# Psychothérapie :

|  |
| --- |
| Pourquoi consulter un spécialiste de la psychothérapie |
| L’un des premiers raisonnements que les gens font lorsqu’ils se rendent compte ou se font dire qu’ils ont besoin d’aide, est de croire qu’ils sont faibles ou inférieurs. En réalité, cela n’a rien à voir puisqu’il peut arriver à tout le monde de vivre à un moment donné des difficultés internes et externes qui dépassent ses capacités d’adaptation. Cet état de fait a souvent pour conséquence de modifier à différents niveaux, l’équilibre interne et externe de la personne.  Le deuxième raisonnement qui est souvent constaté est celui où la personne se demande si elle est devenue anormale. Il est admis que des idées et des émotions latentes peuvent refaire surface, interférer dans le fonctionnement du métabolisme et s’exprimer pour certains, en douleurs physiques. |

Finalement, il arrive que d’autres personnes croient que leur mal n’existe pas ou qu’elles souffrent d’une maladie imaginaire. Habituellement, c’est votre médecin qui vous dira le premier que votre problème est psychologique.  
Mieux que quiconque, il sait que votre souffrance est réelle et légitime. Il est aussi conscient que vous ressentez sincèrement un malaise intérieur, mais il croit que vous devriez rencontrer un **psychologue**. C’est cette personne qualifiée qui saura vous aider à traverser les difficultés qui se présentent à vous.

**N'attendez pas pour consulter un psychologue**

La plus grande marque de respect que vous pouvez porter à votre égard est de reconnaître que vous avez besoin d'aide.  
Le plus beau geste d'amour pour soi et pour les siens est de se donner la liberté de mettre de son côté toutes les chances de s’en sortir.

D’une certaine façon, attendre à la dernière minute revient à épuiser les forces disponibles qui pourraient être utilisées en psychothérapie et servir à prévenir une détresse psychologique.

# Clientèle Déservie

## Adolescents :

Bien que l’approche psychothérapeutique pour traiter les ados et les adultes soit identique, ce sont surtout les problématiques et leurs enjeux qui varient entre les deux clientèles. Cependant, afin de pouvoir atteindre les objectifs thérapeutiques fixés par le client et le thérapeute, et de trouver le mode de résolution de problèmes qui convient le mieux à chacun, le thérapeute doit bien connaître les différentes réalités vécues par les tiers concernés.

**Pour les adolescents**, les changements dans les attitudes ou habitudes doivent alerter son entourage. Il en va de même pour l’ado qui se sent dépassé par des événements, qui vit un profond malaise intérieur de découragement ou qui souffre dans ses interactions sociales.

À cela peut s’ajouter d’autres problématiques telles que :

Anxiété, stress, dépression  
Trouble du comportement (retrait, agressivité,…)  
Difficultés scolaires et perfectionnisme  
Des difficultés relationnelles, un manque de confiance et d’estime de soi,…  
Trouble du sommeil  
Trouble de l’alimentation  
Conduites addictives et dépendances  
Manifestations somatiques sans origine physiologique, etc.

## Adulte :

|  |
| --- |
| Psychothérapie pour les adultes |
| Pour les adultes, la thérapie peut s’adresser à toute personne en souffrance, qui éprouve le besoin de se confier à une personne neutre afin d’être soutenu pour traverser ses difficultés personnelles. Il est reconnu que la vie des adultes est généralement plus complexe (à cause des responsabilités plus nombreuses) et plus stressante étant donné que ces derniers doivent composer avec des réalités différentes qui amènent parfois son lot de tracas comme par exemple: le travail, le couple, les parents vieillissants, la maladie, les enfants, les crises de la vie, etc. Les adultes doivent s’inquiéter de ce qui se passe autour d’eux, mais aussi, de ce qu’ils vivent intérieurement. |

Voici quelques motifs de consultation qui peuvent faire l’objet d’un suivi psychothérapeutique :

Souffrance intérieure : anxiété, angoisse, choc émotif, peurs, panique…,  
Des troubles du comportement (perfectionnisme agressivité, troubles obsessionnels),  
Une situation douloureuse : deuil, dépression, burnout, traumatisme. séparation,  
Des difficultés relationnelles, manque de confiance, d’affirmation de soi,  
Un désir de changement personnel ou faire un travail approfondi sur soi…  
Peurs, panique, problèmes d’habiletés sociales   
Adaptation, stress post-traumatique, relations difficiles

# Pourquoi consulter plus

L’un des premiers raisonnements que les gens font lorsqu’ils se rendent compte ou se font dire qu’ils ont besoin d’aide, est de croire qu’ils sont faibles ou inférieurs. En réalité, cela n’a rien à voir puisqu’il peut arriver à tout le monde de vivre à un moment donné des difficultés internes et externes qui dépassent ses capacités d’adaptation. Cet état de fait a souvent pour conséquence de modifier à différents niveaux, l’équilibre interne et externe de la personne.

