



Groupe mensuel de thérapie

Un espace de thérapie pour mieux se connaître, développer des relations plus ajustées avec les autres, une occasion précieuse de soutien et de transformation.

Le travail en groupe permet d'expérimenter d'autres manières de faire dans un environnement authentique, confidentiel et bienveillant où chacun est accueilli tel qu'il est.

Pourquoi faire une thérapie de groupe ?

- *Travailler la confiance en soi*
- *Appréhender le regard des autres*
- *Exprimer ses émotions avec l'autre*
- *Oser prendre sa place et oser dire qui vous êtes*
- *Fixer vos limites et éprouver celles des autres*

MODALITES

Dates 2024

samedi 6 janvier	10h - 18h
Lundi 5 fév.	19h - 22h30
Lundi 4 mars	19h - 22h30
Samedi 23 mars	10h - 18h
Lundi 22 avril	19h - 22h30
Lundi 6 mai	19h - 22h30
Lundi 10 juin.	19h - 22h30
Lundi 1 juillet	19h - 22h30
Samedi 7 sept.	10h - 18h
Lundi 30 sept.	19h - 22h30
Lundi 4 nov.	19h - 22h30
Samedi 23 nov.	10h - 18h
Lundi 16 déc.	19h - 22h30

Lieux

Paris 4^{me} et 11^{me}

Tarifs

80€ le lundi
130€ le samedi
tarif solidaire possible

Groupe

8 participants maximum

Comment se passe une séance en groupe ?

Le travail thérapeutique en groupe peut prendre plusieurs formes comme des mises en situation, des expérimentations ou des partages en petits groupes ou encore un moment de thérapie d'un membre avec le soutien des autres membres du groupe. Les craintes légitimes engendrées par le travail en groupe sont partagées et permettent aussi un travail thérapeutique transformateur.

Un complément à la thérapie individuelle

Le travail en groupe permet d'aborder certains sujets de manière expérientielle, avec les autres, en s'appuyant sur les ressentis corporels et émotionnels. Le groupe peut alors être un laboratoire pour expérimenter, ressentir et oser être. Certaines expériences vécues en groupes peuvent ensuite être enrichies et abordées en thérapie individuelle.

Emmanuelle Badouix



Gestalt thérapeute, certifiée par l'Ecole Parisienne de Gestalt. Formée aux processus corporels, et à l'approche transgénérationnelle

Tèl : 06 73 87 54 31
www.emmanuelledadouix.fr

Laurent Depraz



Gestalt thérapeute certifié par l'Ecole Parisienne de Gestalt. Licencié en Psychologie à Paris 8. Coach professionnel.

Tèl : 06 75 69 77 05
www.laurent-depraz-therapeute.fr

