

Qui suis-je et quelle est mon approche ?

Je suis Kevin Madegard, **Psychopraticien & Praticien TCC** (Certifié EFPP), et je vous accueille à mon cabinet situé à Mornant.

Mon rôle est de vous accompagner dans une démarche de soutien thérapeutique rigoureuse, visant à vous offrir des solutions concrètes pour gérer les difficultés du quotidien. Mon approche officielle s'appuie sur les **Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC)**. J'y associe également la **Thérapie par Exposition à la Réalité Virtuelle (TERV)**, outil technologique immersif redoutable pour le traitement ciblé des phobies et de l'anxiété.

Parce que l'être humain est complexe et que le corps et l'esprit sont intimement liés, cette pratique s'enrichit d'une **vision intégrative**. J'y associe **l'approche Psychodynamique** pour la compréhension de votre histoire et de vos schémas inconscients, la **Thérapie Centrée sur les Émotions (TCE)** pour le traitement en profondeur de la régulation émotionnelle, la **psychosomatique**, ainsi qu'une écoute inspirée de la **Communication Non Violente (CNV)** pour favoriser un dialogue intérieur apaisé.

Je suis membre de la **Fédération Nationale de Psychothérapie**, gage d'une pratique rigoureuse, respectueuse et éthique.

Quelques définitions

TCC : outils concrets pour identifier et modifier les pensées et comportements problématiques.

TERV : utilisation d'environnements virtuels pour un travail progressif et sécurisé sur les peurs, phobies et situations anxiogènes.

Thérapie Psychodynamique : exploration de votre histoire personnelle et de vos mécanismes internes pour mettre en lumière et dénouer les blocages inconscients qui se répètent aujourd'hui.

TCE : approche visant à identifier, explorer et transformer les émotions douloureuses ou bloquées pour retrouver un équilibre psychologique.

Psychosomatique : compréhension des interactions entre émotions, pensée et corps.

CNV : méthode d'expression et d'écoute bienveillante, visant à clarifier émotions et besoins pour des relations plus sereines.

Cadre thérapeutique



1

Confidentialité absolue

Tout ce que vous partagez durant nos séances est strictement confidentiel. Je suis tenu au secret professionnel et veille à préserver votre intimité avec la plus grande rigueur, dans le respect des dispositions légales.

2

Liberté d'expression & non-jugement

Mon cabinet est un espace sécurisant où vous pouvez vous exprimer librement et sans crainte d'être jugé. Chaque ressenti, pensée ou émotion a pleinement sa place.

3

Annulation, règlement et arrêt des séances

En cas d'empêchement, merci de prévenir au moins 48h à l'avance afin de permettre à d'autres patients d'utiliser ce créneau. Toute séance annulée moins de 48h avant le rendez-vous reste due.

Le règlement se fait à chaque fin de rendez-vous, par espèces, chèque ou Wero. Une facture peut être délivrée à votre demande pour votre mutuelle.

Si vous envisagez d'interrompre votre suivi thérapeutique, il est important de prévoir ensemble au minimum une séance afin de faire le bilan, clôturer sereinement notre travail et se dire au revoir.

4

Confidentialité en dehors du cabinet

Si nous venons à nous croiser en dehors du cabinet, je respecterai votre confidentialité en ne vous saluant pas en premier. Vous êtes libre de m'adresser la parole si vous le souhaitez, mais ce sera toujours à votre initiative.



Kevin Madegard

Votre Boîte à Outils Thérapeutique

1

Classeur TCC

Je vous invite à vous munir d'un **classeur à anneaux** vide (avec pochettes plastiques et intercalaires).

Tout au long de notre travail, je vous remettrai des documents pédagogiques et des fiches d'exercices.

L'objectif n'est pas de tout retenir par cœur, mais d'avoir un support clair et organisé.

À terme, ce classeur deviendra votre propre manuel d'autonomie dans lequel vous pourrez vous replonger une fois la thérapie terminée.

3

Application Jardin Mental

<https://jardinmental.fabrique.social.gouv.fr>

Cette application **publique et sécurisée** est un excellent relais.

Si le **suivi de l'humeur** y est libre, je recommande systématiquement deux outils :

les Colonnes de Beck (prise de recul) et **la Cohérence Cardiaque** (régulation physiologique incontournable).

Vos rapports peuvent être **exportés** (⚙️ Engrenage en haut à droite > Générer un rapport > Envoyer par e-mail) pour enrichir nos séances.

Une application conçue par



Logo de l'application, pour ne pas se tromper (attention aux liens sponsorisés) :



2

Carnet onirique (recto) & Carnet des succès (verso)

Gardez ce carnet et un stylo près de votre lit. Au **recto** du carnet, notez-y vos rêves et les émotions associées dès le réveil. Même s'ils semblent confus, ils sont de précieux indicateurs cliniques. Le simple fait de le préparer favorise la mémorisation.

Astuce : Si écrire est difficile, enregistrez une note vocale (par exemple via une conversation WhatsApp avec vous-même) et transmettez-la-moi par ce même canal.

Au **verso**, actez vos avancées, même les plus modestes. Dans les moments de doute, le relire vous reconnectera à vos capacités de progression. Pour chaque réussite, notez simplement : la **situation**, votre **humeur** (sur 10), le **plaisir ressenti** (sur 100), le **sentiment d'accomplissement** (sur 100)

4

Adresses e-mail d'échange

echanges@psychopraticien-lyon.fr

Canal dédié pour m'écrire entre deux rendez-vous. Je lis tous les messages et les intègre à votre dossier clinique, **même sans réponse individuelle de ma part.**

Ajoutez ces adresses à vos contacts pour éviter les spams :

- **rdv@...** (notifications de rendez-vous)
- **documents@...** (exercices et supports)

Tutoriel rapide : Ouvrez le mail > Cliquez sur l'expéditeur > "Ajouter aux contacts".

Kevin Madegard
psychopraticien-lyon.fr
06.08.98.04.95