

Espace Psycho-Santé

Résidence Floréal

141 avenue Jean Jaurès

AGEN



Santé globale, bien-être physique
psychologique et relationnel

PROGRAMME
2017



JACQUES BOISLÈVE

Docteurat Pharmacie
DES Biologie Médicale
DU Alimentation Santé

Formations complémentaires :
psychologie et santé naturelle

Expérience : directeur de
laboratoire d'analyses médicales,
responsable scientifique d'une
gamme de produits naturels,
formateur en nutrition
et santé intégrative.



PASCALE SORIA

Docteurat Psychologie
DE Infirmière
DU TCC

Formations complémentaires :
psychothérapie intégrative

Expérience : infirmière,
psychologue clinicienne,
psychothérapeute,
superviseur,
enseignante en
psychologie et santé.

Nous avons créé l'**Espace Psycho-Santé** à Agen
pour proposer une approche globale et intégrative
de la psychologie et de la santé,
au service du **bien-être durable**.



Nos compétences

- ◆ Psychothérapies brèves
- ◆ Conseil expert et accompagnement en santé naturelle
- ◆ Bien-être et épanouissement personnel

Notre priorité

Une relation thérapeutique de qualité
pour une démarche de changement durable

L'Espace Psycho-Santé Floréal vous propose

DES CONSULTATIONS INDIVIDUELLES

pour un accompagnement personnalisé
en psychologie et/ou santé intégrative.

..... p. 4

DES ATELIERS EN GROUPE

pour découvrir, se détendre, s'informer
apprendre, évoluer ou se soigner.

..... p. 6

ATELIERS PRATIQUES DÉCOUVERTE ET DÉTENTE

Découvrir ou simplement se détendre
Sophrologie, Relaxation, Méditation, Écriture

..... p. 6

SOIRÉES D'INFORMATION

S'informer et échanger sur divers thèmes

..... p. 8

ATELIERS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Évoluer par l'apprentissage et la pratique

..... p. 10

ATELIERS THÉRAPEUTIQUES

Soigner une problématique chronique

..... p. 12

DES FORMATIONS

pour acquérir des compétences dans sa vie personnelle
ou perfectionner sa pratique professionnelle

..... p. 14

CONSULTATIONS INDIVIDUELLES

PASCALE SORIA - 06 80 32 78 30

Psychologie intégrative / Psychothérapie / Accompagnement au changement. Pour enfants, adolescents, adultes et couples.

Thérapies brèves pour toutes les difficultés psychologiques, relationnelles, personnelles ou professionnelles. Les méthodes utilisées sont plurielles : psychodynamique, thérapies cognitives et comportementales, hypnose, PNL, EMDR, EFT, élixirs floraux. La qualité de la relation est au cœur du dispositif thérapeutique et relie le tout. Chaque séance est différente selon les personnes, les demandes, ce qui se joue dans la relation, l'approche utilisée, et les objectifs fixés.

► **FORMATIONS ET TITRES**

UNIVERSITAIRES : Psychologue clinicienne, Doctorat en Psychologie, DU de Thérapie Cognitive Comportementale (TCC), DE Infirmière.

NON UNIVERSITAIRES : Master en Sophrologie Clinique Caycédienne, Master en PNL, Praticien hypnose éricksonnienne, Techniques psycho-énergétiques, Approche systémique et stratégique, Fleurs de Bach.

ANNE-CLAIRE SANCHEZ-CALZADILLA - 06 72 33 05 81

Accompagnement psychologique.

Pour enfants, adolescents, adultes, couples et familles.

Thérapies brèves orientées solution dans divers domaines dont :

- Traumatismes et difficultés psychologiques, TOC, phobies, dépressions, difficultés professionnelles.
- Gestion du stress et des émotions, gestion de la communication, relations de couple et familiale, deuil, addictions, précocité.
- Projets de vie, projets professionnels, difficultés et motivations scolaires, gestion du temps.

► **FORMATIONS ET TITRES**

NON UNIVERSITAIRES : Praticien PNL, Praticien hypnose éricksonnienne, Formations en méta-coaching, Fleurs de Bach, EFT, Zensight.

JACQUES BOISLÈVE - 06 62 58 11 52

Psychologie et santé intégratives.

– **Conseil et orientation** pour faire le point sur les solutions existantes dans les secteurs conventionnel et non conventionnel, et coordonner les divers soins existants ou envisagés.

