

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Subir un accident cardiaque peut véritablement constituer un choc et générer de multiples émotions, de nombreuses interrogations et d'inquiétudes. Après l'urgence et le séjour à l'hôpital, vient le temps de réaliser ce que l'on vient de vivre : le choc s'atténue, et assimiler la nouvelle réalité peut s'avérer difficile.

COMMENT SE DÉROULENT LES SÉANCES ?

Dans un premier temps, le soutien psychologique permet d'ouvrir des portes de compréhension et d'accueil des ressentis et des émotions et offre un lieu sécurisé dans lequel déposer des peurs ou simplement ce que l'on vit, sans jugement. Il peut améliorer l'état émotionnel et le bien-être et permettre de continuer avec plus d'apaisement.

Dans un deuxième temps, le thérapeute peut aider à comprendre et identifier des comportements ou des croyances qui sont à la source de certaines résistances. Il aide à identifier les ressources existantes pour faciliter la mise en place de nouveaux objectifs, et retrouver confiance.

QUELLES TECHNIQUES / OUTILS ?

Les techniques proposées dans le suivi psychologique sont l'écoute et la parole mais aussi le corps. Il est proposé différents outils, tels que la relaxation et les exercices de respiration, la méditation et l'hypnose. Tous ont une visée thérapeutique et sont particulièrement utiles pour relâcher les tensions physiques et psychiques, pour travailler sur le stress, pour retrouver confiance en son corps et pour se (re)connecter à ses propres ressources.

Une fois compris / assimilés, ces outils peuvent devenir de véritables nouvelles habitudes de vie et des alliées pour se ressourcer et se sentir en sécurité.

VOTRE PRATICIENNE AU CENTRE ACTIF+

Après avoir travaillé des années dans différents domaines de la psychologie et pratiqué en parallèle 35 ans de danse, Ophélie Schneider a obtenu son titre de Psychologue du sport FSP en 2020. Elle travaille depuis 10 ans comme psychologue du sport et collabore avec différentes structures sportives, cliniques médicales, cabinets de médecine du sport et de physiothérapie.

Dans le cadre de sa pratique, elle est souvent confrontée à des problématiques de stress, d'anxiété, de souffrance physique et psychique. C'est l'absence de la prise en charge du corps qui a guidé ses formations dans le domaine de l'hypnose, de la méditation et de la relaxation. La compréhension du dialogue entre le corps et l'esprit est au premier plan de ses suivis.

Un des champs d'activité du psychologue du sport est le domaine de la santé, et par conséquent son lien avec le sport. Les recherches scientifiques démontrent l'importance de la pratique d'une activité physique régulière et celle-ci est prescrite dans de nombreuses problématiques physiques (maladie, douleurs chroniques,...) et psychologiques (anxiété, dépression, stress, burnout, etc...). Il est alors important de travailler sur les aspects motivationnels, d'identifier les freins et de savoir se fixer des objectifs tout en prenant du plaisir.

TARIFS ET CONDITIONS

Le tarif est de CHF 150.00 pour une séance de 60 minutes.

Pour information, ces consultations seront encaissées directement avant le rendez-vous. Il vous est possible de régler votre séance par cartes de crédit, EC direct ou en cash. Une facture vous est délivrée immédiatement, que vous adressez à votre assurance complémentaire si vous en avez une, afin d'obtenir le remboursement lié à votre contrat.

Tout rendez-vous annulé moins de 24h à l'avance sera facturé au patient, sauf en cas de force majeure.

Ophélie Schneider est membre FSP et ASCA et ses prestations sont remboursées uniquement par certaines assurances complémentaires (se renseigner directement auprès de celles-ci).

QUAND ?

Les mercredis entre 09h00 et 12h00.

LES RENDEZ-VOUS PEUVENT ÊTRE PRIS DIRECTEMENT AU SECRÉTARIAT DU CENTRE ACTIF +, T +41 (0)21 619 62 70, LEQUEL RESTE À DISPOSITION POUR TOUTE AUTRE INFORMATION.