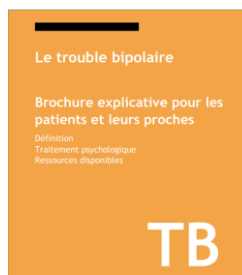


<https://www.psychopap.com/guidesdautosoins/>



Autres outils également disponibles
(relaxations, méditations, livres, sites d'auto-soins)



PSWCHO PAP

Model par Dr. Thomas-Lee, A.S., psychologue

Les soupçons et la méfiance

Brochure explicative pour les patients et leurs proches

Définition
Traitement psychologique
Ressources disponibles

PSWCHO PAP

Model par Dr. Thomas-Lee, A.S., psychologue

Entendre des voix

Brochure explicative pour les patients et leurs proches

Définition
Traitement psychologique
Ressources disponibles

VOIX

PSWCHO PAP

Model par Dr. Catherine Morneau, psychologue en psychiatrie

Le trouble d'anxiété généralisée

Brochure explicative pour les patients et leurs proches

Définition
Traitement psychologique
Ressources disponibles

TAG

PSWCHO PAP

Model par Dr. William Hurlbert, médecin et psychiatre

Le trouble panique

Brochure explicative pour les patients et leurs proches

Définition
Traitement psychologique
Ressources disponibles

TPA

PSWCHO PAP

Model par Dr. Thomas-Lee, A.S., psychologue

Le trouble anxieux sociale

Brochure explicative pour les patients et leurs proches

Définition
Traitement psychologique
Ressources disponibles

TAS

PSWCHO PAP

Model par Dr. Anne-Sophie Blouin-Couture, psychologue

La phobie spécifique

Brochure explicative pour les patients et leurs proches

Définition
Traitement psychologique
Ressources disponibles

PS

PSWCHO PAP

Model par Dr. Catherine Morneau, psychologue en psychiatrie

Le trouble obsessionnel-compulsif

Feuillelet informatif pour les patients et leurs proches

Définition
Traitement psychologique
Ressources disponibles

TOC

PSWCHO PAP

Model par Dr. Catherine Morneau, psychologue en psychiatrie

Le trouble dysphorique prémenstruel

Brochure explicative pour les patients et leurs proches

Définition
Traitement psychologique
Ressources disponibles

TDPM

PSWCHO PAP

Model par Dr. Thomas-Lee, A.S., psychologue

L'état de stress aigu

Brochure explicative pour les patients et leurs proches

Définition
Traitement psychologique
Ressources disponibles

ESA

PSWCHO PAP

Model par Dr. Thomas-Lee, A.S., psychologue

Le trouble de stress post-traumatique

Brochure explicative pour les patients et leurs proches

Définition
Traitement psychologique
Ressources disponibles

TSPT

PSWCHO PAP

Model par Dr. Catherine Morneau, psychologue en psychiatrie

TROUBLE À SYMPTOMATOLOGIE SOMATIQUE

Brochure explicative pour les patients et leurs proches

Définition
Traitement psychologique
Ressources disponibles

TSS

PSWCHO PAP

Model par Dr. Catherine Morneau, psychologue en psychiatrie

Le trouble de conversion

Brochure explicative pour les patients et leurs proches

Définition
Traitement psychologique
Ressources disponibles

C

psychoPAP explique

La colère et comment la gérer

Qu'est-ce que la colère?

C'est une émotion, c'est-à-dire un état affectif qu'une personne ressent, d'une durée et intensité variables. Les émotions sont reliées à certains faits ou événements (les déclencheurs). C'est toutefois la façon dont nous percevons la situation (notre interprétation) qui déclenchera l'émotion (et non pas la situation elle-même).

Autres ressources pour les enfants et adolescents



Autres ressources pour les aînés

