

Marie  
CHARLES



- ❖ **Psychopraticienne et Gestalt thérapeute**, formée à l'EPG (Ecole Parisienne de Gestalt)
- ❖ **Formatrice** en thématiques psychologiques et outils thérapeutiques (AT, Gestalt, Deuils, pertes séparations et renoncements, écouter et accompagner : comment,...)
- ❖ **Superviseur** – analyse de pratique
  
- ❖ **Titulaire du CEP (Certificat Européen de Psychothérapeute)**
- ❖ Membre de la FF2P
- ❖ Membre de « Psy en mouvement »
- ❖ Membre de la SFG (Société Française de Gestalt)

### Le stage de thérapie en résidentiel

Notre histoire de vie est inscrite en nous, et nous la répétons inconsciemment. Notre passé nous guide, nos modèles nous conditionnent, nos croyances influent sur nos décisions de Vie. Pour ne pas sombrer, nous adoptons des comportements mal ajustés qui nous permettent la survie au prix de notre équilibre parfois. Ils nous limitent dans notre potentiel d'expansion.

Notre travail groupal prend en compte toutes les dimensions de notre Etre, connaissances et compétences cognitives, émotions, ressentis, et y ajoute la multiplicité groupale. Le groupe est un espace de travail individuel, et d'interactions. Le cadre de fonctionnement, que nous co-créons, repose sur le respect, la confidentialité, la bienveillance et le soutien. La sécurité et la confiance ainsi créées permettent d'aller plus loin à la rencontre de soi, avec des frontières claires au service de liens ajustés et fluides avec les autres.

L'implication, l'engagement authentique de chacun, au service de soi et des autres, nous font appréhender « ici et maintenant » nos mécanismes relationnels, notre façon d'être au monde, pour évoluer vers demain et ailleurs. Nous pouvons alors imaginer, choisir et expérimenter d'autres « ajustements créateurs », en Etres responsables et conscients .

Au cours de ces journées nous nous appuyerons sur divers outils thérapeutiques : Gestalt, Analyse Transactionnelle, Psycho énergie, Sophrologie, Relaxations, Visualisation, Rêves éveillés, ...selon ce qui émergera.

Nous mettrons en œuvre des temps de découverte par la créativité, dans le geste, le mouvement, la voix, les rencontres en conscience ..Nous expérimenterons de nouvelles dimensions de soi par les sens : sons, mouvements, voix, toucher, centrage ... au gré de l'Aventure !

Je dois .... Je dois pas .... Je devrais ... Je devrais pas ... Je serai ... Je ne serai pas ...

Quand on veut on peut... ! Fais un effort... ! Je lui dois bien ça quand même ! On peut pas compter sur moi ! c'est toujours pareil... ! jamais ce qu'il faudrait



DU 15 AU  
18 MAI 2013

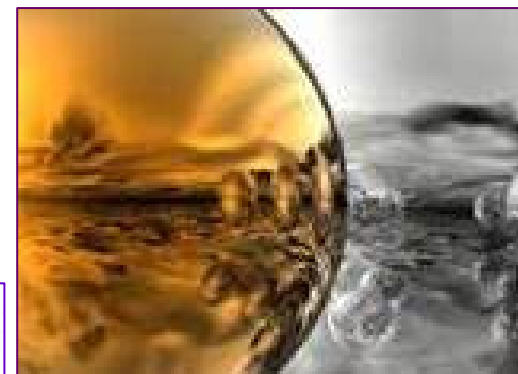


# Rêver sa Vie ou Choisir de la Vivre ?

Stage résidentiel de  
Gestalt-thérapie  
animé par  
Marie CHARLES

21 Bld du Lycée  
92170 VANVES

Mobile : 06 80 92 88 30  
e.mail : [mm.charles@free.fr](mailto:mm.charles@free.fr)  
Site web : [www.mariecharles-gestalt-therapeute.fr](http://www.mariecharles-gestalt-therapeute.fr)



Une femme .. Un homme .. c'est ... non, c'est pas .. ! L'amour c'est quoi ? ... ce n'est pas quoi ? ... ! Un couple c'est ... ça n'est pas ... !

Il faut ... Il ne faut pas ... J'ai le choix ... mais si je le choisis ? Je n'ai pas le choix ... ..... Je dois encore plus ... ou moins ... ou j'en fais trop ... ou pas assez ... ou je suis juste trop...

Du 15 mai - 10 h au 18 mai 2013 - 18h



Le prix pour les 4 jours de stage est de : 380 € / pers.

L'inscription se fait auprès de Marie CHARLES, avec un chèque d'arrhes de 150 €. Il sera encaissé en cas de désistement moins de 15 jours avant le stage.

