



# ACCOMPAGNEMENT PSYCHO- SPIRITUEL ET THÉRAPIE TRANSPERSONNELLE

## THÉRAPIE INDIVIDUELLE

Votre thérapeute : Sylvie Dethiollaz

Mon accompagnement s'adresse à toute personne traversant une épreuve de vie qui la confronte à l'idée de sa propre finitude (maladie, deuil, fin de vie, etc.) - même si celle-ci n'est pas forcément proche - et qui souhaite s'ouvrir à une spiritualité hors de tout cadre religieux pour trouver des réponses à ses questionnements existentiels et/ou apaiser ses angoisses par rapport à la mort.

### Les bienfaits

Cet accompagnement vise essentiellement à :

- **réduire l'anxiété vis-à-vis de la maladie**, des traitements, à changer son regard sur la vie et surtout son rapport à la mort, afin d'aborder cette dernière, le cas échéant, de façon apaisée et sereine ;
- **donner du sens à l'épreuve traversée**, ce qui peut aboutir à une transformation profonde de l'être et, dans certains cas, à libérer de l'énergie qui favorisera le processus de guérison



### Les techniques

Cet accompagnement peut prendre de multiples formes, car il s'adapte aux demandes et aux besoins spécifiques du consultant. Il combine selon les cas :

- l'écoute active ;
- des échanges verbaux autour de la question de la spiritualité, de la vie, de la mort et de la quête de sens ;
- de l'information qualitative et objective sur les expériences de mort imminente et autres états modifiés de conscience hors norme, ainsi que sur les connaissances empiriques de traditions spirituelles millénaires ;
- des exercices pratiques contribuant à développer un sentiment de conscience élargie et de reconnexion à la Vie et à une Conscience plus vaste ;
- un bilan de sa vie pour essayer d'en comprendre le sens profond dans une optique d'évolution plus « large » et tenter de régler, si nécessaire et possible, ce qui n'a pas encore été réglé : conflits, non-dits, etc.;
- de l'expression émotionnelle



- 🍃 Durée : 60-90 min
- 🍃 Adapté aux adultes
- 🍃 Non pris en charge