

## **Estelle Bayon**

**Praticienne en psychothérapie**

**44000 NANTES**

**Numéro SIRET : 84777085600031**

**06.33.76.69.56**

**[estellebayon@gmail.com](mailto:estellebayon@gmail.com)**

**[www.estellebayon.com](http://www.estellebayon.com)**

### **INFORMATIONS SUR LE CADRE THÉRAPEUTIQUE & FORMULAIRE DE CONSENTEMENT**

La thérapie est une relation qui fonctionne en partie grâce aux droits et responsabilités clairement défini-es de chacun-e. Ce cadre contribue à créer la sécurité nécessaire pour favoriser la confiance et pour prendre des risques afin de trouver le soutien nécessaire au travail thérapeutique de changement. En tant que client-e en psychothérapie, vous avez certains droits qu'il est important que vous connaissiez car il s'agit de *votre* thérapie, dont le but est votre bien-être. Il existe également certaines limitations à ces droits dont vous devez être conscient-e. En tant que thérapeute, j'ai des responsabilités envers vous.

#### **Ma formation et mon approche de la thérapie**

##### **I. Ma formation**

J'ai suivi mes formations de psychothérapie en écoles privées. Après avoir travaillé dans la relation d'aide en sophrologie et hypnose (formée à l'IFS, à Psynapse et à l'Arche) dans un centre accueillant des femmes victimes de violence (Existentielles, dans le 11ème à Paris), je me suis formée en psychothérapie à l'EFPP : d'abord un socle en psychopathologie et psychodynamique de deux ans, puis des spécialisations en Analyse transactionnelle, et en Psychotraumatologie. J'ai parallèlement suivi un cursus de deux ans à l'Efrate, Ecole d'Analyse Existentielle et Logothérapie, et une formation en EMDR.

J'ai complété ces formations de base par des formations ponctuelles (formations courtes, séminaires, workshops...) sur le psychotraumatisme, l'accompagnement des victimes de violences sexuelles, l'approche narrative en thérapie, et l'intervention féministe. L'ensemble de mes formations est détaillé sur mon site : <http://www.estellebayon.com/qui-suis-je/>

Mon domaine de spécialisation est le psychotraumatisme.

##### **II. Mon approche de la thérapie**

Mon approche thérapeutique est la Thérapie Féministe. Il s'agit d'une philosophie de la psychothérapie qui examine la relation entre le genre, le pouvoir et les éléments culturels pour déterminer comment les expériences d'une personne en lien à ces sujets ont impacté les problèmes qu'elle apporte à la thérapie. Si vous souhaitez en savoir plus sur cette approche, vous pouvez consulter mon site internet ou me questionner.

Mon approche est également intégrative : cela signifie que j'utilise plusieurs techniques thérapeutiques, en essayant de trouver celle qui vous conviendra le mieux. Ces techniques comprendront surtout : le dialogue, les exercices psycho-corporelles et la visualisation, l'EMDR, l'Analyse transactionnelle, les outils de psychotraumatologie, la logothérapie. Je propose, quand cela est pertinent, la lecture de livres. J'explique toujours les techniques que j'utilise et vous avez le droit de me demander des détails et explications.

#### **Droits, conditions et responsabilités**

##### **I. Confidentialité**

À l'exception de certaines situations spécifiques décrites ci-dessous, vous avez le droit absolu à la confidentialité de votre thérapie. Je ne divulguerai donc jamais à personne ce que vous m'avez dit, ni même que vous suivez une thérapie avec moi, sans votre autorisation écrite préalable.

Je peux être amenée à parler de vous auprès de ma supervision<sup>1</sup> ou dans mes groupes d'intervision<sup>2</sup>, sans jamais donner votre nom et en préservant votre anonymat, afin de toujours protéger votre vie privée. Je peux mentionner votre thérapie dans des articles ou documents de recherche, mais toujours avec votre accord écrit, et toujours en préservant votre anonymat. Vous êtes en droit de refuser.

Vous pouvez me demander de partager des informations avec la personne de votre choix (par exemple un psychologue ou un professionnel de santé). Et vous pouvez toujours changer d'avis et révoquer cette autorisation à tout moment.

