

### ***Un professionnel à votre écoute...***

Mehdi LIRATNI est Docteur en Psychologie, Psychologue et Psychothérapeute diplômé de l'Université de Montpellier.

Il est également titulaire d'un Diplôme Universitaire « Thérapies Cognitives-Comportementales » de la Faculté de Médecine de Montpellier et d'un Diplôme Inter-Universitaire « Prise en Charge de la Transidentité » de la Faculté de Médecine de Paris 7.

### ***Les lieux de consultation***

Les consultations sont gratuites et se déroulent, la plupart du temps, dans le local de « Fierté Montpellier » (21 Bd Pasteur, tram 1 – Arrêt Louis Blanc).

Il est possible que des consultations aient lieu au cabinet du Dr. Liratni quand le local n'est pas disponible : vous serez prévenus en avance.

### ***Les créneaux de consultation et les prises de rdv***

- Un après-midi par mois de 16h à 19h

- La première consultation dure 1h puis les suivantes env. 45mn.

Tous les demandes de rdv se font par mail uniquement : [trans@fiertemontpellierpride.com](mailto:trans@fiertemontpellierpride.com)

### ***Pourquoi voir notre psychologue ?***

*Important ! Les personnes mineures doivent obligatoirement être accompagnées d'un adulte.*

- Je m'interroge sur mon identité de genre (transidentité ? non-binarité ? ...) et cela me perturbe ou même, cela me fait souffrir (tristesse, honte, anxiété, ...)
- Je suis un proche (parent, fratrie, famille, ami, ...) d'une personne présentant une « Transidentité » ou un « Genre Divers » et je me sens mal à cause de cela, je me sens isolé, perdu dans la manière de l'accompagner
- Je présente un « Transidentité » ou un « Genre Divers » et j'ai été victime de harcèlement et je n'arrive pas à m'en remettre, cela a des retentissements dans ma vie quotidienne (travail, scolarité, vie familiale, ...)
- Je présente une « Transidentité » ou un « Genre Divers » et je me sens rejeté par ma famille et mes amis

### ***Comment travaille notre psychologue ?***

Le Dr. Mehdi Liratni s'inspire essentiellement des Thérapies Cognitives Comportementales (ou TCC), seules psychothérapies fondées sur des preuves scientifiques (Cottraux, 2017).

Le premier rdv dure une heure et permet une prise de contact : le psychologue ne vous « juge » pas, il ne vous « analyse » pas : son premier travail est de compatir à votre souffrance et de vous écouter pour mieux comprendre comment vous vivez les choses en tant qu'individu unique.

Une partie du travail consiste à identifier avec vous, et avec précision vos émotions et vos pensées douloureuses et de savoir quel impact elles ont dans vos choix quotidiens. Le psychologue vous accompagne aussi afin de cibler précisément vos valeurs et vos priorités et de vous aider à devenir la personne que vous avez profondément envie d'être, car souvent, nos souffrances ou nos peurs nous empêchent de devenir cette personne-là.

Enfin, une dernière facette du travail peut consister à aller chercher, plus en profondeur, la source de nos souffrances (liée à notre histoire unique) qui a un impact sur la manière de vivre les difficultés liées à notre identité de genre.

### **Bibliothérapie : des livres pour mieux comprendre la thérapie et s'aider soi-même**

*Branch, 2009, Les thérapies comportementales et cognitives pour les nuls, Broché*

*Schoendorff, 2009, Faire face à la souffrance : La thérapie d'acceptation et d'engagement, Retz*

*Young, Je réinvente ma vie, 2018, Broché*