

**Université Abderrahmane Mira-Bejaia**  
**Faculté des Sciences Humaines et Sociales**  
**Département de Psychologie et Orthophonie**



# ***Le Cadre thérapeutique***

***L3 Psychologie Clinique***

***Cours N° 6***

***Dr GUEZOU I***

***Année universitaire 2023/2024***

## **De quoi est formé le cadre en psychologie clinique ?**

La psychothérapie est l'accompagnement psycho-relationnel de personnes en difficultés, à des fins d'élucidation des causes de ses difficultés et d'émancipation vis-à-vis de celle-ci. Intégrer le passé pour mieux construire l'avenir, restaurer les capacités à communiquer à développer la conscience, alors sa finalité est le bien-être de l'homme.

Il faudra se sentir en sécurité, il importe que le patient se sente libre d'exprimer authentiquement son vécu réel sans peur d'être jugé, sans crainte de représailles ou d'abandon. Pour cela le cadre thérapeutique est un concept nécessaire en psychothérapie. Si nous pensons à une personne qui contacte un thérapeute et qui arrive ensuite pour une première consultation, nous pouvons voir qu'à un moment donné de cette réunion, les deux parties doivent se mettre d'accord sur ce qui se passera ensuite. Cette rencontre marque le début d'une alliance thérapeute et acceptées par le client, il est nécessaire que les deux s'entendent sur la manière dont le travail sera mené : le cadre. Le thérapeute indiquera le lieu des réunions, la durée de chaque séance et les frais facturés, et expliquera ce qui se passe si le client manque ou annule un rendez-vous. La clarté du cadre est nécessaire pour éviter des confusions, des malentendus et des idées fausses qui pourraient se produire.

### **Définition d'un cadre :**

À un certain niveau, le cadre peut être considéré comme un contrat, une offre honnête et clairement formulée d'aide professionnelle, définissant la manière dont le travail doit être mené. En ce sens, il est similaire à tout autre accord entre deux personnes, qu'il soit thérapeute et client, médecin et patient, ou constructeur et client. Ce qui est différent, c'est que la façon de travailler convenue va être comprise comme un facteur essentiel de la thérapie. S'il y a un écart par rapport à ce qui a été convenu, nous allons essayer de comprendre ce que cela signifie pour le client, à la fois dans la relation ici et maintenant et comment cela peut se rapporter aux événements passés.

Le cadre de l'entretien dépend de plusieurs paramètres, tel que la situation professionnelle du psychologue et l'institution dans laquelle il exerce.

### **La nécessité du cadre**

Ces éléments de cadrage sont des points de repères à la fois pour le psychologue et le patient. Cela garantit la qualité du travail mené. Le fait de poser un cadre rassure le patient. Le psychologue devra essayer d'analyser les atteintes aux cadres en analysant les motifs de la demande de consultation chez le sujet.

Le cadre est le contrat qui va être le conteneur de tout le travail thérapeutique. Les éléments constitutifs du cadre qui seront expliqués ci-dessous doivent être discutés lors de la consultation et il est utile de s'en souvenir, en

particulier si un tiers, c'est-à-dire une réceptionniste ou une secrétaire, s'occupe de l'appel téléphonique initial. Une anxiété initiale chez le client est presque toujours détectée, et le cadre pourrait créer un environnement d'attachement sécurisé et sain dans lequel le client pourrait reconstruire son autonomie.

## **Les éléments du cadre**

Il est important de souligner qu'il n'y a pas de consensus concernant le cadre ou quels éléments particuliers peuvent être inclus sous ce terme. Cependant, les éléments les plus fréquents dans le cadre thérapeutique sont le lieu de réunion, la fréquence des réunions, leur durée - à la fois en termes de sessions individuelles et de contact global (limité dans le temps ou à durée indéterminée) - honoraires, le paiement des rendez-vous manqués et les pauses pour les vacances. Des remarques importantes pourront garder la délimitation de la thérapie, à la fois pour le bien du thérapeute et du client.

### **1- La thérapie doit être définie dans sa localisation.**

Le cabinet du praticien est-il dans une maison, un appartement, un immeuble de bureaux... ? Un milieu facile à arriver ? S'agit-il de l'habitation privée du praticien ?

