Un moment pour vous

Quelques pages pour accompagner votre attente



Scannez ce code pour l'ouvrir sur votre téléphone.

Psy etc.
Montréal & Laval

Psy etc. · Clinique de psychologie · Clinique de Laval



UN MOMENT POUR VOUS

Ce que vous trouverez ici

Ce cartable n'a rien d'un dossier officiel. C'est une main tendue pendant l'attente.

Vous pouvez tout lire, ou seulement la page qui vous appelle aujourd'hui. Il n'y a rien à faire de particulier avec ces pages. Les laisser vous détendre suffit amplement.

01 Bienvenue
Un mot de toute l'équipe.

02 Ce que vous vivez est normal
Vous n'êtes pas seul·e à ressentir cela.

03 Respirer
Trois exercices, deux minutes.

04 S'ancrer
L'exercice 5-4-3-2-1, en toute discrétion.

05 Quelques idées qui aident
De petits rappels pour aujourd'hui.

06 La première rencontre
Ce qui vous attend, simplement.

07 Pour aller plus loin
Une ressource gratuite et reconnue.

08 Merci
Un dernier mot, pour la route.

09 Nous joindre
Nos deux cliniques.



Bienvenue chez Psy etc.

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez déjà fait quelque chose de courageux. Prendre rendez-vous, vous déplacer, vous asseoir ici. Ce n'est jamais anodin, et nous le savons.

Cet espace est le vôtre. Vous n'avez rien à prouver, rien à performer, rien à réussir. Vous êtes accueilli·e tel·le que vous êtes, avec votre histoire, vos questions, vos doutes et vos forces.

Prenez le temps qu'il vous faut. Respirez. Nous sommes sincèrement heureux·ses que vous soyez là.

> **« Vous êtes accueilli·e tel·le que vous êtes, avec votre histoire et vos forces uniques. »**

Avec toute notre bienveillance,

L'équipe Psy etc.



Arriver le cœur un peu serré, c'est humain.

Beaucoup de personnes franchissent cette porte avec un mélange d'espoir et d'appréhension. Vous n'êtes pas seul·e à ressentir cela. Peut-être qu'en ce moment :

- Vous ne savez pas très bien par où commencer, ni ce qu'il faut dire.
- Vous cherchez encore les bons mots, et vous avez peur de ne pas y arriver.
- Une part de vous craint d'être jugée, ou de « prendre trop de place ».
- Vous vous demandez si votre situation « mérite » vraiment une consultation.

À RETENIR

Tout cela a parfaitement sa place ici. Il n'existe pas de « bonne manière » d'arriver en thérapie. Votre thérapeute est là pour vous accompagner, à votre rythme, sans attente ni jugement.



Deux minutes de souffle pour vous poser.

Quand l'attente devient nerveuse, le souffle est le chemin le plus court vers le calme. Choisissez un seul des exercices ci-dessous, celui qui vous attire.

Le soupir physiologique

- Inspirez par le nez.
- Ajoutez une petite inspiration par-dessus, pour finir de remplir.
- Expirez longuement par la bouche, en relâchant tout.

Le plus rapide pour calmer le corps. Une à trois fois, pas davantage.

La respiration carrée

- Inspirez sur 4 temps, puis retenez sur 4 temps.
- Expirez sur 4 temps, puis attendez 4 temps.

Suivez le carré du regard. Trois ou quatre tours suffisent.

La respiration du ventre

- Une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine.
- Inspirez par le nez, c'est le ventre qui se soulève.

Idéale si vous vous sentez « dans la tête ». Elle ramène l'attention dans le corps.



L'exercice 5-4-3-2-1.

Quand les pensées s'emballent, cet exercice ramène doucement l'attention ici et maintenant, en passant par les cinq sens. Prenez votre temps à chaque étape. Il n'y a rien à réussir.

