

Madame, Monsieur,

Vous avez pris la décision d’entamer une thérapie. Bravo, ce n’est pas toujours une démarche facile.

Pour préparer au mieux notre première rencontre, je vous invite à parcourir ce dossier.

Il comprend quelques questions auxquelles je vous demanderai de répondre, ou au moins de réfléchir : c’est à partir de celles-ci que nous débuterons notre travail.

Vous trouverez également un bref descriptif de mon approche thérapeutique, ainsi que, en dernière page, les réponses aux questions pratiques que vous pourriez vous poser.

Cordialement, Florence Beuken

# Comment se passent les séances ?

Les deux premières séances nous permettront de faire connaissance, moi avec vous et votre histoire, vous avec moi et le cadre thérapeutique. Nous définirons également ensemble un ou des objectifs que vous souhaitez atteindre.

Mon approche principale est la **thérapie systémique**.

*« Toutes les thérapies soignent l'individu pour l'amener d'un état de mal-être physique ou psychique à un état de bien-être. La thérapie systémique se différencie de la plupart des autres thérapies, en ce sens qu'elle prend l'individu dans son environnement – dans un ensemble de* ***systèmes*** *– et a, de ce fait, une vision plus élargie qui aide le thérapeute dans le traitement de son patient.*

*La thérapie systémique fait partie d'une théorie générale de la « systémique » qui considère l'importance de l'interaction des systèmes entre eux. La thérapie systémique dérive ainsi directement des travaux de l'école de Palo Alto : la personne est prise dans ses relations avec son environnement. Dans le cadre d'une thérapie, la systémique prendra donc en compte tous les systèmes qui entrent en interaction avec le patient dans le champ de la problématique à soigner. Par exemple, on pourra y trouver :*

* *les aspects* ***personnels*** *: psychologiques, émotionnels, comportementaux... ;*
* *les aspects* ***familiaux*** *: éducation, religion familiale, rapports entre les membres de la famille, secret familial... ;*
* *les aspects* ***sociaux/professionnels*** *: structure de travail, insertion dans la société, niveau de vie, fréquentation de clubs ou groupes) ;*
* *les aspects géographiques/historiques : habitat, origines de la famille et vécu... »*

Selon les situations, les besoins et les demandes des personnes, je peux également être amenée à utiliser d’autres techniques et approches :

* Ritmo (retraitement de l’information traumatique par les mouvements oculaires), une technique dérivée de l’EMDR, que je vais utiliser avec les personnes qui ont vécu un traumatisme ou qui se sentent bloqués dans des schémas répétitifs.
* Art-thérapie et musicothérapie, dans le cas où l’expression verbale serait difficile, soit parce que les mots « ne viennent pas », soit parce que le mental reste trop présent.
* Guidance parentale selon la méthode Barkley avec les parents d’enfants porteurs de TDA/H et/ou TOP (diagnostiqués ou repérés)
* Diagnostic et traitement du burn out parental selon l’approche du Parental Burnout Training Institute

Mon but, dans le travail que nous débutons ensemble :

* Vous aider à définir ce vers quoi vous désirez aller
* Vous aider à identifier ce que vous avez déjà tenté et à trouver d’autres façons d’atteindre votre objectif.
* Vous accompagner pour que, rapidement, vous n’ayez plus besoin de moi.

Dans un premier temps, il est conseillé de se voir de manière hebdomadaire. Par la suite, les séances pourront s’espacer. Cela vous permettra d’expérimenter vous-même, dans votre environnement, les hypothèses que nous aurons émises, les petits exercices ou objectifs intermédiaires que nous aurons réfléchis en séance.

## Ce que je vous demande :

Vous êtes l’expert de votre propre vie et de votre fonctionnement. Il peut donc arriver que vous trouviez que nous faisons fausse route, que la manière de fonctionner en séance ne vous convient pas ou plus, que nous faisons du surplace…

Si tout cela arrive, je vous demande de m’en parler et nous pourrons réorienter le travail pour qu’il vous convienne et qu’il vous aide à avancer.

Il peut arriver, après plusieurs séances, que vous sentiez des résistances, que cela vous semble douloureux, difficile, que nous abordions des sujets qui vous semblent encore trop difficiles à évoquer. Cela peut signifier que ce n’est pas le moment pour vous, ou encore que, justement, nous arrivons à un nœud du problème.

