

## La première consultation pour une thérapie individuelle

Lic.phil. Frank Margulies  
Psychologue spécialisé en psychothérapie FSP / SPCP, Zurich  
[www.praxis-margulies.ch](http://www.praxis-margulies.ch)

Lors de la première consultation une série de points doit être abordée respectivement clarifiée.

### Les points centraux d'une première consultation

- Nous essayons de déterminer les événements déclencheurs pour votre demande de consultation.
- Nous déterminons le degré de charges psychosociales auxquelles vous êtes momentanément confronté (crise larvée, crise aiguë, souffrance, tensions)
- Quels sont les buts que vous voulez atteindre en faisant une thérapie?
- Quels sont vos sentiments par rapport à la démarche thérapeutique (stress, espoir, attentes, peurs etc.).
- Éléments biographiques (anamnèse), y compris votre situation de vie actuelle.
- Paramètres „techniques“ tels que le tarif, fréquence des séances, caisse-maladie complémentaire

La première consultation est aussi l'occasion d'expliquer ma méthode de travail. Ceci est en général bénéfique pour qu'un processus puisse démarrer.

- Dans la tendance vous prenez la responsabilité pour les thèmes que vous voulez aborder. Je prends la responsabilité pour qu'un processus s'enclenche le long des thèmes que vous amenez.
- Nous nous centrons sur les émotions significatives et généralement intenses liés aux thèmes.
- Nous nous centrons également sur toutes les émotions que vous percevez plus ou moins clairement sans pour autant pouvoir les nommer. Nous essayons de les verbaliser ensemble. Les émotions vagues mais tangibles sont les trésors du progrès thérapeutique. A cet effet nous nous servons de méthodes adaptées et avérées pour faciliter l'accès à ces sentiments pré-conscients.
- Nous nous centrons davantage sur le „ici et maintenant“ et moins sur le „là-bas et hier“. Des retours sur le passé familial, sur les relations mère/père/fratrie ne sont pas forcés intellectuellement. Cela n'amène qu'à peu de résultats.
- Cependant, nous sommes attentifs à d'éventuels blocages et schémas peu constructifs qui ont leurs sources dans le passé et qui agissent sur votre vie active *actuelle*.
- Le temps qui s'écoule entre les séances joue très souvent un rôle important. Nous veillons à ce que vous puissiez réaliser des objectifs pour ce temps, objectifs que nous déterminons durant la séance.
- En cas de narration de rêves nous nous centrons sur les liens qu'ils ont avec votre vie active (vie éveillée) et essayons de les verbaliser ensemble.
- Nous essayons d'intégrer toute émotions concernant la thérapie elle-même et thématisons ce que vous ressentez à son égard.
- Je verbalise la manière dont votre thérapie me touche. Je veille particulièrement à ce que cela se fasse d'une manière constructive et adaptée à votre personne afin de pouvoir vous fournir des impulsions positives appuyant votre processus.