NEWSLETTER N.07

Ma vie de psy

Découvrir, comprendre se transformer ...

Psychothérapie Existentielle !

UNE APPROCHE EXISTENTIELLE TOURNÉE VERS LA MISE EN SENS

Mon approche s'appuie sur la philosophie existentielle, qui considère que nous sommes tous confrontés à la liberté, la responsabilité, la quête de sens et la relation aux autres. Ces piliers guident mon accompagnement pour aider à mieux naviguer l'incertitude et les défis de la vie.

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

(RE)TROUVER UN DIALOGUE AUTHENTIQUE

Les non-dits et les rancœurs peuvent peser lourd dans une relation. En thérapie, il ne s'agit pas de "qui a raison ou tort", mais de remettre de l'écoute, du respect et de l'authenticité dans les échanges. Parfois, un tiers neutre permet de redonner une voix à ce qui n'osait plus se dire.

La thérapie de couple c'est s'autoriser à se (re)découvrir et se (re)donner un nouvel élan !

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

Thérapie de couple : un espace pour comprendre et avancer

Ma vie de psy

Découvrir, comprendre se transformer ...

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

L'IMPACT DURABLE DES VIOLENCES

Partir ne signifie pas que tout s'arrête. L'empreinte des violences reste ancrée dans le corps et l'esprit. L'anxiété, l'hypervigilance, les troubles du sommeil ou encore les difficultés à faire confiance sont autant de séquelles qui peuvent perdurer longtemps après la séparation. La reconstruction est un processus qui demande du temps, du soutien et un accompagnement adapté pour redonner à la victime un sentiment de sécurité et de légitimité dans sa propre vie.

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 !

LES SIGNES QUI NE TROMPENT PAS

Troubles du sommeil, irritabilité, perte de motivation, fatigue persistante, douleurs inexpliquées… Ces symptômes ne sont pas anodins. Ils signalent que le corps et l'esprit sont en surcharge. Mais bien souvent, ils sont ignorés ou minimisés, jusqu'à ce que l'arrêt devienne inévitable.

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 +

L'épuisement professionnel : comprendre, prévenir et agir