

## Choisir son thérapeute

Rien de plus difficile, au moment de la première prise de RDV, que de savoir si on a affaire à un thérapeute formé en psychologie ou pas. En effet, un « flou artistique » règne autour de ces métiers, flou parfois entretenu par des thérapeutes peu scrupuleux qui utilisent cette ambiguïté.

De nouveaux métiers sont apparus depuis quelques années dans le domaine de la prise en charge psychologique et ne sont, hélas, pas toujours le reflet de connaissances dans ce domaine. Et une prise en charge psychologique « à la petite semaine » peut avoir des effets dévastateurs sur le consultant (aggravés si la personne est fragile), effets qui peuvent empirer par le fait que le consultant se remettra en toute confiance entre les mains de son thérapeute et prendra peut-être pour argent comptant ce que celui-ci lui dira, persuadé, quelle que soit la spécialité du thérapeute en question, qu'il possède nécessairement, en plus de « son art », des connaissances en psychologie. Or ce n'est pas toujours le cas.

### Alors comment s'y retrouver ?

Tout commence par la confiance, et c'est la base. Si, lors de votre première consultation chez un thérapeute, « quelque chose vous gêne », « vous interpelle », vous « questionne » dans le comportement ou les dires de ce thérapeute, alors n'hésitez pas à en changer.

En effet, même si ce thérapeute possède toutes les connaissances requises et les diplômes valides pour une prise en charge psychologique, il n'empêche que vous devez, en tant que consultant, vous sentir totalement à l'aise et libre dans vos paroles face à ce thérapeute. C'est une relation de confiance qui doit se mettre en place, dans les deux sens, indispensable pour l'efficacité du soin. Le cabinet du thérapeute est aussi l'endroit où, justement, vous pouvez tout dire, sans réserve.

### L'attitude du Thérapeute :

#### Une éthique incontournable !

**Le Jugement** : Un vrai thérapeute est formaté depuis le départ de sa formation pour ne pas juger les personnes qui le consulte. En effet, lorsque l'on a fait un vrai travail psychologique sur soi, un travail de fond, comme tout thérapeute devrait le faire, on n'est plus en mesure de juger l'autre, il n'y a plus « de place » pour cela. Et c'est fondamental.

Certaines personnes hésitent parfois à consulter un psy au prétexte que celui-ci va les juger. Or la réalité est totalement à l'inverse : une des manières de distinguer un bon thérapeute est son attitude totalement et naturellement dénuée de tout jugement et prête à tout accueillir.

Ceci n'empêche pas le thérapeute de penser et d'observer. Penser n'est pas juger, car tout jugement signifie attribuer une valeur. Il n'y a pas de place pour cela dans les prises en charge psychologiques, pas de « mal » ou de « bien », pas de « petit » ou de « grand », etc. donc pas de dualité, pas de jugement de valeur.

Il est donc aisé de comprendre que le coaching (qui peut avoir toute son utilité dans d'autres domaines) n'a pas sa place en même temps que ce travail psychologique. On peut être Coach et Thérapeute, mais ce sont deux démarches différentes, qui ne peuvent pas se rencontrer au décours d'une même consultation.

Coacher, c'est guider la personne, c'est l'accompagner de manière certes adaptée à ses besoins (théoriquement) dans un domaine particulier, mais c'est aussi se positionner en porteur de connaissances et d'expériences visibles, probantes et validées, donc de conseil avisé. C'est donc attribuer une valeur aux vécus et aux connaissances du consultant demandeur d'aide pour améliorer une partie de sa vie, et lui amener des solutions que le coach estimera lui convenir. C'est, et il est

facile de le comprendre, l'envers d'une attitude sans jugement de valeur.

Un bon thérapeute ne vous conseillera jamais une conduite ni ne fera de choix à votre place. Il sait que toutes les solutions qui vous conviennent, vous sont adaptées, sont en vous, qu'il suffit juste qu'il vous accompagne pour que vous alliez les chercher. Mais il n'est pas « en vous », dans votre tête, ne peut ni penser ni ressentir à votre place, et il le sait.

Alors quid de l'objectivité ? Elle n'a que peu de place dans une démarche thérapeutique. Seul compte le point de vue du consultant, ce qu'il vit ou a vécu, sa façon de voir les choses et ses ressentis. Car c'est bien de lui dont il s'agit lors des consultations. D'ailleurs si l'on considère des jumeaux, issus du même œuf, partageant la même vie, et subissant ensemble le même traumatisme au même moment, ils vous décriront chacun les choses d'une manière différente, des ressentis différents, ceux qui leurs appartiennent respectivement.

