

## Qui suis-je ?

Ruby Villar-Documet, Diplômée de Paris 5.  
Psychologue clinicienne et Psychothérapeute.  
Expert International en Psychologie.  
20 ans d'expérience dans ce domaine.  
Parfaitement bilingue français/espagnol.  
N° Enregistrement ADELI : 929301430.

### Mes Formations Spécialisées :

- Technique Psycho corporelle : Shiatsu. AMMA ASSIS.
- Thérapie Comportementale cognitive.
- Thérapie Psychique.
- Thérapie Psychanalytique.  
Travail thérapeutique personnel pendant 8 années.
- Relaxation : C. Techniques Psychothérapiques.

### Mes Expériences Professionnelles :

Ψ Hôpitaux Spécialisés en Psychiatrie.  
Prise en charge Psycho Oncologique.  
Expert en Psychologie (ressortissants de l'art. 64 du Code pénal).  
Enseignant Universitaire.  
Chercheur en Sciences Cognitives.  
Psychologue Expert International, correspondant pour l'étranger.

Ψ Mes expériences humanitaires requerrant la psychologie appliquée : Responsable des politiques humaines dans une structure associative internationale.

### Prestations : Voir présentation de 2 Interventions



- Régulation et gestion : Stress, Insomnie.
- Psycho- Oncologie et Gestion Psychologique de Grandes Maladies Physiologiques (Soins Palliatifs).
- Dépression, TOC (trouble obsessionnel compulsif), Boulimie.
- Troubles Somatoformes. Infertilité (psychologique). Autres troubles.
- Psychothérapie de Support : gestion des difficultés personnelles.
- Psychothérapie des problèmes Post-traumatique.
- Amélioration de Performances : Mémoire. Préparation aux examens.
- Test cliniques. Bilans en Ressources humaines: Compétences, Orientation et Projet Professionnel.
- Sevrage : Arrêter de Fumer.

## PSYCHO-ONCOLOGIE

A l'annonce du diagnostic médical et du traitement thérapeutique qui s'impose un bouleversement émotionnel s'opère dans l'individu, un mélange de basculement vers le méconnu, d'incrédulité, de fatalité, d'injustice, d'impuissance, une sensation que "tout n'est pas dit" et un moment où une main sur la main est le meilleur signe de soutien.

Au vue des besoins d'intervention et avec la prise en compte : de la détresse émotionnelle, de l'ensemble de la famille ébranlé par la maladie et de la rupture significative du patient avec leur qualité de vie, la cancérologie moderne fait appel aujourd'hui à la Psycho-Oncologie avec une action en binôme pour le traitement global de la santé. Ce concours intervient pendant les 3 étapes : diagnostic, traitements, récurrence.

Premier objectif: la prise en charge psychologique; deuxième restructurer et susciter l'esprit de combativité si utile à l'efficacité maximale des médicaments eux-mêmes; troisième objectif l'accompagnement thérapeutique.

Afin d'adapter l'accompagnement aux besoins du patient l'utilisation d'un matériel psychométrique (validé et standardisé en France) "l'Echelle d'Ajustement Mental au Cancer" qui va nous permettre de réaliser une analyse psychologique du patient avant, pendant et après le traitement psychologique. Ces résultats vont rendre possible : l'observation de l'évolution mentale du patient; l'application des stratégies d'adaptation du traitement; l'évaluation des résultats à la fin du traitement.

### Une thérapie Psychique de suivi "la Visualisation" :

La visualisation est un processus de réactivation des expériences sensorielles et émotionnelles permettant de mettre des ressources accumulées au service d'un traitement.

Trois approches sous-tendent ces techniques de visualisation. Outre le processus de suggestion, il s'agit de l'approche analytique et de l'approche psycho-corporelle. Directement issue de la Psychanalyse, l'approche analytique vise à analyser, voire interpréter les sentiments du patient à travers les rêves, les dessins. Ainsi la maladie va être progressivement verbalisée en douceur et les émotions refoulées vont émerger, permettant aussi de traiter le sens que le patient donne à la maladie. Le processus de la suggestion apporte aux techniques de visualisation toute la puissance des messages imprimés dans le subconscient.

## ABOUTISEMENTS DE LA VISUALISATION

Avant chaque geste nous visualisons inconsciemment le mouvement que nous allons faire en tenant compte des paramètres: position, espace, tonus. L'aspect dynamisant de ces mouvements « anacinétiqes » n'est pas limité au maintien psychologique du malade, il s'agit d'une véritable stimulation nerveuse et musculaire en dépit de l'inactivité des muscles.

