

Que peut-on attendre d'une psychothérapie ?

Qu'est-ce que n'est pas une psychothérapie?

La psychothérapie ne doit pas être une technique non définie, s'adressant à des problèmes non précisés, avec des résultats non mesurables.

Le principe d'une psychothérapie est simple :

réfléchir sur soi avec l'aide d'un professionnel, de façon à adopter de nouvelles façons de penser et d'agir, plus conformes à nos aspirations. L'amélioration de l'estime de soi est un résultat commun à toutes les psychothérapies, en tout cas lorsqu'elles marchent ...

En tant que patient, vous avez des droits inaliénables

- Le droit d'être écouté. Si votre thérapeute ne vous écoute manifestement pas, et ce, de façon régulière (tout le monde peut-être fatigué un jour), s'il a souvent l'air pressé ou agacé par vos propos, posez-vous des questions sur sa capacité à vous aider.

- Le droit de recevoir des réponses aux questions que vous vous posez - à quelle école appartient le thérapeute ? Quels sont ses diplômes, quelles sont ses méthodes ? Pourquoi utilise-t-il telle ou telle technique ?

- Le droit de recevoir les meilleurs soins possibles en l'état des connaissances actuelles. La psychothérapie, comme la médecine, comporte ce qu'on appelle une "obligation" de moyens, et non de résultats. Le thérapeute ne peut vous garantir la guérison. Par contre, il doit s'engager, s'il accepte de vous soigner, à faire de son mieux pour vous aider à guérir.

LES DEVOIRS DU THERAPEUTE

Il ne vous embarque pas tout de suite dans une thérapie

Il vous explique comment il voit votre problème

Il vous explique comment va se passer la thérapie

Il met au point avec vous des objectifs réalistes

Il accepte vos questions et vos remarques

Il ne cherche pas à devenir votre ami ou votre gourou

Il ne se sent pas obligé de dire du mal des autres écoles de thérapie

Il accepte que vous interrompiez la thérapie, sans essayer de vous culpabiliser ou de vous angoïsser, mais après avoir donné son avis sur ce point.

QU'ATTENDRE DUNE PSYCHOTHERAPIE ?

Une meilleure adaptation à son environnement et une meilleure liberté de décision dans sa vie est au fond le but direct ou indirect de toute psychothérapie. Mais thérapie ne veut pas dire magie. Il est préférable de savoir ce qu'elle peut vous apporter : mieux se connaître et mieux s'exprimer, modifier peu à peu des petits comportements quotidiens, et ce qu'elle ne peut pas vous garantir : une métamorphose complète, rapide, facile, des succès immédiats ...