



*Vous avez été Client(e) du Cabinet Nina Benhassine et vous désirez apporter votre témoignage. N'hésitez pas à l'envoyer avec votre autorisation de publication, sous le nom que vous nous indiquerez, à partir de la page contact du site ou par email à nina.benhassine@gmail.com
Merci !*

Psychothérapie

Stéphanie, 30 ans

« Le travail psychologique a été ouvert, enrichissant. Il porte sur la pathologie dont je souffre (cancer), sur les effets boule de neige de la pathologie (les relations et tout ce qui est autour), sur moi dans le rôle de maman. Cela m'ouvre beaucoup. J'ai bien travaillé. J'avance bien. Ce qui est dur, j'y pense, je définis, j'avance dessus. Je me suis laissé le droit de travailler sur les choses même si elles sont récurrentes. Le traitement médical est moins lourd parce que j'ai l'esprit plus libre sur d'autres points. J'arrive mieux à gérer. Négocier la fin. Si je me sens dans une situation d'urgence je me permettrai de vous appeler. J'ai confiance en vous. Il y a une liberté. C'est que du positif. Je suis contente du travail que j'ai fait. J'ai la place pour les connaissances que j'ai. »

EMDR

Amel, 45 ans

« Les séances d'EMDR m'ont permis d'aller plus au cœur de mes sensations et de mes émotions. J'en avais besoin moi qui ai tendance à tout intellectualiser. J'ai pu laisser faire les choses, laisser le processus d'autoguérissement prendre les rennes. Je vous ai fait confiance aussi. Je me sens plus positive face à mon accident de travail, cela reste important dans ma vie, mais cela ne me fait plus mal. C'est beaucoup. Cela ne me dérange plus comme avant. »

Soutien Psychologique

Mathis, 28 ans

« Quelques séances ont suivi à me relancer dans la vie. Je n'en reviens pas que cela ait suffi. Je n'avais besoin que de réassurance face au licenciement abusif que j'ai subi. Je reprends ma vie en main. J'ai décidé de me défendre, de faire valoir mes droits. J'espère que cela aboutira. Je ne subis plus la situation. C'était important pour moi de faire cette pause dans votre cabinet. Merci. »

Préparation Psychologique

Carola, 25 ans

« Je paniquais à l'idée de préparer ce concours de la fonction publique d'état. Je n'avais pas confiance en moi. Nous avons posé les objectifs à atteindre et la situation réelle à aborder. Vous m'avez accompagnée dans la préparation psychologique de chacune des étapes à vivre dans le réel. J'ai abordé les épreuves de manière plus sereine. J'ai réussi ce concours grâce à ma préparation intellectuelle, mais ma préparation émotionnelle et psychologique, je la partage avec vous. »

Assistance Psychologique aux personnes à mobilité réduite

Jenny, 86 ans

« Plus grand monde ne vient me voir, c'est la vie actuelle, tout le monde est bien trop occupé. Ce n'est pas une vie, mais je constate ça. Il n'y a plus de temps pour les autres. Je vis seule depuis 5 ans, depuis que j'ai perdu mon mari. Il était un vrai patriarche et les enfants venaient souvent de son vivant. Depuis qu'il est décédé la famille s'est dispersée, je ne parviens plus à faire revenir mes enfants comme avant. Ils ne passent que rarement. Je n'ai jamais vécu seule, de toute ma vie. C'est quelque chose de difficile pour moi, je m'appuyais sur lui, pour tout, c'était lui le chef de famille. 60 ans de vie commune, ce n'est pas rien. Je ne me suis pas rendue compte que je me suis laissée aller au chagrin et au désespoir ces dernières années, mais c'est bien là où j'étais enfermée. Les entretiens avec vous m'ont aidée à me sortir de là et à accepter de l'aide autour de moi. Maintenant je voudrais que mes enfants soient plus présents. »

