

Les violences familiales existent en soi dans bon nombre de familles et perdurent tant qu'elles ne se sont pas toutes exprimées et qu'elles n'ont pas toutes été entendues.

Si elles s'invitent dans nos vies, elles ont avant tout besoin d'être regardées et prises en compte comme légitimes à la suite de vécus traumatiques et de souffrances de toutes sortes qui les ont fait naître.

Qu'il s'agisse de violence au sein du couple conjugal ou parental qui se décline par des divergences, des désaccords, de la violence verbale, psychologique ou physique ou qu'il s'agisse d'autres violences intrafamiliales voire de maltraitements, chacune ont de vraies raisons de se manifester et de se raconter.

Comprendre ces raisons et justifier de leur place et de leur rôle au sein d'un corpus familial permet de clore des situations de souffrances redondantes, tues et insuffisamment reconnues pour ce qu'elles ont été.

Chacun de nous, en les reconnaissant et en les conscientisant, très personnellement, peut, sans aucun doute, s'en affranchir.

Dès lors le bonheur paraît si précieux, qu'il nous appartient juste d'avoir à le préserver.

Outils et pratique :

- Programmation Neuro-Linguistique,
- Psychotraumatologie,
- gestion du stress post-traumatique,
- Psychologie et psychopathologie développementales,
- Gestion mentale, psychopédagogie,
- Neuroéducation, hypnose,
- Systémie, psychogénéalogie...

Adresses :

Cabinet du DERBY

91, avenue du Taillan Médoc

33320 - EYSINES

Cabinet de psychothérapie

5, rue Paul SAVARY

77240 - BRIE COMTE ROBERT

ESPACE RE.SOURCE

LES
ACCOMPAGNEMENTS
THERAPEUTIQUES

Thérapie individuelle

Thérapie de couple

Thérapie familiale

Sylviane LEZEC

Psychopraticienne

Hypnothérapeute

Formatrice consultante

Tél : 06 18 00 76 20

THERAPIE INDIVIDUELLE

La thérapie individuelle est une réponse à des questionnements personnels qui concernent nos fonctionnements propres et qui interrogent la structure qui nous détermine. Elle met en évidence l'organisation qui est à l'œuvre en chacun d'entre nous, de façon unique.

Elle consiste, pour chacun d'entre nous, à conscientiser nos valeurs nos croyances, et surtout, à appréhender l'ensemble des instances internes qui servent à asseoir notre gouvernance et qui garantissent avec efficacité, notre cohérence interne.

En ce sens, la thérapie individuelle est un outil qui aide à se connaître intimement et qui permet de repérer les ressources dont nous disposons, chacun, au-delà de nos souffrances. Elle nous sert, surtout à accéder à des parts de nous, liées entre elles, le plus souvent, de façon désorganisée suite à des expériences malheureuses, ou douloureuses.

Evacuer les situations entremêlant souffrances et violences en nous, et dont nous conservons trace, c'est retrouver une écologie relationnelle juste et un fonctionnement psychologique stable et équilibré.

THERAPIE DE COUPLE

Dans nos familles, les couples ont toujours eu à cœur de trouver leur propre souffle, soit en se singularisant, soit en modélisant les expériences laissées par les aînés.

Au sein du couple, le désir de renouvellement bien que légitime peut paraître souvent difficile à concrétiser ; il exige d'avoir à s'extraire des façons d'être, de penser et de faire de ceux qui nous ont précédés. Il s'agit d'inventer de nouvelles colorations, d'autres nuances.

En cela, le faire couple avant d'être une co-construction, passe par une étape de déprogrammation pour permettre la libération des loyautés qui nous desservent, le plus souvent à notre insu.

La thérapie de couple consiste en une étape incontournable de réflexion commune, de mise à plat et de lâcher prise d'avec des racines personnelles qui limitent ou contrarient la proximité et la connivence à l'alter ego.

Sortir de nos contraintes conscientes et inconscientes, quitter la dépendance au profit de la liberté, amène l'apaisement et conduit, avec certitude, à l'union, l'entente et l'harmonie les plus parfaites.

THERAPIE FAMILIALE

Dans le vivre ensemble, enfants et parents sont souvent intrinsèquement liés par des fonctionnements qui s'opèrent naturellement et/ou s'autoalimentent sans qu'il soit, parfois, sciemment, possible de s'en extraire.

La thérapie familiale s'annonce alors, comme un outil qui permet la circularité de la parole, d'une part, et qui facilite, d'autre part, la prise de conscience des places et rôles que chacun peut avoir et/ou se donner dans le corpus familial.

Des lois, des usages et des valeurs sont toujours à l'œuvre dans le cercle familial pour ordonner son fonctionnement. C'est de façon très singulière qu'il peut ainsi se définir et exister dans une notion d'appartenance propre qui permet, à chacun, une possible singularité dans l'unicité de la cellule familiale.

Parfois, cette dimension d'individuation qui est en cours de réalisation nécessite une aide pour parachever son élévation et atteindre son plein essor. Chercher à comprendre les vérités sous-jacentes et néanmoins actives au sein de la famille, c'est atteindre l'expression de l'Amour inconditionnel dans la profondeur du lien.