

RECETTE DE LA THÉRAPIE FAÇON "AU FIL DE MOI"!!!



Prenez un patient (une personne en souffrances, en difficultés relationnelles et/ou affectives) mettez le en lien avec un thérapeute (personne spécialisée dans la Relation d'Aide) dans le cadre d'une Relation Psycho-Thérapeutique, secouez-le tout (pas trop fort!!!) et vous obtiendrez une thérapie!!

Mais au fond, C'est quoi une thérapie ?

Ce n'est pas un monologue ou un dialogue ; c'est une **série d'échanges** entre 2 **compagnons de route**. Le patient et le thérapeute.

Pour moi, être thérapeute est une véritable vocation, bien plus qu'un simple métier.

Cela demande un incessant et difficile travail sur moi. Qui est en même temps un cadeau que je me fais et qui améliore non seulement ma connaissance de moi et de mon fonctionnement, mais également ma conscience de Moi.

Le travail, la mission du thérapeute consiste à **regarder par la fenêtre de son patient (empathie)** pour appréhender sa réalité, afin de lui proposer un autre angle d'approche.

Cet **accompagnement sur mesure** dans lequel

- la relation devient un véritable agent de changement
- le patient devient un meilleur témoin de ses propres comportements.

permet au patient d'apprendre à prendre conscience de ces actes, comportements, croyances (etc...) ET évaluer ainsi l'**impact** qu'il a sur les Autres.

Ainsi, le patient sera accompagné sur le **chemin de l'assumption de ses responsabilités** (aussi infimes soient-elles).

Comment ? En l'encourageant à appréhender la façon dont lui-même contribue, (même un tout petit peu) à sa propre détresse. Il n'y a que sur cette part (même infime) de responsabilité que le travail thérapeutique peut se faire. L'accompagner dans cette assumption, c'est lui permettre de sortir d'une forme de victimisation (même inconsciente) pour qu'il puisse reprendre les rênes de leur vie, et donc sur sa capacité à agir (et non plus subir) dans une relation qu'il juge dysfonctionnante voire toxique.

Et c'est là que se situe le pouvoir de **changer leur situation** ; ne plus chercher à changer son environnement mais bien se changer soi-même. **Appréhender, en conscience une nouvelle posture**, et ce en passant par un exercice d'exploration de soi-même pour en apprendre plus sur son propre fonctionnement.

Processus Thérapeutique : 9 mois pour accoucher d'une nouvelle vie!

C'est dans cette posture que je propose des accompagnements en Thérapie Brève centrée sur les solutions (Individuelle, Conjugale, Familiale.)

L'**Approche Systémique** a rapidement été, dans ma carrière, un choix de lecture, de compréhension et d'outil d'accompagnement. Cette approche, non centrée sur l'individu mais centrée sur ses interactions, dans le contexte dans lequel il vit et évolue, m'a très rapidement semblée non seulement moins violente (nous ne sommes pas dans le "c'est ta faute, c'est ma faute...") mais surtout plus pertinente car des interactions découlent des comportements (et vice et versa).

L'accompagnement va se faire sur environs 9 mois, à raison de 2 séances par mois, les 4ers mois, de manière à poser la problématique, la travailler et démarrer les changements nécessaires.

C'est pendant cette période que je vous invite à poser votre constellation familiale, afin de ressentir (et non pas d'intellectualiser) la problématique travaillée et les changements possibles.

Par la suite, si vous le souhaitez, vous pourrez espacer les séances dans le temps (toutes les 3 semaines environs), afin d'ancrer les changements dans la durée, et ce jusqu'à la séance de conclusion, qui se fait généralement 3 mois après la dernière séance de travail.