

## Les a priori sur "les psy"

### C'EST POUR LES "FOUS"

- Pas seulement. La souffrance est humaine. Le psy soutient toute personne en souffrance qui le souhaite.

### ÇA NE FAIT PAS GUÉRIR DU CANCER

- Le soutien psychologique ne guérit pas le cancer.
- Il prend en compte la souffrance de la personne, malade ou non.
- Il vise à se sentir vivant avec ou sans cancer.

### C'EST UN SIGNE DE FAIBLESSE DE CONSULTER

- On ne consulte pas par faiblesse mais parce qu'on ne peut pas y arriver seul. Nos forces ne sont pas constantes. Il arrive qu'elles soient insuffisantes pour faire face aux événements difficiles. En ce cas, le soutien psychologique est nécessaire pour continuer à avancer.

### IL FAUT RACONTER SA VIE, SE METTRE "À NU" ÇA FAIT SOUFFRIR

- Non. Si l'on aborde ces aspects, c'est parce que la personne en souffrance en ressent le besoin. Le fait de l'exprimer, fait moins souffrir que de le taire mais il n'y a pas "d'obligation de raconter sa vie".
- Le soutien psychologique ne conduit pas forcément à vivre des moments tristes. Il comprend aussi des moments agréables et de découvertes.

### C'EST LONG, ÇA DURE AU MOINS 15 OU 20 ANS

- Pas nécessairement. ça dure le temps dont vous avez besoin. La durée du travail, ainsi que la fréquence des rencontres, s'établissent en concertation avec le psychologue. Il existe des soutiens brefs.

### ÇA COÛTE CHER

- C'est variable. Il existe des tarifs adaptés à chaque bourse. Les consultations avec les psychiatres sont remboursées. L'intervention du psychologue en service hospitalier est gratuite. Il est important de se renseigner.
- La question du coût est aussi relative aux besoins et aux bénéfices des séances.

### ÇA NE SERT À RIEN, LE PSY NE DONNE PAS DE SOLUTION

- Ça sert à quelque chose. Si le psy ne peut connaître "LA" solution, il aide chacun à trouver la sienne, à la construire.

### ÇA NE M'AIDE PAS, IL NE PARLE PAS

- Un psy parle, mais... "pas tout le temps". Il s'exprime pour vous guider. Si les silences sont trop pénibles, vous pouvez lui en parler.

### Et si cela "ne se passe pas bien" avec mon psy?

- Il est fondamental d'en parler avec lui.
- Cela permettra :
  - soit une continuité de vos échanges sur de nouvelles bases,
  - soit une orientation vers un professionnel qui vous correspondra mieux.