

DAVID HELFT CABINET DE PSYCHOTHÉRAPIE  
7 RUE MICHEL-ANGE. 75016 PARIS  
HELFTHERAPEUTE@GMAIL.COM - T.06 63 47 02 62

2E ET 4E LUNDI DU MOIS  
À PARTIR D'OCTOBRE '22  
30 € / SÉANCE



# PHOBIE SOCIALE TIMIDITÉ

GROUPE POUR PERSONNES SOUFFRANT DE PHOBIE SOCIALE  
OU DE TIMIDITÉ EXCESSIVE. VOUS POURREZ Y EXPOSER VOS  
CONTRAINTE, ANXIÉTÉS, ÉVITEMENTS ET VOS RESSOURCES  
POUR Y FAIRE FACE. EXPLOREZ PROGRESSIVEMENT AU SEIN  
DU GROUPE VOTRE RESENTI PHOBIQUE DANS LE BUT  
D'APPRIVOISER VOS PEURS. BIENVEILLANCE ET ENTRAIDE  
MUTUELLE POUR DÉDRAMATISER CE TRAVAIL.  
GROUPE ANIMÉ PAR UN THÉRAPEUTE EXISTENTIEL.