

Une écoute bienveillante et empathique, dans le respect chaleureux de la personne.

La parole en thérapie, qu'elle soit verbale ou écrite, est exutoire, elle permet la décharge de toute l'énergie négative accumulée, de toutes les émotions refoulées ou inhibées. Elle permet aussi au thérapeute de recueillir tout le matériel nécessaire à la compréhension de la personne.

La psychothérapie vise à atténuer le poids de la souffrance et à aider à vivre plus pleinement, plus sereinement. La psychothérapie de soutien peut aider à passer un cap difficile de l'existence ou à clarifier un problème.

Il existe des règles fondamentales d'éthique et de déontologie à connaître avant de s'engager dans un accompagnement thérapeutique :

- La règle d'abstinence : Le psy ne doit en aucun cas avoir des relations amicales, amoureuses ou sexuelles avec vous. Vous le payez justement pour qu'il maintienne un cadre propice à analyser les relations humaines et non pas pour passer à l'acte.
- Il doit garder le secret professionnel, la confidentialité et votre anonymat. Tout ce qui sera dit en séance vous appartient.
- Il n'a pas à s'inspirer en exemple ou en modèle, il n'a pas à remettre de jugement, il n'a pas à parler de lui.
- Il vous accompagne dans la compréhension empathique de votre souffrance, il est une oreille attentive de part son écoute bienveillante et neutre.

Normal 0 21 false false false FR X-NONE X-NONE

MicrosoftInternetExplorer4

La "psychothérapie de soutien" utilise surtout les ressources de l'"écoute active", peut aider à passer un cap difficile de l'existence ou à clarifier un problème. //