

Nos services en psychothérapie

à l'institut Therapeía



A l'institut Therapeía nous offrons le service en français, italien et arabe seulement.

Le service de la psychothérapie, en individuel ou en couple, est offert en présentiel et en virtuel (videocounseling ou telecounseling). Nous mettons aussi notre expertise en coaching de vie, de couple et parental, au service de la clientèle. Nous pouvons assurer un suivi à long et court terme. En tant que psychothérapeute, nous réservons le droit au cours de la première séance, avec le consentement du client de faire une séance d'accueil, d'évaluation et l'établissement d'un objectif atteignable.

Nous pouvons répondre aux besoins suivants :

- **Stress et vie personnelle (de l'enfance à aujourd'hui –empreinte et histoire de vie)**
- **Problèmes de couple et familiaux**
- **Anxiété, choc et stress post-traumatique.**
- **Réactions émotionnelles intenses et perturbatrices**
- **Dépression**
- **Des pensées négatives et croyances limitantes**
- **Se sentir détaché de soi-même et du monde**
- **Burn-out, burn-in ou fatigue de la compassion**
- **Deuil en général, deuil périnatal et deuil d'un animal domestique**
- **Les étapes de la vie (naissance, départ, mort, déménagement, immigration...)**
- **Colère, conflits interpersonnels et désir de mettre des limites et des frontières**

- **Difficulté de concentration**
- **Maladie grave, chronique ou en fin de vie**

Nos approches et les méthodes

À l'institut Therapeía, Nous partons de l'approche humaniste-existentielle et de l'approche systémique relationnelle.

De plus, nous privilégions et intégrons la thérapie brève stratégique et systémique. Nous faisons appel à ses modèles pratiques concrets et fonctionnels. Nous les expérimentons dans l'ici et maintenant. C'est une approche orientée solution et elle peut être aussi à séance unique. Le client prend conscience de ses ressources et coopère afin d'atteindre son objectif et de se connecter à ses ressources. Nous mettons à profit du client notre pratique de la programmation neurolinguistique (PNL), l'hypnose (Ericksonnienne et humaniste) et *mBraining* et le ***mBIT - multiple Brain Integration Techniques***. Nous intégrons la pleine conscience, la visualisation, la théorie de l'acceptation et l'engagement (ACT).

Dans les deux dernières années, nous avons développé un intérêt particulier pour la thérapie psychocorporelle dans le but d'aborder les maladies et leurs symptômes. Ainsi que la psychothérapie sensorimotrice et l'(EMDR) *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, le *flash technique* et le *Brainspotting*, pour aborder tout ce qui est en lien avec le trauma et les blessures développementales. Nous accueillons les individus, les couples et les familles.

Voici en résumé les services offerts et que vous pouvez réserver pour bookler votre rendez-vous dans la section

- 1. La psychothérapie individuelle** vise à provoquer des changements d'attitudes, de comportements et à atteindre une autonomie.

2. **La Thérapie de couple** aide à établir l'harmonie dans le couple et à atteindre un objectif conjugal commun.
3. **La Thérapie par l'(EMDR) Eye Movement Desensitization and Reprocessing** vise à libérer un client des conséquences psychologiques négatives résultantes d'un événement traumatique.
4. **La Psychothérapie Sensorimotrice** vise à restaurer chez le patient une capacité de traitement de l'information adéquate, qui ne serait plus influencée par ses expériences passées douloureuses.
5. **Le Coaching de vie dans une optique brève et stratégique (hypnose et mBraining)** vise à aider la personne à se développer en cohérence et alignement avec ses propres objectifs, sa vision et sa mission de vie.
6. **La thérapie à séance unique** s'adresse à toute personne qui se trouve à court de temps et qui aimerait atteindre un seul objectif fixé lors d'une seule séance !
7. **« Naturellement Mince », thérapie par la méthode « Juste Poids pour Toujours »** vise à aider la personne à Mincir Naturellement tout en mangeant, mais en faisant différemment.
8. **L'accompagnement lors d'une maladie (cancer, maladie chronique...) ou en fin de vie** vise à aider le client à s'actualiser tout en développant et en réalisant son plein potentiel malgré l'état actuel.
9. **Le counseling par le modèle des valeurs** vise à permettre à la personne la consolidation de son identité, et lui donnera accès à son expérience d'être unifié par l'intégration de ses valeurs profondes.

Voici en détails les services offerts



La psychothérapie individuelle

L'Ordre des Psychologues de Québec définit la psychothérapie comme étant un traitement psychologique qui vise à provoquer des changements d'attitudes, de comportements, de manières de penser ou de réagir chez une personne afin de lui permettre de mieux se sentir, de trouver des réponses à ses questions, de résoudre des problèmes, de faire des choix et de mieux se comprendre. Au Québec, un permis est nécessaire pour pratiquer la psychothérapie : permis de psychologue, permis de médecin ou permis de psychothérapeute. Nous mettons à profit des clients notre expérience en psychothérapie et en thérapie brèves (PNL, Hypnose Ericksonienne et Humaniste), en vue de les mener à atteindre leur autonomie ou leurs objectifs.



