

Cadre des séances de thérapie individuelle en cabinet

Lieu des séances

4, rue Surcouf – Esquibien – 29 770 Audierne

Durée, tarif et mode de règlement de chaque séance

Chaque séance dure **entre 50 minutes et 1h00**.

Leur tarif est de **50 €** par séance.

Le **paiement** est effectué en **début de séance** pour que vous puissiez sortir de séance encore imprégné du contenu et de l'énergie de celle-ci, et je vous invite à **choisir le mode de paiement** (chèque ou espèces) qui revêt la charge symbolique la plus forte pour vous.

Positionnement thérapeutique

Chaque séance est un espace de **liberté** pour la personne accompagnée et de **confidentialité** pour le thérapeute. Tout ce que la personne accompagnée exprimera (les mots, mais aussi les émotions, les silences...) sera accueilli dans le non-jugement, et avec bienveillance.

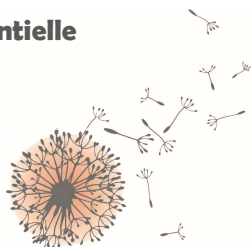
La personne et **la relation** sont au centre de la thérapie que je propose. Il s'agit d'un travail d'équipe qui se construit autour **d'un échange** : j'écoute pleinement, mais activement. J'interviens (par des questions, des remarques, des propositions, des encouragements...) afin d'aider la personne accompagnée à se rapprocher le plus possible de qui elle a envie d'être, à accéder à ses propres ressources, et à se sentir auteure de sa vie en dépit des contraintes inhérentes à son existence.

Il ne s'agit pas en effet de nier l'existence de **certaines limites** telles que le temps qui passe et la finitude, la liberté et la nécessité de choisir, la vie avec les autres, le non-sens à priori... Il s'agit au contraire d'aider la personne accompagnée à se créer, donner du sens et orienter son existence à l'intérieur du cadre de sa condition humaine et de certaines limites immuables.

Déroulement de la thérapie

Les premières séances (entre 1 et 3 séances) visent généralement à ce que nous apprenions à nous connaître, et à ce que je puisse me rapprocher de votre manière de voir le monde. Je vous inviterai à me donner les grandes lignes de votre vie personnelle, professionnelle, familiale... et je vous demanderai de me présenter votre problématique et ce qui vous conduit à initier une thérapie à ce moment-là précisément. Vous pourrez également me poser les questions que vous souhaitez relativement à la personne que je suis et à ma pratique. Puis, si nous décidons de travailler ensemble, nous nous intéresserons à l'état objectif vers lequel vous souhaitez tendre et nous déterminerons conjointement les thèmes de travail pour y parvenir.

Cet état objectif pourra bien entendu évoluer au fil de la thérapie et être réajusté en fonction de ce qui émerge. Il a pour objet de guider la thérapie et d'en mesurer l'avancée, comme un fil conducteur, mais il ne doit pas nous enfermer.



Le cœur de la thérapie dont la durée ne peut pas véritablement être prédéterminée consiste à travailler à partir de la description de vos expériences récentes ou présentes et suivant les différents axes identifiés.

Nous partons du présent pour éventuellement tirer les fils du passé si certains aspects de celui-ci semblent demeurer problématiques, ou s'ils semblent pouvoir nous éclairer sur vos valeurs ou ressources, mais il ne s'agira pas de reprendre nécessairement toute la chronologie de votre histoire personnelle.

Nous nous intéresserons aussi au futur : à la direction que vous souhaitez donner à votre vie et aux actions que vous déciderez éventuellement de mettre en œuvre en ce sens.

A la fin de la thérapie, que celle-ci soit menée à son terme ou qu'elle se termine de manière anticipée, au minimum une séance sera consacrée à cette décision et au bilan du travail réalisé.

Rythme des séances

Le rythme des séances est à **déterminer ensemble**.

Mais, en règle générale, dans un premier temps, il est préférable de prévoir une séance par semaine. Puis, lorsque la personne accompagnée gagne en lucidité, en autonomie et en profondeur sur le travail de ses problématiques, les séances pourront être davantage espacées (tous les 15 jours).

Programmation des séances et conditions d'annulation

Dans l'idéal, les séances sont programmées à un **rythme régulier** (jour et heure fixe) chaque semaine ou chaque quinzaine. Si ce n'est pas possible, les rendez-vous sont pris d'une séance sur l'autre.

Toute **séance annulée** moins de 24h00 à l'avance est en principe due (sauf cas de force majeure).

Eventuelles modifications du cadre

Ce cadre est une proposition : nous allons en discuter lors de la première séance, et nous pourrions le préciser ou en modifier conjointement certains aspects. Une fois accordés sur celui-ci, nous nous engageons à le respecter. Il demeure toutefois susceptible d'évoluer au fil du temps, mais chaque modification – proposée par vous ou moi – devra faire l'objet d'un échange entre nous et nécessitera l'accord de chacun.