

ARTICLE
TROUVER « MA JUSTE PLACE »

LA PROVENCE VERSION FEMINA
JANVIER 2018



Trouver "ma juste place"



Solution pour les wonderwomen épuisées : questions à Valérie de Minvielle, psychologue clinicienne et fondatrice.

Qui vient vous voir ? "Des femmes qui veulent tout réussir - couple, enfants, féminité, travail... - et qui se retrouvent proches du burn-out, pleines de reproches à l'encontre de leur famille, le cœur lourd de culpabilité et de frustrations, la sensation de ne plus se reconnaître".

Quelle est votre méthode ? "Elle est composée de plusieurs étapes. La connaissance de soi (Quels sont mes besoins fondamentaux ? Mes valeurs et mes talents ?), l'écoute de son corps. Enfin, savoir dire non sans culpabiliser. Puis, je propose de définir ses priorités, de façon à être maître de son agenda. Et de sa vie".

Combien de séances pour retrouver sa "juste place" ? "Entre 4 et 12. Je mène mes consultations par skype et demande à chaque fois en amont des exercices écrits. Je suis en contact permanent par mail avec les personnes. Je les prends par la main tout au long du processus. Le temps qu'elle trouve leur propre façon d'être mère, épouse et femme". M. de M.

● Dès 700€, majusteplace.com, [FB/valeriemajusteplace](https://www.facebook.com/valeriemajusteplace)