

Nous vous proposons selon vos besoins :

Des séances de psychothérapie :

- en individuel
- en couple
- en groupe

Des ateliers et des stages de développement personnel :

- pratique de la pleine conscience (approche MBSR*)
- groupes de parole
- stages de développement personnel (Tango, clown, groupe d'hommes)

Nous intervenons également en institution et en entreprise :

- analyse de la pratique
- supervision
- groupes de paroles

* Réduction du stress basée sur la pleine conscience

Une psychothérapie, pour qui ?

Vous vivez actuellement un moment de Crise ou une épreuve douloureuse dans votre vie personnelle sociale ou professionnelle :

- séparation, divorce
- deuil
- retraite
- chômage ...

Vous souffrez de problèmes de santé :

- maladie
- dépression
- anxiété
- troubles psychosomatiques
- troubles alimentaires

Vous êtes confronté(e) à des difficultés relationnelles :

- conflits dans votre vie de couple, familiale ou professionnelle
- timidité, manque de confiance en soi
- sentiment d'isolement, d'exclusion

Les bienfaits de la Gestalt-thérapie

- Le soutien d'un(e) autre, dans un cadre bienveillant et en toute sécurité
- Une meilleure connaissance de soi
- Le développement de ses ressources
- La prise de conscience et la libération de nos réactions automatiques, source de souffrance
- Une perception plus globale des situations vécues
- Une meilleure régulation de nos émotions
- Une meilleure gestion du stress, des conflits
- Une ouverture à d'autres possibles : oser être autrement et faire autrement
- Une reprise de sa vie en main
- Une relation plus harmonieuse avec les autres ...

Au fil du travail thérapeutique, le patient prend conscience qu'en mobilisant ses ressources, il bénéficie d'une plus grande liberté et d'une plus grande autonomie dans ses choix de vie.

