

MIEUX VIVRE :

MIEUX ÊTRE

Quand consulter ?

Pour quelles difficultés ?

Sous quelles formes ?

EN FAMILLE

EN COUPLE

AVEC SOI MÊME

Les thérapies familiales

En se mobilisant en famille face aux difficultés de la vie, la thérapie offre la possibilité de :

- Réfléchir ensemble,
- Retrouver des ressources
- Mobiliser des compétences
- Expérimenter d'autres voies
- S'ouvrir au changement

Les thérapies de couples

Le couple moderne s'est créé à partir d'un sentiment d'amour fort et partagé, il est particulièrement vulnérable dans son cycle de vie.

- Faire le point, se re-choisir, se séparer sont les enjeux de ce travail à deux
- Le thérapeute va accompagner leurs interrogations en leur permettant de mettre en mot
- Leurs émotions, leurs attentes déçues, leurs singularités, leurs projets de vie

Les thérapies individuelles

Centré sur une problématique de vie : une souffrance individuelle

- La personne explore une histoire de vie récente ou ancienne
- Le psychothérapeute soutient une démarche de reconstruction en tenant compte des aspirations de la personne, de ses fragilités et de son environnement.

[E.M.D.R. \(Eye Mouvement Desensitization and Reprocessing\)](#) créée au USA pour traiter des vétérans d Vietnam, elle s'applique aujourd'hui partout dans le monde

La méthode EMDR traite particulièrement les séquelles post-traumatiques

- L'événement ou les événements peuvent être récents ou anciens
- d'origine individuelle ou professionnelle
- Mais aussi pour divers symptômes liés au stress

