

CADRE THÉRAPEUTIQUE & FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

La thérapie est une relation qui fonctionne en partie grâce aux droits et responsabilités clairement défini-es de chacun-e.

Ce cadre contribue à créer la sécurité nécessaire pour favoriser la confiance et pour pouvoir s'engager dans un processus thérapeutique.

En tant que client-e en psychothérapie, vous avez certains droits qu'il est important que vous connaissiez car il s'agit de votre thérapie, dont le but est votre bien-être. Il existe également certaines limitations à ces droits dont vous devez être conscient-e.

En tant que thérapeute, j'ai aussi des responsabilités envers vous.

MA FORMATION ET MON APPROCHE DE LA THÉRAPIE

Je suis actuellement en formation et en spécialisation en traumatologie à l'école Biodynamique de Montpellier. Je suis donc régulièrement supervisée.

Je suis praticienne en mouvements et danse biodynamique depuis 2011 et j'ai suivi une formation en massages biodynamiques en 2015 auprès de l'institut Apsyse, Christine Zurcher.

J'ai également suivi auprès d'un institut privé une formation en thérapie informée sur la théorie polyvagale.

Etant mère de 2 enfants autistes, j'ai également beaucoup participé à des séances de psychopédagogie avec leur thérapeute, et complété de façon autodidacte mes connaissances sur les neurodiversités.

J'ai suivi plusieurs enseignements en distanciel auprès d'intervenants du quantum way tels que Janina Fisher, ou Deb Dana, David Grand.

J'ai été bénévole pour de nombreuses associations sociales dont Sos inceste pour revivre sur Grenoble.

Je suis également formée en Communication Non Violente et en Parentalité Créative.

Je complète ces formations de manière approfondie, toujours curieuse de réactualiser mes connaissances pour pouvoir toujours mieux m'adapter à vos besoins.

J'ai surtout bénéficié de plus de 15 accompagnements dans différentes pratiques somatiques et thérapeutiques, et j'ai été suivi depuis plus de 25 ans. Pour moi, la

connaissance de soi et la capacité à expérimenter et traverser reste essentielle pour pouvoir accompagner les autres.

MON APPROCHE THERAPEUTIQUE

Mon approche thérapeutique est orientée autour de la somatique.

Mon approche est également intégrative : cela signifie que j'utilise plusieurs techniques thérapeutiques, en essayant de trouver celle qui vous conviendra le mieux. Ces techniques comprendront surtout : le voice dialogue, des pratiques somatiques telles que l'accompagnement respiratoire, des mobilisations corporelles, des mises en situations et de massages de toucher thérapeutique.

Je suis spécialisée en biodynamique. Je peux vous conseiller des lectures ou nous pouvons prendre un temps pour des explications si vous le souhaitez. Je peux aussi proposer un peu d'intermodalité thérapeutique par la danse ou d'autres supports artistiques.

Je suis aussi engagée dans une approche systémique qui ne se limite pas à l'environnement familial mais prends aussi en compte son histoire, son environnement, ses expériences de vie, ses appartenances, ses blessures visibles et invisibles et toutes les systémies oppressives qu'elles soient de genre, économiques, sexistes, validistes ou racistes. Ma psychothérapie est inclusive et anti oppressive.

Vous avez le droit de poser des questions sur tout ce qui se passe en thérapie et sur mes formations. Je suis toujours prête à discuter de comment et pourquoi j'ai décidé de faire ce que je fais et à rechercher des alternatives qui pourraient mieux fonctionner. N'hésitez pas à me demander d'essayer quelque chose qui, selon vous, pourrait vous être utile.

ENGAGEMENT THERAPEUTIQUE

La thérapie comporte des risques émotionnels potentiels. Aborder des sentiments ou des pensées que vous avez tenté de laisser de côté pendant longtemps peut être douloureux. Apporter des changements à vos croyances ou à vos comportements peut être effrayant et peut parfois perturber vos relations. Il est donc important que vous examiniez attentivement si ces risques valent les avantages que vous retireriez d'un changement. La plupart des personnes qui prennent ces risques trouvent que la thérapie est utile. Nous pouvons en discuter en séance.

CONFIDENTIALITE

Vous avez le droit absolu à la confidentialité de votre thérapie. Je ne divulguerais donc jamais à personne ce que vous m'avez dit, ni même que vous suivez une thérapie avec moi, sans votre autorisation écrite préalable. Je peux être amenée à parler de vous auprès de ma supervision, sans jamais donner votre nom et en préservant votre anonymat, afin de toujours protéger votre vie privée.

Je peux partager vos informations à votre demande avec la personne de votre choix (par exemple un psychologue ou un professionnel de santé). Et vous pouvez toujours changer d'avis et révoquer cette autorisation à tout moment.

Les exceptions légales suivantes s'appliquent à votre droit à la confidentialité, et je vous informerai à tout moment préalablement lorsque je sentirai que je devrais mettre ces mesures en vigueur. Ces exceptions sont liées au devoir de signalement qui est un devoir légal et moral faisant appel à la responsabilité de tous et toutes. Il se conçoit en situation d'urgence, de danger ou de maltraitance en vue de la protection d'une personne, notamment de personnes vulnérables, ce qui peut aussi vous inclure si je pense que vous êtes en risque de vous faire du mal.

