**Présentation :**

Lieu d’accueil

Formations :

**Psychologue clinicienne** diplômée de l’université Lumière Lyon 2.

**Spécialité**: **psychothérapie analytique de couple**, de famille et de groupe diplômée de l’IPSYC (Institut Psychanalytique de Couple), Paris.

**Conseillère conjugale et familiale** diplômée de l’AFCCC (Association Française des Centres de Consultation Conjugale), Paris.

Membre de l’Institut Psychanalytique de Couple et groupe de recherche.

Membre de l’AIPCF : Association Internationale Psychanalytique de Couple et de Famille

Activités et lieux d’intervention :

**PSYCHOTHERAPIE**

* Cabinet : **91 cours Gambetta, Lyon 3ième, (Métro : Garibaldi)**.
* 6 route de la Saigne, Messimy, 69510

Je reçois en individuel (adultes, adolescents, enfants), en thérapie de couple ou consultation familiale.

* Possibilité de consultations à domicile lorsqu’une personne a des difficultés de déplacement.

**ANALYSE DE LA PRATIQUE**

* Dans des institutions (crèches, Mecs, RAM…) ou au cabinet

**SUPERVISION**

* Supervision de conseillères conjugales et familiales dans mon cabinet ou sur leur lieu de travail.

Approches d’accompagnement :

**-L’approche psychanalytique :**

Il me semble intéressant de redire l’étymologie grecque du mot psychanalyse, *psuchos analuein,* qui signifie délier le souffle afin d’enlever certaines appréhensions.

La psychothérapie analytique invite à explorer son jardin secret et à y mettre du sens. Cela passe par la parole, par les éprouvés où il est possible de tout dire, d’associer librement, à son propre rythme. C’est une relation humaine structurée et structurante, ouverte à tous et à chacun. Elle est respectueuse de la parole de la personne, de ses émotions, de ses résistances inconscientes.

Le psychothérapeute analytique propose un accueil empathique et bienveillant. Il ne juge pas, ne conseille pas, n’évalue pas : c’est l’éthique de la psychanalyse. Son lieu d’exercice est un lieu strict de confidentialité.

Les formations de l’inconscient (symptômes, lapsus, actes manqués, transferts, etc…) essaiment des graines qui prendront vie en se dénouant au fil des séances dans le cadre d’un accompagnement rigoureux. Cela permet de faire éclore ses propres fruits, de son arbre singulier, en son temps.

**-L’approche psychanalytique groupale :**

On pourrait dire que c’est une branche de la psychanalyse qui a été créée après la psychanalyse individuelle. Développée à partir des années 60 en Argentine, en Angleterre et en France (avec Anzieu, Kaës…) Elle est utilisée entre autre en psychothérapie analytique de couple. La psychanalyse de couple vise l’analyse des productions et processus inconscients à l’œuvre dans les conflits conjugaux et souffrances conjugales.

**-L’approche systémique :**

L’approche systémique suggère que les interactions entre les personnes peuvent être comprises comme un « système ». C’est-à-dire que les personnes dépendent les unes des autres, et que leurs échanges se font selon des règles implicites de communication utilisées le plus souvent de manière inconsciente.

Ainsi, les difficultés d’une personne signalent parfois une souffrance qui pourrait bien être celle d’un système (familial, professionnel, social…)

Le principe de la thérapie systémique est d’envisager le symptôme comme révélateur de relations dysfonctionnelles impliquant les autres membres du système (tels que parents, conjoint, fratrie, collègues…). Son but est de décoder les interactions verbales et émotionnelles et d’apporter une lecture différente.

**Pourquoi et quand consulter ?**

* **Prendre un rendez-vous avec un psychologue, est-ce facile ?**

Non, et cela me semble important de le dire. C’est une décision qui n’est pas toujours facile. On peut hésiter un peu, appréhender et d’un coup faire le premier pas. Entreprendre cette démarche demande un certain courage. Car oser dire, regarder voire revivre sa vie émotionnelle et relationnelle avec un professionnel ne va pas de soi. Cela implique un désir plus ou moins conscient d’un changement.

Désirer consulter un psychologue suggère qu’il y a quelque chose dans notre vie qui nous encombre, nous interroge voire qui nous fait mal. Un mal être peut-être diffus, inconscient ou conscient.

