

En quoi une psychothérapie peut vous aider ?

Individuellement

- Prendre conscience de votre tempérament, de vos besoins et de vos droits pour être plus proche de vous-même et vous accepter,
- Prendre conscience de vos ressources parfois enfouies en vous ou minimisées,
- Traiter les traumatismes du passé, pour vous libérer et avancer dans votre vie,
- Modifier vos schémas précoces inadaptés sources de souffrances,
- Prendre conscience des répétitions des scénarios de vie et apprendre à les anticiper, les maîtriser ou les modifier,
- Affirmer vos droits, vos opinions, vos responsabilités, vos positions pour mieux être avec vous-même, vos proches, vos relations au travail ou ailleurs,...
- Établir un équilibre dans votre vie individuelle, pour être bien en couple et en famille.

...