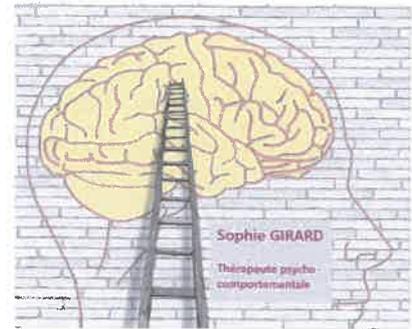


Sophie Girard

Thérapeute psycho-comportementale

73 rue de Paris
24260 Le Bugue
Tél. : 06 27 40 60 41
Mail : therapsy.girard@gmail.com



LA THERAPIE PSYCHO-COMPORTEMENTALE adulte enfant couple

La thérapie psycho-comportementale (à laquelle appartient la thérapie cognitivo-comportementale) est l'ensemble des moyens mis en œuvre pour accompagner une personne en prise à un mal-être d'ordre psychique : de l'anxiété passagère à la dépression profonde, des comportements déviants aux réelles addictions, les désordres psychiques sont nombreux et doivent être nuancés.

L'objectif d'une thérapie est l'amélioration de l'état intérieur du patient et/ou la prévention d'une rechute. Toutes les thérapies reposent avant tout sur une belle relation saine et confiante entre le patient et son thérapeute. Celui-ci est, naturellement, tenu au **secret professionnel**.

La durée d'une thérapie varie d'un patient à l'autre, d'une problématique à l'autre : quelques semaines peuvent parfois suffire pour répondre à des doutes passagers quand des mois, voire des années, seront nécessaires pour accompagner des personnes victimes de traumatismes.

La thérapie psycho-comportementale utilise **la parole** pour aider le patient à démêler ce qui l'opresse, le paralyse, l'accable ou le déprime. Ainsi, la thérapie consiste en une véritable enquête menée par le duo patient/thérapeute.

Tout mal-être trouve son origine dans la psyché du patient. Traumatismes, refoulement ou défoulement se logent dans l'inconscient et s'expriment de manière parfois à peine voilée mais souvent de manière si codée qu'ils en deviennent incompréhensibles pour la personne qui souffre et se sent impuissante face à ses schémas récurrents.

Anxiétés, phobies (des autres, du travail, de l'école, de la sexualité, de la mort, des animaux, des catastrophes...), dépressions, idées noires, addictions (alcool, drogues, jeux, achats compulsifs...), apathie, perte de confiance en soi, timidité excessive, comportements déviants et/ou à risques, désordres alimentaires ou sexuels sont le résultat d'épisodes enfouis dans l'inconscient.

A l'aide **d'entretiens réguliers** dirigés par le thérapeute et l'utilisation de techniques performantes d'introspection (**relaxation, états hypnotiques plus ou moins profonds, exercices de découverte de soi et de son inconscient, analyse des schémas et des rêves récurrents, art-thérapie...**), le

patient s'autorise peu à peu à laisser émerger les états émotionnels refoulés qui l'habitent. Ses émotions nous offrent de précieux renseignements sur l'histoire du patient (l'officielle et la refoulée), sur ses comportements inappropriés et ses réactions problématiques.

Le patient retrouve peu à peu **la maîtrise de ses émotions et de ses pulsions**. Il en ressort mûri, conscient et plus fort. Il apprend à se connaître, à s'apprécier et les relations avec autrui s'en trouvent grandement améliorées. (sentimentale, parentale, amicale, professionnelle, scolaire...).

La thérapie psycho-comportementale appartient aux techniques dites de « psychanalyse » et appréhende la personne dans son ensemble en tenant compte de son passé, de son entourage, de ses croyances, de ses désirs, de ses habitudes et de tout ce qui constitue son histoire personnelle intime. En ce sens, la thérapie psycho-comportementale réconcilie les techniques traditionnelles d'analyse de l'inconscient à une approche alternative et respectueuse de la personne dans sa globalité et sa vulnérabilité.

EN RESUME

Pour qui : pour tous ceux qui ne se « sentent pas bien ou qui ont un problème ».

Où : au Bugue, au bout de la rue de Paris (rue principale) juste en face de la gendarmerie au cabinet infirmier Agnes-Withoeft ou à domicile si nécessaire

Quand : sur rendez-vous uniquement

Combien ça coûte :

Enfant : 40 euros

Adulte : 55 euros

Couple : 75 euros

Par qui : Sophie Girard, thérapeute formée à l'Institut de psychologie humaniste de Nantes. Etudes initiales d'une durée de 5 ans.

Est-ce remboursé par la Sécurité sociale ? Malheureusement, non. Seules les consultations des psychiatres (qui sont des médecins et peuvent à ce titre prescrire des médicaments) sont pris en charge par la sécurité sociale.

Comment prendre rdv : par téléphone, sms, message vocal ou mail. (discrétion et confidentialité totales et absolues)