



# GUIDE DE BIENVENUE

## Thérapie (adultes)



---

## Bonjour



Vous avez pris la décision d'entamer une psychothérapie. 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 (*pages 6 et 7*) : c'est à partir de celles-ci que nous débuterons notre travail.

Vous trouverez également un bref descriptif de mon approche thérapeutique, ainsi que les réponses aux questions pratiques vous pourriez vous poser (*lieu, durée, coût, modalités de paiement...*)

Ces informations importantes figurent en page 5.

Merci de bien vouloir les lire afin d'éviter tout malentendu.

Dans ce dossier :

- \* Comment se passent les séances ?
- \* Mon approche thérapeutique
- \* Mes objectifs pour vous
- \* Aspects pratiques (*à lire impérativement*)
- \* Questionnaire à remplir pour notre première séance
- \* Me contacter

---

## Comment se passent les séances ?

Les deux premières séances 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.

Vous stressez à l'idée de cette première rencontre ?

Vous ne savez pas très bien par où commencer, par quel bout prendre les choses ?

Vous ne savez pas vraiment ce qui ne va pas, mais simplement que ça ne va pas ?

Vous vous demandez ce que j'attends de vous ?

Pas de panique vous êtes loin d'être le.la seul.e dans le cas.

Je n'attends pas de vous que vous rentriez dans un moule. C'est moi qui vais m'adapter à vous, à vos besoins, votre fonctionnement, votre rythme.

Certains ont un énorme besoin de parler, la première fois, avec souvent l'impression que ça part dans tous les sens.

D'autres ont besoin que je les accompagne, par le dialogue, dans l'élaboration de leur pensée.

C'est ok aussi.



# Mon approche thérapeutique

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... »*

*(In Le Village systémique <https://villagesystemique.be> )*

Je me suis récemment formée au Ritmo®, qui est une technique proche de l'EMDR. Elle peut s'avérer utile pour apaiser les angoisses, émotions fortes ou traiter les conséquences de traumatismes.

Je continue bien sûr de me former très régulièrement dans le domaine de la psychologie, l'enfance et la communication.

## Qui je suis

### Diplômes principaux

Educatrice spécialisée (2000-2003)

Thérapeute systémique (2010-2012) et spécialisation en thérapie systémique familiale (2013)

### Certificats principaux

Approche psychosexuelle appliquée au couple, avec Yvon Dallaire (2011)

Retraitement de l'information traumatique par les mouvements oculaires (2020)

Diagnostic et traitement du burn out parental (2020)

DEUG psychologie (2020-2021)

*Mais aussi : de nombreuses formations courtes en psychologie, communication, approche systémique, haut potentiel, parentalité et éducation (notamment groupes Barkley pour parents d'enfants TOP et TDA/H), stress et burn-out, victimologie...*

Actuellement, les jours où je ne suis pas en consultation, j'exerce en tant qu'intervenante en espace rencontre (visites médiatisées), ainsi que, ponctuellement, en tant qu'éducatrice spécialisée en protection de l'enfance, formatrice pour les professionnels de la petite enfance et intervenante en analyse de la pratique et supervision d'équipe.

## Mes objectifs pour vous

- 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 ce travail, je m'engage à

Être à l'écoute de vos besoins et ressentis dans la manière d'aborder le travail

Vous dire si je pense que le problème que vous amenez n'est pas de mon ressort 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.

## J'attends de vous

Vous êtes l'expert de vous-même et de votre fonctionnement ! Il peut donc arriver que vous trouviez que nous faisons fausse route, que la manière de fonctionner en séance ne 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 vous aide à avancer.*

Il peut parfois arriver, après plusieurs séances, que vous sentiez des résistances, que vous ne souhaitiez plus souhaiter venir (sans que le problème ait pu être résolu). Cela peut signifier que ce n'est pas le bon 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, vous réorienter vers un autre professionnel, 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.**

# Aspects pratiques

## Tarif et durée des séances

Séances (adultes) individuelles : 65 €

Séances conjugales : 75 €

Séances familiales : 80 €

## Lieu



### MIONS : 4 Rue Fabian Martin

Au niveau de la voie piétonne, la barrière blanche sur la droite (en venant de la médiathèque) donne accès à cette cour.

Vous verrez mon affiche colorée sur la porte : sonnez à l'heure de votre rendez-vous (pour vous éviter d'attendre que je sois disponible pour vous) et je viendrai vous ouvrir.

*Nous avons malheureusement dû fermer notre salle d'attente, faute de place et par mesure de confidentialité.*

Possibilité de vous garer à proximité : dans la rue F. Martin ou sur le parking de la médiathèque.

*Je ne reçois actuellement plus à Vienne*

## Règlement



Espèces



Paypal

florence.beuken@gmail.com



Virement

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



Je ne prends pas les chèques

Des reçus et/ou attestations pourront vous être délivrés mensuellement sur demande.  
(Certaines mutuelles interviennent dans les frais de "autres thérapies" / "thérapies alternatives", 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 page horaire rendue disponible.  
Les rendez-vous qui n'auront pas été annulés 24h à l'avance (sauf certificat médical) seront dus.

---

## Pour préparer notre première rencontre

On ne sait pas toujours comment commencer, ce premier rendez-vous est parfois stressant pour certaines personnes.

Pour vous aider, je vous invite à répondre à ces quelques questions. Il n'est pas nécessaire de me renvoyer ce questionnaire : nous repartirons de ces questions pour démarrer.

Votre prénom et NOM :

Date de naissance :

Téléphone :

Adresse :

Adresse :

Comment m'avez-vous connue ? *(merci d'entourer votre réponse)*

Médecin - Ami - Recherche pages jaunes - Recherche internet - Autre (précisez)

Définissez, en quelques mots, le problème que vous rencontrez

Quelles sont vos attentes ?

Avez-vous déjà consulté un psychologue, thérapeute ? Si oui, merci de préciser :

---

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 ?

Y a-t-il des questions que vous voudriez me poser ? Des choses que vous n'auriez pas comprises, des demandes particulières, des difficultés (organisation, finances ...) dont vous voudriez me parler ?



Florence BEUKEN

ecoutedesoi@gmail.com

0631210153



*Mon téléphone est toujours sur silencieux pendant les consultations et je n'ai pas toujours le temps de consulter ma messagerie entre deux rendez-vous : Pour me joindre plus rapidement, passez plutôt par le texto.*

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



[instagram.com/florence\\_beuken-alecoutedesoi](https://www.instagram.com/florence_beuken-alecoutedesoi)



[facebook.com/ecoutedesoi](https://www.facebook.com/ecoutedesoi)