

PSYCHOTHÉRAPIE PEU CONCLUANTE ET INDICATIONS POUR UNE PAP

À FAIRE	À ÉVITER
• Explorer avec le patient ce qui a été utile ou non dans le cadre thérapeutique. • Se demander si un ajustement de méthode, de rythme ou de cadre est encore possible. Discuter du cadre (sécurité, rythme, limites) pour éviter les répétitions d'échecs passés. • Interroger le patient sur son vécu : soulagement superficiel ou réel changement durable ? • Demander explicitement : « Qu'avez-vous pu changer concrètement dans votre vie ? » • Évaluer si les prises de conscience restent purement cognitives ou sont incarnées émotionnellement. • Observer si la thérapie entretient l'intellectualisation ou l'évitement affectif. • Vérifier que l'approche favorise un travail expérientiel et pas seulement cognitif. • Examiner si les apprentissages s'intègrent réellement hors du cadre thérapeutique.	• Conclure trop vite à « inefficacité » sans analyse approfondie. • Attribuer l'échec uniquement au patient (résistance, manque de motivation). • Omettre de clarifier les attentes initiales et leur adéquation avec l'approche utilisée. • Négliger le besoin d'ancrer les acquis dans la vie quotidienne. • Considérer que compréhension = transformation. • Sous-estimer la difficulté du passage de l'analyse au vécu. • Croire qu'un « plus d'analyse » suffira à débloquer la situation. • Se contenter de réflexions riches en séance sans impact externe. • Minimiser la coupure entre vécu thérapeutique et quotidien. • Confondre participation active en séance avec évolution réelle.