

GROUPE DE PAROLE

Groupe 1 : « Bien vivre sa grossesse avec un diabète gestationnel : un espace pour partager, souffler et se sentir moins seule »

8 séances de 1h30 chacune animées par Tiana, Psychologue clinicienne



POUR QUI ?

Vous êtes une maman ou future maman enceinte, vous êtes entre votre 1er et 6e mois de grossesse et vous avez diabète gestationnel ?

S'INSCRIRE EN 3 ÉTAPES ?

Remplissez le formulaire d'inscription en cliquant [ici](#). Un retour vous sera adressé par mail sous 48 heures pour vous proposer un premier entretien individuel. À la suite de cet entretien, vous recevez une confirmation d'intégration au groupe ainsi que le calendrier des séances.

1

PRISE DE CONTACT

Formulaire de demande d'inscription.

2

ENTRETIEN INDIVIDUEL GRATUIT

Évaluation des attentes et objectifs (20mn).

3

PARCOURS THÉRAPEUTIQUE

8 séances en groupe + outils entre les séances.



Quand ?

🕒 Le mardi soir de 18h30 à 20h

📅 Du 22/09/2026 au 10/11/2026.



Quel format ?

En ligne, via un lien Google Meet.



Combien de participantes ?

Au minimum 4 et au maximum 6 participantes par séance en raison de la nature visio de l'événement.

QUESTIONS FRÉQUENTES

L'entretien individuel est-il obligatoire ?

Oui. L'entretien individuel est le cœur de la personnalisation et de l'accompagnement que je propose au groupe. Lors de cet entretien en visio ou par téléphone nous faisons le point sur :

- Vos besoins, attentes et objectifs personnels
- Votre vécu actuel (grossesse, post-partum, parentalité...)
- Le cadre du groupe, ses objectifs et son déroulement
- Les thématiques qui vous semblent importantes à aborder.

Grâce à cet entretien, je peux adapter les exercices thérapeutiques au groupe et entrer dans le vif du sujet dès la première séance en groupe.

Pourquoi un parcours de 8 séances ?

C'est une durée suffisante pour créer un lien de confiance solide entre les participantes. Les thèmes se construisent et s'approfondissent au fil des séances, ce qui laisse le temps d'élaborer ensemble.

De plus, avoir un début, un milieu et une fin clairs (un cadre symbolique important en thérapie) permet de concrétiser les objectifs dès le départ. Le parcours de 8 séances correspond à un cycle thérapeutique complet qui ne s'étale pas trop sur la grossesse :

- Séances 1-2 : Création du lien, mise en sécurité, présentation des thèmes
- Séances 3-6 : Travail profond, exercices thérapeutiques, élaboration collective
- Séances 7-8 : Intégration, clôture symbolique, préparation à l'après-groupe



Est-ce que c'est fiable même si c'est gratuit ?

Oui. La gratuité ne remet pas en cause la qualité de l'accompagnement. J'anime ce groupe dans un cadre thérapeutique et professionnel. J'ai choisi de le proposer gratuitement parce que je reprends mon activité clinique après quelques années consacrées à un autre projet. C'est pour moi une façon de me faire connaître, de présenter mon approche et mon expertise. Mais cette démarche est surtout nourrie par mon expérience personnelle : j'ai moi-même vécu les défis d'une grossesse pathologique et connais l'impact émotionnel que cela peut avoir. Je ne souhaite pas attendre d'avoir une grande visibilité pour offrir un espace de soutien, d'écoute et de partage aux futures mamans.


Le co-parent peut-il assister ?

La visée thérapeutique de ce groupe nécessite que seules les (futures) mamans soient présentes pour garantir un échange libre et authentique entre mères. C'est un espace dédié à votre expression personnelle et à vos émotions, sans la présence active de votre partenaire qui pourrait involontairement vous inhiber. En revanche, rien ne vous empêche de lui faire un retour et de discuter avec lui à la fin de la séance.



ME CONTACTER :

 tiana.r@psychigai.com

 +33 (0)7 67 96 59 07

 www.psychigai.com

POURQUOI PARTICIPER À CE GROUPE DE PAROLE ?

La grossesse est de base une période de profondes transformations : physiques, émotionnelles et identitaires. Et lorsqu'elle est compliquée par les contraintes du diabète gestationnel, des états anxieux voire dépressifs peuvent s'installer, parfois durablement. Ce parcours thérapeutique de groupe offre un espace d'écoute, d'échange et de soutien bienveillant pour toutes celles qui souhaitent traverser cette transition accompagnées, sans jugement, et en connexion avec d'autres personnes vivant des expériences similaires.