

# Psychopraticien - Anne-Sophie Le Digabel



## Anne-Sophie LE DIGABEL - Thérapie brève

### **Une approche thérapeutique adaptée à chaque patient pour un accompagnement personnalisé et un soutien émotionnel**

Vous traversez - ou un(e) proche traverse - une période difficile, avec des difficultés émotionnelles, des relations compliquées. Vous avez cherché des solutions mais la situation ne s'améliore pas ?

Vous vivez des changements dans votre vie personnelle ou professionnelle et avez besoin de soutien ?

Vous voulez travailler sur vous-même pour mieux vous connaître, développer vos possibilités, être plus épanoui(e) ?

### **Rencontrons-nous.**

Je suis coach professionnelle et psychopraticienne en thérapie brève stratégique, c'est-à-dire que je vous accompagne avec une approche courte et concrète, qui cherche à comprendre ce qui entretient votre problème aujourd'hui pour vous aider à en sortir rapidement.

### **Un accompagnement pour tous**

L'intervention s'adresse :

- aux enfants,
- aux adolescents,
- aux adultes,
- et aux couples.

### **Champs d'intervention**

- les relations familiales ou interpersonnelles (conflits, tensions, difficultés de communication, problèmes relationnels avec un enfant, difficultés scolaires, conflits au travail),
- les situations de rupture ou de deuil,
- la gestion d'émotions intenses telles que la tristesse, l'anxiété, la colère, la culpabilité ou certaines formes d'addiction.

### **En conclusion**

Les situations mentionnées ne constituent pas une liste exhaustive. Dès lors qu'une difficulté persiste, se répète ou s'aggrave, un accompagnement peut permettre d'explorer d'autres pistes, et de favoriser l'émergence de solutions nouvelles, là où les ressources semblent momentanément bloquées.

### **Coordonnées**

Anne-Sophie LE DIGABEL  
14 rue des cols verts  
95290

L'Isle-Adam

[06 50 09 81 36](tel:0650098136)

[annesophie.ledigabel@hotmail.com](mailto:annesophie.ledigabel@hotmail.com)

Liens utiles

[Anne-sophie LE DIGABEL](#)

[PDF](#)