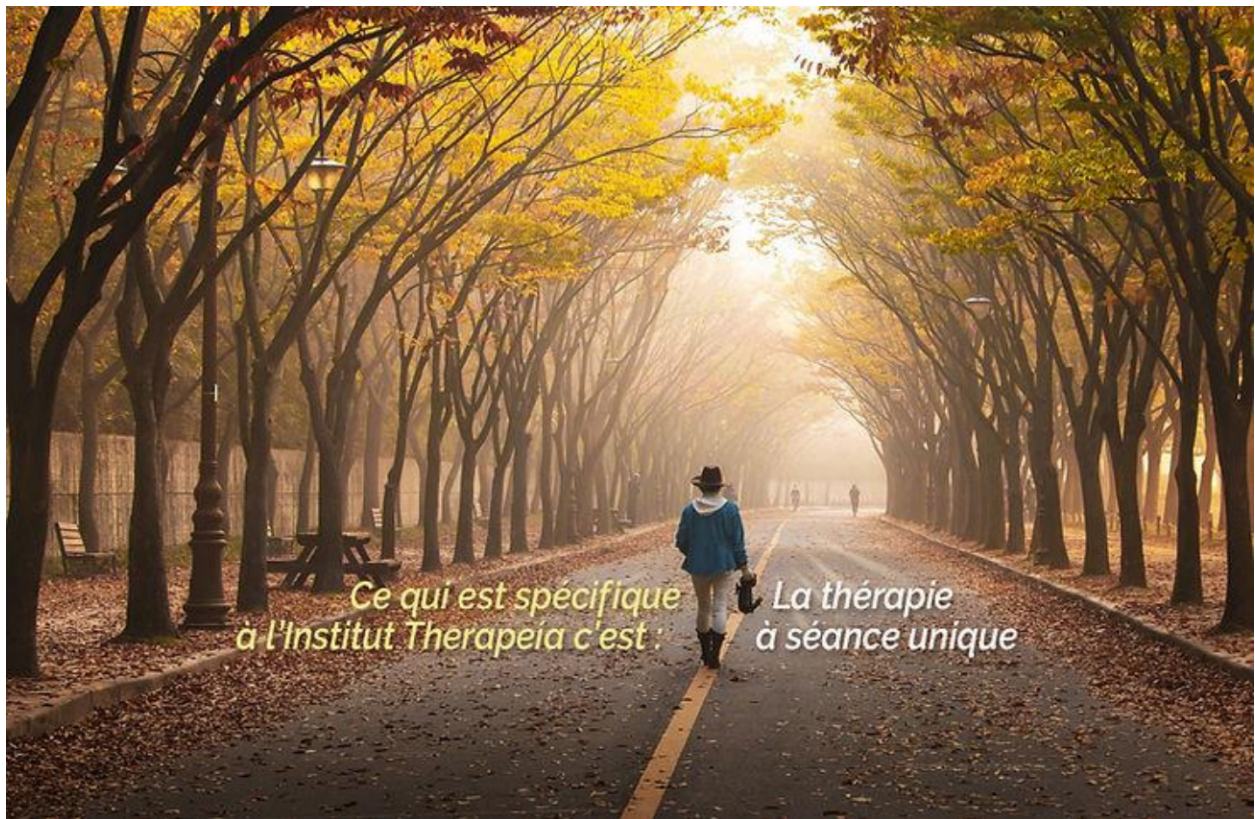


## Thérapie à séance unique en temps de pandémie. Ça vous dit ?

Comment pouvons-nous maximiser l'efficacité d'une telle thérapie brève et orientée solution ?

Article de Charbel Ibrahim • *M.A. Théologie (counseling individuel)* • *Psychothérapeute*



Thérapie à Séance Unique • Institut Therapeia • Crédits photo : Image par 춘성 강 de Pixabay

### Qu'est-ce qu'une Thérapie à Séance Unique ?

C'est une séance de psychothérapie complète qui respecte les règles et l'art de la psychothérapie. Une séance qui respecte un protocole, reste ouverte, flexible et s'adapte au client dans son contexte spécifique.

