

Consulter un psychologue en ligne, pourquoi pas ?



Extrait de « Interview du psychologue et coach en ligne – Ariel SIMONY : Thérapie/Coaching par téléphone ou visio-consultation, une pratique qui se développe de plus en plus » 20 Mars 2018

Le psychologue en ligne est **un psychologue de l'ici et maintenant**. Il se focalise sur une problématique dans son état "réel". Le principe de cette psychologie est d'intervenir au moment où le patient en a le plus besoin.

La psychologie par téléphone ou par webcam se pratique et se développe de plus en plus. Ceci s'explique d'une part par la démocratisation des moyens de communication, conduisant à une utilisation du téléphone et de la webcam à moindre coût. D'autre part, les progrès de la recherche en psychologie permettent, de plus en plus et de mieux en mieux, la verbalisation des problématiques psychologiques rencontrées ; Ce qui laisse de moins en moins de place au non verbal.

Ce qui va déterminer l'utilisation d'un moyen de consulter en ligne plutôt qu'un autre relève des caractéristiques du patient, de la problématique et du praticien :

- Du côté du patient, parvenir à communiquer au téléphone ou par le biais d'une webcam est important. La webcam sera plus utilisée pour les personnes ayant besoin d'un visuel pour s'exprimer.
- Du côté de la problématique, il ne doit pas s'agir d'une difficulté «nécessitant un contact humain physique » comme la timidité ou l'isolement.
- Du côté du praticien, il doit maîtriser les différents moyens de communication au travers d'outils langagiers spécifiques pour agir sur la psychologie du patient. En d'autres termes, il ne suffit pas de savoir dire « allo».

Les consultations par webcam ou par téléphone comparés aux consultations en cabinet relèvent un aspect...

- pratique, surtout si on habite loin ou qu'on veut gagner du temps.
- confortable car on a plus de choix en ce qui concerne le lieu et les horaires.
- discret, surtout si on veut consulter sans trop bousculer son agenda
- direct, parce qu'on se concentre sur ce qui se dit et qu'on va à l'essentiel.
- et efficace si on est à l'aise au téléphone ou par webcam.

Dès lors, qu'en pensez-vous ?

Ref: - *Effect of Telephone-Administered vs Face-to-face Cognitive Behavioral Therapy on Adherence to Therapy and Depression Outcomes Among Primary Care Patients*

<http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1172045#References>

- *Therapy over the phone as effective as face-to-face - See more at:*

<http://www.cam.ac.uk/research/news/therapy-over-the-phone-as-effective-as-face-to-face#sthash.jrFLi9V7.dpuf>

Mots clés: Consulter un psychologue en ligne, psychologue de l'ici, moyen de consulter en ligne