Psychogénéalogie

Ernesto, 60 ans

« Nous avons revisité toute ma famille, posé le génogramme de ma branche familiale. Je pensais savoir plein de choses sur elle. J'en étais loin au contraire. Il y a eu des prises de conscience importantes à l'occasion de ce travail pas toujours facile. Nous appartenons à notre famille plus que nous le pensons. C'est un héritage. Je suis en train de l'apprécier pour mieux le transformer. C'est d'une richesse inouïe. Je conseille ce parcours à toutes et à tous. »

Relaxation - Hypnose

Anne-Sophie, 38 ans

« Je fais de l'asthme. Ma respiration s'est améliorée grâce à la relaxation hypnotique. Je gère mieux mon stress lors des crises d'asthme. J'ai appris à mieux écouter les signes avant coureurs. Je sais mieux détendre mon corps et mon mental lorsque cela arrive. J'ai l'impression de mieux maîtriser mon état émotionnel et mon impatience alors. Je suis traitée parallèlement en pneumologie, mais j'ai réduit grâce aux exercices de relaxation beaucoup de gêne liée à la maladie. »

Bilan Psychologique

Ryan, 35 ans

« J'avais besoin de faire le point sur moi-même, mais sans entrer dans une démarche thérapeutique. Le bilan psychologique a été un bon outil de connaissance de moi, de mes points forts et de mes points faibles, de mes aptitudes, de mes domaines de prédilection, de ma manière d'agir et d'interagir avec les autres. Cela m'a beaucoup appris. »

Bilan de vie sentimentale ®

Arthur, 35 ans

« J'éprouvais le besoin de faire une pause dans ma vie pour réfléchir à la succession de ruptures amoureuses que j'ai vécues ces dix dernières années. A chaque fois ça me laisse vraiment meurtri car j'investis beaucoup d'espérance dans ma relation de couple. Tout était ruiné à la fin, lamentable, un peu de la même manière d'ailleurs. Je ne désirais pas entrer dans une psychothérapie parce que je n'en ai pas envie pour le moment. Je me sentais prêt par contre pour un travail de courte durée. Le bilan de vie sentimentale m'a permis de centrer ma réflexion sur ma vie amoureuse et uniquement elle, même si c'est évident qu'on y aborde d'autres aspects de sa vie. Il m'a permis de réfléchir sur mes désirs et mes choix amoureux. J'ai compris beaucoup de choses sur la manière dont je les vis et sur le type de personnes qui m'attirent. Maintenant, j'ai un projet de vie personnelle plus conscient de tout ce que je ne reconnaissais pas en moi, tout simplement parce que je n'avais jamais pris le temps de le regarder en face. Je sais maintenant ce que je veux et ce que je ne veux plus dans ma vie amoureuse. A la vie maintenant d'y répondre favorablement ! »

Bilan d'Orientation Professionnelle

Mikhaël, 45 ans

« J'ai un projet professionnel à valider dans un plan de carrière un peu atypique en raison d'une formation initiale que j'avais faite plus par dépit à l'époque que par choix. Au fil du temps, je m'ennuyais dans ma profession de commercial, même si je l'assurais parfaitement, au moins c'est ce qui m'est renvoyé par mes supérieurs et mes collègues. Mais j'ai envie de concrétiser un changement. Ce bilan d'orientation professionnelle m'a aidé à faire le point sur mes désirs de changer. J'ai validé les orientations que je pensais me convenir vers le domaine culturel. Il ne me reste plus maintenant qu'à aller vers la concrétisation de cette voie. Cela va me demander du courage mais je me sens prêt et j'ai à ma disposition tous les dispositifs de formation continue pour m'engager là. »

Bilan d'Orientation Scolaire pour Adolescents

Lucia, 15 ans

« Je ne sais pas au juste ce que j'ai envie de faire. J'adore les langues mais je ne sais pas quoi en faire. Mes parents ne veulent pas me voir faire des études poussées. Je ne connaissais pas les métiers qui sont possibles pour moi. Et puis je ne sais pas quels diplômes existent. Le bilan m'a éclaircie dans ma recherche. J'ai adoré les tests. J'en ai parlé autour de moi et mes amis veulent en faire un maintenant. Cela devrait exister dans toutes les écoles. Les vrais conseils pour notre orientation on n'en a jamais. Je trouve ça vraiment dommage»

