



**Anne COMBES**

**Psychologue – Thérapeute (Adeli 929306538)**

**7 rue Fernand Drouilly  
92250 La Garenne Colombes**

**Tél : 06 70 11 58 02**

---

**Hypnose (Institut Français d'Hypnose)**

**Intégration du Cycle de Vie (AFICV)**

**BRAINSPOTTING**

---

**Psychothérapie, Gestion des émotions, Analyse de situations,  
Connaissance de soi - Interprétation des rêves**

---

**Tous problèmes individuels, relationnels, ou professionnels.**  
Séparations difficiles, états dépressifs, deuil, difficultés relationnelles,  
traumas, harcèlement, maltraitance, dépendance, symptômes anxieux  
(ex : phobies), soutien face à la maladie, difficultés sur le terrain  
professionnel, ...

# SOMMAIRE



## **1) INFORMATIONS PRATIQUES / PREMIER ENTRETIEN (page 3)**

### **2) POURQUOI ? COMMENT ? (page 5)**

Pourquoi consulter ? Comment ça se passe ?

Psychothérapie – Analyse de situation – Connaissance de soi – Interprétation des rêves

### **3) LES TECHNIQUES (page 8)**

Qu'est ce que l'hypnose ?

Qu'est ce que l'ICV ?

Qu'est-ce que le Brainspotting ?

### **5) QUI SUIS-JE ? (page 11)**

Cursus et expérience professionnelle

Un psychologue, qu'est ce que c'est ?

Un code de déontologie

## 1) INFORMATIONS PRATIQUES / PREMIER ENTRETIEN

---

Je reçois les adultes, les (pré)adolescents à partir de 12 ans.

séances individuelles, ou en couple, ou en famille.

Tous problèmes individuels, relationnels, ou professionnels.

### Comment prendre rendez vous ?

Les consultations ont lieux les [mardis](#), [mercredis](#), [jeudis](#), [vendredis](#), et [samedis matin](#).

Vous pouvez prendre rendez vous par [téléphone](#) : **06 70 11 58 02**. Je vous demanderai le motif de consultation, et nous conviendrons d'un rendez vous. Si je ne peux répondre, laissez moi un message vocal. Je vous recontacterai dès que possible.

Vous pouvez aussi m'adresser un [mail](#) : [acombes.psy@gmx.fr](mailto:acombes.psy@gmx.fr). Vous y noterez la raison pour laquelle vous souhaitez consulter, les questions que vous souhaitez me poser, et vos disponibilités.

### Durée d'une séance, rythme, coût, et durée d'un suivi

Les séances durent 1 heure... et coûtent 75 euros (sauf situations matérielles précaires).

Les séances ont lieu au rythme d'une par semaine (une heure), ou d'une séance tous les quinze jours (une heure, ou éventuellement une heure et demi).

Le terme d'un suivi ne fait pas l'objet d'une règle stricte. Il est possible de convenir d'un nombre de séances déterminé, lors du premier entretien. Ou bien, l'arrêt peut faire suite à l'obtention de résultats satisfaisants par rapport aux difficultés à l'origine de la consultation.

**Le premier entretien permet de sentir la qualité du contact** qui pourra s'établir entre vous et moi-même. Il est important que vous vous sentiez à l'aise.

Le premier entretien **vous permet d'exposer ce qui vous amène à consulter**. Nous faisons le point sur votre difficulté, et sur ce qui a été tenté pour la gérer.

Le premier entretien **permet d'aborder les fonctionnements et comportements qui alimentent vos difficultés**.

Pour ma part, je vous accompagne et vous aide à préciser vos attentes. Puis, je vous présente mon cadre de travail, l'objectif possible, et comment nous travaillerons. Nous échangeons à ce propos (discussion, et questions). En une ou deux séances, **nous convenons d'un objectif et de moyens pour y parvenir**.

## 2) POURQUOI ? COMMENT ?

---

### Pourquoi consulter ?

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises raisons pour consulter un psychologue. Je propose différents types de suivis adaptés aux différentes demandes. Voici quelques motifs à l'origine des consultations :

- Un symptôme fait souffrir (phobie, cauchemars répétitifs, ruminations, comportement compulsif, etc )
- On ressent un mal être : on est angoissé, déprimé ou stressé... en somme, « quelque chose » nous empêche d'aller de l'avant.
- Vos relations paraissent problématiques, dans le couple, au travail, avec vos enfants, etc.
- On souhaite entreprendre une démarche de développement personnel : grandir en se libérant de schémas, besoin de se connaître davantage, découverte de ressources,...
- Un événement est vécu comme une épreuve
- On éprouve le besoin de prendre du recul par rapport à une décision
- etc.

