

*Guérir*



**Groupe de thérapie 2023/2024  
Avec Françoise Poulnot**

*Guérir c'est déjà changer le regard que nous portons  
sur nous-mêmes*

## Pourquoi le groupe de thérapie?

Le groupe, complément de la thérapie individuelle, est un puissant levier de transformation. Il active l'inconscient de ses membres et favorise la levée des inhibitions et des refoulements. Il stimule l'expression individuelle et encourage le fait de prendre sa place dans le monde.

## Qu'est-ce que guérir en psychothérapie?

- Changer le regard que nous portons sur nous-mêmes
- Alléger la souffrance et ses symptômes
- Consolider l'estime et la confiance en soi
- S'accepter tel que l'on est aujourd'hui
- Dévitaliser les symptômes traumatiques
- Retrouver le désir
- Se mettre en action
- Oser la spontanéité

## Comment y parvenir?

En expérimentant les thérapies des profondeurs telles que l'Analyse-Psycho-Somato-Énergétique, les techniques de respiration, la création dans la nature et l'art-thérapie, le travail avec les rêves, le psychodrame, la prise de parole et tout autre outil approprié au rythme de chaque membre du groupe.

**Dates:** 8 regroupements, les samedis

**Cinq après-midi :** les 9 septembre, 25 novembre, 13 janvier, 13 avril, et 25 mai de 15h à 18h30

**Trois journées\_:** les 14 octobre, 9 mars et 29 juin de 10h à 17h30

Chaque participant.e s'engage pour 6 rencontres au minimum.

**Où?:** 8 rue de la chateniere 21190 Saint Aubin

**Coût:** 65€ les après-midi; 130€ les journées. Acompte de 130€ à verser lors de l'inscription. Un aménagement financier est envisageable pour les personnes en difficulté financière.

**Contact:** Françoise Poulnot 06 86 67 16 27

[www.francoise-poulnot.fr](http://www.francoise-poulnot.fr)

<https://apsyse.com/>

[francoise.poulnot@gmail.com](mailto:francoise.poulnot@gmail.com)

