



Alice Borrás-Lejolivet

Gestalt-Thérapeute - Formée & Supervisée par Gestalt +

Mon petit +

J'ai fait le choix de me spécialiser dans la thérapie des enfants & adolescents

Et si j'étais une image?



Qui je suis?

Je suis entrée jeune dans la vie active et j'ai rapidement eu des responsabilités en entreprise.

Mais après 10 ans, je ressens différentes formes de manque : le manque de liberté dans ce que je souhaite entreprendre, le manque d'authenticité, le manque d'équilibre et de sens en général dans la mission que je remplis.

Un jour, un évènement particulier de ma vie me met face à certaines blessures enfouies jusqu'alors. Ma joie et mon envie de vivre, malgré la souffrance, me donnent l'énergie d'entamer une psychothérapie avec une gestalt-thérapeute.

Je suis en recherche de relations authentiques, saines et sécurisantes sur tous les plans de ma vie.

J'apprends alors comment faire autrement pour être juste avec moi-même, pour vivre une vie plus en accord avec moi-même, en me respectant et en respectant les autres.

Après plusieurs années de travail thérapeutique personnel, je me découvre une passion pour la Gestalt, j'ose être actrice de ma vie en décidant d'en faire mon métier.

J'ai le souhait profond de pouvoir aider des personnes qui, comme moi, ont besoin qu'on les accompagne pour comprendre ce qui se passe en eux et réduire leur souffrance.

« C'est le destin qui distribue les cartes, mais c'est nous qui les jouons. » Randy Paush

La Gestalt-Thérapie en groupe

Comment cela se passe ?

C'est un temps de thérapie, une journée par mois, partagé avec une douzaine de participants maximum et encadré par deux Gestalt-Thérapeutes. La régularité des regroupements et l'engagement de tous à respecter les règles du groupe créent un environnement bienveillant, chaleureux et sécurisant.

Les participants s'engagent à venir à 5 regroupements consécutifs. Le groupe peut intégrer de nouvelles personnes en fonction des places disponibles.

Pour que tous les participants se sentent accueillis, un "cadre" est nécessaire.

Le cadre désigne l'ensemble des conditions qui permettent au processus thérapeutique de se dérouler dans la confiance, la confidentialité et la sécurité dans l'objectif de vivre vos ressentis, vos prises de conscience vos interrogations...

Comment se déroule la journée ?

Après un moment de pré-contact autour d'un café ou d'un thé nous commençons par rappeler les règles du groupe, puis proposons un rapide temps de "météo" pendant lequel chacun évoque comment il se sent.

Nous consacrons une première partie au travail corporel ou créatif, ouvrant à un moment d'échanges, de travail individuel, de travail en groupe ou en petits groupes.

Le regroupement est interrompu par une pause déjeuner libre, d'une heure trente.

La suite de la journée est consacrée au travail individuel ou à d'autres propositions d'expérimentations, selon le thème et les envies qui prennent forme.

Nous clôturons après un nouveau moment de « météo » qui permet à chacun de dire comment il se sent et avec quoi il repart ou ce qu'il souhaite laisser.

Pauline Picault-Gicquel

Gestalt-Thérapeute - Formée & Supervisée par Gestalt +

Qui je suis?

Après un parcours de plus de 15 ans dans les ressources humaines et la direction d'entreprise, la vie m'impose le ralentissement et le questionnement personnel.

Qui suis-je ? Et quel sens je souhaite donner à ma vie ?
Pourquoi les angoisses m'envahissent ?

Je rencontre la Gestalt-Thérapie en 2014 et je démarre une psychothérapie.

C'est une évidence pour moi, je décide de me former et de devenir Gestalt-Thérapeute.

Passionnée par la relation humaine, curieuse des autres et des histoires de vie. Je suis émerveillée par la singularité de chacun, par la beauté intérieure trop souvent cachée, oubliée, ou même inconnue.

Je suis maman d'une famille recomposée de 3 enfants, amoureuse de la vie et de l'amour. Epicurienne, éternelle optimiste et je peux le dire maintenant, heureuse.

M'offrir le merveilleux et douloureux cadeau du voyage de la découverte de soi, m'a permis de faire l'expérience et d'observer que j'étais coincée dans une vie que je n'avais pas choisie, dans les mécanismes et les héritages de mon environnement - La clé (?) pour moi à été de me libérer, de lâcher prise et d'oser être qui je suis vraiment.

