



PSYCHOLOGIE & ACCOMPAGNEMENT FAMILIAL

THÉRAPIE INDIVIDUELLE (OU EN COUPLE)

Votre thérapeute : Arianne Torné

Cet espace bienveillant vous invite à faire une pause, à **déposer ce qui pèse et à vous reconnecter à vos ressources intérieures.**

Seul(e), à deux ou en famille, vous êtes accueilli(e) sans jugement, pour explorer vos émotions, alléger vos blessures, et retrouver plus de clarté et de sérénité. Notre thérapeute, vous accompagne avec douceur, humanité et présence pour traverser les défis du quotidien et avancer à votre rythme.

Les bienfaits

Cette thérapie vous offre un temps pour **vous recentrer et prendre soin de votre équilibre émotionnel.**

Ses bienfaits sont nombreux :

- Exprimer librement vos émotions dans un cadre sécurisé
- Clarifier vos besoins et retrouver de l'espoir
- Améliorer la communication au sein de votre entourage
- Recevoir un soutien délicat face au deuil ou aux périodes difficiles
- Apaiser le stress, l'anxiété et retrouver un calme intérieur durable

Les techniques

Chaque séance est personnalisée selon vos besoins et votre rythme :

- **Écoute active et empathie profonde** : vos émotions sont accueillies avec attention et respect
- **Dialogue thérapeutique et libération émotionnelle** : pour explorer, comprendre et alléger ce qui vous retient
- **Coaching et solutions pratiques** : mise en lumière de vos ressources pour mieux faire face aux situations
- **Outils concrets et métaphores visuelles** : pour vous aider à structurer vos pensées et favoriser des changements concrets dans votre quotidien





- Durée : 60 min (en individuel) 90 min (en couple)
- 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)