

Les différents troubles traités en thérapie.

- Le traitement des troubles anxieux.
- Optez pour une thérapie afin de soigner vos angoisses.
- Les signes et les symptômes des troubles dépressif.
- Le syndrome de stress post-traumatique.
- Troubles narcissiques: entre fragilité d'identité et comportements paradoxaux.
- Échapper à la dépendance à l'alcool, au tabac et aux drogues.

Choisir son psy est très essentiel pour bénéficier d'une thérapie efficace.

Vous avez besoin d'un thérapeute pour traiter et atténuer vos troubles anxieux, crises d'angoisse, troubles dépressif, anorexie mentale, boulimie, trouble identitaire, troubles de la personnalité ou addiction....

Grâce à mon expérience cumulée en tant que thérapeute durant des années de pratique, je suis apte à réduire la souffrance psychique de mes patients en procédant à des diagnostics internes, à la sensibilisation aux problèmes de perception et de comportement puis à la correction des attitudes inadaptées de la personne souffrante.

je vous reçois à Saint Maximin dans le Var ou à Auriol dans les Bouches du Rhone. Psychologue clinicienne diplômée de l'Université d'Aix Marseille I, je mets mes compétences à la disposition de mes patients pour les aider à calmer leurs angoisses profondes et surmonter les crises de panique récurrentes.

Contactez-moi pour prendre rendez-vous avec votre psychologue compétent. Je m'adapte aux horaires de tous mes patients afin d'améliorer leur mieux-être.

Le traitement des troubles anxieux

Les personnes atteintes par cette peur sans objet réel, qui peut d'ailleurs porter atteinte à la santé mentale, doivent impérativement consulter un spécialiste.

Ce sentiment de menace observée ou vécue peut survenir suite à l'apparition d'une sorte de peur intense: peur de rougir, peur de l'échec, peur de l'abandon, peur de mourir, phobie sociale, timidité, etc.

Il peut déclencher divers symptômes physiques et psychiques comme les nausées, les palpitations, l'étouffement, l'agitation, le vertige, les troubles du sommeil, la dépersonnalisation ainsi que d'autres signes d'anxiété.

Les différents facteurs et conséquences du mauvais stress:

Le stress est une réaction naturelle et normale qui nous permet d'augmenter notre vigilance et libérer notre potentiel. Cependant, cette pression psychologique et physique peut prendre une grande ampleur si elle devient récurrente et excessive.

Certains facteurs introduisent une sorte de désordre au niveau de l'esprit, ce qui nous amène à tomber dans le mauvais stress. On parle ici de la surcharge de travail, le harcèlement en milieu professionnel ou scolaire, la confrontation à des situations violentes ou encore l'exposition à des situations traumatiques.

La mauvaise gestion du stress déclenche une réaction de stress qui peut se présenter

sous forme de fatigue, de troubles d'appétit, de troubles du sommeil, d'agressivité et d'irritabilité excessive. Ces conséquences du stress ont des effets néfastes sur votre santé mentale et peuvent même conduire à une dépression ou à un épuisement professionnel (burn-out).

Optez pour une thérapie afin de soigner vos angoisses

Dans le but d'apaiser l'angoisse et améliorer le contrôle des crises d'angoisse et de paniques intenses, les personnes souffrant de troubles anxieux très fréquents contribuant à créer une panique incontrôlable et à provoquer un inconfort psychologique doivent impérativement être suivis.

Ainsi, je me mets à votre service pour survenir à vos besoins et vaincre cette angoisse constante qui peut durer longtemps. En effet, la crise de panique peut affecter votre santé mentale et vous amener à perdre le contrôle.

Les différentes caractéristiques des crises de panique:

Vivre dans l'angoisse n'est pas une chose facile. En effet, ces crises d'angoisse peuvent déclencher des attaques de panique qui ne sont pas sans danger.

Les causes mentales qui peuvent provoquer la panique sont différentes et proviennent des pensées angoissantes et négatives telles que l'angoisse de la séparation, avoir peur de mourir, peur de perdre quelqu'un, peur d'être confronté à sa phobie, etc.

Palpitations, nausées, tremblements, picotements désagréables, frissons, sueurs, bouffées de chaleur et perturbation du rythme cardiaque sont les différents symptômes physiques de la crise d'angoisse.

Ces signes de panique vous confrontent à une terreur intense et irraisonnée qui peut vous nuire durant toute votre vie si vous n'y remédiez pas.

Au-delà des crises d'angoisse, vous pouvez aussi me consulter pour une thérapie individuelle de couple ou encore de famille.

Les signes et les symptômes des troubles dépressif

Vous ressentez un désintérêt persistant et une absence de plaisir pour la totalité des activités quotidiennes ? Vous n'avez plus confiance en vous ? Vous éprouvez une impuissance, une envie d'isolement et des pensées négatives permanentes ne quittent pas votre esprit ?

Il est nécessaire de vous faire diagnostiquer par un spécialiste pour évaluer votre santé mentale. Ainsi, je me mets à votre disposition pour vous aider à sortir de la dépression et à retrouver l'espoir.

