



# Première séance de psychothérapie

## Mémento

---

Vous trouverez ci-dessous une série de questions qui vous serviront de base de discussion lors de votre première séance avec un ou une psychothérapeute (notez que toutes les questions ne vous concernent pas forcément). Saviez-vous que beaucoup de spécialistes disposent d'un site Internet avec des informations sur leur parcours professionnel, leur expérience, les conditions applicables aux prestations fournies et d'autres informations utiles? Renseignez-vous!

### 1. Mes réflexions en vue de la séance

Pour quels motifs est-ce que je souhaite entamer une psychothérapie?

---

Est-ce que je souffre d'affections physiques? Si oui, lesquelles et depuis quand?

---

Quels sont mes objectifs? Qu'est-ce que je souhaite changer ou améliorer?

---

Quelles sont mes attentes vis-à-vis du ou de la thérapeute?

---

Combien de temps est-ce que je souhaite ou peux investir dans la thérapie?

---

Quels points est-ce que je peux ou veux aborder durant la thérapie?

---

Comment est-ce que je souhaite procéder? Ai-je besoin d'instructions?

---

Est-ce que je souhaite qu'une personne de confiance m'accompagne en fonction de la thématique abordée?

---

### Notes

---

---

---

---

## 2. Mes questions au ou à la psychothérapeute

### Les méthodes de travail

Quel est le parcours du ou de la psychothérapeute?

---

Quelles méthodes psychothérapeutiques sont utilisées? Quelle est la procédure appliquée?

---

Quel est l'avis du ou de la thérapeute sur les médicaments psychotropes et les traitements de médecine complémentaire en accompagnement de la thérapie?

---

Comment et à quelle fréquence se fait la communication entre le ou la thérapeute et les autres spécialistes éventuellement concerné·es, l'employeur, l'employeuse et les assurances sociales?

---

### L'organisation

Comment se déroule une séance?

---

Puis-je également prendre contact avec le ou la psychothérapeute en dehors des séances?  
Si oui, dans quels cas?

---

Ai-je le droit de me faire accompagner par une personne de confiance? Si oui, à quelle fréquence?

---

Que dois-je faire si la thérapie ne me correspond plus ou que je ne me sens plus à l'aise?

---

## Notes

---

---

---

---

---

---

### 3. Mon appréciation après le premier entretien

Il est essentiel que vous vous sentiez compris·e et bien pris·e en charge par le ou la thérapeute.  
La qualité de la relation établie avec vous influence largement le succès de la thérapie.

Le courant passe-t-il entre le ou la thérapeute et moi? Est-ce que je me sens compris·e et pris·e au sérieux?

---

Puis-je m'imaginer travailler sur le long terme avec ce ou cette thérapeute?

---

Puis-je m'imaginer me confier à ce ou à cette thérapeute?

---

Les méthodes de travail et la position du ou de la thérapeute sur les médicaments psychotropes et la médecine complémentaire me conviennent-elles?

---

### Notes

---

---

---

---

---

---