

# Thérapie existentielle



## A son propos

La thérapie existentielle interagit avec la psychologie positive, et vise à changer le mode de fonctionnement et de pensée d'une personne qui a tendance à mal se considérer ou avoir un schéma de pensées négatives et vivre ses expériences de vie douloureuses.

Cette technique est très aidante également lorsque vous perdez le sens et/ou la valeur de la vie, et que parfois, les peurs et les émotions ont tendance à prédominer dans votre quotidien.

Cette thérapie va agir comme une reprogrammation progressive, va transformer votre état d'esprit et vous montrer la vie sous un nouvel aspect, plus positif et plus juste pour vous. Et ainsi vous permettre de bien mieux appréhender votre vie et retrouver un plein épanouissement.

## A quoi elle sert ?

La thérapie existentielle vous aide à identifier la responsabilité personnelle que vous avez vis-à-vis de vos comportements.

Elle peut également vous aider à identifier les croyances erronées qui vous orientent dans la mauvaise direction et développer un nouveau schéma de croyances plus en adéquation avec vos souhaits de vie, pour donner un sens nouveau et parfois un nouveau but à votre vie.

Elle se concentre sur la façon dont vous influencez personnellement vos expériences pour vous permettre de reprendre votre pouvoir en recréant de nouveaux paradigmes.

## Ses bénéfices ?

- Apprendre davantage sur vous-même.
- Améliorer votre responsabilité personnelle.
- Réduire la peur et l'anxiété.
- Comprendre comment vos actions vous impactent.
- Se sentir plus en contrôle de sa vie.



## Pour quelles problématiques ? (liste non exhaustive)

Sa place dans la société, dans la famille

Dissociation et perte de repères

Manque de confiance

Domination des peurs qui influencent les choix

Angoisses ou émotions fortes régulières

Perte de son pouvoir personnel

Dépendances

Difficultés à s'affirmer