



Ensemble,
trouvons le *comment*
plutôt que de chercher uniquement
le *pourquoi*

Quelle que soit la cause de votre souffrance, qu'elle soit persistante ou passagère, être accompagné.e dans le cadre d'une psychothérapie peut vous aider à **choisir**, plutôt que de subir.

L'objectif d'une consultation peut être de :

- ✓ Mieux gérer vos émotions (peur, colère, tristesse,...)
- ✓ Apprivoiser votre stress ou votre anxiété, être plus serein.e
- ✓ Mieux appréhender vos douleurs ou vos troubles somatiques (acouphènes, migraines,...)
- ✓ Améliorer votre sommeil
- ✓ Être plus à l'aise pour vous affirmer ou pour exprimer vos opinions, vos besoins, vos sentiments
- ✓ Améliorer vos relations avec votre entourage personnel ou professionnel
- ✓ Faire face au changement, à l'incertitude ou à un événement difficile
- ✓ (Re)trouver le plaisir, le goût ou le sens de votre vie



Emilie MARTINS

Psychologue
&
Psychothérapeute

Formée aux TCC (Thérapies Cognitives, Comportementales et Émotionnelles)

Déroulement des séances :

Les consultations ont lieu uniquement sur rendez-vous, au cabinet, à distance ou à domicile pour les personnes ne pouvant pas se déplacer.

La durée des consultations est d'environ 45 minutes, mais peut être variable selon les besoins.

La fréquence est définie en accord avec le patient et le thérapeute. La régularité des séances est essentielle dans le cadre d'une psychothérapie. Les consultations occasionnelles sont aussi possibles (demande d'information ou besoin de soutien passager).

La Sécurité sociale ne prend pas en charge les consultations de psychologie, mais certaines mutuelles proposent un remboursement. N'hésitez pas à prendre contact avec votre mutuelle.

Consulter un psychologue, c'est l'assurance de rencontrer un professionnel de santé formé et compétent qui saura vous accompagner vers un mieux-être.



17 rue Beethoven – 59420 Mouvaux

📞 06 98 89 96 92

✉ em.emysphere@gmail.com

<https://emysphere-em.business.site/>

SIRET 809 379 720 00018

Enregistrement au répertoire ADELI n°59 93 03740



EmysphereEM



EMysphere Emilie MARTINS