Pair-aidant en Santé Mentale

Je peux vous aider à mieux vivre avec votre trouble psychique.

Philippe Blanchard

Ma méthode EAE :

Energie – Action – Efficience

C'est-à-dire :

- Ecouter votre cheminement avec votre trouble,
- Comprendre vos besoins liés à votre vie quotidienne,
- Partager mes stratégies et mes pratiques,
- Transmettre de l'espoir et mon savoir expérientiel,
- Aider à mieux vous rétablir et à identifier vos potentiels,
- Ouvrir de nouvelles possibilités.

Pour déployer mes potentiels, j'utilise ces méthodes :

- L'Analyse Transactionnelle (AT),
- La Sophrologie Caycédienne,
- Les Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC),

Mon savoir expérientiel :

Jusqu'à mes 48 ans, j'ai vécu avec ces troubles psychiques sans soins spécifiques :

- Des hallucinations,
- La dépression caractérisée,
- L'hypomanie,
- Des idées délirantes,
- L'utilisation de substances,
- Des troubles anxieux.

J'ai vécu des crises associées à ces troubles.

Depuis mes 48 ans, j'ai une équipe de soins, je prends un traitement et je suis en rétablissement.

Mes premières expériences de Pair-aidant :

Je les ai acquises au sein du PAT de Coulommiers.

Mes réussites majeures :

Familiale : Marié, 2 enfants et un petit-fils.

Universitaire : Ingénieur CNAM 9 années d'études en cours du soir.

En entreprise : Manager de projets en France et à l'international pendant 30 ans.

Mes métiers :

- Sophrologue
- Formateur aux Premiers Secours en Santé Mentale PSSM France
- Pair-aidant en Santé Mentale

Mes engagements :

- Secouriste en Santé Mentale
- Membre du collectif de la pair-aidance à la MDPH 77

« Mieux vivre avec soi» Philippe

06 86 45 66 29

www.methode-eae.fr

philippe.blanchard@methode-eae.fr

Domiciliation : Nanteuil-lès-Meaux

Prenez rendez-vous sur Calendly
calendly.com/philippe-blanchard-sophrologue

Deux possibilités pour consulter :

- Domicile : Nord Seine-et-Marne
  Consultation d'une heure : 55 €.
- Visio : WhatsApp ou autre outil
  Consultation d'une heure : 45 €.
  - 1ère consultation : Gratuite.

Organisation :

Propositions et devis gratuits.