– **Accompagnement** vers une amélioration durable de la santé dans cinq contextes :

1. Troubles fonctionnels chroniques : fatigue, troubles digestifs, syndrome prémenstruel, stress, insomnies, acouphènes...
2. Maladies chroniques.
3. Difficultés psychologiques : dépression, sens de l'existence, problématiques de choix, difficultés de couple, accompagnement du sevrage de médicaments.
4. Surpoids et troubles du comportement alimentaire.
5. Prévention générale par la nutrition et le mode de vie.

▶ **FORMATIONS ET TITRES**

UNIVERSITAIRES : Doctorat en pharmacie, DES Biologie médicale, DU Alimentation Santé et micronutrition.

NON UNIVERSITAIRES : Psychologie et Relations humaines, Approche systémique et stratégique, EFT, Fleurs de Bach.

5

□ **RENDEZ-VOUS**

Par téléphone auprès du praticien choisi

Vous pouvez aussi préciser votre demande par mail à

ipsoria@psycho-sante.fr

Vous serez alors orienté vers un professionnel de l'Espace Psycho-Santé

□ **TARIFS**

Consultation 55 mn : 60 € – 25 mn : 30 €

Les consultations ne sont pas remboursées par l'assurance maladie

Prise en charge possible par certaines mutuelles pour les TCC

□ **CHARTRE**

Tous les praticiens de l'Espace Psycho-Santé se sont engagés

à respecter la chartre affichée dans la salle d'attente et que vous

pouvez consulter sur www.psycho-sante.fr > consultations

ATELIERS PRATIQUES DÉCOUVERTE ET DÉTENTE *

SOPHROLOGIE

Se détendre, se relaxer, apprendre à gérer son stress, ses émotions, renforcer son capital santé, développer son potentiel...
Établir un dialogue intérieur, un échange intime avec soi, pour mieux vivre l'instant présent, pleinement, avec bienveillance.

Le lundi soir : 18h30-19h30

Animation : GENEVIÈVE DELAGNES-CREBASSA

1^{er} trimestre 2017

L 9/01 - L 23/01 - L 6/02
L 6/03 - L 20/03

2^{ème} trimestre 2017

L 10/04 - L 15/05 - L 29/05
L 12/06 - L 26/06

6

RELAXATION ÉNERGÉTIQUE

Relaxation avec des techniques psycho-énergétiques : libre circulation de l'énergie corporelle, visualisations, tapping (EFT), Zensight.

Le mardi soir : 18h30-19h30

Animation : ANNE-CLAIRE SANCHEZ-CALZADILLA

1^{er} trimestre 2017

Ma 24/01 - Ma 21/02
Ma 21/03

2^{ème} trimestre 2017

Ma 11/04 - Ma 9/05
Ma 13/06

* Activités associatives, conditions de participation p. 9

Un temps pour soi, pour découvrir de nouvelles pratiques
ou s'offrir un temps de détente,
pour améliorer le bien-être physique et psychique,
pour favoriser l'épanouissement personnel.

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Intensifier sa conscience et sa présence pour accueillir
ce qui est là, sans jugement. Accéder à ses ressources profondes
et mieux se déployer dans tous les secteurs de sa vie.

Pratique guidée suivie d'échange.

Le mardi soir : 18h30-19h30

Animation : PASCALE SORIA

1^{er} trimestre 2017

Ma 10/01 - Ma 7/02

Ma 14/03

2^{ème} trimestre 2017

Ma 25/04 - Ma 16/05

Ma 6/06

7

ATELIERS D'ÉCRITURE

L'écriture spontanée guidée révèle une part inconnue de soi-même.
Il est ainsi possible de découvrir sa créativité, son humour,
et explorer quelques espaces de sa profondeur.

Le lundi soir et le mardi soir (même séance) : 18h30-20h00

Animation : JACQUES BOISLÈVE

1^{er} trimestre 2017

L 16 & Ma 17/01

L 13 & Ma 14/02

L 27 & Ma 28/03

2^{ème} trimestre 2017

L 22 & Ma 23/05

L 19 & Ma 20/06

** Activités associatives, conditions de participation p. 9*

SOIRÉES D'INFORMATION *

Nous proposons deux fois par trimestre une soirée d'information et d'échange (18h30 - 20h00), sur un thème de psychologie ou de santé.

Mardi 31 janvier

Améliorer la santé par l'alimentation

Il existe une manière simple d'aborder l'alimentation santé, fondée sur des données scientifiques validées, qui respecte le plaisir et la vie sociale. Quelques clefs essentielles et simples permettent un changement durable aux bénéfices garantis.

