




«Si l'on ne se compare à personne,  
on devient qui l'on est.»

Jiddu Krishnamurti

- 
- *Conflits*
  - *Stress*
  - *Peur*
  - *Difficultés personnelles*
  - *Problèmes de communication*

...



#### Thérapeute-écouteuse, j'interviens dans ce type de situations :

- Conflits familiaux, personnels
- Difficultés relationnelles, problèmes de communication
- Stress (travail, gestion du quotidien, séparation...)
- Choc émotionnel (maladie, accident, deuil...)
- Sentiment d'isolement, d'abandon, de solitude
- Peur de l'avenir (examen à passer, opération médicale, changement professionnel)
- Phobie

#### ou souvent en complément :

- D'un traitement médical (maladie, dépression, chimiothérapie...)
- D'une série de séances spécifiques (ostéopathie, kinésithérapie, dentaire)
- De l'arrivée de nouveaux interlocuteurs (avocat)
- D'une psychothérapie
- Après l'annonce ou l'apparition d'un événement inattendu qui remet en cause les équilibres physique, émotionnel et énergétique d'une personne.

#### **Ma méthode :**

- Nous établissons une relation d'aide et de confiance (Méthode «Aide Centrée sur la Personne» de Carl R. Rogers)
- Basée sur l'écoute active, l'empathie, le non-jugement, la libération et la liberté d'expression
- Mise en avant et exploitation de vos ressources, recentrage sur le présent
- Outils complémentaires et optionnels (Reiki : pratique énergétique, soulagement des douleurs - Méditation - Ecriture thérapeutique)

