



APPRENDRE À VIVRE AU QUOTIDIEN

PRÉSENTATION DE LA PSYCHOTHÉRAPIE

PAR

MICHEL GIROUX PSYCHOLOGUE

CLINIQUE DE PSYCHOTHÉRAPIE DE QUÉBEC ENR

220 GRANDE ALLÉE EST SUITE 140

QUÉBEC (QUÉBEC)

G1R 2J1

michelgirouxpsy@oricom.ca

© 2005

Ce document veut permettre aux nouveaux clients et aux nouvelles clientes de comprendre les caractéristiques de la psychothérapie afin de faire un choix libre et éclairé quant à la démarche qu'ils ou elles veulent entreprendre.

1 - LA CLINIQUE DE PSYCHOTHÉRAPIE DE QUÉBEC

Philosophie de la clinique

La vie humaine ressemble à un pommier en croissance : elle prend racine, se développe et se transforme au fil du temps et des saisons.

La croissance alterne entre des temps de dormance, des surgissements intenses, des périodes de maturation et la récolte des fruits.

La croissance humaine s'active :

- par l'enracinement de son désir dans le terreau de son histoire de vie;
- par l'accueil de la force de la sève qui dynamise l'être des racines aux fruits;
- par la transformation de la personne et de ses modes de relations avec son environnement.

La **psychothérapie** peut vous aider à :

- apprendre à vous détendre;
- découvrir comment créer des relations satisfaisantes;
- développer votre estime de soi;
- apprendre à traverser un deuil;
- apprendre à vous laisser guider par vos valeurs fondamentales;
- assumer votre orientation sexuelle.

Être un bon jardinier pour soi-même, c'est :

- savoir trouver les sources profondes pour que la vie circule en soi. Cultiver son intériorité;
- savoir se donner les conditions pour que la vie abonde. Prendre les décisions quotidiennes qui aident à mieux vivre;
- savoir porter une saine attention aux réactions de sa plante. Cultiver une saine attention à soi;
- exercer sa créativité pour se créer un jardin personnel. Cultiver son autonomie et développer son identité propre;
- donner l'espace nécessaire à ses plantes pour qu'elles puissent cohabiter et grandir ensemble. Savoir mettre de saines frontières avec autrui et favoriser la mutualité.

2 - NOTRE CONCEPTION DE LA PERSONNE

Notre compréhension de la personne fait appel au désir de vivre inscrit dans la profondeur de l'être et à la capacité d'orienter son existence dans la direction d'un rêve de vie.

A) RÊVE DE VIE

Le rêve de vie qui anime une personne est constitué à la fois :

- ◆ de la direction ou de l'orientation qu'elle donne à sa vie;
- ◆ de l'énergie disponible pour réaliser ce rêve;
- ◆ des habiletés développées pour y arriver;
- ◆ de la capacité de trouver des moyens pour le concrétiser;
- ◆ de la capacité de repérer ses étapes de réalisation.

Le rêve de vie pour lequel une personne s'engage requiert qu'elle dispose d'une liberté accrue, qu'elle se sente responsable de sa vie, de la vie qui l'entoure et solidaire des autres dans leur projet de vie. Ce rêve peut prendre la forme d'un **projet personnel**, moteur de dépassement, comme c'est le cas chez un athlète qui veut plonger avec perfection; d'un **projet social** qui est orienté vers le bien des autres; ou encore d'une **valeur spirituelle** capable d'attirer toute une vie vers un Autre.

Le rêve de vie se réalise toujours au quotidien, dans le concret de la vie et des relations humaines.

Au fond, il s'agit de composer avec le défi existentiel, d'apprendre à participer à la vie.

B) LE CORPS, SOURCE D'ÉNERGIE VITALE

Il est profitable, pour **vivre pleinement**, d'apprendre à composer avec son corps comme source d'énergie. Nous considérons qu'il est important d'habiter son corps pour goûter, sentir, toucher, voir et écouter la vie. Les sens sont un lieu de participation à la vie et d'enracinement dans la vie. Ils constituent notre être-dans-la-vie.

