

Reprenez le contrôle face aux TOC



Les TOC peuvent générer des pensées intrusives et des comportements répétitifs. Je vous accompagne pour comprendre ces mécanismes et développer des outils pour les gérer.

- Bénéfices : Réduisez la fréquence et l'intensité des obsessions et compulsions, apprenez à tolérer l'incertitude, retrouvez une vie plus sereine.
- Méthodes : Thérapie cognitivo-comportementale (TCC), prévention de la réponse, exposition avec prévention de la réponse (ERP).
- Public : Adultes, adolescents.

50€/séance en cabinet
70€/séance à domicile

Mélanie Chanudet

📍 29 rue de l'église 25720 Avanne-aveney

📍 42 grande rue 25640 Rigney

☎ Tél : 07.81.00.77.58

✉ chanudet.m@laposte.net