

## *Je peux t'accompagner si...*

- Tu vis de la solitude.
- Tu vis une rupture amoureuse.
- Tu vis des difficultés avec tes enfants, tes adolescents.
- Tu veux partager tes peurs face à la maladie, à la mort, faire des deuils.
- Tu vis des peurs et tu ne te sens pas compris(se).
- Tu te sens épuisé(e), déprimé(e), anxieux(se).
- Tu manques de confiance en toi, d'estime de toi.
- Tu as de la difficulté à poser tes limites, à prendre des décisions.
- Tu veux faire un bout de chemin en **ta** compagnie, un bout de croissance personnelle.

## *Qui je suis...*

- Je détiens un certificat « Thérapie de Couple et Relationnelle » du Centre de Relation d'Aide de Montréal.
- Je suis diplômée du Centre de Relation d'Aide de Montréal, une formation de 3 ans, selon l'école de pensée de Madame Colette Portelance.
- Je suis bachelière en Psychologie, de l'Université de Sherbrooke.
- Je détiens un certificat en Psychologie, de l'Université du Québec à Rimouski (UQAR).
- Je détiens un certificat en Animation des Petits Groupes, de l'Université du Québec à Rimouski (UQAR).

---

*Ma formation professionnelle...  
Et mes expériences de vie...*

*... me guident à t'offrir de t'accompagner dans ta démarche thérapeutique. Les rencontres se font dans le respect de ton rythme de croissance et en toute confidentialité*

*T'arrêter, te donner une heure par semaine afin de prendre contact avec toi-même, c'est prendre une assurance pour un mieux-être, autant pour ta santé physique que psychologique.*

*...Simone*

## *Qu'est-ce que l'ANDC<sup>mc</sup>?...*

L'ANDC<sup>mc</sup>, l'Approche non Directive Créatrice, est d'orientation humaniste, l'accent est mis sur ***l'ici maintenant***. C'est une approche chaleureuse, attentive, sans confrontation, centrée sur **la relation**. Ce processus thérapeutique est très aidant car la personne apprivoise son monde intérieur. Elle identifie ses besoins et apprend à se respecter parce que le thérapeute respecte son rythme de croissance.

Après avoir donné l'espace pour l'expression des émotions de frustration et de colère, tout doucement, en respectant le processus de la personne, le thérapeute introduit la notion de responsabilité. ***NOUS SOMMES RESPONSABLES DES ÉMOTIONS QUE NOUS RESSENTONS, L'AUTRE EN EST QUE LE DÉCLENCHEUR.***

Le processus de changement qui se fait en douceur, libère et propulse le potentiel créateur enfoui derrière les charges émotionnelles refoulées

La personne découvre qu'elle possède en elle les solutions pour construire sa vie et cesse d'agir selon le regard de l'autre. Elle apprend, ainsi, à **SE** choisir et à assumer **SA VIE**.

---