

## Un espace pour explorer, en toute sécurité :

- L'origine de son traumatisme et ses impacts,
- Son mode de relation à l'autre,
- Apprendre à repérer ses reproductions,
- Se réparer et faire différemment,
- Se réapproprier son corps,
- Retrouver des liens sains et sécures.

*Nous pensons que quelles que soient les épreuves traversées, il est possible d'aller vers une vie de femme toujours plus épanouie.*

La violence, les abus, la maltraitance...  
Autant de situations traumatisantes qui nous empêchent de vivre pleinement !

**Un groupe de  
thérapie, dédié aux  
femmes,  
pour apaiser sa  
relation à soi et aux  
autres.**

# Groupe de Gestalt Thérapie pour femmes

## Pour Qui ?

**Adultes** : femmes abusées, femmes violentées, femmes sous emprise...

## Pourquoi ?

**Parce que le trauma entraîne des symptômes tels que :**

- Faible estime de soi
- Difficultés à réguler ses émotions
- Inhibitions, idées morbides, dépression, comportements auto-destructeurs
- Difficultés relationnelles
- Somatisations
- Problèmes liés à la sexualité

## Comment fonctionne le groupe ?

Ce groupe de psychothérapie s'adresse à toute femme subissant ou ayant subi tout type de violence : ponctuelle ou répétitive à l'âge adulte comme dans l'enfance.

Le collectif décuple les interactions et favorise la prise de conscience de nos modes de fonctionnement dans l'ici et maintenant.

Les animatrices mettent en place un climat de sécurité, de respect et de non-jugement qui permet de mobiliser le potentiel de chacun.

Cet espace vous permettra de partager, à votre rythme votre vécu, de transformer le souvenir traumatique en récit de vie.

L'appui du groupe permettant d'aller vers de la réparation et un meilleur ancrage dans le monde.

## Nos bases d'intervention :

La Gestalt-thérapie est une approche thérapeutique utilisée en relation d'aide, psychothérapie et coaching. Elle permet de « donner forme » à ce qui se passe en nous, d'identifier et de modifier la façon dont nous sommes en relation avec nous-mêmes et avec notre environnement. Elle envisage la santé dans une perspective globale où corps et psyché sont simultanément pris en compte.

**Elle réhabilite le ressenti émotionnel souvent censuré par la culture occidentale.**

**Elle s'inscrit dans le courant humaniste et existentialiste.**

## Quand ? Où ? Combien ?

Réunion d'information : le 5 septembre 2021, de 16H à 18H

**Merci de nous contacter à l'adresse email ci-dessous pour connaître le lieu de la réunion.**

A Paris un samedi par mois de 10H à 18H  
130 euros la journée

Pour assurer la stabilité du groupe, nous demandons un engagement de participation sur un minimum de 4 regroupements.

**Nous contacter :** [traumaetgestalt@gmail.com](mailto:traumaetgestalt@gmail.com)

Marie-Christine Cornou  
Gestalt-thérapeute - Coach

Laetitia Maltese  
Gestalt-praticienne – Sexothérapeute