

# Anne-Sophie Cuq

Apaiser, Relier, Ressourcer

Psychologue  
Psychothérapeute  
Naturopathe



Gestion du stress et des émotions  
EFT clinique | Ecothérapies | Santé naturelle  
Hypnose thérapeutique | Art thérapies

## Mon approche

J'ai à cœur de vous offrir un espace où être accueilli tel que vous êtes, là où vous en êtes. Nos rencontres sont au service de votre **équilibre** et de **l'émergence** de ce que vous portez en vous. Mes approches d'inspiration variées intègrent **corps** et **esprit**, dans une démarche holistique, bienveillante et créative.

**Les émotions** : Libérer, comprendre, intégrer, pacifier...qu'il s'agisse de souffrances émotionnelles, de blocages, d'inhibitions ou de débordements.

**La famille et le couple** : soutenir les liens et la communication, pacifier les relations, à travers l'approche systémique.

**Les trajectoires culturelles plurielles** : Francophones à l'étranger, étrangers en France, nomades, métissés..., l'intégration de cultures multiples est un défi source de croissance, où un soutien est parfois utile.

Je vous accompagne pour apprivoiser vos **ressources**, déposer certains bagages, trouver du **soutien** et du **sens** tout au long du processus vers une meilleure **harmonie** avec vous-même, les autres et la vie.



[www.annesophiecuq.com](http://www.annesophiecuq.com)

## 1. Psychothérapie



### Thérapies brèves individuelles

Ecoute, soutien, libération émotionnelle, accompagnement au changement...

- **Intégrative** : choix des approches les plus adaptées à votre sensibilité, au sein d'un éventail de multiples courants thérapeutiques.
- **Brève** : viser votre autonomie pour que vous n'ayez plus besoin de moi dès que possible.

### Accompagnement familial et conjugal

#### Indications

**Adolescents, adultes, couples, familles** :

- troubles dépressifs ou anxieux, burn-out
- chocs et traumatismes, blocages émotionnels,
- fragilité de l'estime de soi,
- difficultés familiales et relationnelles, troubles de l'attachement
- difficultés affectives et amoureuses
- addictions,
- trouble du comportement alimentaire,
- déracinement, perte de sens,
- questionnement professionnel/réorientation

#### Oncologie et maladie chronique

J'accompagne les personnes atteintes de cancer et de maladies/douleurs chroniques (endométriose, lyme, fibromyalgie...) : reprise d'annonce diagnostique (parfois traumatiques), gestion du stress et de la douleur en hypnose thérapeutique, soutien, affirmation de soi...j'accompagne aussi la famille et les proches-aidants.

## 2. Groupes thérapeutiques

### Ateliers (ponctuels)

- Découverte : pleine conscience, écriture thérapeutique, cohérence cardiaque, ligne de vie...
- Conférences, ron kozé (à thème)
- Cercle de parole et partage

### Programmes et stages (continus)

**Programmes :** session en groupe toutes les semaines (ou deux semaines) pendant 2-3 mois.

**Stage :** plusieurs jours à la suite (plus immersif)

- Gestion du stress
- Expression et régulation des émotions
- A la rencontre de mes besoins par l'art thérapie
- Ecriture et estime de soi
- Libération et affirmation de soi par le jeu de rôle
- Résilience (outils de compréhension et stabilisation des expériences d'adversité/trauma)
- Développer le calme et l'imagination (par la méditation et l'hypnose)
- Attachement, amour et relations
- Apprivoiser corps et émotions
- Récit de vie créatif (intégrer son histoire)
- Reconnexion sensorielle par la nature
- Naturopathie, plantes et santé naturelle
- Huile essentielle, aroma-olfaction, distillation

Prenez contact avec moi pour **rejoindre** ou **créer** un groupe (visio possible). Nous démarrons à partir de 4 personnes.

J'anime également ces programmes et de la formation au sein d'institutions locales (associations, structures de santé...).

## 3. Mes outils

### Psychothérapie intégrative

**Technique de libération émotionnelle** (EFT clinique)

Approche des chocs, traumatismes, troubles anxieux...

**Thérapie systémique**

Accompagnement des relations et au changement

**Techniques psychocorporelles**

Hypnose thérapeutique, méditation, relaxation, respiration, aroma-olfaction, mouvement conscient

**Thérapie par la parole**

Psychogénéalogie, psychopédagogie, psychologie positive, psychothérapie transculturelle

**Art thérapie et outils créatifs**

Ecriture et dessin, expression corporelle et danse spontanée, objets flottants, jeux de rôle, land art...

**ICV : Intégration du cycle de vie**

Intégration neuronale et fil rouge de l'existence

**Ecopsychologie et écothérapies**

Médiation et reconnexion par la nature

### Naturopathie

La naturopathie est la médecine traditionnelle occidentale. C'est une approche de santé préventive. Elle permet de préserver et soutenir notre santé en ayant recours à des moyens naturels, tels que les plantes médicinales, huiles essentielles, pratiques d'hygiène vitale et d'alimentation saine...

**Consultations, ateliers et cycles de formation.**

## 4. Lieux et visio

Les consultations individuelles ont lieu :

- un jour par semaine sur Saint Denis (Trinité)
- en plein air (parc de la Trinité)
- en visio (en ligne)

Les groupes thérapeutiques ont lieu :

- sur Saint Denis (Trinité)
- en plein air (forêt, parc...)
- chez des structures locales partenaires
- en visio (en ligne)

**La VISIO :** vous permet de bénéficier d'un accompagnement thérapeutique à distance, d'où que vous soyez. La plupart des groupes ont aussi été adaptés en ligne. Vous avez uniquement besoin d'une connexion internet et webcam.

## Contact



**Anne-Sophie CUQ : 0789 17 14 89**  
Psychologue clinicienne, Psychothérapeute,  
Naturopathe (certifiée La Fena)  
alter.ideo@gmail.com

**Infos : [www.annesophiecuq.com](http://www.annesophiecuq.com)**

Vous pouvez me contacter pour un 1er échange informel avant de prendre rdv.

**Je suis à votre écoute.**

Je travaille aussi avec les structures locales et fais de la formation. N'hésitez pas à me demander le catalogue.