

CENTRE PENSÉES /
MY INTERNATIONAL
THERAPY



CAHIER DE THÉRAPIE



Comité de rédaction : Karla Bernat, Déborah Prys,
Camille Le Sant, Maeva Josse, Gaia Gozzano, Abigail
Welshman, Dominique Matthe, Mariana Rajic

Réalisation graphique : Karla Bernat

**©CENTRE PENSÉES - REPRODUCTION INTERDITE SANS
AUTORISATION**

AVIS DE PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE ET DROITS D'AUTEUR

Ce cahier de thérapie est la propriété exclusive de Centre Pensées/ My International Therapy. Tout le contenu, y compris les textes, les illustrations et les exercices, est protégé par le droit d'auteur.

Toute reproduction, distribution ou utilisation, en tout ou en partie, sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur est strictement interdite et peut entraîner des poursuites judiciaires.

Ce document est destiné à un usage personnel ou professionnel dans le cadre d'un accompagnement thérapeutique. Il ne peut être utilisé à des fins commerciales ou redistribué à des tiers sans accord préalable.

Merci de respecter ce travail conçu pour votre bien-être.

SOMMAIRE

Introduction

MODE D'EMPLOI

01

Mon parcours thérapeutique

02

À la rencontre de moi-même

03

Ma "boîte à outils"

04

Gestion des crises

05

Travail sur Soi au Quotidien

06

Suivi de Ma Progression

07

Ressources et Soutien

Complémentaires

SOMMAIRE

ANNEXES

- LISTE DES QUALITÉS.....
- LISTE DES BESOINS
- LISTE DES VALEURS
- LISTE DES CROYANCES ERRONÉES.....
- LISTE DES COMPÉTENCES.....
- LISTE DES SENTIMENTS
- AGENDA DE L'HUMEUR.....
- AGENDA DU SOMMEIL.....

BIBLIOGRAPHIE.....

INTRODUCTION

Bienvenue dans ce guide intégratif de thérapie, conçu et rédigé par l'équipe du Centre Pensées/My International Therapy.

Notre centre est né d'une vision commune : offrir un espace de soin où les individus, souvent "expats", peuvent se reconnecter à eux-mêmes, trouver des réponses à leurs questionnements intérieurs dans leur langue maternelle, et développer des outils pour vivre pleinement leur vie.

La thérapie intégrative que nous proposons s'appuie sur une combinaison judicieuse de différentes approches thérapeutiques, chacune sélectionnée pour répondre au mieux aux besoins uniques de chaque personne. L'humain est un être complexe et multidimensionnel, et il n'existe pas de méthode unique pour accompagner les individus vers le bien-être. Notre approche vise à intégrer les meilleures pratiques de diverses disciplines, telles que la psychothérapie cognitive-comportementale, l'approche centrée sur la personne, la thérapie psychodynamique, les approches corporelles et d'autres outils éprouvés.

Fruit d'une collaboration entre les membres de notre équipe, ce guide est enrichi de nombreuses citations et chacun.e de nous a longuement réfléchi aux outils à y faire figurer.

Que vous soyez un patient désireux d'approfondir le travail ou un thérapeute soucieux de diversifier vos outils cliniques, vous trouverez dans ce cahier des explications claires sur certains fondements théoriques des approches que nous utilisons, ainsi que des outils pratiques pour appliquer ces concepts dans la vie quotidienne.

Notre objectif est de rendre la thérapie accessible, compréhensible, et surtout, efficace pour tous ceux qui en ont besoin.

Nous vous invitons à explorer ce guide avec une curiosité ouverte et un esprit engagé.

Chaque section a été rédigée avec le plus grand soin, en tenant compte des dernières recherches en psychologie, en psychothérapie et des retours d'expérience de nos thérapeutes et patients. Nous espérons que ce guide deviendra un compagnon précieux dans votre cheminement vers le mieux-être.

Avec bienveillance et respect,

L'équipe engagée du Centre Pensées / My International Therapy



MODE D'EMPLOI

Le carnet, que vous tenez entre vos mains, est entièrement personnel. Il est bien sûr possible de le partager avec votre psychologue, thérapeute, médecin ou vos proches, mais il reste avant tout **votre** espace, à remplir et à explorer à votre propre rythme.

Chaque parcours de rétablissement est unique, et ce carnet d'Outils et Réflexions reflète cette diversité. Conçu pour être accessible à tous, il se veut intégratif, visuel, agréable à lire, et surtout utile.

Ce guide a pour vocation de vous accompagner tout au long du parcours thérapeutique.

+ 1 cahier vierge



Tout au long de ce carnet, vous trouverez des exercices conçus pour stimuler votre réflexion et nourrir votre parcours de rétablissement.

