

Savoir nos capacités et nos valeurs

Article de [Charbel Ibrahim](#) • M.A. Thérapeute conjugal et familial • Psychothérapeute

à l'Institut Therapeia

Chaque personne est le résultat des expériences vécues, quelques soit ses dernières mauvaises ou bonnes, notre attitude et personnalité sont surement affectées, mais parfois négativement. Alors, nous ne sommes pas nos problèmes, mais nous sommes affectés par ses derniers.



Institut Therapiea, se centre principalement sur l'individu, les couples et la famille. Afin de les fournir une thérapie efficace, dans différents domaines. Ce qui va aider les personnes à s'explorer, comprendre soi-même, être en équilibre à l'intérieur comme à l'extérieur, établir de saines relations avec l'entourage, affronter et résoudre les problèmes.

Dans notre travail on utilise une psychothérapie brève et à séance unique qui vise à écouter les personnes, savoir comment le problème est devenu un problème dysfonctionnel, savoir quelles sont les tentatives de solutions adaptées par les personnes, les restructurer, trouver des solutions fonctionnelles, pour enfin avoir des objectifs à réaliser dans le futur, tout en aidant les personnes à atteindre ces derniers en faisant de petits pas.

Institut Therapiea a pour but d'or, d'aider les personnes à trouver des solutions fonctionnelles, tout en se basant sur les ressources internes et externes des personnes.



Thérapie individuelle et familiale

Pour les individus qui ont vécus certains événements traumatiques, à différents niveaux par exemples pertes économiques, relations sociales, familiales, émotionnelles au sein du couple, conflits, anxiété, altérations, dépression, colère, irritabilité, instabilité, stress, peurs, angoisse, inquiétude, image de soi, bien-être, souffrances psychiques et mentales,

Thérapie conjugale

- Pour le couple et la famille comment faire face aux problèmes et aux conflits qui peuvent y apparaître au cours de la relation, comment se préparer pour bien choisir la personne, être prêt au niveau psychique pour pouvoir affronter les problèmes et les difficultés, préparation du couple pour accueillir l'enfant, préparer un environnement adéquat et sain à l'enfant qui va venir au monde, rôles des parents, entourage de communication, ouverture au monde extérieur et relationnel, importance du contact, support familial ...
- Pour la femme et future maman : préparation à la maternité, relations avec la famille, les proches et l'entourage pour créer un monde sain pour les parents et le nouveau-né, suivi durant la période de grossesse (avant et après l'accouchement), périodes d'ajustement, périodes de blues, détachement et séparation de l'enfant, état de déséquilibre et d'ambivalence, peur d'être abandonnée, des difficultés en lien avec la vie, de la confiance et du lâcher prise.
- Contribution paternelle dans la famille, qui débute par l'alliance du couple, ainsi que de la famille. D'où l'importance de préparer le couple et créer un espace intérieur pour accueillir l'enfant. Intervention surtout durant la première année pour établir le lien parents-enfant, préparation pour être un futur père, rôle du père, avant, durant et après l'accouchement, support pour la maman,...

Pour toutes ces raisons mentionnées Institut Therapeia met à votre disponibilité, votre psychothérapeute Charbel Ibrahim. Qui est toujours à l'écoute active, afin de vous aider à suivre une démarche profonde, qui vous servira d'atteindre les objectifs désirés sur un plan thérapeutique professionnel.

Prenez un [rendez-vous](#) avec notre psychothérapeute :

<https://www.psychotherapeute.pro/contact>

Numéro de téléphone: +1 514-583-0405

E-mail: psychotherapeute@instituttherapeia.com