

POURQUOI DE LA THÉRAPIE EN GROUPE ?

- C'est tout naturel : vivre en groupe est notre première expérience du monde. Par comparaison, le cadre de la thérapie individuelle est bien plus extraordinaire.
- Le groupe joue le rôle d'un laboratoire où chacun peut tenter l'aventure d'être lui-même dans sa singularité, en remarquant les similitudes et les différences dans le parcours des autres participants.
- Le groupe de thérapie nous permet de découvrir en sécurité ce qui nous fait souffrir dans nos vies personnelles et professionnelles : timidité invalidante, crainte du jugement, peur d'être exclu... et de le transformer



CHRISTOPHE BÉGUIN

Psychopraticien
certifié
par l'École
Parisienne
de Gestalt

J'exerce mon métier avec engagement et précaution, pour accompagner les personnes en souffrance vers un mieux-être.

Pour cela, je m'appuie sur des ressources que je développe en continu :

- **L'attention à ce que je ressens**, pour soutenir ce qui apparaît de vivant dans la situation et la rencontre.
- **Mon engagement dans la relation thérapeutique**, qui donne un appui solide à la personne pour explorer son propre engagement.
- **La curiosité** : l'enjeu est de suspendre le jugement le temps d'aller à la rencontre de l'autre, là où il se trouve.
- **La créativité**, comme moyen d'explorer les possibilités qui s'offrent à chaque instant.
- **L'humilité** : oser aborder l'inconnu sans chercher à le maîtriser tout de suite, laisser de la place pour l'apprentissage.

Pas à pas,
la thérapie nous
apprend à danser
avec la réalité
qui nous entoure :
se relâcher, oser
prendre appui, avancer
vers ce qui nous nourrit,
l'attirer vers soi ou le
laisser partir... Autant
de gestes inimaginables
pour celui qui n'a pas
pu les apprendre.

Christophe Béguin

DATES DES SÉANCES

13 SEPT. 2023
18 OCT. 2023
22 NOV. 2023
13 DÉC. 2023
17 JANV. 2024
7 FÉVR. 2024
13 MARS 2024
3 AVR. 2024
15 MAI 2024
12 JUIN 2024
3 JUIL. 2024

Vérifier les dates sur le site, elles peuvent changer en cours d'année

Toutes les séances ont lieu de 17h à 21h à cette adresse :

**59 BD. DE MENILMONTANT
75011 PARIS**

PARTICIPATION

Premier contact par téléphone
Tél : 06 08 32 10 93

Un engagement sur plusieurs dates est demandé à l'inscription pour créer une stabilité du groupe.

Tarif : 80 € par séance

Une séance découverte est possible, nous en discuterons lors de la première rencontre en individuel.

La participation au groupe de thérapie demande un travail régulier en thérapie individuelle. Ce travail peut être entrepris avec moi ou avec un autre professionnel.

Site web : psychodrameparis.com

Christophe Béguin reçoit en individuel adultes et adolescents, sur rendez-vous

Site web : psygestalt.paris

PSYCHOTHÉRAPIE EN GROUPE

**GESTALT ET PSYCHODRAME
UN MERCREDI PAR MOIS**

PARIS 11E (M° PÈRE-LACHAISE)

DE SEPTEMBRE A JUILLET

ANIMÉ PAR
**CHRISTOPHE BÉGUIN
ROSELYNE BRAHIM**