N'oubliez pas de vous munir d'un **carnet vierge** à amener en séance et de quelques crayons pour illustrer et commenter vos réponses. L'objectif est de donner du sens à **vos deux carnets**, de les rendre vivants.

Ce carnet n'a pas pour vocation d'imposer, mais de proposer des idées et des suggestions que vous pourrez adapter à votre propre cheminement. Des questionnaires sont proposés le long de ce carnet, ils ne sont pas obligatoires et n'ont pas de visée diagnostique. N'hésitez pas à aborder certains points avec votre psychologue/thérapeute si besoin.

Cette sélection personnalisée par nos soins de matériel thérapeutique apporte une dimension humaine et intime à l'ensemble.

Nous remercions chaleureusement les auteurs et autrices pour leur précieuse contribution.



1. COMMENCER MON PARCOURS THÉRAPEUTIQUE

“

“Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre”. - Marc Aurèle

”

• UN PAS COURAGEUX - FÉLICITATIONS !

Tout d'abord, félicitations pour le pas courageux que vous avez franchi en vous engageant dans ce travail de découverte personnelle que ce soit dans le cadre d'une thérapie ou en avançant de par vous-même . Prendre le temps de vous connaître, de comprendre vos pensées, vos émotions, et vos comportements, est un acte de soin envers vous-même. C'est une démarche essentielle pour mieux naviguer dans la vie et pour construire un avenir qui vous ressemble. Alors on voulait d'abord prendre le temps de vous dire BRAVO !

• PREMIERS PAS : COMMENT SE PRÉPARER À MES SÉANCES

Prendre le temps de préparer vos séances avec votre psychologue est une démarche précieuse pour maximiser les bénéfices de votre thérapie. Cela vous aide à structurer vos pensées, à clarifier vos objectifs et à vous assurer que vous abordez les sujets les plus importants pour vous.

1-Thèmes principaux

ÉMOTIONS RÉCURRENTES:

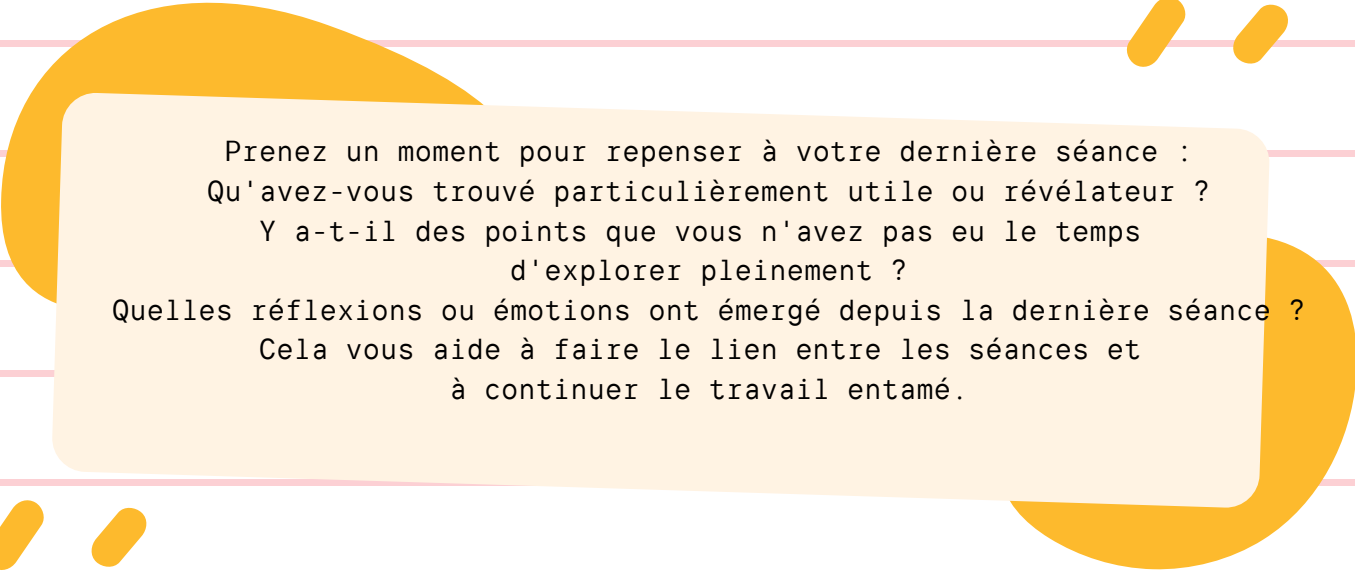
ÉVÉNEMENTS RÉCENTS:

MES PENSÉES :

COMPORTEMENTS PROBLÉMATIQUES

Objectifs de la séance :

Réflexion séance précédente :



Prenez un moment pour repenser à votre dernière séance :
Qu'avez-vous trouvé particulièrement utile ou révélateur ?
Y a-t-il des points que vous n'avez pas eu le temps
d'explorer pleinement ?
Quelles réflexions ou émotions ont émergé depuis la dernière séance ?
Cela vous aide à faire le lien entre les séances et
à continuer le travail entamé.

