

Comment aborder la souffrance en consultation ?

Quelles approches et postures s'avèrent précieuses et utiles ?

Tout d'abord et parce que je suis **psychologue de formation, mon approche première est celle de l'observation et de l'écoute clinique active.**

Le sens des mots choisis, l'émergence des émotions, l'expression manifeste et implicite de la souffrance sont autant d'éléments précieux et utiles pour aborder l'analyse des situations racontées. L'accueil centré sur la personne, sur son individualité est essentiel à la construction de la confiance qui se noue avec le thérapeute.

Tout cela est déterminant pour la qualité du travail de lecture et d'élaboration que nous faisons ensemble.

C'est donc par une approche relationnelle, analytique et clinique que je propose mon aide professionnelle.

C'est également **par le dialogue, par la confiance dans la capacité qu'ont les patients d'inventer de nouvelles voies d'existence**, que je tente de **favoriser la croissance et le changement.**

Je propose parfois d'utiliser des **outils de médiation** tels que des tests et des questionnaires ou encore des jeux comme le photolangage.

- Les **tests** servent à étayer des observations cliniques faites en entretien, notamment pour le burn-out, certaines dépressions, les risques psycho-sociaux et les intérêts professionnels.
- Les **questionnaires** permettent d'engager une réflexion sur son scénario professionnel par exemple, ou encore sur ses motivations du moment...
- Les **jeux ou mises en situation** soutiennent l'exercice parfois difficile de l'expression des sentiments, des émotions, des pensées, l'élaboration d'un projet de vie englobant la vie professionnelle et personnelle (familiale, amicale, sociale, conjugale...).

Certaines personnes ont également besoin de consulter la médecine du travail, un médecin psychiatre et les résultats des tests peuvent **compléter la prise en charge faites par ces professionnels de santé.** Dans ces cas-là, je propose aux patients un **courrier de liaison.**

Je suis convaincue que **l'association des divers savoir-faire constitue une approche de choix**, c'est une manière de « **faire équipe au service du patient** » et j'observe que cela accélère souvent les décisions thérapeutiques.

Ainsi, lorsque les personnes font le choix de travailler à titre personnel, qu'elles acceptent l'âpreté de l'exercice et qu'elles trouvent dans le cadre thérapeutique la force et le courage de mobiliser leurs ressources, il se passe toujours des changements inespérés.

Mon approche globale et mes choix méthodologiques s'appuient sur une longue expérience d'accompagnement aux changements de vie personnelle et professionnelle des adultes.