Entreprendre la démarche d’une psychothérapie suppose avant tout vouloir aborder et regarder les problèmes personnels qui nous empêchent de « bien vivre ». Il s’agit d’analyser notre manière d’être, de vivre, de ressentir les émotions, d’interagir avec notre entourage. C’est donc un chemin personnel et exigeant au cours duquel le praticien psychologue propose un étayage et la redécouverte du champ des possibles. Une psychothérapie permettra une meilleure connaissance de soi.

Néanmoins, il est important de savoir que la reprise de ce qui est difficile dans votre vie peut s’élaborer avec le psychologue. Il vous accompagne dans une attitude neutre et bienveillante. On pourrait dire d’une manière imagée qu’il vous donne la main, vous prête son psychisme, ses pensées pour vous permettre de comprendre et de donner du sens à ce que vous vivez.

Nombre de mes patients ont pu dire en cours de thérapie ou en fin de thérapie : « si j’avais su, je serais venu(e) plus tôt ». Ce qui exprime bien le bénéfice de la thérapie, d’avoir fait cette démarche, au lieu de laisser les choses stagner sans compréhension.

* **Pourquoi consulter ?**

Prendre rendez-vous chez un psychologue peut s’avérer une nécessité qui s’impose à soi :

Lorsqu’on sent que l’on a besoin d’un soutien psychologique à un moment difficile de son existence, lorsqu’on désire comprendre ce qui ne va pas.

Lorsqu’on éprouve un malaise, une gêne persistante, ou une émotion (tristesse, colère, anxiété, violence…) ressentie à l’excès et qui se répète dans la durée. Lorsque cela altère la qualité de nos relations avec les autres…

Lorsqu’on sent le besoin d’évoquer des choses douloureuses du passé, qu’on pressent que cela nous empêche de vivre sereinement et qu’on désire les dépasser.

Lorsqu’on ne comprend pas certains scénarios, que l’on pressent (ou non) que quelque chose se répète des générations passées ou d’une place que l’on ne voudrait pas (ou plus) dans un groupe…

* **Quand consulter : quelques indications thérapeutiques :**

Lors de difficultés relationnelles. Ces difficultés peuvent être passagères ou récurrentes et concerner tous les types de relation, en particulier les relations au sein du couple, de la famille, avec ses enfants ou du milieu professionnel.

Lors de chocs émotionnels, de traumatismes : violence physique et/ou psychologique, abus sexuel, accident, maladie grave, fausse couche, IVG, séparation, deuil, difficulté professionnelle, évènement de vie, difficulté personnelle…

Lors de symptômes divers tels que : insomnie, angoisse, dépression, confusion, fatigue chronique inexplicable, problème sexuel, maux de ventre… symptômes que la médecine classique n’arrive parfois pas à supprimer. C’’est-à-dire quand on a à faire avec ce que l’on appelle le psychosomatique, ce qui veut dire que le corps « parle » à la place de la psyché.

* **Devenir parent, c’est naître à de nouvelles questions :**

L’expérience de devenir père, de devenir mère ne va pas de soi. C’est une expérience nouvelle qui va faire naître des questions à l’intérieur de chaque parent, différemment suivant l’âge de l’enfant.

Ces questionnements peuvent être multiples, depuis la grossesse, la naissance, la rencontre avec son enfant, la construction du lien avec son enfant petit, plus grand …adolescent et adulte, jusqu’au départ des enfants.

Ces différentes étapes peuvent mobiliser chacun, chacune suivant ces étapes de vie. Elles peuvent créer un réveil d’affect plus ou moins agréable, plus ou moins conscientisé comme mobiliser la question des places au sein de la famille ou dans l’intergénérationnel (c’est-à-dire de la place de chacun dans les différentes générations).

Dans tous les cas penser le lien ou repenser le lien à son (ses) enfant(s), regarder tranquillement ce qui nous questionne dans la relation sera toujours bénéfique tant au niveau de l’enfant, du parent que du lien parent-enfant.

