

# Feuille d'informations



## De quoi doit-on tenir compte avant et pendant une thérapie?

### Critères d'un bon processus thérapeutique

Votre thérapeute

1. vous donne le sentiment d'être compris(e), accepté(e) et valorisé(e) et prend vos problèmes au sérieux;
2. centre l'entretien sur vous-même et sur vos besoins;
3. pratique une thérapie qui renforce la confiance en soi et l'estime de soi. Vous progressez même si vous avez des hauts et des bas;
4. respecte votre liberté personnelle, vos convictions religieuses et politiques et n'exerce aucune pression sur vous pour vous faire changer d'avis;
5. prend également au sérieux vos questions critiques et accepte d'en parler avec vous;
6. respecte votre intégrité, crée une atmosphère thérapeutique vous permettant d'exprimer tous vos sentiments et toutes vos idées et respecte aussi votre volonté de ne pas révéler tout;
7. évite des propos ou des actes qui érotisent l'atmosphère et s'abstient de toute marque d'affection déplacée ou d'acte à caractère sexuel;
8. ne vous importune pas avec ses propres problèmes;
9. fixe ses honoraires avec vous au début de la thérapie et n'attend de vous aucun cadeau ni aucune aide supplémentaires;
10. respecte votre volonté de mettre fin à la thérapie, quelle qu'en soit la raison.

### Que faire lorsque vous avez l'impression que la thérapie ne vous aide pas ou qu'elle aggrave vos problèmes?

1. Parlez de vos réserves avec votre thérapeute et essayez de clarifier la situation au cours de l'entretien.
2. Si vous avez des doutes, faites appel à une personne de confiance.
3. S'il n'est pas possible de clarifier la situation, mettez fin à la thérapie, même contre la volonté de votre thérapeute.
4. En cas d'abus sexuel (allusions verbales ou contacts corporels indécents), interrompez la thérapie immédiatement.
5. Si vous avez l'impression que votre thérapeute a commis une faute professionnelle grave ou qu'il s'est rendu coupable d'abus, veuillez en informer, par écrit ou par téléphone, un membre de notre commission d'éthique professionnelle.

Vous pouvez également vous adresser directement à un membre de la commission d'éthique professionnelle :

Annemarie Zingg, Supervisorin und Coach BSO, Zollikofen, Mail: [annemarie.zingg@gmail.com](mailto:annemarie.zingg@gmail.com)

Ursula Wälty, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Schönenwerd, Mail: [ursula.waelty@hin.ch](mailto:ursula.waelty@hin.ch)

Roland Stettler, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Basel, Mail: [praxis.stettler@hin.ch](mailto:praxis.stettler@hin.ch)

Simon Waber, eidg. anerk. Psychotherapeut FSP, Oberdiessbach, Mail: [simon.waber@psychologie.ch](mailto:simon.waber@psychologie.ch)