

TOC

L - 27 ans - Ingénieur en informatique - Paris

« Je souffre de Troubles Obsessionnels Compulsifs depuis plusieurs années, voyant mon état s'aggraver d'année en année, j'ai décidé de suivre une thérapie comportementale et cognitive. Mes recherches sur internet m'ont dirigée vers le site web de l'Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive où j'ai consulté les profils de plusieurs professionnels.

J'ai choisi de prendre rendez-vous avec Madame Morice car la prise en charge et le suivi étaient clairs sur son site web.

J'ai commencé ma thérapie au cours du mois de juillet 2015, madame Morice m'a très rapidement mise à l'aise et a très bien cerné mes besoins.

Le déroulement de chaque séance était défini en amont, au début de cette dernière nous faisons un point sur l'évolution de mon comportement et nous définissons les objectifs à atteindre

J'ai aussi suivi des séances d' E.M.D.R au cours de ma thérapie, madame Morice a été très pédagogue lors de l'explication de cette approche psycho-thérapeutique. L'EMDR est une thérapie qui se base sur les mouvements oculaires et sur des stimuli faisant travailler les deux hémisphères du cerveau.

Grâce à cette thérapie, j'ai réussi à remettre en cause mes croyances obsédantes et acquis l'ensemble des outils qui m'aident à réduire mon anxiété et mes « idées noires ».

La thérapie que je suis n'est pas une thérapie qui a pour objectif de durer plusieurs années, mais d'apprendre aux personnes à reprendre leur vie en main.

D'un point de vue personnel, madame Morice en plus d'être très compétente, est une personne très attachante, compréhensive et qui trouve toujours les mots justes.

Aujourd'hui je sens beaucoup d'amélioration dans mon comportement. Je me sens épanouie et plus sûre de moi, j'ai encore du chemin à parcourir, j'en suis consciente, mais mes séances sont moins régulières qu'avant, car madame Morice souhaite que je me confronte à la vie en me basant sur tout le travail que nous avons réalisé ensemble et je la remercie chaleureusement pour cela. »