



### Quelques questions et réflexions que j'ai parfois reçues...

#### **1. Si je franchis le cap de voir « un psy », est-ce que ça signifie que je suis un cas désespéré ? que je suis fou/folle ou malade ?**

Malheureusement, cela reste encore très ancré dans les mentalités. Pourtant aller voir « un psy » n'est pas plus honteux que d'aller se détendre par un massage. Au contraire, faire ce pas est une preuve de force morale : vous prenez votre vie en main, par l'un des moyens qui vous sont proposés (évidemment, ce n'est pas le seul), vous décidez d'avancer, d'affronter les difficultés.

Et même, si l'on veut aller plus loin... Régulièrement, vous emmenez votre voiture au garage, pas parce qu'il y a un problème, mais pour vous assurer que tout va bien. Les entreprises vous proposent ou vous imposent des visites médicales, pour s'assurer que tout va bien. Pourquoi ne pas agir de la sorte pour votre bien-être, vos relations ? Faire un petit check up de temps en temps pourrait devenir une saine habitude.

#### **2. Si je démarre une thérapie, c'est parti pour des années !**

Pas du tout. Là encore, en France, la psychanalyse reste une référence et traîne avec elle les idées d'un suivi très long et douloureux. Pourtant elle n'est que l'une des nombreuses approches psychothérapeutiques. Parmi elles, la thérapie systémique, que je pratique. Celle-ci se veut concrète, pragmatique et relativement brève. Selon les situations, le nombre de séances peut varier. Parfois certains ont « trouvé la clé » au bout de 2 ou 3 séances, d'autres ont besoin d'aller plus en profondeur et ont besoin d'une vingtaine de séances, ou d'un suivi à moyen terme. Cela dépend des situations, de votre personnalité, de vos attentes... On peut dire qu'en moyenne, il faut compter une dizaine de séance pour atteindre un objectif. ( 2 pour faire connaissance et définir clairement l'objectif, 7 pour définir des sous-objectifs, avancer par défis ou exercices, et une pour conclure et stabiliser en vue du long terme).

#### **3. Est-ce qu'on va se voir 3 fois par semaine ?**

Non sauf si vous en faites la demande.

Généralement, je propose, en début de suivi, que l'on puisse se voir 1 fois par semaine si vous êtes dans une situation difficile à gérer. Cela permet de vous aider à sortir d'une atmosphère devenant étouffante, d'un épuisement handicapant, d'une tension risquée. Puis

rapidement, nous espaçons à une fois toutes les 2 voire trois semaines.  
Cela se décide ensemble, selon vos attentes, vos disponibilités...

#### **4. Les grandes réflexions intellectuelles ce n'est pas pour moi. / Monologuer pendant une heure, très peu pour moi.**

Ça tombe bien, ce n'est pas ce que nous allons faire. Nous serons ici dans de la discussion. Bien sûr nous réfléchirons ensemble à vos objectifs, aux liens que l'on peut faire et qui expliquent certains schémas que vous reproduisez par exemple, mais cela restera dans le concret.

#### **5. A quoi ça sert ? On peut très bien se débrouiller tout seul !**

J'en suis convaincue. Cependant (et je suis dans le même cas), lorsque nous avons le nez dans une situation problématique, il est parfois difficile d'y réfléchir, d'en sortir ; nous ne voyons que cela, de ce point de vue que nous avons adopté. Mon rôle va alors être de vous aider à sortir le nez, regarder avec des lunettes différentes pour alors entrevoir des solutions.

Comme je sais que vous pouvez beaucoup, et que c'est vous qui, finalement, trouverez vos solutions, je vous inviterai régulièrement à tester des petites choses, chez vous, à observer, essayer, vous lancer des défis, dont nous parlerons alors ensemble ensuite. Cela explique également que nous espacions progressivement les séances : parce que vous n'avez pas besoin de ma présence tout le temps, que vous aussi, seul, vous pouvez faire ce travail. Je suis là pour vous accompagner, réfléchir avec vous, vous proposer des alternatives, vous booster quand vous auriez envie de revenir en arrière... Mais finalement, c'est vrai, c'est vous qui faites le boulot !

#### **6. Mon enfant est infernal : pourriez-vous me dire s'il est normal ?**

Dans une immense majorité des cas, la réponse est « oui, bien sûr, il est normal. »  
C'est la raison pour laquelle, la plupart du temps, je propose aux parents de les rencontrer eux, et non les enfants.

En effet, je suis persuadée que les parents ont en eux les ressources suffisantes pour accompagner leur enfant vers un mieux-être. Parfois ils sont simplement trop fatigués, épuisés, et ont trop perdu la confiance en eux, pour pouvoir voir encore ces pistes de solution. Encore une fois, c'est la grande question du « nez dedans ».