Bilan de compétences professionnel et personnel

Yasmine, 32 ans

« Je souhaitais changer de métier. Je n'étais pas heureuse de mon orientation dans le technique. J'ai toujours aimé les enfants, mais mes professeurs en ont décidé autrement en m'orientant vers le technique. Avec mon BTS d'électromécanique, j'ai travaillé dans l'industrie, cela a été les premières années. Mais le temps passant, j'allais de plus en plus souvent à reculons au travail, les différents plans sociaux vécus ces dernières années ont vraiment dégradé les conditions de travail. Le bilan de compétences a été un vrai bol d'air pour moi, j'ai pu me poser et retrouver mon ancien désir de travailler avec les enfants que malheureusement ni mes parents ni mes professeurs n'avaient pris au sérieux à l'époque. J'ai à présent un projet professionnel pour devenir éducatrice de jeunes enfants.

Le financement vient d'être accepté. J'ai trouvé ma voie, je l'ai plutôt retrouvée. A moi de transformer l'essai. J'ai toutes les cartes en main pour ça.»

Bilan de carrière

Sofia, 60 ans

« Je n'envisage pas de prendre ma retraite et d'arrêter de travailler. J'ai toujours été hyperactive, j'ai additionné les missions et les mandats dans mon métier de juriste. Ça m'a comblée durant des années. Je ne me vois pas ne rien faire de mes journées. Le bilan de carrière m'a fait prendre conscience de la richesse et de la spécificité de mon parcours. Je sais que je désire transmettre tout ce que je sais et je vais le faire avec un grand bonheur dès que je cesserai de travailler à plein temps. Grâce à ce bilan j'ai élaboré un projet dans ce sens. Je vais participer à des projets de développement durable sur le versant juridique, je pense que je peux donner de bons conseils sur le montage des dossiers. Si je peux trouver une structure qui travaille à l'international vers les pays émergents, j'en serais heureuse. J'ai envie de voyager. Si je peux le faire tout en étant utile, ce serait parfait. »

Bilan professionnel et personnel avant transmission d'entreprise

Devdas, 40 ans

« J'avais du mal à céder les entreprises de transports que j'ai créées. A chaque fois que l'heure de la signature sonnait, je reculais. C'était difficile pour moi de lâcher mes bébés. Quand j'ai eu une opportunité extraordinaire de rachat par un grand groupe européen, cela collait avec mon désir de lever le pied pour m'orienter vers le secteur de la logistique spécialisée dans l'herboristerie, mais je n'arrivais toujours pas à lâcher. Le bilan avant transmission d'entreprise m'a permis de sauter le pas, de confier mes « bébés » en étant rassuré sur leur avenir. Je ne me rendais pas compte combien je m'identifie à ce que je crée alors même que je pensais que je pouvais créer et vendre sans mal. Ce n'est pas vrai, je suis affectivement attaché à ce que je fais. Le bilan m'a aussi montré que je suis quelqu'un de doué pour la création d'entreprise mais beaucoup moins pour le suivi au quotidien. Je dois à présent tirer parti de cette capacité là et ne pas m'accrocher à faire ce qui ne me correspond pas. J'ai cédé mes entreprises au bon moment, tant sur le plan financier que personnel : le bilan m'a permis d'être prêt à le faire. Je ne le regrette pas.»

