

“Psycho Praticien Caméléon” - Un Thérapeute qui s'adapte !

Approches : Systémique - Holistique - Intégrative - Humaniste

Formée en psychologie, spécialisée en différentes thérapies complémentaires, je suis à votre disposition pour travailler ensemble sur les difficultés qui sont les vôtres, les blocages, les souffrances, les douleurs émotionnelles, psychiques ou physiques !

Globalité de l'être - Pluralité et complémentarité d'approches

Le praticien et son patient travaillent ensemble pour comprendre la situation et trouver des solutions. Je considère le but de ce beau métier non pas seulement dans la recherche de guérison des patients mais de permettre à chaque personne de retrouver son autonomie et ses capacités d'autoguérison.

La principale réussite du thérapeute est de permettre au patient de se passer de ses services le plus rapidement possible !

Hippocrate le disait : le thérapeute est celui qui ne doit rien faire qui nuise mais suivant l'étymologie grec : il est le serviteur, celui qui prend soin de l'autre, qui éveille aux équilibres naturels, à la nutrition, au développement personnel, à ses forces d'auto-guérison.

Travail et Recherche d'un bien-être individuel, personnel pour un mieux-vivre ensemble !

Travail sur la conscience de soi

Travail la connaissance de soi

Travail sur la maîtrise de soi

Travail sur la confiance en soi

Un Travail de recherche globale d'un mieux être ...

Apprendre à s'aimer et s'accepter !

J'aime parler de psychothérapie Intégrative, je travaille dans une approche Systémique, Humaniste et Holistique.

La psychologie Intégrative vise à accompagner et replacer le patient au centre de son parcours de soins et le rendre autonome, elle mise sur la capacité de la personne à mettre en lumière ses propres ressources et solutions à ses difficultés.

La psychologie intégrative est axée sur la guérison en tenant compte de la personne comme un système c'est à dire dans son ensemble, sa globalité incluant tous les aspects de son mode de vie : corps, émotions, pensée, spiritualité, santé en générale, passé, présent, futur, toutes les dimensions cognitives, relationnelle, émotionnelle et spirituelle.

C'est l'écosystème personnel : dynamique individuelle entre le corps, le psychisme et la relation avec l'environnement.

Chacun est unique, une posture de soin intégrative suppose ainsi un choix des différents outils de la psychothérapie adapté à chaque personne dans sa spécificité.

c'est l'approche épigénétique

Tu es tout ton mode de vie et pas seulement ton cerveau et beaucoup plus que ton alimentation tout est dans tout mais ça peut commencer dans l'assiette

Actions

- Gagner en confiance, en sérénité, en joie, être heureux !
- Améliorer sa communication et relation avec autrui
- Mener à bien ses projets personnels et professionnels
- Combattre ses peurs, angoisses, anxiété, phobies, stress
- Affronter les situations difficiles (décès, maladies ...)
- Développer sa capacité de résilience
- Dépasser ses peurs et comportements limitants
- Soulager les douleurs et souffrances psychiques et physiques
- combattre les addictions : tabac, alcool, sucre, alimentaire, jeux, écrans, drogues,

Valeurs

- Ecoute
- Respect
- Bienveillance
- Neutralité
- Confiance

Diverses thérapies et méthodes utilisées :

- Thérapie personnelle, individuelle d'approche systémique et intégrative, gestion du stress, gestion des émotions
- Thérapie cognitivo-comportementale, thérapie brève pour le traitement des troubles anxieux, phobies et addictions
- Thérapie familiale, aide à la parentalité, conseiller conjugal et parental

Plusieurs outils ou méthodes à disposition, adaptés en fonction de la demande, du besoin et des attentes.