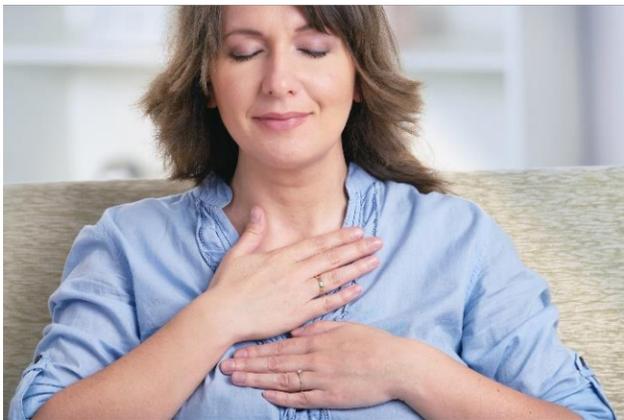
Thérapie de couple

On lit sur le site de l'OTSTCFQ : « Quand les conflits sont réguliers, qu'il y a un manque de communication, une perte de désir, de la souffrance et de l'incompréhension, et que, malgré les efforts de chacun, l'harmonie ne revient pas au sein du couple, c'est qu'il est peut-être temps d'envisager une thérapie conjugale. ». La thérapie conjugale vise à fortifier la relation, à préserver le dialogue et le respect entre les partenaires. Elle facilite les changements durables et aide à sortir des non-dits. Nous employons aussi notre expertise en psychothérapie et en thérapie brève, PNL et en hypnose, pour accompagner le couple vers l'atteinte de leur objectif.



(EMDR) Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR).

Il s'agit d'une méthode ainsi que d'une psychothérapie visant à libérer un client des conséquences psychologiques négatives résultantes d'un événement traumatique, petit ou grand.



La Psychothérapie Sensorimotrice

« C'est une approche thérapeutique considérant le corps comme une source d'information cruciale dans le traitement des expériences du passé en lien avec des traumatismes et blessures développementales. Elle reconnaît les expériences corporelles, les pensées et les émotions comme faisant non seulement partie

intégrante de l'expérience vécue du trauma mais également du processus de guérison. Son objectif est de restaurer chez le patient une capacité de traitement de l'information adéquate, qui ne serait plus influencée par ses expériences passées douloureuses. »



Coaching de vie dans une optique brève et stratégique.

Nous pratiquons le coaching de vie selon la méthode et mBraining et le **mBIT - multiple Brain Integration Techniques**, et le coaching stratégique. Le mBraining est une stratégie au cours de laquelle, nous faisons appel aux trois

cerveaux (le cerveau de la tête, du cœur et du ventre) pour faciliter le processus d'alignement et d'intégration de ces différents cerveaux. Ceci par une série de techniques pratiques pour communiquer avec les intelligences propres aux différents cerveaux, les aligner et les mettre au service de la personne. À titre d'exemple : aider la personne à prendre une décision, amplifier des émotions positives, ressentir de la compassion envers soi-même et pour les autres, intégrer la créativité et incarner le courage.

Étant donné que le coaching stratégique est inspiré par la thérapie brève stratégique et orientée solution, il est pratique, fonctionnel avec une ouverture vers le futur. Il a sa propre structure et protocole. Et selon ce cadre, nous assurons aussi le coaching conjugal et parental. L'Hypnose Ericksonienne et la PNL font partie intégrante de ce processus.



Thérapie à séance unique

La thérapie à séance unique est une séance qui s'adresse à toute personne qui se trouve à court de temps et qui aimerait atteindre un seul objectif fixé lors d'une seule séance ! Nous suivons un protocole spécifique. Le client remplira un questionnaire avant la séance qui

pourra durer entre 60 à 120 minutes. Il est préférable de réserver la séance de 20h00 afin de profiter de tout le temps nécessaire.

D'ailleurs, c'est est une séance de thérapie complète qui respecte le cadre de la psychothérapie, tel que reconnue par l'Ordre des Psychologues du Québec.

Lors de cette séance unique, le thérapeute, avec le client, co-construit un plan pour résoudre son\un problème avec ses propres ressources et ses forces. Le but de la séance, c'est que **le client « reparte chez lui avec un sentiment d'espoir**, en sachant qu'on l'a écouté et en se sentant rassuré quant à sa capacité de gérer ses propres problèmes ».

Suite à cette séance unique, le client aura toujours la possibilité de poursuivre les rencontres dans une perspective à long ou à court terme si nécessaire.



« **Naturellement Mince** », thérapie par la méthode « **Juste Poids pour Toujours** ».

Cette méthode s'inspire de certains présupposés de la PNL « chaque personne exploite toutes les ressources nécessaires mises à sa disposition afin d'aboutir à un succès dans sa démarche. Si quelque chose ne fonctionne pas, il faut mieux

agir autrement. Les échecs n'existent pas, seuls les résultats existent ». Selon Debora Conte « **s'il existe des personnes naturellement minces, vous pouvez le devenir vous aussi** ».