J'ai à cœur d'accompagner, de soutenir, d'être là... Comme on l'a été pour moi, de faire ma part ...

Guérir le passé ? Je ne sais pas ... Le transformer OUI ...



Mon petit +

J'ai fait le choix de me spécialiser dans la thérapie de couple

Formée à l'Ennéagramme

Et si j'étais une image?



Les dates C'est quand ?

Groupe Continu du Dimanche

Le 26 juin 2022 9h30 - 17h30
Le 24 juillet 2022
Le 11 Septembre 2022
Le 9 octobre 2022
Le 13 novembre 2022
Le 11 décembre 2022
Le 8 janvier 2023
Le 29 janvier 2023
Le 26 février 2023
Le 26 mars 2023
Le 23 avril 2023

...

Groupe Continu du Mardi soir

17h30- 22h30

Le 14 juin 2022
Le 12 juillet 2022
Le 6 septembre 2022
Le 27 septembre 2022
Le 8 novembre 2022
Le 6 décembre 2022
Le 3 janvier 2023
Le 20 février 2023
Le 21 mars 2023
Le 18 avril 2023

Stage ponctuel

Peurs, angoisses & attaques de paniques

Le week-end du 20 & 21 Novembre
2022

Le week-end du 21 & 22 Janvier 2023
(résidentiel)

Groupe Accompagnement à la Maternité

Le 27 Juin 2022 9h30 - 17h30
Le 25 Juillet 2022
Le 29 aout 2022
Le 10 octobre 2022
Le 7 novembre 2022
Le 5 décembre 2022
Le 9 janvier 2023
Le 30 janvier 2023
Le 27 février 2023
Le 27 Mars 2023
Le 24 avril 2023
Le 22 mai 2023
Le 19 juin 2023
Le 17 juillet 2023

...

Quel est le tarif ?

130 € par journée de regroupement, engagement sur
5 séances

Entretien téléphonique préalable

La Gestalt-Thérapie en groupe

C'est quoi?

En gestalt, nous étudions ce qui, du passé, encombre encore aujourd'hui. Notre fil conducteur est le présent : notre relation dans le groupe est à la fois un révélateur et un laboratoire d'expérimentations.

Le groupe est un espace d'accueil de l'individu dans le collectif, à la fois bienveillant et confrontant.

Un lieu pour y vivre (ou revivre) des expériences avec la participation du groupe sous l'encadrement bienveillant du thérapeute.

Le travail thérapeutique en groupe peut prendre plusieurs formes (corporel, créatif...) toujours en s'appuyant sur les 3 dimensions du Corps (psychomoteur), du Cœur (nos émotions) et de l'Esprit (nos pensées).

Chaque expérimentation est l'occasion d'un retour d'expérience de la part des autres participants, ce qui permet de verbaliser les ressentis de chacun.

Le groupe est une « famille symbolique » au sein de laquelle on va pouvoir rejouer (en sécurité et en exploration) tous les schémas relationnels dans lesquels nous naviguons sans nous en rendre compte, avec nos frères, sœurs, parents, grand parents, collègues de travail, conjoint, amis...

Un focus particulier est apporté sur ce qui apparaît des interactions entre les participants. Mais aussi autour des contraintes existentielles : la responsabilité, la solitude, la finitude, l'absurde, l'imperfection.

Le groupe est un puissant outil de transformation.

La Gestalt-Thérapie en Groupe

Alice Borrás-Lejolivet & Pauline Picault-Gicquel

*"Entre impuissance et toute puissance, comment trouver
SA puissance?"*

Moment précieux de soutien, de connaissance de soi et de
transformation

La thérapie de groupe permet de développer des relations plus
ajustées et de s'autoriser davantage de liberté dans sa façon d'être au
monde

Une rencontre par mois, encadrée par deux
professionnelles de la psychothérapie
dans un lieu chaleureux et intime à Saint-Malo

Pauline Picault-Gicquel 06.67.60.61.57

paulinepicault.gestalt@gmail.com

Alice Borrás-Lejolivet 07.65.24.05.41

alicelejolivet.gestalt@gmail.com

10 Rue maison neuve - Les Alizées 1 (1er étage)

Saint-Malo

Groupe Continu

Stage Ponctuel à thème

Accompagnement
à la maternité