Tests psychotechniques pour Adultes

Julio, 45 ans

« J'avais besoin de ces tests pour me préparer à une démarche d'outplacement dans mon entreprise. J'ai apprécié la qualité de l'accueil du psychologue, la manière dont les outils m'ont été expliqués, les conditions de passation et de restitution des tests. Je me suis découvert dans la restitution des tests. Plusieurs facettes de ma personnalité sont vraiment positives, cela m'a donné de l'énergie pour mon projet. Je suis maintenant prêt à entrer dans cette démarche d'outplacement que je craignais. »

Tests psychotechniques pour Adolescents

Marc, 16 ans

« Les tests de personnalité m'ont beaucoup appris. Je suis en train de me découvrir petit à petit. Les tests ont montré qui je suis, mes traits de caractères, ce que j'aime et quelles sont mes capacités. Quelque part, j'ai gagné en confiance en moi. Je sais que je vais continuer à changer dans les années futures, mais je kiffe trop d'avoir fait ça. Ça sera super de relire tout ça quand j'aurai 30 ans. »

Tests psychotechniques pour Enfants

Amélie, 7 ans

« J'ai bien aimé les dessins que tu m'as demandé de faire. Tu me les as laissés pour que je les accroche au mur dans ma chambre. J'ai bien aimé aussi les devinettes et les jeux sur la feuille de papier. J'ai bien répondu à presque toutes les questions. Tu m'as dit que c'était bien et que je travaille bien. »

Coaching de Vie

Eric, 40 ans

« Je n'ai jamais réussi à dire ce que je vous ai dit. Ici c'est différent, cela va plus en profondeur, j'ai atteint les objectifs personnels prévus en début de parcours. J'ai repris ma vie en main, j'ai réalisé ma vocation artistique de départ. Je n'osais pas le faire par peur de décevoir mes proches. Mais tout s'est bien passé. Cela a été un bon coaching. »

Coaching amoureux

Virginie, 40 ans

« Merci pour votre accompagnement. Vous n'êtes pas dans le jugement de valeur. Vous êtes comme un miroir dans lequel on peut voir qui on est vraiment, un reflet de nous même nous est renvoyé. Votre personnalité crée cela. Merci pour votre aide. J'ai pris conscience de mes choix en matière sentimentale, de la reproduction des situations négatives dans lesquelles je m'enfermais et enfermait l'autre également. Je veux maintenant créer une vie amoureuse qui me convienne parfaitement. »

Groupe de soutien et de ressources psychologiques

Jenna, 28 ans

« Je recherchais du soutien suite au décès de ma mère, j'ai accroché à l'idée d'un groupe de soutien parce que ça me donnait l'impression de retrouver une sorte de famille. Plusieurs personnes sur lesquelles compter dans cette situation là. C'est la première fois que je perds quelqu'un de cher. C'est difficile parce que dans la vie personne ne nous parle de la mort et qu'on doit faire tout seul avec ça. Ma famille est loin. Je suis pratiquement seule ici. Dans le groupe j'ai trouvé des personnes plus âgées que moi qui ont déjà traversé ça et qui m'ont beaucoup apporté en chaleur humaine, en conseils aussi. Ils m'ont dit que c'est possible de traverser ça, cette peine là, et de ne pas en mourir. Ils ont pu le faire eux, alors pourquoi pas moi. J'ai bien aimé ces moments de partage en groupe parce que je ne m'y suis pas sentie jugée et que les autres m'ont beaucoup apporté par leur présence et ce qu'ils ont dit. »

Médiation

Carola, 55 ans

« Je me suis retrouvée dans une situation familiale complètement bloquée dans une affaire de succession avec mes frères et sœurs. Personne ne voulait entendre raison. Nous ne pouvions même plus dialoguer tant les passions avaient pris le dessus. Moi-même j'étais prise là-dedans. Ce n'était même pas une affaire de droit et de justice, c'était une affaire d'émotions, de règlements de compte, d'agressivité, de refus de communiquer. Conclusion, tout risquait d'aller à la perte. Mon avocat m'a conseillé de proposer à mes frères et sœurs une médiation afin d'avancer vers une solution concertée. Ce n'était pas sur la partie juridique qu'il fallait avancer, mais sur la partie humaine : on ne communiquait plus. Ça a été difficile pour moi de proposer puis de faire accepter le principe de la médiation, mais un frère est venu, plus tard l'autre, et finalement mes deux sœurs. Ça a été long et délicat de reprendre le dialogue, mais au final la médiation nous a aidé à dégeler la situation et à poser les bases pour trouver le meilleur compromis possible. Cela nous a aidé à vivre la

