



# PSYCHO-SEXOLOGIE

## THÉRAPIE INDIVIDUELLE (OU EN COUPLE)

Votre thérapeute : Arianne Torné

La sexualité est une dimension essentielle de notre bien-être, souvent mise à l'épreuve par les épreuves de la vie, la maladie ou le cancer. Lors de ces séances, seul(e) ou en couple, vous êtes accueilli(e) avec bienveillance pour explorer vos besoins, **lever les blocages**, vous réconcilier avec votre corps et **retrouver une intimité épanouissante**. Avec délicatesse et respect, notre thérapeute vous accompagne à votre rythme pour faire de votre vie intime un espace de confiance, de plaisir et de reconnexion.

### Les bienfaits

Ces séances vous offrent un soutien précieux pour retrouver une relation sereine à votre corps et à votre sexualité :

- **Apprendre à exprimer vos besoins et vos désirs** avec simplicité et bienveillance
- **Trouver des solutions adaptées aux troubles sexuels** liés ou non à la maladie (troubles du désir, douleurs, sécheresse, etc.)
- **Renouer le dialogue** et l'harmonie au sein du couple
- **Retrouver confiance en votre corps**, même après des transformations physiques
- **Raviver la joie**, la sensualité et le plaisir dans votre quotidien
- **Mieux comprendre** vos réactions émotionnelles et sexuelles, et celles de votre partenaire

### Les techniques

Chaque accompagnement est adapté selon vos besoins spécifiques, dans un climat de respect et de douceur :

- **Exercices pratiques** inspirés de la sexologie, du tantra, de la relaxation et de la pleine conscience
- **Explications claires** pour mieux comprendre votre anatomie, votre désir et votre fonctionnement
- **Coaching personnalisé** pour retrouver votre désir, votre pouvoir de séduction et renforcer la complicité dans votre couple
- **Approche orientée solutions** : des conseils concrets et des ressources adaptées à vos besoins spécifiques





- 🍃 Durée : 60 min
- 🍃 Adapté aux enfants, ados et adultes : oui
- 🍃 Pris en charge par certaines assurances complémentaires  
(demander si votre complémentaire santé rembourse les consultations chez un **psychologue** non inscrit comme psychothérapeute)