Travail-t-il seul ou dans une polyclinique ? Y a-t-il une salle pour les clients, au cas où ils arrivent un peu tôt ? Ces éléments sont d'une importance particulière quant à l'interprétation que se forme le client sur la relation qu'il mène avec le thérapeute.

### **2- Les modalités temporelles du cadre**

Il s'agit des horaires, de la fréquence des séances et de la durée d'intervention. Ces modalités doivent être claires dès la première intervention. Les méthodes classiques ont une durée entre 45 et 50 minutes, et la fréquence des séances est habituellement d'une fois par semaine, bien que quelques méthodes, tel que la psychanalyse, pourrait s'accorder à faire jusqu'à cinq interventions par semaine.

**3- La position physique** des personnes doit être également définie (setting, exemple : position du divan, face à face). Chaque thérapeute adoptera un système avec lequel il pourrait s'adapter.

**4-Le montant des séances** est défini à l'avance, et toutes les séances sont payées, même les rendez-vous manqués par le client.

**5- Le modalité de travail est individuelle**, basée sur une parole libre et les associations verbales.

**6- la notion de confidentialité**, de secret est fondamentale. Elle donne le sentiment de sécurité et de respect au client.

**7- le neutralité** est également nécessaire, sans jugement conseil, directive, explication etc... Ces deux points peuvent aider à minimiser la résistance du sujet.

**8- la règle d'abstinence** conduit à ne pas voir les patients en dehors des séances, à l'interdit du toucher, au refus de répondre à la place de la personne ou de se laisser mettre à une place où le patient souhaiterait placer le thérapeute.

**9- la conséquence des absences :** les horaires st arrangés d'avance avec un terme fixe, ce qui donne un sentiment de sécurité au client, le rassurant que le thérapeute alloue un temps précis pour le client, d'où la nécessité de facturer les séances où le client décide de s'absenter. Un manque d'une telle mesure, sauf pour raisons de force majeure, pourrait donner l'impression au client que le thérapeute lui accorde une importance particulière tout en étant attaché à sa venue. Le client pourrait aussi se demander si le thérapeute connaît les aspects pratiques de la vie.

Ce sont, bien sûr, les qualités d'accueil inconditionnel et d'acceptation de l'autre y compris dans ses dimensions de destructivité, qui vont être fondatrices d'un travail de thérapie, mais le dispositif externe, qui fait écho aux capacités internes du thérapeute, va également avoir une grande influence.

Le cadre va surtout permettre la création d'un contexte autre que le contexte habituel de vie. Il s'agit de créer un lieu, un espace où une attention peut être portée à la personne.

### **Le cadre interne du praticien**

Les caractéristiques du cadre externes décrites (local, matériel, décor, silence ou bruit, ponctualité ou non, répondre ou non au téléphone etc..) sont très dépendantes du cadre interne du praticien ; sa personnalité, ses expériences de vie et la manière dont il les a intégrées, sa disponibilité, son niveau de réflexion, ses capacités d'empathie et d'intuition, son humour, son éthique de vie ses croyances spirituelles, etc.

Parmi les qualités requises afin que son cadre interne corresponde aux nécessités du processus psychothérapique, citons :

- ⇒ L'auto-connaissance critique : savoir qu'on a des limites tant intellectuelles que communicationnelles.
- ⇒ La souplesse adaptative dans le rapport à des patients présentant de personnalités et des problématiques fort différent.
- ⇒ L'ouverture théorico-clinique donnant à lui-même et à ses patients l'autorisation de ne pas correspondre systématiquement à des schémas préétablis.
- ⇒ L'habilité à maintenir une proximité créative qui est la qualité de présence.
- ⇒ Les points qui précèdent se mettent au service d'une attitude d'une empathie, le sens de l'écoute, le goût du contact humain, le sens de l'observation, l'équilibre émotionnel, la capacité d'analyse, et la prise de recul.

