**HERO TITLE : Valérie ASSOULINE**, **Praticienne en Psychothérapie**

**Hero INTRO** *: "Chacun a une raison d'être dans la vie unique, un talent spécial dont il se doit de faire profiter les autres. Et lorsque nous mettons ce talent au profit des autres, notre esprit connaît l'extase et l'exultation, le but ultime de tous les buts" Deepak chopera*

**Mon parcours**

Après 15 ans d’entreprenariat à mon compte dans le domaine du commerce et du conseil dans l'hôtellerie et la restauration, j’ai fini par m’engager pleinement dans l’accompagnement à la personne.

Fascinée depuis 1998 par l'Hypnose qui m'a permis d'arrêter de fumer définitivement, j'ai fait de cette technique l'un de mes outils favoris après une formation certifiante au Dôjo à Paris 5, ainsi qu'une formation en PNL, en Psychothérapie et en Process Communication et Analyse Transactionnelle.

J'ai poursuivi en intégrant L'IGB (Institut Grégory Batson) pour une formation en thérapie Stratégique et Systémique (applicable dans le domaine familial et l'entreprise), et l'EPG (École Parisienne de Gestalt) dans un groupe continu, approche psychothérapeutique humaniste, existentielle et relationnelle.

Je n'ai de cesse de continuer à me former et d'en apprendre toujours plus sur le genre humain, pour vous accompagner au mieux, dans la bienveillance.

**PRATICIENNE EN PRYCHOTHÉRAPIE :**

Mon métier consiste à écouter la souffrance et les douleurs des gens.

Mes outils me permettent parfois de les soulager, mais aussi et surtout de leur permettre de mieux se connaître, mieux se comprendre, pour peut-être mieux accepter d’être qui ils sont.

Il n’y a pas d’âge pour ressentir de la souffrance. Quiconque aurait besoin d’être entendu, Écouté peut venir dans mon cabinet.

Je suis plutôt une thérapeute causante, n’hésitant pas à intervenir pour amener de la matière, je suis dans une écoute active et interactive.

Certains clients osent me dire que ça les rend plus confortable et que cela leur facilite le travail.

Nous rencontrons tous des moments de vie difficiles, parfois complexes à surmonter seuls. Un accompagnement, qu'il soit ponctuel ou plus long, peut vous permettre de gagner en clarté sur vous-même et vos modes de fonctionnement, pour retrouver un équilibre plus harmonieux.

Si vous traversez une période marquée par :

- Stress,

- Anxiété,

- Mal-être,

- Deuil,

- Manque de confiance en soi,

- Faible estime de soi,

- Insomnies,

- Phobies,

- Douleurs physiques,

- Allergies,

- Difficultés dans votre couple,

- Problèmes familiaux,

- Troubles alimentaires,

Je vous propose un accompagnement psychothérapeutique adapté à vos besoins, fondé sur les principes de l'Approche Centrée sur la Personne (Rogers, Irwin Yalom) . Dans cet espace bienveillant, vous bénéficierez d'une écoute active, sans jugement, ainsi que d'une présence engagée dans la relation thérapeutique.

En complément de cette approche, j'intègre des outils issus de mes formations, tels que l'Hypnose, la Programmation Neuro-Linguistique (PNL), la Systémie et l'Analyse Transactionnelle. Chaque séance est personnalisée en fonction de votre problématique, dans un cadre d'échanges dynamiques et d'écoute attentive.

Les techniques utilisées varient en fonction des besoins, afin de vous offrir un accompagnement optimal et sur-mesure. Bien que les thérapies brèves soient privilégiées, certains changements nécessitent parfois plus de temps pour être pleinement intégrés. C'est pourquoi je vous proposerai, si nécessaire, des exercices à pratiquer en dehors des séances afin de faciliter votre progression.

Que vous souhaitiez prendre rendez-vous en individuel, en couple, en famille ou pour une thérapie de groupe, n’hésitez pas à me contacter via le formulaire ou par téléphone. Je vous répondrai dans les plus brefs délais.

