

# Anne-Sophie Cuq



PSYCHOLOGUE NATUROPATHE

ANNESOPHIECUQ.COM

## Cadre de consultation

Vous réfléchissez à prendre rendez-vous ou avez franchi le pas ? C'est la première étape d'une démarche de transformation, soutien ou clarification. Démarrer une aventure thérapeutique est un moment de vie important.

Alors bienvenue, ce document est là pour vous expliquer ma manière de vous accompagner et répondre à vos questions. Vous pouvez parcourir les points qui vous intéressent dans la table des matières ci-dessous.

Une psychologue « nomade » ? .....	2
Comment se passe la 1ere consultation ?.....	2
Combien de temps dure la thérapie, à quelle fréquence ?.....	2
Prise de rdv et règlement (RIB) .....	3
Les tarifs ? .....	4
Comment m'assurer du « sérieux » d'un thérapeute ?.....	5
Est-ce que la visio(thérapie) « fonctionne » ?.....	5
Comment avancer dans ma thérapie ?.....	6
Les groupes thérapeutiques en ligne .....	7
Psychothérapie ou naturopathie ?.....	7
Nous nous sommes déjà croisés ou avons une connaissance commune ? .....	8
Petits conseils d'hygiène émotionnelle et vitale .....	9
Conseils pour la visiothérapie .....	10

## Une psychologue « nomade » ?

Mon activité est 100% en distanciel, c'est une spécificité de mon cadre de travail : je suis itinérante, c'est-à-dire que je vis en me déplaçant dans différents pays où je séjourne pour des durées variables.

Je suis entièrement dédiée à ma pratique en visio, depuis les lieux où je me trouve. Ceux-ci m'apportent une grande inspiration pour vous accompagner, j'ai observé que cette dynamique nomade tend à insuffler dans les accompagnements une certaine ouverture, créativité, un élan vers le mouvement et le changement...

De votre côté, cela n'implique aucune contrainte, je vous communique toujours les horaires des séances dans votre fuseau horaire et je reste disponible et joignable, via whats app, entre les rendez-vous.

## Comment se passe la 1ere consultation ?

Lors de cette première rencontre, je vous soutiendrai pour poser des mots sur ce que vous vivez et sur votre demande.

Si la verbalisation est difficile, je vous proposerai des outils créatifs pour vous aider. Si vous ressentez une appréhension, n'hésitez pas à m'en faire part ; se dévoiler devant une personne inconnue demande du courage et j'ai conscience de l'effort que cela représente. Sachez que l'accompagnement s'appuie sur mon regard bienveillant, une écoute compassionnelle non jugeante et une considération positive inconditionnelle. Je respecte aussi le rythme avec lequel vous êtes en mesure de vous révéler.

Vous aurez aussi le temps de me poser toutes les questions qui peuvent vous aider à vous sentir en confiance, concernant par exemple ma formation, ma manière de travailler, etc...

Réfléchissez à ce qui vous amène en consultation. *Quelle est votre demande ? Qu'attendez-vous de ces rencontres ? Y a-t-il quelque chose que vous souhaitez changer ? Ou avez-vous besoin de soutien concernant un domaine particulier ?*

Vous pouvez visiter cette page pour en savoir plus sur mes [outils thérapeutiques](#).

Ce premier temps permettra pour vous de sentir si la poursuite d'un accompagnement serait bienvenu et sous quelle forme. C'est vous qui déciderez de la suite, comme à tout moment, votre liberté est au cœur du processus.

La thérapie, c'est aussi la rencontre deux sensibilités et ce premier rdv vous permettra de sentir si cela « connecte ». Si vous sentez le besoin d'en savoir plus sur qui je suis au préalable, consultez [mon parcours](#).

## Combien de temps dure la thérapie, à quelle fréquence ?

Mon cadre de travail est celui de la **thérapie brève**.

Mon objectif est de vous aider à développer vos propres ressources pour être acteur de votre vie. Il s'agit de viser votre autonomie pour que vous n'ayez plus besoin de moi dès que possible.

**Il n'y a pas de durée type**, le nombre de séances dépendra de votre demande, de votre budget et de votre évolution très personnelle. Mais vous l'aurez compris, le but n'est pas de faire durer inutilement l'accompagnement dans le temps.

