



PSYCHOTHÉRAPIE

THÉRAPIE INDIVIDUELLE

Votre thérapeute : Prof. Dr. Artemis Z. Giotsa

L'accompagnement psychologique permet de **mettre des mots sur ce que l'on vit, de comprendre ses émotions et ses mécanismes**, et d'amorcer des changements en douceur. Il s'adresse à toute personne ressentant le besoin d'être soutenue face à une période difficile, un bouleversement, une maladie, ou des questionnements personnels.

Notre psychologue spécialisée en psychothérapie propose un suivi personnalisé, dans un cadre confidentiel et sécurisant, où chaque séance est adaptée au rythme et aux besoins de la personne.

Les bienfaits

L'accompagnement psychologique offre un espace bienveillant pour déposer ce que l'on traverse, **retrouver de la clarté et avancer avec plus de sérénité** :

- Apprendre à mieux comprendre et accueillir ses émotions
- Sortir de schémas répétitifs ou bloquants
- Traverser des périodes difficiles avec soutien
- Apaiser l'anxiété, le stress ou les états dépressifs
- Retrouver de la confiance et du sens dans son parcours
- Prendre soin de sa santé mentale pendant ou après une maladie

Les techniques

- **L'entretien clinique et l'écoute active**
- **L'exploration de l'histoire de vie** ou des mécanismes inconscients
- **Explorer les relations interpersonnelles**
- **Cibler les dynamiques de communication**
- **Le travail sur les croyances**, l'image de soi et les relations
- **Des outils de régulation émotionnelle** (respiration, pleine conscience, reconnaissance et travail sur les symptômes psychosomatiques)
- **Valoriser les forces et les ressources** de chaque personne
- **Des exercices concrets** pour favoriser l'autonomie et le mieux-être





🍃 Durée : 50 ou 60 min

🍃 Adapté aux ados et adultes : oui

🍃 Prise en charge en fonction des assurances de bases
et complémentaires