

## 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 sécurisés.

*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 ?

Fréquence : Un samedi par mois de 10H à 18H

Dates : Voir formulaire en ligne

Lieu : 18 Rue Abel – 75012 Paris

Prix : 150 euros la journée

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

## Nous contacter :

Marie-Christine Cornou

Gestalt-thérapeute – Praticienne EMDR et ICV

06 14 32 55 04 – Contact@zebreandco.com

Laetitia Maltese

Gestalt-thérapeute – Sexothérapeute

06 22 36 60 51 - laetitiamaltesepsy@gmail.com