## **Psychothérapie ou thérapie de soutien ?**

Deux démarches sont envisageables :

**-Des consultations ponctuelles**, à votre demande, sur des thématiques ciblées. Nous sommes là dans une démarche de soutien, guidance, counseling. C'est vous qui me sollicitez quand vous en avez besoin pour des problématiques spécifiques face auxquelles vous sentez l'utilité d'avoir un interlocuteur, un espace de parole, de réflexion et de mise en pratique. Ces rencontres ponctuelles vous permettent de questionner et faire le point sur une situation, un projet, ou un processus qui vous occupe.

**-Un accompagnement régulier** : dans une démarche de psychothérapie, pour un cheminement et des libérations plus en profondeur (émotions, estime de soi, humeur, attachement, traumatismes...)

**Au niveau de la fréquence**, cela dépend de vos besoins (et de votre budget bien sûr). Certaines personnes trouvent intéressant de commencer avec une consultation par semaine, pour bien « enclencher » le processus, d'autant plus s'il y a un fort niveau d'activation émotionnelle.

D'autres ont besoin de démarrer plus progressivement avec une rencontre toutes les deux semaines, ce qui est adapté quand la situation reste suffisamment stable.

Cette fréquence peut évoluer à tout moment, c'est vous qui restez maître du processus. Quand nous sommes en fin de travail, la fréquence peut devenir mensuelle, ou à la demande.

*Parfois un petit nombre de séances permet déjà de faire bouger les lignes. Pour des problématiques plus anciennes ou traumatiques, un travail approfondi est généralement nécessaire.*

Nous cheminerons sur la base de vos **objectifs** et nous poserons d'emblée la question : A quoi verrez-vous que vos objectifs sont « accomplis » et que nous pouvons mettre fin à cette thérapie ? ...ou du moins à cette « tranche » de thérapie. Car il peut y avoir des allers-retours avec plusieurs "étapes de cheminement" (idée de « thérapie intermittente au cours du cycle de vie »).

## **Prise de rdv et règlement (RIB)**

Le canal de communication privilégié est whatsapp (+33 7 49 17 14 89) ou le mail ([alter.ideo@gmail.com](mailto:alter.ideo@gmail.com)). Vous pouvez me contacter avec votre demande, vos disponibilités et votre pays (pour le fuseau horaire).

J'ai des créneaux accessibles sur différents fuseaux horaires (adaptés aux francophones partout dans le monde) y compris le week-end.

Votre rdv est confirmé par le paiement de la séance qui se fait par virement avant la consultation. Il vous suffit d'ajouter mes coordonnées bancaires auprès de votre banque (il peut y avoir un petit délai) puis ensuite faire le virement en ligne.

*Merci d'indiquer la date de la consultation dans l'objet.*

Coordonnées bancaires pour le virements (RIB) :

IBAN : FR76 2823 3000 0188 6244 9678 912 (Revolut Bank)

BIC : REVOFRP2

En cas d'empêchement, merci de me prévenir le plus tôt possible pour reporter le rdv.

Tout rdv non honoré qui n'aurait pas été annulé au préalable reste dû.

## **Les tarifs ?**

### **Psychothérapie**

- Consultation en psychothérapie (1h-1h15) : 70 euros

Si besoin, possibilité pendant la séance de rallonger jusqu'à 2h, pour 95 euros (toujours avec votre accord pendant ou avant la séance)

- Thérapie conjugale/familiale (1h-1h15) : 85 euros

- Thérapie conjugale/familiale (2h) : 145 euros

Je ne suis pas remboursée par la sécurité sociale et ne fais pas partie du dispositif « mon soutien psy ». Certaines mutuelles vous permettent de bénéficier de remboursements pour les consultations psychologiques et naturopathiques (voir auprès d'eux). Si c'est votre cas, je pourrai vous éditer des factures, sur votre demande.

### **Naturopathie**

*Vous avez le choix entre la consultation approfondie ou ciblée.*

**1. Consultation approfondie** : 100 euros. Cela comprend:

-Avant la séance : document exploratoire et journal alimentaire à compléter, questionnaire en ligne

-Entretien en visio d'environ 1h

-Analyse de votre situation à travers les différents supports, élaboration de vos recommandations, rédaction et envoi de vos conseils personnalisés

-Brève restitution téléphonique

-Entretiens suivants : 70 euros (suivi) - 85 euros (entretien annuel)

**2. Consultation ciblée** d'1H sur une thématique spécifique : 70 euros

### **Accès au soin**

L'argent ne doit pas être un obstacle, en cas de difficultés financières, vous pouvez m'en parler. Je crois profondément que tout le monde devrait pouvoir avoir accès à la psychothérapie. Pour œuvrer en ce sens, je mets en place des groupes thérapeutiques sur donation libre pour les personnes ayant des ressources limitées. Je propose aussi un certain nombre de consultations

solidaires par an. Cliquez [ici](#) pour plus d'informations, dans la section « accès au soin ».