Le deuxième raisonnement qui est souvent constaté est celui où la personne se demande si elle est devenue anormale.  
Il est admis que des idées et des émotions latentes peuvent refaire surface, interférer dans le fonctionnement du métabolisme et s’exprimer pour certains, en douleurs physiques.

Finalement, il arrive que d’autres personnes croient que leur mal n’existe pas ou qu’elles souffrent d’une maladie imaginaire. Habituellement, c’est votre médecin qui vous dira le premier que votre problème est psychologique.  
Mieux que quiconque, il sait que votre souffrance est réelle et légitime. Il est aussi conscient que vous ressentez sincèrement un malaise intérieur, mais il croit que vous devriez rencontrer un **psychologue**. C’est cette personne qualifiée qui saura vous aider à traverser les difficultés qui se présentent à vous.

**N'attendez pas pour consulter un psychologue**

La plus grande marque de respect que vous pouvez porter à votre égard est de reconnaître que vous avez besoin d'aide.  
Le plus beau geste d'amour pour soi et pour les siens est de se donner la liberté de mettre de son côté toutes les chances de s’en sortir.

D’une certaine façon, attendre à la dernière minute revient à épuiser les forces disponibles qui pourraient être utilisées en psychothérapie et servir à prévenir une détresse psychologique.

## Approche Préconisé

L’approche qui est préconisée au Cabinet privé de psychothérapie en est une d’orientation intégrative. Comme son nom le dit, il s’agit d’une approche dont la formation du thérapeute lui permet d’utiliser les outils de travail thérapeutique d’approches combinées telles que :

1) Psychoanalytique/analytique 2) Existentielle/humaniste

3) Systémique/interactionnelle 4) Comportementale/cognitive

De par ses connaissances théoriques et de ses expériences des approches mentionnées ci-dessus, le thérapeute adapte ses interventions en fonction des problèmes et des personnes qu’il rencontre, et ce, en tenant compte,tant des sphères émotionnelles et cognitives que comportementales et sociales.

## Comment ça se passe en psychotérapie

Habituellement, le temps alloué pour une rencontre est d’environ une heure. Quant à la fréquence des rencontres, celle-ci peut varier selon les besoins du client. Au début, la fréquence peut être d’une par semaine. Mais au fur et à mesure que la psychothérapie progresse dans le temps, les rencontres sont espacées, d’un commun accord.

En ce qui concerne la durée d’une psychothérapie, celle-ci fluctue en fonction de nombreux facteurs dont : 1) le problème présenté, 2) la gravité du problème, 3) la motivation, 4) la période d’adaptation, 5) la personnalité, 6) les ressources environnantes, etc. Le choix de mettre fin à la psychothérapie revient toujours à la personne requérante.

Lors du processus thérapeutique, la personne est invitée à exprimer ses émotions et ses pensées, mais aussi elle est appelée à devenir son propre artisan. D’un côté, le rôle du thérapeute est de mettre tout en oeuvre pour favoriser les meilleures conditions thérapeutiques, préparer un plan d’action adapté, et enfin, outiller son client de façon appropriée. D’un autre côté, le rôle principal de la personne aidée est de travailler afin d’acquérir une plus grande maîtrise de son monde émotionne, rationnel et relationnel.

## Service offert

|  |
| --- |
| Services offerts |
| Formation Conférences Gestion du stress Croissance personnelle Hypnose Éricksonnienne Entraînement aux habiletés sociales Programmation neuro-linguistique (PNL) Psychothérapie à court et à moyen terme Évaluation et Intervention en Stress Post-Traumatique (ESPT) |
|  |

## Problématique desservies

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Problématiques desservies | | |
| ■ Relations difficiles | ■ Phobies | ■ Panique |
| ■ Faible estime de soi | ■ Burnout | ■ Anxiété |
| ■ Obsession | ■ Séparation | ■ Dépression |
| ■ Ambivalence | ■ Perfectionniste | ■ Peurs |
| ■ Insécurité affective | ■ Deuil | ■ Trouble du sommeil |
| ■ Stress professionnel | ■ Angoisse | ■ Choc émotif |
| ■ Difficultés d'adaptation | ■ Communication | ■ Difficultés relationnelles |
| ■ Changement personnel |  | ■ Problèmes d’habiletés sociales |
| **♥ Vos consultations peuvent être remboursées. Vérifiez votre contrat d'assurance collective!** | | |

# Formation académique

Maîtrise ès. Arts en psychologie, M.A.Ps. Université de Moncton, N.-B.

Baccalauréat ès Arts en psychologie, B.A. Université du Québec à Trois-Rivières, Qc.

Attestation sur la Violence et la psychologie légale. Programme court de 2ième cycle. Université du Québec à Trois-Rivières, Qc.

# Formation Professionnel

Expert praticien sur le désordre de stress post-traumatique (DSPT). Formation théorique et pratique (160 heures) sur le DSPT. Traumatys Inc.

