

Fiche de la praticienne



Roxane TURGON
Psychologue clinicienne
Docteur en psychologie
(Intervenante à ENDAT-TCA)

Roxane.turgon@gmail.com

<https://www.psychologue.net/cabinets/turgon-roxane>

Je m'inspire de la thérapie cognitivo-comportementale, de la méditation de pleine conscience et de la thérapie basée sur la compassion pour proposer des outils d'observation de soi (sensations corporelles, pensées, comportements), de régulation émotionnelle et de restructuration cognitive (observation et modification des pensées) selon les besoins de la personne.

Mes formations :

- **2021 : Doctorat en Psychologie clinique (Université Grenoble Alpes)**
- **2021 : Entretien motivationnel (Pascale Brion)**
- **2019 : Thérapie Basée sur la Compassion (Compassionate Mind Foundation France)**
 - Cette approche est intéressante pour réduire le jugement sur soi-même et développer sa bienveillance.
- **2017 : Thérapie cognitive basée sur la méditation de pleine conscience (Institut Mindfulness-France)**
 - Cette approche est intéressante pour les personnes qui souhaitent se reconnecter à leur corps (sensations corporelles, émotions), observer leurs pensées sans se laisser submerger par elles, accepter et faire face à leurs émotions qu'elles soient agréables ou désagréables.
- **2015 : Education Thérapeutique du Patient (Association PEPS)**
- **2015 : Remédiation cognitive de l'anorexie mentale (Institut Mutualiste Montsouris)**
 - Cette approche est intéressante pour toutes les personnes ayant une rigidité dans leur façon de penser (des règles à ne pas transgresser, une routine à suivre obligatoirement) et se concentrant sur les détails en oubliant le reste (se centrer sur un défaut de son corps et ne pas pouvoir s'en détacher de la journée). Cette technique permet de remettre de la souplesse dans la façon de penser et d'agir de la personne.