A partir de septembre 2012
En soirée, à Strasbourg

GROUPE DE PSYCHOTHÉRAPIE
GESTALT-THÉRAPIE

Une démarche de psychothérapie s'adresse à toute personne qui ressent le besoin ou l'envie d'évoluer, apaiser son mal-être ou sa souffrance, trouver de nouvelles issues face aux situations qu'elle rencontre, et aller vers ses désirs.

Le groupe de psychothérapie permet d'aborder toute problématique personnelle, récente, ponctuelle (rupture, transformation familiale ou professionnelle, nouveau cycle de vie, choix d'orientation...) ou ancienne (relationnelle, affective, psychosomatique, tension, état dépressif, angoisses, dépendance…).

Le groupe de gestalt **favorise la connaissance de soi.** Les autres vous éclairent en miroir sur vous-même : similitudes avec votre mode de fonctionnement, résonances avec vos conflits intérieurs. L'écoute des autres participants permet aussi de découvrir des questions jusque-là peu ou pas exprimées, et aussi d'autres réponses qui peuvent aider à **élargir la palette des ressources** que vous pourriez mobiliser, développer ou créer pour vous-même.
C'est le lieu privilégié **d'exploration de sa relation à l'autre.** Nous pouvons sentir comment nous sommes en relation avec l'autre, avec les autres, et tenter d'autres façons d'être en lien dans le climat de confiance et de respect du groupe.

La gestalt-thérapie
Vise à restaurer ses capacités, à sentir, identifier et se mettre en mouvement afin de répondre à ses besoins et à aller vers ses désirs.

Nous cherchons à remobiliser ce que l'histoire, l'éducation ou un traumatisme a « figé » dans notre psychisme. Comment nous transformer afin d'aller vers une façon d'être plus satisfaisante, quelles ressources pouvons nous mobiliser, en soi, dans la relation à l'autre ? Pour cela nous sommes attentifs à l'accueil et l'expression de nos ressentis physiques et émotionnels, tout en laissant sa place à la parole. Nous accueillons notre passé et nous cherchons des ressources et de nouveaux appuis dans le vécu de nos rencontres. Nous expérimentons de nouvelles façons d'être, et d'être en contact, qui apportent une ouverture à d'autres possibles.

Chacun chemine pas à pas par rapport à ses propres problématiques, afin d'apaiser le mal-être, retrouver le goût d'être soi-même et d'aller à la rencontre de l'autre et de la vie.

Modalités pratiques

À partir de septembre 2012 : **le mardi soir de 19H à 22H. 2 séances par mois**
Premier rendez-vous : mardi 11 septembre.
Lieu : 6d, Place d'Austerlitz à Strasbourg
Tarif : 60 euros par séance

Il est demandé de s'engager sur 6 séances consécutives. L'inscription peut se faire à tout moment en fonction des places disponibles (8 participants maximum) et après un entretien avec l'intervenant.

N'hésitez pas à me contacter pour plus de renseignements.

Pascale Giraud

est psychothérapeute formée à la Gestalt-thérapie. Elle est également psychologue clinicienne diplômée de la faculté de Strasbourg. Elle pratique la psychothérapie en séances individuelles, de couple, avec des familles et dans le cadre de stages. Elle intervient également en institution. Membre de l'AETPR, la Fédération Française de Psychothérapie (FF2P).

Pascale Giraud.
6d, Place d'Austerlitz. 67000 Strasbourg.
Site internet : www.pascalegiraud.com
Courriel : contact@pascalegiraud.com
Téléphone : 03 88 32 73 03

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :
Prénom :
Adresse :
Téléphone :
Courriel :

Je m'inscris au groupe de psychothérapie (mardi soir) à partir du ……
Je verse un acompte de 100 euros.
Fait à : Le : Signature :