



**POSER LES BASES POUR
COMMENCER UNE THÉRAPIE**



Les autorités médicale et scientifique font que l'on s'en remet entièrement aux médecins et aux soignant·es pour ce qui concerne notre santé. Et c'est encore plus vrai lorsqu'il s'agit de santé mentale qui est encore un sujet honteux et tabou.

A cause de cela, au quotidien, nous échangeons peu sur nos expériences, qui pourraient pourtant nous aider à construire une part de savoirs communs. La prévention en santé mentale est aussi quasi-inexistante. Peu de connaissances et de ressources sont largement diffusées. Si nous ne sommes pas des professionnel·les, il y a donc de fortes chances que nous en sachions très peu sur ce sujet.

Nous nous retrouvons ainsi bien souvent passif·ves de notre parcours de santé psy (thérapie, traitement médicamenteux, hospitalisation...), voir nous le subissons.

Pour écrire ce texte, on s'est inspiré·e de l'expérience commune où l'on va chez un·e psy dans l'attente de quelque chose, sans trop savoir quoi. On y va pour des maux flous qui nous font souffrir et on consulte parce qu'on veut aller mieux. Et comme il y a un imaginaire mystique autour de la santé mentale qui la rend mystérieuse, on est nombreux·ses à se dire que seul·es des psy pourront comprendre, décrypter, savoir ce qu'il nous faut. Donc on entre dans cette relation d'aide de façon passive. On n'a pas de regard critique sur leurs compétences et on n'a pas d'outils pour savoir comment les évaluer non plus. On n'a pas d'attentes spécifiques parce qu'on n'a pas pris le temps de se poser pour y réfléchir clairement. Ni même pensé·e qu'on était en mesure de savoir ce qu'on pouvait attendre de souhaitable pour soi.

On peut ainsi se retrouver dans une relation d'aide où l'on part dans toutes les directions et se rendre compte qu'on ne résout aucun problème en particulier. On peut avoir le sentiment qu'on n'a aucun contrôle sur l'évolution de la thérapie, sur comment l'orienter, ni même sur quand l'arrêter. Cela peut donner des thérapies très longues avec une impression de perte de temps ou de stagnation qui dure. Cela peut décourager à se faire aider ou même à aller mieux.

En proposant quelques conseils, ce petit guide a pour but de redonner de l'autonomie et du pouvoir lorsque l'on entame un parcours de soin psy. Il donne des clés pour devenir acteur·ice de son rétablissement et trouver la forme de relation d'aide qui nous convient. C'est d'autant plus vrai lorsqu'on entame cette relation d'aide avec un·e professionnel·le, mais cela peut aussi aider si cette aidant·e est un·e proche.

Ce texte s'applique spécifiquement dans le cas où l'on veut entamer une relation d'aide basée sur la parole, l'expression de ses problèmes et leur élaboration. Il ne contient pas d'outils de reprise d'autonomie spécifique au cadre de l'hospitalisation ou au suivi médicamenteux, mais certains outils peuvent évidemment être réutilisés.

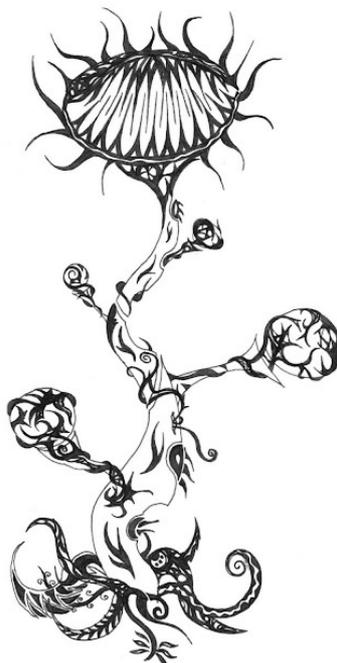
Plein de soutien si vous en voulez ! <3



Si tu te tournes vers un·e professionnel·le pour entamer une relation d'aide, le mieux serait de ne pas choisir au hasard. Malheureusement il y a beaucoup de professionnel·les peu compétent·es voir très problématiques (infantilisation, culpabilisation, violences verbales...). Essaies de te faire conseiller par des personnes de confiance. La démarche de se faire aider est parfois déjà assez difficile ou couteuse et tu pourrais te décourager ou être dégoûté·e si ça se passait mal.