CE QUE NOUS VOULONS TE PARTAGER D'IMPORTANT SUR LA THÉRAPIE



L'Alliance Thérapeutique : Élément clé de la thérapie

L'alliance thérapeutique est un élément central du processus de thérapie, représentant la relation de confiance et de collaboration entre le patient et le thérapeute. Cette alliance repose sur la compréhension mutuelle, le respect, et un engagement partagé envers les objectifs thérapeutiques. Elle est essentielle car elle crée un cadre sécurisant où le patient se sent libre d'explorer ses pensées et émotions les plus profondes. Une bonne alliance thérapeutique favorise l'ouverture, l'honnêteté, et la motivation, ce qui augmente l'efficacité de la thérapie et contribue à des résultats thérapeutiques positifs.

Une étude clé qui a démontré l'influence de l'alliance thérapeutique sur les résultats en psychothérapie est celle de Horvath et Symonds (1991). Leur méta-analyse a révélé que l'alliance thérapeutique est un prédicteur significatif des résultats de la thérapie, indépendamment du type de traitement utilisé. Cette recherche a souligné l'importance cruciale d'une bonne relation thérapeutique pour le succès du processus psychothérapeutique.

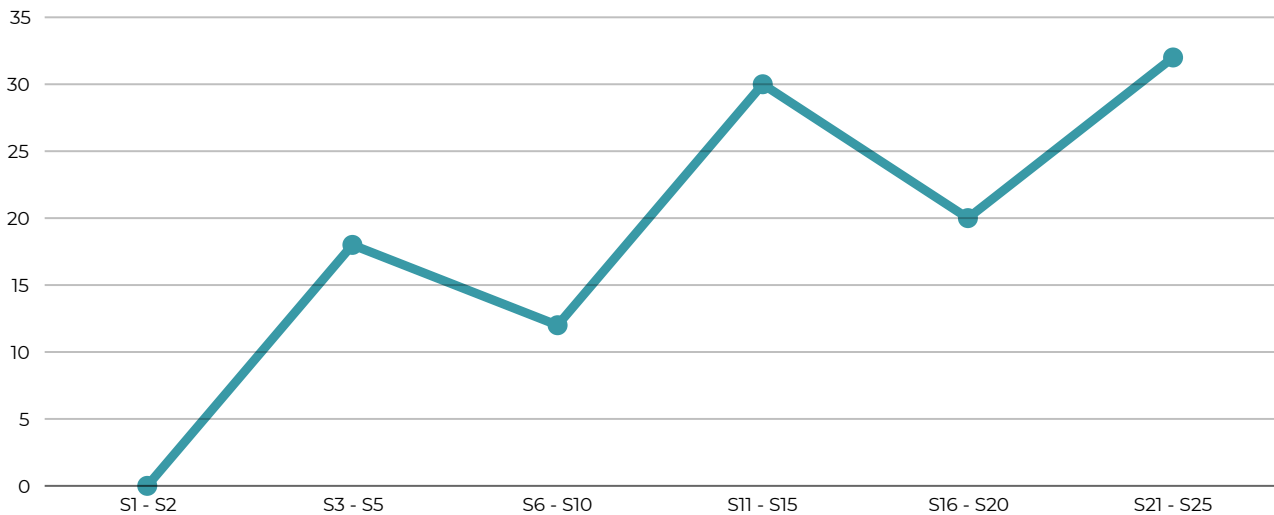
L'alliance thérapeutique a été estimée avoir un impact d'environ 30% sur le succès de la thérapie, selon diverses études et méta-analyses.

Référence : Horvath, A. O., & Symonds, B. D. (1991). Relation between working alliance and outcome in psychotherapy: A meta-analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 38(2), 139-149.

La progression en thérapie : normaliser les rechutes

La rechute fait partie du processus de récupération, elle n'est pas un échec mais une opportunité d'apprendre et de développer de nouvelles stratégies pour faire face aux déclencheurs.

Alan Marlatt



La progression et la rechute en psychothérapie sont des phénomènes inhérents au processus de guérison psychologique. Comprendre que la guérison n'est pas linéaire, mais plutôt fluctuante, permet de normaliser les rechutes et de les voir non pas comme un échec, mais comme une partie intégrante du processus de changement.

La **progression en psychothérapie** est souvent marquée par une amélioration graduelle des symptômes et une plus grande prise de conscience des mécanismes internes. Cela peut inclure une réduction de l'anxiété, de la dépression ou d'autres symptômes, ainsi qu'une amélioration des relations interpersonnelles et de l'estime de soi. Toutefois, cette progression peut être lente et, parfois, le patient peut avoir l'impression de faire un pas en avant pour en faire deux en arrière. Cette dynamique peut être frustrante, mais elle est courante.

