Permanences psychologiques gratuites anonymes et confidentielles

Une fois par mois

Mme Sarreau, psychologue comportementaliste, tient chaque mois, sur RDV, des permanences gratuites d'accompagnement pour les Magnycois dans le besoin âgés **de 3 à 11 ans et de plus de 25 ans**.



Les TCC sont des thérapies brèves (de quelques semaines à quelques mois), qui portent sur les interactions entre pensées, émotions et comportements et sont préconisées dans le traitement des troubles psychologiques variés, ainsi que pour faire face à bon nombre de situations difficiles. Ces thérapies se concentrent sur les problèmes actuels de la personne, tout en prenant en compte leurs causes historiques. Elles aident le patient à identifier les mécanismes à l'origine de ses difficultés et visent à renforcer les comportements adaptés, lui permettant de dépasser les symptômes invalidants.

Mme SARREAU peux vous aider à :

- Soigner un burn-out, une dépression, à gérer votre stress, à surmonter votre fatigue
- Appréhender des situations difficiles à la maison comme au travail : prise de décision d'une rupture, deuil, changement, difficultés dans le couple
- Gérer un stress passager (situation d'examen, prise de parole en public, gestion de conflits, enjeux professionnels…)
- Surmonter un inconfort dans votre vie tel que les insomnies, les compulsions alimentaires, les addictions diverses, les TOC, l'hyper activité, les peurs diverses avec ou sans crises d'angoisse (de la foule, de la mort, d'être observé…)

Pour qui ? Pour quoi ?

- Pour toutes les personnes, adulte, adolescent ou enfant, devant surmonter une difficulté temporaire et désireuses de retrouver une vie harmonieuse.
- Pour les personnes souhaitant initier des changements rapides et concrets dans leur vie
- Pour surmonter certains troubles

Au Centre Social Albert Schweitzer, une psychologue vous reçoit une fois par mois, de 10h à 12h et de 14h à 17h **sur RDV, au 06 14 08 72 52.**

Gratuit, anonyme et confidentiel.

(Pour rappel les 11 - 25 ans sont accueillis sur les permanences du Lieu Ecoute Jeunes au 20 Rue André Hodebourg Ecole Louise Weiss 07 69 19 66 83).

Coordonnées

Centre Social Albert Schweitzer
Place du 19 mars 1962
78114
Magny-les-Hameaux
Infos pratiques

Centre Social Albert Schweitzer

Place du 19 Mars 1962

Magny-les-Hameaux

Contact

Prise de RDV au 06 14 08 72 52