

ÉVOLUER VERS UN NOUVEL ÉQUILIBRE

La demande thérapeutique revêt plusieurs formes : elle peut émaner d'une grande souffrance qui menace l'équilibre de la personne et la réponse qu'elle apporte pour s'adapter à la réalité ; elle peut surgir d'une situation de crise lorsque la personne traverse une situation de vie traumatisante ou perturbante ; elle peut viser une aide ponctuelle sur une problématique précise ; elle peut se réclamer d'un désir d'épanouissement ou de connaissance de soi...



- Quoiqu'il en soit, tout accompagnement psychothérapeutique implique un processus de changement : les conflits qui s'expriment dans la vie intérieure de la personne et dans ses rapports avec l'environnement, les ressources qu'il a en soi à renforcer et à mobiliser représentent l'objet de la psychothérapie et le changement en est le but.
- Cheminer vers l'épanouissement est possible mais personne ne pourra le faire à notre place. Chacun trouve en soi et pour soi sa voie vers l'épanouissement. Le psychologue amène des éclairages au patient pour trouver son équilibre dans ce cheminement.

Objectifs

Il y a autant d'objectifs que de personnes, mais les intentions sont souvent :

- Résoudre un mal être : manque d'estime de soi, sentiment d'abandon, de vide, manque de motivation...
- Gérer des émotions envahissantes : colère, stress, angoisses...
- Résoudre des difficultés relationnelles : difficultés à s'affirmer, timidité, dépendance affective...
- Surmonter une période difficile : stress post traumatique, arrêt maladie, deuil...
- Se connaître et s'épanouir.

Moyens

Venir au cabinet c'est la possibilité :

- De confier, à une personne diplômée et dont c'est la fonction, ses pensées, sans craindre le jugement.
- De bénéficier de techniques psychothérapeutiques qui vont de l'affirmation de soi à la relaxation.
- De recevoir un accompagnement adapté à ses besoins et ses attentes.
- Avoir la certitude d'un cadre qui respecte les règles de déontologie et de confidentialité.
- Etre face à un professionnel qui a une posture de neutralité bienveillante.
- Disposer d'une écoute empathique.