Comment trouver un psychothérapeute ? Conseils aux clients

Si je devais donner un conseil aux clients qui cherchent un psychothérapeute, ce serait en premier de s'autoriser le droit de chercher. Il est essentiel de trouver le psychothérapeute qui vous convient. Après le premier entretien déjà vous pouvez vous poser les questions suivantes:

* Avez-vous l'impression d'être en de bonnes mains ?
* *Avez-vous l'impression d'être compris ? Entendu ?*
* *Avez-vous l'impression de parler durant la séance de choses qui sont véritablement importantes pour vous?*
* *Avez-vous l'impression d'être moins confus, plus clair(e) qu'avant? Avez-vous l'impression de sentir un soulagement, un mieux ? De retrouver pas à pas espoir, courage, vitalité ?*
* *Est-ce que vous appréciez votre psychothérapeute en tant que personne?*

Si le psychothérapeute  que vous avez choisi ne semble pas répondre à vos besoins, prenez votre courage à deux mains et parlez-en. Si cela ne va pas mieux vous avez le droit d'aller chercher un service ailleurs. Les recherches sur l'alliance sont très claires sur un point.  Il est rare (pas impossible) que les choses s'améliorent quand elles ont mal commencé. Si la relation est trop difficile, malgré que vous ayez exprimé vos attentes, vos réticences. Cela pourrait valoir la peine de chercher un(e) psychothérapeute avec qui la relation apparaît plus simple, plus facile, plus évidente. Une personne pour laquelle vous vous sentez un certains nombres on pourrait dire "d'atomes crochus". La raison pour laquelle il est important de trouver une relation psychothérapeutique plutôt agréable est que le facteur *"alliance thérapeutique"* (en fait la qualité de la relation psychothérapeutique que *vous* déterminez) est le prédicteur central de succès en psychothérapie, dans la recherche en psychothérapie (Miller, 2006, Lambert & Bergin, 1994, Lambert & Barley, 2001, Lambert & Ogles 2004, Messer& Wampold, 2002, Bachelor & Horvath 1999), nous avons aujourd'hui plus de 30 ans et près de 10'000 études qui en attestent.

Offrir des questions offrant des espaces de pensées à nos clients et souvent bien plus utiles que d'assommer d'interprétations ou de réponses trop rapides.

Ultimément, (et cela et si difficile, quand on est désespéré, au bout du rouleau, prêt à pêter un cable, ou juste fatigué, angoissé, hors de soi, en colère, triste ou enfin prêt à faire l'impensable) ***il est important de vous faire confiance****, (quitte à enfoncer les portes ouvertes)*de repérer votre instinct, votre réponse initiale face au psychothérapeute qui vous accueille. La première impression est souvent prégnante (effet de Halo, Thorndike 1920) . Le psychothérapeute va joindre le client le patient dans une recherche, une aventure en commun pour d'abord mieux vivre, mieux être en contact et aussi découvrir comment (plutôt que pourquoi) "j'ai fait les choses que j'ai faites pendant des années qui m'ont parfois rendu misérable sans m'en rendre compte pourtant je ne peux m'empêcher de continuer de les faire". Les neuro-psychologues l'appellent la mémoire procédurale. La bonne nouvelle aujourd'hui c'est qu'une bonne psychothérapie va pouvoir transformer le circuits neuronaux et "**re-wire the brain**". N'est-ce pas formidable ?!!!!



Je recommande de trouver un(e) psychothérapeute qui est capable de remises en question, qui n'est pas uniquement « marié(e) avec ses théories » mais qui arrive à les questionner pour rencontrer aussi la singularité et l'exceptionnelle différence de chaque humain. Pour trouver un bon psychothérapeute vous pouvez, au hasard, leur offrir des questions et regarder comment ils s'en sortent. Il est toujours de bon augure pour tester notre profession de nous confronter à la complexité, paramètre avec lequel nous devons chaque jour nous démener. Il est vrai notre profession n'a pas le monopole (de devoir composer avec la complexité), mais si un(e) thérapeute ne peut répondre à un peu de  complexité ... je vous laisse imaginer la suite. Au palmarès des questions difficiles à répondre je vous propose:

* *Pourriez-vous m'expliquer comment vous pourriez m'aider?*
* *Combien de séances estimez- vous nécessaire pour aller mieux?*
* *Expliquez-moi s'il vous plaît en termes simples quelles sont les méthodes, les approches que vous employez?*
* *Quelle expérience avez-vous déjà de ce genre de "problèmes"?*
* *Comment se déroule une psychothérapie?*

Voici une liste de questions, les dernières sont  moins essentielles. Les psychothérapeutes qui ne prennent pas même le temps de quelques minutes pour répondre à ces questions prendront-ils le temps plus tard pour vous? Ces questions sont faciles à poser au téléphone  en quelques minutes pour effectuer un premier tri et éviter que de ne prendre rendez-vous avec un cliniciens qui ne répond en rien à vos attentes.

Travail long ou court?
Cette question est vraiment la question à mille points pour un psychothérapeute, il n'est pas facile d'y répondre et a fortiori au téléphone sans avoir pu évaluer la situation des personnes qui nous consultent. Sachez pourtant que la durée moyenne d'une psychothérapie est d'environ 10 séances. Si vous voulez transformer des aspects plus durables, charactérologiques de votre personnalité, le travail dure plus longtemps, voire même plus d'une année dans certains cas. Après vous devriez vous posez la question régulièrement de savoir si le travail continue de fournir les bénéfices attendus. Un travail plus court est en général recommandé pour des symptômes plus ciblé et parfois aussi étrange qu'il y puisse paraître plus aigus.

Pour les enfants par exemple, je suis encline à recommander un travail thérapeutique le plus rapide possible, souvent 2-3 séances peuvent suffire à faire disparaître de gros malaises. Pour le reste, je perçois mon travail comme celui d'un visiteur à un moment nécessaire dans la vie des gens, si jamais il devait y avoir besoin, ils savent où me trouver ou où trouver un de mes collègues. Je leur dis souvent mon travail est réussi quand je ne vous vois plus. Ce faisant j'anticipe la fin et je la prépare dès le début. **La psychothérapie n'est pas une dépendance, mais une libération de ses chaînes**. Un de mes enseignants, Steve de Shazer disait: "mène toute séance comme si c'était la dernière" ce "mantra" guide toujours mon travail. Sans fonctionner dans l'urgence, la vertu de l'essentialisation du temps est fondamentale pour l'amélioration constante de la qualité de nos services.  Pourquoi faire en un mois ce que je peux accomplir en 20 minutes ?

Je souhaite de tout cœur que vous trouviez un bon psychothérapeute pour vous car une bonne psychothérapie, pas forcément longue d'ailleurs,( il peut d'agir parfois d'une ou deux séances), peut être une aventure extraordinaire.

Kuenzli, Fabienne (2006) rev 2017, Editions de Pratiques Réflexives, 2017