## Comment m'assurer du « sérieux » d'un thérapeute ?

Psychologue, psychopraticien, psychothérapeute, psychiatre...on peut parfois s'y perdre !

Je suis psychologue clinicienne, cela signifie que j'ai fait un master en psychologie (bac+5) à l'université. Mon titre est reconnu et protégé par la loi, je suis inscrite au répertoire officiel ADELI (9D9311799), ce qui vous permet de bénéficier de remboursement par votre mutuelle si celle-ci réserve une part aux consultations psychologiques (voir auprès d'eux). Je ne suis pas remboursée par la sécurité sociale et ne fait pas partie du dispositif « mon soutien psy ».

Je suis aussi autorisée à faire usage du titre de psychothérapeute (par l'ARS). Mes autres spécialisations sont validées par les certificats privés des instituts dont j'ai suivi les formations. Découvrez ici mes [diplômes](#) et [spécialités](#).

Je suis aussi praticienne de santé naturopathe. Ce titre n'est pas encore reconnu en France. Le gage de qualité de mon cursus de formation (institut Euronature) est son affiliation à la FENA, Fédération Française de Naturopathie, garante de la qualité et cohérence de l'enseignement et de l'exercice du métier en France.

Je suis enfin facilitatrice en yoga, diplômée professeure en Inde.

Je suis dans une démarche de développement continu de mes compétences concernant mes différentes « casquettes » professionnelles, en intervision et régulièrement en formation.

## Est-ce que la visio(thérapie) « fonctionne » ?

Oui, si vous vous sentez à l'aise avec ce dispositif et que vous disposez d'un espace tranquille et privé pour faire les consultations.

### Visio ou présentiel ?

Pour les personnes mobiles géographiquement, avec des contraintes horaires, des pathologies qui limitent les déplacements ou qui recherchent une approche thérapeutique en particulier, la visio offre bien des avantages. Mais si vous sentez que vous seriez plus à l'aise en présentiel, suivez votre intuition (je peux parfois vous conseiller des thérapeutes dans votre secteur).

### Concrètement

Les prérequis à la visio sont de votre côté d'avoir une bonne connexion internet, une webcam et un espace où vous isoler. Si vous n'êtes pas familier avec le distanciel, nous pouvons faire un essai préalable (gratuit, sans engagement) pour vous permettre de tester.

Les consultations peuvent se faire via whats app ou google meet.

Je mets tout en œuvre pour vous garantir une bonne connexion internet. Néanmoins, il peut arriver que nous soyions confrontés à des perturbations réseau, cela fait partie des aléas de la visiothérapie et nous avons des solutions. S'il arrivait que le son/l'image ne soit pas fluide, commencez par

m'en informer car je peux ne pas m'en apercevoir (je n'ai pas forcément la même qualité d'image que vous). Les options sont alors de :

1) Changer de réseau (j'ai un réseau de « secours » sur lequel je peux basculer) ou couper l'image le temps que la connexion s'améliore (la perturbation est en générale brève). Si vous n'êtes pas à l'aise, vous avez toujours la possibilité de me demander le report de la séance (ci-dessous).

2) Dans le cas de perturbations plus importantes : nous reporterons la séance et ne sera alors facturé que le temps effectif, à la condition que nous ayons vraiment bien commencé à travailler.

### **Contre-indication**

NB : La visiothérapie sera écartée lors de troubles en phase aiguë avec risque suicidaire. Dans ces cas-là, il est nécessaire que vous consultiez en présentiel car il s'agit d'une situation d'urgence.

### **Efficacité du dispositif**

Je suis attentive tout au long du suivi à votre rapport à la visio afin d'estimer si celle-ci est toujours favorable. Nous pouvons en parler chaque fois que nécessaire, cela fait partie de notre cadre thérapeutique. J'ai développé l'expérience de la thérapie en distanciel et j'ai pu éprouver qu'elle permet un travail intéressant et profond pour les personnes qui s'y engagent.

