

Présentation du Cadre de travail

Ce document vise à **vous informer** de façon précise sur les conditions dans lesquelles nous réaliserons, ensemble, les séances de soutien et/ou de psychothérapie que vous avez sollicitées.

C'est cela que nous appelons « **le cadre** » en psychologie. Si vous acceptez ce cadre, alors nous nous engageons mutuellement à le respecter.

A – Contexte des séances, durée et montant des honoraires

Déroulement des séances

Les séances de soutien/accompagnement psychologique **ont lieu uniquement en ligne** : par Internet en **visio-consultation** ou, éventuellement, par téléphone. Je n'ai actuellement pas de cabinet « physique ».

Les séances de visio-consultation (audio et vidéo) ont lieu **via l'application Zoom**. L'espace Internet de consultation est **privatisé** par un mot de passe. En cas de retard, je vous y attends pendant 15 minutes ; au-delà, sans nouvelles de votre part, la séance est considérée comme annulée et je me déconnecterai.

La **première consultation** est un moment particulier, où nous faisons connaissance. Nous nous présentons mutuellement, nous abordons les raisons qui vous ont amené(e) à prendre rendez-vous, puis nous envisageons ensemble les chemins thérapeutiques qui pourront le mieux vous convenir.

La prise de rendez-vous

La prise de rendez-vous peut se faire par différentes voies :

- ✓ par **téléphone** (07.69.78.42.46) ; je ne décroche pas pendant les consultations, donc n'hésitez pas à me laisser un message avec l'objet de votre appel.
- ✓ par **SMS** (07.69.78.42.46)
- ✓ par **e-mail** : florence.noel@cabinet-crealis.fr
- ✓ par Internet, depuis mon **agenda en ligne** : <https://www.rdvlive.fr/prise-rdv/florence-noel/>
- ✓ Procédure de réservation :
 1. choisissez le type de consultation que vous souhaitez
 2. cliquez sur la plage horaire où vous être disponible (par exemple, sur le lundi après-midi)
 3. des horaires s'affichent ; cliquez sur l'horaire qui vous convient
 4. saisissez votre numéro de téléphone portable pour recevoir votre code par sms
 5. renseignez le code reçu par sms
 6. remplissez le formulaire qui s'affiche (il est important de bien remplir ces informations, pour l'établissement de votre facture).
 7. Définissez un code personnel à 4 chiffres pour vos prochaines réservations : ainsi, vous n'aurez plus à recevoir un code de validation par SMS.

Durée et tarifs des séances

Séance de **soutien** ou de **psychothérapie classique**¹ / première consultation :

- ✓ Durée : 50 minutes / Tarif : 50 € - *Tarif étudiant* : 40 €
- ✓ **A compter du 1^{er} avril 2024, le tarif de la séance passera à 55 €. Merci de votre compréhension.**

Séance de psychothérapie par l'**Intégration du Cycle de Vie**² (ICV) :

- ✓ Durée : 60 minutes / Tarif : 60 € - *Tarif étudiant* : 45 € Cette durée de séance concerne un travail thérapeutique sur le parcours de vie et/ou sur une relation problématique. La durée de la thérapie dépendra de vos besoins et attentes.
- ✓ **A compter du 1^{er} avril 2024, le tarif des séances dans le cadre d'une thérapie ICV spécifique passera à 65 €/séance. Merci de votre compréhension.**
- ✓ Durée : 75 à 90 minutes / Tarif : 85 € - *Tarif étudiant* : 65 € - Ce type de séances concerne le travail spécifique lié au traitement d'un traumatisme de type accident, agression... ; autrement dit, le traitement d'une situation ponctuelle qui a fait traumatisme. Suite à la séance de rencontre et d'évaluation de votre besoin (50 minutes / 50 €), 1 séance (à 80 €) suffit généralement pour « traiter » la situation traumatique et réguler l'état émotionnel associé. (**Une précision importante** : cet accompagnement court ne convient pas aux traumatismes complexes – relationnels – survenus dans l'enfance ou sur plusieurs années.)

L'annulation d'une séance est possible jusqu'à 48h à l'avance, en dehors des cas de force majeure.

En cas d'**absence non excusée à une séance** ou de **rendez-vous non annulé 48h à l'avance** (en dehors de tout cas de force majeure, indépendamment de votre volonté) : un dédommagement vous sera facturé à hauteur de 60 % des honoraires de la séance, soit :

- ✓ un montant de 30€ pour les séances de soutien et de psychothérapie classique ; **33€ à compter du 1^{er} avril 2024.**
- ✓ un montant de 36€ pour les séances de 60 minutes de psychothérapie par l'Intégration du Cycle de Vie (ICV) ; **39€ à compter du 1^{er} avril 2024.**
- ✓ un montant de 48€ pour une séance ICV spécifique au traitement du trouble de stress post-traumatique (situation ponctuelle) ; **51€ à compter du 1^{er} avril 2024.**

¹ Par « **Psychothérapie classique** », on entend une séance basée sur de la psychothérapie verbale, c'est-à-dire une séance où l'outil principal utilisé est la parole, la conversation. Pour ces séances dites « classiques » et pour vous accompagner vers le changement, j'utilise essentiellement les approches psychothérapeutiques suivantes : les thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles, la pleine conscience, ainsi que la thérapie humaniste et fondée sur la compassion.

