

# Mon approche thérapeutique intégrée

Mon travail repose sur une approche thérapeutique intégrée, fondée sur des psychothérapies validées scientifiquement et guidée par une compréhension respectueuse, rigoureuse et profondément humaine de la souffrance psychologique. J'intègre principalement la Thérapie Cognitive-Comportementale (TCC), la Thérapie Centrée sur la Compassion (CFT) et la Thérapie Métacognitive Interpersonnelle (MIT), en fonction des besoins, de l'histoire et des objectifs de chaque personne. L'objectif n'est pas seulement de réduire les symptômes, mais aussi de travailler les processus émotionnels, cognitifs et relationnels sous-jacents qui les entretiennent, afin de favoriser un changement psychologique plus profond et durable.

La **TCC** aide à comprendre comment pensées, émotions, réactions corporelles et comportements interagissent, et permet de repérer puis modifier les schémas qui alimentent la souffrance.

La **CFT** est particulièrement utile lorsque les difficultés sont marquées par l'autocritique, la honte ou une insécurité intérieure persistante. Elle vise à renforcer la stabilité intérieure, la régulation émotionnelle et une relation à soi plus soutenante.

La **MIT** est particulièrement indiquée lorsque les difficultés s'inscrivent dans des schémas relationnels répétitifs, des conflits internes ou des modes durables de fonctionnement. Elle aide à mieux comprendre ses propres états mentaux ainsi que les cycles interpersonnels qui maintiennent la souffrance.

En pratique, la thérapie est toujours adaptée à la singularité de la personne. Elle repose sur une écoute attentive, une rigueur clinique et une relation thérapeutique respectueuse, où chacun peut se sentir en sécurité, compris et soutenu.

Une importance particulière est accordée à la confidentialité, au respect de la vie privée et au secret professionnel. Un cadre sûr, discret et éthiquement protégé est une condition essentielle d'un travail thérapeutique de qualité.