

INVENTAIRE DE DEBUT DE THERAPIE

Ce questionnaire a pour but de recueillir des informations utiles à la compréhension de votre situation et à aider à l'élaboration d'un plan de thérapie. Il vient compléter les informations recueillies pendant la ou les premières séances.

Afin de l'aborder dans de bonnes conditions, prévoyez d'avoir un temps suffisant, au calme (calme extérieur et calme intérieur si possible). Ne vous pressez pas.

Si vous rencontrez des difficultés pour répondre à une question, ne vous attardez pas, passez à la suivante, cette question pourra être revue avec votre thérapeute.

Des lignes vides ont été prévues après chaque question pour que vous puissiez répondre. Si cet espace n'est pas suffisant, vous pouvez écrire en dehors de ces lignes.

Si certaines questions vous paraissent trop personnelles ou intimes, vous pouvez vous autoriser à ne pas y répondre. Précisez, éventuellement, que la question vous gêne.

Cet inventaire est strictement confidentiel –seul votre thérapeute y a accès – et sera intégré à votre dossier-patient, au même titre que les informations issues de nos échanges.

NOM Prénom :**AGE**

Orientation au cabinet par (médecin, psychologue, internet,...) :

.....

I/ VIE ACTUELLE

1/ Quel(s) problème(s) souhaitez-vous régler ou simplement discuter ou approfondir avec votre thérapeute ?

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.

2/ Est-ce qu'un diagnostic a été posé par un professionnel, si oui quand ?

.....
.....

3/ Avez-vous un traitement médicamenteux (antidépresseurs, anxiolytiques, Somnifères ...) ?

.....
.....

4/ Qu'est-ce qui vous amène à consulter maintenant pour ce(s) problème(s) ?

.....
.....
.....

5/ Depuis quand rencontrez-vous ce(s) problèmes ?

.....
.....
.....

6/ Quelle est votre situation familiale, affective ?

.....
.....
.....
.....

7/ Quelle est votre situation professionnelle et/ou vos études actuellement ?

.....
.....
.....
.....

8/ Pourriez-vous décrire en quelques phrases votre scolarité et vos études ?

.....
.....
.....
.....

9/ Pourriez-vous décrire en quelques phrases votre situation familiale durant votre enfance (parents, frères/sœurs, ambiance familiale, éducation) ?

.....
.....
.....
.....
.....

**10/ Avez-vous eu à faire face à des événements inattendus, lourds à gérer, marquants au cours de votre vie ?
Estimez-vous que ces événements jouent un rôle dans vos problèmes actuels ?**

.....
.....
.....
.....
.....
.....

11 / Hygiène de vie Souhaitez-vous communiquer des informations concernant les points suivants ?

- a. Sommeil :
- b. Alimentation :
- c. Activité physique :
- d. Consommation de produits (café, alcool, cannabis, drogue,) :
- e. Comportements excessifs ou addictifs (jeux de hasard, achats excessifs, jeux vidéo, sport, comportements de séduction, sexe, travail, réseaux sociaux, écrans,...) :

12/ Situation actuelle ? *Souhaitez-vous communiquer des informations concernant les points suivants ?*

- a. Couple :
- b. Famille :
- c. Travail ou études :
- d. Santé :
- e. Logement, voisinage, cadre de vie :
- f. Situation financière :
- g. Autres :

13 / Occupations et ressources

Avez-vous des moments pour vous apaiser, vous calmer, prendre du plaisir ou bien faire une activité physique ou sportive, de bien-être, culturelle, artistique, sociale ... ? Pouvez-vous en dire quelques mots ?

.....
.....
.....
.....
.....

II/ THERAPIE

1/ Quels sont vos objectifs et attentes par rapport à la thérapie ?

.....
.....
.....
.....

2/ A quoi verrez-vous, très concrètement (par exemple par quels changements dans votre vie) que vos objectifs sont atteints ?

.....
.....
.....
.....

3/ Qu'est-ce que vous attendez d'un thérapeute ?

.....
.....
.....
.....

4/ Avez-vous déjà été suivi par un thérapeute et/ou un psychiatre ? Pourriez-vous décrire en quelques phrases ce suivi (comment vous l'avez vécu, ce qui vous a aidé, ce qui vous a manqué ...) ?

.....
.....
.....
.....

5 Souhaitez-vous travailler avec une méthode psychothérapeutique particulière (EMDR, TCC, autre) ?

.....
.....

6 Avez-vous des éléments que vous souhaiteriez rajouter et/ou préciser : (origines des problèmes rencontrés, éléments de votre vie affective, votre vie amoureuse et/ou sexuelle, des traits de votre personnalité ...etc.)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Merci, d'avoir pris le temps et trouvé le courage de répondre à ce questionnaire.

Il aidera votre thérapeute à mieux comprendre votre situation actuelle et passée –ce que l'on appelle la conceptualisation de cas– et vous aidera à avancer. Peut-être même vous a-t-il déjà aidé à réaliser certaines choses ? La **conceptualisation de cas** consiste à réunir l'ensemble des informations nécessaires pour comprendre votre problème et à repérer ce qui pourrait être utile pour le résoudre.

Avez-vous rencontré des difficultés pour remplir ce questionnaire ?

.....
.....