

## Consulter pour quelles raisons ?

Analyser, comprendre, résoudre vos difficultés comportementales et celles de vos enfants

Déceler les racines de vos relations conflictuelles (couple, famille, travail).

Modifier les comportements qui vous sont préjudiciables (tabac, alcool, abus de somnifères et d'anxiolytiques, troubles alimentaires, poids, anxiété, déprime et dépression...).

Exploiter au maximum votre potentiel personnel, professionnel, affectif, scolaire... (stress des examens)

Traiter vos traumatismes : deuils, divorce, abus, agressions, TOC et phobies (avion, eau, insectes, animaux...)  
avec l'IMO-EMDR (Intégration des Mouvements Oculaires)

Réagir face à certains symptômes persistants et maladies récurrentes.

Travailler, améliorer et renforcer votre couple.

Résoudre vos problèmes liés à votre sexualité insatisfaisante.

## Une consultation : le déroulement

QUAND :

- « Le temps n'arrange plus les choses »,
- « s'en sortir seul s'avère illusoire »,
- « vos amis, vos confidents se trouvent impuissants et démunis »,
- Vous avez besoin de vous sentir écouté, compris, éclairé, soutenu par un spécialiste

### POURQUOI ?

- Affronter ses difficultés et sortir de sa zone de confort
- Découvrir les 5 blessures de l'enfance qui vous empêchent d'être vous même : l'abandon, l'injustice, la trahison, le rejet, l'humiliation



## La séance

Le thérapeute ne fournit pas de solutions toutes faites, il vous amène à trouver vos propres solutions.

« Consulter un psychologue n'est pas un signe de faiblesse »,

« affronter ses difficultés »,  
« travailler sur soi »,

« découvrir sa souffrance intérieure »,  
requiert comme tout processus de changement, du courage et de la détermination.

Lors des entretiens, votre thérapeute intervient activement :

Il vous pose des questions, vous aide à préciser votre pensée, à exprimer vos émotions et vos sentiments, à explorer vos sources de conflits et d'insatisfactions ; il vous apporte un éclairage nouveau tout en vous offrant son soutien selon ses méthodes, il peut également vous proposer des exercices.