**THÉRAPIE À DISTANCE : Une Solution Adaptée à Votre Mode de Vie**

**La thérapie à distance permet un accompagnement psychologique accessible, que vous soyez en France ou à l’étranger. Elle offre une alternative précieuse dans de nombreuses situations :**

 **Pourquoi opter pour une thérapie à distance ?**

• Pour ceux qui déménagent ou s'expatrient : Maintenir un lien thérapeutique, même à l’étranger.

• Si vous ne souhaitez pas vous déplacer : Idéal pour ceux qui trouvent difficile la démarche en cabinet.

• En cas de lieu isolé : Lorsque les praticiens sont absents dans votre localité.

• Pour des problématiques de mobilité : Handicap, mobilité réduite ou toute autre difficulté.

• Si vous vous sentez plus à l’aise à distance : L’absence de regard direct peut faciliter l’expression.

• Pour un cadre sécurisant : Le confort et la sécurité de votre domicile.

• Pour préserver votre discrétion : Une solution plus intime et confidentielle.

• Si votre emploi du temps est chargé : Adapté à ceux qui voyagent ou travaillent beaucoup.

**Avantages de la thérapie à distance**

• Gain de temps et d’argent : Pas de déplacements nécessaires.

• Flexibilité : Planifiez vos séances facilement, où que vous soyez.

• Confort : Évoluez dans un environnement familier et sécurisant.

**Comment se déroule une consultation à distance ?**

1. **Prise de rendez-vous :** Contactez-moi par téléphone ou par mail.

2. **Paiement préalable :** Par virement ou PayPal, au moins 48 heures avant le rendez-vous.

3. **Tarifs :** Identiques à ceux des séances en cabinet.

4. **Planification :** Une date et une heure sont convenues ensemble.

5. **Connexion au rendez-vous :** Via téléphone, WhatsApp ou FaceTime.

6. **Durée de la séance :** Entre 45 et 55 minutes.

**Quelques règles pour un suivi optimal**

• Installez-vous dans un endroit calme, à l’abri des interruptions.

• Soyez pleinement concentré(e) sur la séance, sans distractions extérieures.

• Préservez un moment après la séance pour intégrer ce qui a été travaillé avant de reprendre vos activités.

Prenez soin de vous, où que vous soyez, et laissez-moi vous accompagner dans cette démarche. Pour toute demande ou information supplémentaire, contactez-moi dès maintenant.

**UNE PSYCHOTHÉRAPIE POUR QUOI FAIRE ?**

Il est important de savoir qu'il n'est pas nécessaire d'aller mal pour entreprendre une thérapie. Consulter un psychopraticien n'est pas un signe de faiblesse, mais bien un acte de courage et de lucidité.

La plupart des personnes se tournent vers un thérapeute après un événement déclencheur, une période de souffrance, un mal-être persistant ou des troubles plus profonds. L'accompagnement psychothérapeutique aide à atténuer cette souffrance et à progresser vers un mieux-être.

Suivre une thérapie, c'est accepter de faire face à ses difficultés personnelles et de s'engager dans un processus de changement. Ce cheminement exigeant et enrichissant permet d'évoluer dans sa manière de vivre, de ressentir et d'agir. Le rôle du psychopraticien est de vous aider à clarifier votre situation et à identifier des actions pour faciliter votre transformation.

Il n'y a pas de solution miracle en psychothérapie. Il s'agit d'un travail d'exploration où chaque réponse est personnalisée, en fonction de la personne. Au cours des séances, le thérapeute vous offre un regard sans jugement et une écoute empathique, créant ainsi un dialogue actif. Une relation d'aide et de confiance se tisse au fil des échanges.

Le travail thérapeutique repose sur l'alliance entre votre vécu subjectif et le savoir-faire du thérapeute. Cette relation sécurisante vous permet de revisiter votre histoire émotionnelle, soutenu(e) par une écoute neutre et bienveillante. Le processus est renforcé par des consignes de travail à effectuer entre les séances, vous aidant ainsi à devenir plus autonome et à avancer à votre propre rythme.

Au fur et à mesure, les anciens comportements, souvent devenus des réflexes face aux difficultés, laissent place à de nouvelles manières d'agir, plus en accord avec vos aspirations. Grâce à cet accompagnement, vous redevenez pleinement acteur de votre vie, en reprenant le contrôle de vos choix et de votre direction.