

Psychothérapie et Sexothérapie en accompagnement individuel

Cadre et Déontologie

La rencontre et l'engagement

Vous avez sollicité notre rencontre afin d'être accompagné(e) dans la résolution d'une difficulté, d'un traumatisme, ou l'exploration d'une situation particulière. Au cours des 3 premières séances, nous allons prendre le temps d'explorer votre demande afin que je puisse vous entendre et comprendre ce qui se passe pour vous et faire peu à peu connaissance.

A l'issue de ces 3 séances, nous déciderons si nous nous engageons dans ce travail, dans le respect du cadre que je propose ici.

L'approche thérapeutique et ses modalités.

Mon approche thérapeutique est une approche humaniste, holistique et multidimensionnelle. Vous êtes un être qui pense, qui sent, qui ressent et qui a une histoire. Je ne dissocie pas vos pensées de vos émotions ni de votre corps, ni d'un champ énergétique plus large, parce que, pour moi, en chacun, tout est en interaction et en interrelation. Vos sensations et vos émotions sont reliées et expriment également votre difficulté. C'est dans tout votre être que vous la vivez, car votre problématique est inscrite dans votre organisation corporelle, émotionnelle, psychique, cognitive et énergétique, et c'est dans la relation thérapeutique qu'elle peut être observée, explorée et modifiée.

Cela signifie que nous regarderons et explorerons ensemble vos pensées, vos représentations, vos émotions, vos rêves, vos mouvements, vos processus corporels, vos sensations, vos ressentis, le contact et les situations. Ainsi que — et surtout — la façon dont vous et toutes vos expressions se manifestent en lien avec votre histoire, votre difficulté, votre façon d'être en relation. En réalité, tout est déjà là, à étudier à « déplier », car votre difficulté qui s'est construite dans toutes ces dimensions, est inscrite dans votre être.

Concrètement, au-delà de l'expression verbale, je vous accompagne à partir de ce que je perçois et ressens, de ce que je repère de vos processus corporels, émotionnels, psychiques, énergétiques et relationnels, de votre façon d'être en contact, de vos élans comme de vos retenues... Je pourrais à l'occasion vous proposer de bouger, de vous déplacer, des expérimentations, des exercices, de la créativité, du contact, des rituels. Je propose également des techniques de neurothérapie (EMDR) dans le cadre de traumatismes afin de libérer la charge traumatique et poursuivre un accompagnement vers la restauration de votre intégrité.

L'alliance thérapeutique

Au-delà des approches, outils et méthodes, notre travail est soutenu par la relation thérapeutique que nous allons tisser ensemble au fur et à mesure de nos rencontres et de nos échanges. Une confiance, un lien, une alliance thérapeutique qui vont nous permettre de revisiter les zones de souffrance, les manques, les blessures, ce qui se passe en vous pour apprendre à vous en dégager et choisir de vivre différemment.

Rythme et fréquence

Pour tout cela, nous avons besoin de nous voir régulièrement, au minimum tous les 15 jours. C'est un engagement que nous prenons ensemble pour vous accompagner dans votre difficulté.

Si vous devez annuler ou déplacer un RDV, je vous demande de le faire 48h à l'avance. En deçà de ce délai, la séance est due, sauf si nous pouvons la replacer dans la semaine. Si un cas de force majeure vous empêche de venir, nous verrons à la séance suivante ce qui s'est passé et nous regarderons ensemble s'il y a lieu de régler une partie de la séance ou non, m'étant préparée à vous recevoir dans cet espace-temps.

Si toutefois je ne pouvais assurer une séance et vous prévenais en deçà de 48h, la séance suivante serait gratuite.

Si vous êtes en retard, je vous demande de me prévenir, par message ou sms, avant le début de la séance, que j'en sois informée. Sauf accord téléphonique, la séance est maintenue.

Tarif

Conformément à la réglementation, le tarif des consultations est affiché en salle d'attente. La thérapie se situant en dehors du champ strictement médical, les consultations ne peuvent être prises en charge par la Sécurité Sociale. En revanche, certaines mutuelles peuvent prendre en charge tout ou partie de séances.

Une séance dure Environ 50 mn, c'est à dire que nous travaillons environ pendant 45 mn, après, nous faisons le point sur la séance, nous prenons RDV et vous réglez. Il me reste environ 10' pour prendre des notes et réfléchir sur cette séance et sur la prochaine. Le règlement se fait en fin de séance en espèces, chèque ou virement.

Si, à un moment, vous traversez une période de difficulté financière, parlons-en afin de voir si nous pouvons ensemble trouver une modalité exceptionnelle qui nous convienne et qui vous permette de poursuivre votre démarche.

Clôture de la thérapie

Le travail thérapeutique prend fin lorsque vous le décidez et vous pouvez le faire à tout moment. La clôture d'une tranche de thérapie est un moment particulier, une séparation dont il est nécessaire de prendre soin. Cela signifie que vous ne pouvez y mettre fin par téléphone ou par sms mais que nous devons ensemble fixer une ou plusieurs séances afin de faire un bilan de votre travail et clore.

Déontologie

En tant que Gestalt-thérapeute, sexothérapeute certifiée et superviseur, j'adhère au Code de Déontologie de ma profession. A ce titre, notre travail se déroulera dans la plus grande confidentialité. A noter qu'il ne pourrait y avoir aucun passage à l'acte sexuel.

Conformément à ce Code de Déontologie, je m'engage à mettre en œuvre de toutes mes compétences, mes qualités, les outils et méthodes dont je dispose au service de notre travail.

Enfin, je précise que je dispose d'un espace de supervision régulière et affirme n'appartenir à aucun mouvement sectaire.