MÉLISSA IMBEAULT

ERGOTHÉRAPEUTE EN SANTÉ MENTALE



Mieux comprendre son fonctionnement.

Contribuer à l'émergence d'un monde où l'on ne vit plus dans le sacrifice et la performance à outrance, mais dans l'acceptation de soi, la liberté et la santé.

UN MÊME REGARD, PLUSIEURS FAÇONS D'AVANCER

Pour les adultes, les organisations et toute personne curieuse de mieux se comprendre.

01

Suivi individuel en ergothérapie

Évaluation et suivi en ligne : anxiété, dépression, trouble de l'adaptation, épuisement, TDAH/TSA, organisation du quotidien et retour au travail.

Découvrir le processus

02

Programme ÉMERGENCE

Un programme autonome en ligne en 4 phases et 12 modules, avec capsules vidéo et carnet de progression. Option hybride possible avec un suivi individuel.

Explorer ÉMERGENCE

03

Conférences et ateliers

Pour les organisations : gestion de l'énergie et du stress, prévention de l'épuisement et de la surcharge cognitive, conciliation travail-vie personnelle, routines, motivation et plus. En ligne ou en présentiel.

Conférences pour organisations

04

Boutique d'outils numériques

Des guides pour mieux composer avec le stress et l'anxiété, gérer son énergie, s'affirmer et mieux fonctionner au quotidien.

Découvrir la boutique

05

Conférence gratuite

Comprendre son fonctionnement
Prendre soin de sa santé mentale autrement
Une introduction à l'ergothérapie en santé mentale.

Accéder à la conférence

06

Podcasts et médias

Balados, entrevues et collaborations sur la santé mentale, la neurodivergence et le fonctionnement au quotidien.

Explorer les collaborations

Tout commence par un échange.

Suivi personnalisé, ÉMERGENCE, conférence, podcast ou collaboration : planifie un premier appel sur notre site.

contact@melissaimbeault.com
www.melissaimbeault.com