

Mon parcours

Je suis psychologue clinicienne diplômée de l'Université libre de Bruxelles, passionnée depuis toujours par la compréhension des liens entre **le corps, l'esprit, notre histoire et nos relations**.

Après plusieurs années vécues au Costa Rica, marquées par de très beaux moments mais aussi par des expériences difficiles, mon propre cheminement m'a conduite vers la psychologie systémique. Cette approche m'a appris à considérer chaque personne au cœur de son histoire, de ses liens et de son contexte de vie. C'est dans cette perspective que j'ai commencé, en 1996, à accompagner des personnes en consultations individuelles et de couple.

J'ai ensuite travaillé pendant quinze ans en soins palliatifs, auprès de personnes confrontées à la maladie, à la fin de vie et aux grandes questions existentielles.

En 2007, la découverte de l'EMDR a profondément transformé ma pratique et m'a amenée à me spécialiser progressivement en **psychotraumatologie**. Au fil des années, j'ai enrichi cette approche d'une vision intégrative corps-esprit, notamment grâce à la théorie polyvagale et à une compréhension approfondie des mécanismes du stress, du trauma et de la régulation du système nerveux.

En 2010, j'ai développé un projet d'hôpital de jour psychiatrique à la Clinique de la Forêt de Soignes. En 2016, j'ai fondé la Clinique du Lien, centre psychothérapeutique comprenant également un projet de santé communautaire, l'Espace du Lien.

Aujourd'hui, mon approche continue d'évoluer

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

Elle m'a surtout appris qu'il ne suffit pas toujours de comprendre pourquoi nous fonctionnons d'une certaine manière. Le changement passe aussi par **l'expérience** : permettre au corps et au système nerveux de vivre progressivement autre chose, d'expérimenter davantage de sécurité et de découvrir que d'autres façons de ressentir, de réagir et d'être en relation sont possibles.

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

Je développe aujourd'hui cette approche à travers différents formats : accompagnements individuels, groupes, formations et, prochainement, des programmes en ligne associant compréhension, expériences corporelles et outils concrets.

Pourquoi ce travail me tient-il autant 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, à apaiser nos réactions automatiques et à ne plus agir uniquement à partir de nos peurs ou de nos protections, **notre manière d'être avec les autres se transforme aussi**.

Nous devenons progressivement plus libres dans nos choix, plus conscients de nos réactions et davantage capables d'entrer en relation sans reproduire certaines blessures.

C'est là que mon travail prend tout son sens : **contribuer, à mon échelle, à davantage de sécurité et de paix intérieure chez chacun, avec la conviction que cette transformation individuelle peut aussi nourrir des relations plus apaisées et un monde plus humain.**

Je poursuis parallèlement mon travail de transmission auprès des professionnels du soin et de la relation d'aide, à travers des formations en psychotraumatologie et régulation du système nerveux ainsi que des supervisions individuelles.