En outre, j'ai à cœur de garder au maximum les enfants hors des suivis qui parfois se multiplient et qui les stigmatisent.

Ce qui m'incitera à suivre un enfant réside plutôt dans votre observation de son mal être devant lequel vous vous sentez impuissant : il a vécu un événement dont il pourrait avoir besoin de parler, il ne gère pas positivement ses émotions, vous avez l'impression qu'il a quelque chose sur le cœur qu'il ne peut ou veut pas vous dire...

## **7. Nous venons pour une thérapie familiale : devons-nous tous être là ?**

Je vous laisserai toujours le choix de la présence des personnes. Et de l'évolution dans le temps.

Il est par contre important de savoir deux choses :

- En début de thérapie, nous évaluerons qui est « le sujet ». (Venez-vous pour un des membres de la famille, en particulier, qui ne va pas bien ? Venez-vous pour parler d'une relation en particulier dans la famille ? Voulez-vous parler des relations familiales au sens large ?) Et tout au long de la thérapie « le sujet » restera le même.

- Au fil des séances, les personnes invitées peuvent être différentes. Nous en discuterons toujours entre nous, mais il peut arriver que nous trouvions plus judicieux que les deux frères, dont la relation difficile était le sujet, se voient eux deux uniquement, ou l'un et puis l'autre de manière individuelle.

Comme à l'inverse, une personne venue seule pour parler de ses liens familiaux, peut un jour estimer utile d'inviter ses parents à participer à une séance...

## **8. Je pense que nous avons besoin d'une thérapie de couple, mais mon conjoint/ma conjointe ne veut pas venir.**

C'est dommage, mais ce n'est pas grave.

Nous partons du principe que les changements que vous allez opérer auront un impact sur votre conjoint et donc sur votre couple.

L'avantage d'être présents tous les deux est que vous pourrez communiquer, tous les deux, dans un endroit neutre, avec une personne qui est là pour s'assurer que vous vous êtes bien compris et que le climat reste cordial (ce qui fait souvent défaut dans les disputes à la maison), ce qui est la base pour avancer vers un éventuel accord, une remise en question, ou simplement l'empathie.

Cependant, il m'est déjà arrivé d'accompagner une personne seule, par rapport à son couple.

Le conjoint peut tout à fait décider plus tard de finalement se joindre à vous pour le suivi.

## **9. Ça coûte cher, tout ça !**

Je ne peux pas vous donner tort, c'est un investissement. Mais votre bien-être ne le vaut-il pas ?

Certaines mutuelles commencent à rembourser, en tout ou en partie, les frais de psychothérapie. Cela vaut le coup de vous renseigner. Je vous fournirai alors mensuellement une attestation de suivi.

Nous établirons également le calendrier de vos rendez-vous en fonction de vos possibilités et adapteront le suivi en fonction. Si, vraiment, et en toute bonne foi, cela reste impossible

pour vous, n'hésitez pas à me contacter. Je trouve injuste que tous n'aient pas accès au mieux-être pour des raisons financières et nous pourrions réfléchir ensemble à une solution.

#### **10. Je suis venu une ou plusieurs fois, mais ça ne me convient pas.**

Vous verrez que lors de la première séance, je serai attentive au style d'accompagnement que vous souhaitez, celui qui vous aide et respecte votre sensibilité (préférez-vous vider votre sac, recevoir des « conseils », être dans un dialogue... avez-vous besoin d'être un peu bousculé ou au contraire d'être accompagné en douceur ?...) A tout moment, nous pouvons nous arrêter pour en parler si cela ne vous convient pas ou plus. Vous avez le droit (voire la responsabilité) de me dire si vous avez l'impression que nous faisons fausse route, du surplace ou que cela va au contraire trop vite pour vous. Je suis là pour vous, à votre rythme, et de la façon qui vous aide le mieux.

Peut-être aussi que l'approche systémique n'est pas celle qui vous convient, mais discutons-en afin de clôturer « proprement » les choses et que je puisse voir vers quel collègue je pourrais vous orienter.

Par ailleurs, il est possible que « le courant ne passe pas ». Parce que, outre l'approche thérapeutique, le feeling est très important. C'est quelque chose qui ne se maîtrise pas et vous avez tout à fait le droit de ne pas ressentir ce feeling, nécessaire à une bonne relation thérapeutique. Dans ce cas, encore une fois, je peux vous orienter vers un collègue qui vous correspondra mieux.

**D'autres questions ? Contactez-moi à [ecoutedesoi@gmail.com](mailto:ecoutedesoi@gmail.com)**