La consultation doit donc se centrer sur le consultant. A ce titre, l'intérêt de ce dernier est donc d'être le plus possible dans le « tout dire », sans se mettre de barrières, face à un thérapeute qui est prêt à tout entendre, puisque formé dans ce sens.

Une « bonne » consultation demande, de la part du thérapeute, une attention et une concentration constante, axée sur le consultant.

**Parler de soi** : Un bon thérapeute ne parlera jamais de lui, de ses expériences, de sa vie, de son contexte. Ou si cela intervient, ce ne sera que très rare, et uniquement destiné à illustrer quelque chose de précis. Il n'y a pas de place pour ce genre de récurrence dans une prise en charge psychologique. La consultation ne doit pas servir au Thérapeute à se « mettre en avant ou « en valeur ».

Bien au contraire : le thérapeute se doit de vous considérer comme une personne unique. Il ne sait à aucun moment ce qu'il y a en vous, ne connaît rien de vos vécus, ressentis, émotions, intentions, contextes, expériences, etc. Les siens ne sont pas les vôtres et inversement. Et même s'il connaît bien son sujet, à aucun moment il n'est à votre place. Vous devez être, dans le cadre de la consultation, au centre de son intérêt, et non l'inverse, car vous êtes dans son cabinet pour vous et non pour lui.

La parole du consultant : il est donc aisé, à travers tout cela, de comprendre que le consultant a tout intérêt à se sentir le plus possible libre de s'exprimer, et à ne pas hésiter à être prolix, car tout événement, même mineur, peut avoir ou avoir eu des conséquences sur la personne, sans que celle-ci n'en ait pleinement conscience.

La parole du soignant : le thérapeute, quelle que soit sa spécialité, est tenu au secret professionnel le plus strict, y compris (et surtout) auprès des proches du consultant, y compris pour les enfants emmenés en consultation par leurs parents (et vis-à-vis, entre autres, de ces derniers), et ce même s'il connaît personnellement l'entourage du consultant. Le seul cas où ce thérapeute a le droit d'enfreindre ce secret, c'est lorsqu'il estime qu'un enfant est en danger (c'est la loi).

**Induire** : un bon thérapeute sera très attentif à la manière dont il pose des questions au consultant, ou à la manière d'interpréter les dires de ce dernier, ainsi qu'à ce qu'il exprime ou suggère dans ses paroles ou son attitude. En effet, la simple tournure qu'il utilisera pour ses éventuelles phrases de questionnements ou de reformulations peuvent-être destinées à vous orienter, involontairement (ou pas), vers des pensées, émotions, ressentis, intentions, paroles, etc. qui ne seraient pas les vôtres, qui ne seraient pas en vous. On appelle cela « induire » et c'est très dommageable, voire dangereux, dans la mesure où cela peut installer dans le consultant des pensées, questions, émotions, etc. qui n'existent pas du tout en lui, avec des risques de conséquences personnelles ou environnementales désastreuses (ceci aggravé si la personne est fragile), le consultant partant parfois du principe que le Thérapeute, parce qu'il est Thérapeute, « sait » forcément des choses que lui ne connaît pas. Le thérapeute, dans ce cas-là, se situe dans une attitude inconsciente de projection ou de transfert, ou... Et n'est donc pas centré sur le consultant, qui seul sait ce qu'il y a au fond de lui.

