**CERPEQ 9365-6973 Qc inc.**

***1355, ch. du Grand-Ruisseau,***

***St-Sauveur-des-Monts, Qc J0R 1R1***

***514-247-3127***

**Ateliers de base : Les 4 clefs du soulagement des symptômes de la fibromyalgie**

 **\_ Automne 2021 \_**

**Objectifs :**

1. **Compréhension de la cause probable de la réaction fibromyalgique et normalisation des symptômes physiques et de l’anxiété. Les 4 clefs.**
2. **Information sur les outils thérapeutiques complémentaires à ceux de la pharmacologie pour le soulagement des symptômes.**
* **Respiration et cohérence cardiaque pour l’amélioration du sommeil.**
* **EFT clinique (technique de libération émotionnelle) sur les douleurs**

**et correction de l’inversion psychologique.**

* **Autohypnose et création d’images de sécurité intérieure.**
* **Effet de l’alimentation sur la digestion, le cerveau et les neurotransmetteurs. Le SNC.**
* **Méditation pleine conscience pour la compréhension et la gestion de l’anxiété.**
1. **Mise en pratique de ces techniques pour le rétablissement du calme, des fonctions naturelles de réhabilitation et de sécurité intérieure.**
2. **Travail sur la communication interpersonnelle et l’acceptation de ses limites, pour soi-même et avec l’entourage.**
3. **Rencontre avec la créativité et le pouvoir intérieur.**
4. **Identification des sources de plaisir et du droit d’être bien et détendu/e, dans la présence à soi et la gratitude.**
5. **Partage entre les participants/es quant à l’amélioration de la santé.**

**Rencontres :**

**12 ateliers de deux heures, hebdomadaires, de jour, de 13h à 15h ou de soirées, de 18h à 20h. Les lundis, du 13 septembre au 29 novembre 2021.**

**Coût : 3 blocs (inscription renouvelable) de 4 ateliers à 120 $, soit 15 $ de l’heure de psychothérapie de groupe.**

**Matériel fourni : Livret numérique *Pour en finir avec la fibromyalgie*, fichiers d’exercices, enregistrements d’hypnose de relaxation sur diverses thématiques.**

**Animatrice :**

**Paule Mongeau, M. Ps., psychologue, membre OPQ, SQH, EMDRAC, ACEP**

**Auteure et conférencière. Invités spécialisés.** [**www.paulemongeau.ca**](http://www.paulemongeau.ca)