

Viviana DORE & Teric BOUCEBCI

Le Guide du Thérapeute

Psychothérapeute, Psychopraticien



 libres d'écrire

© Viviana DORE & Téric BOUCEBCI – 2018

ISBN (livre) : 978-2-37692-094-6

ISBN (eBooks) : 978-2-37692-095-3

Corrections : Viviana DORE & Téric BOUCEBCI

Mise en page : Mona GEORGELIN

Couverture : Mona GEORGELIN

Illustration de couverture : Mona GEORGELIN

Image originale : PIXABAY

Libres d'écrire est un label de IS Edition, Marseille.

www.libresdecire.com

www.is-edition.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur, de ses ayants-droits, ou de l'éditeur, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes de l'article L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Viviana DORE & Téric BOUCEBCI

Le Guide du Thérapeute

Psychothérapeute, Psychopraticien

 libres d'écrire

Les auteurs

Viviana Dore

Psychologue clinicienne, Psychothérapeute, Coach de vie, Criminologue Hypnothérapeute, Praticienne en EMDR, Consultante et Formatrice spécialisée dans le psychotrauma.

Site web : www.psychologue-vivianadore.com

Téric Boucebci

Coach de vie, Praticien EMDR (formé par David Servan-Schreiber), Hypnothérapeute, Directeur de Cellule d'Intervention Psychologique, Consultant spécialisé dans la gestion de crise et la formation. Poète et ami des Lettres, Directeur de publication de la revue Phoenix.

*À nos familles,
dans les trois dimensions du temps.*

SOMMAIRE

Introduction

Un passé qui s'inscrit au présent

1 - Thérapeute, une identité

Thérapeute au quotidien

Le Qui consulte

2 - Le Quoi et le Où de nos pratiques

Les thérapies et leurs fonctions

Principales approches thérapeutiques

3 - Philosophie de la pratique

Comment pratiquer : 7 clés essentielles

Culture et prise en charge

Comment choisir son thérapeute

La charte mondiale de déontologie

4 - Se faire de se défaire

L'évolution personnelle du thérapeute

Se former et former pour se faire

Comment se former

Un passé qui s'inscrit au présent

D'où viennent les thérapeutes ?

Il existe des questions qui se posent et d'autres qui nous sont posées. Celle-ci fait partie de celles qui s'imposent. Quelle est donc, dans le grand livre des origines, celle des thérapeutes ?

Dans l'antiquité, au Ier siècle, en Égypte (principalement près d'Alexandrie), on désignait par thérapeutes un groupe d'ascètes juifs qui vivait en communauté et qui se livrait à la vie contemplative. Il semble que ce soit à la demande d'Alexandre le Grand, que des sages de Judée soient venus s'installer à Alexandrie avec pour vocation de fonder des « écoles de paix et de sagesse ».

Chateaubriand relevait que « *Les thérapeutes embrassant les perfections de la retraite, offrirent près du lac Moeris, en Égypte, les premiers modèles des monastères chrétiens (Génie, t. 2, 1803, p. 378). Tandis que É. Bréhier, dans « Les Idées philosophiques et religieuses de Philon d'Alexandrie » publié*

en 1908 (p. 321) note que « Philon décrit, sous le nom de *thérapeutes*, des solitaires vivant dans le jeûne et l'abstinence, s'adonnant à la lecture et au commentaire de la loi, à la composition d'hymnes et de poèmes religieux, enfin à la méditation de Dieu et de ses vertus. »

Le mot grec *thérapeυταε*, pluriel de *thérapeυτῆς*, a le sens de « soigner » ou « guérir » (*thérapeυειν*, *θεραπεύω*), mais il désigne une fonction précise : « servir » un dieu ou lui rendre un culte.

Platon, dans l'une de ses œuvres intitulée *Gorgias*, utilise le terme « *therapeutès somatos* », pour désigner entre autres « l'homme qui a pris soin du corps ». Il l'utilisera également dans *Les Lois*, pour désigner le « serviteur (*therapeutès*) de la famille et de la cité ».

Dans ces multiples acceptions et usages du mot thérapeute, on relèvera que, si la racine semble prendre source dans la sphère religieuse, le sens du mot va progressivement entrer dans celui de la médecine par la pratique du soin (soigner). Le mot désigne ainsi assez largement celui qui procure un soin physique ou/et spirituel.

L'usage du terme a évolué. Le thérapeute est aujourd'hui vu sous l'angle de la prise en charge de la psyché quelle qu'en soit sa pratique. Il fait quelque part écho à l'inscription portée sur le fronton de Delphes « *Gnothi Seauton* », connais-toi toi-même qui évoque assez justement la nécessité pour chaque être d'aller vers une meilleure connaissance de soi à laquelle le thérapeute peut parfois contribuer. Aller vers soi pour soi, tout en se considérant en devenir, tel que l'évoque Martin Buber, « Commencer par soi, mais non finir par soi ».

