**MA PRATIQUE de «  LA PSYCHOTHERAPIE INTEGRATIVE »**

Pour plus de clarté concernant ma pratique, voici quelques points qu’il me semble important de vous communiquer :

**UN PREMIER ENTRETIEN:**

Ce premier entretien à pour objectif de permettre à la personne de se faire un premier avis me concernant et ainsi que le travail que je peux lui proposer.

Je laisse la personne m’exposer sa problématique, ses attentes et besoins. Comment elle envisage sa thérapie en termes de durée et d’investissement personnel.

Quelques questionnements de ma part me permettent ainsi de lui exposer comment je peux ou ne peux pas accéder à sa demande.

Je lui expose également les grands principes du cadre thérapeutique (cadre qui pour une part peut-être négocié notamment sur la question du tarif des séances lorsque la personne est en difficulté).

A l’issue de cet entretien, je propose à la personne de prendre un temps de réflexion et de me recontacter si elle souhaite poursuivre avec moi (exception faite de certaine situations d’urgence où le choix se fait à l’issue de l’entretien) et enfin cet entretien me permet d’envisager si moi-même je peux accompagner la personne où si une autre approche ou thérapeute serait mieux adapté.

**LES SEANCES SUIVANTES** suivent le fil conducteur de toute thérapie.

a) Établir un diagnostic

b) Proposer un projet thérapeutique

c) choisir les méthodes pertinentes (en fonction de la durée et de la dynamique de la personne)

d) Laisser advenir pleinement l'histoire et la particularité du patient

e) Éclairer cette subjectivité par une objectivité théorique

f) Entrer en « accordage » avec le patient

**LA DUREE DES SEANCES INDIVIDUELLES:**

**Principe :** une séance par semaine sur une durée d’une heure (tarif de 50 Euros)

Parfois ce cadre peut-être rediscuté lorsqu’il s’avère que la personne est dans une dynamique d’autonomisation et de résolution vis-à-vis de sa problématique mais souhaite garder pendant un temps un soutien sur quelques semaines. Ainsi nous convenons d’espacer les séances.

De la même manière, lorsqu’il s’agit d’un travail en analyse reichienne (durée longue), les dernières « tranches » du travail nécessitent souvent une durée plus importante (sur 1 heure ½) car plusieurs « actings » sont proposés et ainsi nous convenons de séances tous les 15 jours.

Egalement **GROUPE DE THERAPIE** que j’anime une fois tous les 15 jours en soirée sur 3 heures qui permet en fonction des besoins d’intégrer la dimension socio-analytique et un travail sur l’affirmation de soi . Je propose le groupe à des personnes qui ont déjà démarré un travail en individuel et nous alternons une semaine en séance individuelle et une semaine en groupe.

**DUREE DE LA CURE SEQUENTIELLE**

En lien avec les 3 modalités d'établissement de relations qui structurent le déroulement de la thérapie.

***Les thérapies courtes*** (2 à 6 mois) : Elles sont centrées sur une difficulté dans une approche directive et structurée. Elles évitent l'éveil de l'attachement et des résistances qui gêneraient le travail sur le symptôme. (Si je m'attache à mon thérapeute, je ne suis plus pressé de lâcher mon symptôme sinon on devra se séparer)

***Les thérapies moyennes*** ou « brèves » (6 à 18 mois) Elles investissent un trait de caractère ou un problème complexe .Elles intègrent l'affectif, mais le structurent par le choix d'un point focal, par une durée annoncée, pour éviter le risque de dépendance et de déstructuration.

***Les thérapies longues*** (plusieurs années) sans fixation du terme, avec un travail d’éveil des processus inconscients de la personnalité. Elles assument ces risques jusqu'à la névrose de transfert pour accéder aux ressources profondes inconscientes.

Enfin je vous livre quelques repères et l’esprit de la psychothérapie intégrative…

**LA PSYCHOTHERAPIE INTEGRATIVE, UNE PRATIQUE PLURI-GLOBALE,**

**UNE PLURALITE DE METHODES**

Chaque méthode met en jeu des aspects complémentaires de la réalité humaine.

En fait, il ne s'agit pas de pratiquer, à quelque niveau que ce soit, 500 à 700 méthodes mais il s'agit d'en pratiquer assez pour répondre de façon suffisamment large aux ***facteurs organisateurs \**** de toute thérapie .

La pleine intégration ne nécessite donc pas toutes les méthodes, gageure s'il en est, mais suffisamment de méthodes, capable de couvrir les différents facteurs organisateurs

Ces Méthodes sont choisies et intégrées en fonction de la sensibilité de chaque thérapeute, de sa personnalité, de son histoire de vie, de son parcours et de ses rencontres, mais avec un fil conducteur pléni-intégratif.

**Méthodes que j’ai intégrées à ma pratique**

* La psychothérapie analytique (qui pour moi reste une base)
* La PBC (Psychothérapie Brève Caractéro-analytique, reichienne)
* L’Analyse reichienne
* L’Art-thérapie par le dessin
* Des techniques de relaxation et de visualisation
* Certains outils issus de la PNL
* L’analyse transactionnelle
* La Gestalt (essentiellement en thérapie de groupe)
* Le Rebirth

**\*Les facteurs organisateurs des thérapies**

– **Le canal principal :** verbal, corporel, symbolique, énergétique, émotionnel, médiatisé (par l'art, par l'animal...) ...etc. Chaque thérapie privilégie un ou plusieurs canaux, il y en a généralement un dominant, ce canal est le vecteur principal d'échange, d'intervention et de communication

– **Le cadre de vie** : solo, individuel, conjugal, familial, groupal. Les thérapies investissent principalement un cadre de vie (auto thérapie psychanalytique de K.Horney, groupe de couple de V.Satir, psycho et socio somatanalyse de R. Meyer)

– **L'attitude du thérapeute :** à minima on observe 3 attitudes : directive, non directive, interactionnelle.

A l'observation des rôles définis au sein de chaque thérapie (neutralité bienveillante, amour inconditionnel, écoute flottante, provocation d'anxiété, enveloppement affectif...) un paramètre de proximité affective, puissant organisateur, dont il reste à préciser l'échelle d'évaluation.

– **La ou les fonctions privilégiées :** qui est ou sont le(s) lieu(x) de la pathologie ou de la méthode. Par ex: le discours, le comportement, le système relationnel, la posture...

– **La durée :** 3 types de durée sont consacrées par la clinique,

 Les thérapies courtes : 6/15 séances

 Les thérapies moyennes : 6/18 mois

 Les thérapies longues : > 18 mois