Nous reconnaissons que le corps s'enracine par les sens dans le goût de vivre. Par l'activité physique, la personne renouvelle son énergie, et par le choix d'une alimentation adaptée, elle s'assure d'une bonne qualité de vie à long terme.

C) LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

Les relations humaines sont un élément clé pour le cheminement d'une personne vers la maturité et pour son insertion dans la vie.

1. Nous reconnaissons une importance vitale à l'énergie agressive en tant que force qui vient définir les relations humaines et qui permet de se donner l'espace nécessaire pour vivre.
2. Nous reconnaissons la sexualité comme un dynamisme qui engendre de la vitalité dans les relations affectives. La sexualité a trait à la spécificité féminine et à la spécificité masculine, de même qu'à la maternité et à la paternité comme lieu d'une fécondité humaine et spirituelle.

D) L'INTELLIGENCE COMME DYNAMISME

L'intelligence est l'agent dynamisant d'une vie active et engagée.

L'intelligence est présente dès la naissance du sujet humain dans sa capacité corporelle de jouer, de classer, d'ordonner, de construire et ensuite de parler et de communiquer. L'intelligence est impliquée dans la mesure où elle comprend et imagine un rêve de vie. Elle est active quand la personne se fixe un but concret, quand elle détermine certaines étapes de réalisation et qu'elle prend les moyens de vérifier ses progrès vers sa destination. L'intelligence imagine le rêve de vie, en jauge le réalisme. Elle en est le maître d'œuvre dans sa réalisation quotidienne.

Le rêve de vie reprend toujours l'histoire de vie et les dynamismes profonds qui animent une personne. Il implique l'enracinement et l'insertion dans le présent du corps, dans l'espace, dans le temps, dans les relations humaines et dans des projets concrets. De plus, le rêve de vie oriente l'avenir immédiat et lointain dans une direction donnée.

3- LA RELATION THÉRAPEUTIQUE

Le fondement de la psychothérapie est la relation qui s'instaure à partir des interactions et des échanges entre le client et le thérapeute. La relation en psychothérapie met l'accent sur l'authenticité, l'autonomie, l'acquisition de la liberté et l'engagement responsable face à sa vie.

En psychothérapie, la personne du psychologue est au service de la personne du client dans son cheminement vers la maturité.

La relation client-thérapeute est toujours une relation unique, une relation de confiance mutuelle qui se bâtit dans le temps et qui mûrit progressivement.

La psychothérapie est l'œuvre de deux personnes, celle du client qui recherche son désir de vivre et celle du thérapeute qui se rend disponible au désir de vivre du client.

Dans la relation thérapeutique, le psychologue aide le client à écouter ce qui se passe en lui-même, à entendre le désir de vivre qui l'anime, les peurs cachées sous le tapage des mots ou des activités, la rage dissimulée dans la douceur, les maux par lesquels le corps exprime les mots que le cœur n'ose pas murmurer, mais qu'il aurait envie de crier.

Par son attitude, par son regard, par ses silences, par ses gestes, le psychologue attire l'attention du client **sur ce qu'il désire vivre** et sur la façon dont il peut réaliser ce désir dans le concret de son quotidien.

Le psychologue favorise :

- ♦ une relecture concrète de la vie quotidienne du client en lui demandant des exemples de situations;
- ♦ une prise de conscience des sentiments présents dans les diverses situations;
- ♦ une découverte des souvenirs qui structurent l'identité du client;

AU SERVICE DE LA VIE

- ◆ la découverte par le client de son scénario de vie par la prise de conscience des scénarios dans lesquels il réussit autant que de ceux dans lesquels il se sent tourner en rond, sans avoir le sentiment d'être libre;
- ◆ le contact du client en démarche psychothérapeutique avec son désir de vivre;
- ◆ la motivation du client à prendre sa vie en charge de façon autonome et responsable dans les situations quotidiennes.

Par son attitude, le psychologue aide le client à devenir de plus en plus responsable, autonome et engagé dans la prise **en main** de sa vie. Il aide le client à dégager de son histoire personnelle et des profondeurs de son identité un rêve de vie qui mobilise ses énergies corporelles, affectives, ses dynamismes intellectuels. Tout ceci est fait en vue d'aider le client à vivre avec plus de liberté, en harmonie avec son projet personnel et en solidarité avec les autres.