*Je reste engagée dans un processus de réflexion afin d'en faire l'outil le plus respectueux du travail thérapeutique. La ISMHO conduit des recherches sur ce sujet. Il est démontré que les thérapies en ligne sont à la fois possibles et efficaces: <http://ismho.org/>*

## **Comment avancer dans ma thérapie ?**

### **Cheminement personnel**

Le processus se fait aussi en dehors de nos rencontres, dans votre vie, où il est utile d'accorder de l'espace à ce que nous explorons en séance. C'est la manière dont vous allez appliquer au quotidien ce que nous travaillons qui va vous permettre de voir des changements opérer. Pour vous accompagner dans cette démarche entre les séances, je vous propose :

- des passages à l'action en vous « prescrivant » de petites tâches pour la semaine (« le plus petit changement possible ») : cela peut être une initiative, un changement d'habitude, une réflexion, de l'écriture, une pratique corporelle ou méditative. Cela reste bien sûr une invitation. Je crée aussi des documents ressources qui peuvent vous servir de support et que vous pouvez me demander, en fonction de vos besoins.

- un document d'anamnèse est à votre disposition pour vous lancer dans une démarche introspective d'écriture au début de la thérapie. Cela offre une synergie au travail effectué en séance. Si vous êtes partant, dites le moi et je vous l'enverrai.

- les groupes thérapeutiques en ligne (ci-dessous) : sont de formidables moyens de potentialiser le cheminement thérapeutique, en parallèle des rencontres individuelles.

### **Les moments de crise**

Le processus thérapeutique ne se fait pas en ligne droite, il peut y avoir des moments où nous avons l'impression de ne pas avancer, ou bien où nous faisons face à des choses que nous ne comprenons pas. Cela fait partie du cheminement. Sentez-vous tout à fait libre de m'en parler, je suis là pour vous guider dans ces phases.

Si vous rencontrez une situation difficile entre deux séances et avez besoin de m'en faire part, vous pouvez me contacter. Parfois le simple fait d'exprimer ce que vous traversez amène de l'apaisement. Un échange écrit peut aider à attendre plus sereinement le prochain rdv. Nous pouvons également si vous le souhaitez rajouter un rdv pour prendre soin de ce que vous êtes en train de vivre.

### **Ressources**

Que nous démarrions ou non un cheminement thérapeutique ensemble, vous avez accès à mes réseaux sur lesquels je partage des ressources qui peuvent vous intéresser : [Facebook](#) (en psychologie) [Instagram](#) (vie nomade) [Youtube](#) (santé mentale, méditation) ou mon [site](#).

## **Les groupes thérapeutiques en ligne**

J'anime des [groupes en visio](#), réguliers ou ponctuels : initiation aux pratiques méditatives, épanouissement émotionnel, construire sa boîte à outils gestion du stress, apprivoiser son type d'attachement..., ainsi que des groupes de soutien.

Le groupe thérapeutique permet de potentialiser l'apprentissage ou l'exploration à travers le partage et la richesse de la dynamique collective. D'autre part, il peut permettre de minimiser les coûts et garder le temps de nos rencontres pour le travail thérapeutique proprement dit.

Je démarre de nouveaux groupes régulièrement. N'hésitez pas à vous manifester pour me faire part de votre intérêt et être averti du démarrage d'un nouveau groupe ou pour que je puisse en lancer un à partir de votre demande.

Le groupe peut aussi être une étape transitionnelle pour terminer un accompagnement en douceur. Ou bien une alternative pour les personnes qui ont des ressources limitées.

Voici les prochains programmes en ligne qui démarreront dès un nombre suffisant d'inscrits : épanouissement émotionnel, initiation à la méditation, yoga trauma-informé et théorie polyvagale.

## **Psychothérapie ou naturopathie ?**

Je suis psychologue-psychothérapeute mais aussi praticienne de santé naturopathe. Découvrez ici [la naturopathie](#).

Les plantes médicinales ou techniques d'hygiène vitale ont montré leur efficacité et peuvent potentialiser la démarche thérapeutique que ce soit pour favoriser le sommeil, le lâcher prise, l'énergie, le sevrage, l'équilibre émotionnel...

Si vous le souhaitez, nous pouvons intégrer cette dimension à votre accompagnement :

- plantes médicinales (phytothérapie, gemmothérapie, Fleurs de Bach et élixirs floraux...)
- aromathérapie (huiles essentielles et hydrolat)
- mycothérapie (champignons médicinaux)
- hygiène alimentaire ou vitale
- techniques respiratoires issues du yoga

Au cours de la psychothérapie, à votre demande, je peux vous donner des conseils ciblés en santé naturelle. Si vous souhaitez un accompagnement plus global en naturopathie, il s'agira de s'orienter vers un bilan complet.