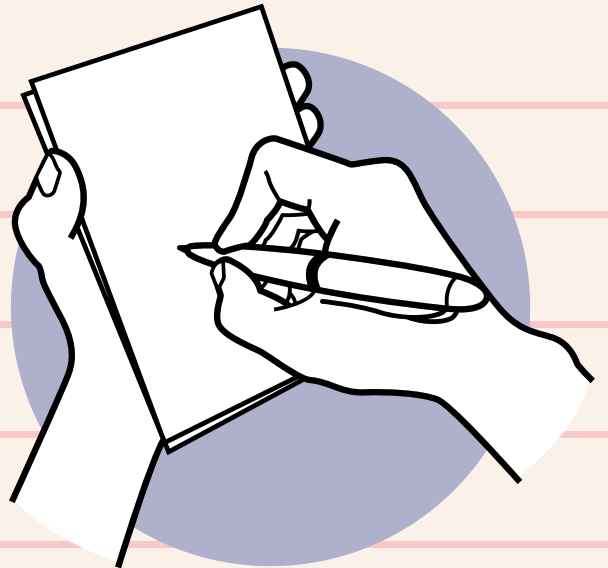
La recherche montre que les personnes en thérapie passent souvent par des périodes d'amélioration rapide suivies de stagnations ou de retours temporaires des symptômes. Dans une étude menée par Hayes et al. (2007), il a été observé que près de 60 % des patients en thérapie cognitivo-comportementale pour l'anxiété et la dépression connaissaient des périodes de « perturbation » où leurs symptômes revenaient ou s'intensifiaient, avant de faire de nouveaux progrès. Ces phases sont parfois qualifiées de « moments de crise thérapeutique » et sont considérées comme cruciales pour atteindre des améliorations plus durables.

Prendre des notes et revenir en arrière

N'hésitez pas à prendre des notes pendant ou après votre séance. Pour cela nous vous conseillons de rester 5 min en salle d'attente avant et après la séance.

Cela vous permettra de vous souvenir des points abordés, des conseils donnés par votre psychologue, et de suivre l'évolution de vos pensées et émotions au fil du temps.

Il peut aussi être utile de revenir sur ces notes avant votre prochaine séance pour voir ce qui a évolué et ce qui reste à travailler.



Conclusion

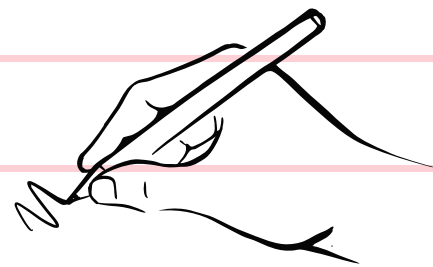
Se préparer pour vos séances de thérapie est une démarche proactive qui peut vous aider à tirer le meilleur parti de votre travail avec votre psychologue.

En réfléchissant à vos objectifs, en identifiant les thèmes importants, et en prenant le temps de vous connecter avec vos émotions, vous créez un espace thérapeutique plus riche et plus productif.

Prenez ce chapitre comme un guide flexible : adaptez-le à vos besoins et à votre rythme.

L'essentiel est de vous sentir en confiance et prêt à aborder les sujets qui comptent le plus pour vous lors de vos entretiens.

2. À LA RENCONTRE DE MOI-MÊME



Ça, c'est MOI ! (dessin autoportrait, qualités, forces, ...)



Découvrir Tes Valeurs Personnelles

Le point de départ de ce voyage intérieur est la compréhension de tes valeurs.

Les valeurs sont les principes fondamentaux qui guident tes décisions, tes actions, et même tes relations.

Elles représentent ce qui est vraiment important pour vous dans la vie.

• Qu'est-ce qui te motive à te lever le matin ?

• Quelles qualités admires-tu chez les autres et pourquoi ?

• Quels moments de ta vie t'ont apporté le plus de satisfaction et pourquoi ?

Comprendre mes émotions

Les émotions sont des indicateurs précieux qui nous envoient des signaux pour nous prévenir dès que quelque chose nous fait du bien, ou au contraire, engendre des tensions. Si on n'y fait pas attention, l'émotion risque de prendre de l'ampleur et devenir difficile à maîtriser. On peut devenir irritable en permanence, au bord de la "crise de nerfs" et avoir des réactions démesurées. On peut illustrer cela par la casserole d'eau qui bout.

Exercice : L'Exploration des Émotions

Prenez l'habitude de noter vos émotions au fil de la journée. Pour chaque émotion, essayez de comprendre ce qui l'a déclenchée et comment elle influence vos actions. Posez-vous les questions suivantes :

- Quelle est l'émotion que je ressens en ce moment ?
- Qu'est-ce qui a déclenché cette émotion ?
- Comment cette émotion me pousse-t-elle à agir ?