4 - ACTIVITÉS THÉRAPEUTIQUES

La relation client-thérapeute est la clé maîtresse de la démarche psychothérapeutique. Le choix des activités dépend des besoins spécifiques du client et de l'étape de la thérapie qu'il traverse.

Les activités peuvent être :

- ◆ la relecture d'un moment de la vie quotidienne ou passée;
- ◆ l'expression psychocorporelle par le dessin spontané ou suggéré;
- ◆ la relecture des sensations corporelles;
- ◆ la verbalisation d'associations spontanées;
- ◆ la prise de conscience des émotions et de leur enracinement corporel;
- ◆ l'émergence des souvenirs importants;
- ◆ l'exploration des rêves nocturnes et des rêveries diurnes;
- ◆ la prise de conscience de l'étape de vie adulte traversée;
- ◆ la compréhension de l'identité féminine, masculine et de l'orientation sexuelle;
- ◆ le développement des habiletés relationnelles et l'apprentissage du fonctionnement d'une communication efficace;
- ◆ le choix d'un but à atteindre;
 - ◆ déterminer les moyens à prendre pour l'atteindre,
 - ◆ gérer son agenda en lien avec ses objectifs personnels,
 - ◆ se donner des étapes permettant d'évaluer si on avance vers son but.

Dans une psychothérapie, la souffrance ne signifie pas la fin. La souffrance est souvent un temps de la vie pour chercher, un temps pour dégager le désir de vivre qui est enfoui dans le creux de son être. Ce désir de vivre demande à devenir un élément vitalisant et mobilisateur afin de s'engager dans une démarche créatrice de vie, une démarche qui requiert un engagement de toute la personne.

5 - LES ÉTAPES DE LA THÉRAPIE

Après des années d'expérience clinique, nous observons que les personnes que nous accompagnons **peuvent** traverser les étapes de développement suivantes :

- 1. la prise de conscience de son mal de vivre;**
- 2. le choix d'entreprendre la thérapie;**
- 3. le « ménage » dans l'héritage familial;**
- 4. une émancipation de cet héritage;**
- 5. le choix de réaménager sa vie en fonction de ses valeurs;**
- 6. l'exploration des changements dans le quotidien;**
- 7. la fin du cycle de la thérapie lorsque la personne est confiante dans ses acquis.**

1. La prise de conscience mobilisatrice de son mal de vivre.
2. Le choix de s'investir dans une démarche qui requiert une implication en matière de temps, de recherche personnelle, de questionnements et d'argent.
3. La décision de faire le ménage dans l'héritage familial amène le client à comprendre que sa personnalité est bâtie sur une histoire de vie, avec un héritage qui contient à la fois richesse et pauvreté. L'album de photos de famille peut être fermé depuis longtemps, le feuilleter de nouveau permet d'acquérir de la liberté sur sa vie et de devenir d'une nouvelle manière responsable de son existence.
4. Assumer une nouvelle liberté, c'est, pour la personne, goûter un nouveau désir de vivre qui a toujours été au creux de son être. C'est se sentir plus libre et plus dégagé pour vivre. Tout cela demande une étape d'ajustement et un temps pour apprivoiser **seul** les changements de son identité personnelle.
5. Le choix de réaménager sa vie en fonction de ses valeurs implique qu'en découvrant un nouveau droit de vivre et en étant à nouveau responsable de sa vie, le client se permet des réaménagements dans son quotidien : changer de vêtements pour en essayer d'autres qui correspondent mieux à sa sensibilité, s'acheter une maison ou changer d'emploi. C'est le moment où le client modifie ses relations avec les autres, prend des risques nouveaux, nomme mieux ce qu'il désire, etc. Une précision plus grande dans son rêve de vie mobilise de nouvelles énergies corporelles, affectives et intellectuelles. Ces énergies deviennent disponibles pour effectuer des changements dans le quotidien.
6. En consolidant ses nouveaux acquis, le client prend le temps de bien ancrer ces changements dans son quotidien et dans ses relations, jusqu'au moment où il sent que ces transformations font partie intégrante de son identité.
7. La fin de la thérapie a lieu quand la personne est suffisamment confiante dans ses acquis. La démarche de la psychothérapie se poursuit souvent dans les semaines, les mois et parfois les années qui suivent la fin des rencontres.

