

Qu'est-ce qu'une psychothérapie ?

Faire une démarche, consulter un professionnel de la psychologie, c'est avant tout se décider à affronter ses difficultés personnelles et s'engager dans un processus qui vous permettra d'enrichir votre vie. C'est choisir de changer et de grandir mais c'est une expérience qui exige une bonne dose de courage et quelques efforts...

La psychothérapie est une démarche personnelle. Le professionnel ne possède pas les solutions mais il sait comment vous accompagner afin de vous permettre de découvrir vos propres solutions et votre façon personnelle de transformer votre vie.

La psychothérapie se déroule habituellement entre vous et votre psychothérapeute. Vous serez seul avec lui et vous le rencontrerez à une fréquence variable et d'une durée de quelques semaines à plusieurs années.

Le thérapeute doit pouvoir répondre clairement à vos interrogations avant que vous puissiez vous engager avec confiance dans votre démarche.

Vous n'avez pas à poursuivre une démarche avec quelqu'un avec qui vous ne vous sentez pas confortable. C'est à vous de parler de votre inconfort et de questionner votre thérapeute si vous ne comprenez pas bien ses interventions ou le déroulement des rencontres.



RICHARD VIDALENC

Diplômé de l'École Parisienne de Gestalt (EPG)

Formé à la sociologie clinique avec Vincent de Gaulejac

Formé en sexothérapie avec Brigitte Martel, ESOG

Formé au Tantra, la relaxation, la méditation, au chant

Membre de la Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse (FF2P)

Adhérent et signataire du code de déontologie de la Société Française de Gestalt (SFG).

« À 47 ans, j'ai travaillé plus de 25 ans dans le domaine éducatif, médico-social et dans l'enseignement/formation.

Ces expériences, riches humainement, ont forgé en moi une certitude : les changements sont presque toujours possibles. Ils demandent des efforts. Ils procurent joie, paix et confiance.

J'ai traversé des épreuves difficiles, éprouvantes, extrêmes à titre personnel. Ce qui me permet de comprendre la solitude, l'âpreté du chemin...

Dans un cadre sécurisé et de secret professionnel, je vous accueille pour vous permettre d'évoluer dans votre capacité à dire, à éprouver, à comprendre ce qui se passe en vous et à améliorer votre autonomie, votre sens de la responsabilité et votre créativité. »

En pratique

Séances individuelles : 45 mn à 1 h - 50 €.

Couples : 70 € pour 1h / 100 € pour 1h30.

Sur rendez vous : 06 30 33 21 74

2 bis, rue des Écoles - 92330 Sceaux
(Centre ville Verrières le Buisson courant 2016)

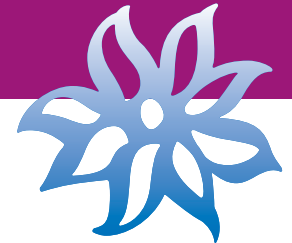
vidalenc.therapie@gmail.com

www.richardvidalenc-therapie.fr

RICHARD VIDALENC

Cabinet de Psychothérapie
Thérapeute Gestalt et Coach

Enfants - Adolescents
Adultes - Couples



Pourquoi faire une psychothérapie ?

- Vous ressentez une timidité excessive, un **manque de confiance** en vous, de l'anxiété ou au contraire des émotions débordantes, du **stress**, de la colère, des comportements agressifs.
- Vous vivez une période difficile ou une **séparation**.
- Vous vivez un deuil, la perte d'un être cher, et vous souhaitez être accompagné.
- Vous avez des **difficultés dans votre couple**, dans votre vie sexuelle.
- Vous traversez une période dépressive et vous désirez vous en sortir.
- Vous vivez une situation difficile dans votre **travail**.
- Vous souhaitez des changements, mais vous n'arrivez pas à les concrétiser.

Et bien d'autres raisons encore...

(Qu'est-ce que la Gestalt-thérapie ?)

La Gestalt-thérapie, aussi appelée Gestalt, est une Psychothérapie existentielle humaniste, créée par Fritz Perls, psychiatre et psychanalyste allemand, émigré en Afrique du Sud puis aux USA, autour de 1942.

La Gestalt-thérapie s'intéresse de manière privilégiée à l'expérience humaine en train de se vivre. Par son regard sur les processus d'ajustement et les phénomènes en cours, elle unifie l'être.

Certaines thérapies sont centrées sur le pourquoi du traumatisme. En identifiant la/les cause(s), souvent multiples, difficiles à cerner, elles envisagent de résoudre les conséquences.

D'autres approches, dont la Gestalt, partent du principe que les causes traumatiques ont façonné notre façon d'être au monde, et que cela se rejoue en permanence dans notre présent. Bien sûr, il sera utile d'identifier les origines des difficultés, de faire des liens entre le vécu passé et les souffrances actuelles, d'écouter et d'entendre le parcours douloureux de chacun, et d'y mettre - peu à peu - du sens.

Mais le travail se fera essentiellement avec ce qui est, aujourd'hui, présent, dans la vie du client et dans le cadre de la relation thérapeutique. Il s'agira d'observer, dans l'ici et maintenant, les croyances, attitudes, comportements, pour « mettre en lumière » les dysfonctionnements et transformer le processus de vie.

Ce n'est pas l'individu ou l'environnement qui sont sources de la souffrance, mais le processus actuel que le sujet vit dans un champ complexe.

La Gestalt considère que l'individu n'est ainsi jamais seul porteur d'une souffrance, mais que celle-ci est vécue dans un type particulier de rapport avec autrui.

La Gestalt-thérapie prend en compte toutes les dimensions de l'homme (physique, affective, rationnelle, sociale, spirituelle), ainsi que les contraintes existentielles (la finitude, la solitude, l'imperfection, la responsabilité, la quête de sens).

Elle n'appréhende pas l'homme dans ses limites et ses déterminismes, elle cherche à accroître son champ de liberté et son pouvoir de décision.



L'une des spécificités de la Gestalt-thérapie est le mode de présence et d'implication du thérapeute dans la relation avec la personne accompagnée.

Le psychopraticien s'appuie sur l'hypothèse selon laquelle la relation, à savoir sa mise en place, son évolution, ses péripéties, est précisément le principal levier thérapeutique.

Il n'hésite pas à s'impliquer dans le champ de cette relation, tour à tour soutenant, confrontant, empathique ou distant.

Implication mesurée, contrôlée, orientée vers l'intérêt du client ; mais qui, dans tous les cas, manifeste la présence active d'une personne singulière dans le dialogue qui s'instaure et se déploie.

Le gestalt-thérapeute est donc appelé à exister pleinement dans la relation thérapeutique et à être attentif aux modalités d'existence de son patient.

« Je ne suis pas responsable
de ce que l'on a fait de moi.

Mais je suis responsable
de ce que je fais
de ce que l'on a fait de moi »

Jean-Paul Sartre