

La consultation individuelle pour adulte

Toute personne peut un jour ou l'autre sentir qu'elle a besoin d'être aidée, de parler, de déposer sa souffrance ou tout simplement d'être entendue.

Que ce soit pour des difficultés liées au passé ou au présent, allant d'un inconfort à un mal-être plus profond, la consultation individuelle vous ouvre un espace de parole non jugeant dans un cadre sécurisant couvert par le secret professionnel.

La consultation individuelle peut vous aider si vous êtes angoissé(e), stressé(e) ou si vous vivez des situations difficiles à surmonter liés à un deuil, une séparation, à des difficultés relationnelles dans la vie privée ou professionnelle, si vous vous sentez épuisé(e), déprimé(e), vide ou abandonné(e), que vous souhaitez mieux vous comprendre...

Les consultations ont lieu généralement une à deux fois par semaine selon votre situation. Ceci se décide, bien sûr, de commun accord.

Les consultations se déroulent en face à face.

Même si l'écoute est centrale dans la consultation, je vous aiderai, dans le plus grand respect de vos convictions personnelles, à élaborer votre pensée et vous soutiendrai dans votre recherche de compréhension, de sens et à (re)trouver vos propres ressources.