Je vous demande de me le dire. Nous réfléchirons ensemble à ce qu’il convient de faire : continuer, mettre en suspens, arrêter…

-> Dites-moi quand quelque chose ne vous convient pas

-> Si vous souhaitez mettre fin à notre suivi, discutons-en. Il est important de pouvoir clôturer le travail ensemble.

## De mon côté, je m’engage à :

* Être à l’écoute de vos besoins, ressentis dans la manière d’aborder le travail.
* Vous dire si je pense que le problème que vous amenez n’est pas de mon ressors et vous aiguiller vers un autre professionnel.
* Et bien entendu tout mettre en œuvre pour vous proposer un accompagnement de qualité, selon votre rythme et vos attentes.

*Merci de répondre à ces quelques questions.*

*Nous pourrons repartir de ce document pour démarrer notre première séance. Il n’est pas utile de me l’envoyer par mail avant la séance.*

Nom et prénom : …………………………………………………………………………………………………………………………..

Date de naissance : ………………………………………………………………………………………………………………………….

Téléphone : …………………………………………………………………………………………………………………………………….

Adresse mail : …………………………………………………………………………………………………………………………………

Adresse : ………………………………………………………………………………………………………………………………………..

Comment m’avez-vous connue ? Médecin – Ami – recherche pages jaunes – rechercher internet – autre (précisez) : ……………………………………………………………………………………………………………………………..

Définissez, en quelques mots, le problème pour lequel vous avez choisi de consulter :

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Quelles sont vos attentes ?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Avez-vous déjà consulté un psychologue ou thérapeute ? Si oui, précisez :

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Quelles sont les choses que vous avez appréciées chez ce ou ces thérapeutes (par exemple, ils étaient beaucoup dans l’écoute, ou au contraire dans le dialogue, ils vous donnaient des conseils ; une attitude ou une approche en particulier…)

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Quelles sont les choses qui vous ont déplu ?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

# Les aspects pratiques

Les séances peuvent être individuelles, de couple, ou de famille. Elles durent une heure.

Le bureau est situé : 4 Rue Fabian Martin, 69 780 Mions.

*(Proche de la médiathèque, le n°4 est situé dans l’allée piétonne. Poussez la grande barrière blanche et entrez dans la cour. Vous verrez mon panneau, ainsi que celui de ma collègue sophrologue sur la porte : sonnez, je viendrai vous ouvrir à l’heure de votre rendez-vous.*





*Séance individuelle : 65 euros Séance conjugale : 75 euros*

*Séance familiale : 80 euros Séance individuelle enfant de moins de 10 ans (45 minutes) : 55 euros*

Merci de privilégier les **paiements par paypal** (florence.beuken@gmail.com)ou **virements** sur le compte :

IBAN : FR76 1254 8029 9844 6983 5151 844 BIC :AXABFRPP

(en communication : notre nom + date de la séance).

*Dans le cas où vous choisiriez le mode de paiement par virement, merci de bien vouloir effectuer celui-ci la veille de notre séance pour le premier rendez-vous (et apporter, le cas échéant la preuve de votre versement) Pour les séances suivantes, merci de bien vouloir effectuer le virement au plus tard le jour de notre rendez-vous.*

Les **espèces sont acceptées**, merci de prévoir le compte juste.

Suite à quelques déconvenues, je n’accepte plus les chèques. Merci de votre compréhension.

Des attestations mensuelles pourront vous être délivrées sur demande. (Certaines mutuelles interviennent dans les frais de psychothérapie, renseignez-vous.)

En cas d’empêchement, merci de prévenir 48h à l’avance lorsque possible. Cela me permet de proposer à une autre personne la plage horaire rendue disponible.

Les rendez-vous qui n’auront pas été annulés 24h à l’avance (sauf certificat médical) seront dus.

# Pour me contacter

Florence Beuken 06 31 21 01 53

[ecoutedesoi@gmail.com](mailto:ecoutedesoi@gmail.com)

[www.ecoutedesoi.fr](http://www.ecoutedesoi.fr/) **A bientôt !**