



Stéphanie SANCHEZ
Thérapeute et psychopraticienne
860 avenue Jean Moulin
13480 CALAS
Tél 07.50.82.03.75
Mail : stephanie.mayaste@gmail.com
Site web : mayaste.fr

Mon approche est humaniste, globale et entièrement personnalisée.

Comprendre pourquoi ou d'où peut venir tel ou tel comportement ne sont pas indispensables et encore moins à qui cela peut-être la faute. Cela est souvent long et ne garantit pas un mieux être. Mon objectif est que vous alliez mieux rapidement. En vous accompagnant, ce sont les ressources que vous avez en vous que nous allons découvrir et utiliser. J'ai une conception de l'accompagnement bien personnelle. Mes maîtres mots sont bienveillance, absence de jugement, joie de vivre et humour

Souvent un accompagnement est nécessaire pour dépasser certaines épreuves (événements traumatisants, séparation, difficultés familiales ou personnelles, difficultés professionnelles...), pour modifier certains comportements (phobies, addictions, gestion des émotions...), pour faire face à certaines situations stressantes (examens, compétitions sportives, environnement professionnel ou scolaire...), pour passer des caps importants (orientation professionnelle, départ à la retraite, arrivée d'un enfant ...), pour traiter certaines douleurs psychosomatiques ou inexplicables, les problèmes physiques (sommeil, troubles sexuels), pour que vous ne soyez plus esclave de votre Ego et qu'il devienne votre meilleur serviteur, pour apporter du sens à sa vie.

Les techniques proposées sont

- **La psychothérapie neuro-linguistique (PNLt)**
- **La Psychothérapie somato-psychologique SomaPsy :**

Cette méthode s'appuie sur les liens connus sous le nom de « psychosomatiques" (l'influence de l'esprit sur le corps) afin de rétablir l'harmonie corps-esprit et permettre ainsi à l'esprit de ne plus se retrouver en situation de blocage liée aux émotions que le corps aurait stockées de manière inconsciente (empreintes)

- **Neurothérapie SENORE IMO (NS-IMO) :** Outil thérapeutique né naturellement de l'EMDR, de la PNL et de l'Hypnose Ericksonienne qui permet de gérer les souvenirs non traités (traumatismes, expériences douloureuses)

- **Les TCC (Thérapies Cognitivo-Comportementales) :** vous ressentez les choses comme vous les pensez.

Les TCC fonctionnent sur le principe que vous pouvez avoir une vie plus heureuse et productive si vos pensées sont saines, car alors vous pourrez agir sur votre comportement. Plutôt que pourquoi je me sens mal ? Mon approche consiste à trouver le comment me sentir mieux dès à présent