6 - TYPES DE PSYCHOTHÉRAPIES

Consultations ponctuelles

Il s'agit de quelques rencontres centrées sur un problème spécifique, elles permettent de faire le point sur sa situation et d'identifier les ressources disponibles.

Psychothérapie individuelle

La psychothérapie brève est centrée sur l'acquisition d'habilités pour mieux vivre: gestion du temps, gestion du stress, développement d'habilités affirmatives, méthodes de prise de décisions, etc.

La psychothérapie à moyen ou long terme est l'approche souhaitée pour se connaître et effectuer des changements dans sa vie personnelle.

Ses objectifs:

- Se créer un scénario de vie satisfaisant et remettre en question les scénarios répétitifs;
- Développer des modes d'adaptation matures et débusquer les modes d'adaptation immatures;
- Favoriser les décisions basées sur les besoins conscients et repérer les besoins inconscients qui altèrent notre liberté et notre lucidité;
- Cultiver les conditions pour vivre des relations saines et mettre des limites aux relations toxiques familiale, amoureuse ou professionnelle.

7. MÉTHODE D'INTERVENTION

La psychothérapie intégrative repose sur différentes approches cliniques; psychologie humaniste, psychologie des profondeurs, psychologie centrée sur le développement d'habilités, psychologie développementale de l'adulte et le coaching de la gestion du quotidien.

8 - CADRE : RETARDS, ABSENCES, HONORAIRES, RENDEZ-VOUS

Voici les conditions qui régissent le cadre thérapeutique :

A) RETARDS

Si le psychologue arrive en retard, par exemple de 10 minutes, il prolongera l'entrevue de 10 minutes. Si le client arrive en retard de 10 minutes, l'entrevue se terminera quand même à l'heure prévue.

B) ABSENCES

Si le client s'absente d'une rencontre sans avoir prévenu le thérapeute au moins 24 heures à l'avance, il lui revient de payer 50% du tarif prévu. **Toutefois, toute absence doit faire l'objet d'une entente avec le psychologue et la raison doit être importante.** L'entrevue est plus souvent remportée qu'annulée.

Pour les messages, le répondeur téléphonique est en service 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Ce répondeur, en plus d'avoir l'amabilité de prendre vos messages, note aussi automatiquement le jour et l'heure de votre appel.

C) RENDEZ-VOUS

Le psychologue et le client s'entendent sur l'heure et la date de la prochaine rencontre au début de l'entrevue. Un reçu est fourni à chaque rencontre. Sur chacun des reçus, la date et l'heure du prochain rendez-vous sont inscrites : les reçus servent à la fois d'aide-mémoire et de témoin.

POLITIQUE RELATIVE AUX JOURS DE TEMPÊTES

Le service de psychologie ne ferme pas lors des tempêtes.

Cependant, pour être certain que les activités de la clinique ont bien lieu, vous pouvez prendre le message sur le répondeur : s'il y a un changement dans les activités, il sera signalé à partir de 7:30 le matin même. Le client peut, pour raison de tempête, prendre la décision de reporter son rendez-vous à la semaine suivante, i.e. il aura une rencontre supplémentaire la semaine suivante. La rencontre n'est donc **pas annulée**, mais reportée suivant la décision du client.

8 - FORMATION ET EXPÉRIENCE

Le responsable de la clinique possède une formation en psychologie clinique (B. Ps., M. Ps.) et il est membre de l'Ordre des psychologues du Québec.

9 – SIGNATURES

J'ai pris connaissance des informations portant sur la psychothérapie pratiquée par M. Michel Giroux, psychologue.

Signature du client/de la cliente :

Date :

Signature du psychologue :

Date :