La réservation devra se faire avant le 15 mars 2013

Tenues confortables conseillées. Carnet pour vos notes et vos vécus.

### Choisir, un processus !

Décider de regarder la réalité des faits

Renoncer aux utopies rassurantes

Oser ressentir les vagues émotionnelles

Sentir à la fois la douleur, le plaisir et la pulsion de Vie

Evaluer en conscience la situation passée

Repérer les acquis, les besoins non satisfaits et les manques

Constater les bénéfices secondaires

Se projeter dans la situation nouvelle

Prendre en compte les contraintes de réalité

Puis ....

Accueillir que ce processus est fait de solitude aussi

Accepter que tout ne pourra être obtenu, donc frustration aussi

Identifier les conséquences, pertes, abandons, blessures...

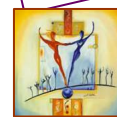
Laisser du temps au temps pour mûrir le projet d'évolution

Envisager tous les axes factuels, émotionnels, psychologiques

**le choix s'imposera alors ...comme une évidence**

Quel qu'il soit .... Dans la continuité ou le changement,

Qu'il nous faudra assumer en toute Responsabilité



Le stage se déroulera à : **La Picotière**  
41100 VILLETRUN (près de Vendôme)



Nos Hôtes : Jean-Côme et Sophie **Renaudin**

E-mail : [picotiere@wanadoo.fr](mailto:picotiere@wanadoo.fr)

site : [www.picotiere.com](http://www.picotiere.com)

Tél. : 02 54 23 11 11

La réservation des chambres, individuelles (83€/jour) ou partagées (68€/jour), sera centralisée par Marie CHARLES.

Ces prix incluent les chambres et l'hébergement global/jour

Les détails pour l'hébergement vous seront donnés ultérieurement, en cas d'inscription.

L'organisation du transport se fera de même, selon les véhicules disponibles. Prévoyez 2h de Paris en voiture  
Ou TGV Montparnasse, ou Paris Austerlitz

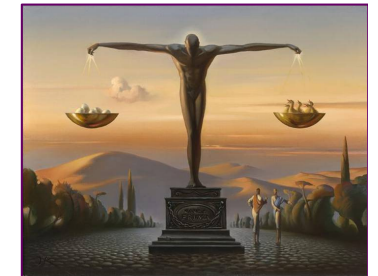


Toutes les légendes familiales, toutes les jolies histoires de notre enfance, les croyances de toutes sortes, les règles dites ou non, qui ont accompagné nos vies, qui ont façonné notre façon d'être en lien, nous ont laissés parfois perdus, en quête d'attachement et d'amour, soumis à des liens conditionnels, et sans repères, avec la constante peur de blesser, détruire, abandonner ou être abandonnés, rejetés, jugés, trahis.

Entre ce que nous avons cru, que nous croyons encore, ce que nous avons compris ou traduit, et la réalité de nos vies, le décalage s'accroît au fil du temps. Chacun de nous a développé des stratégies de Survie, judicieuses et utiles en leur temps ... handicapantes ou invalidantes ensuite.

Le temps est peut-être venu de faire un pas de plus vers nos choix de Vie. Celui de cesser la plainte et ne plus seulement subir. Celui de cesser de se débattre et de combler à toute force nos vides intérieurs. Celui de cesser d'attendre que l'autre se rende compte, comprenne enfin ! Celui de renoncer à ces quêtes éperdues au profit de ce qui est, ou peut Etre. Celui de faire des choix conscients et responsables entre Survie et Vie

Mais ...Comment décider et choisir ?  
Qu'est ce que je veux vraiment ? Et ne veux pas ?  
Quel prix auront mes choix ? Pour qui ?  
Perdre... quoi et qui ? Gagner quoi ?  
Se résigner, se taire ou risquer de blesser ?  
Me mettre en danger ou rester en sécurité ?  
Oser agir ? Et si je me trompais ?  
Ou surtout ne pas penser mes actes ?  
Prendre le risque.. En conscience ? Et après ?



Quels que soient les choix à faire... Qu'ils parlent de Vie ou de Mort, de solitude ou d'amour, de quitter ou de rester, de lâcher ou de s'agripper, de dire ou de se taire, de continuer ce qui est ou de changer des choses dans nos vies ...

Qu'ils soient existentiels, matériels, ou affectifs..... ils seront alors toujours des :

- Choix respectables et non discutables
- Choix conscients et assumés
- Choix non négociables, mais ajustables
- Choix faits aussi de renoncements et de pertes
- Un engagement à se trouver soi-même.

Il s'agira, avec le temps comme allié, de chercher et de trouver un ajustement toujours instable au service de notre équilibre intérieur.

Ce processus est en lui-même  
**Choix ... de soi, pour soi, en lien à l'autre.**

