

## Pourquoi consulter?

- Une insatisfaction grandissante se manifeste dans le vécu amoureux du couple ou dans les relations parents-enfants.
- Il semble y avoir tellement de problèmes entre nous qu'on n'y voit plus clair. Les mêmes problèmes se répètent.
- Une impression d'ennui, d'éloignement ou de paralysie se dégage des relations vécues à l'intérieur du couple ou de la famille.
- La communication dans la famille est dominée par du blâme, de l'agressivité ou même de la violence.
- Le couple vit des difficultés d'ajustement face aux valeurs de chacun, aux attentes, à un projet de vie, à la conception de la vie de couple et aux concessions à faire.
- Un des deux conjoints parle de séparation ou menace de quitter la maison.
- Le couple ou la famille se sent dépassé par un problème particulier chez un des leurs.
- Une étape de vie familiale ou un événement est vécu difficilement, comme la naissance d'un enfant, le passage à l'adolescence, une perte d'emploi, un décès, une séparation, la reconstitution d'une nouvelle famille, etc.

### Le thérapeute conjugal et familial peut aussi vous aider avec:

- Problèmes de comportements
- Violence
- Sexualité
- Dépression
- Préparation au mariage... et autres



## LE SERVICE POPULAIRE DE PSYCHOTHÉRAPIE (S.P.P.)

Le S.P.P. est un organisme communautaire lavallois qui vient en aide aux personnes à faible revenu de Laval. L'organisme existe grâce à l'implication sociale de psychothérapeutes, de personnes bénévoles et une subvention de l'Agence de la santé et des services sociaux de Laval.

### Inscription

Il faut s'inscrire par téléphone. Il peut y avoir un délai d'attente pour recevoir un service.

### Durée de la thérapie

Une séance de psychothérapie dure environ une heure. Les rencontres peuvent être espacées selon les besoins. Parfois les rencontres sont à la semaine, parfois aux deux semaines. Le psychothérapeute vous proposera une démarche qui conviendra à vos besoins.

100, rue Tourangeau Est,  
Laval (Qc) H7G 1L1  
Téléphone : (450) 975-2182 (consultation)  
Télécopie : (450) 975-9966  
Courriel: spp@cooptel.qc.ca



Service populaire de psychothérapie

**QU'EST-CE  
QUE LA  
THÉRAPIE  
CONJUGALE  
ET  
FAMILIALE?  
EST-CE POUR NOUS?**

**Dépliant d'information sur  
la psychothérapie conjugale  
et familiale**

**Téléphone: (450) 975-2182**

## La psychothérapie conjugale et familiale

Lorsqu'une personne n'arrive plus à se comprendre elle-même, il est fort probable qu'elle décide d'en parler avec quelqu'un. Lorsqu'un couple ou une famille ne se comprend plus et qu'on n'arrive plus à se parler, il est recommandé d'avoir quelqu'un de l'extérieur qui aide à faire du ménage dans les relations.

### Une collaboration

Le psychothérapeute conjugal et familial vise à créer une collaboration pour que tous travaillent ensemble à résoudre les problèmes. Il intervient sans blâmer ni l'un, ni l'autre car il sait que chacun participe, sans doute sans le vouloir, à ce qui se passe.

### Un pas en avant ...

Même si on sait bien que les problèmes ne se règlent pas tout seul, on agit souvent comme s'ils allaient disparaître d'eux-mêmes. Les couples et familles consultent souvent en dernier recours quand la crise éclate. On peut prévenir en agissant avant.

## Qu'est-ce qu'un thérapeute conjugal et familial?

**L**e thérapeute conjugal et familial est un professionnel en santé mentale dont le titre réservé est reconnu par l'OPTSQ (Ordre professionnel des travailleurs sociaux du Québec). Il détient un minimum d'une maîtrise universitaire soit en thérapie conjugale et familiale, soit en sciences humaines cliniques avec une formation supplémentaire en thérapie conjugale et familiale.

Le thérapeute conjugal et familial aborde toute problématique avec ouverture, une oreille attentive et une perspective qui prend l'unité familiale ou le couple dans son ensemble, sans pointer du doigt qui que se soit.

De plus, il comprend que tous participent, souvent sans le vouloir ou même le savoir au problème auquel fait face la famille/couple, mettant l'accent sur la version des faits de tous et chacun, de façon équitable.

Il mise finalement sur les forces de tous et de l'ensemble de la famille/couple afin de trouver des pistes de solution qui peuvent conduire à une plus grande harmonie familiale/conjugale de même qu'à un épanouissement personnel pour chacun.

## Un service confidentiel

Les services de psychothérapie conjugale et familiale de même que tous les autres services de psychothérapie offerts au S.P.P. sont protégés par des règles de confidentialité. Le psychothérapeute peut vous informer sur le caractère de ces règles qui protègent votre confidentialité.