partie juridique sans difficultés. Maintenant nous avons passé le cap. Je ne dis pas qu'avec mes frères et sœurs nous sommes dans les meilleurs termes du monde aujourd'hui. Il reste encore quelques blessures à cicatriser, il faut laisser un peu de temps. Mais la médiation a été efficace pour dénouer la situation et sortir de l'impasse. Je dois dire que quand on s'engage dans une médiation, il ne faut surtout pas hésiter à exprimer clairement tout ce qui doit l'être afin que des solutions qui prennent en compte tous les paramètres présents et satisfassent au mieux chaque partie puissent être trouvées. »

Debriefing psychologique en situation traumatique

Maddy, 53 ans

« J'ai subi une agression à un distributeur de billets près de mon domicile. L'intervention du psychologue juste après l'agression m'a aidée à ne pas me replier sur moi-même et à en vouloir au monde entier. J'ai trouvé une assistance et une présence disponibles. Cela m'a aidée à comprendre aussi mes réactions de panique dès que j'ai quelqu'un dans mon dos. Je pense qu'il est important de tout de suite consulter lorsque l'on vit des événements pareils. Sinon on reste chez soi et on n'en sort plus, ce qui n'est pas une solution. »

Traitement des situations post traumatiques

Alfonso, 65 ans

« J'ai eu un accident du travail. Je suis chauffeur routier, cela s'est passé alors que je me suis endormi en pleine journée, j'avais trop d'heures de route derrière moi. Il y a eu des dégâts et surtout une victime innocente. Je n'ai pas supporté. Je suis en arrêt de travail depuis. Je n'ai pas pu reprendre la route, je ne peux pas. Je ne pourrai plus. Le soutien psychologique m'apporte une aide dans cette situation, je trouve quelqu'un qui peut m'accompagner dans ces difficultés. Les audiences au tribunal sont très stressantes. Les soins médicaux sont terminés mais ils ont été longs et difficiles. Je sais que c'est long de se défaire de tout ça. Mais je fais face du mieux que je peux.»

Bilan psychosocial post agression ou accident

Edouard, 39 ans

« Mon employeur a demandé au psychologue une évaluation des effets de l'agression que j'ai subie à mon poste. Je suis guichetier dans une grande banque. Notre agence a été braquée plusieurs fois déjà. Mais cette fois ci j'ai été visé par le braqueur. Ça c'est mal passé. Cette évaluation a aidé à la prise en charge de mes problèmes professionnels et personnels. Ma situation a été étudiée attentivement par la direction des ressources humaines qui m'a proposé plusieurs solutions de reclassement dans la banque. Je n'ai plus envie de retourner au guichet. Une fois que vous avez vécu une chose pareille, je pense que c'est compliqué de reprendre comme si rien ne s'est passé. Je suis aujourd'hui en formation pour un poste sur le back office des opérations bancaires. Ça se passe bien. »

Tests psychotechniques d'évaluation du trauma

Marwan, 27 ans

« Ces tests d'évaluation du trauma m'ont été utiles dans la compréhension de ce que je vis depuis que j'ai été renversé par un chauffard. Le psychologue m'a bien expliqué les effets de ce type de choc, les cauchemars, les sursauts, mon irritabilité. Je ne comprenais pas. Je me sentais changer, ma femme n'arrivait pas à gérer ça. J'ai compris que c'est du au choc que j'ai subi. Après ces tests, j'ai été orienté vers une association d'aide aux victimes qui me soutient dans mes démarches juridiques. Le psychologue m'a également proposé quelques séances de soutien psychologique si j'en éprouve le besoin. »