Cette douleur morale peut survenir suite à un événement difficile rencontré durant votre vie tel que la perte d'un être cher ou une rupture amoureuse. Elle peut également être causée par les mauvaises habitudes comme l'alcoolisme. Sans oublier qu'elle peut résulter d'un facteur génétique ou d'un changement au niveau des hormones.

En vous faisant suivre et en optant pour une psychothérapie, vous allez surmonter votre mal-être, réguler vos troubles d'humeur et reprendre les activités qui vous motivent.

Vous n'avez plus à souffrir seul. Je reste à l'écoute de mes patients souffrant de dépression et de maladies psychiatriques pour traiter les troubles dépressifs, les troubles du comportement alimentaire (boulimie et anorexie) ainsi que les problèmes d'addiction.

Les différents effets de la dépression sur la personne souffrante:

Outre les idées noires et la diminution de l'intérêt, la dépression majeure a des répercussions sévères sur le physique et le psychique des personnes atteintes de cette maladie mentale.

Ce sentiment de tristesse peut engendrer des hallucinations délirantes, une perte ou une prise de poids significative, des perturbations et des troubles du sommeil et de l'appétit ainsi que des troubles cognitifs, des troubles obsessionnels compulsifs graves et un sentiment de dévalorisation et de culpabilité.

N'attendez plus ! Prenez-vous en main, regagnez confiance en vous. Exprimez votre mal-être quel que soit le type de votre dépression : dépression saisonnière, chronique, sévère, bipolaire, du post-partum, etc.

Quand faut-il opter pour une psychothérapie des crises de la vie ?

Dépression, perte d'un être cher, rupture amoureuse, divorce ou encore abus sexuel, la vie nous confronte à des situations bouleversantes qui peuvent déclencher un désespoir, un burn-out, un épuisement total, un mal-être ou même un traumatisme aigu.

Les crises de la vie représentent également les perturbations qui interviennent au cours des différentes étapes de notre vie telles que la crise de la quarantaine, la crise de la trentaine, la crise d'adolescence, etc.

Quand le recours à des amis devient inutile pour vous soulager et l'échange avec des proches aggrave encore plus la situation, il est temps de songer à faire appel à un thérapeute, ayant une vision objective et bienveillante.

Un accompagnement dans toutes les étapes pour vous soigner de votre anorexie.

Les troubles du comportement alimentaire représentent les différentes perturbations graves et persistantes liées au comportement alimentaire telles que l'anorexie.

L'anorexie mentale est une maladie psychologique associée à une restriction alimentaire sévère. En d'autres mots, les personnes qui souffrent de ces troubles nutritionnels se privent de la nourriture pour différentes raisons comme la peur intense de grossir.

Cette conduite anorexique survient habituellement chez les jeunes filles et les jeunes femmes en surpoids ou qui pensent l'être. Il s'agit généralement d'adolescentes ou de mannequins. Elle peut également résulter du stress et de la pression.

Ce trouble du comportement alimentaire est accompagné de vomissements provoqués, de perte d'appétit, d'amaigrissement excessif, de restriction alimentaire, d'un sentiment de perte de contrôle, de culpabilité et de dégoût.

De par mes longues années d'expérience en tant que psychologue clinicien, je vous accompagne pour comprendre les sources à l'origine de ces troubles du comportement alimentaire et pour changer votre manière de penser afin de modifier vos habitudes alimentaires, atténuer cette obsession excessive de contrôle du poids et éviter les rechutes.

La maîtrise des différentes techniques pour vous guérir de votre boulimie:

Parmi les troubles du comportement alimentaire, on retrouve la boulimie qui représente une expression du mal-être.

À l'opposé de l'anorexie, les personnes atteintes de boulimie consomment de grandes quantités de nourriture. Cela peut être dû à un manque d'estime de soi, à des événements personnels difficiles, à des problèmes familiaux ou encore à des problèmes au travail. À l'image de l'anorexie, cette sorte d'addiction à la nourriture, est caractérisée par un nombre de symptômes: vomissement après les repas, sentiment de culpabilité, prise de laxatifs et de diurétiques, etc.

Le syndrome de stress post-traumatique.

Le syndrome de stress post-traumatique est un ensemble de symptômes qui se développent lorsqu'une personne a été exposée à un événement traumatisant générateur d'une détresse importante et soudaine. Face à ce type d'événement, il est normal de ressentir un choc: c'est la réaction dite de stress aigu, qui dure habituellement moins d'un mois. Chez certaines personnes, cette période de stress persiste de manière anormalement longue, de plusieurs semaines à plusieurs mois. On parle alors de syndrome de stress post-traumatique.

Comment se manifeste un syndrome de stress post-traumatique ?

La personne atteinte de stress post-traumatique revit en permanence l'événement à travers des souvenirs, des rêves ou des flash-backs qui la saisissent par surprise. Elle éprouve également un certain sentiment d'anesthésie émotionnelle et de détachement. Elle a l'impression d'avoir perdu le contact avec son environnement, le sentiment d'évoluer en permanence dans le , anormalement froide et distante. D'autres symptômes peuvent survenir :troubles du sommeil, irritabilité, détresse, difficultés à se concentrer, crises d'anxiété, etc.

