

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 empêrent 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