

Principes Thérapeutiques

La vie danse, ponctuée parfois par des épreuves douloureuses.

Accident, maladie, dépression, chômage, difficultés professionnelles, séparation, deuil... sont autant d'expériences source de déstabilisation profonde que de remise en cause douloureuse et de souffrance ouvrant une voie aux angoisses et autres symptômes plus ou moins invalidants.

Pour sortir de ces impasses, accepter d'être aidé et bénéficier de l'écoute d'un professionnel est nécessaire. Nécessaire pour répondre au besoin de clarifier vos perceptions douloureuses et trouver votre chemin intérieur pour créer votre voie, l'issue qui correspond à redéployer vos ressources vers votre autonomie.

Les Psychothérapies sont issues des différentes théories sur le fonctionnement psychologique.

Ces méthodes visent le traitement des troubles et difficultés psychologiques voire somatiques.

Qu'elles soient individuelles, de couple, ou bien familiales, elles reposent sur la relation entre le thérapeute et le patient.

La **Psychothérapie Analytique**, est une méthode de psychothérapie qui pose différents principes fondamentaux de résolution.

C'est avec le verbe, **la Parole**, que l'inconscient s'anime et peut ainsi permettre au patient de sortir d'événements qui se répètent inéluctablement. La parole vraie et proche des émotions par la méthode d'association libre reçoit l'écoute, le silence et aussi, la parole du thérapeute !

Parce que le thérapeute ne parle pas de lui et qu'il est pleinement à votre écoute d'images, de mots et de vos émotions, il vous devient possible de sortir des entraves qui produisent la répétition douloureuse.

Et alors de nouveaux liens de pensée peuvent se faire qui vont éclairer le symptôme et permettre de prendre en compte autrement la personne.

Car un patient vient pour **un Symptôme** ou un dysfonctionnement psychique pour lesquels il a une demande.

Pour que le patient puisse avoir une autre lecture de sa personne, il lui faudra reprendre les fils de son histoire psychique et ses points marquants. Clarifier son passé et s'adosser à lui, permet de s'ouvrir de nouveaux horizons dans d'autres dimensions en devenant sujet désirant et actif.

Libéré des poids du passé, le patient pourra se donner les moyens d'éviter les répétitions douloureuses et se rendre « décideur de son destin ».

Dans la psychothérapie d'inspiration psychanalytique, le rôle du thérapeute dans **la Guérison** est d'écouter et de faciliter votre parole.

Le thérapeute pose des questions, reformule vos propos et émet des hypothèses quant à l'origine de vos difficultés. Son action est alors fondée sur le processus qui s'engage avec vous pour traiter la problématique décelée et vous permettre de répondre à vos interrogations.

La Rencontre avec le thérapeute et le lien privilégié, intime, qui s'établit est le pilier de tout travail qui s'engage.

Dans cette relation de confiance, le chemin de la guérison implique la nécessité d'un **Cadre Thérapeutique** engageant, autant pour le patient que pour le thérapeute:

Le cadre thérapeutique commence par une **Unité de Lieu**. L'unité de lieu s'exprime soit par des consultations au cabinet du thérapeute, soit par l'utilisation d'un dispositif de consultation à distance (outil de visio-conférence). Dans ce dernier cas, il convient que le patient s'assure d'être toujours dans le même lieu physique à chaque séance.

La Régularité des Séances constitue le second élément du cadre thérapeutique.

Le rythme et la durée des séances se décident avec le thérapeute compte tenu des symptômes et des moyens thérapeutiques à mettre en œuvre dans la visée d'une guérison.

Le plus souvent, le rythme est d'une séance par semaine, et la durée est de 45 minutes par séance. Pour autant, il est fréquent, notamment en début de processus, que plusieurs séances par semaine soient nécessaires.

Quels que soient le rythme et la durée définis, la régularité des séances est un impératif.

Un changement de rythme ou de durée peuvent s'envisager mais uniquement selon les modalités que le thérapeute prescrit.

Au même titre que l'unité de lieu et que la régularité des séances, **le Paiement** des séances fait partie intégrante du processus thérapeutique.

Le thérapeute est un professionnel qui vous écoute dans un rapport sain et qui ne porte pas de jugement. Dans le cadre cet échange, le paiement de la séance matérialise l'engagement du patient dans son désir de guérison et le soustrait d'une dette symbolique « d'être redevable » à l'égard du thérapeute.

Les thérapeutes sont soumis au **Secret professionnel** protégeant la confidentialité des échanges avec leurs patients au-delà des limites de chaque séance.

Entre thérapeutes les discussions au sujet d'un patient restent possibles sans pour autant trahir l'identité du patient.

Ceci est dûment encadré par le code de déontologie des psychologues.