

Offre de services en psychothérapie

Centre de ressources VÄXA

Myriam Blanchette, Stagiaire en psychothérapie et conseillère d'orientation

Services : Psychothérapie individuelle et Counseling de carrière

Approche : Thérapie Cognitivo-comportementale (TCC).

Clientèle de 16 ans et plus.

Rencontres individuelles en mode virtuel par TEAMS ou ZOOM

Motifs de consultation :

- ✓ Stress
- ✓ Anxiété
- ✓ Estime de soi
- ✓ Démotivation
- ✓ Cycles de vie
- ✓ Surcharge mentale
- ✓ Connaissance de soi
- ✓ Transition de carrière
- ✓ Difficultés relationnelles
- ✓ Difficultés d'adaptation
- ✓ Difficulté à poser ses limites
- ✓ Reprise du pouvoir sur sa vie
- ✓ Harcèlement psychologique
- ✓ Symptômes dépressifs/fluctuation d'humeur
- ✓ Équilibre de vie personnelle et professionnelle
- ✓ Épuisement professionnel: Burn out, Brown out, Bore out

Biographie

Je possède un bagage d'expérience de 20 ans en relation d'aide dans le milieu de l'éducation. J'ai œuvré 17 ans à l'éducation des adultes, à la formation professionnelle et en reconnaissance des acquis et des compétences. J'ai ensuite travaillé trois ans au niveau collégial. Je suis reconnue par ma clientèle pour mes qualités professionnelles : Douceur, empathie, bienveillance, optimisme, non-jugement, et présence rassurante.

En plus de ma Maîtrise en Orientation, qui est très axée sur la santé mentale, j'ai décidé de poursuivre des études de 3^e cycle en Psychologie dans le but d'obtenir le titre de Psychothérapeute.

Je suis rendue à l'étape d'effectuer mon stage final en psychothérapie. Je suis supervisée par une psychologue d'expérience : Dre Stéphanie Lalande Charlebois, D. Ps.

Pour effectuer mon stage, j'ai choisi de me joindre à l'équipe de VÄXA parce que la mission de la clinique rejoint mes valeurs humaines profondes.

VÄXA signifie : GRANDIR ENSEMBLE. Ces deux mots reflètent exactement ma vision de la relation d'aide. Je crois profondément au potentiel de chaque être humain de grandir en puisant dans ses propres ressources intérieures. La relation d'aide est un échange entre des humains qui acceptent de plonger à l'intérieur d'eux-mêmes pour apporter un éclairage nouveau et dénouer des nœuds. La psychothérapie favorise chez la personne des changements significatifs dans son fonctionnement cognitif, émotionnel ou comportemental, dans son système interpersonnel, dans sa personnalité ou dans son état de santé.

Approche

Je vous offre mes services en psychothérapie en psychothérapie individuelle et en counseling de carrière. J'ai une approche personnalisée, chaleureuse et interactive. Je suis spécialisée en Thérapie Cognitive-comportementale (TCC).

Psychothérapie individuelle

L'approche de thérapie cognitive-comportementale est basée sur l'idée selon laquelle les difficultés psychologiques sont liées à des pensées ou à des comportements inadéquats (croyances fondamentales, schémas, pensées automatiques, distorsions cognitives, perception des événements).

L'approche est centrée sur la compréhension de la répétition des patterns.

Dans mon coffre à outils, il y a différentes techniques et stratégies pour aider la clientèle à modifier ses comportements, ses pensées et ses émotions.

Psychothérapie d'acceptation et d'engagement (ACT).

Exemples de stratégies que nous pourrions utiliser ensemble:

- ✓ Écoute
- ✓ Jeu de rôle
- ✓ Acceptation
- ✓ Objectifs SMART
- ✓ Moment présent
- ✓ Autocompassion
- ✓ Actions engagées
- ✓ Affirmation de soi
- ✓ Exposition graduelle
- ✓ Techniques d'impact
- ✓ Entretien motivationnel

- ✓ Auto-observation de soi
- ✓ Résolution de problèmes
- ✓ Identification des schémas
- ✓ Analyse comportementale
- ✓ Identification de mes valeurs
- ✓ Journal quotidien d'observation
- ✓ Relaxation et Méditation pleine conscience
- ✓ Flexibilité, défusion et restructuration cognitive

Counseling de carrière

- ✓ Crises et transitions de carrière
- ✓ Conciliation travail/famille/études
- ✓ Équilibre de vie personnelle et professionnelle
- ✓ Harcèlement psychologique en milieu de travail
- ✓ Changement significatif de domaine professionnel
- ✓ Épuisement professionnel: Burn out, Brown out, Bore out

Frais professionnels

Le tarif pour les consultations est comparable à celui des psychologues pratiquants dans votre secteur.

Un reçu d'assurance est remis à la fin de chaque séance. Certaines assurances remboursent complètement ou partiellement ces frais. Il est aussi possible de déduire une partie des frais sur les impôts.

Au plaisir de vous rencontrer pour collaborer avec vous, pour votre mieux-être.

Myriam Blanchette, Stagiaire en psychothérapie et conseillère d'orientation

Membre de l'OCCOQ, #11784

myriamblanchette557@gmail.com



*Pour voir fleurir un jour une autre façon d'être
au monde en relation avec les autres, en
relation avec la vie, je ressens une certaine
urgence à développer une écologie
relationnelle en accord avec nos aspirations
les plus profondes : le bien-être, la paix,
l'épanouissement, la convivialité et l'amour.*

Jacques Salomé