



GrisArose

Trouver l'équilibre, prendre son envol



Magali VERKINDERE - Psychopraticienne en Gestalt-thérapie
consultations individuelles - prestations externes

Quelle est mon approche ?

La gestalt-thérapie est une approche humaniste qui s'appuie sur la capacité de chaque personne à **mobiliser ses propres ressources pour se transformer.**

Accompagné par le thérapeute, vous explorez ce qui se passe en vous : émotions, sensations corporelles, pensées et comportements tels qu'ils émergent dans l'instant présent. Cette prise de conscience vous aide à mieux comprendre ce qui vous bloque ou vous épanouit.

Au cœur du processus se trouve la relation entre vous et le thérapeute. Elle agit comme un miroir de vos dynamiques relationnelles. En observant ce qui se passe en séance, vous pouvez identifier vos schémas (évitement, agressivité, soumission, etc.) et expérimenter de nouvelles manières d'être et d'agir.

Pour quels besoins ou situations ?

- Mieux traverser le stress, les conflits ou les émotions difficiles
- Retrouver confiance en soi, développer la conscience de soi et apprendre à s'affirmer avec justesse
- Accueillir et traverser les périodes de transition (deuil, reconversion, rupture...)
- Cultiver une relation plus douce et équilibrée avec soi-même et avec les autres

Quels bénéfices en attendre ?

La gestalt repose sur une conviction simple : chacun porte en lui les ressources nécessaires pour évoluer. Le rôle du thérapeute n'est pas de donner des conseils, mais de vous accompagner pour que vous preniez conscience de vos choix, de vos besoins et de votre pouvoir d'action.

L'objectif : retrouver un sentiment de liberté, d'équilibre et de cohérence entre ce que vous ressentez, pensez et faites.