

Vos raisons pour consulter un psychologue :

- Vous cherchez juste un Soutien, un Conseil, une Orientation, une Thérapie courte et ponctuelle,**
- Vous ressentez le besoin de comprendre ce qui ne va pas dans votre vie ?**
- Vous ressentez le besoin de faire un bilan sur votre vie ?**
- Vous répétez les mêmes scénarios dans votre vie (échec, abandon, exclusion, dépendance, ...) et vous souhaitez changer ?**
- Vous souhaitez améliorer votre propre estime de vous-même ?**
- Vous souhaitez augmenter votre confiance en vous ?**
- Vous avez besoin de vous affirmer plus, de communiquer sereinement avec les autres sans rentrer ni dans un conflit ni dans un retrait ?**
- Vous souhaitez mieux gérer vos angoisses, changer certains de vos comportements, comprendre et modifier un aspect de votre personnalité ?**
- Vous souhaitez sortir de la dépendance, de la déprime, être plus stable dans vos relations ?**
- Vous souhaitez voir plus clair et savoir où vous en êtes de votre vie ?**
- Vous souhaitez en finir avec des traumatismes ou des harcèlements subis ?**
- Vous souhaitez faire le deuil d'une perte importante ?**
- Vous souhaitez d'arrêter de souffrir de blessures d'enfance et ou d'adolescence ?**
- Vous souhaitez améliorer vos relations avec votre partenaire et booster votre couple (ennui, insatisfaction, communication, sexualité,...) ?**
- Vous souhaitez mieux gérer les conflits ou améliorer la communication au sein de votre famille ?**

- Vous souhaitez mieux assumer votre autorité parentale ?
- Vous souhaitez améliorer vos rapports avec votre enfant ou votre ado ?
- Vous avez un enfant qui exprime avec son corps, il fait pipi au lit, il manque de confiance en lui, il souffre d'angoisse, de phobies, de TOC, de troubles de sommeil ?
- Vous souhaitez mieux gérer votre famille recomposée ?
- Vous souhaitez accepter, mieux vous adapter et mieux gérer le quotidien avec la maladie d'un membre de votre famille ?

Qu'est ce qu'une thérapie ?

*Une thérapie c'est faire un bout de chemin ensemble,
Ce chemin sera plus ou moins court et ou facile,
Cela dépend de votre histoire, de vos ressources et de vos objectifs.*

La psychothérapie peut vous aider à:

- Prendre conscience de votre tempérament, de vos besoins et de vos droits pour être plus proche de vous-même et vous accepter,
- Prendre conscience de vos ressources parfois enfouies en vous ou minimisées,
- Traiter les traumatismes du passé, pour vous libérer et avancer dans votre vie,
- Modifier vos schémas précoces inadaptés sources de souffrances,
- Prendre conscience des répétitions des scénarios de vie et apprendre à les anticiper, les maîtriser ou les modifier,
- Affirmer vos droits, vos opinions, vos responsabilités, vos positions pour mieux être avec vous-même, vos proches, vos relations au travail ou ailleurs,...
- Etablir un équilibre dans votre vie individuelle,

- Rebooster votre couple,**
- Poser les bonnes questions avant toutes décisions sur votre couple, réfléchir et trouver des solutions à deux,**
- Vous séparer en adulte et vous respecter mutuellement,**
- Comprendre, soutenir et protéger vos enfants pour qu'ils puissent s'exprimer avec les mots et non avec leur corps,**
- Vous préparer à une séparation, trouver des accords pour l'équilibre de votre vie respective et de celle de vos enfants,**
- Prendre conscience des enjeux de votre séparation pour vos enfants,**
- Réconcilier votre couple parental, vous êtes liés par vos enfants, c'est mieux pour vous et pour eux,**
- Prendre conscience de vos propres projections inconscientes sur vos enfants.**
- Montrer votre affection à vos enfants, augmenter ainsi leur estime de soi.**