Parfois, les sensations physiques ressenties au moment du traumatisme resurgissent à l'improviste. Ces symptômes s'accompagnent d'une tendance à fuir tout ce qui pourrait rappeler le traumatisme. Cette attitude d'évitement peut aboutir à l'amnésie partielle ou totale des événements.

Le trouble anxieux généralisé et sévère caractéristique de l'ESPT se manifeste parfois par des crises d'angoisse ou des attaques de panique. Si la personne a, ou croit avoir une part de responsabilité dans l'événement traumatique (lors d'un accident de la route, par exemple), l'anxiété s'accompagne souvent d'une perte d'estime de soi.

Au bout de plusieurs mois, ces symptômes ont un fort impact négatif sur la vie quotidienne et le bien-être. Des complications peuvent survenir, tels des troubles du comportement alimentaire ou des toxicomanies (alcool, drogues, médicaments). Dans 25 à 30% des cas, on assiste à l'apparition de symptômes dépressifs

Troubles narcissiques: entre fragilité d'identité et comportements paradoxaux

Le trouble de la personnalité narcissique est un trouble identitaire à travers lequel une

personne atteinte de ce syndrome cache une personnalité fragile sous des apparences de grandeur et de confiance en soi.

En effet, une personne narcissique est une personne qui se considère comme très importante, et même parfaite. Les patients atteints de ce trouble de la personnalité sont intolérants aux critiques, autosuffisants et ont de très grands projets irréalistes.

Ce sentiment de toute-puissance cache en réalité un manque sévère d'estime de soi qui se traduit par une vulnérabilité vive et des tendances à la vengeance.

Le manque d'empathie est un trait de personnalité des atteints du trouble de la personnalité narcissique. En effet, le narcissique n'arrive pas à se mettre à la place des autres, d'où son arrogance et son besoin de passer avant tout le monde.

Il faut noter que ce trouble psychologique n'est pas inné, mais se développe avec le temps suite à des traumatismes liés à l'enfance par exemple.

Vous avez des tendances narcissiques ou l'un de vos proches souffre de cette pathologie ? Je vous accueille en toute confidentialité au sein de mon cabinet pour repérer les origines de ce mal-être et y remédier grâce à des séances thérapeutiques.

Les troubles de la personnalité se caractérisent par des problèmes liés à l'image de soi, une psychopathologie qui provoque tôt ou tard des maladies mentales chroniques.

Les personnes souffrant de troubles de la personnalité présentent différents symptômes, mais en général, les troubles du comportement vis-à-vis d'autrui sont les plus fréquents.

On parle ici d'isolation, de problèmes d'addiction, de faible estime de soi, de méfiance malade, de comportement antisocial, de troubles dissociatifs de l'identité, de troubles bipolaires, de troubles mentaux et d'instabilités sur les relations personnelles.

Le traitement des troubles de la personnalité nécessite l'intervention de spécialistes psychologiques.

Vous avez des tendances narcissiques ou l'un de vos proches souffre de cette pathologie ? Je vous accueille en toute confidentialité au sein de mon cabinet pour repérer les origines de ce mal-être et y remédier grâce à des séances thérapeutiques.

Échapper à la dépendance à l'alcool, au tabac et aux drogues

Vous souffrez d'une addiction qui vous traumatise et gâche votre vie sociale et affective ? Sachez que toute dépendance peut se soigner et qu'il existe plusieurs thérapies qui vous permettent de vous débarrasser des symptômes addictifs.

Si vous êtes addict au tabac, à l'alcool ou aux différentes drogues illicites telles que la cocaïne, l'héroïne et le cannabis, je vous propose un accompagnement et une prise en charge de vos dépendances.

Consciente des troubles du comportement que peut entraîner la consommation de substances addictives sur la santé mentale et physique, j'accompagne mes patients afin de combattre la dépendance et les aider à sortir de cet état psychique.

L'abstinence des personnes ayant une consommation excessive de stupéfiants peut entraîner le syndrome de sevrage. Ainsi, à travers mes thérapies personnalisées, je vous aide à diminuer progressivement votre consommation, à travailler sur votre motivation et à procéder aux traitements de substitution.

Différentes méthodes pour sortir de votre addiction aux jeux :

L'addiction aux jeux vidéo et aux jeux de hasard est une forme de dépendance qui n'est pas moins fréquente que celle liée à l'alcoolisme et au tabagisme.

Ces addictions provoquent des troubles addictifs importants ainsi que des répercussions négatives sur la vie sociale de la personne malade.

La prise en charge individuelle sous forme de séances thérapeutiques sert à comprendre les raisons de ces dépendances, à développer la capacité de résister aux tentations et à trouver des substitutions.

Que ce soit des dépendances liées à des produits comme la drogue et l'alcool ou non liées à des produits comme la dépendance au travail et à Internet, je vous prends en charge quelle que soit la forme d'addiction.

Contactez-moi au **06.83.65.04.68**, pour prendre rendez-vous.

Je m'adapte aux horaires de tous mes patients afin d'améliorer leur mieux-être.