

## Qu'est-ce qu'une psychothérapie ?

### Qu'est-ce qu'un psychothérapeute ?

- Un thérapeute t'aide si tu as vécu des choses difficiles.
- Il discute avec toi de ces événements négatifs. Le fait de parler peut t'aider à aller mieux. Il n'existe pas de médicaments contre les mauvais souvenirs.
- Un thérapeute est un expert qui peut dialoguer avec toi. Il ne prend aucune décision concernant ton permis de séjour.

### Comment se passe une psychothérapie ?

- On peut suivre une thérapie quand on ne va pas bien. Une thérapie se fait sur une base volontaire.
- On peut essayer une thérapie. Si la thérapie ne te plaît pas ou si tu ne t'entends pas avec le thérapeute, tu peux arrêter.
- C'est toi qui décides ce que tu veux raconter et ce que tu préfères garder pour toi.
- Un thérapeute ne peut raconter à personne ce que tu lui dis. Il doit tout garder pour lui. Il est tenu au secret professionnel.
- Le thérapeute va discuter avec ton tuteur dans ton foyer. C'est vous qui déciderez ensemble de ce qu'il a le droit de dire ou non à ton tuteur.
- Le thérapeute parle allemand. Si tu veux, un traducteur peut t'aider. Lui aussi est tenu au secret professionnel.
- Une thérapie se déroule une fois par semaine pendant environ six mois.
- Ce n'est pas toi qui payes ta thérapie. C'est l'assurance maladie ou le Jugendamt (office de la jeunesse) qui paye pour toi.

Après les discussions, de nombreux jeunes se sentent mieux, apprécient à nouveau de passer du temps avec leurs amis et peuvent redevenir attentifs à l'école.