Ma vie de psy

Découvrir, comprendre se transformer ...

Psychothérapie Existentielle !

L'ART-THÉRAPIE : UNE AUTRE VOIE POUR S'EXPRIMER

Parfois, les mots ne suffisent pas ou sont difficiles à trouver. L'art-thérapie offre alors un moyen d'explorer ses émotions autrement, en passant par la création. Peinture, collage, modelage… autant de formes d'expression qui permettent d'accéder à son monde intérieur avec plus de douceur.

Envie d'en savoir plus ?

Si mon approche résonne en vous et que vous souhaitez explorer ce chemin, prenez rendez-vous en cliquant ICI

LA THÉRAPIE DE COUPLE, SEULEMENT POUR "SAUVER" LA RELATION ?

Beaucoup pensent qu'une thérapie de couple sert uniquement à éviter la séparation. En réalité, c'est un espace pour faire le point, mieux se comprendre et décider, ensemble, de la direction à prendre. Rester ensemble ? Se séparer en bonne intelligence ? Apprendre à mieux communiquer ? Tout est possible.

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 !

L'IMPORTANCE D'UN ACCOMPAGNEMENT ADAPTÉ ET PLURIDISCIPLINAIRE

S'entourer de professionnels formés – avocats, travailleurs sociaux, associations spécialisées – est essentiel pour moi. Un accompagnement à 360° permet non seulement de répondre aux besoins immédiats (sécurité, démarches juridiques, soutien) mais aussi d'inscrire la reconstruction dans la durée. Chaque parcours est unique et doit être respecté sans injonction, car la sortie de l'emprise ne suit pas un schéma linéaire. C'est pour cela que je m'entoure pour vous orienter quand c'est nécessaire !

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'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL : UN FACTEUR CLÉ

L'épuisement professionnel ne repose pas uniquement sur l'individu. Conditions de travail dégradées, surcharge, manque de reconnaissance ou d'autonomie… Ces facteurs structurels jouent un rôle majeur. Agir sur ces éléments est essentiel pour prévenir plutôt que guérir. C'est pour cela que je vous propose des solutions d'accompagnement qui prennent en compte cette donnée existentielle pour trouver des solutions adaptées.

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