

“VOUS ÊTES MAÎTRE DE VOTRE VIE ET QU’IMPORTE VOTRE PRISON, VOUS EN AVEZ LES CLÉS.”

Dalai Lama

Je crois profondément en l’homme, en sa capacité à retrouver en lui les ressources et les réponses à son propre questionnement afin de se sentir mieux dans sa tête, dans son corps et dans sa vie.

Je me suis tournée spontanément vers les thérapies humanistes car elles ont une approche dynamique qui permet aux personnes d’identifier leurs difficultés, d’envisager des changements et d’accéder à plus d’autonomie.

POUR QUELLES DIFFICULTÉS ?

Pour les adolescents (dès 13 ans)

- ✓ Difficultés relationnelles/émotionnelles
- ✓ Manque de confiance en soi
- ✓ Séparation parentale
- ✓ Décrochage scolaire
- ✓ Angoisse/stress
- ✓ Dépression
- ✓ Troubles alimentaires
- ✓ ...

Pour les adultes

- ✓ Difficultés personnelles/relationnelles
- ✓ Blocage affectif
- ✓ Affirmation de soi
- ✓ Epuisement professionnel
- ✓ Deuil
- ✓ Addictions
- ✓ Troubles alimentaires
- ✓ Dépression
- ✓ ...

COMMENT JE TRAVAILLE ?

Je pratique la thérapie du lien où la personne est accueillie telle qu’elle est et sans jugement. La première étape est d’entendre la souffrance de la personne et de définir avec elle ses attentes par rapport à la thérapie.

Ensuite, durant le travail, nous irons explorer ensemble les difficultés en essayant de leur donner du sens par rapport à son histoire personnelle.

Découvrir les mécanismes mis en place et utiles jusqu’ici, c’est donner la possibilité à la personne de trouver d’autres réponses qui lui sembleraient justes et d’accéder ainsi à un changement qui lui permettrait de se sentir mieux dans sa vie et/ou dans ses relations avec les autres.

L’idée est vraiment d’accompagner la personne vers son objectif fixé, tout en respectant son rythme et les limites de chacun.

QUI SUIS-JE ?

Depuis toujours, je suis passionnée par les relations humaines. Je me suis formée

- en communication sociale (Master 2000) ;
- en psychothérapie analytique existentielle (2006 à 2010) ;
- en analyse transactionnelle (2012 à 2016) ;
- en psychopathologie clinique (en 2017 et 2020) ;
- et je complète mes acquis par un certificat post-universitaire en psychothérapie humaniste et expérientielle (2021 à 2025).

Depuis 2016, je reçois comme *Psychothérapeute Humaniste* à Mettet.

Je serai au centre **HÊTRE & Grandir** à Vedrin dès le mois de mars 2023.

ME CONTACTER :

Au **+32.475.461.739** ou **benedicte.allaer@live.be**

Au plaisir de vous rencontrer et de faire un bout de chemin ensemble !