

MIR

Accompagnement



Muriel Robin

Psychopraticienne certifiée - Consultante Formatrice

Prévention des risques psychosociaux et management



Ce que je vous propose

Un accueil chaleureux et sans jugement, où chaque parole peut être déposée en toute sécurité.

Un cadre confidentiel et respectueux, qui s'adapte à votre rythme, à vos besoins, à votre histoire.

Une écoute attentive et sensible, centrée sur ce que vous ressentez, ce que vous vivez, ce qui vous anime.

Des outils thérapeutiques concrets, pour vous accompagner pas à pas vers un mieux-être durable, en accord avec vous-même.

Vous n'avez pas besoin d'avoir "les bons mots".

Vous pouvez venir tel que vous êtes.

Avec vos silences, vos émotions, vos hésitations.

C'est ensemble que nous mettrons du sens sur ce que vous vivez.

Ce qui me guide dans chaque séance

Créer un espace où vous pouvez être **pleinement vous-même**.

Vous accompagner avec **respect, finesse et engagement**.

Vous aider à retrouver du sens, du souffle, et de la clarté.

Vous soutenir dans les moments de transition, de fragilité ou de renaissance.

Chaque personne est unique. Mon approche est vivante, ajustée, et toujours centrée sur ce qui vous fait du bien. Vous n'êtes pas un symptôme à traiter, mais une personne à rencontrer.

Chaque séance est un espace pour vous reconnecter à votre vécu, vos ressources, vos aspirations.



Mon approche thérapeutique

Une approche intégrative et profondément humaniste.

Formée en psychologie clinique, psychologie générale et psychopathologie, je vous propose un accompagnement sur mesure, fondé sur l'écoute, la présence et la compréhension fine de votre vécu.

Je m'appuie sur **plusieurs courants complémentaires**, que j'intègre avec souplesse selon vos besoins, votre rythme et votre singularité.

• Approche Centrée sur la Personne (ACP – Carl Rogers)

Au cœur de cette méthode : la confiance dans votre capacité à évoluer.

Je vous accueille avec une écoute empathique, sans jugement, dans un cadre sécurisant. Vous êtes libre d'exprimer ce que vous ressentez, à votre manière, à votre rythme. Cette approche favorise l'estime de soi, l'authenticité et l'autonomie.

• Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC)

Les TCC permettent de comprendre comment vos pensées influencent vos émotions et vos comportements. Nous identifions ensemble les schémas répétitifs, les croyances limitantes, et les automatismes qui vous freinent. Grâce à des outils concrets (relaxation, pleine conscience, restructuration cognitive), vous apprenez à reprendre le pouvoir sur votre quotidien.

• Hypno-Gestalt (méthode intégrative)

Cette approche combine l'hypnose ericksonienne et la Gestalt-thérapie pour aller plus loin dans la transformation.

L'hypnose permet d'accéder à vos ressources inconscientes, de lever des blocages profonds, et d'activer des leviers de changement.

La Gestalt, quant à elle, vous aide à mieux comprendre vos dynamiques relationnelles, vos émotions, et votre manière d'être au monde.



Pourquoi consulter ?

Il y a des moments où l'on traverse **des périodes éprouvantes**.

Stress, anxiété, fatigue émotionnelle, deuil, séparation, perte de repères...

Ces états peuvent peser sur le quotidien, troubler l'équilibre intérieur, fragiliser la confiance en soi.

Dans ces instants, consulter un psychopraticien, c'est s'accorder un espace pour déposer ce qui fait trop, mettre des mots sur ce qui bouscule, et retrouver un souffle plus apaisé.

Et puis, il y a les moments plus calmes, mais tout aussi importants.

On ne souffre pas, mais **quelque chose cherche à émerger**.

Un besoin de parler, de comprendre, de se recentrer.

Une envie de mieux se connaître, de faire le point, d'évoluer.

Ces élans sont précieux : ils méritent d'être accueillis avec autant d'attention.

Contact

Muriel Robin

Uniquement sur rendez-vous

Tél. +33.06.30.22.43.85

Cabinet : 19, route de Maïche - 25500 Les Fins

muriel.robin@mraccompagnement.fr

www.mraccompagnement.fr