

## QUI SUIS-JE ?

QUAND LA RELATION CHANGE,  
TOUT PEUT CHANGER.



### FORMATIONS ET EXPERIENCES

- Thérapeute systémique et stratégique certifiée (LACT - 3 ans)
- Praticienne en hypnose ericksonienne (1 an, en complément)
- 20 ans d'accompagnement jeunes et familles (Mission Locale, PAEJ 46&Parents)
- Maman de trois enfants "attachants" (11, 16 et 19 ans) : l'expertise du terrain !



### MON APPROCHE

- 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
- Chaque accompagnement est unique, pas de recette toute faite
- Même quand l'adolescent est réticent, on peut commencer à changer les choses



### MA POSTURE

- Franchise, humour et bienveillance
- Je vous accompagne à trouver VOS solutions, pas les miennes
- Une relation authentique comme principal levier de changement

*"On ne soigne pas les personnes mais les relations"* Paul Watzlawick

## CONTACT ET RDV



06 68 83 37 99



christellebarthez.pro@gmail.com



www.christellebarthez-therapie.fr



## LIEUX DE CONSULTATIONS



### AU CABINET

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



### EN VISIO

Autres jours disponibles

- Efficacité identique
- Confort de chez vous
- Idéal si vous êtes éloigné(e) géographiquement

*"Le problème n'est pas le problème.  
C'est votre façon de réagir au problème qui est  
le problème." Virginia Satir*

Toutes les infos en ligne  
via ce QR code



CHRISTELLE BARTHEZ

Psychopraticienne

Thérapie brève

Approche systémique et stratégique  
(Palo Alto)



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

**VOUS AVEZ TOUT ESSAYE...  
SI ON TENTAIT AUTRE CHOSE ?**

# C'EST QUOI ?

## QUAND RIEN NE BOUGE... CHANGEZ DE CHEMIN !

Vous êtes bloqué(e) dans un embouteillage émotionnel ou relationnel?

La thérapie brève systémique et stratégique, c'est votre GPS relationnel, un itinéraire alternatif → Rapide → 100% adapté à VOTRE situation

### LES 3 PILIERS DE NOTRE THERAPIE



**BRÈVE** : 5 à 10 séances suffisent souvent.



**SYSTÉMIQUE** : on regarde le problème dans son contexte global (famille, école, travail).



**STRATÉGIQUE** : des outils concrets, ciblés, parfois surprenants, pour débloquer la situation.

### NOTRE SPÉCIFICITÉ PALO ALTO

- ✓ On agit sur COMMENT le problème se maintient (pas pourquoi il existe)
- ✓ On repère les "solutions" qui empirent tout (*ex: insister quand il faut lâcher prise*)
- ✓ On introduit des petits changements qui créent des effets en cascade
- ✓ Pas besoin d'analyser toute votre vie

*"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 (École de Palo Alto)

# POUR QUI ? POUR QUOI ?

## QUAND ON TOURNE EN ROND IL EST TEMPS D'EMPRUNTER UN AUTRE CHEMIN...



### ENFANTS&ADOLESCENTS

- Stress, anxiété, émotions envahissantes
- Difficultés scolaires, harcèlement
- Troubles du sommeil, TOC, phobies
- Conflits avec les parents, tensions dans la fratrie
- Comportements difficiles, opposition, repli, usage problématique des écrans
- Deuil, séparation, changements familiaux



### PARENTS

- Dépassés par des réactions inattendues
- Coincés dans des conflits familiaux récurrents
- Épuisés d'essayer sans résultat
- Perdus entre fermeté, bienveillance et lâcher-prise
- Inquiet(ète) pour votre enfant sans savoir comment l'aider



### ADULTES

- Blocages personnels ou relationnels
- Ruptures, transitions de vie
- Conflits persistants avec soi ou les autres

*Le changement n'a pas besoin de temps, mais d'un contexte favorable*  
Giorgio Nardone (École de Palo Alto)

# COMMENT ?

## DE L'IMPASSE AU MOUVEMENT... EN QUELQUES ETAPES SIMPLES.



### PREMIER CONTACT (gratuit)

- Un échange téléphonique pour faire connaissance
- On regarde ensemble si je peux vous aider dans votre situation
- Aucun engagement, juste un premier pas bienveillant



### SEANCES (1H/1H30)

- 1er rdv : vous posez les valises... on explore ce qui bloque
- Puis séances espacées de 2-3 semaines
- On observe ce qui bouge, on ajuste selon vos retours
- Des tâches parfois surprenantes... toujours efficaces



### MES OUTILS

- Écoute ciblée et questions qui ouvrent les perspectives
- Recadrages, métaphores et contes thérapeutiques
- Hypnose (en complément, si utile)

*"Le changement commence quand on arrête de chercher la bonne façon de faire et qu'on essaie une autre façon."*  
Milton H. Erickson