

## Psychothérapie

Difficultés d'ordre personnel ou professionnel, apparition de symptômes douloureux (mal être, stress, anxiété, angoisse, insomnie, phobies, conflits de couple, conflits au travail), je vous aide à traverser et surmonter ces souffrances en mettant à votre disposition un accompagnement psychothérapeutique, fondé sur mon expérience professionnelle de thérapeute psycho-corporelle (membre à titre individuel de la F.I.S.A.T, agréée par la F.F2.P (Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse), membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie et de la Société Française de Sophrologie, mais aussi membre de l'Association Française et Francophone de Psychologie Positive (AFFPP).

Prenant en compte le corps, les émotions et l'esprit, la thérapie psycho-corporelle que je vous propose repose, en premier lieu, sur trois fondamentaux:

-une écoute empathique, c'est à dire entièrement présente à ce que vous dites. Attentive et active, cette écoute vous accueille avec bienveillance et intérêt, là où vous êtes, en respectant vos zones de résistance et votre besoin de protection. Au cœur de ce va-et-vient complexe et parfois entremêlé, entre émotions, perceptions, ressentis et pensées, la qualité de cette écoute vous permet d'exprimer librement et pleinement ce que vous éprouvez.

-un cadre non jugeant, accueillant et recueillant avec compassion et discernement votre vécu, vous permettant de verbaliser, ressentir, clarifier votre expérience, et ainsi atténuer et réduire les symptômes de la souffrance que vous éprouvez, ou que votre corps exprime, en comprenant mieux ce qu'il se passe en vous.

-la création en commun d'un lien thérapeutique, souple et respectueux, vous permettant de passer du mode du jugement sur vous même, à celui de l'information émanant des différentes dimensions qui vous composent. Ce lien favorise des prises de conscience aux plans mental, émotionnel, corporel et énergétique, faisant ainsi émerger vos ressources enfouies, lesquelles vous ouvrent à de nouvelles réponses d'adaptation au présent.

A partir de ces trois fondamentaux, l'accompagnement psycho-corporel que je vous propose, vous permet d'accueillir, plus profondément et à votre rythme, les différents aspects qui vous composent:

- en interrogeant vos pensées et vos représentations mentales.
- en étant à l'écoute de vos ressentis, de vos émotions et de vos postures corporelles.

La dimension sophrologique (permettant l'apprentissage d'outils favorisant l'établissement d'un calme intérieur) alliée à l'analyse, vous invite à effectuer un cheminement intérieur vers votre conscience profonde, tendant à vous distancier des fonctionnements automatiques passés, en cernant les origines de votre souffrance.

## Motifs de consultation en thérapie psycho-corporelle

La démarche qui vous conduit à me consulter peut faire suite à:

- un sentiment de mal-être, ponctuel ou général.

- des difficultés relationnelles: conflits de couple, séparation, divorce.
- des difficultés professionnelles: souffrance au travail, conflits professionnels.
- un événement déclencheur comme la survenue d'une maladie, d'une rupture, d'un deuil.
- une pression ressentie en continu, occasionnant un stress en continu.
- la survenue d'échecs à répétition, ou d'événements de vie marquants (perte d'emploi, reconversion professionnelle, déménagement, départ).
- la survenue d'une phobie.

### Dysfonctionnements et troubles des conduites alimentaires (TCA):

Dans la mesure où la thérapie psycho-corporelle se situe à l'intersection des émotions, de l'esprit et du corps, elle constitue un accompagnement approprié concernant l'apparition, ancienne ou récente, de conduites compulsives et/ou addictives, notamment les troubles des conduites alimentaires. Le corps, le schéma et la notion de frontières corporelles, mais aussi l'estime de soi ainsi que la dysrégulation émotionnelle sont notamment au cœur de ces problématiques douloureuses. La démarche psycho-corporelle que je vous propose, dans ce cadre, s'enrichit également des étapes psychothérapeutiques que j'ai mis en œuvre, éprouvées et approfondies avec rigueur au long de ces quinze dernières années, afin de comprendre, réduire et surmonter ces troubles pour les personnes qui en souffrent, autant que faire se peut.

Toujours avec votre accord, et si votre problématique le nécessite en premier lieu, mais aussi dans le cadre d'une prise en charge optimale de celle-ci, je peux être amenée à vous proposer un accompagnement pluridisciplinaire, au travers de la mise en relation avec des professionnels de santé spécifiques (médecin généraliste, médecin psychiatre, diététicien, nutritionniste...) avec lesquels je suis en lien au travers de ma pratique professionnelle.

