Edwin AOUN

CABINET DE NEUROPSYCHOLOGIE

Comprendre • Évaluer • Accompagner

Diplômé de l'université de Montpellier



C'est lourd



Un objectif



Un conflit

Le suivi psychologique

Approche intégrative, avec des outils issus des TCC. Un espace pour traverser une période difficile, trouver des appuis concrets ou avancer sur un objectif. Pas besoin que tout aille mal pour venir : **on avance à votre rythme, sans jugement.**

À quoi ça sert ?

- Traverser une période difficile.
- Comprendre ce qui se joue et trouver des appuis concrets.
- Atteindre un objectif, même quand tout va bien.
- Résoudre un conflit ou un problème complexe.

Et au quotidien ?

- **Moins subir :** des outils simples à essayer entre les séances.
- **Retrouver de l'élan,** à votre rythme.
- **Mieux s'entendre** au travail, en couple, en famille.
- **Mieux se connaître,** et savoir quoi faire quand ça revient.

Ce qu'on travaille

Le stress et l'anxiété
Comprendre ce qui les nourrit.

Le moral
Retrouver de l'envie et de l'énergie.

Les changements de vie
Séparation, deuil, travail, retraite.

Les conflits
Y voir clair, trouver une issue.

Les objectifs de vie
Développer une compétence.

La confiance en soi
S'affirmer, oser, se faire confiance.

Comment ça se passe ?

Séances de 45 minutes à 1 heure

1. **Le premier rendez-vous.** On fait connaissance. Vous me dites ce qui vous amène et ce que vous aimeriez voir changer. Rien ne vous oblige à tout dire d'un coup.
2. **On fixe des objectifs ensemble,** simples et concrets, pour savoir où on va.
3. **On se voit régulièrement,** à un rythme décidé ensemble. Entre les séances, vous avez des outils simples à essayer au quotidien.
4. **On fait le point.** On regarde ce qui a changé, et on décide ensemble de la suite : continuer, espacer ou s'arrêter.

Ce que vous me dites reste confidentiel, sauf danger grave (pour vous ou pour quelqu'un d'autre). Certaines mutuelles remboursent une partie des séances.

60 €
la séance

Prendre rendez-vous **06 52 19 92 51** neuropsy.edwin@gmail.com