Si tu te fais conseiller un·e professionnel·le par un·e proche, demande-lui comment iel travaille, quels outils iel utilise (si iel en utilise), avec quelle régularité iel peut proposer des séances, à combien s'élèvent ses honoraires... Demande-lui si iel pose des questions pour t'amener à parler et réfléchir, si iel rythme la discussion en rebondissant régulièrement, ou bien si iel a plutôt tendance à laisser des silences et de grands moments pour parler. Tu pourras ainsi choisir par rapport à la dynamique qui te met le plus à l'aise. Pose comme questions tout ce qui peut t'aider à te faire une idée la plus claire possible de ce/cette professionnel·le. Parce que même si ça s'est bien passé avec cette personne pour ton ami·e, ça ne signifie pas qu'elle te conviendra automatiquement à toi. Nous n'avons pas toustes les mêmes besoins ni les mêmes attentes.

Si aucun·e proche ne peut te conseiller un·e professionnel·le, sache qu'il existe aussi des groupes d'entraide ou de conseil sur la santé mentale sur les réseaux sociaux ou des plateformes d'échanges. Tu pourras expliquer ta demande et tes attentes et obtenir des renseignements. Par exemple quel type de professionnel·le tu recherches, tes moyens financiers, ton secteur géographique, une expertise pour telle méthode ou pour tel diagnostic, etc. Là aussi, n'hésite pas à poser toutes les questions qui pourraient t'aider. Tu peux aussi te tourner vers les réseaux de pair-aidance.





Si tu décides de t'orienter vers un·e psychiatre pour recevoir de l'aide, n'accepte pas comme réponse l'ordonnance de médicaments (neuroleptiques, antidépresseurs, antipsychotiques...) et le « revenez dans 15 jours ». Surtout si tu penses plutôt avoir besoin d'un espace basé sur l'expression de tes problèmes et leurs élaborations (par la parole ou d'autres techniques : artistique, sportive...).

Dis alors clairement que tu recherches une relation d'aide basée sur l'expression et l'élaboration de ce qui t'inquiète et te fait souffrir. Que tu souhaites travailler fondamentalement avec cette méthode, qu'il s'agisse d'un·e professionnel·le ou d'un·e proche.

Il se peut que ta demande ne soit pas prise en compte, mal comprise. En l'absence d'un socle d'aide satisfaisant ou pour d'autres raisons qui font que la relation d'aide ne te convient pas, reprécise tes attentes si tu en as le courage ou pars.



Lors du premier entretien, tu vas devoir expliquer le plus clairement et concrètement possible quel est ton problème et quelles sont tes attentes. Prépare-toi avant pour le faire (des notes écrites par exemple), même si normalement iel doit t'aider à construire ta demande. Mais attention, rappelle-toi que c'est à toi de définir les objectifs, jamais à l'autre.

Les objectifs c'est ce que tu espères résoudre, c'est ce que tu attends de l'espace que vous ouvrez ensemble. Si tu proposes des objectifs inatteignables, par exemple : « mon objectif est d'être heureux·se », ton interlocuteur·ice est censée te le montrer en t'amenant à formuler ta demande de façon concrète. Cela veut dire définir des points précis sur lesquels tu veux travailler. Par exemple : « J'aimerais apprendre à dire non ».

Pour cela tu peux faire une liste de problématiques que tu rencontres dans ta vie quotidienne, les hiérarchiser en fonction de à quel point elles te handicapent puis choisir celles qui te paraissent les plus urgentes à traiter. Tu peux bien évidemment avoir d'autres critères de hiérarchisation ou de choix : la facilité apparente à résoudre certaines problématiques, par thème ou au hasard.

