



Annexe : Poser son cadre

Faut-il faire payer les annulations ? • Si oui, combien de temps à l'avance ? • Y-a-t-il des exceptions ? Si oui, lesquelles ?

Vouvoiement ou tutoiement ? Pourquoi ?

Les personnes que j'accompagne peuvent-elles attendre une réponse de ma part si elles m'envoient des sms / mails ? • Si oui, dans quelles conditions ? (le week-end ? Le soir ? Dans quel délai ? Sur quels sujets ?)

Parler de soi/révéler ses vulnérabilités et si oui ou non pourquoi ?

Comment se fait la fin de l'accompagnement ? (prévenir à l'avance, si oui combien de temps ?)





Paiement en début ou fin de séance ? Et si la personne a oublié son moyen de paiement ?

Quel comportement j'autorise / je n'autorise pas de la part de mes consultants dans mon espace de travail ?

Les "types" de consultants je ne veux pas prendre en charge et pourquoi ?

À partir de combien de consultants par jour est-ce que je m'autorise à refuser un nouveau rendez-vous ?

Est-ce que j'accepte que les consultants soient accompagnés ?





Annexe : Ma posture d'accompagnant

Est-ce que je cherche à un bon accompagnant ?

Quelle est la place que je prends face à ce consultant ?

Est-ce que j'accepte que les personnes que j'accompagne soient en colère après moi ou me fasse des reproches ?

Comment j'aide la personne que j'accompagne à collaborer avec moi ?

Est-ce que je réussis à réguler mes émotions suffisamment pour ne pas m'effondrer ou me dévaloriser pendant ou après mes consultations ?





Est-ce que j'arrive à supporter de parfois me sentir impuissant ?

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for the user to write their response to the question above.

Pourquoi ai-je choisi cette approche là d'accompagnement ? Qu'est-ce qui me parle à moi dans cette approche?

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for the user to write their response to the question above.





Annexe : Analyse de la relation thérapeutique

CE QUI M'APPARTIENT	CE QUI APPARTIENT À LA RELATION
1. Quel est mon objectif pour cette personne ?	1- Ce que je ressens face à cette personne (à comparer avec la colonne 1)
2- Quelles étapes / actions j'imagine pour elle ?	2- Y-a-t-il des critiques ou de la reconnaissance positive ? Si oui, lesquelles ?
3- Les sensations / émotions / sentiments que je supporte mal (ennui, inquiétudes, ne pas savoir, frustration, sentiment d'urgence, fascination ...)	3- Ce qui me satisfait / m'insatisfait avec cette personne
4- Si le travail thérapeutique se bloque, quel est le problème que ça me pose à moi ?	4- Rôle que j'ai envie de prendre face à cette personne (cf Triangle Dramatique)
	5- Type de contre-transfert
	6- Hypothèses



Annexe : Analyse post séance

1. Qu'est-ce qui était difficile pour moi pendant la séance ?

2. Qu'est-ce que je ressens, pense et ce que je sens dans mon corps après coup et est-ce différent de ce que j'ai ressenti pendant la séance ?

3. A mon avis, d'où viennent ces pensées et sensations ?

4. Face à quel type de personnes ai-je habituellement ces sensations et pensées ?

5. Comment ai-je réagi face au patient durant la séance en raison de ces ressentis, pensées et sensations ?





6. Ma réaction ressemble-t-elle à celle qu'a pu avoir quelqu'un dans l'entourage du consultant ?

Empty rectangular area for the response to question 6.

7. Quel impact j'imagine avoir eu pour la personne durant la séance ?

Empty rectangular area for the response to question 7.





Annexe : Prévoir la prochaine séance

1. Quel est mon objectif thérapeutique pour cette séance ?

2. Quel impact je souhaite avoir ?

3. Quelles réactions différentes de la séance précédente seraient plus thérapeutique pour cette séance ?

4. Quelle opération Bernienne est-ce que je veux utiliser ?

- L'investigation
- La spécification
- Confrontation
- Confirmation
- Explication
- Interprétation
- Illustration
- La présence contenante

5. De quelle manière je souhaite formuler cette opération





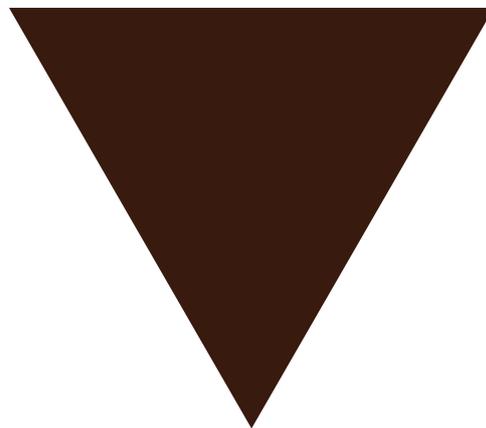
Annexe : Le triangle dramatique

- Confond les relations avec des luttes de pouvoir
- Agressif, dur, n'écoute jamais
- Utilise la colère pour animer son rôle
- Veut qu'on le craigne

Ex. d'un consultant qui nous donnerait inconsciemment ce rôle : on a envie de secouer la personne, de lui dire de se bouger pour faire les choses, que ça irait mieux si elle en avait vraiment envie !

