

# THERAPIE EN LIGNE

Bernadette DEMEESTER

Sophrologue caycédienne spécialisée en E.F.T.

## POUR QUI ?

Une séance thérapeutique en ligne en Facetime, Skype ou par téléphone peut-être intéressante pour les personnes qui ne peuvent ou ne souhaitent pas consulter en cabinet par rapport à

- la distance géographique (expatriés, Dom Tom, autre région de France, etc.)
- l'incompatibilité des horaires ou charges familiales
- une pathologie ou handicap limitant les possibilités de se déplacer

Ces thérapies en ligne, permettent un travail thérapeutique très proche d'une consultation en cabinet et peuvent se combiner, si nécessaire et dans la mesure du possible, avec un suivi en présentiel.

## POUR QUOI ?

### *Les champs d'intervention :*

- difficultés liées au changement, à l'expatriation (mal être, isolement, émotions...)
- crises d'angoisse, de panique
- stress, dépression, burn out
- troubles du sommeil
- émotions difficiles, phobies, colère, nervosité, culpabilité, timidité...
- problème de confiance et d'estime de soi
- difficultés en tant que parents ou accompagnants de personnes malades
- accident, agression
- évènements stressants : examen, entretien, opération chirurgicale
- deuil compliqué
- maladies et traitements pénibles ; cancer, acouphènes, hypertension, ...

# THERAPIE EN LIGNE

## COMMENT ?

Mon approche de l'accompagnement personnel et professionnel est basée essentiellement sur

- la pratique de l'E.F.T. (Emotional Freedom Technique) ou technique de libération émotionnelle, afin de libérer les émotions telles que peur, colère, culpabilité, traumatismes, etc... Par la stimulation manuelle de points d'acupuncture, l'E.F.T. agit aussi bien au niveau du cerveau que du système nerveux autonome. Elle permet d'éliminer les pensées et émotions négatives et de soulager rapidement et durablement.
- la Sophrologie caycédienne, par des techniques respiratoires, de libération des tensions corporelles, la prise de conscience de ses propres ressources pour prendre du recul et retrouver confiance en soi, en son environnement, équilibre et motivation.
- des connaissances de psychologie, de Neurosciences, des outils issus de la Psychologie positive, de la PNL et autres domaines d'intervention

## PROCEDURE

- Demandez un RDV par téléphone ou par messagerie en indiquant les jours et heures possibles. Si vous résidez hors de France, précisez si vous tenez compte du décalage horaire existant.
- Précisez vos coordonnées téléphoniques ainsi que ceux sur FACE TIME ou SKYPE afin que je vous inscrive sur mes contacts.

## PAIEMENT

Le mode de paiement peut s'effectuer de manières différentes

- soit par CHEQUE bancaire à l'ordre de : Association PRESENSIA et envoyé à l'adresse suivante : PRESENSIA - 1265 chemin source de Vincennes 13390 AURIOL
- soit par PAYPAL. Il n'est pas obligatoire d'avoir un compte PayPal pour payer. Il vous suffit d'avoir une carte bancaire. C'est un site sécurisé.

*Le paiement doit être reçu avant le RDV.*

# THERAPIE EN LIGNE

## TARIFS

CONSULTATION	DUREE	TARIF
Téléphone	25 mn	30 €
Téléphone	40 mn	45 €
SKYPE, FACE TIME	1 Heure	60 €*
SKYPE, FACE TIME	1 h 15 mn	75 €*
A domicile	1 Heure	70 €

\* En fonction de votre situation (étudiant, demandeur d'emploi, etc.) nous pourrions discuter ensemble du tarif lors de la prise de rendez-vous.

## Prise en charge Mutuelle

Les séances ne sont pas remboursées par la Sécurité Sociale. Cependant **certaines mutuelles de santé proposent une participation** sur un montant ou un nombre de séances. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre mutuelle. Si besoin, une facture vous sera fournie.

## CONTACT

[Babette.demeester@gmail.com](mailto:Babette.demeester@gmail.com)

+33 6 12 88 42 00