MA PRATIQUE DE LA PSYCHOTHÉRAPIE

MA VISION

Entreprendre une psychothérapie, c'est choisir de faire un « travail sur soi » …
Qu'entend-on par « travail sur soi » ?

Nous fonctionnons tous d'une façon qui est la plupart du temps mécanique. Cela signifie qu'un stimulus visuel, auditif ou autre, va déclencher en nous une réaction émotionnelle que nous allons subir, parfois sans nous en apercevoir !

Ce travail de psychothérapie consiste :

- à prendre conscience de ces mécanismes nombreux qui nous font réagir, et particulièrement des mécanismes les plus importants qui constituent ce que nous appellons notre « caractère »,
- à identifier nos valeurs essentielles, et la personne que nous voulons être,
- à modifier les croyances qui nous empêchent d'être cette personne,
- à mettre en place des pensées, des actions et des comportements nouveaux qui nous apporteront un état intérieur satisfaisant.

MA PRATIQUE

Je porte mon attention sur plusieurs points qui m'apparaissent comme essentiels pour accompagner les personnes qui viennent me voir :

1. je m'assure d'établir une relation de confiance permettant à la personne de s'ouvrir sans danger,
2. je veille à la qualité de mon écoute : celle de l'autre, celle de mes ressentis et celle de la relation qui s'établit,
3. je respecte les valeurs de la personne même si ces dernières ne correspondent pas aux miennes.

Je considère que mon rôle est celui :

- de permettre à la personne de s'exprimer et d'être entendue,
- de lui apporter des éclairages lui permettant de trouver des repères et une meilleure compréhension de « qui elle est ».
- de l'accompagner sans me substituer à son propre travail,
- de la sécuriser tout en lui proposant éventuellement des actions à mener.

Il s'agit d'un cheminement à deux,
éclairé
par une profonde relation humaine
et par l'intelligence de la CONSCIENCE