

## SE (RE)TROUVER ET S'ÉPANOUIR

J'accompagne celles et ceux qui veulent se (re)trouver et s'épanouir en se libérant des schémas qui les limitent.

Avec une attention particulière aux vécus des femmes noires, j'allie Gestalt thérapie, coaching, ateliers d'exploration de soi et cercles de parole, pour créer des espaces d'expression et de transformation.

## QUI SUIS-JE

Ancienne contrôleur financier Europe et titulaire d'une maîtrise en finances, j'ai développé une grande capacité d'analyse et de structuration, que je mets aujourd'hui au service de l'humain.

Coach certifiée et psychopraticienne en Gestalt-thérapie, je suis diplômée de l'École Parisienne de Gestalt (EPG). Ma pratique est supervisée et s'inscrit dans le respect du code de déontologie de l'Association Européenne de Gestalt Thérapie

## QU'EST-CE QUE LA GESTALT THÉRAPIE ?

La Gestalt thérapie est une approche psychothérapeutique centrée sur l'ici et maintenant, qui permet de prendre conscience de nos émotions, de nos pensées et de nos comportements dans l'instant présent.

En explorant nos vécus, nos perceptions et nos interactions, elle nous aide à mieux comprendre nos schémas répétitifs et à nous libérer des blocages qui entravent notre bien-être.

L'objectif est d'oser être soi-même, sans masque ni suradaptation, en renouant avec notre véritable essence. À travers cette méthode, nous rétablissons un équilibre entre le corps, les émotions et l'esprit, pour vivre de manière plus authentique et pleinement épanouie.



# GESTALT THÉRAPIE CERCLE DE PAROLE COACHING ATELIERS

ACCOMPAGNEMENT  
PSYCHOLOGIQUE DU CHANGEMENT



**OSER ÊTRE**



**OSER DIRE**



**OSER FAIRE**

## CONTACT

IMPACT CLE SAS

32, GRANDE RUE  
91520 EGLY

WWW.PSYGESTALT91.COM  
DIVY.PSY91@GMAIL.COM

07 59 60 32 91



PRENDRE RDV ICI



# Impact clé

OSER ÊTRE, OSER DIRE, OSER FAIRE

## DIVY NJOH

GESTALT PRATICIENNE  
COACH CERTIFIEE RNCP  
FACILITATRICE D'ATELIERS ET  
DE CERCLES DE PAROLE

WWW.PSYGESTALT91.COM



## CABINET DE GESTALT THÉRAPIE & COACHING

## MES SERVICES

### Accompagnement individuel :

- **GESTALT THERAPIE**

Osez être vous-même, sans masque ni peur, en vous libérant des schémas de suradaptation. Cet accompagnement individuel vous permet d'explorer vos émotions, vos relations, et de vous reconnecter à votre véritable essence.

- **COACHING**

Osez faire le pas vers un changement concret. Le coaching est un accompagnement puissant pour structurer un projet, maintenir votre motivation et votre focus, ou envisager une reconversion professionnelle. Il vous aide également à mieux gérer vos émotions, vos finances, votre temps et à renforcer votre confiance en vous.

### Accompagnement de groupe :

- **LE CERCLE DE PAROLE "J'ose dire"**

Un espace sécurisé et confidentiel où vous pouvez vous libérer des poids invisibles, partager ce qui a été tu trop longtemps, et oser dire votre vérité. Ce cercle permet de libérer la parole, de se soutenir mutuellement et de se sentir entendu.

- **L'ATELIER "Exploration de soi"**

Un espace pour ressentir, observer et explorer ce qui se joue en vous et dans vos relations. À travers des partages et des expérimentations, mettez des mots sur votre vécu dans un cadre vivant et sécurisant. L'atelier se termine par un moment convivial pour prolonger les échanges en toute simplicité.



## MA METHODE

Ma pratique de la **Gestalt thérapie** repose sur une approche **expérientielle et relationnelle**. Plutôt que d'analyser uniquement le passé, nous travaillons sur ce qui se joue ici et maintenant, en explorant **vos émotions, ressentis corporels et schémas relationnels**.

Je vous accompagne avec **bienveillance et engagement**, en mettant l'accent sur :

- ✓ **L'écoute active et le dialogue authentique**
- ✓ **L'expérimentation** : mettre en mouvement ce qui émerge en séance
- ✓ **La prise de conscience des schémas limitants et des ressources disponibles**
- ✓ **L'intégration des émotions, du mental et du corps**

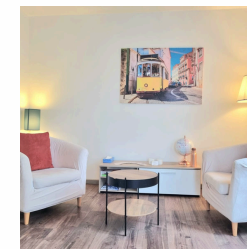
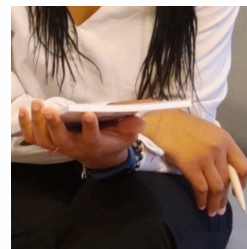
### EXEMPLE DE PARCOURS COACHING

#### STEP 1 – OBJECTIF

Nous allons ensemble fixer vos objectifs, comprendre vos motivations, identifier vos freins et définir un plan d'action

#### STEP 2 – ACTION

Nous allons ensuite travailler sur 5 dimensions: vos pensées, vos émotions, votre corps, votre énergie et votre environnement.



#### STEP 3 – MI-PARCOURS

un 1er arrêt pour faire le point sur l'avancement. Revoir la stratégie et ajuster l'objectif si besoin. Ici, vous voyez déjà les résultats

#### STEP 4 – AUTONOMIE

A la fin de l'accompagnement, vous avez réalisé votre objectif, vous êtes autonome: vous savez faire, vous savez dire, vous savez Etre en toute authenticité. ,

## COMMENTAIRES CLIENTS

« Un accompagnement aussi bienveillant que puissant. » – Fabienne

« Une écoute et un professionnalisme rare ! » – Jacques

« Le cercle de parole est une expérience humaine que je conseille vivement » – Sophia

« les résultats sont là, reprise de confiance en moi autant sur le plan physique que mentale » – Yves

« un atelier riche, dense. j'ai identifié ce qui me bloque, quel soulagement » – Eric