Le risque de ne pas définir des objectifs concrets c'est que tu t'éparpilles et que tu te perdes. D'entamer plein de sujets en même temps, sans réussir à résoudre des problèmes précis et peut-être prioritaires, qui te handicapent au quotidien. Cela peut te décourager en te donnant l'impression de ne pas avancer. Mais ça peut aussi allonger la durée de la relation d'aide plus que ce qui est possible (capacités financières, disponibilité de l'aidant·e...).

Au moment où tu présentes tes objectifs, iel doit te dire si iel croit possible de t'aider ou non, et dans ce dernier cas t'adresser à une autre personne.



Lors du premier entretien, en plus d'expliquer ton problème et de rendre explicite ton objectif, il est conseillé de demander à la personne tout ce que tu penses avoir besoin de savoir. En plus de cela, on te conseille de poser les six questions suivantes à la personne à qui tu t'adresses :

- Quel modèle, c'est-à-dire, quelles méthodes, utilise-t'iel ? Quelle formation et surtout quelle expérience a-t'iel ?

Ne te contente pas d'une généralité, du type : « je suis psychologue » ou « j'utilise le modèle de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) » ou « vous le verrez au fur et à mesure »... Iel doit t'expliquer avec clarté, avec des mots que tu comprends, quel est essentiellement son modèle de travail, sa formation et ses méthodes. Souvent, quand on ne peut pas expliquer quelque chose simplement, c'est qu'on ne le maîtrise pas. N'hésite pas à faire des recherches complémentaires de ton côté sur les méthodes proposées, car certaines sont inefficaces ou problématiques. Nous te conseillons d'éviter à tout prix d'aller chercher de l'aide du côté de la psychanalyse.

En France, aucune formation n'est requise pour s'installer en tant que psychanalyste, contrairement aux psychologues qui doivent valider 5 années d'études en psychologie à l'Université (niveau Master). La seule condition pour ouvrir un cabinet est d'avoir suivi soi-même 2 années de thérapie psychanalytique. Or cette discipline n'est pas une science. Elle repose sur un ensemble d'essais théoriques flous et cryptiques, dont il est extrêmement difficile de dégager un sens clair. Les auteur.ice.s les plus connu.e.s sont Freud, Dolto, Lacan... Ces caractéristiques en font un contenu que chacun.e peut interpréter et déformer comme iel le souhaite. Son emploi n'est donc d'aucune fiabilité. En plus de cela, la théorie psychanalytique contient et diffuse une idéologie sexiste qui valide et encourage la culture du viol. Elle présente la mère comme cause principale de la plupart des « pathologies » que peuvent avoir les individus. Elle légitime et normalise l'inceste et les violences sexuelles sur mineur-es en culpabilisant les victimes (les enfants seraient des séducteurs et les pédocrevures/incesteur-euses des amoureux-ses). Elle est aussi en grande partie responsable de la prise en charge maltraitante des personnes autistes depuis des décennies (retard de diagnostic, interventions inadaptées, pertes de chance...).

- Travaille-t'iel en équipe ou discute-t'iel avec d'autres personnes à propos des personnes qu'iel aide ? L'aidant-e qui travaille sans avis complémentaires n'est pas de confiance.

- Combien de temps, plus ou moins, dure chaque séance ?

- Quels sont ses honoraires et combien de temps à l'avance tu dois l'avertir pour déplacer une séance sans qu'elle soit à ta charge ?

En psychanalyse, la durée des séances est très souvent définie par le « thérapeute », et cette durée est très variable d'une séance à l'autre sans que le « patient-e » soit prévenu-e. Le tarif, lui, reste le même, quelle que soit la durée. De plus, les personnes témoignent souvent que les séances oubliées devaient être payées, mais aussi qu'ils devaient régler les séances annulées à l'avance.

- De combien de temps, plus ou moins, croit-il que vous allez avoir besoin pour réaliser tes objectifs ? Ne te contente pas de réponses du genre : « on verra » et encore moins de : « ça dépendra de vos efforts ». Un-e professionnel-le doit avoir la capacité de prévoir, une fois la demande construite, la durée approximative de l'accompagnement. Bien sûr, ces évaluations peuvent être amenées à se modifier en cours de route si des éléments nouveaux rendent cela nécessaire.