Persécuteur

Sauveur



Victime

- confond aider et sauver
- Veut faire à notre place sans avoir vérifié qu'on a besoin / envie ou qu'il en a les moyens
- Utilise le sentiment de culpabilité pour animer son rôle
- Veut qu'on reconnaisse sa valeur ou la valeur de ses actes

Ex. d'un consultant qui nous donnerait inconsciemment ce rôle : on fait tout pour qu'il avance, on se doit se rendre présent à tout moment à tout heure pour les écouter.

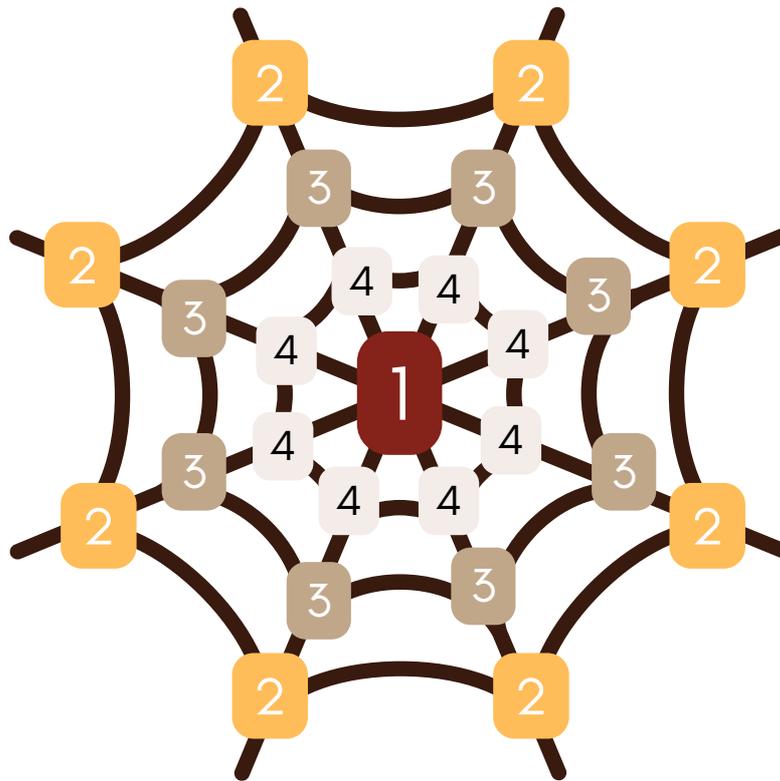
- Confond vulnérabilité et incapacité à agir
- Se victimise, ne dit rien. Pense qu'elle n'est pas compétente et attend que les autres fassent pour elle
- Utilise le sentiment d'impuissance pour animer son rôle
- Veut qu'on règle ses problèmes à sa place

Ex. d'un consultant qui nous donnerait inconsciemment ce rôle : nous met dans une position d'impuissance, quoi que l'on tente dans l'accompagnement, ça ne marche pas. On est un mauvais accompagnant, de toute façon on ne comprend rien !





Annexe : Le plan thérapeutique sous forme de toile d'araignée



- 1** Peur principale, objet de la thérapie
- 2** Situation jouant le rôle de déclencheur
- 3** Mécanisme qui se met en place
- 4** Source du mécanisme (souvent plusieurs sources pour un mécanisme)

On détermine l'objet principal du traitement (même s'il est encore flou, il viendra s'affiner avec le temps). On repère les situations qui le déclenche puis pour chacune les mécanismes qui entrent en jeu. Il peut y avoir plusieurs mécanismes pour une situation, de même plusieurs sources pour chaque mécanisme : car tout est interrelié dans la toile. On procède sur plusieurs situations en même temps ou une par une, selon ce qui convient au profil du consultant. L'enjeu ici : plus on régule un point, moins la toile est étendue : ainsi il y a de moins en moins de points d'impact dans la vie quotidienne qui viennent réveiller la peur principale, ou très peu (cela ne secoue plus tout le système). Une vidéo expliquant le principe ici : <https://spiritualite-et-yoga.com/spiriktober-2023-jour-2-araignees/>

