

Différentes approches thérapeutiques.

- . **L'approche Analytique.**
- . **La Thérapie systémique.**
 - thérapie systémique familiale
 - thérapie de couple
 - thérapie brève
- . **La psychogénéalogie.**

Il est nécessaire de consulter un thérapeute qui saura définir et régler votre problème, vous aider à aller mieux et regagner confiance en vous.

Ainsi Je suis en mesure dans le cadre de nos séances de vous proposer une option parmi différentes approches thérapeutiques qui répondra à votre besoin .

Je vous guide afin d'exprimer votre mal-être, gérer vos émotions, oublier les blessures du passé, atténuer les souffrances psychologiques et diminuer au maximum les conflits familiaux.

Approche Analytique et Approche Systémique

Il ne s'agit pas d'opposer l'approche analytique de l'approche systémique mais de les considérer dans une perspective de complémentarités.

L'approche analytique

La psychothérapie analytique permet d'apporter une aide focalisée sur les conflits internes du sujet. Cette approche se base sur l'interprétation verbale des propos du patient et a pour objectif d'explicitier ses conduites et affects afin de faire disparaître les conflits internes qu'il rencontre.

Dans le cadre d'une thérapie analytique, le praticien peut être amené à sortir de sa posture neutre pour se substituer à une image parentale bienveillante et structurante. Les thérapies analytiques ont en commun avec la psychanalyse, la référence à l'inconscient psychique et prennent en compte ses manifestations. Cependant, ce type de thérapie a pour spécificité de se pratiquer dans une configuration de face-à-face entre le praticien et le sujet, dans une ambiance non neutre, propice à la bienveillance.

Au cours d'une séance, le thérapeute focalise son travail sur l'inconscient du patient et sur l'interprétation du matériel verbal que celui-ci propose, afin de trouver des liens entre les difficultés actuelles et les expériences passées et les conflits refoulés, non résolus dans l'inconscient du patient.

La thérapie analytique peut parfois s'éloigner nettement des symptômes visibles du patient pour explorer en profondeur la psyché du patient, grâce à l'association verbale libre,

l'analyse des rêves, la tenue d'un journal personnel et les phénomènes de transfert (projection de désirs ou de situations inconscientes du client vers son thérapeute).

Thérapie systémique.

La thérapie systémique se différencie de la plupart des autres thérapies, en ce sens qu'elle prend l'individu dans son environnement, dans un ensemble de **systèmes** et de ce fait, une vision plus élargie qui aide le thérapeute dans le traitement de son patient.

La thérapie systémique fait partie d'une théorie générale de la « systémique » qui considère l'importance de l'interaction des systèmes entre eux.

La thérapie systémique dérive ainsi directement des travaux de l'école de Palo Alto: la personne est prise dans ses relations avec son environnement.

Dans le cadre d'une thérapie, la systémique prendra donc en compte tous les systèmes qui entrent en interaction avec le patient dans le champ de la problématique à soigner.

Par exemple, on pourra y trouver:

- les aspects personnels: psychologiques, émotionnels, comportementaux... ;
- les aspects familiaux: éducation, religion familiale, rapports entre les membres de la famille, secret familial... ;
- les aspects sociaux/professionnels: structure de travail, insertion dans la société, niveau de vie, fréquentation de clubs ou groupes) ;
- les aspects géographiques/historiques: habitat, origines de la famille et vécu...

Dans les relations familiales, on entend souvent parler de problèmes de famille et, d'ailleurs, chaque famille connaît ses problèmes.

Lorsque les problèmes entraînent des conséquences sur la santé physique ou psychologique d'un membre de la famille, il faut savoir consulter, car les méthodes existantes sont nombreuses et de plus en plus sollicitées au vu de leurs bons résultats.

Si l'on parle autant de thérapie familiale c'est tout simplement parce qu'il y a une prise de conscience. Les échanges au sein d'une famille sont aussi importants que la communication dans un couple. C'est pourquoi, lorsqu'il existe un dysfonctionnement quelque part, il ne faut pas hésiter à consulter.

La thérapie systémique familiale est très utile pour:

- dénouer des blocages, des non-dits, des problèmes relationnels entre plusieurs générations ;
- comprendre un problème précis chez un membre d'une famille en prenant en compte son contexte familial.
- exprimer votre mal-être, gérer vos émotions, oublier les blessures du passé, atténuer les souffrances psychologiques et diminuer au maximum les conflits familiaux afin d'installer une meilleure entente entre les différents membres de la famille.

La thérapie de couple

Suivez une thérapie pour sauver votre couple et votre famille

Vous êtes un couple qui n'arrive plus à communiquer ?

Vous ressentez le besoin de faire appel à un spécialiste pour arrêter les conflits et sauver votre couple ?

Aller voir un psy afin de suivre une thérapie de couple est crucial pour ranimer votre amour et améliorer votre relationnel.

Le but de la thérapie est de vous soulager, redynamiser votre couple, rétablir la communication entre vous et vous aider à vous épanouir et à mieux comprendre votre partenaire.

La thérapie brève

en général, une thérapie brève dépassera rarement quelques séances; cette thérapie, de par son aspect rapide, s'adresse à des troubles pouvant être rapidement résolus.

On ne traitera donc pas par thérapie brève des pathologies lourdes qui restent du domaine réservé à la psychiatrie ou à une psychanalyse plus longue. Une thérapie efficace pour atténuer vos troubles d'anxiété.

La psychogénéalogie.

La psychogénéalogie, comme son nom l'indique, est une méthode qui s'appuie sur la psychologie en se servant de la généalogie.

On considère notre héritage familial comme pouvant expliquer certains de nos comportements. Notre arbre généalogique aurait donc des répercussions sur nous: c'est l'influence des ascendants sur les descendants.

La psychogénéalogie est une approche thérapeutique qui ouvre sur le monde de nos origines à partir de la place que nous occupons dans notre famille, en se référant aux informations généalogiques et à la mémoire familiale afin de comprendre l'impact psychologique sur la descendance, d'événements douloureux qui se sont produits dans les générations précédentes.

Dans chaque famille, certains événements antérieurement vécus à caractère traumatique, laissent une trace émotionnelle au fil des générations et viennent perturber notre manière d'être au monde: angoisses, peurs, conflits familiaux, difficultés d'argent, de couple, maladies, peuvent être reliés à un héritage inconscient constitué de traumatismes, de deuils non faits entre autres.

En décodant le sens caché d'informations à caractère identitaire, les portes de la mémoire familiale s'ouvrent sur les lieux de secrets, du non-dits, et souffrances vécus dans le passé familial. Face à une représentation de son arbre généalogique l'individu trouve le sens de son héritage déposé à son insu dès sa conception. La psychogénéalogie nous aide également à mieux comprendre notre passé et notre héritage familial, lesquels peuvent expliquer et nous aider à modifier certains processus psychologiques qu'il nous faut dépasser.