- Définir avec elle ce qui reste dans le secret médical et ce qui pourrait en sortir. Un-e psy peut être soumis à une saisie de ses dossiers par la justice ou simplement devoir fournir un dossier médical pour une expertise, ou sur demande (du « patient-e »). Il est donc important de discuter des contenus des écrits avec le thérapeute et de leur devenir. Rassurez-lea en lui disant que vous voulez simplement être responsable et attentif-ve à ce qui figure dans votre dossier. Un-e thérapeute peut être accusé-e devant un tribunal de non-respect du secret professionnel pouvant porter atteinte à son patient..

Il n'y a aucune raison valable pour que la personne ne réponde pas aux questions que l'on propose de poser. Le refus de répondre ou de tenir compte de tes questions ne peut jamais provenir d'une méthode sérieuse. Cela peut seulement provenir de raisons personnelles et non professionnelles de ton interlocuteur-ice. Par exemple du fait de travailler avec des méthodes douteuses comme « discourir sur le discours de l'autre », « travailler avec l'inconscient par association d'idées » ou autres méthodes d'incompétent-es et de gourou.es.



Il est possible que le premier rendez-vous soit un peu repoussoir. C'est un processus nouveau qui peut être intimidant ou bizarre surtout si on le commence avec une personne qu'on ne connaît pas (malaise de se livrer à un-e inconnu.e, difficultés à parler de soi, difficultés à aborder des traumatismes...). Cela peut aussi être éprouvant. Tu auras peut-être besoin de plusieurs séances pour prendre tes marques et t'habituer à cette dynamique. Si ton malaise persiste n'hésite pas à arrêter, tu trouveras sûrement une autre personne et méthode avec qui ça se passera mieux.

Le premier rendez-vous peut aussi être décisif pour décider de continuer ou pas avec cette personne si elle te laisse une trop mauvaise impression.



Il est vivement recommandé de faire le point régulièrement. Pose-toi la question « suis-je en train d'avancer par rapport aux problèmes qui m'amènent à la relation d'aide ? ». Pour donner un exemple, si le problème était "J'aimerais apprendre à dire non", tu peux te poser des questions comme "est-ce que j'ai réussi à identifier pourquoi je n'arrive pas à dire non?", "est-ce que j'ai réussi à développer des outils pour poser davantage mes limites?", "est-ce qu'aujourd'hui j'arrive plus à dire non dans des situations où ça m'était impossible avant?"...
Regardez aussi ensemble s'il y a des nouveaux problèmes à aborder. Tout cela permet de ne pas perdre de vue ses objectifs.



Au cours du développement de la relation d'aide, il est très probable qu'il y aura des moments qui seront durs pour toi, c'est normal. Ce n'est pas le bon thermomètre pour savoir si tu avances ou pas. Ce qui te donnera la mesure de ton avancée c'est si ton problème est en train de se résoudre et si tu te rapproches de tes objectifs.

Il se peut que ce ne soit pas le cas ou que tu régresses. C'est légitime que tu te demandes si cela est dû à l'efficacité de ton interlocuteur·ice ou si c'est logique dans ton propre processus. N'hésite pas à parler de tes doutes.

Si effectivement tu n'avances pas ou tu recules, veillez à en établir les raisons. Est-ce que c'est dû à des limites dans la capacité de l'aidant·e à t'aider ? Est-ce que la relation d'aide ne te convient pas ou ne te convient plus ?... Quand vous aurez identifié ces raisons, tu pourras estimer si des aménagements sont possibles pour y remédier ou si la relation d'aide doit prendre fin.

Il se peut que ta non-avancée ou ton recul fasse partie du processus, surtout au début. Un problème que tu pensais simple peut en fait trouver son origine dans plusieurs problématiques différentes qui sont à travailler. De plus, il est difficile de prévoir à quel point creuser certains sujets va nous remuer, ainsi que les efforts que cela va nous demander pour les dépasser. Des difficultés non anticipées peuvent se rajouter en cours de route et impacter la progression que nous nous étions imaginée. Dans ce cas, il serait bien que l'aidant·e t'aide à en prendre conscience, qu'il puisse te rassurer et qu'il te donne peut-être une explication. Vous devrez sûrement mettre en place de nouveaux outils et/ou en modifier d'anciens. Dans le cas d'un·e aidant·e expérimenté·e, il doit être en capacité d'estimer le temps que peut durer cette situation.



