

# QUELLE EST MA PHILOSOPHIE ET MA POSTURE D'ACCOMPAGNEMENT?

VOS RESSOURCES D'ABORD,  
MON EXPERTISE ENSUITE

- Franchise, humour, bienveillance.
- Aider à trouver VOS solutions, pas les miennes.
- Relation authentique = levier de changement
- Chaque accompagnement est unique, pas de recettes toutes faites
- Travail adapté avec l'enfant et/ou les parents selon les besoins.
- Alliance respectueuse avec les ados, même les plus résistants.
- Stratégies concrètes pour transformer les dynamiques familiales.
- Je crois à la collaboration et travaille en lien avec les professionnels de santé, du social et de l'éducation pour un accompagnement global.

*"Chaque personne est unique,  
comme son empreinte digitale."*

Milton H. Erickson

Mon approche est conçue sur mesure  
pour vous!

## CONTACT & PRISE DE RENDEZ-VOUS

### PRÊT À TENTER ET SI C'ETAIT MAINTENANT ?

📞 06 68 83 37 99

✉️ christellebarthez.pro@gmail.com

🌐 www.christellebarthez-therapie.fr

### LIEUX DE CONSULTATIONS

#### En cabinet

Figeac (mardi), 18 Rue Caviale  
Cahors (mercredi)  
531 Rue du Dr Jean Ségala



#### En visio

Efficacité & confort

*"Le changement n'a pas besoin de temps  
mais d'un contexte favorable."*

Giorgio Nardone

Toutes les infos ici →



# CHRISTELLE BARTHEZ

Psychopraticienne

Thérapie brève

Approche systémique & stratégique  
(École de Palo Alto)



Spécialisée dans l'accompagnement  
des enfants, des adolescents  
et des parents

J'accompagne également les adultes

VOUS AVEZ TOUT ESSAYÉ...  
ET SI ON TENTAIT AUTRE CHOSE ?

# QU'EST CE QUE LA THÉRAPIE BRÈVE SYSTÉMIQUE & STRATÉGIQUE?

LE PROBLÈME N'EST PAS LE PROBLÈME,  
C'EST LA FAÇON D'Y RÉPONDRE



## POINTS CLES

- On agit sur le **COMMENT** le problème se maintient (pas le pourquoi).
- **5 à 10 séances** suffisent souvent.
- Des outils concrets, adaptés à chaque situation.
- Pas besoin d'analyser toute votre vie pour changer.



## QUI SUIS-JE ?

- Formation universitaire en **Anthropologie** : vision unique des dynamiques humaines et relationnelles.
- **Thérapeute systémique & stratégique** (certifiée LACT : 3 ans de spécialisation).
- Praticienne en **hypnose thérapeutique** (formation certifiante: 1 an).
- **20 ans d'expérience** auprès des jeunes et des familles (Mission Locale, Point Accueil Ecoute Jeunes 46&Parents).
- **Maman de 3 enfants** : une compréhension concrète des réalités familiales, enrichie par mon expérience personnelle.

*"Quand ce que vous faites ne marche pas,  
faire plus de la même chose ne marchera pas davantage.  
Faites autre chose, n'importe quoi d'autre !"*

Paul Watzlawick

## POUR QUI &

## COMMENT CA FONCTIONNE ?

DIFFÉRENTS AGES, MÊME EFFICACITÉ



## POUR QUI?

- **Enfants & ados** : Phobies (scolaires), TOC, harcèlement, stress, sommeil, écrans, opposition...
- **Parents & familles** : Conflits, épuisement, communication, crises, tensions fratrie, séparations, deuil ...
- **Adultes** : Stress, burn-out, blocages personnels/professionnels, transitions de vie



## COMMENT ÇA MARCHE ?

### (MON ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL)

- 1er contact **gratuit** : échange téléphonique pour faire connaissance et évaluer ensemble si mon approche est adaptée à votre situation.
- Séances de 1h , espacées de 2 à 3 semaines
- En **cabinet** (Figeac/Cahors) ou en **visio**.
- Moyenne de **5 à 10 séances**.
- **Outils** : Questionnement stratégique, recadrages, métaphores, contes, hypnose.

**Petits changements = grands effets**

**Changer, c'est possible en quelques étapes.**

*"On ne soigne pas les personnes mais les relations."*

Paul Watzlawick

## POUR QUI &

## ET POUR LES GROUPES ?

SEULS ON RÉFLÉCHIT, ENSEMBLE  
ON TRANSFORME



### Discipline Positive (parents)

Approche coopérative, ferme et bienveillante pour un lien familial renforcé.  
Échange et expérimentation avec des outils concrets.



### Harcèlement scolaire & Auto-défense verbale

Stratégies innovantes et ludiques Palo Alto (180°, "jeu de l'idiot, Takattak) pour renforcer la victime, développer sa répartie et sortir de la dynamique de harcèlement .



### Régulation des Émotions

Stratégies Palo Alto et auto-hypnose pour accueillir et transformer les réactions émotionnelles.



### Apprendre à Apprendre & déployer son potentiel

Ateliers pour développer les stratégies d'apprentissage, confiance et efficacité (basé sur la remédiation cognitive)

### Des interventions interactives, ludiques concrètes et modulables

*"Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin"*  
Proverbe Africain