

Ce groupe peut-il être intéressant pour moi ?

*Si vous entendez des voix que vous n'arrivez pas à surmonter, qui génèrent des difficultés psychiques, ce groupe peut vous aider.*

*En groupe de six personnes en échangeant et en développant de nouvelles stratégies pour gérer les voix.*

Comment s'inscrire ?

J'en parle avec mon / ma psychiatre, mon infirmier.ère ou mon / ma psychologue.

Informations pratiques

**Intervenants :**

Animé par une équipe pluridisciplinaire composée de psychologues, psychiatres, infirmier.e.s, ergothérapeutes

**Localisation :**

Hôpital de jour  
114-116 avenue André Maginot  
37100 Tours

**Téléphone :**

02 47 47 88 47



Thérapie de groupe

ACCEPT  
VOICES



Rédaction : HJ - Pôle Psychiatrie / conception graphique : direction de la communication / impression : reprographie / version mars 2023

## Les objectifs du groupe ACCEPT VOICES

Développer ses compétences pour mieux gérer les voix.

- Je comprends les voix dans leurs différents aspects
- J'apprends à gérer ces expériences avec des stratégies diverses
- J'apprends à reconnaître mes valeurs
- Je peux échanger à ce sujet avec les personnes importantes

## Déroulement des séances

- **Séance 1** : J'apprends à connaître les voix
- **Séance 2** : Mes stratégies pour gérer mes voix
- **Séance 3** : Je découvre d'autres stratégies pour gérer mes voix 1
- **Séance 4** : Je découvre d'autres stratégies pour gérer mes voix 2
- **Séance 5** : Médication et habitudes de vie
- **Séance 6** : Je parle de mes voix et je m'engage dans mes projets

## Organisation

- En groupe de six personnes
- Une fois par semaine
- Six séances d'une 1h30
- Deux animateurs