On peut être intimidé.e par le pouvoir médical, ou bien par un déséquilibre de savoirs de l'aidant.e sur nous. Cette intimidation peut nous destabiliser et amener à une perte d'autonomie dans la relation d'aide. Tout cela peut et doit être travaillé et il faut toujours en tenir compte.

Avec son regard extérieur et/ou ses connaissances, l'aidant.e va parfois pouvoir poser un regard intéressant et nouveau sur les problématiques que tu vas aborder, proposer des axes de réflexion auxquels tu n'aurais pas forcément pensé. Tout en sachant que cela ne peut se faire que sur les informations que tu lui partages. Mais rappelle-toi que tu disposes de connaissances sur toi, sur ton vécu, tes expériences, et que c'est tout aussi important pour comprendre et avancer sur tes problèmes. L'avancée de la relation d'aide est une co-construction dans laquelle ton savoir sur toi est précieux. Les professionnel·les ne disposent pas d'un savoir absolue. Nous avons le droit de refuser les interprétations qui ne correspondent pas à notre vécu ou qui ne nous parlent pas.

L'aidant.e, avec son écoute et son regard extérieur, doit tout simplement t'aider, et peut-être te guider, mais vers l'objectif que tu désires, jamais vers ses propres objectifs. Iel ne doit jamais penser ou décider de ce qui est bon pour toi à ta place et par rapport à ce qui l'aiderait ellui. Normalement, l'aidant.e partage ses connaissances et accompagne la personne afin de la rendre autonome.

Une bonne relation d'aide est aussi censée te donner des outils dont tu peux te servir au quotidien. L'aidant.e doit te partager des outils, ou veiller à ce que vous en créiez ensemble. De cette façon tu auras des moyens de continuer à progresser sur tes problématiques seul.e, sans avoir à attendre nécessairement le prochain rdv.

Exemple : Tu analyses avec ton aidant.e un évènement où tu as eu du mal à dire non. Iel te fournit des éléments et des outils d'analyse pour t'aider à comprendre ce qui s'est déroulé. Sur cet évènement vous vous apercevez que tu as réussi à dire non mais que c'est les autres qui n'ont pas pris ton non en compte. Cela change ton point de vue sur ce qui s'est passé.

Si ton aidant.e t'explique bien la méthode d'analyse que vous avez utilisée et ses étapes, tu pourras reproduire ce travail pour décortiquer des situations seul.e.



La résolution d'un problème peut signifier différentes choses. Soit tu as surmonté le problème, soit tu as acquis la capacité de le voir et de t'y confronter d'une façon nouvelle qui te fait beaucoup moins souffrir. Normalement, cette relation d'aide t'aura permis d'acquérir une meilleure connaissance de toi ainsi que des outils et des méthodes. Tu pourras maintenant les utiliser dans certaines situations, sans cette relation spécifique.

La fin positive d'une relation d'aide ne signifie pas que tu n'auras plus jamais de problèmes. Rappelle-toi que «la vie est chronique» et que les problèmes font partie de celle-ci et du développement continu. Cela ne veut pas dire que tu ne désireras pas ou n'auras plus jamais besoin d'un espace d'aide. Ce qui est important c'est que les problèmes soient nouveaux ou différents. Le plus important est que tu sois désormais capable de traiter tes anciens problèmes de manière autonome.



es réflexions sont utiles pour toute relation d'aide basée sur la parole, l'expression de ses problèmes et leur élaboration (pro ou non-pro).

Il ne s'agit pas de se culpabiliser si l'on ne réussit pas à poser toutes ces questions lors du premier entretien. On n'est pas forcément toujours en état de soutenir cette posture dès le départ et de s'exprimer avec suffisamment de force, surtout face à un·e autorité médicale. Mais cela reste des interrogations sur lesquelles il faut être au clair au plus tôt.

