

La psychothérapie au temps du confinement



Bonjour à toutes et à tous,

Comme vous le savez, nous sommes dans un temps nouveau pour la psychothérapie juste pour quelques semaines espérons-le. Nous voilà à inventer une autre façon **d’être dans la relation** et à travailler avec celle-ci. **Thérapeute de la relation que nous sommes, nous devons œuvrer à la maintenir même en ces temps d’éloignement physique.**

Une question se pose : est-ce qu’on peut faire de la psychothérapie alors que nous ne sommes pas en face à face avec la personne ? Je réponds que oui et il faudra bien car nous devons nous adapter à la nouvelle situation qui est la nôtre provisoirement.

Pour avoir déjà travaillé quelquefois avec le téléphone ou Internet je peux dire que cela est possible, même si au départ j’étais assez réticente sur ce mode de communication, mais l’éloignement par exemple du fait de la distance occasionnée, par certaines périodes de déplacements de mes clients, m’y a contrainte. Je me suis adaptée à la situation de certains de mes clients provisoirement et aujourd’hui c’est ce que nous avons également à faire car nous ne pouvons-nous permettre de relâcher le lien avec nos patients, clients comme vous les appellerez. Nous devons, nous thérapeutes de la relation maintenir à tout prix celle-ci, éviter de les abandonner et continuer à les soutenir. Certains moyens nous sont offerts.

Même si toute la thérapie ne peut pas se faire par Skype, WhatsApp, vidéoconférence ou au téléphone, une certaine partie peut cependant exister via

ces outils. **il sera nécessaire de rester vigilant à maintenir encore plus que d'habitude le lien et la relation.**

Je vous propose de regarder comment nous pouvons faire pour maintenir au maximum le lien à travers ces médias.



La première chose à dire c'est que non la distance mise par ces intermédiaires ne doit pas empêcher **LA PRESENCE**. Pour cela il existe un moyen que nous devons accentuer quand nous sommes au téléphone, par Skype ou tous autres moyens et qui est de **soutenir notre présence grâce au NON VERBAL**.

Ainsi :

L'accueil doit être plus accentué (tout en restant naturel cela va de soi).

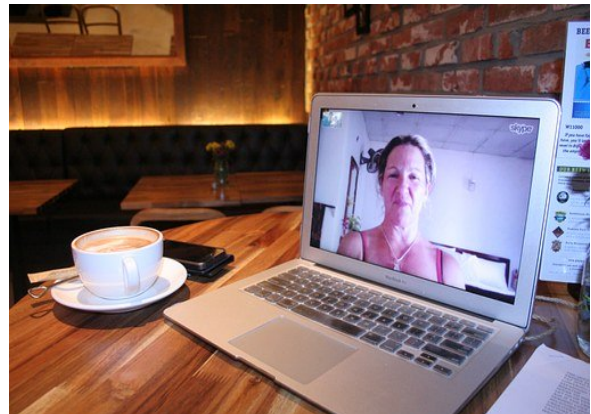


Votre présence effective a à être **ressentie** par la personne et doit être **énoncée** également avec des phrases comme : « je suis là », « je suis avec vous », « je suis avec le petit ou la petite... » (il est nécessaire bien sûr que ces mots soient pensés, ressentis, vous le savez je le sais).

Compte tenu de la situation nous devons demander comment la personne vit cette situation par rapport au virus et toutes les conséquences sociales qui en découlent, notamment le confinement, la perte du travail, la maladie si cela est le cas. Parler de la situation qui fait aujourd'hui problème est une façon de **permettre l'intégration de celle-ci** tout en donnant **l'espoir que le travail peut continuer** par cette méthode.

N'hésitez pas à parler de ce que vous faites et pourquoi vous le faites. Je parle là par exemple du nouveau cadre de fonctionnement même si c'est provisoire. J'en parlerai un peu plus bas.

Avec tous les outils d'Internet **le regard** est un plus par rapport à la simple communication téléphonique grâce à l'utilisation de la caméra. Vous pouvez même demander à la personne de dire ce qu'elle **perçoit sur votre visage** : c'est une bonne façon de **l'aider à vous regarder et de verbaliser votre présence.**



Si la communication que vous utilisez n'est pas bonne, ce qui arrive parfois, vous pouvez opter pour couper **votre** caméra et non le contraire car le client a besoin de vous voir autant que possible. Autre technique avec Skype si la communication est mauvaise vous pouvez garder la caméra et continuer la communication par téléphone.



