



## Pour qui ?

### Toute personne :

- cherchant à résoudre des difficultés psychologiques psychosomatiques, relationnelles, ...
- en quête d'épanouissement personnel,
- en recherche de sens



## Pour quoi ?

- **Atténuer sa souffrance**  
Angoisses, anxiété, déprime, obsessions, phobies, dépendances, stress, troubles du sommeil, somatisations, ...
- **Développer son Bien-être**  
Confiance en soi, estime de soi
- **Traverser une crise de Vie**  
Deuil, séparation, perte d'emploi ...
- **Gérer des Problèmes affectifs et relationnels**  
Couple, famille, relations sociales, relations professionnelles.

## Des consultations individuelles

- **Thérapies brèves**
  - Techniques de Gestion du stress : Relaxation, Conscience corporelle
  - Gestion des émotions, Méditation
  - Hypnose
  - Approche cognitive et somato-émotionnelle
- **Thérapie Humaniste - Psycho-corporelle (Psycho-Somatothérapie)**
  - Ecoute des messages du Corps
  - Libération émotionnelle
  - Travail de Conscience et Intelligence émotionnelle
  - Travail relationnel : Couple, Famille, Profession
- **Thérapie analytique**
  - Psycho& Somato-analyse
  - Art-thérapie, Créativité
  - Processus inconscients



## Un accompagnement « intégratif »

*"La pluralité des méthodes permet de coller aux besoins de la personne et de répondre précisément à la demande.*

*Nous ne répondons pas seulement aux souffrances et aux problèmes, mais nous développons aussi les aspects positifs de la personne, selon le principe thérapeutique qui veut que "le bon chasse le mauvais"."*

Dr Richard Meyer

## Des ateliers de groupe

### Ateliers Corps et Esprit Méditation Pleine Présence

Apprendre à se relaxer et à méditer, grâce à des exercices progressifs empruntant aussi bien aux pratiques méditatives orientales qu'aux approches psychothérapeutiques occidentales.



### Ateliers de théâtre thérapeutique (co-animés avec une comédienne)

Apprendre à développer la conscience de soi et de ses fonctionnements dans la relation avec les autres.

Développer la confiance en soi, la capacité à s'exprimer en public, à communiquer authentiquement...



### Groupes de parole

- « Je suis haut potentiel / zèbre »
- Paroles d'Hommes

## Contact

### Consultations sur rendez-vous

En cabinet et à domicile

à

Mérignac Bourran

Cenon, Gradignan

Pau



**Cyril Cabané – Coop'Alpha**

1 avenue de la libération

33310 Lormont

SIRET : 48237148100029

Tel : 06.18.92.00.89

Email : [psychinte@free.fr](mailto:psychinte@free.fr)

Site internet :

<http://psychotherapie-cabane.fr>

## Qui suis - je ?

### Mon parcours

- Après un parcours de plus de 15 ans de thérapie personnelle, en parallèle d'une carrière d'ingénieur (en biologie, génétique et informatique) dans le secteur privé et public, j'ai décidé de mettre l'Humain et la Relation d'aide au coeur de ma vie professionnelle.

C'est ainsi que je me suis formé à l'accompagnement thérapeutique au sein de École Européenne de Psychothérapie Socio et Somato-Analytique (EEPSSA), pendant 6 ans.

- J'exerce désormais, depuis 2013, comme Psycho-Somatothérapeute et Somatanalyste.

- J'enseigne également la Méditation Pleine Présence et des techniques psycho-corporelles (relaxation, conscience corporelle, hypnose, gestion du stress et des émotions...) en séances individuelles, de groupe et en entreprise.

- Je suis enfin spécialisé dans l'accompagnement des adultes à Haut Potentiel (« zèbres »).



## Psycho- Somatothérapie

### Une Approche Globale de la Personne

### Corps-Esprit Emotion- Relation



**Cyril CABANÉ**

Psycho-Somatothérapie

Somatanalyse

Hypnose

Méditation