



DOCUMENT CLINIQUE DE RÉFÉRENCE

## Approche inSIDE · Méthode PEACE

Service spécialisé en gestion de la colère, 100% en ligne, partout au Québec

RESSOURCE SPÉCIALISÉE

# Gestion de la colère, irritabilité et régulation émotionnelle

Approche inSIDE offre des services spécialisés en gestion de la colère et de la régulation émotionnelle auprès des adultes. Notre mission : offrir une alternative complémentaire aux ressources communautaires pour les personnes recherchant un accès rapide, un accompagnement plus intensif et une approche spécialisée en colère et impulsivité, dans une formule flexible et entièrement virtuelle.

**100+**

**hommes accompagnés** dans le cadre du programme Méthode PEACE au cours de la dernière année. Une équipe spécialisée et active sur le terrain.

## I. Services offerts

### PROGRAMME PEACE

Formation spécialisée, hommes seulement

Parcours structuré de 6 mois combinant formation, rencontres individuelles, groupe de soutien et outils psychocorporels.


### THÉRAPIE INDIVIDUELLE

Hommes et femmes

Accompagnement personnalisé en ligne, partout au Québec, par une équipe de thérapeutes formés en approches humanistes et sensibles aux traumatismes.

### INDICATIONS CLINIQUES (THÉRAPIE INDIVIDUELLE)

- ✓ Gestion de la colère
- ✓ Gestion du stress
- ✓ Irritabilité et impulsivité
- ✓ Difficultés relationnelles

 Made with Emergent

- ✓ Insécurité affective
- ✓ Dépendances (en complément d'autres services)
- ✓ Coaching parental

#### MODALITÉS

- ✓ Programme complet de formation en gestion de la colère sur 6 mois.
- ✓ Rencontres individuelles offertes en virtuel partout au Québec.
- ✓ Rencontre exploratoire gratuite de 30 minutes.
- ✓ Reçus d'assurances disponibles.

## 2. En savoir plus sur le programme inPEACE

---

Programme spécialisé pour hommes, sur candidature. Parcours structuré visant à comprendre les déclencheurs de colère, développer des stratégies de désescalade, améliorer la communication, réduire les comportements impulsifs et favoriser des relations plus saines.

- ✓ Formation structurée
- ✓ Groupe de soutien
- ✓ Communication non violente
- ✓ Suivi individuel
- ✓ Outils psychocorporels

### 3. Guide de référence pour les intervenants

---

#### ✓ CRITÈRES DE RÉFÉRENCE SUGGÉRÉS

- ✓ Difficultés à gérer la colère.
- ✓ Réactions impulsives ou explosives.
- ✓ Conflits fréquents dans les relations personnelles.
- ✓ Irritabilité importante.
- ✓ Difficulté à exprimer les émotions adéquatement.
- ✓ Motivation volontaire à entreprendre une démarche.

#### ✗ ORIENTATION VERS SERVICES SPÉCIALISÉS

- ✗ Risque suicidaire actif.
- ✗ État psychotique non stabilisé.
- ✗ Violence conjugale active nécessitant un programme spécialisé.
- ✗ Dépendance sévère non stabilisée nécessitant un traitement prioritaire.

### 4. Pourquoi nous référer ?

---

Une ressource **complémentaire** au réseau public et communautaire, particulièrement utile lorsque :

- ✓ Les délais d'attente sont trop longs.
- ✓ La personne préfère une approche privée.
- ✓ Une intervention spécialisée en gestion de la colère est souhaitée.
- ✓ La personne recherche un accompagnement individuel plus intensif.
- ✓ Les ressources communautaires ne correspondent pas à ses besoins.

## 5. Notre approche

---



### Humaniste et centrée sur la personne

Respect du rythme, accueil sans jugement et responsabilisation.



### Sensible aux traumatismes

Compréhension des mécanismes de protection sous-jacents à la colère.



### Structurée et orientée vers le changement

Outils concrets favorisant une application rapide dans le quotidien.

## 6. Les co-fondatrices de la Méthode PEACE

---

### Geneviève Masse, TRAMd

#### CO-FONDATRICE DE LA MÉTHODE PEACE

Thérapeute en relation d'aide spécialisée en gestion de la colère. Formations complémentaires en approches psychocorporelles, Trauma-Informed, pleine conscience et régulation émotionnelle.

### Catherine Houssiau

#### CO-FONDATRICE DE LA MÉTHODE PEACE

Plus de 20 ans d'expérience en accompagnement du changement. Formée en PNL, CNV et Neuro Activ-Coaching.

 Une équipe de plusieurs intervenant-es spécialisé-es en gestion de la colère est disponible pour répondre aux besoins de la clientèle.

## 7. Modalités de référence

---



### Délai moyen pour une rencontre exploratoire : moins de 7 jours ouvrables.

Les personnes référées sont contactées directement afin d'évaluer leurs besoins et de déterminer le type d'accompagnement le plus approprié.

 [genevievemasse@live.ca](mailto:genevievemasse@live.ca)

 [methodepeace@gmail.com](mailto:methodepeace@gmail.com)

 514-862-1582

 [approcheinside.com](http://approcheinside.com)

 [go.methodepeace.com/professionnels](http://go.methodepeace.com/professionnels)

