



# Nathalie Casabo

Gestalt - thérapeute  
Alcoologue

## GESTALT-THERAPIE EN GROUPE

*« Isolés, nous sommes des primates ; les rencontres font de nous des humains.(...) »  
Or rencontrer est un art difficile ; cela s'apprend. »*  
Albert Jacquard

C'est dans la rencontre avec l'autre que nous nous découvrons et nous transformons. Le travail en groupe apporte richesse et diversité, permet l'exploration et l'expérimentation concrète de notre façon d'être en relation avec autrui. Il aide à mieux comprendre certains modes de fonctionnement insatisfaisants ou douloureux, et favorise le changement.

Terrain privilégié d'exploration, de confrontation et d'expérimentation, la formation constitue également un "espace-temps" de ré/re-création dans lequel s'accueillir, apprivoiser ses peurs, pour oser aller vers de la nouveauté avec plus de spontanéité, de confiance et de bienveillance.

### OBJECTIFS

- **Mieux se connaître :**
  - Identifier ses ressources, ses fragilités
  - Prendre conscience des automatismes qui régissent nos interactions
  - Identifier les schémas répétitifs qui freinent ou paralysent le plein épanouissement de nos capacités notamment face à l'autre
- **Mieux communiquer :**
  - Être à l'écoute de l'autre
  - Élargir son champ de conscience
- **Mieux agir :**
  - S'accueillir dans la situation actuelle
  - Expérimenter d'autres façons d'être et de faire pour oser aller vers la nouveauté
- **Accroître ses capacités relationnelles que ce soit dans le champ personnel ou professionnel** (direction d'équipe, recherche de travail, création d'entreprise, reconversion, plan de carrière...)

### APPROCHE ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Jeux et théâtre forum
- Ateliers créatifs, photolangage,
- Ateliers de jeux de rôles et de mises en situation, mimes, psychodrame...
- Pratique de la pleine conscience



# Nathalie Casabo

Gestalt - thérapeute  
Alcoologue

## CONTENU

À partir de la prise de conscience de “comment j’existe ici et maintenant”, la personne peut, dans le groupe, expérimenter de nouvelles situations qui vont permettre une évolution. Nous proposons aux participants d’explorer leur façon d’être au monde, c’est-à-dire la manière dont ils existent et entrent en interaction avec l’autre et ce qui les entoure. Nous allons observer, repérer, mettre en lien dans l’instant présent :

- les ressentis et les manifestations émotionnels et corporels,
- les modes de réaction comportementaux ou verbaux chronicisés,
- l’interaction avec les membres du groupe et/ou la formatrice.

Ceci va permettre une conscientisation qui donne du sens aux expériences passées, présentes et à venir. Cet accompagnement remet du mouvement là où l’histoire s’est figée et de la créativité là où la personne n’en prenait plus le risque.

**Public :** Toute personne rencontrant des difficultés et/ou souhaitant développer ses capacités comportementales et relationnelles, à des fins privées ou professionnelles

**Durée :** Un samedi toutes les six semaines

**Effectif :** 4 à 8 personnes

**Tarif :** de 90 à 160€ la journée selon revenus

### Agenda :

Les samedis 14 mars, 25 avril, 6 juin, 18 juillet, 5 septembre, 24 octobre, 5 décembre 2026

À confirmer avec les membres du groupe.

Horaire : 10h-18h.

**Inscriptions :** Tout au long de l’année selon les places disponibles.

### Informations

Nathalie Casabo

nathalie.casabo@orange.fr

06 80 42 82 80

ou 04 75 32 14 04