Animation : JACQUES BOISLÈVE

Mardi 7 mars

La confiance en soi

Comment parvenir à se sentir sûr de soi, mieux s'accepter et s'apprécier ? Comment apprendre à choisir, prendre conscience de sa valeur et se libérer de l'approbation des autres ?

Animation : PASCALE SORIA

Mardi 4 avril

Le sommeil : un facteur majeur de santé et de bien être

Quelles sont les conséquences d'un sommeil insuffisant ? Identifier les facteurs qui le perturbent. Faire les bons choix pour l'améliorer. Les solutions médicales et naturelles face à l'insomnie.

Animation : JACQUES BOISLÈVE

Mardi 30 mai

Apprivoiser les émotions

Jalousie, tristesse, colère, peur, honte... Certaines émotions nous déstabilisent et nous ne savons pas comment les apaiser. Comment les apprivoiser et s'en libérer ?

Animation : PASCALE SORIA

* Activités associatives, conditions de participation p. 9

CONDITIONS DE PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS DE L'ASSOCIATION AGEN PSYCHO-SANTÉ

L'association AGEN PSYCHO-SANTÉ propose de manière régulière :

- des soirées d'informations sur des thèmes psycho-santé
- des ateliers pratiques de découverte et/ou de détente

Les intervenants y sont bénévoles, ce qui permet de proposer des activités à prix réduit.

ADHÉSION

- La période d'adhésion est de septembre à août.
- Le coût pour une année est de 15 €.
- L'adhésion permet de bénéficier d'un prix réduit pour toutes les activités organisées par l'association, et ouvre le droit aux pass permettant un accès garanti aux ateliers pratiques.

INSCRIPTIONS PONCTUELLES

- Tous les ateliers et soirées d'information, dans la limite des places disponibles, sont ouverts aux participants ponctuels, adhérents ou non de l'association.
- L'inscription se fait alors directement en ligne : sur la page d'accueil du site www.psycho-sante.fr, en bas à gauche, cliquez sur [INSCRIPTION] et suivez les instructions.
- Prix adhérent : 7 € Prix non-adhérent : 10 €

PASS

- Les pass sont disponibles pour chacun des 4 ateliers pratiques et pour chaque trimestre, jusqu'au commencement du cycle trimestriel.
 - Ils donnent une inscription automatique à toutes les séances du trimestre, avec un prix réduit à 5 € la séance.
 - La totalité des séances est payable d'avance.
Exemples : sophrologie 5 séances = 25 €
relaxation énergétique 3 séances = 15 €
- **Adressez les demandes de pass par courriel** à asso@psycho-sante.fr, nous vous indiquerons alors la marche à suivre.

ATELIERS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

MÉDITATIONS POUR LA SANTÉ

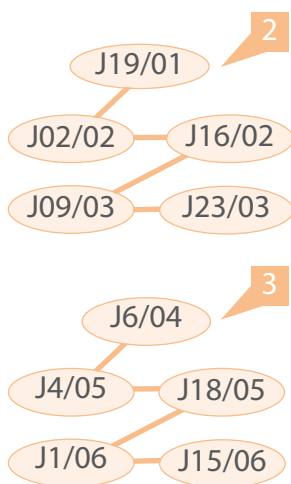
Ensemble inédit et original, conçu et animé par PASCALE SORIA.

Ce programme de **méditations pleine présence et pleine conscience** vise à favoriser la santé, en prévention et en soutien curatif.

Issu de connaissances et expériences dans les domaines de la santé et de la psychologie, associé à une ouverture spirituelle, ce programme intègre une perspective globale qui tient compte des différentes dimensions de l'être humain.

La méditation guidée contient et véhicule un enseignement sur la santé. Le programme complet permet de contacter les ressources à mobiliser et à approfondir pour notre santé globale psychique et physique. Elle met en lumière et optimise les différents déterminants de la santé et du bien-être.

10



2

L'ensemble du **programme** (15 séances) comprend 3 cycles, et chaque **cycle** comprend 5 séances réparties sur un trimestre. La participation implique un engagement minimum pour un cycle de 5 séances. Le programme a débuté en octobre 2016.

