



CONNAISSANCE DE SOI

Pour mieux **comprendre son propre fonctionnement** cognitif, émotionnel, comportemental et relationnel :

- **Se découvrir et se connaître soi-même**
- **Analyser les évènements et les situations**
- **Identifier les schémas répétitifs**
- **Les réactions récurrentes ou inhabituelles**
- **Les histoires familiales et leur impact...**

Avec une approche à la fois centrée **sur la personne** mais aussi sur **son environnement** (systémique) afin de comprendre quelles sont les dynamiques en jeu, le rôle de chacun dans **les schémas relationnels** et dans **les décisions importantes de la vie...** pour être plus apaisé avec soi-même et avec sa vie psychique.

- **Consultations en cabinet**
- **Télé-consultations en visio** (Skype, Teams, WhatsApp, FaceTime) ou **téléphone**
- **Accompagnement des adultes, des adolescents et des enfants**
- **Accompagnement des personnes expatriées à l'étranger et de leur famille**