



Narcisse par Le Caravage

S' appartenir

*Quel dialogue peut-il exister entre l'image de celui que je voudrais être et celui que je suis ?
Entre l'histoire, le jeu social et l'être ... c'est si subtil.*

Groupe de thérapie 2024 « Rencontres poétiques »

Dans chaque émotion se cache une histoire à révéler et à transformer

Les émotions sont au cœur du système d'interrelations entre soi et autrui. Oser les exprimer nous permet de sécuriser des équilibres entre l'intime et le social en expérimentant la confiance et la simplicité pour se libérer et libérer l'autre.

Comment comprendre nos états émotionnels « inadaptés », réduire notre vulnérabilité vis-à-vis d'états émotionnels « négatifs », prendre soin de nos fissures et les laisser dévoiler le reflet de nos émotions, à commencer par celles qui pourraient trahir la représentation de notre Être Parfait ?

Quelle place pour la poétique ?

La poétique est la capacité à nommer, avec ses mots, avec son intellect, avec son corps et sa sensibilité, de l'ineffable. Et l'ineffable ce n'est pas du rien. L'ineffable c'est du sens, du sens profond, une quête de signification au-delà des mots.

Il nous arrive d'être en perte de sens, aux prises avec des scénarios complexes qui dépassent notre volonté et de ne pas trouver d'issue à cela. Ces scénarios se répètent encore et encore et nous laissons la place à la fatalité. « C'est ainsi ..., cela a toujours été ainsi, ... ».

Ce groupe a pour objet de nous aider à trouver un chemin dans les fissures, là où la lumière peut passer, la simplicité s'extraire pour regarder l'autre autrement et se laisser voir à l'endroit de ses forces, de ses doutes, de ses peurs et explorer des alternatives à l'auto-exclusion ou au rejet de l'autre.

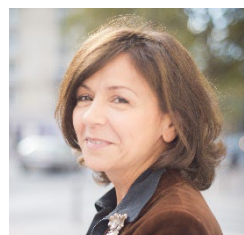
Rejoignez notre groupe

Nous vous invitons à rejoindre ce groupe pour vivre cinq rencontres poétiques qui auront lieu environ toutes les six semaines en dehors des mois de juillet et août.

Les thématiques abordées seront sous les couleurs et les visages de nos cinq émotions fondamentales : peur, joie, colère, tristesse, et dégoût. Nous irons à la rencontre de la honte, de la mésestime de soi vers le narcissisme créateur et l'affirmation de soi.



Fabrice Féron
Psycho sociologue. Gestalt thérapeute.
Superviseur
06 37 06 55 84
fabriceferon@icloud.com



Khérah Malfiltrat
Gestalt thérapeute. Coach, Formatrice,
07 85 56 78 64
kherah.malfiltrat@gmail.com

Dates (samedis) : 17 février - 27 avril - 22 juin - 14 septembre - 16 novembre

Horaires : 9h-13h - **Lieu :** Cecothea - Centre de coaching et de thérapie - 13 rue Orfila, Paris 20^e

Tarif : 95 € par session - **Nbre maximum de participants :** 8