

GAUTIER Floriane

Sur rendez-vous : 07 52 03 82 22

Les mardis et jeudis après-midis

Psychologue & Neuropsychologue

Prise en charge et intervention

Troubles anxieux: Phobie sociale, phobie spécifique, agoraphobie, attaque de panique, troubles anxieux généralisés, trouble obsessionnel compulsif (TOC), trouble de séparation, angoisse de performance, anxiété liée au travail ou à la scolarité, ...

Dépendance : Alcool, drogue, jeux, troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie) , ...

État dépressif Dépression, dépression post-partum (après la grossesse), burn-out, deuil, ...

Autres problèmes : Troubles du sommeil, dysfonctionnements sexuels masculin et féminin, difficultés d'affirmation de soi,

Soutien et accompagnement : Difficulté d'adaptation au changement (retraite, mutation, séparation, perte d'emploi, ...), Maladies graves (cancer, maladie auto-immunes, ...)

Autisme : prise en charge comportementale, développement de l'autonomie dans la vie quotidienne, développement du langage ou mise en place de méthodes alternatives (PECS et MAKATON), gestion du trouble du comportement, travail autour des émotions et compétences relationnelles

Bilan : Bilan cognitif principalement de la personne âgée.

Quels sont les objectifs ?

- ✓ Identifier les cercles vicieux
- ✓ Prendre conscience des différents aspects du symptôme (émotions, manifestations physiologiques, pensées, comportements, anticipations, ...)
- ✓ Prendre du recul sur les événements
- ✓ Traiter le symptôme pour qu'il ne soit plus cause de souffrance.
- ✓ Gérer les émotions négatives ou la douleur, apprendre à se relaxer
- ✓ Réussir à affronter les situations difficiles
- ✓ Augmenter l'estime de soi et l'acceptation de ses limites

- ✓ Savoir s'affirmer, poser des limites, faire respecter ses droits et désirs tout en prenant en compte ceux d'autrui

Méthode principalement utilisée : TCC Thérapies cognitives et comportementales

Il s'agit d'une thérapie brève, qui dure quelques mois. Inspirée des neurosciences et élaborée avec une démarche scientifique, son application repose sur un protocole rigoureux. L'objectif est d'intervenir sur les pensées et sur les comportements qui sont à l'origine de la souffrance. Plusieurs moyens sont utilisés comme la prise de conscience des cercles vicieux, l'identification des pensées à l'origine de la souffrance et des aides pour mieux gérer la situation problématique.

Pensées automatiques & Cognitions :

Les pensées automatiques sont des dialogues intérieurs qui reflètent la manière dont nous interprétons le monde et les événements de notre vie. Certaines peuvent être à l'origine de la souffrance : ce n'est pas l'événement en lui-même qui est à l'origine de notre souffrance mais la manière dont on l'interprète. Les pensées automatiques vont influencer nos émotions et nos comportements.

Il existe plusieurs types de pensées automatiques :

- ✓ intérieur, sur soi : « *je dois être parfait sinon on va me rejeter* » ,« *s'il y a une mauvaise ambiance c'est uniquement de ma faute* »
- ✓ externe, sur les autres « *personne n'a de morale* », « *tout le monde me rejette* »
- ✓ sur le futur : « *si je ne m'inquiète pas pour mes enfants, ils ne vont pas réussir* », « *j'ai échoué à ce concours, je n'aurai jamais de travail* »

L'objectif de la thérapie est d'identifier les pensées négatives et de les modifier pour gérer son angoisse et mieux vivre au quotidien.

Comportements :

Le comportement est étroitement lié aux pensées et aux émotions. L'objectif des thérapies comportementales est de concevoir un comportement alternatif. Celui-ci est défini en collaboration avec le patient, qui grâce à des exercices progressifs et à la relaxation apprend à apprivoiser la peur et gérer l'angoisse.