

CENTRE PRÉVENTION DU SUICIDE
1-833-456-4566

À venir cette semaine

31 janvier

La dépression

Dépression.
Dépression majeure.
Dépression saisonnière.
Les différences.

1^{er} février

Trouble de l'adaptation et TSPT

Qu'est-ce que le trouble
de l'adaptation?
Qu'est-ce que le TSPT?

2 février

La dépendance

Les divers types de
dépendance: alcool,
drogue, médicament.

3 février

La Vigile

Les services offerts.

4 février

Méthode Brunet

Qu'est-ce que
la méthode Brunet?

LA THÉRAPIE PAR LA RECONSOLIDATION DE LA MÉMOIRE (MÉTHODE BRUNET)

Qu'est-ce que la méthode Brunet ?

La thérapie par la reconsolidation est une nouvelle approche depuis quelques années (2018) qui a fait ses preuves. Cette nouvelle méthode est autant pour le traitement de trouble de stress post-traumatique que pour le trouble de l'adaptation. Elle consiste à prendre un bêtabloquant avant chaque rencontre et de faire la lecture de(s) événement(s) traumatique(s).

D'où vient cette méthode ?

C'est Alain Brunet chercheur pour l'Université Mc Gill. Pendant de nombreuses années, M. Brunet s'est penché sur un traitement pour guérir le T.A. et le TSPT. Il a mis cette technique de l'avant et l'a utilisée lors des attentats de Nice et de Paris. Sur 400 personnes, les deux tiers n'ont plus aucun symptôme et ainsi, elles sont considérées comme guéries.

Les rencontres

La première rencontre est d'abord et avant tout pour établir un lien de confiance et de cerner le(s) événement(s) traumatique(s). Lors de la deuxième rencontre, la personne prend pour la première fois le propranolol et débute l'écriture de(s) événement(s) traumatique(s). Par la suite, elle en fait une première lecture.

Liens utiles

Méthode Brunet

Émission Découverte

youtube.com/watch?v=UjaUy6qXPFG&feature=share

Émission Méthode Brunet Paris

youtube.com/watch?v=wLLe5DrydSl&feature=share

Québec Psy

quebecpsy.com

FPHQ

fphq.ca

Comité santé mentale

santementalefphq@gmail.com

Les rencontres suivantes, la personne remplit un questionnaire afin de monitorer les symptômes présents et fait une nouvelle lecture. Plus les rencontres avancent, plus les symptômes diminuent. Habituellement, après la troisième ou la quatrième rencontre, il y a déjà une amélioration. Et deux fois sur trois, à partir de la neuvième rencontre, plus aucun symptôme résiduel est présent! Il reste la dixième rencontre qui se fait six mois plus tard afin de voir si tout se passe bien, mais également ceux pour qui certains symptômes restaient, il n'est pas impossible de continuer à voir des améliorations.

Pourquoi utiliser du propranolol ?

Le propranolol est un bêtabloquant utilisé pour traiter des problèmes d'arythmie, de pression artérielle, mais peut aussi être prescrit pour traiter l'anxiété!!! Le propranolol permet d'abaisser le rythme cardiaque de la personne et également de neutraliser les signes et symptômes de l'anxiété pendant la méthode.

La ressource

L'un des endroits où la méthode Brunet est offerte est dans des bureaux de Québec, chez Québec Psy. Ils offrent aussi cette thérapie en visioconférence, donc peu importe l'endroit où vous habitez au Québec, vous pouvez profiter de cette thérapie avant-gardiste.

PARLER SAUVE DES VIES !

Votre comité en santé mentale

Michel Fradette | Stéphane Rainville | Maryève Couture