

Relation d'aide

Quand doit-on consulter ?

Lorsqu'on se sent un peu découragé, que la vie nous semble ardue et dépourvue de bons moments, il est normal de tenter d'abord de changer soi-même les choses et de recourir à ses proches pour obtenir de l'aide. Or, malgré tous les efforts déployés, il arrive parfois qu'une aide psychologique soit nécessaire, entre autres lorsque :

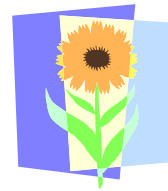
- Vous avez de plus en plus de difficulté à dormir;
- Vous avez une boule dans la gorge et pleurez souvent;
- Vous avez souvent l'impression d'être déprimé, angoissé, tendu, en colère ou irrité;
- Vous trouvez que votre vie n'a plus de sens et vous n'avez pas d'espoir de changement;
- Vous n'êtes plus en mesure d'exécuter les tâches quotidiennes.

Coûts

☼ 3 séances d'une heure gratuites par personne.

☼ 65\$ par séance supplémentaire. Toutefois, pour les personnes n'ayant pas d'assurances, nous défrayons jusqu'à 45\$ sur le montant total.

Source : Brochure de l'Ordre des psychologues du Québec.
Les psychologues et la psychothérapie.



234, rue Dufferin, bureau 102
Sherbrooke (Québec) J1H 4M2



Téléphone : 819 823-9996
Télécopieur : 819 823-9907
Courriel : info@rosedesvents.com
Site Internet : www.rosedesvents.com

Rédaction, conception et mise en page par Véronique Veilleux
pour La Rose des vents de l'Estrie.



L'aide psychologique à La Rose des vents



Description de
notre approche



ANNE-MARIE
POIRIER,
psychologue

L'aide psychologique à La Rose des vents

À qui s'adresse la relation d'aide à La Rose des vents ?

La relation d'aide offerte à La Rose des vents s'adresse aux personnes atteintes de cancer dès le début de la maladie ainsi qu'aux personnes atteintes d'une autre maladie dont l'espérance de vie est de moins d'un an. La famille et les proches peuvent également bénéficier des services psychologiques offerts par l'organisme, et ce, que ce soit pendant la maladie ou encore après le décès de l'être cher s'il y a lieu.

Quelles sont les approches privilégiées à La Rose des vents ?

- **Psychologie humaniste** : Approche misant sur le respect, l'empathie, l'écoute et l'acceptation inconditionnelle de l'autre.

- **Psychosynthèse** : Approche psychospirituelle dont l'objectif est la quête de sens. Elle vise la synthèse et l'intégration des différentes dimensions de l'être : le corps, les émotions, l'intellect et l'âme.

- **Thérapie brève** : Approche orientée vers les besoins et les solutions. Elle mise sur les moyens à privilégier pour aider la personne à mieux vivre dans le quotidien.

Selon la situation et la nature du problème, la psychologue choisira de mettre l'accent sur l'une ou l'autre de ces approches.

Avantages de la thérapie brève

- Permet de résoudre rapidement et efficacement le problème.
- Permet d'amener rapidement la personne à un mieux-être physique et/ou psychologique.

Déroulement de la thérapie

1. Cerner et définir le problème : Quel est l'élément déclencheur ?
2. Analyse et travail au niveau des différentes dimensions de l'être :

- Physique : Vérification de l'hygiène de vie (sommeil, appétit, activité physique, etc.)

- Relationnelle : Les liens entretenus au travail, avec la famille et les proches sont-ils nourrissants ?

- Émotionnelle : Amener la personne à partager ses inquiétudes, son angoisse, sa tristesse, sa colère, etc.

- Spirituelle : La personne a-t-elle recours à une force intérieure personnelle ?

3. Trouver des pistes de solutions : On effectue, avec la personne, un bilan des moyens déjà tentés dans le passé pour résoudre le problème. Selon le cas, on l'encourage à poursuivre ou on se tourne vers de nouvelles avenues.

