Ma vie de psy

Découvrir, comprendre se transformer ...

Psychothérapie Existentielle !

L'ÉCHANGE COMME LEVIER DE TRANSFORMATION

L'accompagnement repose sur un dialogue authentique, où la parole est un outil puissant de prise de conscience. Ensemble, nous mettons en lumière des schémas parfois inconscients, ouvrant ainsi la voie à de nouvelles perspectives et à des choix plus alignés avec soi.

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

SI C'ÉTAIT LE MOMENT DE (RE)TROUVER VOTRE PLACE

Par amour ou par peur du conflit, il arrive qu'on s'efface progressivement dans une relation. Mais s'aimer, ce n'est pas disparaître dans l'autre. La thérapie de couple peut aider à retrouver une juste place, où chacun peut exister pleinement, sans s'effacer ni écraser l'autre.

Et si vous profitiez de l'accalmie de l'été pour (re)trouver votre place au sein de votre couple ?

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 !

LA LUNE DE MIEL : ATTENTION À L'ILLUSION ESTIVALE

Pendant l'été, loin du quotidien, la "lune de miel" peut apparaître : des gestes tendres, des promesses de changement. Pourtant, cette période est souvent une illusion de réconciliation. Les violences ne disparaissent pas avec la chaleur, et ces moments de calme précèdent parfois de nouvelles escalades. Il est essentiel de rester vigilant.e et de ne pas se laisser duper par cette façade temporaire.

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 !

L'ÉTÉ , VOUS ARRÊTEZ-VOUS VRAIMENT ?

Pour certain.e.s, il n'y pa pas de pause même estivale. Pourquoi ? La peur du jugement, du regard des autres, d'être considéré.e fainéant.e, impossible en tant qu'entrepreneur.e … Nombreux sont ceux qui repoussent leurs limites en pensant qu'ils peuvent encore tenir. Pourtant, écouter ces signaux d'alerte et accepter de ralentir est un acte de responsabilité, pas de faiblesse.

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