



« Je suis d'abord et surtout responsable de moi. »

Et si vous en faisiez une réalité ?

D'après Michelle Arcand et Lorraine Brisette

Réalisation Maryse Le Berger Communication



Pour plus d'informations

apepsandco.fr

Contactez-nous

Animation de groupe

Ophélie GESBERT

06.81.06.44 .73

Sarah TESSON

06.45.70.84.14

contact@apepsandco.fr

Entretien individuel

Ophélie GESBERT

06.81.06.44 .73

Pôle santé

24 rue Général de Gaulle
50800 Villedieu-les-Poêles
opheliegesbert@hotmail.fr



APEPS AND CO



@apepsandco

Psychologie
préventive de
l'épuisement

Ophélie Gesbert
Sarah Tesson



La prévention de l'épuisement, qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'une démarche développée par les québécoises Michelle Arcand (psychologue clinicienne) et Lorraine Brissette (travailleuse sociale) depuis une vingtaine d'année.

Elle se base sur une méthode axée sur l'apprentissage de la gestion de l'énergie, à travers un travail de mise en mouvement de soi.



A propos de nous

Psychologues spécialisées en neuropsychologie, notre pratique est axée autour d'une méthode de prévention de l'épuisement. Nous sommes certifiées et supervisées par ses auteures. La transversalité de cette méthode nous permet de nous adresser à un public varié.

Vous êtes un particulier ?

Contactez-nous pour prévoir un entretien individuel ou pour rejoindre un groupe.

Vous êtes un professionnel ?

Professionnels, entreprises, structures, associations, construisons ensemble le projet qui répondra aux attentes des personnes que vous accompagnez.



Bienveillance envers soi même



Méthode concrète



Changements efficaces et durables dans le temps



Accompagnement personnalisé



Accessible à tous et toutes



Ateliers en groupe



En présentiel



ou En ligne