

Contractualisation : contractualiser le travail thérapeutique et ses objectifs

La difficulté que rencontrent les analystes transactionnels dans la contractualisation est de négocier un contrat clair qui laisse de la place à la souplesse et à l'émergence d'ouverture dans le travail. Une autre difficulté que nous rencontrons est due au fait que le client démarre sa thérapie dans une position relativement liée à son scénario, ce qui fait que les objectifs déclarés du client peuvent aussi être scénariques et l'amener à faire avancer son scénario.

Hargaden et Sills suggèrent qu'un bon contrat thérapeutique devrait idéalement concerner la multiplication des options, plutôt que de s'engager sur un résultat ou un plan d'action défini dès le début de la thérapie.

1. La contractualisation peut être envisagée selon trois axes :

***contractualiser le travail thérapeutique :**

Implique de vérifier précisément et régulièrement le consentement du client pour travailler sur un problème particulier en thérapie.

« il me semble que ceci est important, voulez-vous que l'on en parle maintenant ? »

***contractualiser le travail lié à l'alliance thérapeutique :**

« Les sentiments que les personnes éprouvent envers la thérapie et leur thérapeute sont souvent d'une importance capitale. En faisant attention à ces sentiments, et en les explorant ensemble, nous apprenons énormément de choses sur les problèmes des gens, leur manière de voir les choses, leur mode de pensée et, bien sûr leur manière d'entrer en relation avec les autres. La thérapie offre un environnement unique pour faire cela. Par exemple, les gens sont parfois angoissés, ou honteux pour des raisons inexplicables, ou parfois même ils commencent à s'inquiéter de ce que je peux leur juger. Tous ces sentiments sont importants. Même si cela pourra paraître un peu étrange au début, je vous encouragerai à partager tout ce que vous avez en tête, particulièrement ce qui est en lien avec votre venue ici ou avec moi, peu importe à quel point cela peut sembler étrange ou irrationnel. Seriez-vous prêts à faire cela ? »

***Contractualiser les objectifs de la thérapie :**

Les clients qui arrivent en thérapie ont souvent une idée de ce qu'ils veulent en retirer. Le thérapeute aura aussi son propre ensemble d'objectifs implicites, sa conception de "l'idéal", ou de la « cure ». Ces objectifs auront une influence subtile dans la thérapie et guideront le thérapeute dans ces interventions.

Il est important que le thérapeute ait une vision claire de ce que sont pour lui les objectifs de thérapie et qu'il soit transparent avec ses clients au sujet de ces objectifs dès le début de la thérapie.

Le thérapeute peut régulièrement réfléchir à plusieurs questions :

En premier lieu : qu'est ce qui est important pour lui dans le fait d'être thérapeute ?

Quel est le changement le plus important qu'un client puisse faire grâce à la thérapie ?

2. Contractualisation non rigide

Se focaliser de manière exagérée sur la contractualisation comportementale et la recherche de solutions est une erreur courante chez les thérapeutes novices.

Il est important de contractualiser les objectifs généraux de la thérapie et , dans un deuxième temps, de mettre au point un contrat de traitement plus complet, une fois que le thérapeute aura consacré plusieurs séances à réunir les informations de diagnostics essentiels.

3. La contractualisation avec un client indécis

De nombreux clients arrivent confus en thérapie, doutant de la cause de leurs problèmes et ne sachant pas quoi en faire. Ils veulent avant tout être compris et acceptés. Un thérapeute qui ignore cela et qui insiste pour obtenir un contrat sans offrir au préalable "un espace de jeu" (Winnicott) Accordé à son client de manière adéquate pourrait être vécu comme inapte à offrir un environnement suffisamment soutenant. (Holding, winnicott).

«La thérapie commence par la prise de conscience. La première chose que je vous propose de faire ensemble est d'explorer comment sont les choses pour vous et d'en apprendre davantage sur vos fonctionnements : vos schémas de pensée, de comportements, d'émotions et aussi vos modèles relationnels. Lorsque nous aurons identifié les modèles répétitifs, nous devons en découvrir plus sur les origines et leurs buts. Nous pourrons ensuite explorer votre volonté de changement. Tout au long de ce processus, nous allons bien sûr faire de la thérapie, même si l'accent sera mis d'avantage sur l'exploration. Pour ma part, je vous soutiendrai, mais je vous remettrai aussi en question. Est-ce que cela ressemble à quelque chose qui pourrait vous convenir ? »

4. Les contrats comportementaux

Lorsque le thérapeute aborde les contrats comportementaux, il est es important qu'il ne se laisse pas séduire par la pensée que ceux-ci sont essentiels au processus de changement. Le simple changement comportemental ne génère pas en soi un changement interne complet et ses résultats peuvent être éphémères. Il est également important de garder en tête le fait que le changement comportemental peut être le fruit d'une suradapation et non d'un changement de scénario.

5 Le contrat suffisamment bon

En élaborant un contrat, il n'y a pas lieu de s'enfermer dans une logique de "bien faire", ou d'essayer de créer le contrat parfait. Chaque étape de contractualisation est revue et développée tout au long de la thérapie.

6 contractualiser pour se préparer au conflit et au transfert négatif

Tout comme il est prudent et éthique de prévenir les clients que le processus de thérapie peut perturber leurs réactions en dehors de la thérapie, il est aussi sage de parler de la détresse potentielle et du transfert négatif qui peuvent survenir en thérapie.

« au fur à mesure que la thérapie progressera et que le travail s'intensifiera, il est probable que vos émotions s'amplifient également. Cela pourra vous sembler parfois étrange, et peut-être même parfois un peu effrayant. L'important est que , quels que soient vos sentiments par rapport à notre relation, ils sont déterminants et il est important de pouvoir exprimer ouvertement ces sentiments pour que l'on puisse les regarder et les comprendre. Dans ce processus, il se peut que vous vous sentiez très en colère envers moi, et même blessé par moi. Je considère que ces émotions sont très importantes et que, même si vous pouvez ne pas en avoir envie, il sera important que vous trouviez un moyen de m'en faire part. je peux vous donner ma parole que je vais prendre très au sérieux mais, pour ce faire, j'ai besoin que vous m'en parliez. »