**À propos de moi :**

J’œuvre dans le domaine de la relation d’aide depuis plus de 30 ans. Au cours des vingt dernières années, j’ai raffiné ma pratique vers le traitement des problématiques telles l’épuisement professionnel, la dépression et les troubles anxieux.

Ma clientèle est diversifiée puisque ces problématiques peuvent toucher toutes personnes sans discrimination.

Membre de l’Ordre des conseillers et conseillères d’orientation du Québec, je détiens une maîtrise universitaire en orientation professionnelle. J’ai approfondi mes connaissances en psychologie et j’ai obtenu le permis de pratique de la psychothérapie par l’Ordre des psychologues du Québec.

Je suis sensible et intuitive. J’ai besoin de comprendre, de creuser et de faire du sens avec ce qui obstrue l’épanouissement humain. En rencontre, je laisse l’espace nécessaire tout en guidant l’autre sur son chemin, sa direction.

Mon approche

L'approche que je privilégie se veut polyvalente et adaptée à la nature de vos besoins et des enjeux que vous rencontrez.

Comme toile de fond à mes interventions, la pensée de Carl Gustave Jung me guide. Les outils et connaissances utilisés peuvent varier selon la situation :la thérapie cognitivo-comportementale, l’hypnose, l’ICV (intégration des cycles de vie), la pleine conscience et des notions en neuroscience en sont quelques-uns.

Étant passionnée, je me perfectionne régulièrement afin d’acquérir des outils utiles et diversifiés qui me permettent de répondre adéquatement à la demande.

**Services :**

Si vous consultez pour de l’orientation, les rencontres graviteront autour du lien entre vous et le thème du marché du travail. Nous irons voir comment vous vous identifiez en termes professionnels. Il s’agira de nommer vos valeurs, vos intérêts, vos compétences développées ou en voie de l’être et vos thèmes de vie. Je vous aiderai à faire la connaissance de vous-même.

Les raisons pour lesquelles les personnes me consultent sont :

* Épuisement professionnel
* Connaissance de soi
* Remise en question
* Aide à la prise de décision
* Recherche de direction qui fait du sens
* Préparation au retour en emploi après un épuisement professionnel
* Prévention d’une rechute d’épuisement
* Relations difficiles au travail…Quoi faire?
* Gestion du stress
* Harcèlement psychologique au travail
* Aide à la recherche d’emploi en lien avec ses valeurs
* Perte d’emploi et réorientation

Si vous consultez pour de la psychothérapie, nous mettrons en lumière ce qui bloque la réalisation de soi. Il s’agira de mettre l’accent sur la compréhension de soi. Je vous proposerai des outils appropriés pour avancer vers votre bien-être personnel.

Les raisons pour lesquelles les personnes me consultent sont:

* Trouble de l’adaptation
* Dépression
* Perte, manque d’estime personnelle
* Troubles anxieux
* Difficultés relationnelles
* Anxiété de performance, perfectionnisme
* Sentiment de vide
* Difficulté d’affirmation de soi
* Manque, perte de confiance en soi
* Gestion des émotions
* Difficultés amoureuses,
* Deuil, Rupture amoureuses
* Désir d’accomplissement et besoin de se réaliser

CLIENTÈLE

* Adultes
* Personnes âgées

Honoraires  
110$ / séance individuelle de 60 minutes.

Le nombre approximatif de rencontres dépend de l’ampleur de la problématique et de votre besoin d’aller en profondeur de vous-même.

Les rencontres se font en personne, en ligne ou en formule hybride.  
  
Reçu officiel remis pour fin d'assurances et/ou déductions d'impôts comme frais médicaux.

**Contactez-moi :**

Dorice Moreau, conseillère d’orientation, psychothérapeute

[doriceco@hotmail.com](mailto:doriceco@hotmail.com)

450-922-1342

Le bureau se trouve près de Longueuil, Boucherville, St-Julie, St-Bruno, Varennes. À 40 minutes du pont tunnel Lafontaine :

783 Drapeau

St-Amable, Québec

J0l-1N0