

Qu'est-ce que le travail de thérapie de groupe ?



Le groupe de psychothérapie est un véritable laboratoire où vous pouvez choisir de prendre le temps d'étudier votre fonctionnement. Un espace où vous êtes en interaction avec d'autres personnes ayant un même but bien précis : la recherche de comment nous fonctionnons avec nous-même et avec les autres, apprendre à percevoir comment nous agissons et comment nous fonctionnons pour nous améliorer et sortir des symptômes et de la maladie.

L'espace de groupe permet de reconstruire les expériences de l'enfance qui se sont mal passées ou qui ont manqué au cours du développement et qui ont besoin d'être développées.

Dans la tranquillité et la sérénité, nous apprenons à faire une photographie de là où nous en sommes.

A partir de là, naît le **projet précis** de mettre en place des actions concrètes pour atteindre des objectifs adaptés à nous-même et à nos spécificités, retrouver un équilibre mental et émotionnel.

Le groupe est un révélateur qui nous montre comment nous fonctionnons dans le calme, loin des difficultés de la vie habituelle.

Prenons un exemple :

Sortir de l'anxiété : Comment moi-même précisément et en détails, je suis anxieuse ? Est absolument nécessaire pour pouvoir choisir des actions précises en rapport avec le constat mis en lumière.

Sortir de la dépression, de la souffrance psychologique, de la souffrance émotionnelle : comment précisément je suis en souffrance ? Quels sont les détails de cette situation ?

Résoudre les difficultés relationnelles : comment je relationne ? Comment dès fois, je me perds et je ne sais pas relationner à certains moments ?

Nous pouvons apprendre à repérer ainsi les points précis qui dysfonctionnent.

Le groupe de psychothérapie est un repère fort dans le temps où chacun a le temps de se percevoir, de parler et trouver le chemin pas à pas pour faire des choix. On y apprend à écouter les autres, à apprendre de nos propres expériences et de celles des autres.

Un espace où l'on complète, affine et développe les capacités qui ont manqué depuis l'enfance. Chacun est écouté et parle dans le respect des autres ; pour réapprendre à vivre avec soi-même et avec les autres dans la tranquillité.

Qu'est-ce qu'apporte un travail en thérapie de groupe ?

Ce travail donne la tranquillité, la sécurité. C'est un lieu d'apprentissage et permet de s'entraîner à créer des expériences nouvelles, des expériences positives.

Il s'agit d'un travail continu et profond. La régularité est nécessaire à l'intégration progressive des Expériences dans le temps.

Voici succinctement une étude de cas :

au cours du travail de groupe, **une patiente se sent entendue**, elle apprend alors à se calmer, à prendre une place. De se sentir entendue et écoutée, elle a pu **commencer à trouver le calme en elle-même et se percevoir de façon positive**, se montrer telle qu'elle est en vivant la tristesse, la joie, l'indifférence, la colère et réaliser qu'elle peut parler aux autres d'elle-même sans imaginer les pires choses possible tout en tenant compte de sa vulnérabilité et accepter sa fragilité. Ce travail lui permet d'accepter ses émotions, de faire la paix avec elle-même et de sortir des fantaisies négatives.

Dans ce groupe, vous découvrirez la Psychologie Fonctionnelle et la Psychologie Biodynamique qui regardent en détails et donnent une méthode claire pour que chacun puisse se voir.

La particularité de la psychologie Fonctionnelle et de la psychologie Biodynamique

Ces méthodes ne sont ni un travail analytique ni interprétatif. C'est un travail qui part de l'expérience que vit chaque personne. Ces méthodes aident à reconstruire les capacités fondamentales comme apprendre à se calmer, se percevoir soi-même et percevoir les autres avec réalité, apprendre à s'affirmer avec une force calme... des capacités dont l'être humain a besoin tout au long de la vie dont apprendre à Aimer.

A l'aide de ces méthodes complètes et précises, nous reconstruisons les expériences de base à tous les niveaux et dans tous les détails jusqu'à les intégrer complètement pour qu'elles puissent être pratiquées dans la vie quotidienne.

Le groupe de thérapie se déroule comme cela :

La pratique :

- le développement et la mobilité des 4 plans du Soi : cognitif, émotionnel, postural, physiologique,
- la reconstruction des Expériences de Base du Soi ,
- la restauration de l'autorégulation organique par l'ouverture du psychopéristaltisme,
- la dissolution des traumatismes anciens par la Thérapie manuelle-Biodynamique et le protocole de la Psychologie Fonctionnelle,
- la correction de la pression mentale par les Imaginations guidées,
- un travail pour restaurer la respiration diaphragmatique,
- la Voix,
- le Mouvement,
- des moments de parole et d'intégration.

Vous êtes les bienvenus.

Inscription et contact

En ligne www.therapiezerostress.com

Secrétariat : Isabelle Legeai 06 62 40 39 23

Centre ZerOstress

Apprendre à être moins stressé - Prévenir la maladie du stress

Villa Louise 552, route de Mende 34090 Montpellier

Tél : 06 66 88 11 39 - 06 62 40 39 23 / contact.relaxation.montpellier@gmail.com

www.therapiezerostress.com

