

Programme de stage mars 2012

# GROUPE DE PSYCHOTHÉRAPIE

## GESTALT-THÉRAPIE

Pascale Giraud.

**Psychologue clinicienne. Psychothérapeute.**

---

**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** : similitudes avec votre mode de fonctionnement, résonances avec vos conflits intérieurs. Les autres vous éclairent en miroir sur vous-même. 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 le passé et nous cherchons des ressources et de nouveaux appuis dans le vécu de nos rencontres. Nous expérimentons de nouvelles façons d'être, 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.

Le groupe est un lieu de confiance, de soutien et de respect.

---

**N'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement.**

**Modalités pratiques**

À partir de mars 2012 : le mardi soir de 19H à 22H. 2 séances par mois

Premier rendez-vous mardi 13 mars.

Lieu : 6d, Place d'Austerlitz à Strasbourg

Tarif : 55 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 (gratuit) avec l'intervenant.

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

**Site internet : [www.pascalegiraud.com](http://www.pascalegiraud.com)**

**Courriel : [contact@pascalegiraud.com](mailto:contact@pascalegiraud.com)**

**Téléphone : 03 88 36 42 21**

6D, Place d'Austerlitz. 67000 Strasbourg.