

Profil du thérapeute :

Frédérique DELOFFRE-VYE :
Coach-thérapeute, certifiée « Coach & team » par Vincent LENHARDT (Transformance), et thérapeute formée à l'analyse systémique par l'Institut Michel de Montaigne à Bordeaux, Frédérique a occupé pendant plusieurs années la fonction de Responsable des Ressources Humaines de L'OREAL SA.

Elle a créé Croissens Consulting dans une logique de croissance de la personne dans toutes les facettes de la vie qu'elle soit professionnelle ou/et personnelle.

Les + de son approche :

- ✓ Thérapeute également coach habituée tant aux problématiques professionnelles que personnelles.
- ✓ Thérapeute engagée dans des démarches de supervision.
- ✓ Approche systémique des problèmes.
- ✓ Double expertise : coaching et Risques psycho-sociaux en entreprise.

Des exemples d'objectifs :

- ✓ Améliorer son bien-être ;
- ✓ Sortir d'une situation difficile au niveau professionnel comme personnel ;
- ✓ Prévenir, soulager ou se reconstruire après un burn-out ;
- ✓ Revoir sa vie professionnelle après un incident de parcours (problème de santé ; harcèlement, etc...)



LA THERAPIE

La thérapie est un moyen de prévenir, soulager, soigner des troubles d'ordre psychologique. Quand les résonances du passé heurtent le présent, font souffrir dans l'ici et maintenant et empêchent de penser l'avenir sereinement, une thérapie peut vous aider.

Le rôle du thérapeute :

- ✓ Le thérapeute bâtit une relation privilégiée avec son client. Il aide la personne à clarifier sa réflexion, à prendre le recul nécessaire, à découvrir les croyances sur sa vie qui l'empêchent d'avancer afin de les dépasser.
- ✓ Le thérapeute construit une relation bienveillante et sécurisante de manière à permettre à son client de gagner en **épanouissement personnel**.

Le processus :

- ✓ Une **rencontre initiale** avec le thérapeute afin de faire connaissance et de définir les besoins thérapeutiques.
- ✓ En fonction de la demande, le thérapeute prévoit le nombre de séances pour avancer sur le besoin.
- ✓ **En cours de thérapie**, les besoins sont ajustés en fonction de l'évolution du client.

Le contenu d'une séance de thérapie :

Au-delà du processus relationnel entre le client et le thérapeute, nous articulons 4 types de comportements structurant une séance de thérapie :

- ✓ **L'écoute** : nous utilisons différentes méthodes d'écoute active (questions, silence, clarification, reformulations, confrontation des sentiments...).
- ✓ **Les émotions** : nous accueillons toutes les émotions sans jugement et aidons à mettre des mots sur le vécu.
- ✓ **Les apports** : nous pratiquons la psychoéducation en expliquant le fonctionnement du cerveau, les mécanismes de la psychologie, la théorie de l'attachement, etc.
- ✓ **Les protections** : par notre attitude ou notre comportement, nous permettons au client de prendre soin de soi.