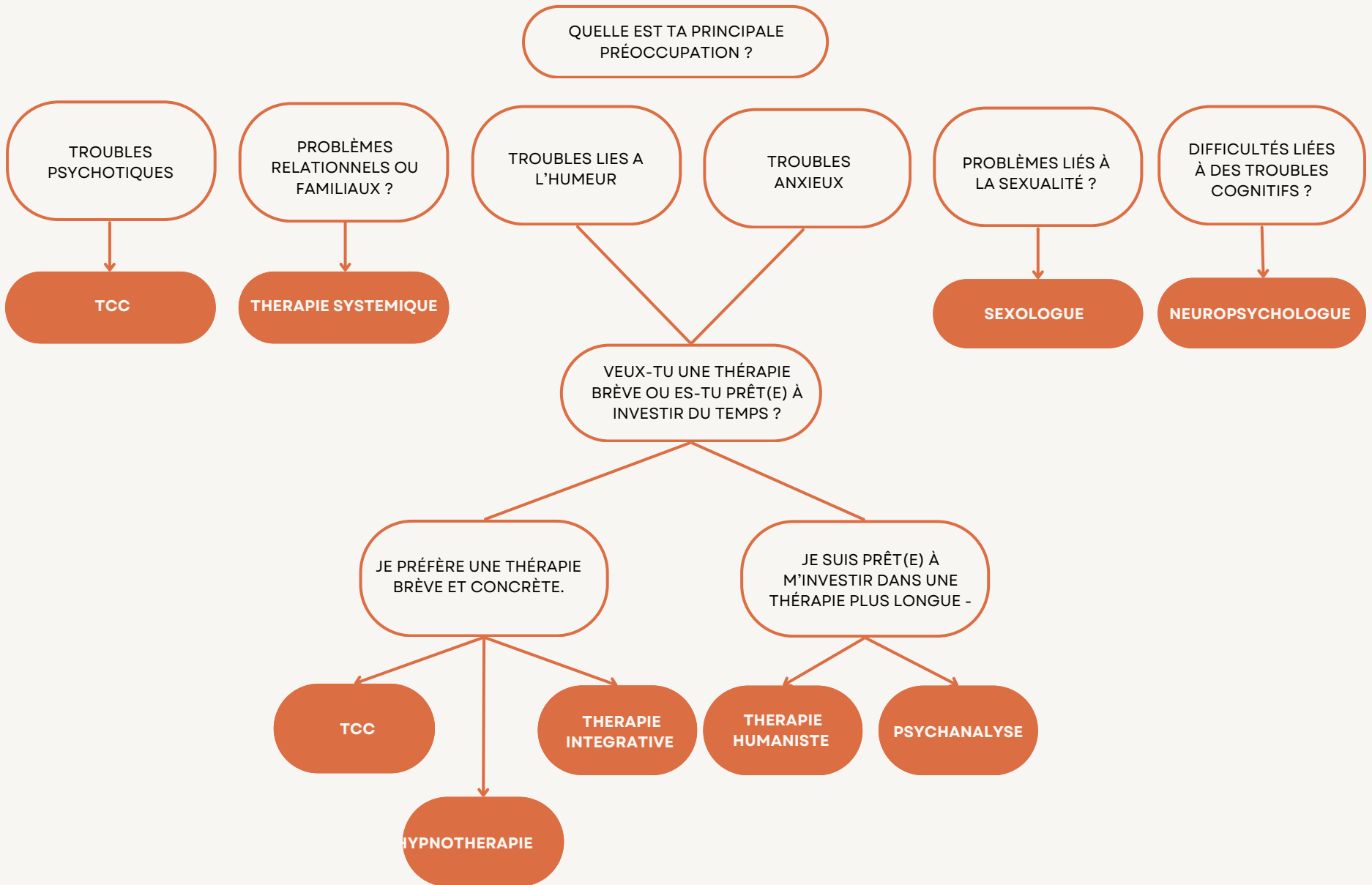


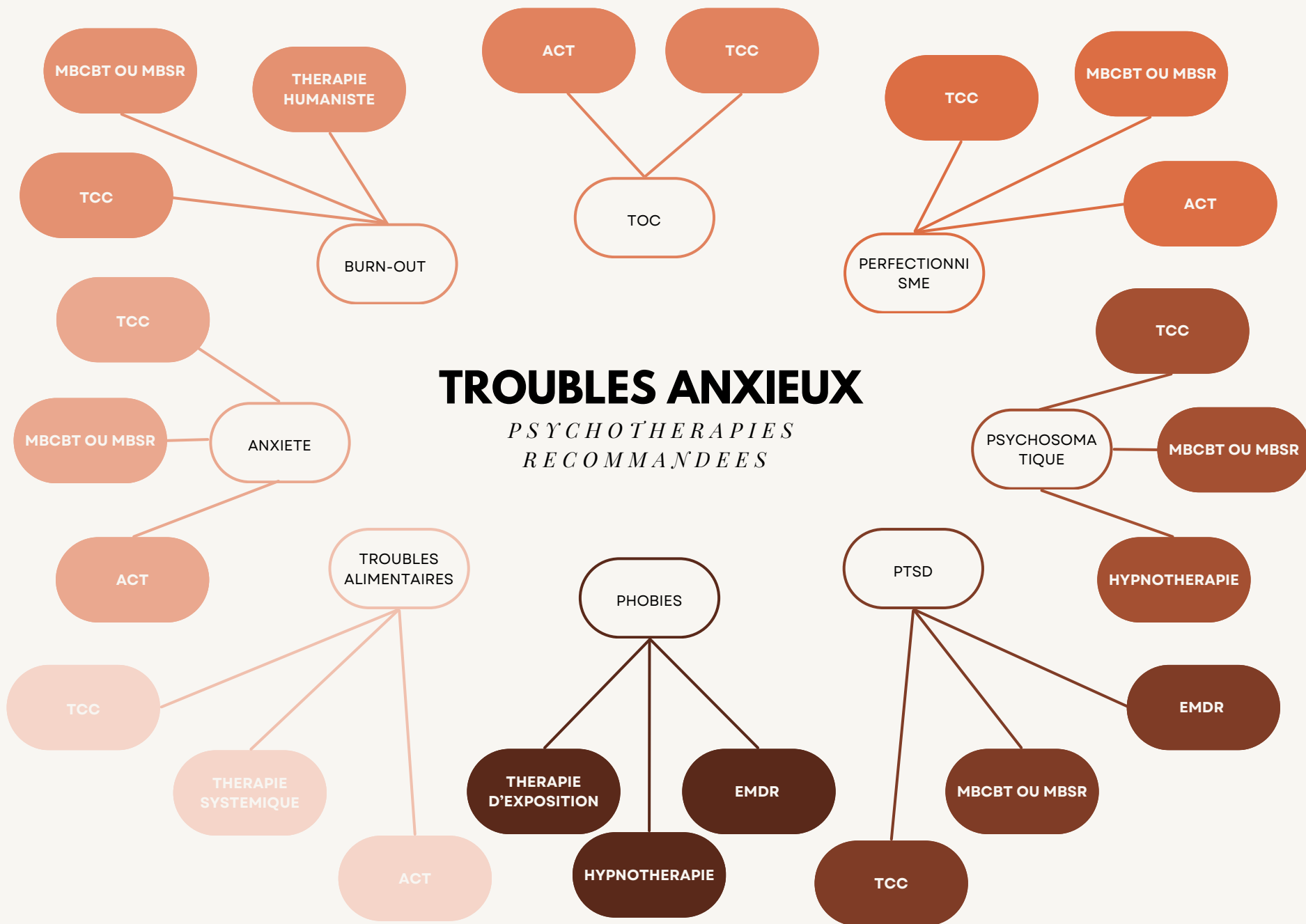
# CHOISIR SON PSYCHOLOGUE

## ARBRE DE DECISION



# TROUBLES ANXIEUX

*PSYCHOTHERAPIES  
RECOMMANDEES*



# GLOSSAIRE

ACT

## **Thérapie d'acceptation et d'engagement**

Apprend à accepter ses pensées et émotions tout en agissant selon ses valeurs.

EMDR

## **Eye Movement Desensitization and Reprocessing**

Utilise des mouvements oculaires pour retraiter les souvenirs traumatiques et réduire leur impact émotionnel.

MBSR

## **Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience**

Combine pleine conscience et thérapie cognitive.

MBCT

## **Réduction du stress basée sur la pleine conscience**

Programme structuré de pleine conscience.

TCC

## **Thérapie Comportementale et Cognitive**

Identifie et remplace les pensées et comportements négatifs.