

**Groupe de rencontre mensuel  
dans l'Approche Centrée sur la Personne (ACP)**

**Thème : la perte et le changement**

**Facilité par Mark Russel,  
Psychothérapeute, Superviseur, Formateur**

**Une invitation à partager ensemble, dans la durée, vos expériences personnelles et vos ressentis autour de la perte et du changement.**

Les événements provoquant ces sentiments peuvent être le deuil suite à un décès ou une séparation, un déracinement familial ou géographique, la perte d'un emploi, la retraite, la maladie le vieillissement...

Cette série de rencontres est une opportunité pour exprimer et partager vos émotions liées à ces expériences : la douleur, le stress, la colère, la peur, la solitude, le soulagement, la joie, l'espoir, le désespoir ou le désarroi...

C'est un parcours où se crée un accompagnement mutuel entre les participants, quand s'expriment les différentes phases qui font suite à la perte et au changement : le choc, le déni, la colère, la négociation et l'acceptation.

C'est un endroit où vous pouvez réfléchir et faire le point sur les effets de ces expériences dans vos relations avec les autres, à la fois dans votre vie personnelle - couple, enfants, famille, proches – et professionnelle.

Ce groupe offre un lieu pour parler de votre vie dans le présent, mais aussi pour explorer le passé et envisager l'avenir. Vous pouvez partager vos difficultés, vos défis mais également les opportunités que vous pouvez rencontrer face à la perte et au changement, afin de renforcer ou retrouver une dynamique de construction, de réalisation de projets.

**Un groupe fondé sur les valeurs de l'Approche Centrée sur la Personne (ACP).**

Ces valeurs sont l'empathie, le non jugement et l'authenticité, pour entendre et partager la parole et le parcours de chacun(e).

Ces rencontres offrent un espace de soutien, de liberté et de confidentialité pour mettre en commun les expériences de chacun(e), pour en découvrir les similitudes, mais toujours dans l'acceptation et le respect des diversités, des différences et du rythme de chaque participant(e).

C'est un temps ouvert et privilégié où vous êtes en sécurité, loin des contraintes extérieures, pour discuter ouvertement de vos forces et vos faiblesses, de vos certitudes et vos doutes, de vos joies et vos peines.

La richesse amenée par l'échange permet d'aller vers une croissance personnelle, d'éclairer votre parcours et d'envisager l'avenir plus sereinement.

**Renseignements pratiques**

Le groupe se déroulera un samedi par mois de 13h à 16h, à Paris (20<sup>e</sup> proche de Nation).

Première rencontre : samedi 16 octobre.

Coût : 50 euros (possibilité de tarif réduit)

Pour plus de renseignements, vous pouvez me contacter par courriel ([mark.russel@orange.fr](mailto:mark.russel@orange.fr)) ou par téléphone (01 42 41 25 28).