

À LA RENCONTRE DE SOI ET DE L'AUTRE

GROUPE DE PSYCHOTHERAPIE

Moment précieux de soutien, de connaissance de soi et de transformation, la thérapie de groupe permet de développer des relations plus ajustées et de s'autoriser plus de liberté dans sa façon d'être au monde.

Une journée par mois, encadrée par deux professionnels de la psychothérapie :

Cécile Guéret, gestalt-praticienne, et Laurent Martinet, gestalt-thérapeute et art-thérapeute.

La régularité des regroupements ainsi que l'engagement de tous à respecter les règles du groupe créent un environnement bienveillant, chaleureux et sécurisant, favorable à un profond travail de psychothérapie.

Dix samedi par an, à Tours, de 10h à 18h.

Dates : 17 avril 2021, 29 mai, 19 juin, 18 septembre, 9 octobre, 20 novembre, 11 décembre et la suite en 2022.

Engagement pour 4 séances.

Prix : 120 euros par regroupement.

LES BÉNÉFICES DU TRAVAIL EN GROUPE

> Un moment privilégié à partager ensemble

La thérapie de groupe est un temps de pause, un peu hors du monde. C'est un moment pour ralentir, prendre le temps de sentir, d'éprouver finement le contact avec l'autre, d'observer l'évolution des émotions, de déplier ce qui est vécu. Vous pourrez bien sûr travailler vos difficultés, mais aussi vos ressources, vos appuis, le bonheur de vivre pleinement en relation avec l'autre et de sentir le vivant en soi.

> Un précieux enrichissement

Dans un groupe, nous sommes tous différents ! Chacun vient avec sa complexité, son histoire, ses difficultés. L'occasion de faire un pas de côté, de se nourrir d'autres façons de voir et vivre le monde.

> Une découverte de soi à l'occasion de l'autre

Chaque participant s'engage à respecter des règles de confidentialité, de respect de soi et de l'autre, d'écoute et de non-jugement. Dans ce cadre sécurisant et bienveillant, vous pouvez explorer votre qualité de présence et découvrir ce que ces contacts authentiques vous révèlent de vous-même.

> Un révélateur de vos fonctionnements

Le cadre protégé du groupe permet de repérer vos blocages, répétitions, projections, les résonances avec votre histoire, mais aussi d'expérimenter, en confiance et dans la durée, comment vous existez avec les autres.

Oser ressentir, dire qui vous êtes, ce que vous vivez, fixer vos limites et éprouver celles des autres.

> Un laboratoire d'expérimentation de soi avec les autres

Le groupe offre un lieu sûr et soutenant pour expérimenter, dans le temps, de nouvelles façons d'être en relation. Sortir de nos blocages, nos répétitions. Aller vers plus de créativité et de liberté.

La thérapie de groupe peut aussi faire peur...

Peur de raconter sa vie à des inconnus, de leur jugement, d'être submergés par ses émotions...

Des craintes légitimes, qui peuvent être accueillies dans le groupe, avec tout ce que ce travail peut apporter de réparateur et de transformateur quand il est mené dans la bienveillance et la sécurité.