

# GROUPE DE PAROLE « MIEUX VIVRE SON ECO-ANXIETE »

Face à la crise écologique actuelle, il est possible que vous soyez confronté.e à des émotions et des vécus complexes, parfois déstabilisants.

Dans le cadre d'une session de groupes de parole, un espace vous est proposé pour échanger à ce sujet et vous aider à mieux appréhender certaines des difficultés auxquelles vous pouvez être confrontées.



## Modalité :

Entre 5 et 10 participant.e.s

8 séances de 2h entre mars et juin 2026

⇒ Engagement demandé sur 6 séances au moins (1<sup>ère</sup> et dernière notamment)

Session menée par Anne JACOB, psychologue clinicienne

## Contenu de la session :

Lieu de parole libre et d'apport de contenus éducatifs, certaines séances seront dédiées à des thématiques, d'autres seront libres. Temps d'échanges libres à chaque séance sur thématiques proposées et celles amenées par les participant.e.s.

Thématiques prévues : les éco-émotions, la souffrance et le processus de deuil, les valeurs, les relations sociales.



## Calendrier 2026:

**Le mardi soir de 18h45 à 20h45** (hors vacances scolaires).

Mars

3, 17 et 31

Avril

7 et 28

Mai

12 et 26

Juin

9



## Lieu :

Cabinet Trait d'Union  
4 rue du Pont Sauvetout  
Tram 3 - Arrêt Bretagne  
Tram 2, Bus C1, C2, C6, 23 – Arrêt Place du cirque

## Tarifs :

Normal : 45€ la séance – 360€ la session

Réduit : 25€ la séance – 200€ la session

⇒ (Justificatif demandé : RSA, chômage, carte étudiante)

⇒ 1 place ouverte pour 5 participant.e.s, 2 places ouvertes si plus de 5 participant.e.s

Acompte de 45€ à l'inscription (par virement).

Le montant restant est à régler par chèque ou espèces lors de la première séance, possibilité de faire 2 ou 3 chèques pour espacer le paiement.

## Processus d'inscription en ligne [ici](#).

10 places - Minimum 5 inscrit.e.s pour ouvrir la session.

Inscription par ordre d'arrivée, liste d'attente prévue si besoin.

*Les personnes sur liste d'attente pourront intégrer le groupe à la 2<sup>ème</sup> séance si désistement de participant.e.s.*

*Le groupe sera ensuite totalement fermé.*



## Contact :

Anne JACOB

06 71 97 58 61

jacob.anne@protonmail.com