

QUELQUES CRITÈRES À RETENIR POUR LE CHOIX DE SON LIEU DE PSYCHOTHÉRAPIE

par **Martine MAURER**

COMPÉTENCE

- Quel est le diplôme officiel du professionnel que vous rencontrez ?
- A quel titre recourt-il ?
- Quelle était sa profession antérieure ?
- A quel lieu de formation fait-il référence ?
- Connaissez-vous la référence dont il vous parle ?
- Fait-il usage d'une plaque professionnelle donnant sur la rue ?
- Sa plaque professionnelle fait-elle état de son lieu d'obtention de ses diplômes ?
- Est-il recommandé par votre médecin ou un secteur de soin institutionnalisé ?

LIEU, CLIMAT

- Dans quel cadre vous reçoit-il ?
- Quelle est l'ambiance que vous inspire l'aménagement de son bureau ?
- Y a-t-il des éléments se référant à des aspects religieux, ésotériques, originaux ?
- A-t-il un aspect vestimentaire habituel ou relativement original ?
- Iriez-vous travailler dans la même tenue que celle qu'il porte lorsqu'il vous reçoit ?
- L'atmosphère est-elle chargée d'odeur particulière, inhabituelle ?
- Vous sentez-vous à l'aise dans la manière dont vous êtes installé en face de lui ?
- Cette manière est-elle habituelle, correspond-elle aux usages socioprofessionnels ordinaires ?

PROCÉDURES FINANCIÈRES

- Le prix des séances vous a-t-il été indiqué au moment de la prise du premier rendez-vous ?
- Le prix des séances est-il fixe et non variable de séance en séance ?
- Y a-t-il liberté de payer chaque séance au fur et à mesure qu'elles ont lieu ?
- Êtes-vous de façon non conforme à des dépôts de chèques concernant des séances non encore faites ?

- Êtes-vous soumis à des versements d'avance non remboursables ?
- Êtes-vous soumis à d'autres obligations non recensées dans cet ouvrage ? (1)
- Êtes-vous obligé de régler le prix de vos séances exclusivement en espèces ?
- Est-il possible d'obtenir un reçu, des attestations de paiement ou des factures quant aux sommes déjà versées ?

PROCESSUS

- Arrivez-vous à comprendre ce que vous faites dans votre thérapie et avec votre thérapeute ?
- Allez-vous librement à vos séances ou vous y sentez-vous obligé ?
- Le langage utilisé par votre thérapeute est-il un langage que vous comprenez facilement ?
- Ce langage est-il commun au langage utilisé dans les autres lieux que vous côtoyez ?
- Êtes-vous initié à un nouveau langage, de nouveaux mots, de nouvelles références ?
- Êtes-vous intégré dans un groupe? Pour quelles raisons ?
- Êtes-vous soumis à des règles multiples ?
- Êtes-vous soumis à autre chose que des règles ?
- Êtes-vous incité et stimulé à rencontrer votre thérapeute pour d'autres activités, notamment associatives ? Votre thérapeute est-il le président de cette association ?
- Le thérapeute vous stimule-t-il directement ou indirectement à participer à des formations, des congrès, des conférences dans son champ de référence ? Diffuse-t-il de l'information dans ce sens ?
- Êtes-vous libre de vous exprimer ? Ou y a-t-il une censure sur certaines de vos questions ou propos ?
- Êtes-vous mis en présence de discours qui vous choque et vous semble aller à l'encontre de la loi sans que vous puissiez librement en discuter avec le thérapeute, le groupe et un tiers extérieur ?
- Comment vous sentez-vous après chaque séance ? Est-il constant que vous soyez plus mal après les séances ?
- Comment vous sentez-vous après un an, deux ans ou plus de travail avec votre thérapeute ?
- Vos relations sociales, professionnelles sont-elles maintenant comme auparavant ?
- Arrivez-vous à vous faire de nouvelles relations en dehors de votre lieu de thérapie ?
- Vos symptômes s'améliorent-ils ?
- Avez-vous l'impression d'avoir progressé dans votre estime de vous-même depuis que vous travaillez avec votre thérapeute ?
- Faites-vous des activités intéressantes ou nouvelles avec de nouvelles personnes en dehors de votre groupe de thérapie ?
- Continuez-vous vos activités, vos loisirs antérieurs en dehors du groupe de thérapie ?
- Êtes-vous libre d'arrêter votre thérapie quand vous le voulez ?

- Êtes-vous soumis à des protocoles d'arrêt particulier ? A des pressions illicites ?

- Si vous vous sentez en difficulté, vous sentez-vous dans le droit d'en parler avec votre médecin ou d'aller voir un autre professionnel pour lui en parler ?

- Êtes-vous libre de consulter d'autres praticiens dans d'autres domaines et de prendre les prescriptions que ceux-ci vous proposent sans que votre thérapeute ne s'y oppose ou considère qu'il a son avis à donner ?

Quel que soit votre questionnement, votre doute, il est toujours utile de parler avec votre médecin ou d'aller voir un psychologue ou un psychiatre pour explorer avec lui si les conditions auxquelles vous êtes soumis et qui vous interrogent sont licites ou non. La psychothérapie est votre lieu de soins et de développement et il est de votre liberté de choisir ou de changer de professionnel si vous estimez cela approprié.

(1) Martine MAURER a publié en octobre 2001, aux éditions Hommes et Perspectives, « Comment choisir son psychothérapeute ? - Attention risque de pratiques déviantes. » Les constatations qu'elle établit, les interrogations qu'elle pose et les réflexions qu'elle développe expliquent dans une assez large mesure la création du site www.PsyVig.com Psychothérapie Vigilance reprend volontiers à son compte cette observation d'Anne Fournier : « Le livre de Martine Maurer vient à point pour alimenter un débat qui ne fait que commencer sur une profession en plein développement, mais de plus en plus largement contestée. » Mis en ligne le 23 février 2003, le passage reproduit ici figure dans les « Annexes » de l'ouvrage. Il l'est avec l'aimable autorisation de l'auteur et de l'éditeur.