

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

... et on vous montre comment

groupe

psycho-éducatif



## Régulation émotionnelle et 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 ?

Waremme

### ■ QUAND ?

5 séances de 2H  
2026



### ■ Contacts

Marilyn Merlo Psychologue  
+32484249672  
secretariat.merlopsy@gmail.com  
Alain Sibille :  
Tél: 0476/753572  
Psy.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)

