

# Consultation Psychologique

- // « J'ai des difficultés personnelles qui m'amènent à une mauvaise image de moi, un manque de confiance en moi, de l'anxiété, du stress, de la déprime ».
- // « J'ai des difficultés relationnelles avec mes collègues de travail ».
- // « J'ai tout pour être heureux et pourtant je ne vais pas bien »

## **Un lieu d'écoute et de soutien confidentiel.**

L'Udaf du Val d'Oise vous propose, via son service de Consultation Psychologique, un accueil ouvert à tous, quelles que soient vos préoccupations.

Se sentir à l'aise, parler librement en toute confiance dans un espace confidentiel. Vous trouverez un soutien, un accompagnement ponctuel ou régulier quelle que soit votre situation.

# Qu'est-ce que la consultation Psychologique ?

La consultation psychologique est un espace thérapeutique où les personnes peuvent aborder diverses préoccupations (lors de moments de doutes, de questionnements, de troubles dépressifs, anxieux, mais également lors de situation de violences intrafamiliales, etc...)

La consultation psychologique peut être un soutien moral, un point de départ d'une thérapie pour soulager la souffrance et apporter des clés pour un mieux-être.

Les Psychologues sont des professionnels diplômés d'Etat qui vous accompagnent en toute confidentialité. Ils sont spécialisés sur les problématiques liées à l'adolescence du côté des jeunes comme du côté des parents.

## L'Udaf 95 propose d'autres services qui peuvent vous intéresser :

- Médiation Familiale
- Médiation aidants & aidés
- Informations et Soutien aux Tutrices et Tuteurs Familiaux
- Point Accueil Ecoute Jeunes
- Groupe de parole d'enfants de parents séparés
- Point Conseil Budget
- Consultation Conjugale et Familiale
- Point Info Famille
- Site Internet ressources



### Demande de renseignement ou prise de rendez-vous :

#### Udaf 95

28 rue de l'Aven

95800 Cergy St Christophe

Tél. : 01 30 75 70 36

Mail : [amp-udaf95@udaf95.fr](mailto:amp-udaf95@udaf95.fr)

Scannez moi →→→



### Permanences

- **Eaubonne** – Espace Jeunesse et Famille – 18 rue de Soisy - 1 samedi sur 2 de 9h à 12h
- **Sarcelles** – Centre social Les Lochères 1<sup>er</sup>, 3<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> vendredi du mois de 14h30 à 17h30
- **Villiers le Bel** – Maison de Quartier Boris Vian – 4 rue Scribe - 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> vendredi du mois de 14h30 à 17h30