

AARTI BANYMANDHUB

Psychologue clinicienne

Thérapie d'acceptation et d'engagement - Méditation thérapeutique

Ma consultation

« Nous avons tous en nous les ressources pour vivre une bonne vie. » M.H. Erickson
Formée à Paris, Londres et Buenos Aires, j'ai travaillé dans plusieurs associations et services hospitaliers avant de lancer mon activité en libéral à Maurice en 2014.

Ma consultation s'adresse aux **adolescents** et aux **adultes** en demande d'accompagnement psychologique.

Je propose une psychothérapie **intégrative** qui rassemble diverses techniques, telles que la **thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)** et la **méditation thérapeutique**.

Pourquoi consulter ?

Psychologie de l'adolescent

Se confier, « vider son sac », comprendre ses émotions souvent intenses ou les changements dans son corps, parler de ses difficultés à l'école, dans ses relations aux autres, mieux communiquer avec ses parents, gérer son stress ou son temps sur les écrans,...

Psychologie de l'adulte

S'exprimer, prendre soin de soi, traverser une épreuve douloureuse (deuil, séparation, perte d'emploi,...) sortir d'un état d'épuisement, de stress, d'addiction, surmonter des difficultés personnelles ou dans ses relations aux autres (son couple, sa famille, son travail,...)

Mon engagement

Adopter une **approche holistique** de la personne en valorisant son bien-être psychique, physique et spirituel.

Respecter les **différences individuelles et culturelles** dans la manière d'appréhender la santé psychique, la souffrance et le soin.

Favoriser la **flexibilité psychologique**, soit la capacité de la personne à mener des actions importantes dans sa vie, quels que soient les pensées et sentiments qui l'en empêchent.

La psychothérapie

« La santé n'est pas l'absence de symptômes, mais la capacité à s'adapter à la vie, qui est faite de mouvements et de changements » C. Vasseur.

Mon approche intègre différentes méthodes thérapeutiques.

La psychothérapie d'inspiration analytique

Issue de la psychanalyse, elle nous permet de prendre conscience de nos conflits internes, blocages et expériences qui constituent notre histoire. Grâce à la parole, en elle-même libératrice, et aux interventions bienveillantes du thérapeute, nous comprenons l'origine et le sens de nos symptômes.

La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)

Lutter contre des pensées et émotions douloureuses ne fait que les renforcer. Moins de lutte, plus de vitalité, voilà l'objectif de l'ACT. En accueillant et acceptant ce qui est, nous pouvons nous engager dans des actions concrètes en cohérence avec nos valeurs.

La méditation thérapeutique

Être pleinement conscient de ses états internes pour retrouver sa liberté d'action. La méditation, dont les bienfaits sont largement documentés par les neurosciences, est une compétence essentielle dans notre société agitée et sur-digitalisée, pour réduire nos états de stress, retrouver notre stabilité émotionnelle et cultiver nos émotions agréables... pour se sentir bien, tout simplement !

Mes formations

Université de Nice, France, 2009

Licence de Psychologie

Université Paris Descartes, 2013

Master en Psychologie Clinique et Psychopathologie

University College London, 2014

Master en Neuropsychologie Développementale

IHA Bangkok, 2018

Formation Hypnothérapie Interactive

CIPsy Paris, 2019

Formation en ACT (Thérapie d'acceptation et d'engagement)

School of Positive Transformation US, 2022

Mindfulness and Meditation Teacher Training