² La **psychothérapie ICV** est une méthode différente de la thérapie classique car nous utilisons comme outil principal de la thérapie une liste de vos souvenirs de vie (que l'on appelle une « ligne du temps ») ; il y a toujours de la place pour la parole libre, mais l'entretien est plus structuré qu'en séance « classique ». Nous utilisons la liste de vos souvenirs en fonction de ce que nous avons à travailler ensemble et elle peut couvrir des périodes plus ou moins longues de votre vie. La psychothérapie ICV demande un temps de séance plus long et correspond à une spécialisation de votre thérapeute (comme, par exemple, avec l'EMDR), c'est pourquoi le tarif de la séance est plus élevé. L'approche ICV est particulièrement indiquée en cas de trouble de stress post-traumatique, de traumatismes récents ou anciens, de troubles de l'attachement, de troubles de la régulation émotionnelle. Si vous souhaitez plus d'information sur l'ICV, n'hésitez pas à me contacter par mail.

Une absence non excusée implique un créneau vide qui aurait pu être proposé à quelqu'un d'autre. C'est pourquoi, toute personne qui ne prévient pas de son absence, ou annule très tardivement, doit s'acquitter de frais de dédommagement.

Paiement

Le paiement de la séance est à effectuer de préférence par **virement bancaire**, le jour même de la séance ou la veille. Voici les coordonnées de mon compte professionnel ;

Nom : Mme Florence NOËL

IBAN : FR76 1558 9351 3605 3786 8284 060

BIC : CMBRFR2BXXX

Il est également possible d'utiliser l'application Paylib si vous le souhaitez.

B – Mes engagements en tant que psychologue diplômée

- ✓ Je vous écoute et vous accompagne en respect du **code de déontologie** des psychologues.
- ✓ Les psychologues étant soumis au **secret professionnel**, je m'engage à assurer la **confidentialité** de nos échanges. **Le secret professionnel peut être levé, exceptionnellement, en cas de pratiques dangereuses et hors la loi.**
- ✓ La **bienveillance** et le **non-jugement** sont les valeurs qui guident mon travail. Je n'adhère à aucun dogme et privilégie l'ouverture d'esprit, la flexibilité, la nuance et l'étude des différentes possibilités. **Je ne vous imposerai aucune solution** ou manière de vous comporter. Mon travail est de vous accompagner dans **votre réflexion**, afin de trouver et de créer vos propres solutions. Pour cela, nous utiliserons à la fois la parole en entretien et des « outils » thérapeutiques (par exemple, réaliser des exercices thérapeutiques entre deux séances, utiliser la relaxation, la respiration de cohérence cardiaque, l'imagerie mentale...).
- ✓ Je me forme, de façon continue, et mets à jour mes connaissances en psychologie afin de vous proposer un accompagnement qui prend en compte les avancées scientifiques et les recommandations de la Haute Autorité de Santé. Je m'engage ainsi à mettre en place les moyens pour vous accompagner au mieux.

C – Vos libertés et votre engagement

Vous êtes libre :

- ✓ d'arrêter les séances à tout moment ;
- ✓ de ne pas reprendre rendez-vous à l'issue d'une séance ;
- ✓ de dire si quelque chose vous a gêné, dérangé, au cours d'une séance ou encore si quelque chose ne vous convient pas/plus. Il est très important que vous vous autorisiez à formuler cela ;

- ✓ de me donner des nouvelles par mail ou SMS. Sachez que je lirai systématiquement vos messages, mais ne peux vous garantir d'y répondre à chaque fois ;
- ✓ d'annuler un rendez-vous, en prenant la précaution de le faire au moins 48h à l'avance ;
- ✓ d'être absent.e sans prévenir, néanmoins vous devrez vous acquitter des frais de dédommagement (comme expliqué plus haut dans le paragraphe « durée et tarif des séances »).

D – Précisions sur le déroulement d'une thérapie

- ✓ Une psychothérapie est personnelle et singulière. C'est pourquoi, je n'impose pas une fréquence-type pour les rendez-vous, ni une durée de thérapie. Ces aspects sont discutés ensemble lors de nos premières rencontres.
- ✓ Si nous estimons que vos besoins s'inscrivent dans une durée minimale de plusieurs mois, nous pourrons choisir ensemble de fixer une fréquence. Cela pourra être rediscuté et modifié (dans un sens ou dans l'autre) dès que le besoin s'en fait sentir. Nous pourrons aussi définir un jour et une heure qui seront toujours les mêmes pour nos séances ou bien changer de créneau horaire en fonction de vos disponibilités ; nous verrons ensemble ce qui est le mieux adapté à votre rythme.
- ✓ La durée globale de la thérapie ne peut être connue à l'avance. Cela dépendra de vos ressentis et de votre cheminement. L'important est que nous puissions en discuter, dès que l'un de nous, vous ou moi, en ressent le besoin.
- ✓ Questionner la thérapie, sa durée, son évolution et échanger nos points de vue est toujours très constructif. Ce type de discussion a toute sa place au sein d'une séance.
- ✓ Enfin, il est possible de souhaiter faire une pause dans un cheminement psychologique, puis de reprendre la thérapie plus tard.