Outils - Méthodes -> choisis et adaptés en fonction de la demande, du besoin et des attentes

- **Bio-thérapie Holistique**
- **Coaching** - coach de vie - accompagnement
- **Médiation** écoute active et reformulation
- **Méditation** guidée, méditation de pleine conscience
- **Sophrologie** - respiration en conscience
- Relaxation
- **TTC** : Thérapie cognitivo comportementale basée sur les observations du lien entre les pensées, les émotions et le comportement - thérapie brève
- **Gestalt Thérapie** : Thérapie humaniste
- **Hypnothérapie** : hypnose Ericksonienne vise à expérimenter de nouvelles façons d'être et d'agir en permettant une meilleure adaptation aux situations rencontrées
- **PNL** programmation neuro linguistique
- **CNV** : Communication Non Violente
- **EFT** : Emotional Freedom Technique permet de travailler sur les douleurs physiques et le sentiment dépressif, aide le coeur à s'ouvrir
- **EMDR**

- **Méthode NERTI** : nettoyage des traumatismes inconscients (phobies) - O'ponopono
- **REIKI** : approche énergétique, intervient sur le champ vibratoire de la personne
- **Magnétisme** santé énergétique
- **Naturopathie** : Équilibrer le fonctionnement de l'organisme par des moyens naturels et notamment grâce aux plantes pour une meilleure hygiène de vie
- **Nutrithérapie** : prendre en compte l'importance de l'alimentation pour un mieux-être psychique et physique

La Résilience est la capacité à faire face aux adversités de la vie, transformer la douleur en forme motrice pour se surpasser et en sortir fortifié. Une personne résiliente comprend qu'elle est l'architecte de sa propre joie et de son propre destin.

La psychologie positive : mettre en avant et renforcer les émotions positives, mettre en place la pensée positive, construction de stratégies réparatrices, état de flow ou expérience optimale

Thérapie familiale - thérapie de couple

Constellation familiale et systémique

Fonctionnement

- RDV à domicile, en cabinet ou via Skype, visio
- RDV via doctolib
- Tarif à partir de 50€ - consultation D'une heure et demi 80 €

Intervenir à domicile c'est se plonger dans une dynamique précieuse qui nous contraint à nous remettre en question et à nous renouveler sans cesse !

Marie KOENIG De KERVILER Thérapeute Psychopraticien Médiateur 06 82 05 07 77
madeker@gmail.com

Partenariat associatifs :

EDENS- Évoluer dans un Environnement Naturellement Sain

AMIS - Accueil Médiation Informations Services

l'hypnose

L'hypnose ericksonienne induit un état de légère modification de la conscience dans lequel le patient peut orienter son attention vers un but spécifique. Cette technique, créée par le psychiatre américain Milton H.Erickson, est réputée pour son action sur l'angoisse, les phobies et les dépendances mais peut aussi aider dans de multiples domaines et résoudre beaucoup de situations conflictuelles.

la sophrologie

La sophrologie est une méthode psychocorporelle utilisée comme technique thérapeutique ou vécue comme une philosophie de vie. Elle a été conçue par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo et est inspirée de techniques occidentales comme orientales. Le terme SOPHROLOGIE, inspiré du grec ancien*, signifie étude de l'harmonisation de la conscience.

Méthode exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel. La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

*sôs : harmonieux; phren : l'esprit; logos : science

NERTI

NERTI, c'est une méthode de libération émotionnelle, une méthode efficace pour se détacher de ses peurs. Il s'agit de travailler non pas sur le psychisme, mais sur les sensations physiques associées à la peur !

TCC

Une TCC est une thérapie brève, validée scientifiquement qui porte sur les interactions entre pensées, émotions et comportements. Ces thérapies se concentrent sur les problèmes actuels de la personne, tout en prenant en compte leurs causes historiques. Elles aident à progressivement dépasser les symptômes invalidants et visent à renforcer les comportements adaptés. Une TCC s'appuie sur différentes techniques qui aident le patient à identifier les mécanismes à l'origine de ses difficultés, à expérimenter de nouveaux comportements et à sortir ainsi progressivement de cercles vicieux qui perpétuent et aggravent la souffrance psychique. Elle aide la personne à mieux comprendre les schémas de pensées négatives à l'origine de comportements inadaptés (ex : phobie) qui peuvent être source de détresse psychique. Les TCC sont indiquées pour toute personne en souffrance, enfant, adolescent, adulte, et personne âgée, désireuse de retrouver un mode de vie autonome et suffisamment motivée pour s'investir dans un programme de soin qui nécessite une implication pendant et entre les séances.

La thérapie humaniste

La thérapie humaniste est une approche de la relation thérapeutique qui favorise le développement de la personne accompagnée en lui redonnant tout pouvoir et toute liberté de penser, de ressentir, de dire et d'agir.