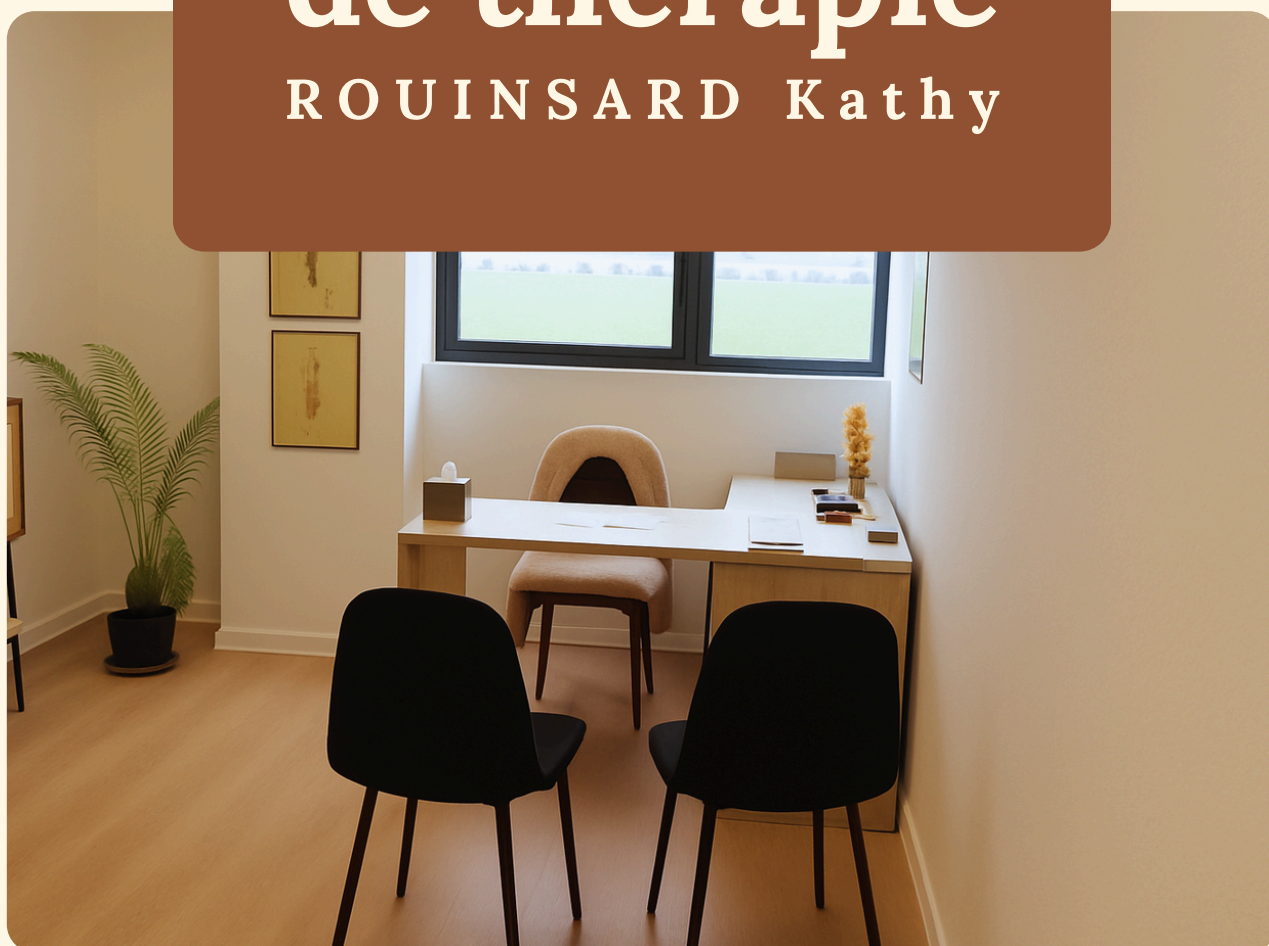




# Livret de thérapie

ROUINSARD Kathy



# Qui suis-je ?

---

## ROUINSARD Kathy

J'ai choisi de devenir psychologue car j'estime que chacun mérite d'avoir son propre espace de parole. Dans ce métier, j'apprécie proposer mes services afin de trouver des solutions, en travaillant main dans la main avec vous. Il me tient à cœur de vous accompagner à devenir autonome en vous apportant des outils adaptés, et en vous aidant à trouver les ressources dont vous disposez pour aller mieux.