Qu'il s'agisse d'une difficulté passagère, d'un événement douloureux, de symptômes, d'un trauma, ou d'un mal être général... **S'exprimer, être écouté, transformer, vous aideront à mieux vous comprendre, à renoncer à ce qui doit être dépassé, et à mobiliser vos ressources... pour avancer et/ou changer.**

## Comment ça se passe ?

A - En séances individuelles, ou en couple, ou en famille :

**En individuel**, je vous écoute et nous dialoguons... Le suivi inclus des séances d'hypnose, ou d'ICV, ou de Brainspotting. Il vous aidera à mieux vous comprendre, à gérer vos émotions, à guérir vos blessures, à dépasser ce qui doit l'être, et à mobiliser vos ressources... pour avancer et/ou changer.

**En couple, ou en famille**, il s'agit de rétablir la communication... et mieux comprendre les besoins, positionnements, et comportements de chacun. L'objectif étant de restaurer le dialogue au quotidien pour trouver une issue aux difficultés.

B - Psychothérapie et analyse de situation : **Tous ces suivis favorisent une meilleure connaissance et gestion des émotions !** Vous apprendrez à « lire » vos émotions et à les réguler.

**Psychothérapie** = Dépasser une histoire douloureuse, ou changer son mode relationnel, ou résorber un symptôme (ex : phobie). Le suivi se fait à partir d'entretiens en face à face, incluant des séances d'hypnose, ou d'ICV, ou de Brainspotting... ou incluant un accompagnement à partir de rêves nocturnes ou semis dirigés.

**Soutien et Analyse de situation** = On cherche une clarification, ou/et une issue à votre problème. Cette démarche peut concerner (exemples) :

- un(e) personne, couple, famille, faisant face à une crise : deuil, chômage, divorce, etc.
- Maladie grave, parfois chronique (ex : diabète), handicap, ou ttt lourd (ex : dialyse), etc
- La personne, le couple, la famille traverse une période charnière et se pose des questions : choix professionnel, changement de région, situation affective, etc.

## C – Connaissance de soi

Il s'agit d'un **processus de changement, réalisé à partir du quotidien (professionnel ou personnel)**. A partir d'un problème posé, on détermine un objectif général (par exemple « aller plus facilement vers les autres »), qui sera précisé par une série d'indices concrets qui baliseront le chemin. Ensuite, il s'agit de mobiliser les ressources, de comprendre les obstacles internes ou externes rencontrés, de faire face à l'inattendu, ... et de tenir le cap... Il y a donc un aller retour entre réflexion et action.

**Connaissance de soi = Démarche découverte** = grandir en se libérant de schémas, changer, apprendre à mieux se connaître, à exploiter ses ressources, etc

## D – Interprétation des rêves

Abord phénoménologique. Pour un rêve... ou suivi régulier. Interpréter vos rêves pour mieux vous connaître, et pour développer votre libre arbitre. Etonnant et très efficace !

### 3) LES TECHNIQUES

---

#### Qu'est ce que l'hypnose ?

L'hypnose est un **état de conscience modifié accessible à tous les humains**. L'hypnose est familière : vous en faites l'expérience si vous avez « la tête dans les nuages », ou lorsque, absorbé par un film ou un livre, vous perdez conscience de ce qui se passe autour de vous.

Dans cet état, nos facultés de raisonnement logiques, cèdent la place à une **pensée comparable au rêve**. L'état hypnotique n'est pas thérapeutique en soi. C'est le travail réalisé ensemble sous hypnose, **au plus près de votre corps et de votre inconscient**, qui constituera la thérapie. Parmi les différentes hypno-thérapies, je propose :

- l'hypno-thérapie onirique (=travail à partir de rêves nocturnes, ou de rêveries semi dirigées)
- l'exploration émotionnelle (identifier l'émotion, la gérer ou la dépasser)
- l'usage de métaphores thérapeutiques pour changer, ou résorber un symptôme
- l'exposition « en imagination », en cas de phobie
- l'hypnose directive classique lors de l'arrêt du tabac, ou pour préparer une personne à faire face à une situation ponctuelle (exemple : gestion du stress pour un entretien d'embauche).



## Qu'est ce que L'intégration du cycle de vie ?

L'intégration du Cycle de la Vie (Lifespan Integration) est une **méthode thérapeutique psycho-corporelle** (corps : sensations, émotions + psyché : raisonnement, croyances, imagination, etc) **qui permet de « digérer » les expériences vécues**. Cette méthode facilite une guérison chez des personnes de tous âges, et est efficace sur un nombre importants de problèmes psychologiques.

L'intégration du Cycle de la Vie combine :

- une imagerie vivante (avec sensoriel)

- + la rencontre imaginaire entre différents soi, à divers moment de la vie

- + une ligne du temps de souvenirs (ligne de temps : liste d'un souvenir pour chaque année vécue).

L'ICV permet de liquider des charges émotionnelles... et favorise une « vision panoramique » aboutissant à des prises de conscience au sujet des problèmes... Tout cela permet de dépasser le passé, et de changer.

