

Mon parcours

Restaurer sa terre intérieure…

Je suis psychologue clinicienne, diplômée de l'Université libre de Bruxelles, et psychotraumatologue. Depuis toujours, je suis passionnée par les liens entre **le corps, l'esprit, notre histoire et nos relations**.

Les grandes étapes

Costa Rica	Plusieurs années vécues au Costa Rica, faites de très beaux moments mais aussi d'expériences difficiles. Ce vécu m'a conduite vers la **psychologie systémique**, qui m'a appris à regarder chaque personne au cœur de son histoire, de ses liens et de son contexte de vie.
1996	Je commence à accompagner des personnes en consultations individuelles et de couple.
15 ans	En **soins palliatifs**, auprès de personnes confrontées à la maladie, à la fin de vie et aux grandes questions existentielles.
2007	La découverte de l'**EMDR** transforme profondément ma pratique et m'amène à me spécialiser en psychotraumatologie. J'enrichis cette approche d'une vision intégrative corps-esprit, nourrie par la théorie polyvagale et la compréhension de la régulation du système nerveux.
2010	Je développe un projet d'hôpital de jour psychiatrique à la Clinique de la Forêt de Soignes, en Belgique.
2016	Je fonde la **Clinique du Lien**, centre psychothérapeutique, et son projet de santé communautaire, l'Espace du Lien.
Aujourd'hui	Je voyage entre différents pays et je travaille en ligne et en présentiel, au gré de mes escales.

« Il ne suffit pas toujours de comprendre pourquoi nous fonctionnons d'une certaine manière. Le changement passe aussi par l'expérience. »

Mon approche aujourd'hui

Mon expérience du trauma m'a appris combien **notre histoire continue parfois à agir dans le présent** : dans nos réactions, nos émotions, notre corps ou nos relations.

Il s'agit alors de permettre au corps et au système nerveux de vivre progressivement autre chose, de goûter davantage de sécurité, et de découvrir que d'autres façons de ressentir, de réagir et d'être en relation sont possibles.

J'accompagne des adultes qui souhaitent mieux se comprendre, se reconnecter à eux-mêmes, **apaiser leur système nerveux** et se libérer peu à peu de ce qui les empêche de vivre pleinement.

Accompagnements individuels
En ligne, où que je sois.

Groupes EMDR
En présentiel, portés par la force du collectif.

Programmes en ligne
Compréhension, expériences corporelles et outils concrets.

Formations
Pour les professionnels du soin confrontés au trauma.

Pourquoi ce travail me tient à cœur

Parce que je suis profondément convaincue que le travail que nous faisons sur nous-mêmes dépasse notre histoire individuelle.

Lorsque nous apprenons à reconnaître nos blessures et à apaiser nos réactions automatiques, nous devenons plus libres dans nos choix, et davantage capables d'entrer en relation sans reproduire ce qui nous a blessés.

Contribuer, à mon échelle, à davantage de sécurité et de paix intérieures, avec la conviction que cette transformation peut nourrir des relations plus apaisées et un monde plus humain.

Prendre contact