Installée en libérale depuis 2023, au sein d'une structure réunissant plusieurs professionnels, j'accompagne uniquement **le public adulte**, sur des motifs de consultations variés :

- Troubles anxieux
- Troubles de l'humeur
- Troubles de la personnalité
- Troubles des conduites alimentaires
- Troubles du sommeil
- Trouble du stress post-traumatique
- Idées suicidaires
- Addictions
- Douleurs
- Deuils
- Dermatillomanie/trichotillomanie
- Déficit de confiance, d'estime et d'affirmation de soi
- Difficultés relationnelles
- Difficultés de régulation des émotions

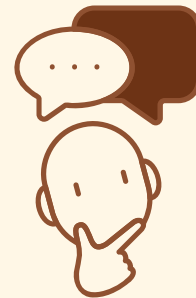
# La thérapie cognitive et comportementale

---



La TCC est une thérapie validée scientifiquement. C'est la thérapie du CHANGEMENT : le patient apprend à modifier son comportement afin d'avoir des réactions adaptées. La TCC requiert un investissement du patient, qui est acteur de sa thérapie. Il est épaulé par le psychologue, qui peut le guider, sans prendre de décision à sa place.

Le psychologue aide le patient à comprendre les mécanismes psychologiques impliqués (cercles vicieux) empêchant le changement souhaité. Cela permet au patient de prendre le recul nécessaire pour observer ses propres pensées, émotions et comportements, afin d'en saisir les obstacles et de trouver des leviers.



En TCC, on formule des objectifs précis qui servent de ligne d'arrivée (fin de la thérapie). Ces objectifs seront atteints par des étapes qui sont identifiées comme réalisables pour le patient. Afin de voir si la thérapie mise en place est efficace, le psychologue mesure votre évolution, et vous propose des exercices à réaliser d'une séance à l'autre en fonction de vos attentes.

Courte vidéo explicative : “La TCC, c'est quoi ? pour qui ? comment ?”





# Comment se déroule une thérapie ?

## Etape 1 - Premier entretien



Je me présente et vous explique mon travail : mon approche (TCC), mes missions, ma posture neutre et le déroulement d'une thérapie. Je vous invite à vous présenter et à expliquer votre motif de consultation. Ce premier entretien sert à faire connaissance, et à poser le contexte pour la suite de la thérapie.

## Etape 2 - Anamnèse

Je réalise une anamnèse : il s'agit d'un recueil d'informations sur votre histoire de vie et environnement actuel afin de comprendre votre fonctionnement pour vous proposer une thérapie adaptée et personnalisée. Durant ces premiers entretiens, je procède à une démarche diagnostic en parallèle.



## Etape 3 - Compréhension



Ensuite, je vous aide à comprendre votre propre fonctionnement (pensées, émotions, comportements) en lien avec votre problématique (conséquences). Cette étape est indispensable pour que je puisse vous proposer des techniques thérapeutiques adaptées à votre situation problématique.

## Etape 4 - Mise en place d'une TCC

Ensemble, psychologue et patient collaborons afin d'établir des objectifs réalisables et souhaités. A travers nos échanges et des exercices adaptés, nous avançons vers l'atteinte de vos objectifs. Les séances suivantes servent à faire le point sur votre avancée et à comprendre les éventuelles difficultés qui se présentent à vous.

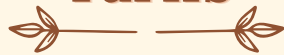


## Etape 5 - Séances de consolidation



Une fois que les objectifs sont atteints, je propose des séances de consolidation. Elles vous permettent de faire le bilan sur votre avancée, prévenir la rechute (exemples : trouble dépressif, addiction, idées suicidaires, ...), évoquer vos difficultés ou questionnements. La thérapie prend fin lorsque vous le souhaitez.

## Tarifs

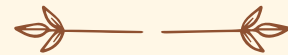


Séance individuelle : 60 euros  
Séance en couple : 70 euros

Je ne suis pas conventionnée.



## Jours & horaires



Lundi : 10h - 20h  
Mardi : 10h - 15h30  
Mercredi : 10h - 20h  
Jeudi : 10h - 13h30  
Vendredi : 10h - 20h

## Coordonnées



06.51.19.63.09



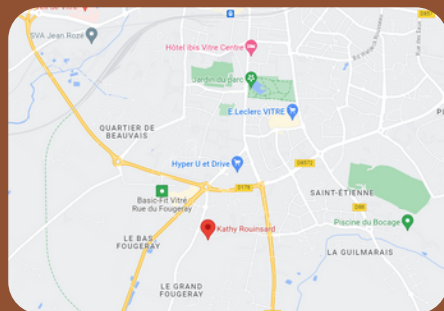
chezmapsykathy.com



9 bis boulevard Denis Papin  
35500 VITRE



Rendez-vous sur doctolib.fr



1er étage - Accès PMR  
Parking gratuit - écomiam

## Cadre du cabinet



Vous vous engagez à respecter les consignes suivantes :

- Respect verbal et physique envers la psychologue et autres usagers
- Respect des locaux (calme et propreté)
- Respect des rdv : chaque patient se doit d'honorer ses rendez-vous

En **cas d'urgence** (motif impérieux), merci de me prévenir le plus tôt possible. Je me réserve le droit de mettre **fin à la thérapie** au bout de 3 absences injustifiées.