

Oser sortir de sa bulle : Vaincre le sentiment de solitude



Infos & inscription

manon.goosse@uliege.be



Vaincre l'isolement (Intervention en groupe)

Il est parfois difficile d'aller vers les autres, d'initier le contact avec de nouvelles personnes ou de le maintenir. On peut se sentir bloqué·e·s par le stress, la peur de mal faire, de ne pas savoir quoi dire.

Ces difficultés peuvent petit à petit, nous conduire à nous sentir seul·e·s ou isolé·e·s, ce qui peut avoir tendance à nous faire d'autant plus craindre d'aller vers les autres.

L'objectif de ce groupe est de mieux comprendre ces difficultés et de vous fournir des outils pour apprendre à les apprivoiser.

Animé par Audrey Krings et Manon Goosse (psychologues conventionnées)



R.E.A.L.I.S.M.
Réseau Enfants Adolescents Liège Santé Mentale



Le groupe est ouvert à toute personne désireuse d'apprendre à contrer le stress qui peut parfois empêcher d'aller vers les autres et donc, isoler. Les personnes s'engagent après une séance individuelle préliminaire (pour examiner si le groupe peut répondre à ses attentes) à participer à la totalité des 4 séances de groupe, ainsi qu'à pratiquer les exercices quotidiens prévus dans le programme. Une séance individuelle est à prévoir pour valider votre inscription au groupe.



Les séances de groupe auront lieu de 16h à 18h aux dates suivantes :

Groupe 1

06/10/2026

13/10/2026

20/10/2026

03/11/2026

Groupe 2

24/11/2026

01/12/2026

08/12/2026

16/12/2026



CPLU - Université de Liège
Clinique Psychologique et Logopédique
Universitaire
Place des Orateurs, 1
Sart-Tilman (Quartier Agora)
4000 Liège



Ce groupe s'inscrit dans les soins psychologiques de première ligne et est donc financé par l'Inami. La séance individuelle pré-groupe est prise en charge par l'Inami également gratuite.
Nombre de participants max. : 10
Adressé aux personnes entre 17 et 24 ans