## **Nous nous sommes déjà croisés ou avons une connaissance commune ?**

Une relation thérapeutique n'est pas une relation amicale, même s'il y a beaucoup de considération, d'estime et de chaleur humaine dans ce lien. Dans la thérapie se crée une forme de lien spécifique, l'alliance thérapeutique, qui ne ressemble à aucune autre relation. Ainsi pendant la période d'accompagnement, il est important de maintenir une certaine frontière afin de ne pas mélanger les choses et de préserver la sécurité d'un espace où vous pouvez vous exprimer et interagir sans réserve. Pour cela, nous veillerons :

-à séparer réseaux sociaux personnels et thérapie. Vous avez par contre accès à ma page [Facebook Pro](#) sur laquelle je partage des ressources qui peuvent vous intéresser.

-en cas de connaissance ou contexte commune, je vous garantis évidemment la confidentialité. Il n'est pas possible que je vous accompagne sur une problématique qui concernerait ou impliquerait une personne que nous connaissons en commun.

Prenez le temps de sentir si je suis pour vous la « bonne » thérapeute avec qui démarrer l'aventure.

*A votre service, dans la joie de cheminer ensemble, à l'écoute de toutes les parts de vous qui ont besoin de se dire et d'être rencontrées...*





## Petits conseils d'hygiène émotionnelle et vitale

- Apprenez à mettre des mots sur vos émotions et besoins. Ils sont précieux et utiles 😊
- Étirez-vous et respirez consciemment et profondément plusieurs fois par jour.
- Prenez du temps (même 5 min) juste pour vous chaque jour, sans écran.
- Veillez à vos heures de sommeil et repos. Le sommeil est un pilier de la santé.
- Veillez à marcher au moins 30 minutes par jour, en contact avec la nature et la lumière naturelle. Pratiquez une activité physique régulièrement.
- Prenez conscience de votre stress et développez des outils de gestion sains (nous avons tendance à gérer spontanément notre anxiété à travers la nourriture, diverses dépendances comme les écrans, substances, achats...)
- Aérez votre lieu de vie et faites en un lieu de ressourcement où vous vous sentez bien.
- Le matin, formulez une intention pour votre journée (par exemple : patience, consolation...). Le soir, prenez quelques instants pour rassembler 3 gratitudes (= 3 mercis, pour de toutes petites choses que vous avez vécues pendant la journée)
- Limitez l'exposition aux ondes, débranchez votre wifi la nuit, limitez la durée des appels téléphoniques et préférez le kit main libre.
- Privilégiez une alimentation fraîche, locale (de saison) et de qualité. Veillez à prendre vos repas dans un contexte paisible. Commencez par respirer, remercier puis prenez le temps de mastiquer et d'être en lien avec ce présent qu'est votre nourriture.
- Soyez attentif à la relation que vous entretenez avec vous-même, comment vous vous parlez, comment vous prenez soin de votre corps, de votre rythme de vie et de ce que vous ressentez. Vous êtes votre premier allié.

Un proverbe chinois dit « ce qui vient vite repart vite ». Prenez votre temps pour avancer à votre rythme. Toute tâche complexe devient plus facile si elle est découpée en petites étapes.

*Si vous commencez aujourd'hui par le plus petit changement possible ?*



## Conseils pour la visiothérapie

### Conditions indispensables

- Disposer d'un espace où vous pouvez vous isoler, sans risque d'être dérangé ou entendu.
- Disposer d'une connexion internet avec un débit suffisant, d'une webcam/micro

### PREPARATION DE LA SEANCE

#### Questions préalables :

- Est ce que la modalité distancielle revêt pour moi certaines difficultés?*
- De quoi ai-je besoin pour me sentir complètement à l'aise et sécure ?*

#### Installation

- veillez à votre confort (assise, coussin...) et prenez à boire avec vous.
- Testez votre système son et visio ; choisissez la distance de la caméra et orientez-la de manière à cadrer le haut du corps (sauf cas exceptionnels, il n'est pas adapté de faire la consultation allongé dans son lit). Mettez votre appareil en charge pour être tranquille.
- Désactivez les notifications sonores/visuelles des applications.

#### Après la séance

Aérez la pièce. Pensez à boire, vous étirer...Certaines personnes apprécient d'aller se dégourdir les jambes car la visio demande une certaine concentration. Quelques exercices de gymnastique oculaires peuvent faire du bien, je vous les communiquerai sur demande.

#### A noter

- Le logiciel de visio est utilisé uniquement pour les rdv de consultation. Ce n'est pas un dispositif d'urgence.
- En ligne ou présentiel, les règles éthiques et déontologiques sont les mêmes.

