

5 erreurs en début de thérapie

& c'est pas si grave !

1 Penser que c'est le ou la **psy qui bosse**

Ben, il est où mon déclic ? Vous êtes sûre que vous êtes une bonne psy ?

La vérité, c'est que **c'est surtout toi** qui travailles...

★ ton ou ta psy te guide, te questionne, t'explique, te donne des stratégies, te propose des exercices...

★ ce qui compte, c'est moins ce qui se passe en séance, que **ce que tu fais entre 2 séances.**

2 Attendre de tout régler en 1 séance

Quoi ? il faut que je revienne ?



Ton ou ta psy n'a pas de baguette magique !

La **thérapie est un processus** qui prend du temps ! même les thérapies dites courtes.

3 Vouloir être un.e bon.ne patient.e

Quels autres exercices je peux faire ?

C'est un marathon, pas un sprint !

Tu n'es pas là pour bien faire, aller vite ou impressionner ton ou ta psy, mais juste **avancer à ton rythme.**

4 Attendre que ton ou ta psy te **dise quoi faire**

Alors ? Je le quitte ou pas ?

Le rôle du psy n'est pas de te conseiller ou te dire quoi faire...

C'est toi qui sais ce qui est le mieux pour toi !

Mais ensemble, vous pouvez explorer tes attentes, besoins, schémas, émotions... pour que tu puisses prendre **TA DÉCISION.**

5 Ne pas te sentir **légitime** de ta présence ou émotions

Désolé.e de pleurer, vous devez en avoir marre toute la journée.

Y'a pire, je prends la place de quelqu'un qui en a vraiment besoin.

Pas de compétition dans la souffrance !

Toutes sont **légitimes** à être prises en charge !

Laisser s'exprimer tes émotions montre que tu es suffisamment à l'aise dans la relation thérapeutique !

Tu te reconnais ?
Laquelle de ces “erreurs”
as-tu déjà faite?

Indique le numéro en commentaire !