FIN DE L'EXTRAIT

Table des matières
de la version complète

SOMMAIRE..... 6

Un passé qui s’inscrit au présent7

1. Thérapeute, une identité.....10

Thérapeute au quotidien..... 11

 Qui est donc Psychothérapeute..... 11

 Qui est Psychopraticien..... 11

 Quel avenir pour le Thérapeute12

Le Qui consulte 12

 Pourquoi consulter ?12

Qui consulter ?..... 13

2. Le Quoi et le Où, de nos pratiques 14

A - Les thérapies et leurs fonctions..... 15

- 1) Qu'est-ce qu'une thérapie ?15
- 2) A quoi sert une thérapie ? A qui s'adresse-t-elle ? .. 16
- 3) Les méthodes sont-elles uniques ?17

B - Principales approches thérapeutiques ..19

- 1) Durée et thérapies 20
- 2) Les différentes approches en thérapie..... 20
 - APPROCHE PSYCHANALYTIQUE 21
 - APPROCHE HUMANISTE.....22
 - APPROCHE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE.....23
 - APPROCHE PSYCHODYNAMIQUE-ANALYTIQUE.....23
 - APPROCHE MULTIRÉFÉRENTIELLE INTEGRATIVE ...24
- 3) Index alphabétique non exhaustif de thérapies et d'approches thérapeutiques 26
 - ANALYSE TRANSACTIONNELLE26
 - APPROCHE CENTRÉE SUR LA PERSONNE.....26
 - ART THÉRAPIE 28
 - CONSTELLATION FAMILIALE 28

CRI PRIMAL ou THÉRAPIE PRIMALE	29
EFT.....	30
EMDR	30
ERGOTHÉRAPIE	31
FOCUSING	32
GESTALT THÉRAPIE	33
HYPNOTHÉRAPIE	33
INTÉGRATION DU CYCLE DE VIE.....	34
LOGOTHÉRAPIE	35
MINDFULLNESS	35
MUSICOTHÉRAPIE.....	36
MÉDITATION	36
PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE	37
PSYCHODRAME.....	38
PSYCHOGÉNÉALOGIE	38
RELAXATION DE GERDA ALEXANDER	39
RELAXATION DE JACOBSON.....	39
RELAXATION PSYCHANALITIQUE DE SAPIR	40
RELAXATION PSYCHOTONIQUE	40
RÊVE ÉVEILLÉ.....	41

SCÉNOTHÉRAPIE	41
SOPHROLOGIE	42
THÉRAPIE EXISTENTIELLE	43
THÉRAPIE FAMILIALE	43
TRAINING AUTOGENE DE SCHULTZ	44

3. Philosophie de la pratique..... 46

A - Comment pratiquer : 7 clés essentielles 47

1) Objectifs en thérapie	47
Objectif(s) d'une thérapie.....	47
Quels objectifs à la relation entre le thérapeute et le patient.	47
2) Liberté de choix du thérapeute.....	49
L’Affinité en question	49
Le Comment je me sens	49
La certitude de pouvoir mener un travail	50
Établir des objectifs communs	51
3) Règles et travail.....	51
Ne pas rendre dépendant un patient	51
Un choix mutuel	52

L'Humilité du thérapeute	52
Un contrat moral entre thérapeute et patient.....	53
4) Le cadre	54
Comment l'instaurer.....	54
La Plasticité du thérapeute	55
L'empathie dans la relation thérapeutique	56
Carcan et cadre	57
Frontières en thérapie	57
5) Le travail (dans et hors du cabinet de consultation)	59
Où se fait le travail	59
Comment être : nos attitudes en tant que thérapeute	62
La présence à l'autre	62
Le respect	62
L'acceptation	63
L'authenticité	63
L'écoute	63
L'empathie.....	64
L'exploration	64
Efficacité et attentes du patient.....	65
L'engagement du patient.....	65

6) Le patient et ses différentes dimensions	66
7) Fin de thérapie	68
Quels critères pour la fin d'une thérapie.....	69
Comment le dire	70
Du thérapeute ou du patient, qui peut décider de la fin d'une thérapie.....	72
Qu'est-ce qui conduit un patient à arrêter sa thérapie	72
Pour conclure.....	73
B - Cultures et prises en charge	73
Prise en charge adaptée.....	73
Fonction du Mythe	75
Psyché et Culture	81
Spiritualité et thérapie.....	83
C - Comment choisir son thérapeute ?.....	85
D - La charte mondiale de déontologie pour les personnes en psychothérapie.....	87
1 – Droit à la dignité et au respect	87
2 – Droit au libre choix	87
3 – Droit à l'information	87

4 – Conditions de la thérapie	88
5 – Droit à la confidentialité	88
6 – Engagement déontologique du psychothérapeute	88
7 – Procédure de doléance	89
4. Se faire de se défaire	90
A - L'évolution personnelle du thérapeute..	91
B - Se former et former pour se faire.....	93
C - Comment se former	95
Les diplômes d'État et Universitaires	95
Les formations.....	96