

**Professionnels
de santé,
vous êtes là
pour nous.**



**Nous
sommes là
pour vous !
À votre écoute
et en soutien.**

0980 800 600

Des thérapeutes* bénévoles
à votre écoute H24, 7j/7
sur une ligne de soutien
ouverte et gratuite

www.therapeutes-solidaires.fr

Nous vous apportons :

- Une écoute active et bienveillante
- Un appui et des conseils dans la gestion du stress,
des émotions et des dilemmes auxquels vous devez faire face
- Des techniques de relaxation pour évacuer les tensions physiques, mentales et émotionnelles
- Favoriser le lâcher prise, le détachement et prendre du recul
- Vous aider à retrouver un état de calme intérieur plus propice au sommeil
- Veiller au risque d'épuisement

*Psychothérapeutes, psychologues, hypnothérapeutes, sophrologues, coaches, assistants sociaux, juristes...