

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 selon 2 modalités possibles :**

- Soit **en ligne** : par Internet en **visio-consultation** ou, en cas de problème technique exceptionnel, par téléphone. Je n'ai actuellement pas de cabinet « physique ». Les séances par visio-consultation (audio et vidéo) ont lieu **via l'application Zoom**. L'espace Internet de consultation est **privatisé** par un mot de passe. **Si vous êtes en retard, je vous attends pendant 15 minutes** ; au-delà, sans nouvelles de votre part, la séance est considérée comme annulée (je me déconnecte au-delà de 15 minutes) et nous la reporterons.
- Soit **à domicile** : si vous le souhaitez et que vous êtes domicilié(e) dans mon secteur d'intervention (Pays du Val d'Ille-Aubigné)¹, vous pouvez bénéficier des **séances à votre domicile**. Nous convenons du jour et de l'heure de la séance, puis le jour dit je me déplace chez vous pour réaliser la séance à votre domicile. Cela implique que nous puissions passer 50 minutes ensemble dans une **pièce adaptée** à la discussion et au travail psychologique, et que vous puissiez cesser vos activités pendant le temps de la séance. **Les séances à domicile sont réservées en priorité** aux personnes qui ne possèdent pas le matériel (ordinateur, bonne connexion Internet) permettant des échanges de bonne qualité et/ou aux personnes qui ne peuvent pas se déplacer jusqu'au cabinet d'un psychologue (handicap moteur, invalidité (même temporaire), affection entraînant fatigue et/ou douleur chronique, problème de transport ou de véhicule). Les séances à domicile entraînent un coût supplémentaire dû au « **forfait déplacement** », à savoir :
 - Déplacement de 3 à 5 km : 5€ (+ coût de la séance)
 - Déplacement de 6 à 10 km : 10€ (+ coût de la séance)
 - Déplacement de 11 à 15 km : 15€ (+ coût de la séance)

La **première consultation**, qu'elle soit en visio ou à domicile, est un moment privilégié 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

¹ Voir la liste des communes en fin de document ou la carte sur mon site Internet.

Durée et tarifs des séances

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

- ✓ **Durée** : 50 minutes / **Tarif** : 55 € - *Tarif étudiant* : 45 €

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

- ✓ **Durée** : 60 minutes / **Tarif** : 65 € - *Tarif étudiant* : 50 € - Ces séances concernent un travail thérapeutique axé sur l'intégration émotionnelle du parcours de vie dans son ensemble (et notamment des événements perturbants/difficiles jalonnant ce parcours). La durée de la thérapie dépendra de vos besoins et attentes.
- ✓ **Durée** : 75 à 90 minutes / **Tarif** : 85 € - *Tarif étudiant* : 65 € - Ce type de séances (ICV-Situation) concerne le travail spécifique lié au traitement d'une situation ponctuelle difficile voire potentiellement traumatisante de type accident, agression, annonce diagnostique, par exemple. Autrement dit, il s'agit d'apaiser et d'intégrer émotionnellement une situation ponctuelle et potentiellement traumatique, ayant déclenché un stress aigu. Généralement, 1 à 2 séances ICV-Situation suffisent pour soulager et « traiter » un stress post-traumatique ponctuel et ainsi réguler l'état émotionnel associé à l'événement déclencheur. **Une précision importante** : cet accompagnement bref et ponctuel ne convient pas aux traumatismes complexes – relationnels – survenus dans l'enfance et/ou sur plusieurs années. Ces séances « ICV-Situation » ne se substituent pas non plus à un accompagnement plus long dans le cas où la situation traumatique la plus récente aurait réactivé d'anciens traumatismes. Dans tous les cas, nous prenons le temps lors d'une première séance de faire le point sur votre demande et sur les grandes lignes de votre parcours, afin de mettre en œuvre la démarche thérapeutique la plus adaptée à votre besoin.

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, indépendant de votre volonté) : un dédommagement vous sera facturé à hauteur de 60 % des honoraires de la séance, soit :

- ✓ un montant de 33€ pour les séances de soutien et de psychothérapie classique ;
- ✓ un montant de 39€ pour les séances de 60 minutes de psychothérapie par l'Intégration du Cycle de Vie (ICV) ;
- ✓ un montant de 51€ pour une séance ICV-Situation spécifique au traitement du stress post-traumatique (situation traumatique ponctuelle).

¹ Par « **Psychothérapie classique** », on entend une séance où l'outil principal utilisé est l'échange verbal, la mise en mots de vos émotions, de vos pensées, vos questionnements et difficultés. Pour ces séances dites « classiques » et pour vous accompagner vers le changement que vous souhaitez, je m'appuie essentiellement sur les approches psychothérapeutiques suivantes : les thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles, la thérapie humaniste, la thérapie d'acceptation et d'engagement, la méditation de pleine conscience pour la prévention de la rechute dépressive.

² La **psychothérapie ICV** est une approche 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 et la mise en mots, mais l'entretien est davantage structuré qu'en séance « classique ». Nous utilisons activement, et tout au long de la séance, votre liste de souvenirs. La psychothérapie ICV demande un temps de séance légèrement plus long et correspond à une spécialisation de votre thérapeute (comme c'est le cas pour 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 ou à vous rendre sur le site Internet de l'AFICV.

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 sans raison majeure, doit s'acquitter de frais de dédommagement.

Paiement

Le paiement des **séances en visio-consultation** est à effectuer par **virement bancaire**, le jour même de la séance ou la veille. Voici les coordonnées bancaires 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.

Les **séances à domicile** peuvent être réglées par virement bancaire, chèque ou espèces.

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 et selon certaines conditions, 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 que vous trouviez et puissiez créer vos propres réflexions et éventuelles solutions. Pour cela, nous utiliserons l'approche de thérapie qui vous convient le mieux et des « outils » thérapeutiques si cela s'avère adapté, utile et que vous en êtes d'accord (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 pourrions 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 pourrions 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, avec le même thérapeute ou bien avec un autre thérapeute.