

L'été : Bulle de détente ou miroir de la solitude ?

L'été arrive, et avec lui, l'injonction des "vacances idéales". Pourtant, pour beaucoup, cette période n'est pas synonyme de légèreté, mais plutôt d'appréhension.

Pour les couples en difficulté : La fin du rythme effréné du quotidien laisse place au face-à-face. Sans les distractions habituelles, les tensions invisibles éclatent parfois au grand jour.

Pour les personnes célibataires : Le vide estival peut amplifier le sentiment d'isolement face aux images de vacances en famille ou entre amis qui inondent les réseaux.

Pour ceux qui s'investissent à 100% dans leur travail : L'arrêt de l'activité professionnelle signifie aussi la coupure du lien social quotidien, provoquant parfois un vertige ou un sentiment de vide existentiel.

Et si on changeait de regard sur ce vide ?

En Gestalt-thérapie, nous apprenons à ne pas fuir ce que nous ressentons, mais à l'accueillir. Ce grand ralentissement de l'été, bien qu'inconfortable au début, est une opportunité précieuse.

"Le vide n'est pas l'absence de tout, c'est le début du soi."

C'est le moment idéal pour :

Se recentrer sur l'ici et maintenant : Revenir à vos propres besoins, vos sensations physiques, vos envies réelles (et non celles imposées par la société).

Créer de la nouveauté dans le contact : Apprendre à être en relation avec vous-même avant d'être en relation avec les autres.

Prendre conscience : Observer ce qui se passe en vous lorsque le bruit du quotidien s'estompe. Qu'est-ce que ce vide essaie de vous dire ?

Les vacances peuvent aussi être le point de départ d'un voyage intérieur. Je vous propose un espace d'écoute et de Gestalt-thérapie pour traverser cette période sereinement, mettre des mots sur vos maux, et faire de cet été un véritable moment de reconnexion à vous-même.

 **Mes consultations restent ouvertes .**

Prenons soin de votre météo intérieure.