Il est cependant possible d'y entrer :

- Le 19/01 (cycle 2) : inscriptions à partir du 11/11/16
- Le 6/04 (cycle 3) : inscriptions à partir du 17/02/17
- En octobre 2017 (cycle 1)

3

Conditions de participation

- Contact : ipsoria@psycho-sante.fr / 06 80 32 78 30
- Nombre de places limité à 12
- La priorité est donnée aux personnes participant déjà au programme et souhaitant le poursuivre
- 90 €** pour un cycle de 5 séances

Séances le jeudi soir
18h30-20h00

Nous proposons deux ateliers, sous forme de cycles de 5 séances, pour acquérir progressivement une compétence permettant d'agir activement et efficacement sur la santé globale.

NUTRITION - SANTÉ

Ensemble inédit et original, conçu et animé par JACQUES BOISLÈVE.

Ce programme de **nutrition** vise à favoriser la santé, en prévention et en soutien curatif. Il est fondé sur des bases scientifiques indépendantes des intérêts de l'industrie agro-alimentaire et de toute idéologie partisane. Il tient compte du comportement alimentaire qui résiste aux changements, et de la nécessité de préserver la vie familiale et sociale.

Chaque séance commence par un exposé didactique avec projection de diapositives. Un livret pédagogique facilite la prise de notes. La seconde partie est un temps d'échanges sur le sujet du jour. Cinq thèmes seront successivement abordés :

1. Bases de la nutrition santé, applicable à tous indépendamment des choix personnels d'orientation alimentaire [le 10/02]
2. Sucres et féculents : comment faire le meilleur choix [le 17/03]
3. Matières grasses : comment faire le meilleur choix [le 7/04]
4. Protéines : comment faire le meilleur choix [le 12/05]
5. Intolérances alimentaires : comment s'y retrouver [le 16/06]

1 V10/02

2 V17/03

3 V07/04

4 V12/05

5 V16/06

Séances le
vendredi soir
18h30-20h30

- Le **cycle** de 5 séances forme un ensemble complet
- La participation à toutes les séances peut faire l'objet d'un contrat de formation avec certificat
- Il est possible de participer ponctuellement à chaque séance, dans la limite des places disponibles

Conditions de participation

- Contact : ipsoria@psycho-sante.fr / 06 62 58 11 52
- Nombre de places limité à 15
- Priorité aux personnes qui suivent le cycle complet
- 100 €** pour le cycle de 5 séances
- 25 €** pour une séance isolée

ATELIERS THÉRAPEUTIQUES

Programmes basés sur des méthodes cognitivo-comportementales scientifiquement validées

ANXIÉTÉ

S'engager sur la voie de quiétude et du calme.

Une clef majeure pour la sérénité.

Vous vous sentez stressé, angoissé, sujet aux inquiétudes ?
Vous en avez assez d'être anxieux pour un oui ou pour un non,
et de vous faire du souci en permanence ?

Cet atelier thérapeutique apprend à se libérer du stress, de l'anxiété et de l'angoisse. Il permet d'acquérir de nouvelles capacités pour transformer le rapport aux inquiétudes et envisager la vie d'une manière plus sereine et apaisée.

12

AFFIRMATION DE SOI

S'affirmer sans crainte ni agressivité dans les relations humaines.

Une clé majeure pour la qualité relationnelle.

Cet atelier thérapeutique permet de faire face aux situations de tensions quotidiennes courantes et d'éviter d'en générer soi-même. Les techniques comportementales, émotionnelles et cognitives développent des compétences relationnelles, apprennent à mieux communiquer, et aident à se positionner de façon adaptée.

La participation au groupe apprend à s'exprimer dans le respect de soi et de l'autre ; gérer ses émotions, prendre la parole en public, oser dire non et oser demander, formuler et recevoir des critiques, développer une aisance dans les situations d'interactions sociales.

L'atelier thérapeutique est une forme structurée et performante d'accompagnement pour avancer efficacement vers un objectif d'amélioration, face à certaines problématiques qui handicapent l'existence.

AMÉLIORER LE SOMMEIL

**Mieux dormir, en durée et en qualité, pour se régénérer.
Une clef majeure de santé globale et de bien-être.**

Cet atelier thérapeutique permet de faire le point sur tous les facteurs qui influent sur le sommeil et sa capacité réparatrice. Il met en œuvre différents moyens pour retrouver les meilleures conditions de sommeil.

Le programme issu des thérapies cognitivo-comportementales est enrichi par des techniques psycho-énergétiques, par l'utilisation de produits de santé naturels et par divers aménagements du mode de vie.

COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Adopter une alimentation favorable à la santé et à la perte de poids. Traiter les comportements alimentaires et les compulsions.

Cet atelier sera proposé à partir du second semestre 2017.

