

# Pilotez votre vie et le changement

*Parce qu'il n'est pas nécessaire d'aller mal pour vouloir aller mieux !*

Choisir un psy : repères.

## Vers quelle compétence s'orienter ?

Chaque compétence est légitime, utile, et répond une demande spécifique.

*Les psychologues, psychanalyses, psychiatres :*

Ils sont orientés vers **le pourquoi, le comment, le depuis quand du problème, sous l'angle des hypothèses de Freud, Jung, Lacan.**

Ils ne sont formés à aucune technique de changement.

*(« Psychologue clinicien » signifie psychologue formé aux théories de Freud).*

Attention, ce n'est pas parce que vous parlez du problème pendant 5 ou 10 ans que vous connecterez à la solution...

La tension initiale diminue, mais la structure inconsciente de votre problématique reste la même.

*Les psychothérapeutes :*

Ils sont orientés **vers le changement en travaillant à partir de votre réalité.**

Vous déterminez d'où vous partez et où vous voulez arriver.

Le thérapeute vous **aide** à faire évoluer votre situation par **des techniques de recadrage et de guérison.**

Différentes méthodes s'offrent à vous : à vous de vous orienter vers celles qui font le plus sens pour vous.

Les deux approches ont des orientations complètement opposées, et donc, pas compatibles en même temps.



## Le vocabulaire

« **Les thérapies brèves** » ont été nommées ainsi par les chercheurs de Palo Alto en Californie, en différence des thérapies à moyen et long terme que sont la psychologie et la psychanalyse.

**On ne connaît jamais par avance le nombre de séances utiles ni la durée de sa thérapie.**

La durée d'une thérapie dépend des objectifs posés, de l'histoire de vie, la quantité de travail à faire, de l'ouverture et la coopération du patient, de ses freins, de sa rapidité d'intégration du changement, etc...

## Quelques présupposés de base en thérapie brève

- Vous avez toutes les ressources, en vous, pour dépasser les événements difficiles,
- Vous ne pouvez pas ne pas changer,
- Vous êtes spécialiste de vous-même
- **Vous êtes une personne libre et responsable.**

**La guérison n'est donc pas entre les mains du thérapeute, vous n'achetez pas une solution : la guérison, la solution, sont déjà en vous.**

**Une psychothérapie a pour but de remettre du mouvement dans la conscience, vous aider à vous libérer du passé, vous recentrer dans le temps, aller de l'avant.**

Chacun a tout le pouvoir et la compétence de passer à ce changement désiré ou faire échouer une thérapie.

## Les raisons pour lesquelles vous devez faire une thérapie

- Vous avez l'impression que vous êtes prisonnier(e) d'une émotion difficile,
- Vous avez l'impression de revivre la même situation, en boucle,
- Votre passé s'impose à vous en permanence ou dans une situation précise,
- Vous êtes négatif, avez des pensées limitantes,
- Vous ne comprenez plus les gens autour de vous,
- Vous êtes à fleur de peau, vous avez des idées noires,
- Votre image de vous est dégradée, vous vous détestez, vous vous maltraitez,
- Vous souffrez,
- Vous développez des somatisations (maladies) ou votre état de santé se dégrade.



## Les questions à se poser avant la thérapie

- Quel est votre déclic, pourquoi faites-vous cette démarche maintenant et pas il y a 1 ou 5 ans ou plus tard ?
- Quel est votre motif de consultation ?
- Quels moyens vous donnez-vous pour atteindre votre objectif ?
- Votre démarche est-elle sincère et réelle ?
- Vous sentez-vous prêt à aborder ouvertement tous les points de votre histoire et donner les moyens au thérapeute de vous aider ?
- Comment saurez-vous que vous évoluez (critères, signes à percevoir) ?

- De quelle sorte de thérapie avez-vous besoin ?
- Comment saurez-vous que vous êtes en face du « bon » thérapeute ?

## Le premier rendez-vous

- Vous êtes-vous senti bien accueilli ?
- Vous sentez-vous bien dans le lieu ?
- Vous sentez-vous bien avec ce thérapeute ?
- Vous sentez-vous en confiance de pouvoir lui exposer vos soucis ou inhibé(e), gêné(e) par une posture particulière ?
- Vous propose-t-il les choses ou vous les impose-t-il ?
- La distance relationnelle est-elle suffisante ?

## Le thérapeute

- Savez-vous clairement sa fonction, son métier, le champ de ses compétences ?
- Comment l'avez-vous connu ?
- Est-il recommandé par un médecin, des amis, des anciens patients ?
- Sa carte de visite vous informe-t-elle de son nom de famille, titre et fonction ?
- Se montre-t-il ouvert lorsque vous lui demandez des précisions sur son métier ?
- Est-il à l'écoute ?
- Prend-il des notes ?
- Est-il dans un échange construit avec vous ou strictement dans le silence ?
- Le cadre est-il clairement posé dans la salle d'attente ou au cours des rendez-vous ?

