

Une approche centrée sur la personne et anti-oppressive

Je veille au bien, je veille au soin et au réel. Si le silence nous laisse parfois seul·es et que la parole libère, l'écoute, elle, peut être émancipatrice.

Je suis psychopraticienne relationnelle et thérapeute psychocorporelle depuis près de dix ans. Ma pratique s'ancre dans une approche centrée sur la personne, supervisée, formée et informée psychotraumas, engagée contre les oppressions. Je tente de décoloniser mon accueil en consultation et de m'instruire continuellement pour décharger les personnes concernées par les oppressions d'avoir à se justifier ou à m'éduquer.

Vous êtes toutes et tous bienvenu·es. Je veille à identifier et à limiter les normes implicites susceptibles de s'imposer dans la relation thérapeutique. Je questionne mes biais et les modèles issus d'une psychologie largement occidentale, blanche, validiste, hétéronormée, cisnormée, individualiste et médicalisée.

Je considère que vos questionnements et vos souffrances ne peuvent être compris indépendamment de votre histoire, mais aussi des contextes systémiques et structurels dans lesquels ils prennent forme. Les histoires individuelles s'inscrivent dans des réalités relationnelles, familiales, culturelles, économiques et politiques qui méritent d'être reconnues. Cette attention aux rapports de domination, aux oppressions et aux inégalités participe, pour moi, à une démarche de déculpabilisation des parcours de soin.

Avant tout, je prends votre vécu au sérieux. Je soutiens votre complexité.

Il ne s'agit pas de réduire les difficultés à une responsabilité individuelle, mais de soutenir votre capacité à retrouver du pouvoir d'agir là où il est possible d'en exercer. J'accorde une place centrale aux émotions, aux ressentis, aux besoins, aux désirs, aux limites et à la singularité des expériences. Je crois en la capacité de chacun·e à évoluer et à se transformer, non pas pour correspondre à une norme, mais pour se rapprocher de soi et d'une vie plus souhaitable, plus habitable. Je crois que, parfois, révolutionner est préférable à se transformer.

La thérapie se coconstruit avec vos corps, vos sens, votre parole et votre imaginaire. Elle peut nous amener à questionner les croyances qui nous ont construit·es et à soutenir celles qui nous ouvrent de nouvelles possibilités. Elle vous rend des droits : au temps, à la reconnaissance, à l'erreur et à l'autodétermination.

Cette posture implique un travail continu d'introspection. Je prends la responsabilité d'explorer mes enjeux, mes angles morts, mes privilèges, mes vulnérabilités et les oppressions que je subis, afin qu'ils n'occupent pas la place qui vous revient en séance. La thérapie est une rencontre entre des êtres humains, et nous travaillons avec ce qui émerge dans la relation ; cet espace reste avant tout le vôtre.

Mon engagement est de mettre ma présence, mes compétences et ma réflexion au service de votre expérience, de votre sécurité, de votre rythme et de votre autonomie. Je m'engage à accueillir sans hiérarchiser les vécus, à respecter le consentement tout au long du processus, à reconnaître mes limites et à pouvoir dire que, parfois, je ne sais pas. La supervision, l'intervision, la formation continue et mon propre travail thérapeutique soutiennent cette responsabilité.

Je défends une psychopratique inclusive, située et émancipatrice, attentive aux liens entre le corps et la psyché, l'intime et le politique, l'expérience individuelle et le contexte collectif.

Je ne prétends pas savoir à votre place. Je souhaite vous offrir un espace où votre expérience puisse se déployer, être entendue et trouver ses propres chemins.

Vie relationnelle et conjugalité

Actuellement en première année du bachelier conseil conjugal et familial, j'approfondis une clinique du lien, de la vie relationnelle, affective et sexuelle et de conjugalité. Je m'intéresse aux pluralités des manières de faire couple et famille, ainsi qu'à la construction de relations conscientes et responsables, dans lesquelles chacun-e peut répondre de ses actes et de ses réactions. Je distingue les situations de conflit, d'agression ou de contrôle coercitif. Je mobilise ces connaissances dans ma pratique afin de soutenir des relations plus respectueuses et sécurisantes, et d'accompagner les personnes dans la compréhension de leurs dynamiques relationnelles pour plus de paisibilité.

J'accompagne :

TSA (autisme) • Burn-out (mono) parental & Épuisement • Violences conjugales, VSS & genre • Personnes LGBTQIA+

Engagements et affiliations

Membre de Genres Pluriels et de l'UPCCF (Union des professionnels.les du conseil conjugal et familial). Cofondatrice et membre de BORN (Burn-Out Resources Network).