

# Plérin. Psychologue, elle offre des méthodes alternatives

Ouest-FranceCatherine Lemesle. Publié le 18/01/2021 à 06h10

Catherine Le Normand, psychologue, a ouvert un cabinet quartier Saint-Laurent. Elle propose des approches nouvelles pour faire face au stress, anxiété, fatigue...



Psychologue clinicienne, Catherine Le Normand s'est spécialisée en gériatrie et surtout dans le soutien psychologique aux aidants familiaux. Elle anime des groupes de parole au sein des associations Jalmalv, France Alzheimer et France Parkinson. Après un début de carrière dans un établissement hospitalier, elle a ouvert un cabinet en libéral. D'abord à Pordic et depuis peu à Plérin, dans le quartier Saint-Laurent-de-la-Mer.

« **En m'installant en libéral, j'ai eu envie de recourir à de nouvelles approches qui n'ont pas forcément recours à la parole ou à l'analyse** », explique la professionnelle formée à l'hypnose ericksonienne. Elle propose deux autres méthodes : le brainspotting et la thérapie par exposition à la réalité virtuelle. Des techniques alternatives que l'on peut utiliser pour faire face à la douleur, l'addiction, l'état dépressif, le stress, les phobies, la fatigue...Des approches nouvelles

« **Le brainspotting est adapté aux personnes qui ne parviennent pas à verbaliser leur souffrance. Il ressemble un peu à l'hypnose. La personne fixe un point pendant un certain temps, tout en pensant à son problème. Je l'invite à identifier quelles émotions cela suscite dans son corps. On peut ainsi retraiter l'événement traumatique.** » La thérapie par exposition à la réalité virtuelle utilise un casque qui propose une situation en lien avec la problématique du patient. Par exemple, une personne qui a peur de l'avion ou qui veut arrêter de fumer. La présence de la psychologue permet de prendre du recul. « **Ce sont des méthodes qui n'ont aucuns effets secondaires**, rassure la psychologue qui croit beaucoup dans la prévention en matière de santé mentale. **Il ne faut pas attendre d'aller très mal pour consulter.** »

**Catherine Le Normand**, 2, rue Jacques-Cartier, Saint-Laurent, à Plérin.  
Tel. 06 79 86 76 82 et mail : [ca.ln@free.fr](mailto:ca.ln@free.fr)