Enfin, un aspect majeur du travail au niveau physique sera celui qui concerne les stimulations biologiques et les fonctions immunitaires "quant notre corps est agressé, il se défend comme un individu lorsqu'il est attaqué et il est possible d'activer ses ressources de défense en visualisant des sensations associées à cette défense".

Les recherches en imagerie ont démontré que le cerveau ne fait pas la différence entre les faits réels et ceux qu'il imagine, cette épreuve scientifique est la plus grande force de la visualisation!

### Histoire, Evolution et Résultats de cette thérapie :

L'approche connue actuellement sous le nom de « technique de visualisation » émana au départ de Carl Simonton, cancérologue et radiothérapeute, qui découvrit que lorsqu'il demandait à ses patients, pendant la séance de radiothérapie, de visualiser leur tumeur et l'effet des rayons sur leur tumeur, les patients avaient de meilleurs résultats thérapeutiques et guérissait plus rapidement ou avait des rémissions plus longues. De plus, la plupart des effets secondaires négatifs dus à cette forme de thérapie étaient considérablement diminués, avec aussi une amélioration de la qualité de vie du malade.

Carl et Stéphane Simonton recevaient aussi dans leurs thérapies des patients en phase terminale, auxquels ils ont pu néanmoins procurer une certaine amélioration de la qualité de vie.

Leurs travaux ont été poursuivis par la Cancer Counseling Research Center, ils ont prouvé que cette thérapie accroît le taux de dopamine dans le cerveau ainsi ils proposent aux thérapeutes un traitement psychologique utilisant ce processus mental, de sorte :

- 1) Qu'il puisse avoir une influence positive sur le subconscient du malade et par-là sur le déroulement de la maladie.
- 2) Qu'il augmente les taux de dopamine dans le cerveau ( les 1ers résultats des études en laboratoire montrent que « injecté de la dopamine à des espèces atteintes du cancer, la les tumeurs se réduisaient d'au moins 50 pour cent » )- études encore en cours.

## GESTION DU STRESS L'AMMA ASSIS

C'est une méthode de traitement basée sur la relation du « toucher ». Cette méthode qui a ses racines au Japon (depuis 1300 ans) a retenue certains principes de la médecine et de la philosophie orientale traditionnelles, reprenant l'idée d'énergie vitale pour une approche thérapeutique. Digitopuncture (mère de l'acupuncture).

La notion clé d'AMMA ASSIS (calmer avec les mains) est celle de "méridien" car c'est en empruntant ce système de canaux que l'énergie vitale circule pour atteindre toutes les parties du corps.

Des nombreux études démontrent l'efficacité de l'acupuncture dans le traitement de certaines pathologies par l'utilisation des méridiens. L'Organisation Mondiale de la Santé a d'ailleurs répertorié une centaine d'affections courantes pouvant être traitées par l'acupuncture.

Cette méthode qui réunit harmonieusement wasa (la technique), ki (l'énergie) et shin (l'attitude de la conscience) est reproduite dans un kata (la forme) de 23 mouvements et 284 points d'acupression ayant pour but de restaurer, puis maintenir l'harmonie et l'équilibre, de façon à améliorer le bien-être général, faciliter la gestion du stress et de l'anxiété.

L'AMMA ASSIS stimule des points précis situés au niveau de la tête, de la nuque, du dos, des bras et des mains utilisant les doigts pour exercer une pression sur les points particuliers du corps le long des méridiens.

**Cette technique a été conçue pour soigner l'esprit passant par le corps:** séances de 10 à 20 minutes sur un siège ergonomique.

- Accroît la résistance, augmente l'énergie et gère le stress.
- Lutte contre l'insomnie.
- Augmente la capacité de concentration.
- Lutte contre la fatigue et les tensions psychologiques.
- Meilleure la gestion des émotions et des soucis personnels.
- Apporte une richesse en sensations de bien-être.



3 + 15 = + efficacité (Équilibrage + Amma Assis)

33 3 Bd Saint Denis. 92400 Courbevoie.  
Métro : Pont de Levallois. Téléphone : 01 49 05 43 92

rvd-psychologue.com  
Ruby Villar-Documet



Psychologue Clinicienne

Psychothérapeute

Amma Assis

Consultation aussi a domicile  
Psychothérapie en Français ou Espagnol

33 3 Bd Saint Denis. 92400 Courbevoie.  
[www.rvd-psychologue.com](http://www.rvd-psychologue.com) Téléphone : 01 49 05 43 92



### Quelques mots pour Parler de la Psycho-Oncologie...,



... pour une action en  
**binôme**  
et un traitement global de la  
santé.

33 3 Bd Saint Denis. 92400 Courbevoie.  
Métro : Pont de Levallois. Téléphone : 01 49 05 43 92