

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

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 (endométriase, 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

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.