Afin de savoir si mon accompagnement psychothérapeutique peut vous être profitable, je vous propose un premier entretien téléphonique gratuit, et sans engagement.

### Sophrologie

Du grec SOS: harmonie – PHREN: esprit ou conscience – LOGOS: traité ou discours, raison, raisonnement, la sophrologie a été créée par le Professeur Alfonso Caycedo, docteur en médecine et en chirurgie, et neuro-psychiatre, en 1960. La sophrologie intégrative® se situe à l'intersection de la relaxation occidentale et de la méditation orientale. Grâce à des techniques fondées sur la respiration, la détente, la visualisation et le développement de ressources personnelles et d'une attitude mentale positives, cette technique favorise l'épanouissement harmonieux des capacités psychiques et physiques.

### Séances de sophrologie: indications

- Gestion de la douleur physique
- Apprentissage de la relaxation
- Gestion des symptômes et/ou des syndromes entraînant des douleurs chroniques (fibromyalgie, rhumatismes)
- gestion du stress, des émotions et de l'anxiété
- accompagnement du processus de récupération (après une maladie ou un traitement)
- gestion du poids (accompagnement à la perte ou à la prise de poids)
- réduction des troubles du comportement alimentaire
- troubles psychosomatiques ou somatoformes
- addictions (accompagnement venant en complément d'un suivi médical, ciblant le sevrage médicamenteux, tabagique, alcoolique)
- phobies (la sophrologie est d'une efficacité notable dans le traitement de ces dernières).

Je travaille également beaucoup en lien, depuis 2013, et toujours de manière complémentaire et collaborative par rapport à la prise en charge par des médecins spécialistes, avec des personnes atteintes de pathologies graves, telles que les cancers, mais aussi les maladies auto-immunes.

Ma manière de travailler se fonde, en premier lieu, sur l'apprentissage de la respiration, lien entre le corps et l'esprit, afin d'instaurer un autre rapport au corps, et apprivoiser, autant que faire se peut, les sensations, émotions, et pensées qui en découlent.

*Nota Bene: la Sophrologie peut être pratiquée en complément d'un suivi médical mais ne saurait en aucun cas s'y substituer. En cas de doute, parlez-en à votre médecin.*

*De plus en plus de mutuelles prennent en charge les séances de sophrologie: n'hésitez pas à contacter la votre.*

### Mon parcours professionnel

J'exerce à Sceaux (92 330), en tant que thérapeute psycho-corporelle et sophrologue. L'adresse du cabinet de consultation est au 24 bis avenue du Plessis, Villa Flora, 92 330 Sceaux. Vous pouvez prendre directement rendez-vous sur clicrdv: vous serez automatiquement rappelé afin de confirmer le rendez-vous, ou pour tout autre question.

- Diplômée et certifiée en thérapie psycho-corporelle (I.E.S.A).
- Diplômée et certifiée en sophrologie approfondie (I.E.S.A).
- Spécialisée en dysfonctionnements et troubles des conduites alimentaires (I.E.S.A).
- Spécialisée dans l'accompagnement des couples en difficultés (I.E.S.A).
- Cycle MBCT (prévention de la rechute dépressive- méditation pleine conscience) avec l'ADM.
- Titulaire d'une maîtrise en Sciences-Humaines, mention Philosophie (mention TB).  
Université Paris XII, Val de Marne.
- Titulaire d'un Diplôme Universitaire d'Etudes Générales en Sciences Humaines, mention Psychologie. Université Paris VIII-Saint Denis.

### Supervision:

Ma pratique professionnelle s'inscrit dans un processus de supervision régulière. La supervision est ce nécessaire retour sur soi opéré par le ou la thérapeute en exercice. Essentielle à la rigueur, au discernement et l'analyse d'une pratique telle qu'ici, la thérapie psycho-corporelle, fondée sur la compréhension de l'être humain dans ses dimensions cognitive, émotionnelle et corporelle, la supervision apparaît comme un des fondamentaux de la déontologie du praticien.

Outre cela, auparavant et à titre personnel, j'ai effectué une cure analytique de longue haleine, complémentée par une thérapie psycho-corporelle.

### Ethique et déontologie:

- Membre à titre individuel de la Fédération Internationale des Sophrologues Analytiques Transdisciplinaires (F.I.S.A.T)
- Agréée par la F.F.2.P (Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse)
- Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie.
- Membre de la Société Française de Sophrologie (SFS).
- Membre de l'Association Française et Francophone de Psychologie Positive (AFFPP).