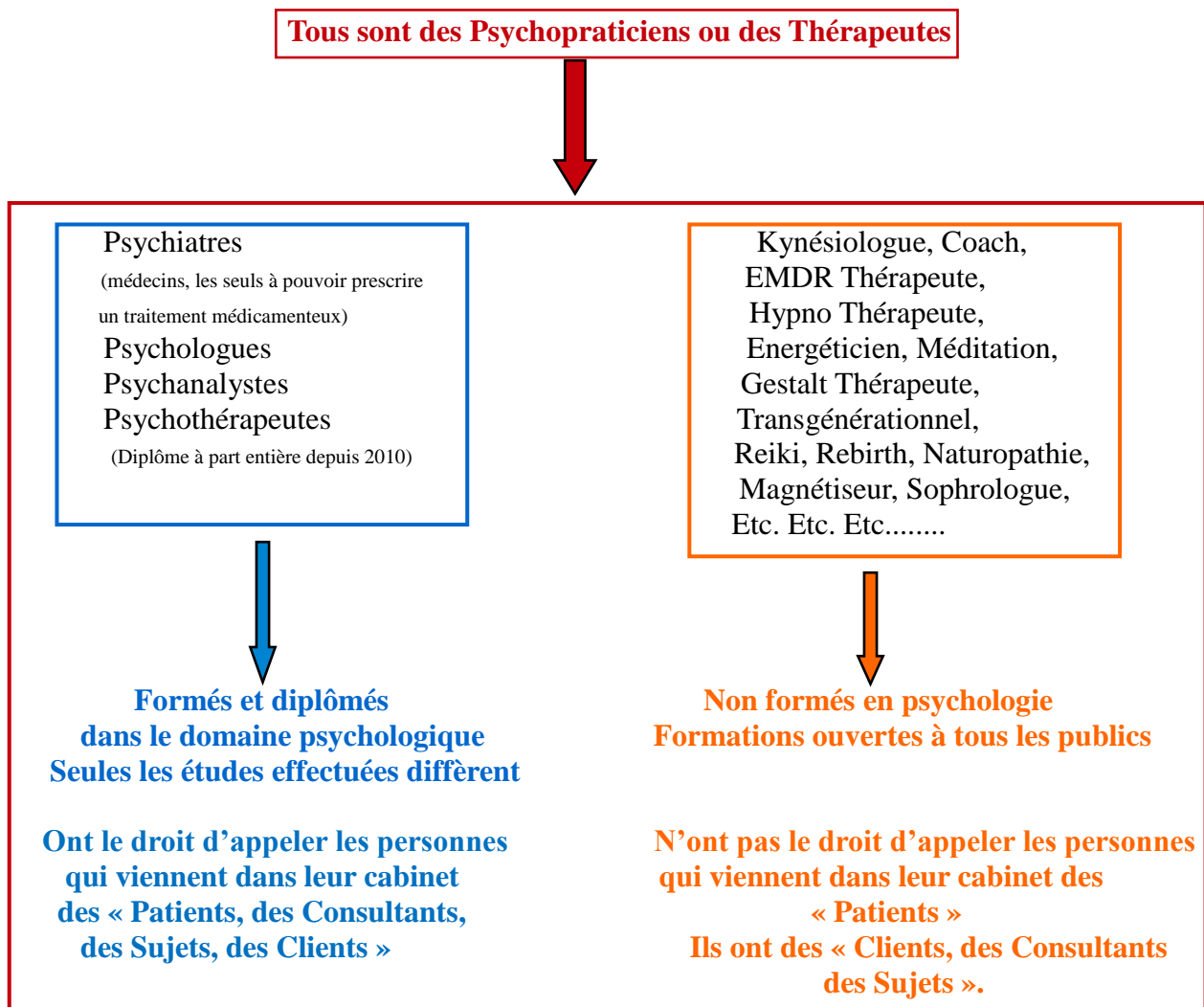
C'est malheureusement une attitude que l'on peut observer chez certains thérapeutes non

formés en psychologie, ou n'ayant pas effectué de travail sur eux-mêmes.

**La bienveillance** : indispensable pour que la consultation se fasse dans un climat de confiance. Lors d'une démarche de soin, quelle qu'elle soit, le soignant doit s'oublier au bénéfice du soigné. L'attention doit être centrée sur le consultant. La chaleur humaine est nécessaire pour que le consultant se sente à son aise, écouté, compris, totalement libre de s'exprimer.

### Alors qui fait quoi ?

Afin de vous aider à vous y retrouver, un petit tableau semble approprié :



Une mention spéciale pour les Infirmiers (ères) psychiatriques : au décours de leurs études, ceux-ci reçoivent une formation en psychologie, mais ne sont pas formés pour l'appliquer sur des Consultants. Ils ont un statut de Psychopraticiens.

Ainsi, comme on peut le constater, se définir en tant que Psychopraticien ou Thérapeute ne signifie rien puisque tous le sont, par définition, qu'ils soient formés en psychologie ou pas. C'est un terme générique.

Indiquer une spécialité est nécessaire, afin donc de savoir si le thérapeute rentre dans la catégorie des gens formés en psychologie et à une prise en charge sur ce thème, ou pas.

Plusieurs spécialités peuvent se croiser : ainsi, on peut être à la fois psychiatre et psychothérapeute (donc formé en psychologie via la Psychiatrie et la Psychothérapie), ou être à la fois psychanalyste et hypno thérapeute (donc formé en psychologie via la Psychanalyse), ou Psychothérapeute et sophrologue (donc formé en psychologie via la Psychothérapie), Gestalt thérapeute et EMDR thérapeute (donc non formé en psychologie), coach et naturopathe (donc non formé en psychologie), etc, etc, etc.

