

EM&VOUS
THÉRAPIE • MÉDIATION • COACHING

LA THÉRAPIE DE SOUTIEN

La thérapie de soutien c'est quoi ?

Elle a pour objectif d'**aider** la personne à **surmonter ses difficultés** et à apporter un **soutien moral**.

La thérapie de soutien s'adresse à toute personne vivant une période difficile: deuils, divorce, séparation, chômage, relation parents-enfants; et n'arrivant plus à la surmonter seul (e).

C'est avec la personne qui consulte que se met en place un **cadre d'accompagnement** . C'est elle qui décide de la fréquence des séances.

FM&VOUS

THÉRAPIE • MÉDIATION • COACHING

Le rôle du thérapeute de soutien

Le thérapeute **offre un appui** et un **soutien** face à la traversée d'une épreuve, d'un moment critique de la vie.

FM&VOUS

THÉRAPIE • MÉDIATION • COACHING

La présence bienveillante, l'**alliance thérapeutique**, la qualité d'empathie ainsi que la **confidentialité** dont le thérapeute reste le garant, donne au patient l'espace nécessaire pour exprimer sa souffrance.

Mes domaines d'interventions



La thérapie de soutien s'adresse à toutes les personnes qui **ressentent le besoin d'être aidé**, souvent pour

- > une période difficile
- > remise en question
- > séparation
- > souffrance personnelle

Mes domaines d'interventions

De nombreuses raisons peuvent amener à consulter. Toute souffrance peut être évoquée, chacune d'entre elles sera écoutée : **angoisses, phobies, peurs, détresse morale, difficultés relationnelles, dysfonctions sexuelles, troubles conjugaux, familiaux ou corporels** mais aussi d'une thérapie autour des thématiques du **développement personnel** et de **l'affirmation de soi**.

Qu'il s'agisse d'une demande de soutien lors d'un événement spécifique ou d'un mal-être durable, je suis à votre **disposition** pour vous **soutenir**.

FM&VOUS

THÉRAPIE • MÉDIATION • COACHING

Comment se déroule une thérapie de soutien ?



Dans un cadre défini et sécurisant, la consultation est un **espace-temps de confiance**, d'**écoute** et de non-jugement qui vous permet d'aborder **sans tabou** tous les sujets vécus comme difficiles.

- › **Débriefing**, à chaque début de consultation
- › **Exercices, réflexions** à chaque fin de consultation

Ce temps d'**espace-temps-libération** est à votre disposition dès que vous en ressentez le besoin.

EM&VOUS

THÉRAPIE • MÉDIATION • COACHING

LA THÉRAPIE DE SOUTIEN