Ma vie de psy

Découvrir, comprendre se transformer ...

Psychothérapie Existentielle !

ET SI LE PRINTEMPS ÉTAIT LE BON MOMENT POUR TOI ?

Le printemps arrive, tout doucement. Les jours s'allongent, les rayons du soleil réchauffent la peau… et parfois aussi le cœur. Dans cette lumière nouvelle, on se sent parfois plus vivant·e, plus disponible. Et toi, qu'as-tu envie de semer en toi, cette saison ? Quelles pensées, quels désirs, quels élans attendent que tu les écoutes ? De quoi aimerais-tu prendre soin pour que ça pousse, à ton rythme ?

La psychothérapie peut être ce jardin intérieur. Un espace où déposer, explorer, transformer… Pas à pas, dans le respect de ton propre tempo.

Et si c'était maintenant ? Le moment de te choisir. Le moment de prendre ce temps pour toi.

Je t'accompagne si tu ressens cet appel intérieur. Il suffit d'un premier pas, un message, une rencontre.
Envie d'en savoir + ? Cliquez ICI

AIMER UNE PERSONNE OU AIMER CE QU'ELLE REPRÉSENTE ?

Thérapie de couple : un espace pour comprendre et avancer

Dans mes accompagnements, je remarque souvent cette confusion : aimer l'autre pour ce qu'il ou elle est censé·e être, plutôt que pour ce qu'il ou elle est réellement. Une relation basée sur des critères rigides génère souvent un déséquilibre : il suffit qu'une exigence ne soit plus remplie pour que surgisse le doute, l'insécurité, la peur de ne plus être « à la hauteur ».

L'authenticité relationnelle commence quand on laisse tomber l'idéal… pour accueillir l'imparfait, le vivant, le vrai.

Prenez quelques minutes pour écrire les critères que vous avez en tête (ou en cœur) quand vous pensez à « la bonne personne ». Puis demandez-vous : **Est-ce que ces critères parlent vraiment de l'autre… ou de mes propres insécurités, besoins ou attentes ? Que se passerait-il si j'osais rencontrer quelqu'un tel qu'il est, sans essayer de le faire entrer dans une case ?**

Cultiver une relation vivante, c'est accepter d'être surpris·e.

Si ce sujet vous parle, je propose des accompagnements pour couples ou personnes en questionnement sur leur lien amoureux. Prenons un moment ensemble pour en parler. en savoir +

Ma vie de psy

Découvrir, comprendre se transformer ...

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

RELATION TOXIQUE : ATTENTION, LA VIOLENCE NE SE VOIT PAS TOUJOURS

La violence dans le couple ne se limite pas à l'agression physique. Elle peut être psychologique, verbale, économique, sexuelle… et s'inscrire dans des dynamiques toxiques, parfois très subtiles. Une relation toxique, qu'elle soit consciente ou non, peut devenir un terrain fertile pour des comportements violents :

- Contrôle déguisé en protection
- Dévalorisation masquée par l'humour
- Isolement progressif sous couvert d'amour exclusif
- Inversions de culpabilité systématiques

Ce n'est pas l'intensité émotionnelle qui prouve l'amour, c'est la sécurité affective. Et lorsqu'on commence à douter de soi, de ses perceptions, à marcher sur des œufs, il est essentiel de s'interroger.

👉 *Repérer les comportements manipulateurs et toxiques est une première étape essentielle pour se protéger. Vous n'êtes pas seul.e. Si vous avez un doute, parlez-en. À un.e professionnel.le, à une association, à quelqu'un en qui vous avez confiance. Ce n'est jamais "trop tôt" pour poser des questions.*

LA THÉRAPIE FAMILIALE : UN ESPACE À PLUSIEURS VOIX, POUR SE RETROUVER LÀ OÙ LA PAROLE S'EST PARFOIS PERDUE.

Que vous viviez sous le même toit ou non, que vous soyez parents ensemble ou séparés, famille recomposée, monoparentale, élargie… la thérapie familiale s'adresse à vous.

Elle n'impose pas un modèle : elle part de votre réalité, de vos besoins, et de ce que chaque membre traverse dans le lien familial.

Comment ça se passe concrètement ? Les séances se déroulent en présence des personnes concernées par la problématique (parents, enfants, fratrie, etc.), dans un cadre sécurisé, respectueux, et sans jugement.

On y vient pour :

- Remettre du lien là où il s'est distendu
- Se parler autrement
- Comprendre ce qui se joue pour chacun
- Apaiser les conflits, les tensions, les non-dits

Il ne s'agit pas d'avoir raison. Il s'agit de mieux se comprendre.

un espace pour votre famille, quel que soit son visage

Offrez à votre famille un nouvel espace de dialogue ! Toutes les infos pratiques en cliquant ICI