

Pourquoi "aller voir quelqu'un"?

Cette démarche s'adresse aux personnes en désir d'épanouissement, en recherche personnelle ou en souffrance ayant besoin d'une aide à un moment de leur vie.

Les motifs de consultation sont variés. En voici quelques exemples :

- *Vous vous sentez peut-être "coincés" dans des schémas répétitifs et vous avez l'impression de vous retrouver dans les mêmes situations, souvent défavorables ou inconfortables.*
- *Vous avez besoin d'aide pour dépasser un moment de crise personnelle (deuil, séparation), professionnelle (chômage, mutation) ou relationnelle (difficultés à échanger avec vos proches, conflits)*
- *Vous devez faire face à un changement dans votre vie (naissance, déménagement)*
- *Vous désirez mieux vous connaître, vous affirmer davantage, vous sentir plus confiant.*

La thérapie permet une remise en circulation de l'énergie, une prise de conscience des ressentis, des potentialités et favorise l'expérimentation de la créativité et de la liberté.

Dans un premier temps, la rencontre avec un professionnel est déjà une étape pour prendre soin de vous et amorcer un changement dans votre situation. Je le sais car je l'ai vécu. C'est pourquoi, il me semble important de me présenter.

Qui suis-je?



Je m'appelle Carole Doerler et je suis Gestalt-praticienne (Certificat obtenu à l'Institut Limousin de Formation et Gestalt-thérapie) et coach (certificat délivré par MHD, école française de coaching). Formée à l'analyse des pratiques professionnelles, je peux intervenir auprès des équipes dans des institutions ou des entreprises.

Après des études universitaires en psychologie clinique, je suis devenue éducatrice spécialisée : je me suis impliquée durant de nombreuses années dans le champ social et médico-social, ce qui m'a permis d'acquérir une technicité et une solide expérience dans l'accompagnement.

J'ai parallèlement découvert la Gestalt-thérapie à l'occasion d'un travail personnel. Cette approche a ouvert en moi de nouvelles perspectives, notamment car elle s'intéresse à nos capacités créatives "comment pouvons-nous faire autrement?"

Afin de prolonger ma démarche, j'ai décidé de me former et de m'installer comme Gestalt-praticienne.

Mon parcours s'inscrit dans un cheminement qui a du sens pour moi et dans la volonté de proposer une qualité de présence.

Qu'est-ce que la Gestalt-thérapie?



Développée par Fritz Perls, sa femme Laura et Paul Goodman dans les années cinquante, la Gestalt-thérapie s'inscrit dans la filiation de la psychanalyse et dans le courant humaniste et existentiel.

Egalement appelée thérapie de contact, elle met la relation au centre de sa pratique et s'intéresse à nos interactions : comment entrons-nous en "contact" avec nous-mêmes, les autres, le monde?

Pour Perls, la résolution de nos souffrances n'est pas dans le passé. C'est pourquoi, la Gestalt-thérapie met l'accent sur le processus en cours dans l'"ici et maintenant" afin de développer le sens de la responsabilité et de réhabiliter le ressenti émotionnel.

Une des caractéristiques de cette approche est la posture du praticien : je suis présente et impliquée dans la relation thérapeutique. Cela signifie que j'échangerai délibérément avec vous sur mes ressentis et mes pensées dans une construction commune afin de vous aider à développer cette attention à vous-même, à ce que vous vivez (notamment vos ressentis corporels et émotionnels). Cet élargissement de votre champ de conscience deviendra source de changement : votre rapport au monde et aux autres sera plus créatif et mieux ajusté.

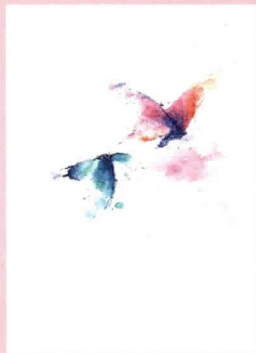
Pour qui ? Où? Comment ça se déroule?

Je reçois dans mon cabinet à Auch des adolescents, des adultes et des seniors en séance individuelle ou en couple. J'envisage cet endroit comme un "lieu ressource", sécurisant, où vous serez reçu en toute confidentialité.

Je suis attentive à vous accueillir avec bienveillance et à comprendre votre demande, afin de vous proposer un accompagnement sur mesure, dont nous pourrons échanger ensemble.

Après avoir défini le cadre de la relation (rythme et durée des séances, tarif...), le travail thérapeutique pourra commencer. Que ce soit pour quelques séances ou pour un parcours plus long, je pourrais vous accompagner sur la voie du changement, dont vous serez acteur.

Présence



Liberté

Conscience

Authenticité

Créativité



Pour plus d'informations, vous pouvez :

- Me contacter :
06 71 25 60 07
caroledoerler@yahoo.fr

- Consulter mon site :
www.cdpsygestalt.fr

.....

N°Siret : 830 764 783 00015



Carole Doerler

.....
*Gestalt-thérapie et
Coaching*

De "sois" à soi