

Les dix
commandements
du psy
en devenir...

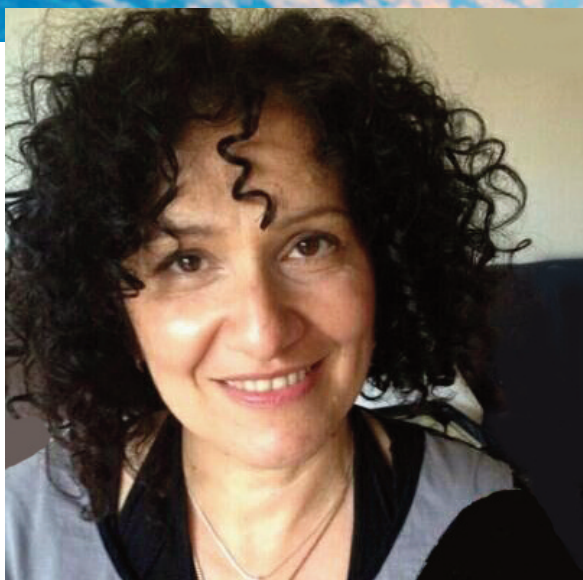
et de tous les professionnels
de la relation d'aide



CAPSYCO

Accompagnement au mieux-être

Capsyco, Nathalie Cohen 59 avenue Foch 94300 Vincennes
Tél : 01 43 74 02 15 — nathalie.cohen@capsyco.com — <http://www.capsyco.com>



À propos de Capsyco

Je m'appelle Nathalie Cohen et je suis psychopraticienne relationnelle depuis 2011 sur Vincennes - région parisienne.

Je vous apporte, avec respect, délicatesse, simplicité et humour, toute la rigueur, le goût de l'effort et le plaisir d'un travail d'excellence.

Celui-ci est centré sur la psychothérapie relationnelle multiréférentielle, via un accompagnement personnel ou une supervision de pratique.

J'accompagne des professionnels de la relation d'aide installés ou en devenir... En travail individuel ou en groupe.

Vous accompagner, c'est aider indirectement des dizaines voire des centaines de personnes. Nous démultiplions ainsi l'impact du travail psychothérapeutique tel que je le conçois et le porte avec passion.



1

La force du transfert tu éprouveras

Tu te souviendras, quand tu seras dans une sérieuse remise en question sur ta capacité de psy, après une séance particulièrement éprouvante en lien avec un patient, que tout ou presque de ce que tu ressens ou éprouves ne vient pas d'une défaillance personnelle, mais de la situation transférentielle.



Ça détend à chaque fois !

Et surtout, cela te sort de l'idéal
du moi, de la culpabilité,
du narcissisme blessé, etc.



2

Tes ardeurs tu contiendras

Tu contiendras tes ardeurs... qui te poussent à vouloir « sauver » ton patient : il faut un minimum de sadisme au psychothérapeute pour permettre la répétition du trauma de se faire, et au patient de l'éprouver à nouveau... pour mettre à jour le manque.

Sinon, tu colmates
ou tu prends en charge...
Tu verras, le patient
ne t'en voudra pas.





3

Gardien du cadre tu resteras

Le cadre permet la sécurité qui ouvre à la liberté.

Tu te souviendras que ce n'est pas toi qui décide par rapport au rappel du cadre, tu n'en es que le gardien et ce, dans l'intérêt bien compris des deux parties.

Tu n'es pas méchant, ni perso : le cadre fait tiers, il est important que vous le respectiez tous les deux.





4

La richesse de la communication non verbale tu utiliseras

Tu n'oublieras pas que 93% de la communication est non verbale.

Observe ta posture et tout ce qui ne se dit pas chez le patient, ou qui exprime autre chose que ce qu'il dit... Avec son corps et sa gestuelle.





5

De l'humilité avant toute chose

Tu n'oublieras pas que tu es d'abord une présence,
une continuité, une contenance... avant d'être une tête
pensante !

Cela permet de cultiver un peu d'humilité quand la toute-
puissance nous guette. Nous sommes avant tout des
catalyseurs, des accoucheurs de vérité.

Nous veillons aux conditions d'avenue de l'inattendu.
Le processus est plus important que n'importe quelle
interprétation, aussi pertinente soit-elle.



6

Des vertus de l'abstinence

Si tu as un doute, abstiens-toi. Le patient en sait plus que toi : fais mine d'être perdu ou reconnais que tu es perdu.

Surtout s'il a l'habitude de t'idéaliser, ou de tout attendre de toi. Cela lui fera le plus grand bien.





Entre confiance et confidences... Méfiance

Si ton patient te dit qu'il a tout à fait confiance en toi, rappelle-toi que ce n'est qu'une partie de lui qui te fait confiance, et la thérapie va vite te le rappeler.

Les défenses inconscientes veillent à ce que RIEN ne change...





8

L'enfer, ce n'est pas toujours les autres

Si ton patient te bassine à propos de son compagnon ou de sa compagne insupportable, et qu'en plus, tu es d'accord avec lui, rappelle-toi et rappelle-lui à l'occasion, que cet autre n'est qu'une partie projetée de lui-même.





Pleine présence, vertu cardinale

Si tu ne sais plus quoi faire, ne fais rien.

C'est toujours mieux que de faire un passage à l'acte.

Mais respire, ressens et associe : l'analyse de ton contre-transfert a commencé.



10

Les vertus apaisante de l'expérience

Si tu as un doute sérieux quant à la marche à suivre
(si ton patient parle d'arrêter la thérapie, par exemple),
contacte au plus vite ton superviseur !





Bonus

Si ton patient est régressé, garde ta salive.
Il ne t'entend pas.

Pour en savoir plus

INSCRIVEZ-VOUS POUR UNE SÉANCE DIAGNOSTIC OFFERTE !



Plus d'infos ?
<http://www.capsyco.com>
nathalie.cohen@capsyco.com



Ce guide est édité par Capsyco - 59 avenue Foch 94300 Vincennes.

Il est sous licence Creative commons attribution - non commercial - pas de modifications (CC BY-NC-ND).

Vous êtes libre de le télécharger et de le partager avec d'autres, à condition de ne pas le modifier, de toujours mentionner Nathalie Cohen - CAPSYCO comme auteur de ce guide et d'inclure un lien vers <http://www.capsyco.com>.

Vous ne pouvez pas le modifier et la vente de ce guide est interdite, que ce soit directement ou en l'intégrant à une offre.

Crédit photos : Fotolia : © Melpomene © Michelaubryphoto © Aijiro © Rcfotostock © Rawpixel.com © Nielshariot
© Goldpix © Ludovic l'Henoret — Création graphique <http://www.chlorofeel.com/>