

Dr Daniela Moura

PSYCHOLOGUE · DOCTEURE EN PSYCHOLOGIE · AUTRICE · CONFÉRENCIÈRE

07 77 84 65 81 · dmouracog@gmail.com · psychologueparis15.com · « Le Canal Psy » · Paris

KIT PRESSE / DOSSIER MÉDIA

« On n'apprend nulle part à prendre soin de sa vie intérieure. C'est ce que je viens transmettre. »

EN BREF

- Plus de **15 ans** d'accompagnement clinique d'adultes et de familles.
- **Docteure en psychologie** clinique et psychopathologie — mention Très Honorable (Paris Descartes).
- **8 publications scientifiques internationales** — dont *Molecular Psychiatry* et *Translational Psychiatry*.
- **Autrice** de « Mieux je me connais, mieux je me soigne » (Le Courrier du livre, 2024) — un guide et 30 exercices.
- **Créatrice du podcast** « Le Canal Psy pour aller mieux ».
- **Experte citée** dans Psychologies (audience 1,3 M), Le Figaro Santé, Doctissimo, Radio Notre-Dame et Ici Paris.
- **Langues** : français (bilingue) · portugais (langue maternelle) · anglais (courant, scientifique).

BIOGRAPHIES PRÊTES À L'EMPLOI

Bio express

Daniela Silva Moura est docteure en psychologie, autrice et conférencière. Elle accompagne depuis plus de quinze ans individus et équipes vers une meilleure santé émotionnelle, et anime le podcast « Le Canal Psy pour aller mieux ».

Bio courte

Docteure en psychologie clinique (mention Très Honorable) et autrice de « Mieux je me connais, mieux je me soigne » (Le Courrier du livre, 2024), Daniela Silva Moura accompagne depuis plus de quinze ans des adultes et des équipes. Chercheuse publiée dans des revues internationales, elle a d'abord exercé à l'hôpital Necker auprès de patients confrontés à la maladie grave, avant de développer une pratique mêlant rigueur scientifique, outils validés (TCC, pleine conscience) et transmission grand public. Elle crée le podcast « Le Canal Psy » et intervient régulièrement dans les médias santé.

Bio longue

Daniela Silva Moura est psychologue, docteure en psychologie clinique et psychopathologie (mention Très Honorable, Université Paris Descartes), autrice et conférencière. Pendant six ans, elle a exercé à l'hôpital Necker, en hématologie adulte, auprès de patients et de familles confrontés à la maladie grave et au deuil — une expérience qui fonde sa manière d'écouter et de transmettre. Chercheuse, elle a signé huit articles scientifiques internationaux, notamment dans *Molecular Psychiatry* et *Translational Psychiatry*, sur les liens entre inflammation, cognition et dépression.

Depuis 2014, en exercice libéral à Paris, elle accompagne les adultes dans la régulation du stress, des émotions et des transitions de vie, avec des approches fondées sur les preuves (TCC, pleine conscience / MBCT, remédiation cognitive). En 2024, elle publie « Mieux je me connais, mieux je me soigne » (Le Courrier du livre), un guide de santé mentale du quotidien accompagné de trente exercices, et lance le podcast « Le Canal Psy pour aller mieux ». Régulièrement citée dans Psychologies, Le Figaro Santé, Doctissimo, Radio Notre-Dame et Ici Paris, elle défend une psychologie vivante, à la croisée de la science, du récit et de la culture. Passionnée de peinture, de littérature et de grands espaces, elle prépare un essai sur le deuil.

MES SUJETS — SUR LESQUELS M'INTERVIEWER

- **Santé mentale du quotidien** : prendre soin de sa vie intérieure sans attendre d'aller mal.
- **Apprivoiser ses émotions difficiles** : colère, peur, honte, tristesse — les comprendre plutôt que les faire taire.
- **Stress, burn-out et charge mentale** : mécanismes, signaux faibles, outils de régulation validés.
- **Deuil et maladie grave** : ce que les épreuves nous apprennent sur l'art de vivre ; accompagner ses proches ; prendre soin de soi dans ce contexte.
- **Connaissance de soi** : repérer ses schémas et croyances limitantes comme premier geste de soin.
- **Pleine conscience (MBCT) et attention** : retrouver calme et présence à l'ère de la distraction.
- **Santé mentale au travail** : prévention des RPS, rôle des managers, bien-être comme levier durable.

PHRASES À CITER

« *Et si la connaissance de soi était le premier véritable geste de soin ?* »

« *Nos émotions ne sont pas des ennemies à faire taire : bien accueillies, elles deviennent nos meilleures conseillères.* »

« *Des années auprès de patients face à la maladie m'ont appris, paradoxalement, l'essentiel sur l'art de vivre.* »

« *Des outils validés, jamais du développement personnel creux.* »

LE LIVRE & LE PODCAST

« **Mieux je me connais, mieux je me soigne** » — Le Courrier du livre, 2024. Un guide de santé mentale du quotidien, avec 30 exercices pratiques.

À paraître : un essai sur le deuil.

« **Le Canal Psy pour aller mieux** » — podcast (@lecanalpsyi). La psychologie rendue vivante, concrète et applicable au quotidien : mon moteur de contenu, décliné en presse, conférences et interventions.

ILS PARLENT DE MOI

Psychologies (déc. 2024, audience 1,3 M) · **Le Figaro Santé** · **Doctissimo** · **Radio Notre-Dame** · **Ici Paris**.

Disponible pour : interviews (presse écrite, radio, podcast), tribunes et articles d'expertise, plateaux et tables rondes, éclairages sur l'actualité santé mentale.

VISUELS DISPONIBLES

Sur demande

CONTACT PRESSE

Dr Daniela Silva Moura

Tél. 07 77 84 65 81 · dmouracog@gmail.com

psychologueparis15.com · linkedin.com/in/psychologuemoura · Podcast « Le Canal Psy pour aller mieux »