

Martine ALAUX

Psychologue clinicienne
Psychothérapeute
Analyse Psycho-organique

06 85 46 65 94

25, rue Paul Sentenac
11110 Coursan

A 5 minutes de Narbonne
Prendre Départementale D6009
À l'entrée de Coursan, prendre à
droite au feu puis 1ère à gauche

www.martine-alaux.fr

La Psychothérapie : qu'est-ce que c'est?

La psychothérapie est un **processus** qui permet une rencontre vraie avec soi-même et avec les autres.

Elle s'appuie sur la **relation** qui s'établit entre la personne et le psychothérapeute. Elle ouvre vers la recherche et l'**intégration du sens profond** de nos expériences, de nos échecs, de nos souffrances...

La psychothérapie vous propose un cadre où vous pourrez **explorer et exprimer** vos émotions, vos rêves, vos sensations, vos croyances, vos idées, trouver vos propres réponses et devenir «**créateur**» de votre vie.

Spécificité de l'Analyse Psycho-Organique

L'analyse Psycho-Organique est une méthode qui s'inscrit à la fois dans le courant des thérapies **psycho-corporelles et humanistes**, mais aussi dans celui des psychothérapies d'orientation **psychanalytique**.

Au-delà d'une méthode, l'APO est une approche qui considère la personne dans sa **singularité** et dans la **totalité** de son être au monde.

Les directions de travail et les outils de l'APO sont multiples: prendre appui sur les **sensations** organiques, les **émotions**, les **sentiments**, les rêves, la **symbolisation**, et faire des liens entre les différents niveaux de l'être, entre le **passé** et le **présent**, etc..

**"Ce n'est pas l'endroit où l'on est qui rend heureux,
c'est la façon de regarder cet endroit."**

L.Sagnier

Martine ALAUX

Psychologue clinicienne, formée à l'Université de Toulouse le Mirail, et **Psychothérapeute** formée à l'Ecole Française d'Analyse Psycho-Organique, j'appuie ma pratique sur une longue **expérience professionnelle**, auprès d'enfants dans un CMPP et auprès d'Adultes dans un Service d'Accompagnement à la Vie Sociale.

Tout en poursuivant mon processus personnel de développement, j'interroge régulièrement ma pratique en **supervision**.

Je suis membre de l'AAPO ⁽¹⁾, elle-même affiliée à la FF2P ⁽²⁾. Je respecte le **code de déontologie** de notre profession. Je suis tenue au **secret professionnel**.

(1) Association d'Analyse Psycho-Organique

(2) Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse

Quand consulter un psychothérapeute?

- Vous avez des **difficultés personnelles et/ou relationnelles** : angoisse, sentiment d'échec, perte de l'estime de soi, difficulté à communiquer, conflit répétitif, sentiment de solitude, difficulté dans vos relations familiales...
- Vous traversez une **épreuve** : deuil, maladie, handicap, séparation, perte d'emploi ...
- Vous êtes sur un **chemin de développement personnel** : recherche d'un mieux être, de plus de légèreté, d'authenticité et de profondeur dans votre relation à l'autre, à vous-même, à la vie...