**Elle est divisée en 3 phases :** initiale, intermédiaire et finale.

**Le psychothérapeute à séance unique veille à définir le problème en termes opérationnels.**

**Il clarifie les objectifs et établit la priorité pour la séance avec le client.**

**Il assure les feedbacks et identifie avec les clients ses ressources.**

Exemple : « Il arrose la fleur et pas les mauvaises herbes ».

Flavio Cannistrà et Federico Piccirelli, de *l'instituto ICNOS* et de *l'Italian Center, for Single Session Therapy*, <https://www.terapiasedutasingola.it/>, ces psychologues et psychothérapeutes se basent sur les études de Michael F. Hoyt, Moshe Talmon et Robert Rosenbaum et présentent 10 principes pour mettre en pratique la thérapie à séance unique comme ils font aussi appel aux études et recherches de Giorgio Nardone et Jay Haley. Selon eux :

**Pour qu'une thérapie à séance unique réussisse, il faut commencer par une mentalité positive :**

1. Le thérapeute et les clients doivent croire au changement.
2. Il faut concevoir chaque séance, comme une séance unique à soi.
3. Il faut faire lentement et accepter de ne pas être brillant.
4. Il faut souligner les compétences, les habilités et les capacités de la personne.
5. Il faut aussi croire que la vie est une grande enseignante et non pas de la thérapie.
6. Il faut accepter de faire moins.
7. Des fois les grands problèmes ne demandent pas des grandes solutions.
8. L'essence de la thérapie c'est « d'aider la personne à s'aider par elle-même. »
9. Plusieurs clients ont à disposition moins d'argent et de moins en moins de temps.
10. Il faut terminer chaque séance avec une note positive et faire en sorte que la personne soit capable de sentir ce que lui est utile.

L'institut Therapeia à Montréal, Québec, dont le psychothérapeute a suivi une formation avec *L'Italian Center For single session Therapy*, a adopté leur modèle de psychothérapie. En effet, ce modèle s'inspire de la méthode californienne, de la méthode canado-texane et de la méthode australienne.

**À qui s'adresse-t-elle?**

À toute personne qui se trouve à court de temps et qui aimerait atteindre un objectif à la fois !

**Comment se déroule une thérapie à séance unique?**

**Au cours de la séance, le client expose un objectif général, cependant un seul but est ciblé pour la séance.** Avec le psychothérapeute, le client construit un plan pour résoudre son problème et **il se permet de se connecter à ses ressources et ses forces.**

Suite à cette Séance Unique, le psychothérapeute maintient la possibilité de poursuivre les rencontres dans une perspective à long terme si nécessaire, ou à une séance à la fois.

## **Quel est le but d'une Psychothérapie à Séance Unique ?**

Après une psychothérapie à séance unique le client « repart chez lui avec un sentiment d'espoir, en sachant qu'on l'a écouté et en se sentant rassuré quant à sa capacité à gérer ses propres problèmes ». (Joan D'Souza, *Clinique sans rendez-vous. Un modèle pour la thérapie à séance unique*).

En effet, l'Institut Therapeía croit que : « tant que la personne respire, elle espère ».

**Le psychothérapeute veille à ce que le client, suite à une seule Séance Unique, reparte avec espoir.**

Le client se sent écouté, encouragé, complimenté et déjà en mode de solution et en action pour faire le premier pas vers l'atteinte de son objectif.

Tout cela aura lieu au cours d'une Séance Unique tout en gardant la porte ouverte pour une autre séance successive.

**Vous voulez en savoir plus  
sur les services que nous offrons ?  
visitez notre site web :  
<https://www.psychotherapeute.pro/> ou écrivez-nous !**



**Institut Therapeía**  
Thérapie brève  
et à séance unique