Cet exercice vous aidera à développer une meilleure conscience émotionnelle, un atout précieux dans votre cheminement vers le bien-être.



3.

MA

BOÎTE À
OUTILS

JE NOTE ICI CE QUI M'AIDE ET QUE JE
GARDE AVEC MOI

4. MON PLAN DE CRISE

Une crise est toujours une **expérience bouleversante**, voire traumatisante, particulièrement lorsque c'est la première fois. Le fait que nous ne soyons pas préparés rend l'épreuve d'autant plus violente. Alors, comment faire face à une crise ? Il n'existe pas de solution universelle. En période de crise, notre personnalité et notre comportement se modifient, ce qui peut souvent nous mettre en danger à court, moyen ou long terme. Sur le moment, nous ne sommes pas toujours conscients de ces dangers et nous prenons nos ressentis comme des vérités absolues, ce qui complique nos relations avec le monde extérieur et peut causer des tensions dans nos interactions. Avec le recul, notre perception de la crise peut changer, nous permettant de la comprendre autrement. **Surmonter une crise** constitue une véritable leçon de vie. Tirer des enseignements, se préparer à un nouveau départ et retrouver son équilibre est un processus important, qui peut prendre des années, mais qui est réalisable.

Cependant, le risque de rechute demeure, c'est pourquoi il est crucial de prendre des mesures pour éviter autant que possible de revivre une situation similaire.

Prendre soin de notre bien-être, de notre état psychologique, et adopter une hygiène de vie saine sont des moyens quotidiens de rester stable.

Il est important d'anticiper les crises potentielles.

Que faire si cela se produit ? Qui solliciter ? Quelles erreurs éviter ?

Pour aider dans cette réflexion, il existe un outil précieux : **le plan de crise**.

Une fois établi, il peut nous soutenir dans la gestion des situations difficiles. Idéalement, ce plan fait partie de notre dossier de soin et est connu de nos proches de confiance. De nombreux plans de crise sont développés par des patients en collaboration avec des professionnels de santé. Ils n'attendent que nous pour être complétés soit seul, soit avec l'aide d'une personne de confiance.

1. Les personnes que j'appellerai en cas de crise

Selon les témoignages recueillis auprès d'utilisateurs, les deux principales raisons qui font qu'on n'appelle pas en cas de crise sont : le fait de ne pas savoir qui appeler et la peur de déranger l'autre personne. L'objectif du Plan de crise est de profiter d'un moment où vous n'êtes pas en crise pour élaborer vos solutions. Ici, nous vous invitons à identifier les personnes (proches, familles, amis,...) qui pourraient vous aider en cas de crise. Ensuite, il est important de leur expliquer votre démarche. Il est également important de leur demander si elles sont d'accord de participer à votre Plan de crise.

	Qui?	Téléphone ?	Disponibilité ?
1			
2			
3			
4			
5			

2. Les ressources que j'activerai en cas de crise

	Activités ?	Lieux ?	Ressources
Crise modérée			
crise sévère			

3. Signaux avant coureurs

Par exemple, signaux d'insomnie, d'irritabilité, de suractivité, d'euphorie, de perte d'envie, d'inactivité, de perte d'appétit, reconsommation d'alcool/drogues,, ...



5. OUTILS PRATIQUES AU QUOTIDIEN

IMAGERIE

Cet exercice de visualisation positive peut t'aider à te concentrer sur les aspects positifs de ta vie et à te motiver pour créer plus de moments qui te procurent de la joie et du bien-être.



L'OUTIL: LA JOURNÉE PARFAITE

Exercice d'Imagerie : La Journée Parfaite

1. Trouve un endroit calme : Installe-toi dans un endroit où tu ne seras pas dérangé pendant 10 à 15 minutes. Assieds-toi confortablement ou allonge-toi, ferme les yeux et prends quelques respirations profondes pour te détendre.

2. Visualise ta journée parfaite:

- Matin : Imagine-toi te réveillant le matin. Pense à la manière dont tu te sens en ouvrant les yeux. Quelle est la première chose que tu vois ? Imagine-toi plein d'énergie et de motivation. Visualise le petit-déjeuner parfait que tu prends, les personnes avec qui tu es, et l'atmosphère autour de toi.

- Activités de la journée : Imagine les activités que tu fais durant ta journée parfaite. Que fais-tu exactement ? Est-ce que tu travailles sur un projet passionnant, passes du temps avec des amis ou de la famille, ou pratiques un hobby que tu adores ? Visualise chaque détail : les lieux, les personnes, les sons, les odeurs, et surtout, les émotions positives que tu ressens.

