

Psychologue et Psychothérapeute



Cécile Lizée
Psychologue - Psychothérapeute

Diplômée de l'université de Montpellier

Spécialités : Perception et gestion sociale des risques

Interrelations « Santé, Environnement, Travail »

Stress environnemental et Stress post traumatique

Démarche éthique dans le respect du code de déontologie et
du secret professionnel des psychologues

Inscrite au répertoire ADELI

Agréée par L'Agence Régionale de Santé

Titre de Psychologue n° 309304293

Titre de Psychothérapeute n° 300005568



« Je reçois toute personne qui souhaite un espace et un temps
personnel de parole et de réflexion sur soi »

" Non seulement aller mieux mais aller bien »

Que vous ayez besoin d'une **thérapie de soutien** lors d'une
période difficile ou d'une **thérapie visant une évolution ou
un changement plus profond**, je vous accompagne sur ce
chemin en vous proposant de découvrir ou re-découvrir vos
ressources et votre capacité à y faire appel !

« Quelques séances peuvent parfois suffire à débloquer une
situation et offrir un apaisement »

Consultations

Séance individuelle, de couple ou familiale au cabinet 50€

Me contacter pour les séances à domicile

Les entretiens durent en moyenne une heure



Consultations non remboursées par la sécurité sociale
cependant certaines mutuelles proposent une prise en charge
partielle selon un forfait annuel. Le tarif peut être adapté à vos
ressources financières. N'hésitez pas à m'en parler !

Si vous souhaitez prendre rendez-vous ou découvrir
comment nous pouvons répondre ensemble à vos besoins

Du Lundi au Vendredi de 9h à 19h



Téléphone : 07 69 16 18 51

e-mail : cecile.lizee@gmail.com

Site : <http://cecile-lizee-psychologue.fr>

CONTACT

Cabinet de Psychologie
Cécile Lizée - Psychologue et Psychothérapeute

Deuxième étage

26 Cours Jean Jaurès 30129 - Manduel



Soutien psychologique
Accompagnement du changement
Psychologie Positive

—
Thérapie individuelle - Médiation
Adultes, Adolescents, Familles



Surmonter les difficultés en s'appuyant
sur les forces individuelles et les res-
sources environnementales

- Confiance en soi, Stress, Anxiété
Accueil et reconnaissance des émotions
Engagement, Acceptation et Résilience
- Orientation scolaire et professionnelle
Gestion du stress, Qualité de vie
Bien-être Pédagogie positive
Parentalité bienveillante
Relations constructives
(famille, travail, couple...)

Cabinet de Psychologie

26 Cours Jean Jaurès 30129 - Manduel

e-mail : cecile.lizee@gmail.com - tél. : 07 69 16 18 51

Accompagnement et Outils

« Gestion et accueil des émotions et des pensées »

« Psychologie positive et attention au moment présent »

Apprendre à construire une vie plus satisfaisante où la **dépression**, le **stress** et l'**anxiété** auraient de moins en moins de place



◆ Accompagnement individuel

Approche centrée sur la personne, ses ressources et son potentiel - phobies, anxiété, troubles du sommeil, troubles du comportement alimentaire, addictions, deuil, stress post traumatique, dépression, burn-out, accompagnement des étapes clés de vie ...

◆ Soutien à la parentalité : Parentalité bienveillante, travail avec les outils de communication non violente difficultés chez l'enfant ou l'adolescent, transitions, problématiques scolaires ou professionnelles, anxiété et comportements agressifs à l'école ou à la maison



◆ Relations interpersonnelles (*Famille, Travail, Couple*) Gestion et résolution des conflits, médiation familiale, médiation conjugale, bilan personnel et professionnel gestion du stress, anxiété et phobie sociale, orientation, carrière, communication rompue au sein de la famille

Pratique et démarche

Mon orientation concerne le regard particulier de la **psychologie positive** et l'application de la **psychologie scientifique à la psychothérapie** au sein de laquelle la connaissance, l'affirmation et l'acceptation de soi sont placées au service de la personne



Vous souhaitez :

- **Changer** ou ouvrir l'espace des possibles
- Vous **engager** dans votre vie, en devenir acteur
- **Identifier** vos émotions, les **accepter** et mieux les **gérer**
- **Développer** et **mobiliser** vos propres ressources

La démarche :

- **Accueillir, Ecouter** et **Entendre** ce qui ne va pas
- **Identifier** votre problématique et vous aider à la **verbaliser**
- **Interroger** et **comprendre** le contexte de la situation
- **Développer** une meilleure connaissance de soi (besoins, émotions, satisfactions, fonctionnement, personnalité ...)
- **Retrouver** un équilibre dans les différentes sphères de vie (famille, travail, santé, social, couple ...)
- **Rechercher** des solutions concrètes et vous **accompagner** dans leur réalisation !

Psychologue à Manduel

Psychologue en libéral j'interviens depuis plusieurs années dans les domaines de l'**accompagnement**, du **soutien** et de la **prévention des risques sociaux et sanitaires**.

Ayant travaillé dans les domaines de l'**insertion sociale et professionnelle**, de la **santé au travail** et dans le milieu de la **recherche**, ma démarche s'oriente vers une **collaboration active** entre patient et thérapeute dans **l'accompagnement du changement**

La **thérapie individuelle** et la **médiation** permettent de faire face à une situation jugée difficile et de **repenser les lieux et temps de sa vie en intégrant les pensées, les sentiments et les émotions parfois tenues à distance**



Le travail d'accompagnement consiste à retrouver un certain équilibre permettant de se sentir bien, en accord avec soi-même, de **ne plus subir la situation source de souffrance mais apprendre à agir autrement !**

Votre envie d'évoluer, les outils, les pensées et les réflexions que nous mobiliserons ensemble, nous amènerons à trouver comment **surmonter ces difficultés en s'appuyant sur vos forces individuelles et les ressources environnementales dont vous disposez**