Ceci dit, nous souhaitons mettre en garde nos lecteur·ices contre l'utilisation de ce texte comme un catalogue de questions à poser en rafales à l'aidant·e. Nous pensons qu'il peut être bien de lui expliquer votre démarche, en lui exposant la nécessité d'aborder et de répondre à ces questions. Lui expliquer en quoi elles sont légitimes, et votre souhait de tendre vers un positionnement actif et responsable dans la relation d'aide. Que cela vous permettra de préserver une posture de confiance et d'écoute, et de nuancer votre approche.



Pour toutes remarques, critiques, ajout, retours ou autres : distro-lanternes@riseup.net

D'autres brochures disponibles sur : lanternes.noblogs.org

Sommaire

Comment s'orienter et vers qui

Clarifier sa démarche

Construire ses objectifs

Questions à poser au début

Ressenti du premier rendez-vous

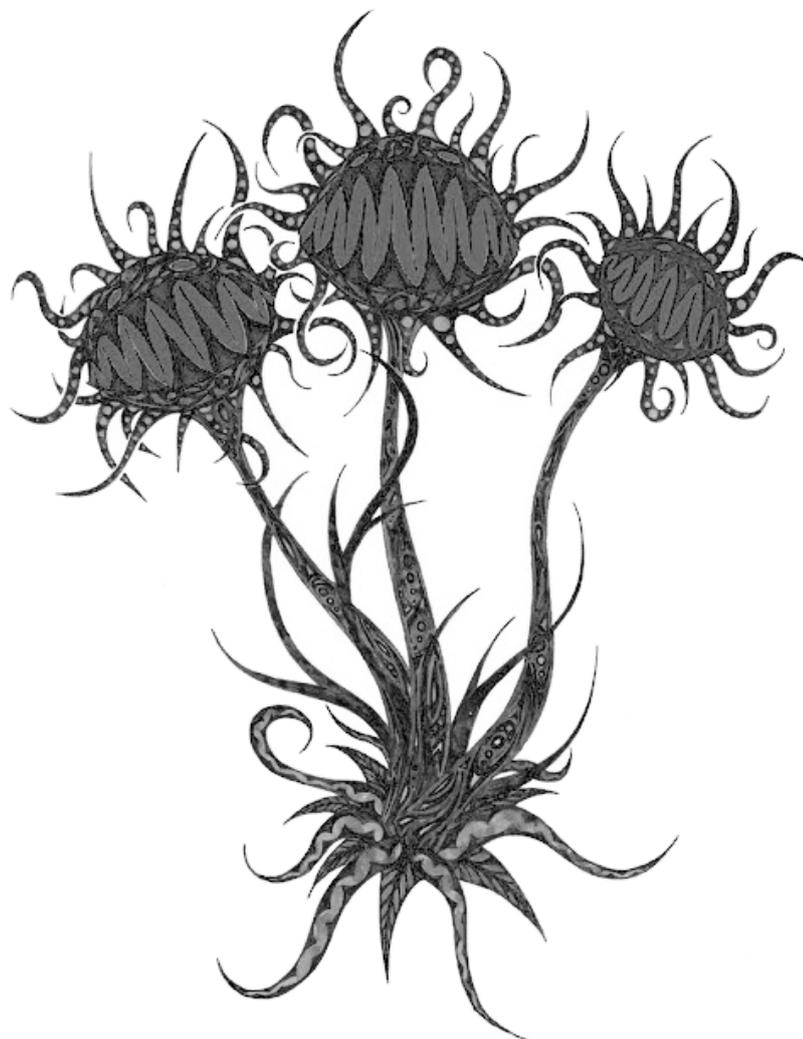
Faire le point régulièrement

Évaluer la progression de la relation d'aide

Risque de dépendance

Résolution de problèmes

Précautions



« En proposant quelques conseils, ce petit guide a pour but de redonner de l'autonomie et du pouvoir lorsque l'on entame un parcours de soin psy. »