

L'engagement du thérapeute



L'efficacité du processus de transformation dépend en grande partie de la relation qui s'établit dans le cadre de la psychothérapie.

Plus l'alliance est forte, meilleurs seront les résultats.

Je m'inscris dans une croissance personnelle et professionnelle par la supervision et la formation continue.

J'applique le code de déontologie de la Fed-eur-3psy (Fédération Européenne des Psychothérapeutes, Psychanalystes et Psycho-Somatothérapeutes).

Les consultations ont lieu au 30 rue Jules Verne à Magnac sur Touvre (10mn d'Angoulême) et sont uniquement sur RDV .

Elles durent 45mn et leur fréquence est aménagée en fonction de vos besoins, et du type de travail engagé.

Caroline MASSON-CARTIER



Ma vision de la psychothérapie

Je suis Psycho-somatothérapeute certifiée par l'Ecole Européenne de Psychothérapie Socio- et Somato-analytique de Strasbourg.

Mon inspiration est somato-analytique et je me suis spécialisée en psychanalyse intégrative (Freud, mais surtout Jung, Ferenczi et Winnicott).

Je crois que la vie peut être belle mais qu'elle est aussi difficile.

Beaucoup de nos actes, de nos pensées, de nos croyances ont un sens, nous parlent de nous et de notre histoire. Ils nous parlent des événements heureux et malheureux du passé qui nous constituent. Et qui nous empêchent parfois d'être heureux.

Il est alors vital de pouvoir écouter et entendre cette part qui cherche à se dire par le mal-être, la somatisation, la tristesse, la dépression, la colère ...

Je suis intimement convaincue que cette voie amène alors à la liberté, celle de pouvoir apaiser son passé et de vivre plus serein.

Je vous propose de vous accompagner sur ce chemin à la rencontre de vous-même,

06.25.06.29.03

contact@evidense.pro

www.evidense.pro

Pour retrouver du sens
Pour donner du sens
Pour dénouer
les conflits intérieurs
Pour apaiser son histoire

CABINET DE PSYCHOTHÉRAPIE



Consultations sur RDV

**30, rue Jules Verne
16600
MAGNAC SUR TOUVRE**

Pourquoi entreprendre une psychothérapie ?

Les motifs de consultation peuvent être variés et font écho au vécu et à la personnalité de chacun.

Ils sont souvent liés à un contexte particulier :

- parce que la vie ne vous satisfait pas pleinement,
- parce que vous traversez une période difficile (deuil, changement de vie, adolescence),
- parce que vos relations de couple, de famille ou de travail posent problème,
- parce que vous ne savez plus où vous en êtes,
- parce que vous ressentez le besoin de mieux vous connaître, de pouvoir vous confier, de trouver une énergie nouvelle, de prendre un nouveau départ.

L'absence d'écoute et le sentiment de solitude sont bien souvent à la base de souffrances :

- dépression, apathie,
- mauvaise estime de soi,
- stress,
- troubles anxieux,
- blocages existentiels,
- troubles de la personnalité (hypersensibilité, dépendance aux autres, inhibition sociale ...).

Une approche globale

La psycho-somatothérapie est une approche psychothérapeutique globale basée sur la conviction que corps et psyché forment une unité.

L'individu y est considéré dans son intégralité psychique, corporelle, affective et sociale.

La psycho-somatothérapie est **intégrative**. Elle est basée sur une intégration des grands courants thérapeutiques :

- cognitivo - comportemental,
- stratégique-systémique,
- somatothérapique,
- somatoanalytique,
- humaniste—transpersonnel,
- psychanalytique.

Cette approche propose un travail avec et sur le corps dans un cadre psychothérapeutique.

Elle utilise les principaux modes d'expressions, le verbal, l'émotionnel, le corporel.

Elle vise à réinvestir son corps, se dégager de ses peurs, de ses angoisses, de ses tensions qui génèrent du mal-être, de la perte de confiance en soi et en son avenir.

La méthodologie s'appuie sur les bases de la psychopathologie clinique actuelle et sur une conception du développement humain structurée et reconnue.

Elle se construit en fonction de la problématique, des attentes et des besoins de la personne.

Le cadre de la thérapie

Mon approche globale de la personne se développe dans une écoute **psycho-dynamique** et **analytique**, articulée à des pratiques corporelles et relationnelles (respiration, relaxation, dynamisation, jeux de rôles, écriture, dessin ...).

Par ailleurs, je pratique la **somatanalyse qui est une thérapie analytique** proche de la psychanalyse enrichie par différentes techniques.

Le corps et ses émotions s'expriment grâce à ces techniques.

L'expression du corps est autant interprétée que celle du langage verbal en psychanalyse.