

## Ateliers

### • Emotions et régulation émotionnelle

**Groupe enfants** (à partir de 7 -11 ans)

**Groupe ados** (12-15 ans).

Cycle de 5 séances. 1h30 par séance

Cartes associatives et métaphoriques,  
cartes Communication Non Violente,  
techniques de relaxation, coussins  
émotions Kimochis

### • Compétences psychosociales

**Groupe enfants**

(4-7 ans et 7 -11 ans)

-Identifier, comprendre et réguler ses  
émotions

-Entrer en communication avec les autres

-S'affirmer et se positionner face aux autres

### • Programme Kimochis®

**Groupe enfants**

(4 -6 ans et 7-9 ans)

1ère séance offerte.

Cycle de 7 séances.

## CONTACT

**Consultations uniquement sur  
RDV**

### Cabinet de Psychologie

20 rue du Dr A. Schweitzer

68000 COLMAR

### Téléphone

07.66.46.80.94

### Web

<https://sandraantunes.com/>



**Sandra ANTUNES**  
**Psychologue**

**Enfants**  
**Adolescents**  
**Adultes**

N°RPPS :10009409615



## ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

### Enfants

- > Manque de confiance en soi
- > Peurs, pleurs « inexplicables »
- > Stress, angoisses, phobies
- > Troubles alimentaires, troubles du sommeil
- > Épreuves difficiles (séparation des parents, arrivée d'un petit (e) frère/sœur, deuil, .)
- > Difficultés relationnelles

Thérapie par le jeu, personnages Kimochis®, hypnose, conte thérapeutique

### Adolescents

- > Manque de confiance en soi
- > Stress, angoisses, phobies

- > Troubles alimentaires, troubles du sommeil
- > Manque de motivation
- > Retrait social, isolement
- > Épreuves difficiles (deuil, séparation des parents..)
- > Difficultés relationnelles et de communication

Hypnose, jeu de sable, conte thérapeutique

### Adultes

- > Manque de motivation, perte de sens
- > Retrait/ isolement social
- > Troubles alimentaires, troubles du sommeil
- > Difficultés relationnelles (travail, couple)
- > Épreuves difficiles (deuil, maladie, divorce/séparation, burn-out)
- > Mal de vivre, phobies, angoisses, manque de confiance en soi

Hypnose, jeu de sable, conte thérapeutique



## ACCOMPAGNEMENT DE GROUPE

### Groupes de parole

Espace privilégié d'écoute, d'expression et d'échange autour d'une problématique commune.

- Liberté de parole et de silence
- Respect et bienveillance du groupe
- Apprendre et s'enrichir des expériences des uns et des autres

#### • Divorce/séparation des parents

#### • Deuil

**Groupe enfants** (à partir de 7-11 ans)

**Groupe ados** (12-15 ans)

Cycle de 5 séances. 1h30 par séance