

Consulter un psychologue

Pourquoi ?

Chacun peut avoir des raisons très personnelles de vouloir rencontrer un psychologue. Les plus fréquentes sont :

- pour mieux se connaître, pour être pleinement soi-même,
 - pour préparer une décision importante ou affronter une épreuve,
 - pour lever une inhibition (une auto-interdiction de faire, de dire, de penser...),
 - pour surmonter des difficultés personnelles, conjugales, sexuelles, scolaires, professionnelles...
 - pour améliorer ses relations avec les autres, désamorcer un conflit
-
- parce qu'on est mal dans sa peau, qu'on arrive pas à faire le deuil d'une perte,
 - parce qu'on se sent "déprimer", qu'on perd le goût de la vie, qu'on ressent des désirs suicidaires,
 - parce qu'on souffre d'anorexie ou de boulimie, de phobies, d'obsessions, d'angoisses...
 - parce qu'on est dépendant de l'alcool, de drogues...
 - parce qu'on est victime de violences, de harcèlement, de maltraitance, ou qu'on se reconnaît des comportements violents, des passages à l'acte,...

"Les mots guérissent des maux".

Qui est concerné ?

Les enfants, les adolescents et les adultes peuvent trouver une aide et un soutien bénéfique auprès d'un psychologue.

Le psychologue est compétent dans les cas de souffrances psychologiques profondes, mais il n'est pas indispensable d'"aller mal" pour rechercher un mieux-être, un soutien psychologique.

Ces rencontres sont l'opportunité de parler, et d'avoir la certitude d'être entendu, de dire ses hésitations, ses doutes, son mal-être, ses souffrances psychologiques... tout ce qu'on hésite à confier même à un proche .

Comment ça se passe ?

Lors du premier entretien une évaluation permet de cerner les attentes du consultant et de déterminer avec lui quel travail pourra éventuellement être entrepris.

Ce premier entretien est sans engagement.

A la suite de cette première rencontre un suivi psychologique pourra être engagé avec des entretiens en face à face, individuels ou collectifs. Le consultant est libre d'y mettre fin à tout moment.

Conférences, interventions sur site et formation

Intervention sur divers thèmes :

- psychologie infantile, relations affectives,
- maltraitance, violences familiales,
- auto-exclusion, situations de ruptures sociales, etc.

Analyse de la pratique :

- animation des échanges au sein d'une équipe (professionnels ou bénévoles) sur ses pratiques professionnelles,
- analyse des processus en jeu et des relations avec les usagers,
- analyse de pratique individuelle,
- groupes de parole.

Travaux personnels :

- carence affective et processus d'auto-exclusion
- place du sujet et du lien social chez les personnes accueillies en centre d'hébergement
- construction affective, affectif et psychanalyse

