

Vous ne supportez pas le regard des autres ?

Votre corps ne vous plaît pas ?

Vous luttez constamment contre vous-même ?

Vous voulez perdre du poids ?

En prendre ?



**Confiance corporelle,
poids, image de soi**

Mathilde Laguës



www.mathilde.lagues.com



Nous avons tous des idées sur ce à quoi nous devrions ressembler, en fonction de ce que notre entourage nous renvoie, de ce que notre médecin nous conseille ou de ce que la société véhicule comme image idéale du corps.

En vérité, **le juge le plus cruel** auquel nous sommes confrontés concernant notre corps et notre image est le plus souvent nous-même.

Lorsque nous nous jugeons négativement, nous exerçons inconsciemment **une violence à l'encontre de notre corps**, suite à quoi notre corps intègre et reflète cette violence.

C'est pourquoi je vous accompagne dans la **restauration du lien positif avec vous-même**. C'est ce travail qui va permettre la mise en route d'un changement.

Ici **pas de régime, pas de restriction, pas de règle à suivre** autre que celles que vous souhaitez vous fixer vous-même. Il s'agit d'une démarche holistique qui intègre votre histoire personnelle, votre situation actuelle, vos désirs et vos contraintes, grâce aux différents outils dont je dispose.

Au fil des séances, vous vous réappropriiez votre image, **votre comportement au quotidien devient plus naturel et intuitif**, et votre corps va naturellement se réguler. Sans même vous en rendre compte, vous vous mettez à aimer votre reflet dans le miroir !

Qui suis-je ?



Dès que j'ai commencé à travailler sur moi il y a 20 ans, j'ai pu constater les transformations positives dans ma vie. À chaque étape j'étais émerveillée de la force et de la clarté que je pouvais gagner.

Pas plus que vous, je n'ai été épargnée par la vie. Mais grâce au soutien thérapeutique, j'ai pu donner du sens à mes expériences de vie, même les plus difficiles, même les plus insensées. J'ai pu les accepter, et les transformer en énergie de construction pour l'avenir.

J'ai eu la chance d'expérimenter de nombreuses approches thérapeutiques et de rencontrer des personnes magnifiques. Je me suis vue changer, grandir, devenir plus heureuse d'année en année, de jour en jour.

Animée de cette grande reconnaissance j'ai choisi, à mon tour, de me former, pour offrir au plus grand nombre ce que j'ai reçu. Mon désir est de contribuer à propager une onde de mieux-être, de mieux-vivre dans ce monde qui vient souvent nous solliciter de façon brutale.

Je suis aujourd'hui formée à la Gestalt-thérapie, à la relaxothérapie, à la pratique du mandala thérapeutique, à l'EFT et à la psychanalyse Jungienne.

Quels sont mes outils ?

- **La Relaxothérapie** est un outil précieux car **nos émotions et nos affects sont enracinés dans notre corps**, et c'est en passant par le corps que nous pouvons y accéder. La relaxation permet d'obtenir un bien-être sur le moment, mais aussi de **se mettre en relation avec les parties souffrantes de nous-mêmes**.
- **L'EFT** (Emotional Freedom Technique) ou **"tapping"** est une technique psycho-énergétique à la confluence entre la médecine traditionnelle chinoise et la psychologie, basée sur la stimulation manuelle de points terminaux de certains méridiens d'acupuncture liés à la circulation émotionnelle. En clair, on "tapote" doucement certains points de notre visage pour **remettre en circulation les émotions ou idées qui nous bloquent ou nous font souffrir, afin de nous en libérer**. Très rapidement, le souvenir reste, mais la charge émotionnelle s'en est allée, et l'impact sur la vie actuelle disparaît. Elle a démontré une efficacité très intéressante dans le traitement des troubles de stress post-traumatiques, notamment chez les vétérans de guerre.
- En fonction de votre situation personnelle, je m'appuie également sur mes autres outils.



témoignage

“Mon combat :
sortir de la souffrance corporelle. Au fil des
séances de travail avec Mathilde, j’ai senti grandir en moi
la “force de vie”, avant même de commencer à sentir que
mon corps se transformait, je me suis re-connue telle que je suis.
De semaine en semaine je gagne en solidité, je renforce ma capacité
d’ancrage et donc je change, je sors du schéma de la souffrance,
sous l’œil bienveillant de Mathilde, qui sait parfaitement me
faire prendre conscience, quand cela est nécessaire, de
tout le chemin que j’ai déjà parcouru !”

A.-L., 48 ans.



en pratique

En fonction de vos disponibilités,
l’accompagnement peut se faire
dans mon cabinet
118-130 av. Jean Jaurès
75019 Paris (métro Laumière)
ou par visiophonie.



me contacter

06 84 01 42 89

mathilde.lagues@polytechnique.org

Psychopraticienne affiliée à la Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse (FF2P)
Pratique supervisée - SIRET 832 658 686