

PSYCHOTHÉRAPIE ADAPTÉE AUX BESOINS DE CHACUN INDIVIDUS - COUPLES - FAMILLES

UNE MÉTHODE ACTIVE ENRICHIE DE PLUSIEURS APPROCHES

- Analytique
- Comportementale et cognitive
 - EMDR associé à l'hypnose
- Thérapie brève orientée vers les solutions
 - Systémique

POURQUOI ENTREPRENDRE UNE PSYCHOTHÉRAPIE ?

Les objectifs d'une psychothérapie sont multiples et varient d'une personne à l'autre. A titre d'exemples :

Quand :

- On se sent perdu, noyé dans les soucis
- L'insatisfaction, les doutes, le stress, l'angoisse et la souffrance étouffent la joie de vivre, le désir d'entreprendre et la créativité
- On s'interroge sur la place que l'on occupe au sein de son entourage
- Une période de perturbations relationnelles se prolonge
- Les difficultés d'un individu retentissent sur ses proches

Lorsque l'on désire :

- Se libérer de la souffrance et de l'angoisse
- Se recentrer et se retrouver
- Comprendre et modifier certaines façons de réagir et de se comporter
- Renforcer et accroître son estime de soi et sa confiance en soi
- Apprendre à mieux se respecter et prendre soin de soi
- Mieux s'affirmer, s'adapter, régir les situations de la vie et ses relations
- Développer ses ressources et compétences
- Calmer et gérer plus efficacement le stress
- Vivre un changement plus sereinement
- Résoudre des conflits et progresser en direction de ses objectifs
- Se libérer d'un comportement addictif

→ **Retrouver une énergie plus équilibrée, apaisée et stable**

→ **Évoluer vers un mieux-être et devenir pleinement acteur de sa vie**

**MARION PITERMANN
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE
PSYCHOTHÉRAPEUTE ET THÉRAPEUTE FAMILIALE CERTIFIÉE
SUPERVISEUSE ET FORMATRICE**

ADHÉRENTE :

- Au Réseau Addictions Vaucluse-Camargue
- À l'Association de Médiation et d'Aide aux Victimes de Vaucluse

**LES GRÈS, 84240 CABRIÈRES D'AIGUES (région Pertuis, Pays d'Aix)
TÉLÉPHONE : 06.72.94.84.96**