

Guide du patient en psychothérapie

Bienvenue,

Ce guide a pour objectif de vous présenter les conditions du suivi psychothérapeutique. Le cadre proposé vise à garantir un espace sécurisant, respectueux et confidentiel, permettant de soutenir votre cheminement personnel. La thérapie est un travail collaboratif, qui repose sur l'engagement réciproque du patient et du thérapeute. **Venir consulter est déjà une démarche importante et courageuse, qui constitue une première étape essentielle dans votre parcours.**

Le cadre thérapeutique

Lieu des séances : les consultations ont lieu au **48 avenue Jean Médecin, 06000 Nice**. Le cabinet se situe à proximité de la cathédrale et du parking Notre-Dame, en face de Malongo et juste après la boutique SFR (sur le même trottoir). Le cabinet est à l'étage n°4 indiqué sur votre gauche. L'ouverture automatique n'étant pas encore en fonctionnement, merci de **sonner à "Avocat" à l'heure précise de votre rendez-vous** afin de ne pas perturber les consultations en cours.

Durée et fréquence : Chaque séance dure approximativement **50 minutes**. La fréquence est définie ensemble (hebdomadaire, mensuelle ou autre), selon vos besoins et votre rythme.

Confidentialité : Tout ce qui est dit en séance est strictement confidentiel, conformément au code de déontologie des psychologues.

Engagement du thérapeute	Engagement du patient
<ul style="list-style-type: none">• Accueillir dans un cadre bienveillant, neutre et sans jugement.• Respecter la confidentialité et la singularité de chaque patient.• Offrir un espace d'écoute et de réflexion dans le respect de votre rythme.	<ul style="list-style-type: none">• Respecter les horaires des séances.• Prévenir en cas d'empêchement (cf. règles d'annulation).• Respecter le cadre du cabinet (attitude respectueuse, discrétion).• S'investir dans le processus thérapeutique avec authenticité.

Règles de fonctionnement

- **Annulations et reports :** toute séance non annulée **au moins 48h à l'avance** est due.
- **Retards :** les séances débutent à l'heure convenue et ne peuvent être prolongées.
- **Paiement :** les honoraires sont à régler à chaque séance en espèces ou en chèque pour un montant de 85 euros.
- **Vacances/absences :** elles sont communiquées à l'avance par le thérapeute.

Le contrat thérapeutique

La psychothérapie repose sur un **contrat implicite** : un accord basé sur l'engagement mutuel et la régularité des séances. Ce contrat peut être réajusté en fonction de l'évolution de votre cheminement et de vos besoins.

La fin de la thérapie

La décision d'interrompre la thérapie se fait idéalement conjointement, au terme d'un travail partagé. Un temps de clôture est toujours recommandé afin de réfléchir ensemble au chemin parcouru.

Ressources et urgences

En cas de crise nécessitant une aide immédiate, merci de contacter les services d'urgence (15, 18 ou 112) ou le 3114 (numéro national de prévention suicide, disponible 24h/24 et 7j/7). La psychothérapie ne se substitue pas à une prise en charge médicale d'urgence.

Questions fréquentes

👉 Et si je n'ai rien à dire en séance ?

C'est tout à fait possible. Ces moments peuvent être utiles, car ils révèlent parfois des émotions ou des pensées sous-jacentes. Nous pouvons les explorer ensemble, à votre rythme.

👉 Combien de temps dure une thérapie ?

Il n'y a pas de durée prédéfinie. Certaines thérapies sont courtes et centrées sur une difficulté précise, d'autres s'inscrivent dans un travail plus long. Nous ajustons le suivi selon vos besoins et votre évolution.

👉 Puis-je arrêter quand je veux ?

Oui. Vous êtes libre d'interrompre la thérapie à tout moment. Toutefois, un temps de clôture est recommandé, pour revenir ensemble sur votre cheminement et donner du sens à ce qui a été accompli.

👉 Est-ce normal d'avoir des émotions fortes en séance ?

Oui. Les séances peuvent faire émerger des émotions intenses (tristesse, colère, soulagement, etc.). Elles sont accueillies sans jugement et font partie du processus thérapeutique.

👉 Que faire si je ne me sens pas à l'aise ou si je doute ?

Il est normal de traverser des moments de doute. Vous pouvez en parler librement en séance. La relation thérapeutique repose sur la confiance et peut être ajustée selon vos besoins.

👉 Et si je manque une séance ?

En cas d'empêchement, merci de prévenir au minimum 48h à l'avance. Passé ce délai, la séance reste due (sauf cas de force majeure).

👉 La thérapie remplace-t-elle un suivi médical ?

Non. La psychothérapie est complémentaire mais ne remplace pas un suivi médical ou psychiatrique quand celui-ci est nécessaire.

En bref

Ce cadre est posé pour garantir la sécurité, la clarté et la qualité de l'accompagnement. La thérapie est un chemin singulier et chaque séance est un espace pour avancer, à votre rythme, dans un climat de respect et de confiance.