En tant que consultant, vous pouvez parfaitement prendre rendez-vous avec quelqu'un qui est, par exemple, Hypno Thérapeute et Psychologue, et demander à être pris en charge par Hypnose seulement sans effectuer de travail de fond. C'est vous qui décidez, pas le Thérapeute. L'avantage cependant d'être pris en charge par quelqu'un de formé en psychologie (même si la personne n'est pas venue consulter pour effectuer un « travail de fond ») est que, en cas de problématique importante qui se révélerait au décours des séances, un Thérapeute formé en psychologie saura mettre en œuvre les réponses adaptées, saura prendre en charge ce qui surviendrait de manière inopinée.

De même, si le Thérapeute non formé en Psychologie se rend compte au décours des séances qu'une problématique plus importante, dite « de fond » doit être traitée, il est de son devoir de vous inviter à consulter un Thérapeute formé en Psychologie. C'est une question d'éthique professionnelle.

### **Comment effectuer votre choix ?**

Tout simplement en fonction de vos besoins, rythmes et ressentis. Sentez-vous qu'il est nécessaire d'effectuer un « travail de fond » ? Vos blessures sont-elles très anciennes ? Remettez-vous en scène, totalement ou partiellement, de manière consciente ou inconsciente, les mêmes scénarios de vie ? Avez-vous besoin de comprendre, de vous comprendre, fondamentalement ? Alors peut-être est-il préférable de s'adresser à quelqu'un de formé en psychologie pour vous accompagner sur ce chemin, et cet accompagnement-là ne s'improvise pas.

Ne vous sentez-vous pas « prêt » à effectuer ce travail de fond ? Alors vous pouvez vous diriger vers la spécialité qui vous « parle » le plus, et résoudre ainsi certaines problématiques particulières. Ces Thérapies ne manqueront certes pas d'être efficaces, mais sans assurance cependant de la durabilité de cette efficacité, les problèmes de fond n'étant pas résolus.

Mais à chacun son propre rythme, ses besoins du moment, et il ne sert à rien de « forcer » les choses si l'on n'est pas prêt à entreprendre un travail de fond. Chacun se doit de respecter son propre rythme, ses propres besoins, donc de se respecter.

Ainsi, il peut arriver que certaines personnes souhaitent motiver leurs proches afin que ceux-ci aillent consulter. Mais cela s'avérera totalement stérile si le proche en question n'est pas « prêt », pas réellement motivé, et fait cela pour faire « plaisir ». On vient seulement quand on se sent prêt.

Et surtout vous fier à votre ressenti quant à la confiance que vous inspire votre praticien ! Si quelque chose vous gêne chez ce thérapeute, ou si vous ne vous sentez pas dans une situation où vous pouvez tout dire lors des consultations, ou si vous vous sentez jugé, etc. Alors changez de thérapeute.

N'oubliez pas que seulement 30% de la communication est verbale (les mots, les phrases).

Les 70% restants sont le non-verbal : l'attitude, les expressions faciales et corporelles, le ton de la voix, les gestes, l'environnement posé par la personne, etc. Cette notion importante sert à tout bon thérapeute pour vous observer dans votre entièreté. Vous pouvez vous en servir également, et vous fier de cette manière à vos ressentis, en observant à votre tour le thérapeute.

Et il faut mieux parfois effectuer quelques kilomètres supplémentaires et se sentir bien accompagné, plutôt que d'aller nécessairement « au plus près » pour des raisons de facilité. La psychologie ne doit pas se confondre avec une relation commerciale de proximité, les conséquences n'ont pas la même portée.

### **Alors, pour résumer :**

- De quelle nature est la problématique que vous souhaitez solutionner ?
- Que vous sentez-vous prêt à effectuer comme travail sur vous-même ?
- Quels sont vos besoins réels et profonds ?
- Vous êtes-vous renseigné sur ce thérapeute que vous souhaitez rencontrer (bouche à oreille, recommandations, etc.) ?
- Comment vous sentez-vous dans le cabinet de ce Thérapeute ? Etes-vous en confiance ? Comment se comporte-t-il ? Pouvez-vous réellement « tout dire » sans vous sentir jugé ?
- Sont intervention est-elle efficace ?
- Etc.

**Alors n'hésitez pas à Choisir, c'est votre liberté. Et votre Bien-Être est en jeu.**