

A toutes celles et tous ceux qui prennent soin de nous !

Médecins, soignants, agents de service hospitalier, pompiers et tous les professionnels qui œuvrent à nous permettre de respecter le confinement !...

Si vous avez besoin de vous libérer de votre tristesse, de hurler votre colère, de décharger votre peur ou simplement PARLER... Vous pouvez me contacter je ferai de mon mieux pour être là avec autant de d'énergie, de diligence et bienveillance que vous en mettez à vous occuper de chacun de vos malades ou concitoyens !

Je suis psychopraticienne en Analyse Bioénergétique (thérapie corporelle et humaniste). Outre ma formation à la psychothérapie, je suis formée aux accompagnements des personnes souffrant de stress post traumatiques ... Je suis désireuse de soutenir le travail des personnes qui se battent pour nous et ainsi contribuer plus activement à la lutte contre l'épidémie...

Depuis plus de 10 ans je me consacre exclusivement à l'accompagnement des personnes, en psychothérapie individuelle et de groupe. Ces toutes dernières années j'ai intégré dans mon travail l'approche T.R.E. (que certains appellent la "thérapie par le tremblement"), cette approche m'a séduite par sa simplicité et tout particulièrement en ce qu'elle vise à permettre/rendre son autonomie à la personne... Les 20 années précédentes j'ai exercé comme infirmière en milieu psychiatrique et maison de retraite médicalisée...

Je propose à chacune et chacun de vous, professionnel(le)s qui en ressentez le besoin, mon accompagnement et mon soutien via des entretiens à distance gratuits, pendant toute la durée de la crise et dans la mesure de mes moyens (santé et disponibilité).

Je suis en mesure aussi de proposer des séances de TRE via SKYPE : cette méthode (qui passe par le corps), permet de traiter toutes les formes d'anxiété, de stress et de douleur et s'avère très aidante pour favoriser (dans beaucoup de circonstances), un meilleur sommeil. Aujourd'hui on utilise la méthode T.R.E. tant pour traiter les tensions dues à des circonstances de la vie quotidienne : stress actuel ou chronique, que celles liées à des (ou un) traumatismes (choc de vie, désastre naturel, violences sociale ou domestiques ; que celles liées à un traumatisme (choc de vie, désastre naturel, violences sociales ou domestiques).

Les TRE sont un outil de décharge des tensions très puissant qui me semble particulièrement indiqué à l'heure où les soignants mais beaucoup d'autres personnes, mènent une lutte acharnée pour sauver le plus de vies possible avec des moyens limités !.

Soumise au secret professionnel, je vous garantis le respect de la confidentialité.

Martine Vigier

INFOS PRATIQUES :

Téléphone : 06 60 82 75 37 : laisser un message (avec vos coordonnées et le motif de votre appel), je vous rappellerai dès que possible ou encore vous pouvez me rappeler plus tard. (Merci d'éviter les appels de 20 heures à 9 heures du matin et le WE).

Mail : martine.vigier42@orange.fr

Entretiens téléphoniques ou visio : environ ½ heure sur RV.

SEANCE TRE : Entretien préalable par mail indispensable pour évaluer la demande et la faisabilité de la mise en place éventuelle de la démarche. Compter 1 heure (sur RV exclusivement)..

Sites à consulter :

Analyse Bioénergétique :

IABFS : <https://www.iabfs.fr/institut-analyse-bioenergetique-france-sud.html>

TRE :

TRE FRANCE : <http://trefrance.fr/>