

Notre place dans un groupe

Entre Narcisse et Echo : notre image, notre réputation...



Quelle image voulons-nous donner aux autres ? Cette image change-t-elle en fonction des groupes dans lesquels nous sommes ? Nous rend-elle prisonnier(e) ? Que faisons-nous pour elle, quels sacrifices, quels compromis ?

Comment lâcher cette image, abandonner le masque, nous révéler ... et prendre le risque de surprendre, de perdre notre réputation ?

Comment suivre nos vraies valeurs, prendre les décisions qui nous conviennent profondément en restant tranquilles sous le regard des autres ?

Nous visiterons les mythes de Narcisse et d'Echo pour explorer notre vie, y découvrir des résonances avec ces personnages et expérimenter des ajustements.

Stage de psychothérapie

Samedi et dimanche
30 et 31 mai 2009

Narcisse peut regarder sa propre image, mais il s'y enferme ; Echo, elle, sait voir l'autre, mais s'y perd.



Au cours du stage, chacun(e) de nous cherchera son chemin entre ces pôles...

Intervenantes : Valérie Joubert et Anne-Julie Grimm

Anne-Julie Grimm dirige actuellement une structure associative.

Valérie Joubert est psychothérapeute et psychologue clinicienne.

Toutes deux se sont formées :

- à la thérapie psycho-corporelle (Gestalt-thérapie et intégration posturale) à l'IFCC de Strasbourg
- à la Gestalt expérientielle de l'école de Paul Rebillot (San Francisco).

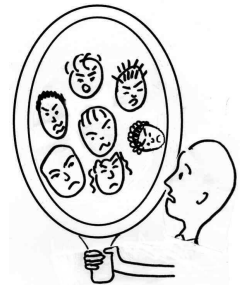
Méthode

Nous travaillerons avec des outils de Gestalt-thérapie et de psychothérapie psychocorporelle.

Nous utiliserons notamment les mises en situation, la conscience de nos sensations corporelles et émotionnelles et de nos pensées, le rêve éveillé, le dessin, la danse, le masque...

Les mythes, riches de personnages imaginés collectivement pendant des siècles, nous permettent d'explorer différents aspects de notre personnalité, de nos comportements, de les lire autrement et de nous en inspirer pour transformer notre vie.

Le travail en groupe est l'occasion de prendre confiance en soi en traversant les craintes que nous pouvons avoir vis-à-vis des groupes dans un cadre de respect, de sécurité et de soutien mutuels.



D'autres stages sur le thème du groupe suivront celui-ci.

Organisation

Horaires :

Du **samedi 30 mai à 9 h** le matin au **dimanche 31 mai à 18 h**.

Prix :

180 euros pour le week-end (sans hébergement).
Contactez-nous si vous avez des difficultés financières.

Coût de l'hébergement (pour la nuit et les repas) :

- chambre individuelle avec lavabo : **70 euros**
- chambre double avec douche : **74 euros**
- chambre individuelle avec douche : **76 euros**.

Lieu :

Centre « Liebfrauenberg », à une heure au nord de Strasbourg.

Pour plus de détails sur ce lieu vous pouvez consulter le site suivant sur internet :
<http://www.liebfrauenberg.com/index.jsp>

Pour nous contacter :

Tél. **03 88 13 49 41** ou bien **03 88 24 10 48**

Valérie Joubert

- Cabinet de Psychologie et de Psychothérapie-
4, rue de la 1^{ère} Armée
67000 Strasbourg

valeriejoubert@laposte.net

Nous vous proposerons un entretien (gratuit) de prise de contact et vous fournirons un formulaire d'inscription.

CABINET DE PSYCHOLOGIE ET DE PSYCHOTHERAPIE

VALERIE JOUBERT
☞ **PSYCHOLOGUE CLINICIENNE
PSYCHOTHERAPEUTE** ☞
DESS DE PSYCHOLOGIE CLINIQUE ET
PATHOLOGIQUE
DE L'UNIVERSITÉ PARIS VIII

Thérapie psycho-corporelle

Adultes - Couples - Adolescents - Enfants

4, RUE DE LA 1^{ÈRE} ARMÉE
67000 STRASBOURG

☎ : **03 88 13 49 41**

✉ : valeriejoubert@laposte.net

- ☞ **Séances individuelles pour adultes, adolescents et enfants**
- ☞ **Thérapie de couple, guidance conjugale**
- ☞ **Consultations familiales**
- ☞ **Animation de groupes : groupe continu de thérapie, séminaires à thème, accompagnement d'équipes**

Nos blocages proviennent souvent de traumatismes, importants ou plus réduits mais non résolus.

Ces traumatismes proviennent non tant des situations que nous avons connues que de **l'impuissance** dans laquelle nous les avons vécues.

L'énergie que nous avons alors mobilisée pour agir ou pour nous exprimer a été bloquée dans son élan et demande encore à circuler, parfois de façon détournée, provoquant des symptômes quelquefois incompréhensibles.

En nous autorisant à **exprimer** ce que nous n'avons pas pu dire, faire, ressentir dans ces situations passées, nous nous ouvrons d'autres possibilités mentales, émotionnelles et corporelles. Imaginer d'autres scénarios que ceux que nous avons suivis nous permet d'envisager autre chose que le « programme » que nous avons mémorisé.

J'utilise des techniques de thérapie psycho-corporelle (notamment Gestalt et Intégration Posturale Psychothérapeutique) qui font appel à l'accompagnement verbal ainsi qu'à l'attention donnée au corps et aux émotions.

L'idée que nous ne sommes conscients (mentalement) que d'une partie de ce que notre corps perçoit, ressent, mémorise et exprime sous-tend mon approche. Il est donc utile d'être attentifs aux signaux de notre corps pour élargir notre connaissance de nous-mêmes et de nos besoins profonds.

Le travail consiste d'abord à clarifier le problème, par exemple par l'exploration de mises en situation, puis à le transformer et à expérimenter des réajustements.