Ateliers Bien-Être

Sacha, 47 ans

« J'ai participé à l'atelier de communication non violente « communiquer sainement ». Après mon divorce, je me suis rendu compte que je n'avais jamais réussi à communiquer avec mon ex-femme et mes enfants. Je n'ai pas appris. Je ne parlais pas avec mes parents qui ne me parlaient pas non plus. On ne l'apprend pas. Résultat, on passe à côté de ceux que l'on aime et que l'on côtoie le plus longtemps au quotidien. Je me suis dit que je ne reproduirai plus jamais ça. J'ai appris les bases de la communication non violente. Je ne connaissais pas. J'ai apprécié l'apport de la psychologue. C'était juste et pertinent. Cela m'a fait du bien de savoir que c'est possible de parler de manière sincère sans se renier ou cacher aux autres ce que l'on ressent. Cet atelier m'a donné envie de progresser dans ce domaine là, de changer ma manière de communiquer avec les autres. »

Atelier d'expression écrite

Claire, 70 ans

« J'ai toujours aimé écrire. Mais j'écrivais seule, dans mon coin. J'avais envie de partager avec d'autres ces moments d'écriture en solitaire. Le thème des ateliers « écrire ses émotions » m'a intéressée. J'écris sur mes émotions ou bien celles des autres. Ce ne sont pas des textes d'auteur, mais c'est pour moi une manière d'exprimer ce que je vis. J'aime bien les lectures que l'on fait des textes que l'on a écrits. C'est un moment de partage privilégié. La dynamique du groupe est bonne. Je continue à écrire ensuite lorsque je suis chez moi. Le groupe me donne envie de travailler à des écrits plus importants que ce que j'ai fait jusqu'à présent. J'aimerais écrire davantage et partager davantage ce que j'écris avec mes proches. Jusque là, c'étaient des écrits secrets. L'atelier d'expression écrite m'a permis de prendre ça plus au sérieux, d'y donner de la valeur. »

Initiation à l'interprétation des rêves

Lucas, 55 ans

« J'avais une grand-mère qui avait le don d'interpréter les rêves. Pendant longtemps, elle a aidé les autres à décrypter leurs rêves. Moi de mon côté je regardais ça, je ne prenais pas du tout cela au sérieux. J'ai perdu ma grand-mère il y a trois ans. Lorsqu'elle est décédée, j'ai eu une succession de rêves très marquants, avec pour certains des sensations physiques très fortes. Certains rêves m'ont posé de véritables questions. Je ne peux pas expliquer ça par des mots. Il faut le vivre. Depuis j'ai cessé de m'amuser de ce don que possédait ma grand-mère et je m'y intéresse au contraire. Je regrette qu'elle nous ait quittés. Je suis passé à côté de ce qu'elle avait à m'apporter de son vivant. Je n'étais pas prêt. Aujourd'hui, j'ai besoin de me mettre à l'écoute de mes rêves. L'initiation à l'interprétation des rêves me permet de rester relié à mes rêves et d'échanger avec d'autres rêveurs. Je ne vois plus les rêves comme quelque chose d'insignifiant. Au contraire, c'est une ressource intérieure. »

Supervision des pratiques professionnelles

Jacomo, 46 ans

« Mon métier d'infirmier est très stressant. J'ai besoin de prendre le temps du recul sur mes activités. La supervision me permet d'avoir un cadre personnalisé en dehors des structures dans lesquelles je travaille où les réunions ne traitent jamais vraiment de ce que j'expose dans ce cadre là. Cela me sert à mieux orienter mon engagement professionnel qui très souvent me sollicite sur le plan personnel. J'évite la confusion entre les deux en travaillant notamment sur les moments de travail où les deux sont sollicités. Pour moi, ces séances de supervision sont une vraie hygiène de vie. Je vois plus clair après chaque séance. »



*Vous avez été Client(e) du Cabinet Nina Benhassine et vous désirez apporter votre témoignage. N'hésitez pas à l'envoyer avec votre autorisation de publication, sous le nom que vous nous indiquerez, à partir de la page contact du site ou par email à nina.benhassine@gmail.com
Merci !*