



## Engagement/ Motivation Trouver les leviers

- | Réfléchir en amont
- | Se poser les bonnes questions
- | Passer à l'action



7 POINTS POUR CLARIFIER SON  
ENGAGEMENT ET SA  
MOTIVATION AVANT  
D'ENTREPRENDRE UNE THERAPIE

## Pourquoi cette fiche ?

Fort de l'expérience que j'ai gagné en travaillant avec de nombreuses personnes en thérapie, je me suis rendu compte que chez toutes ces personnes l'engagement et la motivation faisait la différence dans la progression et le résultat de leur thérapie.

J'ai donc aussi constaté et ô combien les personnes peu motivées et engagés bloquaient leur progression, car elles ne s'étaient pas préparées aux changements.

Entrer en thérapie demande donc un engagement personnel, un objectif clair et précis et d'être prêt à s'investir sur soi et pour soi.

Un travail d'approfondissement , sur ses intentions, ses espoirs, son besoin et son désir de sortir de son problème.

Je te propose ce guide pour t'aider à comprendre les enjeux de ta thérapie avant que tu ne fasses appel à un professionnel.

Ainsi, tu pourras te lancer dans cette aventure en ayant les idées plus claires sur le pourquoi et comment et tu auras de bonnes bases pour trouver un professionnel qui te ressemble et à qui tu pourras faire confiance.

Allez, c'est à toi voilà ta première séance

# 1/Définir ton problème

Mettre en évidence ce qui te préoccupe

A/ Depuis combien de temps subis-tu ton problème ?  
*(défini tous les points négatifs que celui-ci à engendré dans ta vie).*

- 
- 
- 
- 
- 

B/ Que ressens-tu en pensant à ton problème ?  
*(relève tous les aspects physiques, ressentis, émotions qui te viennent là maintenant)*

- 
- 
- 
- 
- 

C/ Quelles sont les pensées négatives sur toi qui te viennent à l'esprit en pensant à ton problème  
*(énumère toutes les pensées négatives sur toi ou l'impact que cause sur ta vie ton problème)*

- 
- 
- 
- 
-

## 2/Evaluer ce qui à été fait

Mettre en évidence ce qui te préoccupe

A/ Quelles actions as tu menés pour résoudre ce problème ?  
(définis toutes les tentatives que tu as faites pour résoudre ton problème).

- 
- 
- 
- 
- 

B/ Quelles étaient tes attentes à l'époque ?  
(fais la liste de toutes les attentes que tu avais)

- 
- 
- 
- 
- 

C/ Quelles conclusions peux-tu en faire aujourd'hui ?  
(définis le bilan de ces démarches et leurs résultats )

- 
- 
- 
- 
-

# 3/Quels est ton objectif aujourd'hui ?

A/ Quel est ton objectif ?

*(pose toi la question en y répondant en toute honnêteté et objectivité )*

- 
- 
- 
- 
- 

B/ En quoi est-ce important pour toi ?

*(mets toi en état d'introspection et ressens, vois écoute, ce qui se passe en toi)*

- 
- 
- 
- 
- 

C/ Comment sauras-tu que tu as atteint ton objectif ?

*(qu'est-ce qui sera différent d'avant ? Plus positif et meilleur pour toi)*

- 
- 
- 
- 
-

D/ Où ? Quand ? Comment ?

*(imagine -toi dans l'avenir, ou es-tu , comment les choses se passent-elles, comment te sens tu désormais ? Quel est ton environnement les personnes autour de toi...)*

- 
- 
- 
- 
- 

E/ Qu'est-ce qui t'empêche aujourd'hui d'atteindre ton objectif ?

*(mets toi en état d'introspection et ressens, vois écoute, ce qui bloque en toi)*

- 
- 
- 
- 
- 

F/ En quoi est-ce important pour toi ?

*(mets toi en état d'introspection et ressens, vois écoute, ce qui se passe en toi)*

- 
- 
- 
- 
-

G/ Quels sont tes atouts, tes qualités, tes ressources ? Et quels sont tes besoins ?

*(fais la liste de ces moyens qui sont en toi)*

- 
- 
- 
- 
-

## 4/Quelles sont tes motivations ?

A/ Qu'est-ce qui te motive dans le fait de te débarrasser de ton problème ?  
*(défini toutes les bienfaits sans ton problème)*

- 
- 
- 
- 
- 

B/ Est-ce que tes actions sont en cohérence avec tes priorités et tes choix ?  
*(reporte cette question par rapport à ton problème)*

- 
- 
- 
- 
- 

C/ Es-tu vraiment prêt à changer et faire ce qu'il faut ou préfères tu continuer à subir ton problème ?  
*(développe ta pensée à ce sujet)*

- 
- 
- 
- 
-



D/ Quel serait le premier pas dans la bonne direction, que tu pourrais faire dès demain ?  
(développe ta réflexion)

- 
- 
- 
- 
-

## 5/Penses-tu être prêt à éliminer ce problème ?

A/ Quelles conclusions peux-tu en faire aujourd'hui ?

*(fais le bilan de ce que tu as défini précédemment)*

- 
- 
- 
- 
- 

B/ Quelles décisions dois-tu prendre ?

*(c'est le moment d'acter tes résolutions)*

- 
- 
- 
- 
- 

C/ Es-tu prêt à changer maintenant ?

*(pourquoi ?)*

- 
- 
- 
- 
- 

T  
O  
Z  
E  
Z  
S  
A  
S  
E  
E  
Z  
T

# 6/Qu'est-ce que tu peux faire pour changer, là maintenant ?

A/ Qu'elles actions peux-tu mettre en place pour transformer ta vie ?  
*(défini toutes les possibilités qui s'offre à toi maintenant)*

- 
- 
- 
- 
- 

B/ Comment vas-tu t'y prendre ?  
*(énumère tous les possibilités qui te viennent à l'esprit)*

- 
- 
- 
- 
- 

C/ Que penses-tu faire maintenant ?  
*(fais un choix)*

- 
- 
- 
- 
-

## 7/Qu'est-ce que tu attends d'un thérapeute ?

A/ Défini les qualités et valeurs que tu attends chez un thérapeute  
*(fais en la liste et définis les 3 des plus importantes pour toi )*

- 
- 
- 
- 
- 

B/ Quels techniques thérapeutique te semble la plus adapté pour toi ?  
*(cela va te permettre de te diriger vers l'accompagnement le plus approprié)*

- 
- 
- 
- 
- 

C/ Qu'elles éléments te semble les plus importants pour t'engager dans un accompagnement ?  
*(fait la liste de tes priorités dans ce domaine )*

- 
- 
- 
- 
-

# Ta conclusion

## Qu'elles sont tes priorités

- Je veux sortir de mon problème et je vais me faire accompagner
- J'ai besoin de temps pour réfléchir j'attends encore un peu pour m'engager dans une thérapie
- Je n'ai pas l'énergie, le temps, ni l'argent à investir pour le moment je verrais plus tard
- je vais me débrouiller seul(e) comme je l'ai toujours fait

*Tu es maître de ton destin choisis la voie qui te semble la meilleure pour toi et n'oublie jamais de t'écouter, tu es ton meilleur maître.*