**La thérapie analytique de couple**

**Qu’est-ce que la thérapie de couple ?**

C’est une thérapie en couple avec un psychologue ayant suivi et validé une formation en psychanalyse de couple et de groupe. La thérapie analytique de couple est venue après les thérapies individuelles. Cette forme de thérapie a été créée dans les années 60 à partir de la psychologie groupale.

La thérapie analytique de couple plus communément appelée thérapie de couple est un espace offert au couple. Cela consiste à venir en couple parler, regarder tranquillement, réfléchir sur son lien de couple, plus particulièrement sur les difficultés, sur ce qui créé des souffrances, des incompréhensions, des crises entre les conjoints. La thérapie en couple permet de déposer ce qui est difficile et de travailler sur les obstacles qui empêchent la relation de se développer.

Elle permet d’analyser le lien à son rythme, de laisser venir par analogie, par association les émotions, les vécus, les souvenirs du passé et leurs incidences dans le présent. Elle permet de se rencontrer, de mieux rencontrer l’autre et de mieux comprendre les ressorts du lien. L’inconscient y jouant un rôle important.

On peut aussi venir seul réfléchir sur son lien de couple car le couple existe dans la parole de celui qui vient. Il sera en quelque sorte le porte-parole du couple.

La thérapie de couple s’adresse à tous, couples en concubinage, paxés, mariés, hétérosexuels ou homosexuels, quel que soit l’âge et le nombre d’années vécues ensemble.

**Quand consulter ?**

Quand le couple ou quand l’une des personnes du couple se sent dans une impasse, quand le couple vit trop de tensions et n’arrive plus à réfléchir par lui-même.

Lors de répétitions de certains événements, d’incompréhension de ce qui se passe, d’agacement, de tensions internes, de perte de confiance en l’autre.

Lorsque le lien de couple n’apporte plus de satisfactions suffisantes ou que cela semble loin de ce que l’on attendait.

Lorsque le couple vit de nombreuses disputes, des crises qui persistent, des problèmes relationnels qui ne trouvent pas leur résolution.

Lors de difficultés de communication, de difficultés d’écoute de l’autre, de problème de compréhension qui peuvent générer des frustrations, de l’agressivité voire de la violence, des sentiments de solitude…

On peut venir aussi consulter pour comprendre une séparation ou un désir de séparation c’est-à-dire pour clarifier ce qui motive l’autre ou soi-même à vouloir arrêter le lien.

**Ce qui peut faire crise dans le couple :**

Les raisons d’avoir une crise ou de se sentir en crise ne manquent pas :

Cela peut être ressenti comme venant de **l’extérieur du couple** comme un problème avec les familles de l’un ou de l’autre, l’infidélité, le chômage vécu par un des partenaires, les enfants de l’autre…

La crise peut venir de difficultés à **l’intérieur du couple** tel qu’un problème de communication, un problème sexuel, l’arrivée et l’éducation des enfants, l’argent, la violence, le départ des enfants, la retraite…

**Traverser une crise : drame ou chance ?**

Le terme de crise peut faire peur car cela génère de l’inconfort voire de la souffrance. Traverser une crise, c’est vivre une période de questionnement, se trouver dans une impasse, être dans un moment de doute…((ou encore connaître un échec)) qui nous fait nous interroger. Cela se présente comme un chemin qui se termine ou qui n’avance plus, des certitudes qui tombent…ce sont des choses qui peuvent arriver à toute personne au cours d’une vie, même la plus réussie…

Nous vivons ces crises comme une expérience de rupture dans la continuité des choses, ce n’est plus comme avant. L’expérience de la crise nous oblige à un arrêt, à une pause, à une réflexion.

Si la crise vient défaire, dans un premier temps, nos constructions imaginaires sur le couple, sur la vie, sur ce que nous sommes, elle nous appelle, en contrepartie, à une renaissance, à une nouvelle conscience, à un réveil…

Si la crise est tempérée, elle va trouver sa propre régulation, sa propre résolution.

Par contre, lorsque celle-ci persiste, c’est-à-dire lorsque la crise ne trouve pas d’issue satisfaisante, il peut être intéressant de faire appel à un tiers professionnel qui aidera à la compréhension de ce qui se passe.

La crise, après son dépassement, ((ne peut qu’apporter)) débouchera sur une relation plus vivante et plus vraie.((du vivant et du vrai dans la relation.))