



# GAGNER QUAND ÇA COMPTE

**BRUNO OUELLETTE M.Ps**  
**PSYCHOLOGUE SPORTIF**

[www.brunoouellette.ca](http://www.brunoouellette.ca)

514-577-1464

---

**SERVICES DE PSYCHOLOGIE  
SPORTIVE**

# APPROCHE

La psychologie sportive est une approche ciblée et sur mesure fondée sur le principe que l'amélioration de la performance est possible.

Le psychologue sportif est au service de son client afin que celui-ci puisse découvrir son potentiel, apprendre les meilleurs moyens de faire face à ses défis et ultimement gagner quand ça compte.

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

Les rencontres sont l'occasion pour des moments de réflexion, des partages d'expérience, des apprentissages précis et l'identification de solutions percutantes.

Personne ne fait le travail à la place de l'athlète et la démarche fonctionne dans la mesure où ce dernier possède la volonté d'appliquer ce qui est enseigné et qu'il reçoit le soutien de son entourage.





## SERVICES

Voici les services que Bruno Ouellette, psychologue sportif peut vous offrir. Vous pouvez prendre rendez-vous en ligne.

- CONSULTATION INDIVIDUELLE
- VIDÉOCONFÉRENCE
- ATELIER EN ÉQUIPE
- CONFÉRENCES
- ÉVALUATION ET PSYCHOMÉTRIE

# SUJETS DE CONSULTATION

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

- Stress
- Confiance en soi
- Préparation mentale
- Gestions des émotions
- Motivation
- Anxiété
- 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



# POUR QUI?

Les services de psychologie sportive sont disponibles autant pour les sports **individuels** que **collectif**, autant pour des athlètes qui débutent leur carrière sportive que des athlètes professionnels. Des consultations **individuelles** ou en **groupe** sont disponibles pour les **athlètes, les entraîneurs, les parents et les leaders.**



# QUESTIONS ET RÉPONSES

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

Trois choix s'offrent à vous :

- Utiliser le formulaire en ligne et l'envoyer
- Contactez-nous par téléphone : 514-577-1464
- Envoyer un courriel : [consultation@brunoouellette.ca](mailto: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 3-10 rencontres selon le défi. Il est très fréquent d'observer des progrès significatifs après quelques rencontres.

## **Quels sont les coûts des rencontres?**

- Les honoraires de rencontres individuelles en psychologie sportive sont de 150\$. Vous pouvez prendre un forfait de 5 rencontres pour 700\$ ou un forfait de 10 rencontres pour 1300\$. Il n'y a pas de taxes pour les services d'un psychologue.

## **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.

## **Quelles sont les méthodes de paiement?**

- La plupart des clients utilisent le virement bancaire en ligne. Vous pouvez aussi payer par chèque ou comptant.

## **Où est le bureau pour les rencontres?**

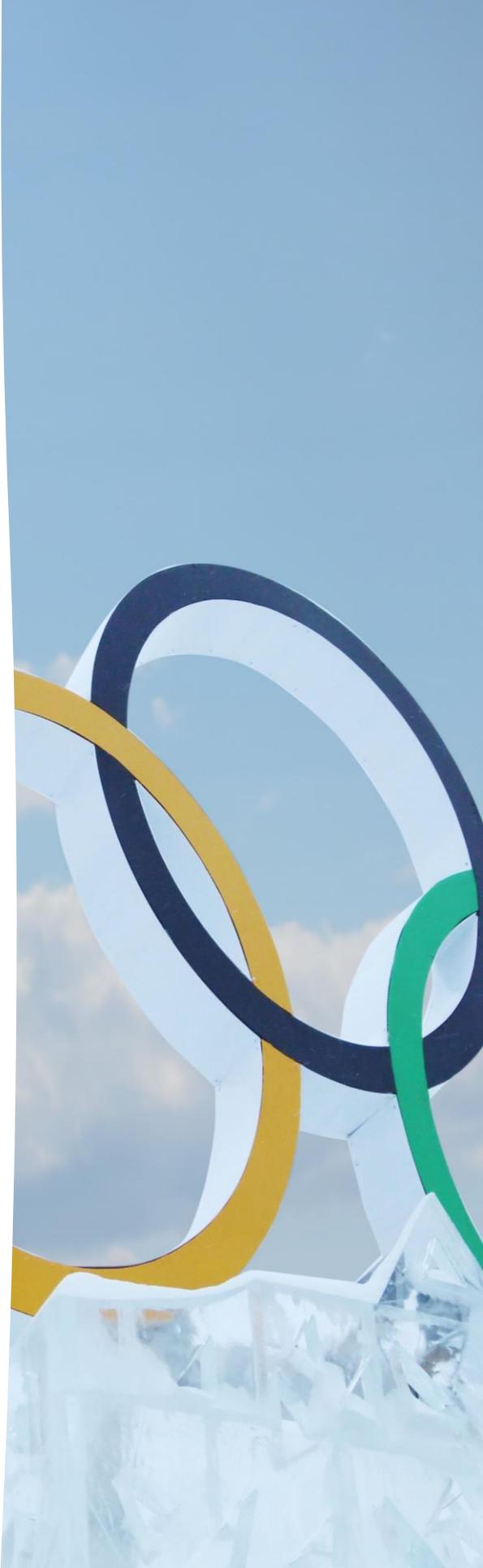
- Les rencontres individuelles se font à l'adresse suivante: 3115 boul la pinière, suite 200, Terrebonne, qc, Canada.

## **Est-il possible d'utiliser la vidéoconférence?**

- Oui cela est possible.

## **Vous voulez une conférence ou un atelier de groupe?**

- 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.).

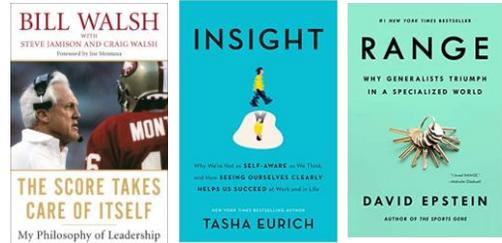


# MES SUGGESTIONS DE LECTURES

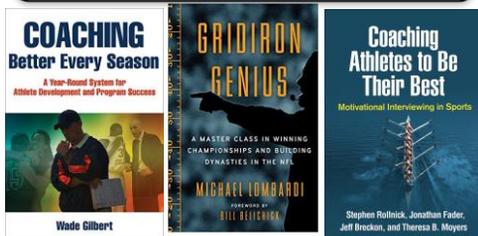
## LA PERFORMANCE



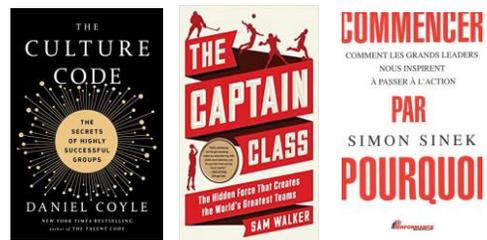
## LE LEADERSHIP



## LE COACHING



## LES ÉQUIPES



Site web: [brunoouellette.ca](http://brunoouellette.ca)

Courriel : [consultation@brunoouellette.ca](mailto:consultation@brunoouellette.ca)

Tel: 514-577-1464