## L'environnement

- Le lieu vous semble-t-il neutre ou vous convient-il pour évoluer sereinement ?
- Le thérapeute vous reçoit-il dans un cadre professionnel ou à son domicile ?
- Sa plaque, sa carte de visite, sa communication sont-elles claires ?
- Joue-t-il avec le code : blouse blanche, marcher pieds nus, etc...

## Le code de déontologie / Le cadre

- Le thérapeute ne doit avoir aucun intérêt personnel dans la thérapie (pas de vente de livres ou de produits, pas de deals ou d'échange avec son patient),
- Pas de relations sexuelles avec le patient,
- Consentement libre et éclairé du patient sur les méthodes utilisées,
- Pas d'emprise sur le patient : il reste libre de commencer, faire une pause ou arrêter sa thérapie,
- Un cadre clair posé (pour la solidité de la thérapie et la sécurité du patient, le cadre n'est pas discutable),
- Le thérapeute doit avoir les formations utiles pour exercer le métier pour lequel vous le sollicitez,
- Pas de familiarités avec le patient : la distance permet un travail propre.
- Le respect et la politesse prévalent du côté du thérapeute comme du côté du patient,
- Un tarif clair annoncé de manière préalable.

Le patient, quant à lui, ne fait pas pression sur le thérapeute, ne le menace pas, et le laisse mettre en œuvre son métier comme il doit le faire (le patient est spécialiste de son histoire, le thérapeute est spécialiste de son métier !)

## Quelques séances plus tard, un premier bilan

- Où en êtes vous par rapport au point de départ : qu'est ce qui est différent concernant le symptôme initial ?
- Qu'est ce qui a évolué ?

**S'il vous semble ne pas avoir avancé :**

- **Combien d'alibis maintenez-vous dans vos schémas ? (libellés en termes de « oui mais » ou autres)**

- **De quelle manière et combien de fois par jour allez-vous vous réfugier dans l'état problème ?**
- **Que vous apporte-t-il ?**
- **Est-il donc un problème ou une solution ?**
- Vous donnez-vous vraiment les moyens d'avancer ?
- En êtes-vous sûr ? Vraiment sûr ?... Vous reconnaître la pleine et entière responsabilité de ce que vous tissez, l'assumer et ne pas le reporter sur le thérapeute ou quiconque.

Posez factuellement les éléments : venir en consultation n'est pas un élément suffisant pour générer le changement !

- Le symptôme initial n'est-il pas un alibi pour rester dans une posture de victime, vous faire plaindre, chouchouter, attirer l'attention, jouer un joker quelconque, obtenir quelques chose, prendre le pouvoir ?...  
Soyez totalement honnête avec vous-même.  
Le thérapeute en viendra à vous poser ces questions, de toute façon.

Pour avancer, il faut accepter de lâcher **totalem**ent le symptôme et tous les avantages qu'il procurait pour aller vers sa solution. On ne peut jouer sur tous les tableaux à la fois.

**Toutes ces questions nécessitent une introspection profonde et du temps, parfois, pour trouver ce que l'on retient, comprendre en quoi nous bloquons la guérison souhaitée... Prenez le temps !...**

## La fin de la thérapie

- Au final, qu'avez-vous appris sur vous ?
- Avez-vous atteint l'objectif que le thérapeute et vous aviez fixé ?
- Vous reste-t-il du chemin à faire ? Pour quel motif ?
- Comment allez-vous développer ce nouveau savoir-être ?
- Vous sentez-vous autonome et en possession de ces nouveaux apprentissages ?

## Conclusion

---

### **Parce que vous êtes unique, votre thérapie et le résultat obtenu seront uniques.**

Il arrive la plupart du temps que le patient et le thérapeute atteignent l'objectif posé s'il est réaliste, réalisable, évaluable, s'il fait partie du champ du savoir-faire du thérapeute, lorsque la collaboration est ouverte, sincère, et de bonne qualité. Toutefois, ce n'est pas systématique.

Il se peut que le patient ne soit pas prêt à terminer le chemin vers cet objectif, à lâcher vraiment toutes les composantes de son symptôme.

Il peut avoir besoin de faire une pause, prendre du recul pour intégrer davantage le travail fait.

Chacun doit l'accepter.

## Votre vie après la thérapie...

---

- Vous prenez vos responsabilités et seulement les vôtres,
- Vous gérez votre vie en mode actif plutôt que dans l'évitement,
- Vous prenez soin de vous et de votre équilibre,
- Vous agissez envers vous-même avec une rigueur bienveillante (sans alibi ou fausses excuses...),
- Vous êtes conscient(e) de vos valeurs et oeuvrez en ce sens,
- Vous êtes dans la motivation
- Equilibre entre votre vie personnelle, couple, famille, sociale, travail,
- Vous vous fixez des objectifs réalistes, réalisables, évaluables, vérifiables, positifs, pour vous-mêmes uniquement, dans le respect de votre équilibre et de votre intégrité,
- Vous êtes centré dans le présent,
- Vous êtes libéré des peurs et appréhensions, des projections pessimistes,
- Vous savez trouver les ressources en vous pour vous développer.



Valérie Siino,  
1<sup>er</sup> octobre 2016