

ADO ET PSY

Peut-on aller voir un psy ?

Si oui, comment le savoir ? Je ne suis pas fou !



Comme si le seul motif de rencontre avec un psychologue devait être la « folie ».

Lors de l'adolescence, nous sommes confrontés à tous types de situations et de relations plus ou moins difficiles. La notion de difficulté est propre à chacun.

Disputes

Difficultés amis et/ou parents

RESPONSABILITÉS

Idées Noires *Ecole*

Isolement

Découverte De Soi *Deuil*

Divorce **Indépendance**

EVENEMENT GRAVE

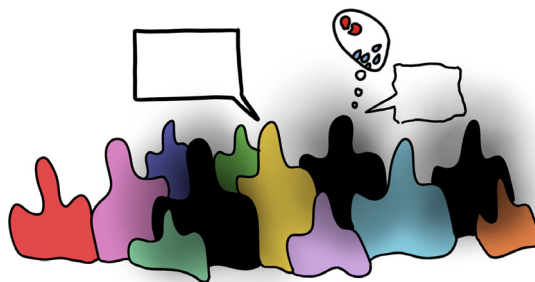
Quelque soit l'événement, nous pouvons aller chercher une ressource extérieure lorsqu'on se sent mal, en souffrance ou dépassé par une situation.

Tout le monde te dit que ce n'est pas grave, mais toi comment te sens tu ?

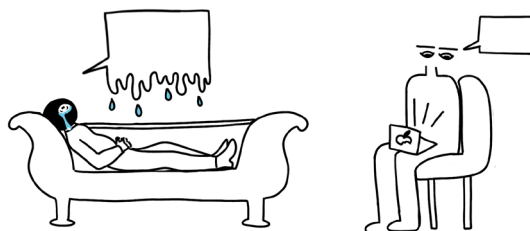
L'effet de groupe rend difficile la démarche par peur du jugement.

Il est normal que dans un groupe, nous ayons du mal à nous départager de l'avis des autres.

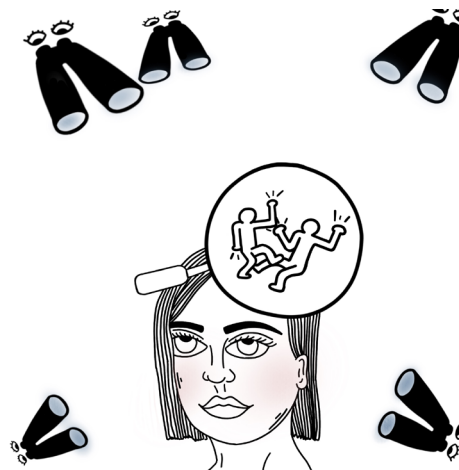
Tentés de vouloir suivre le mouvement, nous n'osons pas toujours nous affirmer. La question de notre bien être ne dépend que de nous et pas des autres.



BIEN ENTENDU, tous les stéréotypes sont vrais. Les psys sont tous de vieux fous qui ne parlent pas, ne vous considèrent pas et profitent de notre détresse pour s'en mettre plein les poches, mais ça, tout le monde le sait !



Vous l'aurez compris, l'image du psy est souvent déformée et ne correspond pas à la réalité.



Un psychologue est une personne qui a fait des études pour vous écouter et vous aider à comprendre les origines de votre souffrance. Contrairement à ce qu'on pense, un psychologue ne résout pas les problèmes ; il aide à les comprendre, à les voir sous plusieurs angles de vue en s'appuyant sur notre histoire et nos envies pour pouvoir avancer pleinement dans la vie.



Le premier pas :

Oser demander à ses parents de voir un psy quand on sent que la situation nous dépasse ou génère trop de souffrance.

Si nos relations avec eux sont compliquées, faisons nous aider par notre entourage pour en parler à nos parents.



Néphélia Delacroix

Consultations sur rdv au : 06 14 16 06 97

(au cabinet ou à domicile)

42 rue Guy Môquet

75017 Paris

cabinetdixsept@yahoo.fr

