

## QU'EST-CE QU'UNE PSYCHOTHÉRAPIE ?

Faire une démarche, consulter un professionnel de la psychologie, c'est avant tout se décider à affronter ses difficultés personnelles dans le but de les résoudre.

C'est s'impliquer dans un processus de changement qui vous permettra d'enrichir votre vie.

C'est choisir de changer, d'évoluer et de grandir.

C'est une expérience qui exige une bonne dose de courage et quelques efforts... C'est quelquefois exigeant.

La psychothérapie est une démarche personnelle que vous faites uniquement pour vous-même, le professionnel que vous choisirez pour vous accompagner est là pour vous aider à y voir plus clair.

Il ne possède pas les solutions mais il sait comment vous accompagner afin de vous permettre de découvrir vos propres solutions et votre façon personnelle de transformer votre vie.

*Il faut avoir des rêves  
assez grands pour ne  
pas les perdre de vue  
quand on les poursuit*

*" C'est notre lumière  
et non notre ombre  
qui nous effraie le plus... "*  
Nelson Mandela

*" Le chemin se construit  
en marchant "*  
Antonio Machado

*L'important c'est ce que  
nous faisons nous-même  
de ce qu'on a fait de nous*

**Anne CARASSO**

**Psychothérapeute  
Maître Praticien PNL**

39 boulevard Gambetta  
06000 NICE

Tél. : 06.03.57.71.43

## Cabinet PSYCHOTHÉRAPIE

*Découvrez vos propres solutions  
et votre façon personnelle de  
transformer votre vie.*

*Choisir de changer  
et de grandir...*



**ANNE CARASSO**

39 boulevard Gambetta  
06000 NICE  
(face au jardin Alsace Lorraine)

**06.03.57.71.43**



## POURQUOI CONSULTER ?

### Les difficultés personnelles :


Modifier ses mauvaises habitudes et comportements indésirables, angoisses, dépresses, auto-dévalorisation, manque d'assurance, vide existentiel, lassitude, séparation, deuil, abandon, maladies, difficultés scolaires, anxiété lors de passage d'examen, croyances limitantes (je ne suis pas heureux(se), je ne vaudrais rien, je suis nul(le), etc...)

### Les problèmes relationnels :

En famille, couple, amis, sentiment d'être mal aimé, isolement, schémas destructeurs, problème d'intégration sociale, victime d'injustice, violence verbale, harcèlement moral.

### Les choix difficiles :

Incapacité à se diriger, à prendre une décision importante, peur de faire des choix, difficulté à établir des objectifs et à les atteindre, difficulté à aborder les épreuves décisives.



## MA FORMATION

J'ai suivi à Bruxelles, durant 5 années, une formation de maître praticien en PNL et de psychothérapeute au sein de l'Institut Ressources.

Cet institut est accrédité par l'Association Européenne de Programmation Neuro Linguistique (EANLPT).

La formation de psychothérapeute est reconnue par l'European Association of Psychotherapy (EAP).

### Parmi les méthodes que j'utilise :

Les techniques de croissance et de mieux-être telles que la Programmation Neuro Linguistique (PNL), l'**Hypnose Ericksonienne**, l'**Analyse Transactionnelle** ou la **Gestalt-thérapie**.

L'**EMDR** qui est une technique permettant de traiter les états de stress post traumatiques.

L'**EFT** qui est un outil de libération émotionnelle par stimulation manuelle des méridiens.

Il m'arrive également de faire travailler les patients sur un bloc d'**argile** ce qui permet à certains de se connecter à leurs émotions grâce au toucher et à la créativité.

## MA VISION DE LA THÉRAPIE

L'accompagnement psychologique que je propose est adapté au cas particulier de chacun.

D'orientation humaniste, je considère que la personne doit être au cœur du processus thérapeutique. La liberté de choisir et d'agir est donc au centre de la démarche, de même que la faculté d'identifier ses besoins et d'établir la priorité de ses objectifs.

Mon rôle, en tant que thérapeute, est de contribuer à votre croissance personnelle en vous offrant une écoute, une disponibilité et les outils nécessaires à votre épanouissement. Je vous aide à mettre l'accent sur vos forces et à prendre conscience de vos capacités et de vos ressources pour favoriser votre autonomie.

La première de mes préoccupations est d'apporter chaleur et humanité dans la relation avec la personne qui vient me voir, c'est pourquoi les consultations qui sont individuelles durent environ 1 heure et se déroulent en face à face avec des échanges verbaux.