



Anne COMBES

Psychologue – Thérapeute (Adeli 929306538)

7 rue Fernand Drouilly, 92250 La Garenne Colombes

Tél : 06 70 11 58 02

Tous problèmes individuels, relationnels, ou professionnels...

Difficultés relationnelles, séparations difficiles, états dépressifs, deuil, traumas, harcèlement, maltraitance, dépendance, symptômes anxieux (ex : phobies), soutien face à la maladie...

**S'affranchir du passé, Gérer ses émotions, Clarifier une situation,
Faire un choix, Mieux se connaître...**

Hypnose

Intégration du Cycle de Vie

BRAINSPOTTING

Soins traditionnels Péruviens

Accompagnant depuis + 30 ans, dont + 20 ans comme psychologue

SOMMAIRE



1) INFORMATIONS PRATIQUES / 1er ENTRETIEN (page 3)

2) POURQUOI CONSULTER ? COMMENT ÇA SE PASSE ? (page 4)

S'affranchir du passé, Gérer ses émotions, Clarifier une situation,
Faire un choix, Mieux se connaître...

3) LES TECHNIQUES (page 7)

Une pratique mixte : approche universitaire et soins traditionnels :

Qu'est ce que l'hypnose, l'ICV, et le Brainspotting ?

Qu'est ce que les soins traditionnels Péruviens ?

5) QUI SUIS-JE ? (page 10)

Parcours et expérience professionnelle

Un psychologue, qu'est ce que c'est ?

Un code de déontologie

1) INFORMATIONS PRATIQUES / PREMIER ENTRETIEN

Je reçois : adultes / (pré)adolescents à partir de 12 ans.

séances individuelles, ou en couple, ou en famille.

Tous problèmes individuels, relationnels, ou professionnels.

► Comment prendre rendez vous ?

Les consultations ont lieux les [mardis](#), [mercredis](#), [jeudis](#), [vendredis](#), et [samedis matin](#).

Vous pouvez prendre rendez vous au : **06 70 11 58 02**. Je vous demanderai le motif de consultation, et nous conviendrons d'un rendez vous. Si je ne peux répondre, laissez-moi un message vocal.

Ou, adressez moi un [mail](mailto:acombes.psy@gmx.fr) : acombes.psy@gmx.fr. Vous y noterez la raison pour laquelle vous souhaitez consulter, les questions que vous souhaitez me poser, et vos disponibilités.

► Durée d'une séance, rythme, coût, et durée d'un suivi

Les séances durent **1 heure**... Au rythme d'une fois par semaine, ou tous les quinze jours. **Tarifs = 78 euros (sauf situations matérielles précaires) / 90 euros soin traditionnel, si hors suivi.**

Le terme d'un suivi ne fait pas l'objet d'une règle stricte. Le suivi est arrêté lorsque les résultats sont satisfaisants par rapport aux difficultés à l'origine de la consultation.

► **Le premier entretien** permet dévaluer la qualité du contact qui s'établit entre nous. Il est important que vous vous sentiez à l'aise.

Le premier entretien **vous permet d'exposer ce qui vous amène à consulter**. Nous faisons le point sur votre difficulté, et sur ce qui a été tenté pour la gérer.

Le premier entretien **aborde les fonctionnements, comportements, qui alimentent vos difficultés**.

Je vous accompagne et vous aide à préciser vos attentes. Puis, je vous présente mon cadre de travail, l'objectif possible, et comment nous travaillerons. Nous échangeons à ce propos (discussion, et questions). En une ou deux séances, **nous convenons d'un objectif et de moyens pour y parvenir**.

2) POURQUOI ? COMMENT ?

► **Pourquoi consulter ?**

S'affranchir du passé, Gérer ses émotions, Clarifier une situation, Faire un choix, Mieux se connaître...

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises raisons pour consulter un psychologue. Le suivi est adapté aux différentes demandes. Par exemple :

- Un symptôme fait souffrir (phobie, cauchemars répétitifs, ruminations, comportement compulsif, etc)
- On ressent un mal être : on est angoissé, déprimé ou stressé...
- Vos relations paraissent problématiques, dans le couple, au travail, avec vos enfants, etc.
- On aspire à grandir en se libérant de schémas, ou se connaître mieux, ou découvrir ses ressources,...
- Un événement est vécu comme une épreuve
- On souhaite prendre du recul par rapport à une décision
- etc.

Qu'il s'agisse d'une difficulté passagère, d'un événement douloureux, de symptômes, ou d'un mal être général... **S'exprimer, être écouté, transformer, vous aideront à mieux vous comprendre, à renoncer à ce qui doit être dépassé, et à mobiliser vos ressources... pour avancer et/ou changer.**

▶ Comment ça se passe ?

