

# Les 20 fondamentaux pour bien vivre sa thérapie de groupe

---

- 1) **Le processus psychothérapeutique c'est accepter de parfois sortir de ma zone de confort.**
- 2) **Chaque participante me renvoie à une partie de moi-même (acceptée ou non).**
- 3) **Par amour de moi-même je m'engage à ne pas exiger de moi d'aller mieux en deux séances.**
- 4) **Ni à mettre la pression au thérapeute.**
- 5) **J'accueille mes émotions.**
- 6) **Et si je n'ai pas d'émotions, j'en prends note et j'accueille également.**
- 7) **La colère et l'envie de quitter trop tôt le groupe sont des mécanismes de défense m'indiquant que je viens de toucher un point crucial dans mon processus.**
- 8) **J'ai conscience que je co-crée avec le groupe, j'ai donc ma part de responsabilité dans ce qu'il se passe.**
- 9) **J'établis des relations gagnant-gagnant avec les participantes.**
- 10) **J'abolis toute posture de compétitivité.**
- 11) **J'accepte de me laisser surprendre (surtout par moi-même).**
- 12) **J'ai conscience que chaque séance est une nouvelle aventure**
- 13) **J'accueille sans jugement l'expression des participantes.**
- 14) **J'ai conscience que nous avons toutes une vision différente du monde.**
- 15) **L'autre gardera toujours sa part de mystère et son libre-arbitre.**
- 16) **J'ai conscience que les relations que j'établis dans le groupe sont thérapeutiques, je ne peux donc pas les poursuivre en dehors.**
- 17) **J'ai conscience que je ne dois, et ne peux, sauver les participantes.**
- 18) **Je n'oublie pas que tout ce qu'il se passe pendant la pause, ainsi qu'avant et après le groupe, fait partie du processus.**
- 19) **Je n'oublie pas que la thérapie de groupe est un processus.**
- 20) **Et que ce processus peut être plaisant et doux, aussi.**