- Après-midi et soirée : Continue à visualiser les événements de ta journée idéale. Comment passes-tu ton après-midi ? Quelles réussites ou moments de plaisir expérimentes-tu ? Imagine ta soirée, peut-être un dîner avec des proches, une activité relaxante, ou un moment de réflexion personnelle. Visualise-toi te préparant à aller au lit, te sentant satisfait et comblé par cette journée parfaite.

Ressens les émotions: L'élément clé de la visualisation positive est de ressentir pleinement les émotions positives associées à ces moments. Ressens la joie, la satisfaction, la gratitude, et l'amour. Laisse ces émotions t'envahir et te remplir.

4. Retour à la réalité : Prends quelques respirations profondes, commence à bouger doucement tes mains et tes pieds, puis ouvre les yeux. Prends un moment pour te reconnecter à ton environnement actuel.

5. Réflexion : Note les sensations et les émotions positives que tu as ressenties pendant cet exercice. Pense à comment tu peux intégrer ces éléments dans ta vie quotidienne pour te rapprocher de cette journée parfaite.

GÉRER UNE CRISE D'ANGOISSE

FOCUS SUR L'ANXIÉTÉ

01.

L'angoisse vient du latin *angustia* qui signifie "resserrement". C'est le sentiment que nous avons lorsque notre thorax se contracte, se resserre jusqu'à éprouver de la difficulté à respirer. C'est une réaction normale qui nous vient à l'origine de nos ancêtres préhistoriques, destinée à maintenir leur survie au sein d'un environnement menaçant. Elle est signal devant l'imminence d'un danger. Aujourd'hui il ne s'agit plus tant du péril d'être littéralement dévoré par un tigre à dents de sabre, que de la crainte concernant l'attaque de notre intégrité psychique.

Lorsqu'on se sent menacé, notre corps se met à sécréter des hormones de stress (notamment adrénaline et cortisol). Le rythme cardiaque s'accélère, la tension artérielle et musculaire augmente. La fréquence respiratoire s'intensifie. Elle devient rapide et superficielle, procurant davantage d'oxygène à l'organisme, susceptible de se battre ou de fuir. La hausse du taux d'oxygène et le manque de dioxyde de carbone engendrent alors un déséquilibre chimique dans le corps. C'est ce qu'on appelle: **l'hyperventilation**.

Une crise d'angoisse crée un sentiment de perte de contrôle, d'impuissance. Aussi, face à la tempête, s'offre à nous un outil que nous avons toujours à disposition: la **respiration**.

Si vous respirez, c'est que vous êtes vivant. Face au sentiment d'éclatement, de dispersion que génère l'angoisse, se concentrer sur sa respiration permet de se rassembler psychiquement et reprendre du contrôle. La **respiration** va alors agir comme une **ancree** au sein de la **tempête émotionnelle**.

OUTIL: LA RESPIRATION

02.

- 1) Commencez par inspirer par la bouche à travers une toute petite ouverture, comme si vous aviez une paille. Respirer par la bouche permet de mesurer de manière plus précise la quantité d'air que vous absorbez. En même temps que vous inspirez, gonflez votre ventre, comme un petit ballon de baudruche. Sentez la puissance qui s'en émane. Vous êtes fort.e.
- 2) Dans un 2ème temps, gonflez votre thorax (lieu où se loge l'angoisse). Faites-vous grand.e, sentez l'air circuler dans le haut de votre corps. Lorsque vous ne pouvez plus inspirer d'air: bloquez pendant au moins 5 secondes.
- 3) Enfin expirez par la bouche (toujours avec une petite ouverture) jusqu'à vider entièrement vos poumons. Tout part alors dehors.
- 4) Répéter le cycle.



Cette respiration mobilisant diaphragme et thorax peut également être réalisée en prévention de crises d'angoisse. Pour ce faire, il est recommandable de réaliser l'exercice 15 min par jour. Ces 15 min quotidiennes ne sont que pour vous. N'oubliez pas alors d'éteindre votre téléphone ou de le mettre en mode avion.

LE SAVIEZ-VOUS ?

03.

La durée moyenne d'une crise d'angoisse aiguë est d'entre 20 et 30 min. Elle a donc un début, un milieu (la crête de la crise) et...une fin.

EXERCICE DES MOMENTS SATISFAISANTS

Un outil simple et efficace pour cultiver un état d'esprit positif au quotidien

Il consiste à prendre un instant, chaque jour, pour noter trois moments agréables ou satisfaisants que vous avez vécus. Cela peut être une interaction agréable, un moment de calme, une tâche bien accomplie, ou tout autre petit plaisir. En s'attardant sur ces instants de bonheur, même brefs, nous entraînons notre esprit à reconnaître et à savourer les aspects positifs de notre vie. Cet exercice favorise ainsi un état de bien-être, renforce la résilience et améliore notre satisfaction globale.

