

COMMENT CA MARCHE ?

Ces **ateliers à médiation** ont pour but d'expérimenter une autre manière d'être en groupe et de réfléchir à ce qui se passe pour soi (émotions, inquiétudes, obstacles, enthousiasme, liens avec les autres, etc.) et qui nous échappe parfois.

Cela passe par l'utilisation de **médiations artistiques** très accessibles que l'on découvre ensemble. Le but est qu'elles facilitent les échanges, dans une ambiance tranquille et agréable.

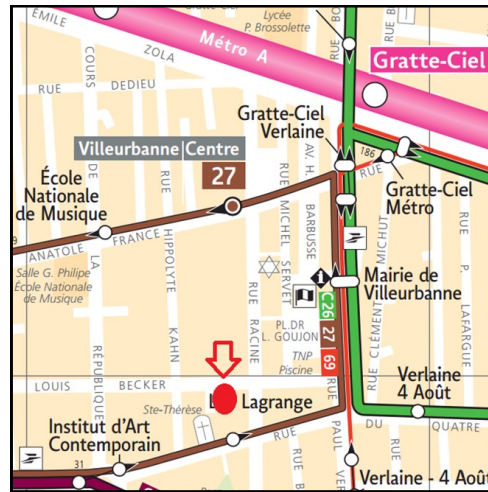
Il y a **une séance d'essai**, pendant laquelle il est possible de venir essayer la médiation sans s'engager forcément. On n'est pas obligé de continuer après.

Nous fonctionnons par **petits groupes** (maximum 8 personnes) sur **une durée assez courte** (5 ou 6 séances). Il est possible si vous le souhaitez de faire une seule session ou plusieurs dans l'année.

Ils sont animés par deux psychologues: **Gaëlle Ichiza (d'Apsytube)** et **Damien André (du Pôle Jeunes Adultes)**.

Le lundi entre 18h00 et 19h30

PLAN D'ACCÈS



134 rue Louis Becker
69100 Villeurbanne
Métro Gratte Ciel
Bus C3—Arrêt « Verlaine »

La salle du groupe est en bas des escaliers, près du parking, à côté du centre de consultation.

Santé mentale et Communautés
04 72 65 75 00
9h à 12h30-14h à 17h
Du Lundi au vendredi

PÔLE JEUNES ADULTES - SMC

aPSYtube

BIEN VIVRE TES ÉTUDES



Ateliers à médiation 2014 -2015





Musique (septembre/octobre)

Chacun amène un morceau de musique et nous l'écoutons en groupe.



Relaxation – Gestion du Stress (janvier/février)

Il s'agit d'expérimenter des techniques de relaxation en groupe que l'on peut ensuite transposer chez soi.



Jeux d'écriture (avril /mai)

A partir de « propositions d'écriture » faites par les psychologues, explorer l'imaginaire, fixer ses idées, prendre le temps d'écrire ou de dessiner, partager, ses idées etc.



Photographie (novembre/décembre)

A partir d'une ou plusieurs photographies, essayer de répondre en groupe à une question formulée par les psychologues.



Vidéo (février-Mars)

Chacun amène une scène issue d'une œuvre de fiction (séries, films, animation, etc.), la projette au groupe et nous en discutons ensemble.



Relaxation – Gestion du Stress (juin et juillet)

(Une courte session de trois séances, identique à la précédente, pour finir l'année)