**Psychothérapie efficace : quelques principes de base**

Choisir le psychothérapeute à qui confier une part intime de soi-même, afin qu’il nous aide à surmonter une difficulté ou à dépasser notre problématique, n’est pas une chose facile. Car faire ce choix revient à s’interroger sur l’efficacité d’une psychothérapie : comment ça marche ? qu’est-ce qui fait qu’on obtient des résultats ? à quoi le voit-on ? pourquoi un psy conviendrait-il à telle personne et pas à une autre ?
**Le choix du professionnel implique différents paramètres** : il est primordial de pouvoir lui faire confiance, de se sentir à l’aise avec lui et, bien sûr, de s’assurer qu’il a les compétences pour nous aider au mieux. Il faut déjà se décider à franchir le pas d’un premier contact et savoir naviguer à travers la jungle des professionnels pour comprendre qui fait quoi et comment. [Psychiatres, psychologues, psycho-praticiens, psychothérapeutes](https://www.clairedahan.fr/un-psy-cest-qui/)et autres appellations. Au-delà de la personne, se pose aussi la question de la méthode employée et donc du type de thérapie. La liste est longue et non exhaustive : psychanalyse, thérapie cognitive et comportementale, Hypnose, thérapie, EMDR … Alors sur quels critères choisit-on la personne qui va s’occuper de nos soucis ? Et doit-on choisir une personne ou une méthode ?

**Chaque psychothérapie a ses spécificités** : selon l’approche théorique dont elle découle, elle n’aura pas la même méthode de travail et n’utilisera pas les mêmes outils ou façons de faire. La question de l’efficacité des différents types de psychothérapies a donné lieu à de nombreuses études, qui ont comparé les résultats obtenus sur des patients selon les différentes méthodes employées. Au risque de vous surprendre, 85% du succès d’une psychothérapie sont dus à des facteurs indépendants de la méthode utilisée ou de la théorie sous-jacente ! Et les études montrent que quelle que soit la méthode employée, **la réussite d’une psychothérapie repose essentiellement sur deux choses** : **L’alliance thérapeutique** (c’est-à-dire la relation du patient avec son thérapeute) ET **la motivation du patient**.

**1/ La relation:**

Une bonne relation implique de se sentir à l’aise et en confiance avec son psychothérapeute, c’est ce qu’on appelle l’alliance thérapeutique. Parce que c’est la qualité de la relation qui fait la réussite d’une psychothérapie et que sans cela, il sera impossible d’avancer.
D’ailleurs, c’est quelque chose qu’on observe aussi à l’école. Lorsqu’on demande à un enfant quelle est sa matière préférée, il citera celle qui lui est enseignée par sa maîtresse préférée. Plus un élève s’entend bien avec sa maîtresse, plus il a de chances de réussir. Car on apprend de quelqu’un pour ce qu’il est et pour la relation qu’il a su instaurer, et non pour ce qu’il sait. En psychothérapie c’est pareil : si le courant passe, le travail entrepris sera bien plus réussi.

**2/ La motivation :**

Je ne crois pas aux bienfaits d’une psychothérapie qui serait imposée par un tiers. Si vous voulez que quelque chose change dans votre vie, alors vous devez trouver en vous la motivation nécessaire pour consulter, être assidu et régulier aux séances. On ne fait pas une psychothérapie pour « faire plaisir » à quelqu’un ou parce qu’on se sent menacé. On entame une démarche parce qu’on en a envie, ou bien parce qu’on a atteint un tel degré d’inconfort qu’on veut absolument s’en sortir.

**3/ La bienveillance :**

C’est une notion essentielle pour toutes les relations de soin et d’accompagnement, et vous devrez vous assurer que votre thérapeute en est doté. La bienveillance ce n’est pas de la gentillesse ou de la « calinothérapie ». La bienveillance c’est le respect de l’intégrité du patient. C’est pouvoir encourager une personne. C’est lui permettre d’être d’accord ou pas, de voir les choses différemment, de donner son avis ou d’arrêter le processus de thérapie. C’est lui donner toute la dimension de sa liberté en tant qu’individu. C’est lui permettre aussi de se tromper, de ne pas y arriver pour le moment, lui dire que c’est « ok », dans le sens où c’est humain. Comme le disent les anglo-saxons à travers le concept de « okness » : être triste c’est ok, avoir peur c’est ok, ne pas toujours réussir c’est aussi ok.

**4/ La maîtrise du processus :**

cela peut paraître évident pour certains, mais il est fondamental de pouvoir sentir que vous maîtrisez ce qu’il se passe en séance. Un psy n’a pas le droit de prendre le dessus sur son patient, de l’amener à faire quelque chose qu’il ne veut pas, ou d’instaurer un rapport de pouvoir. Il n’en n’a pas le droit, néanmoins, vous seul pouvez vous assurer que le rapport entre vous et lui est sain et équilibré. Ecoutez-vous et prêtez attention à votre ressenti. Si vous avez un doute, c’est que ça n’est pas la bonne personne.

**5/ Le choix des mots :**

un bon psy prête attention aux mots qu’il emploie. Un psy qui pèse ses mots est quelqu’un qui commence déjà à prendre soin de vous car les mots ont un impact significatif sur la vie des gens. Attention aux propos négatifs qui amènent d’une manière ou d’une autre à des comportements négatifs. Si vous dites à quelqu’un de « ne pas s’angoisser », ou de « ne pas stresser », il y a de fortes chances pour qu’il stresse justement. Un médecin qui vous dit « attention ça va faire mal » va irrémédiablement vous faire mal. Et à tous les psys qui ordonnent de lâcher-prise, expression d’injonction qui peut être très stressante lorsqu’on n’y arrive pas, je préfère le terme de « laisser venir » comme le dit le Dr Philippe Aim dans son livre Ecouter, parler : soigner. Accepter de laisser venir les choses, accepter de se laisser traverser par des événements douloureux, accepter ses émotions même négatives est bien plus efficace que se donner l’ordre de lâcher-prise.

**6/ Enfin, posez des questions à votre psy :**

Sur sa façon de travailler, sur sa formation et sa pratique. N’hésitez à prendre du temps de réflexion avant de vous engager dans un processus, voire même de rencontrer d’autres psys pour comparer le ressenti que vous pouvez avoir auprès de l’un ou de l’autre.

Pour finir, n’oubliez pas une chose. Avant d’avoir été psy, votre psy a d’abord été, et est souvent encore lui-même le patient de quelqu’un d’autre. Parce que bien souvent, en amont, ce qui l’a amené à vouloir aider l’autre et à trouver des réponses, c’est sa propre histoire. Et une fois qu’il exerce, un psy est en supervision permanente auprès d’un autre psy pour verbaliser ce qu’il peut lui-même ressentir face à ce qu’il entend, pour être éclairé à propos d’un questionnement et pour se questionner dans sa pratique encore et toujours.