

# Service de psychologie



Orientation

## Sandra Guimond, M.Ps. Neuropsychologue et psychologue

Dans la vie de tous les jours, nous vivons souvent des hauts et des bas. Parfois, certaines expériences sont trop souffrantes et il nous semble difficile de les affronter seul.

Rechercher de l'aide est souvent le premier pas vers un sentiment de mieux-être. Une évaluation et un suivi en psychologie permettent de prendre le temps de comprendre le malaise vécu. Cette compréhension est nécessaire afin de mettre de l'avant et d'intégrer des solutions aux problèmes.

Voici différents types de suivi ou d'évaluation offerts par l'équipe de Psycho-Experts :

- Dépression, anxiété et stress
- Trouble de stress post-traumatique
- Relations difficiles
- TDAH
- Trouble de la personnalité
- Problèmes conjugaux
- Intimidation, agressivité
- Estime de soi faible
- Difficultés de sommeil

Tél. (en tout temps) : (418) 780-1369  
[info@psycho-experts.com](mailto:info@psycho-experts.com)



Membre de l'Ordre des  
psychologues du Québec



5055 boul. Wilfrid-Hamel #200  
Québec, Qc, G2E 2G6  
[www.psycho-experts.com](http://www.psycho-experts.com)

# Service de counseling et orientation

Psychologie



## Marie-Eve Tremblay Conseillère d'orientation

Vous vivez de la souffrance au travail ou des insatisfactions par rapport à votre carrière ?  
Vous vivez une transition de carrière et les défis sont grands ? Vous souhaitez prévenir ou vous sortir de l'épuisement professionnel ?

Un suivi en counseling et orientation aide à :

1. Faire le point sur votre situation personnelle et professionnelle
2. Comprendre davantage la relation entre les différentes sphères de votre vie
3. Identifier la source de votre souffrance et à développer des stratégies pour y mettre fin.

Exemples de consultation en lien avec le travail :

- Épuisement professionnel (burn-out)
- Frustration envers l'employeur, les collègues ou conflits au travail
- Difficultés relationnelles
- Stress / anxiété de performance
- Sentiment de ne pas être à la hauteur
- Découragement / insécurité
- Soutien lors d'une transition de carrière

Tél. (en tout temps) : (418) 780-1369  
[orientation@psycho-experts.com](mailto:orientation@psycho-experts.com)



Membre de  
Ordre des conseillers  
et conseillères d'orientation  
du Québec



5055 boul. Wilfrid-Hamel #200  
Québec, Qc, G2E 2G6  
[www.psycho-experts.com](http://www.psycho-experts.com)