



Angélique DEGAND

Sophrologue certifiée RNCP

**Sophrothérapeute & Praticienne en
Thérapies Brèves
certifiée**

📍 14, promenade de Sévigné, 14000 Caen
☎ 06.95.91.32.58
✉ contact@angeliquedegand.com

Accompagnement complémentaire des situations complexes & crises de vie

*"Une approche psycho-corporelle et orientée solutions pour
débloquer les impasses somatiques et émotionnelles".*

Epuisement & crises de vie

- Prévention et accompagnement du burn-out (professionnel ou parental).
- Traversée de deuils, ruptures et transitions de vie subies.
- Déblocage des schémas de répétition et traumatismes légers.

Troubles anxieux & Somatisations

- Anxiété généralisée, crises d'angoisses, attaques de panique, phobies.
- Troubles du sommeil chroniques (insomnies, réveils précoces).
- Somatisations, acouphènes invalidants, gestion de la douleur.

Impasses & blocages thérapeutiques

- Situations où la verbalisation seule stagne et où le corps reste en état d'hypervigilance ou d'épuisement.

Le cadre Déontologique & Garanties

1. **Non-substitution** : Aucun diagnostic ni modification de traitement médical.
2. **Confidentialité** : Secret professionnel garanti.
3. **Coordination** : Echanges et retours d'orientation avec l'accord du patient.

Prendre rendez-vous



En savoir plus



Consultations au cabinet à Caen et en visioconférence
Prise de rendez-vous sur Résalib.

