

CONSULTATION

Mes consultations visent à vous libérer de vos difficultés émotionnelles et/ou comportementales que vous souhaitez voir disparaître dans votre vie.

Accompagnatrice au changement, je vous aide aussi à réaliser les changements de vie qui vous inspirent en toute sérénité.



FORMATION

Modules de formation adaptés à votre milieu professionnel et à vos besoins :

Gestion du stress
Prise de parole en public
Communication bienveillante
Gestion des conflits, etc...

Consultations & formations
sur rendez-vous en visio ou en cabinet
et à domicile

 06 46 84 37 77

 chloe.perche@gmail.com

 www.chloeperche.com

Retrouvez-moi sur  et 



Vous accompagner vers
un mieux-être

Libérez-vous
de vos difficultés émotionnelles

stress, angoisse,
peur, phobie, colère,
manque de confiance en soi...



Chloé Perche

PSYCHOPRATICIENNE

Spécialiste en Régulation émotionnelle
Accompagnatrice au changement
Professionnelle certifiée Tipi

Consultations - Formations
Enfants - Adultes - Couples - Professionnels

 06 46 84 37 77

GESTION DES ÉMOTIONS

Lors d'ateliers individuels ou de groupe, découvrez et apprenez une technique d'auto-régulation émotionnelle.

En totale autonomie, vous parviendrez à vous apaiser par vous-même d'une situation difficile dans votre quotidien (stress, panique, angoisse, etc...).



RESSENTIS DÉSAGRÉABLES

- Vous êtes stressé ou angoissé
- Vous vous sentez triste, déprimé, jaloux, dévalorisé, angoissé, violent, en colère, dépressif, rejeté, incompetent, coupable...
- Vous n'avez pas confiance en vous
- Vous vous sentez isolé, mal dans votre peau...



Enfant, adolescent, adulte, nous traversons au quotidien de nombreuses situations pouvant générer des émotions stressantes et des comportements indésirables qui nous empêchent de vivre sereinement et de réaliser nos envies.



PEURS - PHOBIES

- Peur du noir, de l'eau de la vitesse
- Peur de conduire, de prendre l'avion, le train, le bateau, de prendre l'ascenseur, de vous sentir enfermé
- Peur des grands espaces, de la foule,
- Phobie des serpents, des araignées, des chiens ou des chats...
- Peur des examens médicaux...
- Peur de la mort ou de la maladie...



BLOCAGES

- Vous vous sentez bloqué lors d'examens ou pour parler en public
- Vous perdez vos moyens dans l'intimité, dans vos relations amicales...
- Vous paniquez dans certaines situations
- Vous êtes pris d'angoisse dans des moments particuliers...

