

Cadre et conditions de participation – Ateliers Changer de réalité

Animé par Kathleen Lalu, psychologue

Nature des ateliers

Les ateliers « Changer de réalité » sont des temps thérapeutiques immersifs et expérientiels en petit groupe, consacrés à une problématique précise : rejet, abandon, trahison, injustice,...

Ils associent des temps de compréhension à différentes pratiques thérapeutiques afin de travailler sur les blessures du passé et les conditionnements sociaux et éducatifs qui entretiennent certaines réactions, émotions ou situations qui se répètent dans votre vie.

L'objectif n'est pas seulement de comprendre ce qui se joue, mais de permettre d'autres façons de ressentir, réagir et agir.

Objectifs

Selon la thématique de l'atelier, le travail proposé vise notamment à :

- comprendre les mécanismes qui entretiennent certaines difficultés ;
- travailler et libérer certaines réactions émotionnelles liées aux expériences du passé ;
- identifier les conditionnements qui participent aux situations répétitives ;
- expérimenter de nouvelles façons de ressentir, réagir et agir ;
- repartir avec des pratiques et des outils pouvant être réutilisés après l'atelier lorsque cela est adapté.
- Un travail thérapeutique en groupe qui préserve votre intimité

Travailler sur votre histoire ne signifie pas avoir à raconter votre histoire. Les pratiques sont conçues pour permettre à chaque participant de travailler sur sa propre problématique tout en préservant son intimité. Elles peuvent notamment prendre la forme d'exercices écrits, de pratiques individuelles ou de temps d'hypnose collective.

Vous restez libre de partager une expérience, une question ou un élément personnel si vous le souhaitez. Aucun participant n'est tenu d'expliquer au groupe ce qui lui est arrivé ou les raisons de sa participation.

Pourquoi le groupe ?

Le petit groupe apporte une dynamique particulière au travail thérapeutique. Les questions, expériences ou difficultés rencontrées par d'autres participants peuvent entrer en résonance avec votre propre histoire, faire émerger certaines prises de conscience ou enrichir votre compréhension des pratiques proposées. Il permet ainsi de bénéficier de la force du collectif tout en préservant son intimité personnelle.

Limites du cadre

Les ateliers sont conçus comme des temps thérapeutiques intensifs et immersifs : le format permet de consacrer plusieurs heures à une même problématique, d'enchaîner différentes pratiques et d'approfondir le travail thérapeutique dans un temps concentré. Ils peuvent être réalisés seuls ou en complément d'un travail thérapeutique déjà engagé, avec Kathleen Lalu ou un autre thérapeute.

Ils ne remplacent cependant pas un suivi thérapeutique individuel. Certains éléments personnels, certaines difficultés ou certains blocages peuvent nécessiter un travail individuel complémentaire.

Conditions de participation

Parce qu'il s'agit d'un travail thérapeutique intensif et émotionnel, une stabilité émotionnelle suffisante est nécessaire pour participer à un atelier. Le format collectif n'est notamment pas adapté en cas de :

- crise psycho-émotionnelle aiguë ;
- idées suicidaires ;
- trauma actuellement très instable ;
- violences en cours nécessitant une prise en charge prioritaire ;
- trouble psychiatrique sévère non suivi ou insuffisamment stabilisé.

Dans ces situations, un accompagnement individuel adapté doit être privilégié.

Vous n'avez pas à déterminer cela seul(e). En cas de doute, vous êtes invité(e) à contacter Kathleen Lalu afin d'échanger sur votre situation et de vérifier ensemble si l'atelier est adapté à votre état actuel.

Confidentialité

Kathleen Lalu est tenue au secret professionnel dans le cadre de son exercice de psychologue.

Chaque participant s'engage également à respecter strictement la confidentialité des échanges et l'intimité des autres participants.

Aucun propos, témoignage, expérience personnelle ou information concernant un autre participant ne doit être diffusé, enregistré ou partagé à l'extérieur du groupe.

La confidentialité entre participants repose néanmoins sur l'engagement individuel de chacun et ne peut donc être garantie de manière absolue par l'animatrice.

Responsabilité et respect de soi

Chaque participant est invité à rester attentif à son état émotionnel pendant l'atelier et à signaler toute difficulté nécessitant un ajustement.

Il peut interrompre temporairement une pratique ou solliciter l'animatrice s'il en ressent le besoin.

La participation à l'atelier implique une capacité suffisante à s'inscrire dans un cadre collectif et à respecter les limites, l'intimité et la parole des autres participants.

Conditions d'annulation

En cas d'empêchement, merci de prévenir Kathleen Lalu dès que possible.

- Pour toute annulation effectuée au moins 7 jours avant l'atelier, votre inscription peut être reportée sur une prochaine session. Si aucun report ne vous convient, les sommes versées vous seront remboursées.
- En cas d'annulation moins de 7 jours avant l'atelier, contactez-moi afin que nous puissions examiner les possibilités de report ou de remboursement selon la situation.
- En cas d'annulation de l'atelier par l'organisatrice, vous pourrez choisir entre le report de votre inscription sur une prochaine session ou le remboursement intégral des sommes versées.

Droit de rétractation

Lorsque l'inscription est réalisée à distance, le participant bénéficie du délai légal de rétractation applicable.

Si l'atelier doit débiter avant l'expiration de ce délai, le participant demande expressément que la prestation commence avant la fin du délai de rétractation.

Il reconnaît qu'une fois la prestation entièrement exécutée, il ne pourra plus exercer son droit de rétractation.

En cas de rétractation après le début de la prestation, les sommes correspondant aux prestations déjà réalisées restent dues dans les conditions prévues par l'article L.221-25 du Code de la consommation.

Données personnelles

Les données personnelles recueillies sont utilisées uniquement pour la gestion de l'inscription, l'organisation de l'atelier et les échanges nécessaires à son déroulement.

Conformément à la réglementation en vigueur, chaque participant dispose notamment d'un droit d'accès, de rectification et, dans les conditions prévues par la réglementation, de suppression de ses données.