

# Comment sortir d'un mal-être ?

D'après **Ariel SIMONY - Psychologue & Coach** | 06.01.15 | 14:31



Si vous vous demandez " comment sortir d'un mal-être ? " et que vous avez besoin de premiers conseils pour vous situer, voici 8 conseils psychologiques pratiques.

## 1 - Se poser les bonnes questions

- *Quelles sont les conséquences de votre problème, sur vous-même et sur votre entourage ?*
- *Quels sont les moyens déjà utilisés pour résoudre votre problème ?*
- *Comment vous sentez vous vis-à-vis de ce problème ?*
- *Ça fait combien de temps que votre problème persiste ?*
- *Quand est-ce que ça vous arrive d'y penser ?*
- *Quelle est la profondeur estimée de ce problème ? Est-il lourd à penser pour vous ?*
- *Dans quel contexte votre problème se pose ? Personnel, relationnel, professionnel ?*
- *Où en êtes-vous aujourd'hui par rapport à ce problème ?*
- *Ce questionnement est-il important pour vous à résoudre ?*
- *Qu'est-ce qui vous amènerait à faire appel à un psychologue ?*

## 2 - Se donner les moyens de s'en sortir

- *Quel objectif vous donnez vous pour aller mieux ?*
- *Quel soutien personnel avez-vous pour agir sur votre problème ?*

- *Combien de temps êtes-vous disposé (e) à consacrer pour un suivi psychologique ?*
- *Avez-vous un budget limité pour ce suivi ?*
- *Quand êtes-vous prêt(e) à commencer le suivi ?*

#### Autres conseils...

- 3 - Ne pas se laisser avoir par ce que la nature vous a donné. Agissez autrement!
- 4 - Ne pas attendre l'irréversible pour agir: Plus tôt vous agirez, moins profond et douloureux sera votre tourment.
- 5 - On se cultive de ses erreurs et on grandit de ses réussites!
- 6 - On ne devient "soi-même" qu'en se confrontant à "l'autre"
- 7 - Le bonheur est accessible à ceux qui vont le chercher!
- 8 - Si vous avez une difficulté à suivre les conseils, notamment en répondant aux questions, je vous invite vivement à me contacter

Mots clés : comment sortir d'un mal-être, mal-être psychologique, psychologue mal-être, comment mal-être