### **Exemple de flexibilité :**

Un bon thérapeute arrive toujours à surveiller sa propre anxiété ainsi que l'anxiété du client. Ainsi, il ne faut pas oublier que le but principal d'un cadre est le sentiment de sécurité du client et l'aboutissement de la thérapie. Pour ceci, une certaine flexibilité reste nécessaire. Comme exemple, nous prendrons le cas d'un client qui

attend les dernières minutes d'une séance pour partager quelque chose d'important qui lui tient au cœur. Ici le thérapeute doit établir une balance entre sa profession d'offrir l'écoute au client, tout en respectant le temps, sans faire attendre le client qui suit. Dans les états où le client est clairement en détresse, le thérapeute devrait-il toujours terminer la session à l'heure convenue, ou donner un peu de temps supplémentaire pour la session ? Bien sûr pourrait-on dire qu'un thérapeute prudent orchestrerait la session afin que cela ne s'est pas produit. Mais ce n'est pas toujours possible, et la situation devient plus difficile par le fait qu'il y aurait un autre client qui attend son tour et qui se présente au temps alloué pour sa séance. Dans ce cas, le thérapeute pourrait décider d'aller au-delà de l'allocation du temps, et continuer la session pendant quelques minutes. Ainsi, il reconnaît la profondeur du sentiment du client et lui donne un espace pour que l'intensité de ses sentiments diminue. Ayant l'avantage d'une salle d'attente ou de réception, le thérapeute pourrait ouvrir la porte au prochain client et, s'excusant, lui demander s'il pourrait attendre quelques minutes. Revenant au client d'origine, le thérapeute pourrait prendre le temps de mettre en place des plans qui aiderait le client à faire face pendant la semaine. De cette façon, le client se sentirait entendu, soigné, mais aussi sûr dans les limites fixées. Le thérapeute aura également à prendre soin de répondre à l'impact sur le deuxième client de devoir attendre quelques minutes.

Certaines recherches suggèrent que les clients associent occasionnellement la «prolongation des limites » (par exemple, en passant quelques minutes additionnelles) avec des résultats thérapeutiques bénéfiques (Jones et al., 2003). Cependant, il y a un danger ici que certains clients considèrent ce « cadeau » de minutes additionnelles comme un « droit », et ainsi s'attendent à la même chose dans d'autres occasions. Cela peut également les rendre incertains ou inquiets quant aux paramètres de la relation thérapeutique. Pour cela, le thérapeute devrait préciser que ce temps additionnel a été « donné » exceptionnellement.

L'idéal reste toujours dans un temps fixe pour la séance, bien que le thérapeute pourrait fixer ce temps selon son propre jugement (par exemple, juger un besoin de 55 minutes par séance pour un patient et le fixer comme durée de séance dès le début de la thérapie, établissant cette durée comme partie du cadre).

### **Conclusion : Rigueur et souplesse**

Encadrer ne consiste pas seulement à énoncer des règles. Il ne s'agit pas uniquement de mettre en place les conditions concrètes de réalisation du processus de changement mais d'adapter ces données au style et à la problématique personnelle du patient. C'est en créant l'ambiance relationnelle dont il a besoin qu'on puisse optimiser ses chances d'amélioration.

Le but de la relation thérapeutique est de permettre aux individus de gérer leur vie de manière satisfaisante. Cela pourrait être considéré comme similaire à la tâche que les parents accomplissent pour aider leurs enfants à devenir autonome : la dépendance totale de la petite enfance passe progressivement à travers les différentes étapes de l'enfance jusqu'à l'adolescence, lorsque, si la séparation est réalisée, le jeune adulte devient indépendant. Bien sûr, ce processus est rarement fluide, car il y a des pas en avant et des pas en arrière. La tâche du thérapeute, un peu comme le parent qui veut que l'enfant apprenne par lui-même, n'est pas de donner des réponses

mais de fournir un environnement dans lequel la frustration et les conflits peuvent être tolérés et résolus. Cela aide les gens à trouver leurs propres réponses afin qu'ils n'aient plus besoin du thérapeute et soient libres de poursuivre leur vie.

Le cadre, influencé et adapté selon la personnalité et l'approche du thérapeute, doit toujours contenir les éléments nécessaires pour ce passage vers l'autonomie et le bien-être du client.