

Groupe thérapeutique

Travailler l'image négative de son corps – Aller vers l'acceptation de son corps



Pour qui ?

Toute femme qui présente une image négative de son corps / une insatisfaction corporelle élevée

Description

Groupe fermé de 15 séances s'étendant entre le 18 août 2026 et le 15 décembre 2026. S'y ajoute une séance individuelle avec l'animatrice du groupe (c-à-d. pour le bilan final).

Ce groupe utilise une approche TCC (thérapie cognitivo-comportementale). Il a pour objectif d'amener aux participantes :

1. Une meilleure compréhension : [a] des facteurs ayant joué un rôle dans le développement de l'image négative de leur corps, ainsi que [b] de leur fonctionnement actuel et des cercles vicieux cognitivo-affectivo-comportementaux qui maintiennent l'image négative de leur corps ;
2. Un apprentissage des stratégies de base permettant d'améliorer l'image de leur corps.

Quand et où ?

- Le mardi de 18h00 à 19h20 (durée 1h20)
- Dans les locaux de la Ligue pulmonaire neuchâtoise (Rue des Poudrières 135 – 2000 Neuchâtel)

Animatrice du groupe

Joanna Bec-Moussally (docteure en psychologie, psychologue-psychothérapeute TCC)

Remboursement

Selon la LAMal

Inscription

(a) Sur indication de votre thérapeute référent(e) si vous êtes déjà suivie par l'unité de psychothérapies intégrées de la LPNE (ces séances seront déduites de votre prescription de psychothérapie). Vous aurez un échange téléphonique avec l'animatrice pour l'inscription au groupe.

ou

(b) En contactant l'animatrice du groupe par mail (joanna.bec-moussally@hin.ch) et en obtenant une prescription de votre médecin généraliste ou votre psychiatre. Vous aurez un échange téléphonique avec l'animatrice pour l'inscription au groupe.