- **Animation** des ateliers : PASCALE SORIA et/ou JACQUES BOISLÈVE
- Les **ateliers thérapeutiques** sont proposés dès le premier semestre 2017, en fonction des demandes. Nous informerons sur les dates celles et ceux qui ont manifesté leur intérêt pour un atelier
- **Minimum** de participants **6** et **maximum 10**
- Le coût est de 40 € par séance, avec un engagement pour toutes les séances du cycle (5 à 10 selon le thème)
- **Contact** : ipsoria@psycho-sante.fr / 06 80 32 78 30
- La mise à jour des **informations** sur ces ateliers sont sur le site www.psycho-sante.fr > ateliers > ateliers thérapeutiques

FORMATION Communication & Relations



Cette formation est un **apprentissage de la relation et de la communication humaine**. Elle implique un engagement personnel.

Ses **applications** sont **immédiatement fonctionnelles** pour améliorer la qualité des relations dans tous les domaines de la vie, notamment :

- Vie personnelle (couple, relation parent-enfant, relations amicales...)
- Pratique thérapeutique
- Enseignement
- Métiers de la relation d'aide
- Vie professionnelle

Envisagée dans un **objectif personnel ou professionnel**, elle permet de développer un haut niveau de compétence relationnelle. Elle favorise la connaissance de soi, le bien-être et la confiance en soi, par l'acquisition de capacités, savoir-être et savoir-faire, avec soi-même et avec les autres.

Sa particularité et son **originalité « intégrative »**, associe et unifie des outils performants venus de différents horizons théoriques et pratiques. Nous choisissons cet axe intégratif afin de ne pas nous enfermer dans une approche unique, qui serait réductrice.

Responsable de formation et animatrice : PASCALE SORIA

- Formation certifiante** (organisme de formation)
- 120 heures** de formation réparties en 8 stages de 2 jours environ 1 fois par mois le week-end
- La prochaine session est prévue pour l'**automne 2017**
- Le **coût** en auto-financement est de 1500 €
- Le financement par certains OPCA est possible si la démarche est entreprise au moins 4 mois avant le début de la formation

Si vous êtes intéressé(e), contactez-nous dès à présent

Par mail : ipsoria@psycho-sante.fr ou par tél : 06 80 32 78 30

Nous vous tiendrons informés des dates de la prochaine session et des réunions que nous organisons pour présenter cette formation

Pour nous contacter pour répondre à nos diverses propositions

CONSULTATIONS

JACQUES BOISLÈVE	06 62 58 11 52
PASCALE SORIA	06 80 32 78 30
ANNE-CLAIRE SANCHEZ	06 72 33 05 81
Demande générale	ipsoria@psycho-sante.fr

Informations complètes sur nos consultations
et sur la charte de l'Espace Psycho-Santé
sur le site www.psycho-sante.fr > consultations



ACTIVITÉS ASSOCIATIVES

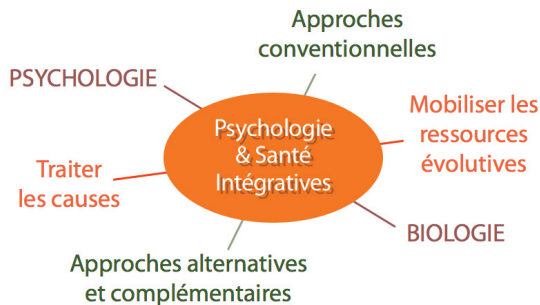
Ateliers de Sophrologie, méditation, relaxation, écriture
et soirées d'informations :

- Inscription en ligne pour les participations ponctuelles
- Pour les pass d'accès aux ateliers nous contacter à l'adresse asso@psycho-sante.fr

ATELIERS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
ATELIERS THÉRAPEUTIQUES
FORMATION COMMUNICATION ET RELATIONS

Contactez-nous par mail : ipsoria@psycho-sante.fr
ou par téléphone auprès de l'animateur :
PASCALE SORIA : 06 80 32 78 30
JACQUES BOISLÈVE : 06 62 58 11 52

Une **démarche intégrative** réconcilie
les diverses approches de
santé et de psychologie
dans une globalité
corps/psychisme/environnement



La démarche intégrative permet
de choisir pour chaque personne
les solutions les mieux adaptées à sa situation,
en intégrant sa vie personnelle, familiale et sociale

Elle est un **chemin vers la santé**
telle que la définit l'OMS :
" un état de parfait bien-être
physique, psychique, et social "