DIAGNOSTIC :

N'étant pas docteur, psychiatre ou neuropsychologue, je ne suis pas autorisée à poser de diagnostic. Si vous pensez vous-même à un diagnostic ou en avez reçu un, je peux vous aider à mieux le comprendre, et nous pouvons en discuter.

CLOTURE DE L'ACCOMPAGNEMENT

Quand la cloture est décidée par le client : Si vous décidez que je ne suis pas la thérapeute qu'il vous faut, vous êtes libre d'arrêter la thérapie à tout moment.

Je vous proposerai une dernière séance de cloture pour permettre de faire un bilan et de permettre une meilleure intégration du cycle suivi.

Quand la cloture est décidée par le thérapeute :

Dans certains cas je peux vous demander d'être suivi-e parallèlement par un-e praticien-ne de la santé mentale (psychologue ou psychiatre) pour pouvoir assurer votre accompagnement thérapeutique dans les meilleures conditions possibles. Cette demande vous sera expliquée. Je ne peux en effet pas toujours prendre en charge seule un

accompagnement, pour votre sécurité comme pour la mienne. Vous êtes en droit de refuser et votre refus peut entraîner la fin de mon accompagnement.

Si vous ne respectez pas le cadre de manière répétée et sans que nos échanges à ce sujet changent la situation. En cas de non-respect du cadre (ex : retard répété, nombreuses tentatives de contact en dehors de mes disponibilités, agressivité répétée, tentatives de sortir notre relation thérapeutique de son cadre, etc.), je vous propose d'en discuter, afin de comprendre la situation. Ces échanges sont souvent éclairants pour le ou la client·e. Si nos échanges à ce sujet ne permettent toutefois pas de faire évoluer la situation, ou si vous refusez d'en parler, je me réserve le droit de mettre fin à l'accompagnement.

SUIVI EN DEHORS DES SEANCES

Je ne suis pas facilement joignable au téléphone. Je le suis plus facilement par SMS. En cas d'urgence (m'indiquer s'il s'agit d'une urgence le SMS) et si je ne suis pas disponible, veuillez appeler : le Samu au 15, ou le 3114 en cas de pensées suicidaires. Vous pouvez aussi vérifier s'il existe sur le territoire dont vous dépendez un Centre d'accueil et de crise (CAC) ou un Centre d'accueil permanent (CAP). Dans ce cas, contactez-les par téléphone ou déplacez-vous jusqu'au centre le plus proche de votre domicile. Vous pouvez également contacter votre médecin traitant.

PRESENCE, ANNULATION ET PAIEMENT

Vous êtes responsable de venir à votre séance à l'heure. Les séances durent entre 50 min à 1H. La séance doit se terminer à l'heure prévue. Si vous êtes en retard, nous terminerons à l'heure prévue et ne débordons pas sur la session de la personne suivante. Si je suis en retard, nous débordons du même temps de retard. Si vous manquez une séance sans annuler, ou si vous annulez avec un préavis de moins de 48 heures, vous aurez à payer cette séance (Sauf si nous réussissons à remplacer cette même séance dans un créneau disponible la même semaine)

La seule exception à cette règle d'annulation est si vous ou une personne dont vous êtes en charge tombez soudainement malade. Si vous ne vous présentez pas pendant deux séances consécutives et ne répondez pas à mes tentatives de reprogrammation, ou sans nouvelles de votre part au-delà d'un mois, je considérerai que vous avez mis fin à votre thérapie et

mettrai votre créneau à la disposition d'une autre personne (si vous avez un créneau fixe).
Vous êtes responsable du paiement de votre séance chaque semaine
Afin de permettre une relation de responsabilité mutuelle, je suis également tenue de vous rembourser si j'annule ma séance hors même conditions exceptionnelles, à moins de 48H du rdv prévu.

PLAINTES ET INSATISFACTIONS

Si vous n'êtes pas satisfait·e de ce qui se passe en thérapie, j'espère que vous en parlerez directement avec moi afin que je puisse répondre à vos inquiétudes et que nous puissions voir ensemble ce qui se passe. Ce sont parfois des moments très riches quand ils sont exprimés. J'accueille les critiques, et les prendrai très au sérieux, avec soin et respect.

CONSENTEMENT DU OU DE LA CLIENT.E A LA PSYCHOTHERAPIE

J'ai lu cette déclaration, j'ai eu suffisamment de temps pour être sûr·e de l'avoir examinée attentivement, de poser toutes les questions dont j'avais besoin et de la comprendre.

Je comprends mes droits et responsabilités en tant que client·e, ainsi que les responsabilités de ma thérapeute envers moi. J'accepte d'entreprendre une thérapie avec Isabel Delattre.
Je sais que je peux mettre fin à la thérapie à tout moment.

Date et Signature :