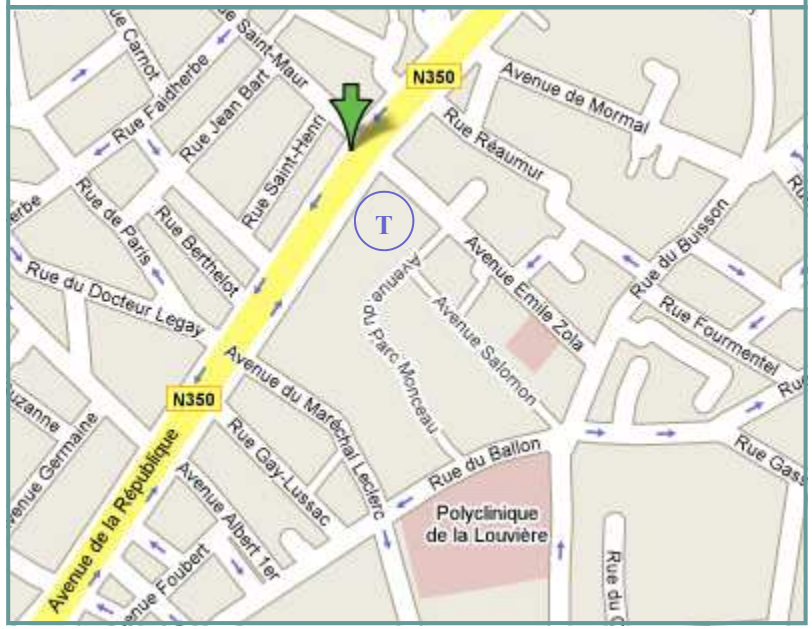
Qui sommes-nous?

Cabinet Psy Saint Maur		Cabinet Hénin-Psy	
Vincent Dubreu	David Lhotellerie	Benoît Hilde	Fabien Rulkin
Psychiatre	*Psychiatre*	*Psychologue*	*Psychologue*
265 avenue de la République 59110 La Madeleine		238, avenue Victor Hugo 62110 Hénin-beaumont	
03.28.52.08.45		06.99.266.455	06 79 68 16 73

Les ateliers ont lieu au sein du Cabinet Psy Saint-Maur . Accès possible en tramway (station Saint Maur).



Pour connaître les tarifs, les modalités de prise en charge ou pour toute autre information, veuillez prendre contact avec l'un des 4 organisateurs.

Pour plus d'informations : http://www.heninpsy.fr

Cabinet Hénin-Psy & Cabinet Psy Saint-Maur

Plaquette de présentation des

Ateliers Thérapeutiques

« Pour chaque difficulté, il existe une solution adaptée .»

Présentation des ateliers

Les ateliers se déroulent en petit groupe de 6 personnes.

Un entretien individuel avec l'un des 4 organisateurs est nécessaire avant toute inscription à un groupe .

Affirmez-vous!

Le manque d'affirmation de soi peut se traduire par un comportement **agressif, inhibé** ou par une alternance des deux.

Les difficultés relationnelles peuvent toucher tous les secteurs de la vie : contacts banals, loisirs, travail et intimité.

Le but de ce groupe est de vous permettre l'apprentissage et l'entraînement à la communication et à l'affirmation de soi.

Nous vous proposons **3 niveaux différents** afin de s'adapter au mieux à vos difficultés.

Gestion du stress et de l'anxiété

Ce groupe a pour objectif de vous aider à **identifier** les principaux facteurs de stress et d'anxiété (personnels et/ou professionnels).

Vous y apprendrez des **stratégies efficaces** pour **faire face** à ces situations afin d'**apaiser les tensions physiques et psychiques** qui en découlent.

Nous vous proposons **2 niveaux différents** afin de s'adapter au mieux à vos difficultés.

Relaxation

Les séances de relaxation que nous vous proposons ont pour objectif de vous amener à trouver un état de bien-être et de détente au travers de deux méthodes : l'une allongée et l'autre assise.

Ce choix permettra à chacun d'essayer et de choisir la méthode avec laquelle il se sent le plus à l'aise.

Aide à la gestion du sommeil

Ce groupe s'adresse aux personnes souffrant de **troubles chroniques du sommeil** (**insomnie** ...)

Il s'agit ainsi dans un premier temps de comprendre les difficultés de sommeil puis de retrouver une certaine **hygiène de sommeil** en insistant sur des techniques efficaces.