Ma vie de psy

Découvrir, comprendre se transformer ...

Psychothérapie Existentielle !

OSEZ UN ACCOMPAGNEMENT QUI VOUS RESSEMBLE EN 2025

Que ce soit par la parole ou la création, chaque accompagnement est ajusté aux besoins et aux sensibilités de la personne. L'objectif est toujours le même : aider à mieux comprendre son fonctionnement, identifier ce qui bloque et ouvrir de nouvelles voies pour avancer. La méthode magique c'est celle qui vous ressemble et avec laquelle vous êtes la plus à l'aise.

Envie d'en savoir plus ?
Si mon approche résonne en vous et que vous souhaitez explorer ce chemin, prenez rendez-vous en cliquant ICI

2025, SI C'ÉTAIT L'OCCASION DE VOUS (RE)TROUVER

Il n'y a pas de moment "parfait" pour entamer une thérapie de couple. Certains viennent à la première dispute marquante, d'autres après des années de souffrance silencieuse ou encore pour donner un nouvel élan à sa relation. L'essentiel, c'est de sentir qu'un accompagnement peut vous apporter plus de clarté et un espace d'expression.

Autorisez vous à être accompagné.e pour mieux-être en couple ?

Thérapie de couple : un espace pour comprendre et avancer

Envie d'en savoir plus ?
Découvrez ma façon d'accompagner le couple ! ICI

Ma vie de psy

Découvrir, comprendre se transformer ...

Violence dans le couple, tout le monde peut jouer un rôle !

2025 CHANGEONS NOTRE REGARD POUR MIEUX PRÉVENIR ET SOUTENIR

Nous avons tous des biais, influencés par nos expériences et croyances. Face aux victimes, il est essentiel de mettre de côté nos propres attentes pour ne pas ajouter une charge mentale supplémentaire. Écouter sans juger, offrir un espace sécurisant et s'informer continuellement permet d'adopter une posture bienveillante et réellement aidante. Ce travail de remise en question est fondamental pour que les victimes puissent se réapproprier leur histoire et avancer à leur rythme.

Envie d'en savoir plus ?

Se former, s'informer sur les violences dans le couples : la formation, les ateliers "maux de couple" à destination des professionnel.les et du grand public c'est par ici !

SE PRÉSERVER : UN NOUVEL APPRENTISSAGE POUR 2025

Apprendre à poser ses limites, à déléguer, à écouter ses besoins… Ce sont des compétences à cultiver. Se préserver ne signifie pas être moins impliqué, mais savoir doser son énergie pour tenir sur la durée. Et si vous osiez aller à la découverte de vous pour mieux prendre soin de vous.

L'épuisement professionnel : comprendre, prévenir et agir

Que ce soit pour une séance individuelle, un atelier ou une conférence, je vous accompagne à décrypter les difficultés liées à l'équilibre pro et perso , en savoir +

Ma vie de psy

Découvrir, comprendre se transformer ...

L'ART-THÉRAPIE AU SERVICE DU MIEUX-ÊTRE AVEC LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Art-thérapie & Cancer

Prendre soin de soi va bien au-delà du corps : c'est aussi écouter ses émotions, retrouver un espace d'expression et de douceur dans les épreuves. Avec la Ligue contre le Cancer, j'accompagne les patients et leurs proches à travers des ateliers d'art-thérapie, où chacun peut explorer son vécu autrement que par les mots. À travers la peinture, le collage ou le modelage, ces rencontres offrent un moment de respiration, de connexion à soi et de partage bienveillant.

Envie d'en savoir plus et d'y participer ?
Toutes les infos en cliquant ICI

MES MOTS AUX SERVICES DE VOS MAUX : C'EST LA FIN ?

Ces derniers mois, je n'ai pas beaucoup partagé ici, car quelque chose manquait. Ce n'était pas une question de manque d'idées, mais plutôt d'une nécessité de trouver la forme juste, celle qui permettrait de libérer la parole, de faire entendre des voix qui ont souvent été étouffées. Après plusieurs mois de réflexion, je suis heureuse de vous annoncer que nous sommes en phase de finalisation de ce projet. Oui, nous sommes plusieurs à travailler ensemble pour cette transformation.

Libérer la parole au coeur de vos maux

Très bientôt, vous en saurez plus. Nous avons à cœur de libérer la parole et de donner un espace où chacun pourra se sentir écouté et entendu, là où les mots pourront véritablement prendre leur place et initier un changement profond.