

Docteur en psychologie situé à Laval

Bienvenue à mon bureau de Laval, je pratique depuis déjà 40 ans, j'aide les adultes par une psychothérapie et à résoudre certaines difficultés.

Par psychothérapie, j'entends une démarche intérieure (introspection, i.e. observation, analyse de ses pensées, ses sentiments par la personne elle-même avec l'aide active du psychothérapeute) afin de régler la problématique présentée et par conséquent, mieux vivre avec soi-même et les autres autour de soi. Notez que toute méthode de psychothérapie exige un minimum d'introspection.

J'espère que ces quelques pages vous aideront à mieux préciser le type d'aide dont vous avez besoin.

Ces psychothérapies peuvent être à court, moyen ou long terme selon différents facteurs tels que vos besoins, la problématique présentée, etc.

Aucun frais pour les personnes couvertes par la SAAQ, la CNESST, l'IVAC et généralement par le PAE "programmes d'aide aux employés".

Démarche toujours confidentielle.

Je suis membre de l'Ordre des Psychologues du Québec (O.P.Q.).

Mon bureau est situé à Laval sur le boulevard St-Martin, tout près des boulevards Industriel et Laval.

Le tarif des consultations est de 110.00 \$ par séance (séance de 50 minutes), payable par chèque ou en argent comptant.

J'émet des reçus pour soumettre à vos assurances, si vous bénéficiez d'un plan d'assurance couvrant les services d'un psychologue.

### La psychologie ou la psychiatrie ?

Lorsqu'on parle de problèmes de santé mentale, en général, on pense à des cas lourds, par exemple à des personnes qui souffrent de schizophrénie, mais pourtant il y a une grande marge entre ces dernières et des personnes vivant des difficultés plus proches du quotidien.

La psychologie règle des problèmes de type humain de mauvaise et bonne expérience de vie reliée au quotidien ; la psychologie traite des problèmes qui sont de tous les jours.

La psychiatrie qui traite des cas plus lourds utilise de la médication, du soutien et des compétences élargies pour régler ces problèmes.

Voyons un petit exemple soit la différence entre un médecin généraliste et un médecin spécialiste en chirurgie :

Le médecin généraliste vous invite dans son bureau pour régler des petits maux de tous les jours et de vous aider à régler le ou les problèmes et à poursuivre votre chemin. Il peut vous référer à un spécialiste afin de préciser un diagnostic ou une médication.

Le médecin chirurgien lui, vous reçoit pour une très courte période de temps mais a pour un objectif précis soit une chirurgie qui peut prendre du temps ; ça peut nécessiter des ressources supplémentaires pour vous traiter.