

## **Geneviève SUSZWALAK**

Praticienne de la psychothérapie

Alissas

06 51 53 37 39

Il y a environ 2000 ans, les philosophes stoïciens avaient découvert avec Marc Aurèle que « Si quelque objet extérieur te chagrine, ce n'est pas lui, c'est le jugement que tu portes sur lui qui te trouble ».

Nous constatons effectivement que la manière dont nous évaluons une situation conditionne autant nos réactions que la situation elle-même. Ainsi une même situation pourra être évaluée de manière très différente selon les sujets, et donc entraîner des réactions variées d'un individu à l'autre.

Comprendre de quelle manière nous interprétons les événements qui nous arrivent est une des principales clés pour mieux nous connaître.

Cette vision du monde est composée de croyances, souvent inconscientes, qui vont concerner :

- Soi-même « je suis faible et vulnérable » ou au contraire « je suis un être exceptionnel ».
- Les autres personnes « les gens sont plus forts et plus compétents que moi » ou « il ne faut faire confiance à personne ».
- La vie en général « on ne sait pas ce qui peut arriver .... ».

Ces croyances, en général transmises durant l'enfance, au contact de nos proches ou à la suite d'évènements de vie, sont profondément ancrées en nous, et parfois occasionne des souffrances.

Je vous propose un accompagnement dans le respect de votre personne, visant à soulager les souffrances, mieux comprendre ce qui se passe, et pacifier vos divisions intérieures dans le sens du Vivant.

## **Pourquoi consulter ?**

Principalement pour 2 raisons :

- Soit une demande de développement personnel. Il n'y a pas de souffrance particulière évoquée. Vous voulez une meilleure compréhension de vos mécanismes de fonctionnement afin d'aller vers un mieux-être.
- Soit une demande par rapport à une souffrance, un mal-être particulier ou général. La demande peut provenir de la personne en souffrance ou d'une personne proche qui peut éprouver le besoin d'être soutenu.

## **Quelques exemples de consultations :**

Mal être

Perte de repères, recherche de sens

Trouble de l'estime de soi

Difficultés relationnelles (couple, famille, travail, amis)

Peurs, anxiété, angoisse

Phobies

Dépression

Insomnies

Idées suicidaires

TOC (troubles obsessionnels compulsifs)

Problèmes sexuels, blocages, absence de désir

Changements difficiles (séparation, perte d'emploi, décès)

Troubles alimentaires (vomissements, boulimie, anorexie)

Grossesse avortée (volontaire ou non)

Choc émotionnel (agression, vol, accident, catastrophe naturelle)

Images récurrentes d'un traumatisme ancien ou récent

## **Plus spécifique aux enfants :**

Phobies scolaires

Enurésie (pipi au lit)

Encoprésie (défécation dans des endroits non appropriés)

Hyperactivité