



Le mouvement
au service de votre santé

SANTÉ
PRÉVENTION
ÉQUILIBRE
MIEUX-VIVRE
ENSEMBLE



Caroline Alluard Psychologue

Un espace d'écoute pour avancer sereinement

Caroline Alluard vous accueille au sein d'ActiSanté pour vous offrir un espace bienveillant d'écoute et de soutien. Elle vous accompagne dans les différentes étapes de votre vie, personnelles et professionnelles, afin de mieux comprendre vos difficultés, de renforcer vos ressources et de retrouver un équilibre durable.

PRENDRE RENDEZ-VOUS



Prendre rendez-vous
sur Doctolib



06 66 02 04 78
(lundi au vendredi)



ActiSanté
75 route de Boirargues
34970 Lattes

*Des professionnels engagés
à vos côtés*

Ses principaux domaines d'accompagnement



Soutien psychologique

Un espace d'écoute pour exprimer vos émotions, vos difficultés et être accompagné en toute bienveillance.



Gestion du stress et de l'anxiété

Des outils concrets pour mieux comprendre vos réactions et développer des stratégies efficaces au quotidien.



Confiance en soi et estime de soi

Un accompagnement pour mieux se connaître, renforcer vos ressources et avancer plus sereinement.



Vie professionnelle

Soutien face aux changements, à la charge mentale, aux difficultés relationnelles ou aux périodes de transition.



Équilibre de vie

Vous aider à trouver un meilleur équilibre entre vos sphères personnelle et professionnelle pour un bien-être durable.



Accompagnement des transitions

Un soutien dans les périodes de changement (orientation, reconversion, maternité, deuil, séparation...).



Une prise en charge pluridisciplinaire

Au sein d'ActiSanté, Caroline Alluard travaille en lien avec d'autres professionnels de santé (médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes, diététiciennes...) pour vous proposer un accompagnement global, complémentaire et adapté à vos besoins. Cette approche favorise des changements durables et un mieux-être au quotidien.



Prendre rendez-vous
sur Doctolib



06 66 02 04 78
(lundi au vendredi)



ActiSanté
75 route de Boirargues
34970 Lattes



www.actisante.net

*Des professionnels engagés
à vos côtés*