

AIDE-MEMOIRE

Préparez votre premier rendez-vous

Ces différents points vous permettront de réfléchir à votre demande et aux éléments que votre psychologue évoquera avec vous

DEMANDE

Qu'est-ce qui vous amène à consulter aujourd'hui, qu'est-ce qui vous fait souffrir ? Listez ce qui vous gêne: objets ou situations? Les comportements des autres, les miens ? Vos pensées ? Vos émotions ? Quel est l'impact de votre problème sur votre vie?

SITUATION ACTUELLE

Qu'est-ce que vous faites comme travail, études? Vous vivez avec quelqu'un ou seul.e? Avez-vous un cercle d'amis? Quels sont vos loisirs? En êtes-vous satisfait.e?

LE COMMENT ET QUAND DU PROBLEME

Quand et comment le problème est-il apparu ? Retraced les différentes étapes de l'évolution et les variations d'intensité du problème. Notez vos tentatives de solution passées : auto-médication, tabac, alcool, "ne pas y penser", me relaxer, faire du sport, manger etc.

EVENEMENTS MARQUANTS

Quels sont les évènements qui ont marqué votre vie? Maladies, ruptures sentimentales, divorces, décès, licenciement, mariages, déménagements, harcèlement, naissances, séparations, abus, violences... Notez à quel âge vous les avez vécus.

TRAITEMENTS ANTERIEURS

Avez-vous déjà consulté un psychiatre ou psychologue ou d'autres professionnels pour faire un travail sur vous-même? Avez-vous suivi une thérapie ou pris des médicaments?

PREDISPOSITIONS

Comment vous décrivez vous? Avez-vous des traits de timidité, anxiété, dépression? Et dans votre enfance? D'autres difficultés à l'enfance? Est-ce que l'un des vos parents a souffert de dépression ou d'anxiété ou d'autre chose?

FORCES ET VALEURS

Quelles sont vos forces et qualités personnelles? Qu'est-ce qui est important pour vous? Qu'est-ce qui donne du sens à votre vie? Quelles qualités personnelles aimerez-vous développer? Quels domaines de vie sont importants pour vous ? Famille, spiritualité, communauté, travail, développement personnel, amis, santé et forme.