Expert évaluateur sur le désordre de stress post-traumatique (DSPT). Formation théorique et pratique (30 heures) sur le DSPT. Traumatys Inc.

Praticien en programmation neuro-Linguistique (PNL). ). Formation théorique et pratique (160 heures) sur la PNL. Centre Neurolinguistique la Source Inc. Québec.

# Formation Continue

Formation théorique de 6 heures sur « Le nouveau code de déontologie (Saguenay). Dans le cadre de la formation 2008-2009. » Formateur : Ordre des psychologues du Québec.

Formation théorique de 4 heures sur « Accompagner la génération Y vers la réussite. » Cegep de Chicoutimi, Qc. Formatrice : Mme Francine Lauzon.

Formation théorique de 6 heures sur « Le DSM-IV-TR au quotidien du psychologue praticien : atelier intermédiaire sur l’évaluation clinique des troubles mentaux chez les adultes. » Formateur : Dr. Fabien Gagnon, psychologue. Ordre des psychologues du Québec. Congrès 2008.

Formation théorique de 3 jours (18 heures) sur « L’Introduction à l’intervention auprès de la clientèle présentant un trouble de la personnalité (Approche Materson) » Institut Victoria, Montréal. Formatrice : Mme Lorraine Beauchemin, M.Ps., psychologue.

Formation théorique et pratique de 2 jours (12 heures) sur « Le traitement cognitivo- comportemental du trouble obsessionnel-compulsif : théorie et pratique. »Formations Porte-voix. Montréal. Formatrice : Mme Josée Rhéaume, Ph.D. psychologue.

Formation théorique de 3 heures sur « La médication psychiatrique chez les enfants et les adolescents. » Jonquière. Formatrice : Dre. Annick Bernier, médecin pédo-psychiatre.

Formation théorique de 7 heures sur « Le traitement des troubles anxieux chez les enfants et les adolescents (niveau II). » Chicoutimi. Formatrice : Mme Vicky Leblanc, psychologue.

Formation théorique de 30 heures sur « L’évaluation psychométrique du Désordre de stress post- traumatique (DSPT). » Formatrice : Louise Gaston, Ph.D., Psychologue. Traumatys Inc. Montréal, Qc.

Formation théorique et pratique de 160 heures sur « Le Désordre de stress post-traumatique (DSPT). » Formatrice : Louise Gaston, Ph.D., Psychologue. Traumatys Inc. Montréal, Qc

Formation théorique de 14 heures sur « Le diagnostic et le traitement du trouble du déficit de l’attention/hyperactivité. » Formateur : Ordre des psychologues du Québec.

Formation théorique de 12 heures sur « Les habilités parentales selon l’approche de Faber et Mazlitsh. » Chicoutimi. Formatrice : Roseline Roy, M.A.Ps.

Formation théorique de 6 heures sur « Le trouble personnalité limite : comprendre pour mieux intervenir. » Chicoutimi. Formateur : Sébastien Bouchard, psychologue.

Formation théorique de 12 heures sur « Le modèle intégratif de psychothérapie. » Formateur : Pierre Cousineau, psychologue. CFC—Ordre des psychologues du Québec.

Formation théorique de 12 heures sur « Le deuil et ses impacts. » Formatrice : Johanne DE Montigny, psychologue. CFC—Ordre des psychologues du Québec.

Formation théorique de 10 heures sur « La dangerosité homicidaire et suicidaire. » Formateur : Ordre des psychologues du Québec.

Formation théorique de 6 heures sur « Le Syndrome de Gilles De La Tourette. » Formatrice : Dre. Francine Lussier, neuropsychologue. Chicoutimi., psychologue. CFC—Ordre des psychologues du Québec.

Formation théorique de 6 heures sur « La psychiatrie. » Formateur : Pavillon Roland-Saucier, Chicoutimi.

Formation théorique de 3 heures sur « Les nouvelles structures familiales : comprendre et intervenir. » Formateur : Ordre des psychologues du Québec. Congrès 2000.

Formation théorique de 3 heures sur « Le 2e Symposium de psychopharmacologique clinique. » Formateur : Ordre des psychologues du Québec. Congrès 2000.

Formation théorique de 3 heures sur « La violence en milieu de travail. » Formateur : Ordre des psychologues du Québec. Congrès 2000.

Formation théorique de 3 heures sur « L’évaluation de l’État de stress post-traumatique chez les jeunes adultes. » Formateur : Ordre des psychologues du Québec. Congrès 2000.

Formation théorique de 6 heures sur « La prévention du suicide. » 10eColloque régional sur la prévention du suicide. Formateur : Centre de prévention du suicide 02. Chicoutimi.

Formation théorique de 6 heures sur « La politique des trois conseils : CRM, CRSH, CRSNG. L’éthique de la recherche avec des êtres humains. » Formateur : Université du Québec à Chicoutimi.

Formation théorique de 45 heures sur « La déontologie professionnelle. » Formateur : Ordre des psychologues du Québec