

LE **STRESS** N'A PAS LE DERNIER MOT. C'est vous qui l'avez!

... et on vous montre comment



groupe

psycho-éducatif

Régulation émotionnelle & Gestion du stress

📖 QUOI ?

Cycle de 5 séances animées par Marilyn Merlo et Alain Sibille, psychologues cliniciens conventionnés.

🎯 OBJECTIFS : fournir des outils concrets et des connaissances accessibles sur le fonctionnement du cerveau stressé, pour prévenir l'aggravation des symptômes

👤 POUR QUI ?

Toute personne adulte souffrant d'anxiété modérée. Symptômes psychologiques tels que la nervosité, l'incapacité à se détendre et l'inquiétude excessive. Ces symptômes n'ont pas encore un impact majeur sur la vie quotidienne, permettant ainsi à la personne de continuer à fonctionner normalement.

📍 OÙ ?

Waremmé

📅 QUAND ?

5 séances de 2H
2026



✓ Contacts
Marilyn Merlo Psychologue
+3248 4249672
secretariat.merlopsy@gmail.com
Alain Sibille :
Tél: 0476 / 753572
Psy.a.sibille@gmail.com

💰 Tarif : 12,50 euros pour l'ensemble des 5 séances. (quote part du patient ; le reste est pris en charge par l'Inami)
Obligation d'être en ordre de mutuelle. Transmettre son numéro national

Nombre de places limité pour un groupe soutenant et bienveillant.
Présence EXIGÉE aux 5 dates pour bénéficier pleinement des enseignements et techniques donnés. (des exercices seront demandés d'être pratiqués entre les séances)

