

PSYCHOLOGUE SPORTIF

**BRUNO OUELLETTE M.Ps
PSYCHOLOGUE SPORTIF**

www.brunoouellette.ca

514-577-1464

**CONSULTATION INDIVIDUELLE
AU BUREAU OU SUR ZOOM**



APPROCHE DE PSYCHOLOGIE SPORTIVE

La psychologie sportive est une approche globale qui vise autant le bien-être psychologique que le développement du potentiel et l'amélioration de la performance sportive.

L'approche est humaine, concrète et pratique. Le but est la mise en place d'un processus d'intervention qui permet aux clients, de découvrir leurs forces et d'identifier les possibilités de croissance et d'amélioration.

Les rencontres sont des moments pour enseigner des moyens et des techniques utiles pour améliorer l'expérience sportive, le bien-être et la performance.

Cela fait déjà 30 ans que **Bruno Ouellette** accompagne des sportifs de haut niveau. Il est membre de l'Ordre des psychologues du Québec et de la Société Québécoise d'hypnose.

Bruno s'inspire de l'approche de préparation mentale enrichie et considère, les aspects mentaux, physiologiques, environnementaux et interpersonnels pour élaborer des solutions sur mesure.

www.brunoouellette.ca

514-577-1464



POURQUOI CONSULTER?

VOICI UNE COURTE LISTE DES
SUJETS DE CONSULTATION EN
PSYCHOLOGIE SPORTIVE:

- Stress
- Confiance en soi
- Préparation mentale
- Gestions des émotions
- Motivation
- Anxiété de performance
- Leadership
- Performance en compétition
- Camp de sélection
- Blessure
- Retraite
- Peur
- Blocage
- Conflits
- Préparation de la saison
- Viser les jeux olympiques
- Faire le bilan d'une saison
- S'adapter à un nouvel environnement
- Consolidation d'équipe



PROGRAMMES SUR MESURE

Programme stress et anxiété de performance. Une série de rencontres pour élaborer un plan sur mesure afin de mieux gérer le stress et l'anxiété de performance. Plusieurs techniques concrètes seront enseignées et possibilités de pratiquer l'hypnose et apprendre l'autohypnose.



Programme de préparation mentale. Une série de rencontres pour bien comprendre les particularités de votre sport. Possibilité d'évaluation de votre niveau actuel de préparation mentale à l'aide de questionnaires. Enseignement des 8 habiletés mentales du programme C.R.O.I.R.E.



Programme performance sans limites. Programme sur mesure selon vos aspirations. Les meilleures stratégies d'intervention seront considérées pour vous aider à atteindre vos objectifs et relever vos défis. Enseignement du programme F.O.R.C.E.



Vous pouvez prendre un rendez-vous à la fois ou considérer un forfait de 5 rencontres pour 775\$ ou un forfait de 10 rencontres pour 1500\$.

POUR QUI?

www.brunoouellette.ca
514-577-1464

Bruno intervient auprès d'athlètes et d'entraîneurs de tous les niveaux. Il offre ses services auprès de plusieurs programmes sport études (secondaire, collégial, universitaire, NCAA aux États-Unis) et d'athlètes professionnels. Il intervient auprès d'athlètes Québécois espoir, relève, élite et excellence accrédités par le CREM Excellence sportive Montréal et l'Institut National des sports (INS).

Il est un intervenant reconnu à titre de psychologue dans le programme national *Plan de Match* pour les athlètes des équipes canadiennes et ce qui concerne la santé mentale.



QUESTIONS ET RÉPONSES

Vous souhaitez prendre un rendez-vous avec un psychologue sportif?

Trois choix s'offrent à vous :

- Prendre rendez-vous en ligne sur le site web
- Contactez-nous par téléphone : 514-577-1464
- Envoyer un courriel : consultation@brunoouellette.ca

Quelle est la durée des rencontres?

- Les rencontres sont d'une durée de 55 minutes

Combien de rencontres seront nécessaires?

- Il est pertinent de prévoir entre 2-10 rencontres selon le défi. Il est très fréquent d'observer des progrès significatifs après quelques rencontres.

Est-ce que mes assurances pourraient couvrir les frais?

- Bruno Ouellette est membre de l'ordre des psychologues du Québec. La plupart des compagnies d'assurances acceptent le remboursement d'un montant fixe.

Quels sont les coûts des rencontres?

- Les honoraires de rencontres individuelles en psychologie sportive sont de 160\$. Voir aussi les programmes sur mesure et les forfaits de 5 ou 10 rencontres.

Quelles sont les méthodes de paiement?

- Lors de la prise de rendez-vous, vous allez recevoir un lien pour le paiement et une facture. La plupart des clients utilisent le virement bancaire en ligne ou la carte de crédit.

Où est le bureau pour les rencontres?

- Les rencontres individuelles se font à l'adresse suivante: 3115 boul la pinière, suite 200, Terrebonne, Qc, Canada.

Vous voulez une conférence ou un atelier d'équipe?

- Cela est possible. Me contacter directement.

BRUNO OUELLETTE

PSYCHOLOGUE SPORTIF

Bruno Ouellette est un passionné de la performance, du sport et de la santé. Il a découvert à l'adolescence la force d'une passion, l'importance du coaching et l'univers de la performance.

Il a été athlète de haut niveau et appris le leadership sur les terrains de volleyball.

Dans son rôle de psychologue sportif, il a sorti le psychologue du bureau, observé et accompagné des entraîneurs, des athlètes et des professionnels sur les sites de compétitions et d'entraînements.

Il a participé à quatre jeux olympiques et multiples championnats du monde à l'international.

Il a accompagné et conseillé des centaines d'athlètes, dont une trentaine de médaillés olympiques, dans leurs quêtes d'excellence et d'accomplissements sportifs (Alexandre Despatie, Émilie Heymans, Joannie Rochette, l'équipe canadienne de patinage de vitesse, etc.).

Il est membre de l'Ordre des psychologues du Québec et de la Société Québécoise d'hypnose.

