

La consultation PSY par téléphone

D'après Ariel SIMONY, Psychologue expert par téléphone

Edité le 29.12.14



La consultation psychothérapeutique par téléphone a comme spécificité de **se focaliser sur une problématique psychologique dans son état « verbal »** : Le fait de ne pas voir le psychologue diminue les risques de transfert et de contretransfert. Elle facilite également la désinhibition causée par sa difficulté psychologique à « faire face » à certains problèmes. La psychothérapie par téléphone permet de faciliter la démarche d'une psychothérapie et favorise la résolution d'une problématique spécifique **lorsqu'elle représente un investissement « réel » pour l'individu**. Autrement dit, la consultation psychologique « gratuite » constitue plus une « première écoute, sans objectif à atteindre » alors que la consultation psychologique « payante » devient « psychothérapeutique par l'implication financière de la personne dans sa démarche ».

Quelle différence entre psychothérapie par téléphone et psychothérapie en cabinet ?

Comparé à la psychothérapie en cabinet, la psychothérapie par téléphone est moins impliquante dans la mesure où elle repose essentiellement sur la verbalisation. Cela dit, il a été démontré que la psychothérapie par téléphone est tout aussi efficace qu'une psychothérapie en cabinet dans certains cas.

Quels sont les conditions d'une psychothérapie efficace par téléphone ?

Cela dépend du patient, de la problématique et du psychologue :

- Du côté du patient, **pouvoir s'exprimer librement est fondamental**. Il ne doit donc y avoir aucune personne présente dans la pièce. De même **qu'il doit être dans un endroit où il ne risque pas d'être dérangé** (pas d'entrée/ sortie d'une personne, pas de bruit et pas de distraction).
- Du côté de la problématique, lorsqu'une personne est prise de panique ou d'angoisse ou plus généralement lorsqu'elle est dans **un état émotionnel, intellectuel ou comportemental critique, avoir un professionnel au bout du fil peut-être libérateur voir secourant**. En revanche, il ne doit pas s'agir d'une difficulté nécessitant une « présence physique » comme pour un trouble psychiatrique ou un « contact visuel » comme la problématique d'isolement. La psychothérapie peut commencer par téléphone mais elle doit pouvoir évoluer vers une consultation par webcaméra puis une consultation en cabinet.
- Du côté du praticien, vous avez intérêt à faire très attention par rapport au « professionnel » que vous avez au bout du fil. Il doit absolument **être un psychologue certifié** par un diplôme de Licence-Master en psychologie **et expérimenté** par une pratique reconnue des organisations professionnelles ainsi que par le témoignage ou recommandation de ses patients. N'hésitez pas à lui demander s'il a un numéro ADELI (identifiant unique de professionnel de santé délivré par l'ARS) et un numéro de SIRET (identifiant d'entreprise garantissant la solvabilité du professionnel). Vous pouvez également demander une facture après la consultation. De même que, par téléphone, un premier entretien avec le psychologue doit être gratuit afin de convenir des modalités de la psychothérapie et s'assurer d'une alliance de travail efficace. D'autant plus, qu'un psychologue en cabinet ne mobilise les mêmes compétences qu'un psychologue par téléphone. L'écoute du professionnel doit être plus active et la parole du patient doit être plus orientée. Sans compter que la voix doit être particulièrement « apaisante » et « rassurante ». Assurez-vous donc d'avoir un psychologue compétent par téléphone.

Quelles sont les limites d'une psychothérapie par téléphone ?

La psychothérapie par téléphone est plus délicate qu'une psychothérapie en cabinet car elle est « **moins qualitative en termes d'action sur la problématique** ». Cela dit, elle peut suffire et être très efficace si elle tient compte des 3 déterminants cités ci-dessus :

- à vous futurs consultants de savoir si cette forme de psychothérapie vous conviendrait, considérant que vous devez vous sentir à l'aise par téléphone dès le premier entretien et que votre état psychologique doit s'améliorer au fur et à mesure des séances.

- à nous les psychologues de savoir si nous sommes en mesure de mener la thérapie à bien et que nous ne nous confrontons pas à la complexité subjective et projective des mécanismes de défense et de résonance psychologique pouvant parfois s'exprimer dans le non-verbal.
- à elle la société dans laquelle nous vivons aujourd'hui de nous trouver des solutions aux problèmes qu'elle crée. La psychothérapie par téléphone est une réponse à la complexité du monde dans lequel nous vivons. Plus de problèmes conduisent à moins de disponibilité pour s'en occuper, conduisant au besoin d'avoir des solutions plus rapide et plus efficaces pour les traiter.

Pour conclure, les consultations psychologiques par téléphone comparés aux consultations en cabinet remettent en question les conditions suivantes :

- Géographique car nous ne sommes pas obligés d'être dans un lieu « médicalisé » pour suivre une psychothérapie
- Physique dans la mesure où le contact visuel n'est pas toujours nécessaire pour une psychothérapie (rappelons que la méthode psychanalytique freudienne dispose le patient hors du champ visuel du praticien)
- Non-verbal car toutes les expressions du patient n'ont pas besoin d'être analysée pour que la psychothérapie soit efficace. La voix, l'écoute et la parole psychothérapeutique peuvent suffire pour traiter efficacement un mal-être ou une perturbation psychologique.

Si cet article vous a intéressé, vous êtes invité à réagir par mail à l'adresse arielsimony@directpsy.fr ou par téléphone au 01 77 38 09 27

Copyright - Ariel SIMONY - Psychologue par téléphone depuis plusieurs années

Mots clés : psychologue par téléphone, psychologue au téléphone, psychologie par téléphone, psychothérapie par téléphone, consulter psychologue par téléphone, consulter un psychologue au téléphone, consultation psychologue au téléphone, téléphoner à un psychologue, psychothérapie par téléphone, psychologie par téléphone, consulter un psychologue par téléphone, psychologue par téléphone sos dépression, psychothérapie verbale, psychothérapie écoute, psychothérapie parole.