GUIDE DE LA PSYCHOTHÉRAPIE

Bienvenue,

Ce guide a pour objectif de vous présenter les conditions du suivi psychothérapeutique. Le cadre proposé vise à garantir un espace sécurisant, respectueux et confidentiel, permettant de soutenir votre cheminement personnel. La thérapie est un travail collaboratif, qui repose sur l'engagement réciproque du patient et du thérapeute. **Venir consulter est déjà une démarche importante et courageuse, qui constitue une première étape essentielle dans votre parcours.**

Le cadre thérapeutique

Lieu des séances : les consultations ont lieu au **48 avenue Jean Médecin, 06000 Nice**. Le cabinet se situe à proximité de la cathédrale et du parking Notre-Dame, en face de Malongo et juste après la boutique SFR (sur le même trottoir). Le cabinet est à l'étage n°4 indiqué sur votre gauche. L'ouverture automatique n'étant pas encore en fonctionnement, merci de **sonner à "Avocat" à l'heure précise de votre rendez-vous** afin de ne pas perturber les consultations en cours.

Durée et fréquence : Chaque séance dure approximativement **50 minutes**. La fréquence est définie ensemble (hebdomadaire, mensuelle ou autre), selon vos besoins et votre rythme.

Confidentialité : Tout ce qui est dit en séance est strictement confidentiel, conformément au code de déontologie des psychologues.

Engagement du thérapeute	Engagement du patient
<ul style="list-style-type: none"> • Accueillir dans un cadre bienveillant, neutre et sans jugement. • Respecter la confidentialité et la singularité de chaque patient. • Offrir un espace d'écoute et de réflexion dans le respect de votre rythme. 	<ul style="list-style-type: none"> • Respecter les horaires des séances. • Prévenir en cas d'empêchement (cf. règles d'annulation). • Respecter le cadre du cabinet (attitude respectueuse, discrétion). • S'investir dans le processus thérapeutique avec authenticité.

Règles de fonctionnement

- **Annulations et reports** : toute séance non annulée **au moins 48h à l'avance** est due.
- **Retards** : les séances débutent à l'heure convenue et ne peuvent être prolongées.
- **Paiement** : les honoraires sont à régler à chaque séance en espèces ou en chèque pour un montant de 85 euros.
- **Vacances/absences** : elles sont communiquées à l'avance par le thérapeute.

Le contrat thérapeutique

La psychothérapie repose sur un **contrat implicite** : un accord basé sur l'engagement mutuel et la régularité des séances. Ce contrat peut être réajusté en fonction de l'évolution de votre cheminement et de vos besoins.

La fin de la thérapie

La décision d'interrompre la thérapie se fait idéalement conjointement, au terme d'un travail partagé. Un temps de clôture est toujours recommandé afin de réfléchir ensemble au chemin parcouru.

Ressources et Urgences

En cas de crise nécessitant une aide immédiate, merci de contacter les services d'urgence (15, 18 ou 112) ou le 3114 (numéro national de prévention suicide, disponible 24h/24 et 7j/7). La psychothérapie ne se substitue pas à une prise en charge médicale d'urgence.

Questions Fréquentes

👉 **Et si je n'ai rien à dire en séance ?** C'est tout à fait possible. Ces moments peuvent être utiles, car ils révèlent parfois des émotions ou des pensées sous-jacentes. Nous pouvons les explorer ensemble, à votre rythme.

☞ **Combien de temps dure une thérapie ?** Il n'y a pas de durée prédéfinie. Certaines thérapies sont courtes et centrées sur une difficulté précise, d'autres s'inscrivent dans un travail plus long. Nous ajustons le suivi selon vos besoins et votre évolution.

☞ **Puis-je arrêter quand je veux ?** Oui. Vous êtes libre d'interrompre la thérapie à tout moment. Toutefois, un temps de clôture est recommandé, pour revenir ensemble sur votre cheminement et donner du sens à ce qui a été accompli.

☞ **Est-ce normal d'avoir des émotions fortes en séance ?** Oui. Les séances peuvent faire émerger des émotions intenses (tristesse, colère, soulagement, etc.). Elles sont accueillies sans jugement et font partie du processus thérapeutique.

☞ **Que faire si je ne me sens pas à l'aise ou si je doute ?** Il est normal de traverser des moments de doute. Vous pouvez en parler librement en séance. La relation thérapeutique repose sur la confiance et peut être ajustée selon vos besoins.

☞ **Et si je manque une séance ?** En cas d'empêchement, merci de prévenir au minimum 48h à l'avance. Passé ce délai, la séance reste due (sauf cas de force majeure).

☞ **La thérapie remplace-t-elle un suivi médical ?** Non. La psychothérapie est complémentaire mais ne remplace pas un suivi médical ou psychiatrique quand celui-ci est nécessaire.

En bref

Ce cadre est posé pour garantir la sécurité, la clarté et la qualité de l'accompagnement. La thérapie est un chemin singulier et chaque séance est un espace pour avancer, à votre rythme, dans un climat de respect et de confiance.