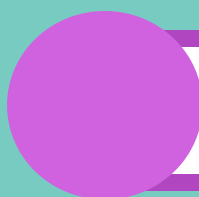
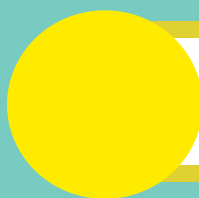
L'exercice des "Moments Satisfaisants" s'appuie sur des recherches solides en psychologie positive qui montrent que la gratitude et la focalisation sur les aspects positifs de la vie peuvent améliorer le bien-être émotionnel.

Seligman et al. (2005) - Positive Psychotherapy: Seligman et ses collègues ont testé plusieurs interventions de psychologie positive, dont l'exercice de gratitude et de reconnaissance des moments satisfaisants. Ils ont constaté que ces pratiques augmentaient le bonheur et réduisaient les symptômes de dépression pendant plusieurs mois après la fin de l'exercice.

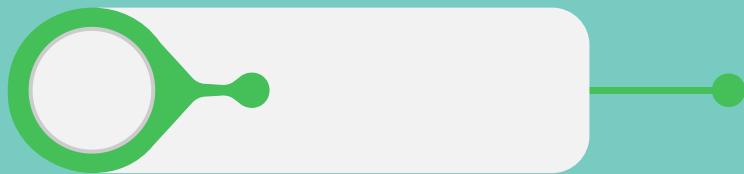
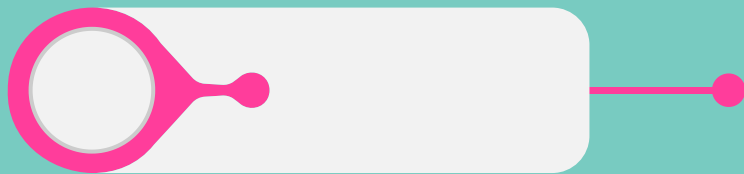
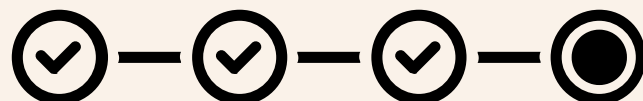
(Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C., 2005, American Psychologist, 60(5), 410–421.)



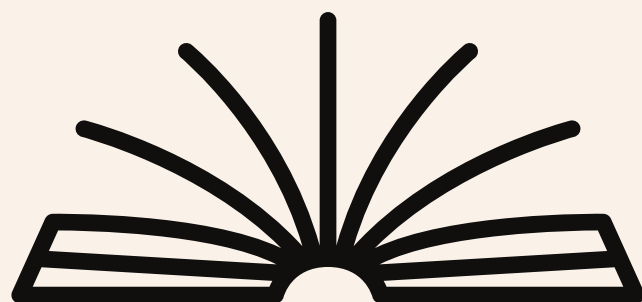
**Mes 3 moments
du jour :**



6. SUIVI DE MA PROGRESSION



7. RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES ET SUPPORT



CONSEIL LECTURES

JE RÉINVENTE MA VIE" - JEFFREY YOUNG ET JANET KLOSKO

IMPARFAITS, LIBRES ET HEUREUX : PRATIQUES DE
L'ESTIME DE SOI" - CHRISTOPHE ANDRÉ

"LES ÉTATS D'ÂME : UN APPRENTISSAGE DE LA SÉRÉNITÉ"
- CHRISTOPHE ANDRÉ

GUÉRIR : LE STRESS, L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION SANS
MÉDICAMENTS NI PSYCHANALYSE - DAVID SERVAN-SCHREIBER

L'ESTIME DE SOI : S'AIMER POUR MIEUX VIVRE AVEC LES
AUTRES - CHRISTOPHE ANDRÉ ET FRANÇOIS LELORD

APPRIVOISER NOS PEURS : CHOISIR LA CONFIANCE -
JACQUES SALOMÉ

CHANGER : GUIDE DE THÉRAPIE COGNITIVE POUR LA
DÉPRESSION - PHILIP C. KENDALL ET DAVID H. BARLOW

7. RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES ET SUPPORT

Notes:

.....

.....

.....

.....

.....