A - En séances individuelles, ou en couple, ou en famille :

En individuel, je vous écoute, nous dialoguons... Le suivi inclus des séances d'hypnose, ou d'ICV, ou de Brainspotting... ou un soin traditionnel. Il vous aidera à mieux vous comprendre, gérer vos émotions, guérir, dépasser ce qui doit l'être, et à mobiliser vos ressources... pour avancer et/ou changer.

En couple, ou en famille, il s'agit de rétablir la communication... et mieux comprendre les besoins, positionnements, et comportements de chacun. L'objectif étant de restaurer le dialogue au quotidien pour trouver une issue aux difficultés.

B - Psychothérapie et analyse de situation :

Psychothérapie = Dépasser une histoire douloureuse, ou changer son mode relationnel, ou résorber un symptôme (ex : phobie). Le suivi se fait la base d'entretiens, incluant hypnose, ICV, Brainspotting... ou un soin traditionnel. Et parfois, un accompagnement à partir de rêves nocturnes ou semis dirigés....

Soutien et Analyse de situation = On cherche une clarification, ou/et une issue à votre problème. Cette démarche peut concerner (exemples) :

- un(e) personne, couple, famille, faisant face à une crise (ex : deuil, chômage, divorce).
- Maladie grave, parfois chronique (ex : diabète), handicap, etc
- La personne, le couple, la famille traverse une période charnière et se pose des questions : choix professionnel, changement de région, situation affective, etc.

C – Connaissance de soi

Connaissance de soi = Démarche découverte = grandir en se libérant de schémas, mieux se connaître, utiliser ses ressources, etc. Il s'agit d'un **processus de changement, réalisé à partir du quotidien (professionnel ou personnel)**. Il y a un aller retour entre réflexion et action.

3) LES TECHNIQUES

▶ Qu'est ce que l'hypnose ?

L'hypnose est un **état de conscience modifié accessible à tous les humains**. L'hypnose est familière : vous en faites l'expérience si vous avez « la tête dans les nuages », ou lorsque, absorbé par un film ou un livre, vous perdez conscience de ce qui se passe autour de vous.

Dans cet état, nos facultés de raisonnement logiques, cèdent la place à une **pensée comparable au rêve**. L'état hypnotique n'est pas thérapeutique en soi. C'est le travail réalisé **ensemble** sous hypnose, **au plus près de votre corps et de votre inconscient**, qui constituera la thérapie. Parmi les différentes hypno-thérapies, je propose :

- l'hypno-thérapie onirique (= à partir de rêves nocturnes, ou de rêveries semi dirigées)
- l'exploration émotionnelle (identifier l'émotion, la gérer ou la dépasser)
- l'exposition « en imagination », en cas de phobie
- l'hypnose directive classique lors de l'arrêt du tabac, ou pour préparer une personne à faire face à une situation ponctuelle (exemple : gestion du stress pour un entretien d'embauche).

▶ Qu'est ce que les soins traditionnels péruviens ?

J'ai été formée par un chamane péruvien, Gerardo Pizarro, à [des pratiques de nettoyage du champ énergétique](#). La thérapie de l'œuf, ou à la bougie, sont des pratiques ancestrales que l'on retrouve dans différentes cultures. Ces pratiques agissent profondément et de manière efficace, durable.

Il s'agit de frotter l'intégralité du corps avec un œuf, ou une bougie. L'objectif est de [dégager la personne des mémoires, énergies, sources de sa souffrance](#). Avoir une hygiène énergétique est aussi important que l'hygiène corporelle.

▶ Qu'est-ce que le Brainspotting ?

Le Brainspotting est [efficace pour traiter traumatismes, phobies, deuils, sentiments "négatifs"](#) (ex : culpabilité, colère) [et les comportements inadaptés associés](#). Cette technique donne des résultats rapides.

« La direction du regard impacte notre ressenti »... le Brainspotting utilise ce phénomène naturel pour mobiliser les mémoires, émotions, sensations, à traiter... et induire un processus d'auto guérison. Le thérapeute accompagne le patient en s'accordant à lui (= sécuriser par la présence et l'empathie).

Que le patient ait conscience du/ des choc(s) initial ou pas (ex : violences, ou simples chocs émotionnels, culpabilités, etc). Cette technique facilite la liquidation des mémoires liées à la souffrance. Elle ancre des états ressources, change nos croyances, nous sort des schémas récurrents pour notre sérénité.

► Qu'est ce que L'intégration du cycle de vie ?

L'intégration du Cycle de la Vie (Lifespan Integration) est une **méthode thérapeutique psycho-corporelle qui permet de « digérer » les expériences vécues**. Cette méthode facilite une guérison chez des personnes de tous âges, et est efficace sur un nombre importants de problèmes psychologiques.