Le secret de cette méthode consiste par le changement des habitudes en les distinguant de l'identité. En suivant L'OMI modèle (observation, Modification et Installation), **on peut aider la personne à devenir une personne « Naturellement Mince », d'abord à l'intérieur, ensuite elle le**

deviendra à l'extérieur. Pour intégrer le changement des habitudes et l'atteinte de cet état « Naturellement Mince », on fait appel à quelques outils de la PNL tel que: la visualisation, la ligne du temps, le swish, le changement de croyances, l'alignement des Niveaux Logiques et plusieurs autres.

En effet, le but c'est de Mincir Naturellement tout en mangeant, mais en faisant différemment. C'est adopter de nouvelles habitudes avec 7 gestes, pour atteindre le juste Poids pour Toujours et jouir d'une belle et heureuse vie.



Accompagnement lors d'une maladie (cancer, maladie chronique...) ou en fin de vie.

Après une séance d'évaluation du besoin, le thérapeute établit un plan d'accompagnement avec la personne, le\la partenaire ou la famille pour offrir un accompagnement adéquat.

Le thérapeute se caractérise par une posture de conformité, de respect, d'empathie, d'écoute active, d'ouverture et d'accueil inconditionnel. Le but c'est d'aider le client à s'actualiser tout en développant et réalisant son plein potentiel malgré l'état actuel. Notre écoute s'inscrit dans le cadre de l'approche Rogérienne. Nos interventions peuvent varier selon le contexte, le besoin et le moment. Nous sommes ouverts à l'approche psychocorporelle et à la Thérapie brève stratégique (incluant : PNL, Hypnose, Visualisation, relaxation...). Nos interventions prennent en considération les présupposés suivants :

La personne humaine possède en elle ce qu'il lui faut pour s'actualiser et notre présence est importante pour lui faciliter le fait de se connecter à ses ressources.

Le travail, à partir de la Valeur fondamentale ou des valeurs de la personne, permet à l'accompagné de se retrouver dans son unicité.

Plus l'accompagnateur est à l'écoute de la Valeur fondamentale du client dans une relation coopérative et systémique, plus la personne prend conscience de ses compétences et elle se sent alors confirmée dans son être.

Le psychothérapeute identifie ses propres valeurs, ce qui lui permettra de mieux respecter les valeurs de l'autre, ce qui lui permettra de fournir un accompagnement adéquat et objectif.



Le counseling par le modèle des valeurs

À l'Institut Therapeía, les services de counseling s'adressent à toute personne éprouvant des difficultés personnelles ou relationnelles qui lui entraînent de la souffrance ou de la détresse psychologique et dont les causes peuvent être d'ordre psychologique, psychosomatique, social ou autres, et pouvant

inclure ou non une composante spirituelle ou religieuse.

Cette méthode centrée sur l'écoute des valeurs se déroule à travers l'écoute de la Valeur fondamentale.

Par « Valeurs », nous entendons les biens recherchés par la personne, en conformité avec ses aspirations profondes humaines, spirituelles et religieuses. Au niveau philosophique, ce concept se réfère à la notion de bien suprême telle que présentée par le philosophe Aristote. Charles Taylor, dans *Les Sources du Moi*, en parle en termes de hyperbien.

Le counseling, tel que pratiqué à l'institut Therapeía, en plus de sa référence au Modèle des Valeurs, d'Yvon Saint-Arnaud, fait appel à des approches psychologiques qui reconnaissent le rôle et la place des valeurs ainsi que la quête de sens dans le développement psychologique des personnes (la Logothérapie de Viktor Frankl, la Psychologie Transpersonnelle d'Abraham Maslow, l'Approche Analytique de Carl Jung et la Psychosynthèse de Roberto Assagioli).

Nous écoutons le client avec empathie et en profondeur, nous le suivons dans notre écoute jusqu'au lieu de dévoilement de son dynamisme psychospirituel ou psychoreligieux qui lui est particulier et unique dans son cheminement vers la guérison.

Pour ce genre de travail nous faisons appel à l'Imagerie Mentale et au Rêve Éveillé Dirigé, si le contexte, l'ambiance ou l'environnement le permettent. Sinon on fait appel à toute autre intervention adéquate et convenable.

Quels sont les principes qui guident l'Institut Therapeía?

- Chaque être humain est fondamentalement bon.
- Le changement se fait en sécurité, avec confiance et sans violence.
- Le thérapeute se met en tout temps dans un état de resourcement et de bienveillance (mindset)
- En tant que thérapeute, nous sommes en interconnexion avec le client. Et avec le client, nous sommes en interconnexion avec l'univers. Le principe de l'unité.
- Nous respectons chaque personne dans sa totalité : bio-psycho-socio-spirituelle.

Cérémonie de Mariage selon le Droit Civil de Quebec



- Selon le droit civil du Québec
- Mariage Authentique qui reflète votre VISION & votre PERSONNALITÉ
- En Français, en Arabe ou en Italien
- N'importe où sur le territoire de la province de Québec