurs
de la Personne

Développer

Sa capacité à

Faire Face