

Oser la rencontre avec soi pour mieux vivre avec les autres

GROUPE DE THÉRAPIE

Retrouvez les dates et toutes les infos
sur nos sites web



<https://alainpascaill.com/>

<https://www.ariellemettler-gestalt.fr>



Un vendredi par mois de 14h30 à 20h30



ARIELLE
METTLER
VANDECAPPELLE

Gestalt Praticienne formée à L'École Parisienne de Gestalt. Formée aux processus corporels, à l'Analyse Transactionnelle, à l'approche systémique, à la Communication non violente (CNV) ainsi qu'aux psychodrames humanistes. Pratique éprouvée dans l'animation de groupe pour adultes (particuliers et entreprise).



ALAIN
PASCAILL

Gestalt Praticien formé à L'École Parisienne de Gestalt. Formé au psychodrame humaniste, à l'approche systémique. Accompagne depuis 30 ans en entreprise, puis en coaching et en thérapie, particuliers, professionnels et équipes vers plus de liberté et de coopération.

Arielle : 06 17 96 90 56
therapie@ariellemettler-gestalt.fr

Alain : 06 25 06 16 64
pascaillalain@gmail.com

55 rue des Petites Écuries • 75010 Paris
M^o Bonne nouvelle (lignes 8 ou 9)
M^o Château d'eau (ligne 4)
M^o Poissonnières (ligne 7)

Oser pour mieux vivre !

Toutes les situations de déséquilibre, d'incertitude, de mal être, de questionnements sont une occasion de rencontre avec soi-même et avec les autres.

La thérapie en groupe permet d'explorer ses vécus « souffrants » (anxiété, estime de soi, difficultés relationnelles, questionnement autour des liens familiaux, ...). L'écoute du cheminement des autres participants peut provoquer un « effet miroir » puissant et révélateur. Le groupe est ainsi, par la richesse de ses interactions, un champ d'exploration, de conscientisation et de mise en lumière.

En groupe, chacun se découvre et prend conscience des ressorts de sa vie sociale.

Le groupe est un lieu privilégié pour expérimenter l'expression des émotions et la découverte des singularités de chacun dans un cadre et un climat de sécurité et de bienveillance. C'est un espace pour prendre du temps pour se découvrir, pour explorer la richesse des ressources du groupe, pour apprendre et expérimenter le comment « être ensemble ».

Le travail thérapeutique en groupe est très complémentaire avec une thérapie individuelle : il permet aux participants d'aborder certaines problématiques de façons différentes, parfois plus centrées sur l'expérimentation, pouvant être accompagnées d'un travail corporel et émotionnel. Certaines expériences vécues en groupe peuvent être ensuite abordées et enrichies en thérapie individuelle.

Dates 2024 :

19 Avril, 24 Mai, 05 Juillet, 13 Septembre,
11 Octobre, 15 Novembre, 13 Décembre

INSCRIPTIONS

Pour toute inscription, merci de nous contacter par mail ou téléphone pour un premier entretien afin de mieux vous connaître et confirmer votre inscription.