Après une thérapie par ICV, les patients constatent qu'ils réagissent aux situations de stress actuelles de façon plus appropriée. Les patients ayant « oublié » une partie de leur histoire finissent par pouvoir reconstruire leurs parcours de vie, en un tout cohérent. Les patients qui ont terminé la thérapie par ICV rapportent qu'ils ont une vision plus positive de la vie, qu'ils s'acceptent mieux et qu'ils profitent davantage de leurs relations affectives.

## Qu'est-ce que le Brainspotting ?

Le Brainspotting est une technique psycho- corporelle... elle a été mise au point par Davrid Grand pour **traiter les traumas**. Elle est **aussi efficace pour les phobies, les deuils « non faits », le traitement des sentiments "négatifs" : culpabilités, colères, ressentiments, etc... et les comportements inadaptés qui les accompagnent**. Cette technique donne des résultats rapides.

« La direction du regard impacte notre ressenti »... le Brainspotting utilise ce phénomène naturel pour mobiliser les mémoires, émotions, sensations, à traiter... et induire un processus neuro physiologique d'auto guérison. Le thérapeute accompagne le patient en s'accordant à lui (= sécuriser par la présence et l'empathie).

Cette technique facilite la liquidation des mémoires liées à la souffrance, qui ont des conséquences négatives au présent... Que le patient ai conscience du/ des choc(s) initial ou pas (violences, deuils, traumatismes ou simples chocs émotionnels, culpabilités, colères, etc). Il s'agit d'intégrer des expériences douloureuses, d'ancrer des états ressources, de changer nos croyances, et de sortir des schémas récurrents pour notre bien être, et notre sérénité.

## 4) QUI SUIS-JE ?

---

### Cursus

- DESS de psychopathologie clinique à Paris X (Nanterre)
- Hypnothérapeute qualifiée par L'institut Français d'Hypnose
- Thérapie par mouvements alternatifs (type EMDR)
- Intégration du Cycle de Vie (ICV) – certifiée AFICV
- Formation à l'interprétation des rêves, via ONIROS
- Formation au Brainspotting par l'IETSP
  
- Formation continue (conférences / acquisition - approfondissement des outils, ou des connaissances en psychopathologie notamment / groupe de travail) ... et supervision de pratique.

### Expérience professionnelle

En dehors des consultations en cabinet indépendant... je dispose d'expérience dans le champ des interventions en situation de crise : SOS dépression – Urgence psychiatrie / Cellule d'intervention psychologique à destination des entreprises... Et aussi, d'expérience du côté de la réinsertion sociale et professionnel : centre de réinsertion de la protection judiciaire de la jeunesse / CRP (destiné aux personnes atteintes de maladies professionnelles, ou de handicap)

## Un psychologue qu'est ce que c'est ?

On distingue psychiatre, psychothérapeute, psychologue.

Un(e) **psychiatre est un médecin spécialisé**. A ce titre, il (elle) a l'autorisation de prescrire des médicaments (un antidépresseur, par exemple). Ses actes sont pris en charge par la sécurité sociale.

Les **psychothérapeutes proposent un accompagnement dans un cadre théorique et « technique » variable** (exemple : hypnothérapie onirique, EMDR, psychanalyse, gestalt thérapie, etc). Ces professionnels peuvent être médecins ou psychologues formés à une ou plusieurs pratiques.

Et le psychologue ?... Le **psychologue a suivi un cursus universitaire spécialisé**. Un texte (loi n°85-712 du 25 juillet 1985) régleme l'usage professionnel du titre de psychologue. Hors des institutions, ses actes ne sont pas pris en charge par la sécurité sociale.

Les psychologues ont des **pratiques très diversifiées**. Ceci dit, en s'en tenant au milieu d'exercice, on peut distinguer 4 champs professionnels : la santé, l'éducation, le social (travail, justice, marketing, environnement, etc), et la recherche. Personnellement, **je suis psychologue clinicienne et mon travail s'inscrit à la fois dans le champ de la santé et celui du social**.

Mon cursus s'organise autour de 3 axes, conformément au code de déontologie des psychologues : formation universitaire / formation continue / et « travail à discerner mon implication personnelle dans la compréhension d'autrui ».

## Un code de déontologie

En tant que psychologue, je m'engage à respecter le code de déontologie validé par le syndicat nationale des psychologues (SNP). Ce code vise « avant tout à protéger le public et les psychologues contre les mésusages de la psychologie et contre l'usage de méthodes et techniques se réclamant abusivement de la psychologie ».

Ce code se compose de 35 articles fondés sur des principes fondamentaux : respects des droits de la personne, compétence, responsabilité, ... Les psychologues sont tenus au secret professionnel, en dehors des cas d'obligation légale. Ils ont le devoir d'informer des modalités, des objectifs et des limites de leurs interventions. Ils interviennent avec le consentement des personnes (ou sur requête de justice). Ils ont l'obligation d'étayer leurs pratiques sur des connaissances à jour, entre autres.