Yoga :

Marine off the mat : https://www.youtube.com/@Marine_chpn

Méditation hypnotique par Stéphanie Dordain :

Du matin : <https://www.youtube.com/watch?v=u9vZPwSKqBo&t=1s>

Du soir : <https://www.youtube.com/watch?v=D8Vmu2nUmGo>

Méditation:

Petit Bambou / Headspace

http://www.odilejacob.fr/medias/public/audios_borderline/

ANNUAIRE TELEPHONIQUE

NUMÉROS EN CAS D'URGENCE

PREMIERS SECOURS

POLICE : 110

POMPIER : 112

HOTLINE : (BIG) 6 11 03 00

URGENCE ENFANTS : 6 10 06 1

URGENCE HOMMES : +498001239900



AMBASSADE FRANÇAISE :

 **030590039000**

 **HTTPS://DE.AMBAFRANCE.ORG**

- POUR LES 03. D'EXTRÊME URGENCE (DÉCÈS, ACCIDENT, AGRESSION, ARRESTATION), LE CONSULAT ASSURE UNE PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE EN DEHORS DES HEURES D'OUVERTURE AU PUBLIC, APPELEZ LE 030 590 03 9000.

FEMME VICTIME DE VIOLENCE :

 08000 116 016 (LE NUMÉRO NATIONAL GRATUIT ET MULTILINGUE)  WWW.HILFETELEFON.DE

 SAVEYOU@JOINTHESORORITY.COM

ANNUAIRE TELEPHONIQUE

URGENCE PSYCHOLOGIQUE A BERLIN : KRISENDIEST

 <https://www.berliner-krisendienst.de/fr/>

- Mitte-Friedrichshain-Kreuzberg : *Große Hamburger Straße 5*,  : 030 390 63 – 10
- Charlottenburg- Wilmersdorf : *Horstweg 2*
 030 390 63- 20
- Spandau : *Charlottenstr. 13*  030 390 63 – 30
- Pankow : *Mühlenstraße 48*  030 390 63 – 40
- Reinickendorf : *Berliner Straße 25*  030 390 63 – 50
- Steglitz-Zehlendorf-Tempelhof-Schöneberg :
Schloßstraße 128  030 390 63 – 60
- Lichtenberg-Marzahn-Hellersdorf : *Irenenstraße 21 A*
 : 030 390 63 – 70
- Treptow-Köpenick : *Spreestraße 6*  030 390 63 – 80
- Neukölln : *Karl-Marx-Straße 23*  030 390 63 – 90

AIDE PSYCHOLOGIQUE : HILFE IN BERLIN

 <https://www.hilfe-in-berlin.de>

ANNUAIRE TELEPHONIQUE

FAMILLE ET JEUNESSE

- **NUMMER GEGEN KUMMER** : NUMÉRO DE SOUTIEN AUX PARENTS EN DIFFICULTÉ. NUMÉRO GRATUIT DISPONIBLE DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 17H ET LE MARDI ET JEUDI JUSQU'À 19H : 0800110550 (NUMÉRO ALLEMAND)
🌐 [HTTPS://WWW.NUMMERGEGENKUMMER.DE](https://www.nummergegenkummer.de)
- **AIDE ET CONSEIL POUR LES PARENTS** : 030 – 45 08 12 600, DU LUNDI À JEUDI DE 9H À 13H, MARDI ET JEUDI DE 15H À 17H ET VENDREDI DE 9H À 11H
- **SOS PARENTALITÉ** : 0974 763 963 (NUMÉRO FRANÇAIS, AJOUTER ÉVENTUELLEMENT +33. NUMÉRO GRATUIT PROPOSÉ PAR LE RÉSEAU PARENTALITÉ CRÉATIVE, AVEC LE SOUTIEN DU MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ.)
🌐 [HTTPS://PARENTALITECREATIVE.COM](https://parentalitecreative.com)
- **FIL SANTÉ JEUNES** : SERVICE ANONYME ET GRATUIT POUR LES 12-25 ANS TOUS LES JOURS DE 9H À 23H. NUMÉRO FRANÇAIS (ÉVENTUELLEMENT AJOUTER +33) : 0800 235 236. POSSIBILITÉ DE CHAT EN LIGNE ET ACCÈS À DES FORUMS DE DISCUSSION
🌐 [HTTPS://WWW.FILSANTEJEUNES.COM/](https://www.filsantejeunes.com/)
- **SITE DE L'ALLIANCE POUR LA PROTECTION DES ENFANTS** :
🌐 [HTTPS://KINDERSCHUTZBUND
BERLIN.DE/BERATUNGSSTELLE/ELTERN/](https://kinderschutzbundberlin.de/beratungsstelle/eltern/)



REMERCIEMENTS

Merci d'avoir utilisé ce cahier de thérapie. Nous espérons qu'il vous a accompagné dans votre réflexion, votre croissance personnelle et votre bien-être. N'oubliez pas que chaque petit pas compte et que vous êtes sur le bon chemin.

Pour toute question ou pour prendre rendez-vous, n'hésitez pas à nous contacter. Nous sommes là pour vous.





BERLIN
Schönhauser Allee 55,
10437 Berlin

BARCELONE
Ronda Sant Antoni 86
08001 Barcelona

www.centre-pensees.com
contact@centre-pensees.com

CENTRE PENSÉES