Si vous travaillez par téléphone qui est plus difficile bien sûr, **le ton de votre voix** ainsi que **le contenu** de ce que vous dites sont essentiels. Même si vous travaillez à faire de la psychothérapie en résolvant les problèmes de la personne que vous suivez, **vous devez redire que vous êtes là, que la relation existe et**

continue malgré la situation et malgré des moyens qui ne permettent pas le contact plein.

Demander à vos clients à mettre autour d'eux **un environnement calme et protecteur pendant toute la durée de la séance** pour ne pas être dérangé par l'environnement.

Invitez, autant que faire se peut, vos clients les plus fragilisés à **maintenir le lien** pendant cette période. Ils peuvent vous adresser un petit mail une fois par semaine, ou plus si nécessaire, juste dans le but de maintenir le lien, en veillant et

en leur précisant que vous ne ferez pas de psychothérapie par mail. Ce n'est pas possible, par contre les mails sont un bon moyen pour maintenir le lien. Demandez à vos patients de vous dire ce qu'ils ont envie de vous raconter, là où ils en sont etc. Répondez à ce mail juste avec un petit mot sans entrer dans le contenu de la thérapie et dans le plein accueil de la personne.

Pour les groupes de psychothérapies qui sont actuellement stoppées vous pouvez transformer les séances de groupe en séance individuelle pour continuer le travail et proposer, comme je suis en train de le faire, un temps de vidéo-conférence avec tous les participants afin de **maintenir le lien avec tout le groupe**.

Certains clients vont vouloir arrêter leur thérapie du fait de la situation alors que leur travail n'est pas terminé. **Soyez sûrs de vous en disant que le travail peut continuer d'une autre façon**, une façon qui est provisoire et nécessaire : soyez créatif(ve) en **élaborant la portée thérapeutique de ce que vous mettez en place** et expliquez-le à vos clients. Il est tout à fait possible de travailler de cette façon pendant quelques temps, même si toute la thérapie ne pourra pas se passer dans ces conditions. Je suis persuadée que vous y arriverez parfaitement et que votre professionnalisme sortira enrichi de cette expérience qui est une première.



Face à cette nouvelle façon de travailler il vous faut établir certaines règles, celles-ci étant modifiées du fait de la situation. **La notion de cadre thérapeutique doit toujours persister**. Voilà quelques exemples de ce vous pouvez faire pour le maintenir :

- Avertissez tous vos clients en les appelant personnellement et en expliquant la situation et la nouvelle façon de procéder. Demandez-leur s'ils ont Skype ou d'autres techniques et **mettez-vous d'accord sur le nouvel outil qui vous permettra de travailler ensemble**.

- Si vous travaillez par téléphone, Skype ou WhatsApp, **demandez à la personne de vous appeler** sauf peut-être la première fois pour mettre en place les choses, envoyer une invitation pour Skype, initialiser WhatsApp et vérifier que tout

fonctionne. C'est **la personne qui doit vous appeler à l'heure juste de la consultation**. Par contre si vous travaillez par vidéoconférence comme c'est le cas avec certains outils : zoom ou Jitsi, c'est à vous de leur envoyer un mail avec une invitation.

- Mettez en place pour le paiement soit un bouton PayPal ou autre, soit donnez votre RIB. Il est préférable que le paiement soit fait **avant la séance**.

Comme vous le voyez cette nouvelle situation modifie légèrement les règles de fonctionnement. Je vous invite à aménager donc vos consignes, même provisoirement, afin de pouvoir bien cheminer avec cet outil précieux qu'est le **cadre thérapeutique**.

La situation n'est pas facile pour aucun d'entre nous et l'impact financier que cela aura sur nous **est également un problème dont nous devons tenir compte**. Afin de garder le lien entre nous et d'échanger sur ce que nous vivons je vous propose **un blog** où vous pourrez me faire part de ce que vous vivez.

Restons uni(e)s, solidaires et confiant(e)s en la mission qui est la nôtre.



Écrit le 17 mars 2020 par :

Francoise MUNOZ

Psychologue diplômée de l'Université de Lyon II

Psychothérapeute, Psycho-praticienne

Certifiée Analyse Transactionnelle

Psychothérapie Intégrative, Brainspotting

Membre du SNPPSY

Formatrice et Superviseur en contrat AT

06 83 31 04 99