ACCOMPAGNEMENT PHOENIX

STRESS POST TRAUMATIQUE - SOMATIC EXPERIENCING®

ETES-VOUS CONCERNE ?

Cet auto-questionnaire a pour objectif de vous permettre de savoir si vous seriez potentiellement concerné(e) par un accompagnement individuel selon vos symptômes ou difficultés.

Question 1 : avez vous eu un/des moments difficiles dans votre vie ? Vous êtes-vous senti(e) dépassé(e) par un évènement difficile, traumatisant ? oui non

Question 2 : si oui, avez vous bénéficié d'une prise en charge psychologique ? oui non

Question 3 : à ce jour ressentez-vous des limitations dans vos activités (manque de motivation, craintes inexpliquées), des difficultés dans des activités précises (conduire, rdv hospitaliers...) ?

Oui Non je ne sais pas

Si vous avez répondu oui aux questions 1 et 3, il se peut que vous ayez besoin d'un accompagnement pour faire face à l'évènement concerné

Question 3 : sur une échelle de 1 à 10, quelle importance accordez vous à la l'amélioration de votre bien être ? : détente, qualité de vie, qualité du sommeil, gestion du stress et des évènements difficiles (deuil, accident...) (1 étant une importance faible et 10 une grande importance)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La **Somatic Experiencing®** est une méthode thérapeutique visant à prendre en compte les traces laissées par les évènements traumatiques : accident, agression, deuil, hospitalisation, chirurgie..., dans l'objectif d'augmenter son énergie, sa capacité à agir, à créer des liens sociaux.
L'accompagnement des personnes se fait avec douceur, bienveillance, dans un cadre sécurisant.

La consultation se fait préférentiellement au cabinet (Nantes), mais peut aussi se faire en visio.

Contact : **Nathalie Cheval : 06.04.17.83.93 ; phoenix44.acc@gmail.com**