

# Groupe continu de thérapie à Aix en Provence

Animé par Carlotta Munier



## Un groupe de thérapie pour quoi ?

Le groupe de thérapie est un espace-temps, au cours duquel chacun(e) peut se poser dans un cadre protégé et sécurisé.

C'est l'occasion de prendre conscience et d'explorer des difficultés, des schémas répétitifs, des façons d'être en relation, des blocages pour pouvoir avancer dans sa vie de manière plus libre, autonome et ajustée.

Ainsi, comme un athanor, le groupe offre un espace à l'expérimentation, à l'expérience de la nouveauté, à la transformation, afin d'inventer de nouvelles manières d'être au monde, de se dire, de s'autoriser, de vivre des relations vivantes.

## *Un groupe de thérapie qu'est-ce que c'est ?*

*Le groupe est comme un cocon dans lequel chacun(e) va évoluer, partager, se questionner, vivre des émotions, réagir ou observer. Il s'y passe des choses qui impactent chacun(e) des participant(e)s par l'effet amplificateur lié au phénomène de groupe, et qui amènent à vivre des expériences nouvelles, faire des prises de conscience, avancer.*

*C'est également un lieu où l'on se retrouve régulièrement, un moment de partage et d'enrichissement où chacun(e) grandit en prenant appui sur les autres au fur et à mesure de l'intimité et des liens qui se tissent.*

**Un jour par mois, un RDV avec vous-même**

## Qu'est-ce qu'on y fait ?

Après un temps de rencontre et d'échange, chacun(e) peut exprimer au sein du groupe ce pour quoi il/elle est présent(e). C'est alors l'occasion de se mettre à l'écoute de soi, d'explorer ses besoins, ses envies, ses craintes, de revisiter ses représentations, d'expérimenter des situations, de nouveaux comportements, de trouver des appuis, de mettre à jour ce qui était non conscient. La relation, les processus corporels et la créativité étant de puissants leviers de changement.



La Gestalt-thérapie\* est l'approche par excellence de la thérapie de groupe car elle accorde une attention particulière à ce qui se passe, aux processus et dynamiques à l'œuvre ici et maintenant, dans la situation, dans la relation et dans le contact et aux possibilités de co-création comme génératrice de nouveauté, d'ajustement et de changements. Elle privilégie le *comment ça se passe* et le *comment faire autrement* au pourquoï.

Le groupe de thérapie est très complémentaire de la démarche individuelle car il permet de vérifier et d'expérimenter, en cadre protégé, les prises de consciences et les nouveaux ajustement ; et de soutenir et "booster" le processus thérapeutique en relation avec d'autres personnes.

### **L'organisation, le cadre**

*Les groupes continus se déroulent sous la forme d'une journée une fois par mois tout au long de l'année. Ces groupes fonctionnent en continu d'une année sur l'autre et de nouvelles personnes peuvent intégrer le groupe tout au long de l'année en fonction des places disponibles. L'intégration à un groupe de thérapie suppose un engagement à participer à au moins 5 regroupements. Après ce délai, la personne peut quitter le groupe lorsqu'elle le souhaite après l'en avoir informé au cours de la session précédent sa dernière participation. Ce n'est pas une formule à la carte. La participation demande un engagement à venir à chaque session. Si une session est manquée, elle reste dûe.*

*Votre participation à l'un de ces groupes n'est pas assujettie à un accompagnement individuel. Afin que chacun ait son espace, le nombre de participant est limité à 6.*

### **Modalités pratiques (sur inscription uniquement) :**

Dates : Un samedi ou un lundi par mois.  
Dates à paraître prochainement  
Tarif : 90 € par session.  
Engagement mini 5 sessions.  
Horaire : De 10h à 18h30  
Lieu : 24 rue de l'Opéra - 13100 Aix en Provence



**Carlotta Munier**  
**06 22 70 81 74**  
[carlotta.munier-psy@orange.fr](mailto:carlotta.munier-psy@orange.fr)

\*La Gestalt-thérapie est pratiquée sur tous les continents. Dans certains pays elle est enseignée à l'Université. En Europe, l'Association Européenne de Gestalt-Thérapie (EAGT) rassemble et crédite les gestalt-thérapeutes. En France deux associations, la Société Française de Gestalt (SFG) et le Collège Européen de Gestalt-thérapie (CEGt) contribuent à dynamiser cette approche et éditent deux revues professionnelles.

Titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie. Gestalt thérapeute certifiée - Sexothérapeute multi-référentielle certifiée - Superviseur Certifié - Maître Praticien en PNL - Praticienne en AT - Praticienne en Coaching Thérapeutique - Thérapeute en Mémoire Cellulaire - Animatrice de Groupes de Femmes, groupes de thérapie et supervision, stages de Tantra, développement personnel et d'Ateliers d'Ecriture Erotique. Fondatrice et directrice de l'IFFS. Auteure.  
En tant que Thérapeute, je dispose d'un espace de supervision.