

La Thérapie de Groupe - Cadre et Déontologie

La rencontre et l'engagement

Vous avez sollicité participer à un groupe de thérapie afin d'être accompagnés dans la résolution de difficultés, l'exploration de situations particulières, cheminer vers davantage d'autonomie et de bien être.

La spécificité du groupe de thérapie

Le groupe est une entité vivante qui évolue au gré de la vie de ses membres et des interactions qui se tissent peu à peu entre eux, sur un fond sociétal plus ou moins prégnant. En tant que tel il est un lieu privilégié, à l'instar d'un laboratoire, permettant d'aborder, en cadre protégé, des problématiques individuelle et relationnelles plus difficilement accessibles en thérapie individuelle.

En effet, certains moments privilégiés de la vie du groupe permettent d'approfondir une thématique individuelle et réciproquement, chaque travail individuel produit un écho au sein même du groupe qui peut faire caisse de résonance.

Le groupe permet également l'actualisation de besoin humains fondamentaux tels que le besoin d'appartenance, le besoin d'autonomie et le besoin d'affection. C'est également l'espace d'émergence d'angoisses qui seront transformées car conscientisées, accueillies, élaborées et régulées. A ce titre le groupe devient un précieux levier de changement et de croissance puisqu'il permet la nouveauté et confronte à l'altérité.

L'approche thérapeutique et ses modalités.

Mon approche thérapeutique est une approche humaniste, holistique et multidimensionnelle. Vous êtes un être qui pense, qui sent et qui ressent. Je ne dissocie pas vos pensées de vos émotions ni de votre corps parce que, pour moi, en chacun, tout est en interaction et en interrelation. Vos sensations et vos émotions sont reliées et expriment également votre difficulté. C'est dans votre corps que vous la vivez, car votre problématique est inscrite dans votre organisation corporelle, et c'est dans la relation thérapeutique qu'elle peut être observée, explorée et transformée.

Cela signifie que nous regarderons et explorerons ensemble vos pensées, vos représentations, vos émotions, vos rêves, vos mouvements, vos processus corporels, vos sensations, vos ressentis, le contact et les situations. Ainsi que — et surtout — la façon dont vous et votre expression corporelle se manifestent en lien avec votre histoire, votre difficulté, votre façon d'être en relation. En réalité, tout est déjà là, à étudier à « déplier », car votre difficulté qui s'est construite dans toutes ces dimensions, est inscrite dans votre être corporel.

Concrètement, au-delà de l'expression verbale, je vous accompagne à partir de ce que je ressens, de ce que je repère de vos processus corporels, émotionnels, corporels et relationnels, de votre façon d'être en contact, de vos élans comme de vos retenues... Je pourrais à l'occasion vous proposer de bouger, de vous déplacer, des expérimentations, des exercices, de la créativité, du contact. L'idée est d'observer avec vous comment ça se passe quand ça se passe, comment vous vous organisez pour qu'il se passe ce qu'il se passe afin d'y porter votre conscience et d'apprendre à faire autrement.

En groupe, je peux intervenir à trois niveaux : *intra-personnel*, en privilégiant une séquence individuelle en situation groupale ; *interpersonnel* en favorisant des interactions dans le groupe, explorations, mises en situation... et *groupal* en regardant le processus et dynamique de l'entité groupe dans telle situation.

L'alliance thérapeutique

Au delà des approches, outils et méthodes, notre travail est soutenu par la relation thérapeutique que nous allons tisser ensemble au fur et à mesure de nos rencontres et de nos échanges. Une confiance, un lien, une alliance thérapeutique qui vont nous permettre de revisiter les zones de souffrance, les manques, les blessures, ce qui se passe en chacun pour apprendre à mettre au clair ce qui se joue, à tisser une intimité relationnelle saine et choisir de vivre différemment. Cette alliance, nous la construisons ensemble entre vous, le groupe et moi.

Rythme et fréquence

La thérapie de groupe est un engagement que vous prenez avec vous-même et avec le groupe dans un espace particulier et sécurisé, et dans une participation régulière c'est la raison pour laquelle la fréquence mensuelle a été établie.

Cet espace privilégié est le vôtre, ces rencontres sont pour vous et au service de votre être, vos relations, votre vie. L'engagement demandé est de participer au minimum à 5 sessions. C'est un engagement que nous tous prenons à être présent à chaque session. Cela signifie qu'une session manquée est due.

Si vous êtes en retard, je vous demande de me prévenir, par messagerie ou sms, avant le début de la séance, afin que j'en sois informée ainsi que le groupe.

Tarif

Conformément à la réglementation, le tarif est affiché en salle d'attente. Le règlement se fait en fin de session.

Si, à un moment, vous traversez une période de difficulté financière, parlons-en afin de voir si nous pouvons ensemble trouver une modalité exceptionnelle qui nous convienne et qui vous permette de poursuivre votre démarche.

Clôture de la thérapie

Après 5 sessions, vous pouvez quitter le groupe quand vous le souhaitez après l'en avoir informé. Concrètement, vous informez de votre départ prochain lors d'une session et vous venez à la suivante pour clore votre participation dans le groupe et ainsi formaliser votre départ. Bien évidemment vous ne pouvez mettre fin à votre engagement par téléphone ou par sms.

Après un départ, une nouvelle personne pourra intégrer le groupe.

Déontologie

En tant que Gestalt-thérapeute et superviseur certifiée, j'adhère au Code de Déontologie de ma profession. A ce titre, notre travail se déroulera dans la plus grande confidentialité. A noter qu'il ne pourrait y avoir aucun passage à l'acte sexuel ou violent pendant notre travail.

Conformément à ce Code de Déontologie, je m'engage à mettre en œuvre de toutes mes compétences, mes qualités, les outils et méthodes dont je dispose au service de notre travail.

Enfin, je précise que je dispose d'un espace de supervision régulière et affirme n'appartenir à aucun mouvement sectaire.