

## MES INTERVENTIONS

### Accompagnements individuels :

- Enfants, adolescents, adultes, familles
- Entretiens individuels
- Psychothérapies

### Méditation de Pleine Conscience (*Mindfulness*) :

- Programmes de 8 semaines :  
« *Apprivoiser le stress et les émotions,  
Vivre pleinement le moment présent par  
la Pleine Conscience* »
- Stages, ateliers
- Soutien à la pratique

### Autres groupes & ateliers :

- Affirmation de soi (anxiété sociale,  
manque de confiance en soi)
- Groupes de parole, Photolangage©  
(troubles alimentaires, surpoids/obésité,  
addictions, etc.)
- Supervision, soutien et analyse des  
pratiques professionnelles

### Le cadre de la consultation :

- Consultation d'1 heure : 60 euros  
(premier entretien, consultations  
individuelles, couples et familles)
- Consultation de 45 minutes : 45 euros  
(consultations individuelles uniquement)

Toute séance oubliée ou annulée moins  
de 24 heures avant un RDV prévu est  
due.

## Aurélia CHIRON

Psychologue clinicienne  
Psychothérapeute

Consultations et psychothérapies

Enfants, adolescents, adultes

Instructrice Pleine Conscience



Adresse du cabinet libéral :

**77 Le Grand Passage  
73100 AIX-LES-BAINS**

Sur rendez-vous :

**06 52 73 67 68**

contact@areliachiron.fr

[www.aureliachiron.fr](http://www.aureliachiron.fr)

N° ADELI : 73 93 0400 4



**Aurélia CHIRON**

*Psychologue  
clinicienne*

*Psychothérapeute*

## MON PARCOURS

- **Psychologue clinicienne**  
Diplômée de l'Université Paris 13
- **Psychothérapeute**
- **Psychologue hospitalière**  
Hôpital Bichat-Claude Bernard,  
*Assistance - Publique Hôpitaux de Paris*  
(service de chirurgie générale et digestive & service de néphrologie – unité d'hémodialyse)
- **Psychologue auprès des enfants et des adolescents en difficulté(s)**  
(obésité pédiatrique, enfance en souffrance psychique, affective, sociale, familiale)
- **Psychologue auprès des enfants, des adolescents et des adultes en situation de handicap**  
(handicap moteur, mental, psychique, polyhandicap)
- **Institutrice de Méditation de Pleine Conscience (*Mindfulness*)**
- **Praticienne du Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids (G.R.O.S.)**

## MON APPROCHE

- **Psychologie clinique et pathologique**  
Approche psychodynamique.
  - **Psychopathologie du somatique**  
(troubles à expression corporelle)  
Spécialisation : surpoids, obésité, chirurgie bariatrique.  
Maladies chroniques. Cancer.
  - **Approche bio-psycho-sensorielle de l'obésité, du surpoids et des troubles du comportement alimentaire associés**  
Approche du *Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids (G.R.O.S.)*
  - Interventions Psychologiques Basées sur la **Pleine Conscience** (IBPC) et Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience (MBCT).
- ➔ Mon **approche intégrative** s'enrichit de diverses approches et permet de :
- s'adapter à la demande, aux besoins et au rythme de chacun,
  - accompagner la personne dans sa singularité et dans sa globalité psychique et corporelle.

## POURQUOI CONSULTER ?

Toute personne peut, à un moment donné de sa vie, ressentir un mal-être (psychique et/ou physique) et éprouver le besoin d'un soutien (ponctuel ou régulier).

### Quelles indications?

- Stress, anxiété
- Difficultés de régulation émotionnelle
- Troubles somatiques (physiques)
- Détresse face à la maladie chronique
- Troubles des conduites alimentaires
- Surpoids, obésité
- Addictions
- Troubles dépressifs
- Souffrance au travail
- Manque de confiance en soi
- Soutien à la parentalité
- Difficultés familiales et conjugales
- Deuils, séparations, ruptures
- Prévention de la rechute (dépressive, addictive), du burn out

### Quels bénéfices?

- Soulager un mal-être
- Mettre des mots sur ses difficultés
- Sortir de l'isolement
- Mieux se connaître : identifier ses besoins, ses ressources et ses limites
- Mieux-être, meilleure qualité de vie
- Envisager des changements favorables et des choix en accord avec ses valeurs