5 **choses que vous voyez**
une couleur, une forme, la lumière

4 **choses que vous touchez**
le tissu du siège, vos pieds au sol

3 **sons que vous entendez**
proches ou lointains, sans les juger

2 **odeurs que vous percevez**
ou deux choses que vous aimez sentir

1 **chose que vous goûtez**
ou une chose dont vous êtes reconnaissant·e

QUAND L'UTILISER

Dans la salle d'attente, dans les transports, avant une conversation difficile. Personne ne remarquera rien, cet exercice est parfaitement discret.



De petits rappels, pour alléger la route.

Voici quelques idées que nous aimons partager. Prenez celles qui vous parlent, laissez les autres, comme sur un étal de marché.

- Les émotions ne sont pas des ennemies. Même inconfortables, elles portent une information utile.
- Vous n'avez pas besoin d'être « prêt·e » pour commencer. On avance en marchant, et le simple fait d'être ici est déjà un début.
- La thérapie n'est pas un examen. Il n'y a rien à réviser, aucune bonne note à décrocher.
- Il n'y a pas de bonne façon de parler. Hésiter, se taire, revenir en arrière, pleurer ou rire, tout est permis.
- Chaque petit pas compte. Un progrès discret reste un vrai progrès.



Ce qui vous attend, tout simplement.

Une première séance est avant tout une rencontre. Rien n'est figé, et vous gardez la main sur ce que vous souhaitez partager.

1. **Faire connaissance**
   Un moment pour vous présenter, à votre façon.
2. **Comprendre votre situation**
   Votre thérapeute écoute ce qui vous amène, sans vous presser.
3. **Définir ensemble vos objectifs**
   Ce qui compte pour vous devient la boussole du suivi.
4. **Poser toutes vos questions**
   Sur la démarche, le rythme, la confidentialité.
5. **Avancer en collaboration**
   La thérapie se construit à deux, pas à pas.

> **« Vous n'êtes pas obligé·e de tout dire dès la première fois. La confiance se tisse avec le temps. »**



Un outil gratuit, à emporter.

Entre deux séances, il est utile d'avoir quelque chose à soi. Nous recommandons un outil québécois, gratuit et sérieux.

Aller mieux à ma façon

Un plan d'autogestion à faire soi-même, gratuit.

allermieuxamafacon.ca

Il aide à bâtir son plan d'autogestion, à partir de stratégies tirées du vécu de personnes en rétablissement.

Développé par le laboratoire Vitalité de l'UQAM avec l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal.

EN CAS DE DÉTRESSE

Info-Social 811
Jour et nuit, partout au Québec. Gratuit et confidentiel.

1 866 APPELLE (277-3553)
Ligne québécoise de prévention du suicide.

988
Par téléphone ou par texto, en tout temps.



Merci de nous avoir accordé votre confiance.

Choisir de prendre soin de soi demande du courage. En franchissant notre porte, vous avez posé un geste qui compte, et nous mesurons ce qu'il représente.

Toute l'équipe de Psy etc. est honorée de vous accompagner. Nous mettons notre écoute, notre expertise et toute notre humanité au service de votre mieux-être, à votre rythme et dans le respect de qui vous êtes.

> **« Vous n'avez pas à traverser cela seul·e. Nous marchons à vos côtés. »**

Votre parole a de la valeur

Si votre parcours vous a été utile, vous pouvez en témoigner.

Page Google · Clinique de Laval

Au plaisir de vous revoir,

L'équipe Psy etc.



Au plaisir de vous accueillir.

Clinique de Laval

94, boulevard Sainte-Rose
Laval (Québec) H7L 1K4

Un jardin, de grandes fenêtres, des couleurs apaisantes.

450 937-2225

Clinique de Montréal

422, rue Saint-François-Xavier
Montréal (Québec) H2Y 2S9

438 375-4869

En présentiel comme en ligne, selon ce qui vous convient le mieux.

info@psyetc.com

psyetc.com