L'intégration du Cycle de la Vie combine :

- + la rencontre imaginaire avec soi même, à divers moment de la vie
- + une ligne du temps (= liste de 1 ou 2 souvenir(s) par année vécue).

L'ICV permet de liquider des charges émotionnelles... et favorise une « vision panoramique » aboutissant à des prises de conscience au sujet des problèmes... Tout cela permet de dépasser le passé, et de changer.

Après une thérapie par ICV, les patients réagissent aux situations de stress de façon plus appropriée. Les patients ayant « oublié » en partie leur histoire, peuvent reconstruire leurs parcours de vie. Les patients qui ont terminé la thérapie par ICV rapportent qu'ils ont une vision plus positive de la vie, qu'ils s'acceptent mieux et profitent davantage de leurs relations affectives.

4) QUI SUIS-JE ?

Dès l'adolescence, je m'intéresse à la psychologie. Mon parcours commence par l'ésotérisme, avec la lecture des Tarots. Puis, il se professionnalise via un cursus universitaire (psychologie clinique). Ensuite, vient l'acquisition de méthodes thérapeutiques (dont, l'hypnose, ICV, Brainspotting).

Progressivement, je crée un pont entre approche universitaire et approche traditionnelle (contes de sagesse, onirisme, mandala, et des pratiques issues du chamanisme). Une de mes aspirations centrale a été de « (re)trouver une liberté de choisir ».

Tout cela est une histoire d'Alchimie !

Formations :

- DESS de psychopathologie clinique à Paris X (Nanterre) (2005)
- Hypnothérapeute (Institut Français d'Hypnose / 2008)
- Thérapie par mouvements alternatifs (type EMDR) (Hexafor / 2007)
- Intégration du Cycle de Vie – (AFICV / 2014)
- Formation à l'accompagnement par les rêves (ONIROS / dès 2008)
- Formation au Brainspotting (IETSP / 2019)
- Travail et formation aux soins traditionnels par Gerardo Pizarro (dès 2014)

Et...formation continue (conférences, lectures / acquisition - approfondissement des outils, ou des connaissances / supervision de pratique)...

Expérience professionnelle

Consultations, en tant que psy indépendant, depuis 2006... et expérience des interventions en situation de crise : SOS dépression – Urgence psychiatrie / Cellule d'intervention psychologique à destination des entreprises... Enfin, expérience de la réinsertion sociale et professionnelle : centre de réinsertion de la protection judiciaire de la jeunesse / CRP (destiné aux personnes atteintes de maladies professionnelles, ou de handicap)

Un psychologue qu'est ce que c'est ?

On distingue psychiatre, psychothérapeute, psychologue... Un(e) **psychiatre est un médecin spécialisé**. A ce titre, il (elle) a l'autorisation de prescrire des médicaments (un antidépresseur, par exemple).

Les **psychothérapeutes accompagnement dans un cadre théorique et « technique » variable** (exemple : hypnothérapie onirique, EMDR, psychanalyse, gestalt thérapie, etc). Ces professionnels peuvent être médecins ou psychologues formés à une ou plusieurs pratiques.

Et le psychologue ?... Le **psychologue a suivi un cursus universitaire spécialisé**. Un texte (loi n°85-712 du 25 juillet 1985) régit l'usage du titre de psychologue. Les psychologues ont des **pratiques très diversifiées**. Ceci dit, on peut distinguer 4 champs professionnels : la santé, l'éducation, le social (travail, justice, marketing, environnement, etc), et la recherche. Personnellement, **je suis psychologue clinicienne et mon travail s'inscrit à la fois dans le champ de la santé et celui du social**.

Un code de déontologie

Conformément au code de déontologie des psychologues, mon parcours s'organise ainsi : formation universitaire / formation continue / et « travail à discerner mon implication personnelle dans la compréhension d'autrui ».

En tant que psychologue, je m'engage à respecter le code de déontologie validé par le syndicat nationale des psychologues (SNP). Ce code vise « avant tout à protéger le public et les psychologues contre les mésusages de la psychologie et contre l'usage de méthodes et techniques se réclamant abusivement de la psychologie ».

Ce code se compose de 35 articles fondés sur des principes fondamentaux : respects des droits de la personne, compétence, responsabilité, ... Les psychologues sont tenus au secret professionnel, en dehors des cas d'obligation légale. Ils ont le devoir d'informer des modalités, des objectifs et des limites de leurs interventions. Ils interviennent avec le consentement des personnes (ou sur requête de justice). Ils ont l'obligation d'étayer leurs pratiques sur des connaissances à jour, entre autres.