

Pourquoi suivre une thérapie ?



POUR TRAVERSER LES ÉVÈNEMENTS ET

TRAUMATISMES DE L'EXISTENCE

POUR DÉPASSER LES DIFFICULTÉS

PERSONNELLES ET PROFESSIONNELLES

POUR GÉRER LES DIFFICULTÉS

RELATIONNELLES

Sur RDV :

par tel : 09.52.55.28.86

Par le site : www.psy31.fr



Consultations

Individuelles sur RDV

En groupe de paroles

En stage d'art thérapie

Information sur

www.psy31.fr

Ma vision du métier de thérapeute

Le thérapeute est celui qui amène le patient à lâcher-prise sur le monde de croyance qu'il se crée pour renouer avec ce qu'il est dans sa dimension la plus globale. Le patient devient acteur et renoue avec ses ressources personnelles pour se découvrir pleinement.

Mathieu Lapeyre :
Psycho-analyste

Site : www.psy31.fr

téléphone: 09.52.55.28.86

mail: psychoanalyste31@gmail.com

Mathieu Lapeyre :
Psycho-analyste



Analyse Jungienne

Thérapie Brève
d'inspiration Analytique

Psychothérapie de la troisième vague

Conseil en élixirs floraux

Relaxation et visualisation

Je vous reçois au sein de
mon cabinet à Toulouse, à
deux pas du métro, arrêt
Roseraie.

Site : www.psy31.fr

La thérapie ?

L'objectif est de vous fournir les outils nécessaires pour que vous puissiez vivre pleinement et reprendre le contrôle de vous-même et de votre vie.

La souffrance que vous ressentez est la votre, son intensité et les formes qu'elle prend relèvent de votre singularité, et dire, comprendre cette souffrance, voire lui donner un sens, fait partie intégrante de la démarche thérapeutique. Il peut être nécessaire de faire appel à une aide extérieure. Il est, en effet, toujours utile et intéressant de consulter dès lors que l'on a l'impression de se retrouver dans une impasse, ou l'impression de ne plus rien contrôler dans sa vie, de subir les événements plus que de les vivre.

L'accompagnement psychologique représente cet espace relationnel où vous pouvez vous exprimer pour comprendre ce qui ne va pas. Ce moment est une occasion privilégiée pour s'arrêter, pour se retrouver avec soi-même et réaliser que cette période, qui semble difficile, est, en fait, une opportunité de ressourcement, de découverte de soi, d'évolution personnelle et de changements positifs dans sa vie.

La Thérapie Brève d'inspiration Analytique :

Cette thérapie est centrée sur l'exploration de soi plutôt que sur le symptôme et permet une reconstruction de la personnalité. Elle repose sur deux notions : L'inconscient et l'alliance thérapeutique.

Le thérapeute crée une alliance thérapeutique avec le patient de façon à encourager celui-ci à dire tout ce qui lui vient à l'esprit (appelé Association de pensée libre). Ce procédé permet au patient de prendre conscience des éléments refoulés responsables de la souffrance et de la répétition des situations vécues qui l'empêchent d'être pleinement lui-même.



Relaxation et visualisation :

La relaxation thérapeutique est une thérapie à médiation corporelle. Il s'agit d'une méthode de décontraction du corps et de tout l'organisme. Elle permet de cultiver une détente physique et psychique au quotidien. La relaxation thérapeutique vise à diminuer les tensions, le stress, l'anxiété. La relaxation thérapeutique apporte une restauration du lien entre la psyché et le corps, à travers la découverte du vécu psychocorporel. La visualisation est une technique qui met en œuvre les ressources de l'esprit, de l'imagination et de l'intuition pour augmenter son mieux-être.

La psychothérapie de la troisième vague :

la thérapie est fondée sur la pleine conscience pour la réduction du stress et la thérapie d'acceptation et d'engagement. Ces thérapies ont comme points communs :

- De ne pas se centrer sur le passé mais sur le présent et « de plus en plus » sur l'avenir. La thérapie consiste « à observer dans un premier temps comment on se retrouve coincé dans un symptôme, une pensée toxique et surtout comment on va entrevoir le moyen d'avancer ».

- Ces thérapies font une place aux valeurs et au sens. Il ne s'agit pas de valeurs imposées mais de valeurs qui sont pour la personne des « directions de vie choisies » (B. Schoendorff). Il s'agit d'apprendre à les nommer et à les incarner au quotidien.

La psycho-analyse,

ou psychologie des profondeurs :

Pour Jung, la névrose est avant tout une désunion avec soi-même. Mais elle porte en elle une tentative de guérison. Cette approche est une approche holistique, qui tente de prendre en compte l'individu dans son entier. La personne est considérée avec ses cinq dimensions : corps, cœur, intellect, âme, esprit. C'est l'intégration des quatre niveaux de conscience : physique, émotionnel, mental et spirituel/métaphysique.