

DEMARRER UNE PSYCHOTHERAPIE

COMMENT CA SE PASSE ?

- A. **L'entretien occasionnel** sert à :
- Faire un bilan personnel
 - Etre écouté et entendu
 - S'ouvrir à des horizons autres que le sien
 - Entrer en thérapie
- B. **L'engagement dans une des méthodes** décrites dans le site www.domaine-mastaram.fr , se fait sous forme de contrat avec un nombre de séances fixé d'avance, éventuellement renouvelable, il permet de faire le tour de sa question et de soi-même et d'avancer un peu ou beaucoup sur son chemin.
- C. **La psychothérapie**, habituellement au rythme d'une heure par semaine, peut durer 2 à 5 ans en moyenne

Le thérapeute est tantôt une aide, un soutien, un écho, un opposant, un écran, un interprète, un ennemi, un ami....

Souvent le processus se fait en 3 temps :

1. **C'est d'abord dire son mal**, se sentir écouté, compris dans ses souffrances ; se plaindre, crier ou confier sa colère, sa rage, ses hontes, ses peurs et ses angoisses, ses regrets, remords, ses blessures d'amour propre ; montrer que c'est de la faute des autres et qu'on en veut au monde entier.... C'est commencer à se blottir, s'étirer, se reposer, guérir ses blessures. C'est amorcer des prises de conscience, se prendre en charge, s'accepter imparfait.
2. **C'est ensuite comprendre** que l'ami et la personne qui peut le plus pour moi au monde, c'est moi-même, et donc apprendre à devenir amical et attentif à ce qui vient de soi : sensations, sentiments. Vient alors le moment de sortir de ses mensonges, ses ambivalences, de rééquilibrer ses forces et ses faiblesses, de réajuster ses limites. Les souvenirs d'enfance, d'adolescence peu à peu s'extirpent, les rêves viennent, éclairant l'ombre et permettant de trouver le sens.
3. **C'est enfin construire de nouvelles façons d'être** en lâchant ses rigidités, ses croyances, ses peurs, ses attachements, ses répulsions....afin de satisfaire ses désirs les plus profonds et de donner du sens à sa vie, enfin Etre dans le monde
- 4.

LES REGLES

- Le lieu thérapeutique permet de tout exprimer en secret et en sécurité
- Tout dire, sans rien trier ni omettre
- Non passage à l'acte
- Responsabilité par rapport à l'engagement thérapeutique, aux horaires, au lieu.