



# :: Thérapies individuelles pour adolescents ::

Thérapies individuelles et  
familiales

*Pour te libérer de tes affects, mettre des mots sur tes ressentis, renouer avec toi-même et ton entourage, cibler tes besoins, tes peurs et tes objectifs...*

## QUOI ?

1 ou plusieurs séances, seul(e)  
et/ou avec ton/tes parent(s)

## COMMENT ?

- De l'écoute
- Des temps d'échanges
- Des temps de relaxation et de remise dans le corps
- Des exercices pendant et entre les séances

## POURQUOI ?

- ✓ Trouver un soutien pour traverser une situation difficile,
- ✓ Mettre des mots sur ce qui t'envahit,
- ✓ Te libérer de tes affects pour laisser place à plus de sérénité,
- ✓ Renouer contact avec ton entourage,
- ✓ Cibler tes peurs et tes besoins véritables,
- ✓ Mieux te connaître et prendre conscience de ton potentiel,
- ✓ Cibler tes objectifs de vie actuels et futurs et définir tes priorités.

## TARIFS

60 € (1h)

*Adolescent(e) et en pleine construction de ton identité, tu peux être en proie à de nombreux questionnements, doutes et conflits.*

*Sentiment d'être perdu(e) scolairement, sentimentalement ou au sein de ta famille, remise en question de ton éducation, besoin d'être indépendant(e) mais peur d'être seul(e)... Beaucoup de pensées et de comportements se bousculent et peuvent être sources d'angoisses.*



Je te propose un espace hors de ton quotidien où tu peux venir déposer sans filtre tes doutes et tes souffrances, vivre tes émotions pleinement et mettre en mots ce trop plein de sensations. Je suis là pour t'aider à cibler tes besoins véritables, à trouver les mots pour que ton entourage te comprenne, à porter ton regard sur de nouvelles perspectives, à définir tes objectifs de vie actuels et futurs. Je t'aide à libérer tes émotions et à prendre du recul en mettant des mots sur ton vécu.

J'utilise des **outils variés** selon les séances : échanges verbaux, relaxation, exercices comportementaux, questionnaires, outils projectifs, etc. Je m'adapte à ta personnalité, à tes besoins et à ta demande à chaque instant.

Je peux te voir **seul(e) et/ou accompagné(e) de l'un de tes parents** selon tes besoins. Dans tous les cas, rien ne sera transmis au dehors des séances sans ton accord préalable.

*Selon tes besoins, tes attentes et l'évolution des séances, la thérapie individuelle peut être accompagnée ou suivie d'une thérapie familiale.*

Coeur de boussole

[www.coeurdeboussole.fr](http://www.coeurdeboussole.fr) - email : [lucilebourdin@coeurdeboussole.fr](mailto:lucilebourdin@coeurdeboussole.fr)

Siège : Domaine du pré Bellevue 85220 La Chapelle Hermier