

Psychologue

Elodie DIOLOGENT

Cabinet de thérapies Avec Soi



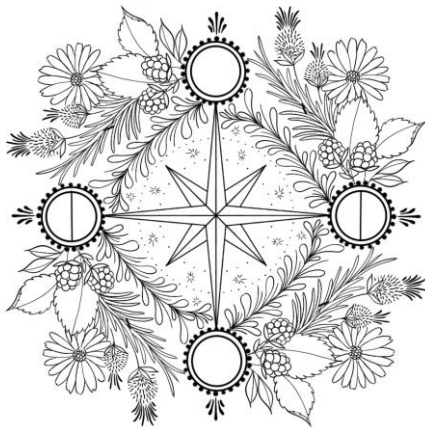
Et si vous arrêtiez de lutter contre le vent pour enfin apprendre à naviguer ?

Vous avez l'impression de passer votre temps à combattre vos pensées, à éviter vos émotions ou à suivre une route qui ne vous ressemble plus ?

L'Acceptation et l'Engagement (ACT) ne vous demandent pas de devenir "positif" ou de supprimer votre souffrance. Au contraire, c'est une méthode puissante pour arrêter le combat intérieur et commencer à vivre pleinement.

Je vous invite à rejoindre un groupe restreint de 6 séances pour développer votre **flexibilité psychologique**.

Ne laissez plus le bruit mental dicter votre trajectoire. Mettez-vous en action pour transformer votre relation à vous-même et aux autres.



Se connecter à sa boussole de vie, à ses valeurs



Animé par

Elodie DIOLOGENT

Psychologue

Au 789 Chemin de la Bretèque

76230 Bois-Guillaume

Contact

0658790537

elodie.psychologue@gmail.com

www.therapies-avec-soi.com/therapies-act

PROGRAMME

FORFAIT

372 € les 6 séances

Possibilité de payer en plusieurs fois,
sentez-vous libre de me le demander.

Documents inclus

*Résumé de l'atelier, outils, livre : "le
piège du bonheur" de Russ Harris...*

Les places sont limitées pour garantir la
qualité des échanges.

Ce que vous y gagnerez :

- 6 rencontres de 1h30, une fois par semaine, dans un cadre bienveillant et confidentiel.
- Des outils concrets pour vous libérer de l'emprise de vos pensées difficiles.
- La capacité de distinguer ce que vous subissez de ce que vous choisissez.
- La construction d'une vie **alignée sur vos valeurs profondes**, et non plus sur la peur ou l'évitement.

L'engagement demandé est sur **6 séances**

Au moins un entretien individuel est demandé avant toute inscription, en présentiel ou en visio.
(Hors forfait).

Les samedis de 10h30 à 12h00

19 septembre
26 septembre
03 octobre
10 octobre
17 octobre
24 octobre