Les exceptions légales suivantes s'appliquent à votre droit à la confidentialité, et je vous informerai à tout moment lorsque je sentirai que je devrais mettre ces mesures en vigueur. Ces exceptions sont liées au devoir de signalement qui est un devoir légal et moral faisant appel à la responsabilité de tous et toutes. Il se conçoit en situation d'urgence, de danger ou de maltraitance en vue de la protection d'une personne, notamment de personnes vulnérables. Ces exceptions sont :

1. Si j'ai de bonnes raisons de croire que vous ferez du mal (au sens légal) à autrui, je dois tenter de l'informer et de l'avertir de vos intentions. Je dois également contacter la police et leur demander de protéger votre victime prévue.
2. Si j'ai de bonnes raisons de croire que vous maltraitez ou négligez un enfant ou un adulte vulnérable, ou si vous me donnez des informations sur quelqu'un d'autre qui agit de la sorte, je dois en informer les services de protection de l'enfance et les services de protection des majeurs.
3. Si je pense que vous courez le risque imminent de vous faire du mal, je peux légalement rompre la confidentialité et appeler la police ou les secours. Je ne suis pas obligée de le faire et j'explorerai toutes les autres options avec vous avant de franchir cette étape. Si à ce moment-là vous n'êtes pas disposé-e à prendre des mesures pour garantir votre sécurité, j'appellerai les secours.

## **II. Votre dossier**

Je garde des notes brèves, écrites manuellement, notant principalement les dates de vos séances, vos demandes, les interventions qui ont eu lieu pendant la séance et les sujets dont nous avons discuté. Si vous préférez que je ne conserve aucun dossier, vous devez m'en faire une demande écrite. Vous avez le droit de me demander ce que j'écris lors des séances. Je conserve votre dossier dans un endroit sécurisé auquel personne d'autre n'a accès, durant 10 ans après votre dernière consultation.

## **III. Diagnostic**

N'étant pas médecin, psychiatre ou psychologue clinicienne, et bien que je sois formée en psychopathologie pour reconnaître les diagnostics, je ne suis pas autorisée à poser de diagnostic. Les diagnostics sont des termes techniques qui décrivent la nature de vos problèmes et difficultés psychologiques. Ils proviennent de livres intitulés le DSM-V (la dernière et cinquième édition du Manuel Diagnostique et Statistique des troubles mentaux ou de la CIM (Classification Internationale des Maladies). Si vous pensez vous-même à un diagnostic ou en avez reçu un, je peux vous aider à mieux le comprendre, et nous pouvons en discuter.

## **IV. Vos autres droits**

Vous avez le droit de poser des questions sur tout ce qui se passe en thérapie. Je suis toujours prête à discuter de comment et pourquoi j'ai décidé de faire ce que je fais et à rechercher des alternatives qui pourraient mieux fonctionner. N'hésitez pas à me demander d'essayer quelque chose qui, selon vous, pourrait vous être utile.

Vous pouvez me poser des questions sur ma formation, et me demander de vous référer à quelqu'un d'autre si vous décidez que je ne suis pas la thérapeute qu'il vous faut.

Vous êtes libre d'arrêter la thérapie à tout moment.

---

<sup>1</sup> La supervision est l'encadrement et l'accompagnement d'un-e thérapeute par un-e thérapeute expérimenté-e lorsqu'il ou elle a besoin d'aide.

<sup>2</sup> L'intervision, ou co-vision, est un travail de supervision, mais dans un groupe de thérapeutes.

## **V. Conditions de la thérapie**

Si une autre personne soignante travaille avec vous (psychologue, psychiatre), j'aurais besoin de votre autorisation pour communiquer librement avec cette personne au sujet de vos soins. Vous avez le droit de refuser.

Je peux vous suggérer de consulter un·e praticien·ne de santé physique concernant les traitements somatiques qui pourraient aider à résoudre vos problèmes, en complément de votre travail thérapeutique.

Dans certains cas je peux vous demander d'être suivi·e parallèlement par un·e praticien·ne de la santé mentale (psychologue ou psychiatre) pour pouvoir assurer votre accompagnement thérapeutique dans les meilleures conditions possibles. Cette demande vous sera expliquée. Je ne peux en effet pas toujours prendre en charge seule un accompagnement, pour votre sécurité comme pour la mienne. Vous êtes en droit de refuser ; votre refus peut entraîner la fin de mon accompagnement.

Je n'ai pas de relations sociales, amicales, ou sexuelles avec des client·es ou d'ancien·es client·es car cela serait non seulement contraire à la déontologie de ma profession, mais constituerait un abus de pouvoir en tant que thérapeute.

La thérapie comporte des risques émotionnels potentiels. Aborder des sentiments ou des pensées que vous avez tenté de laisser de côté pendant longtemps peut être douloureux. Apporter des changements à vos croyances ou à vos comportements peut être effrayant et peut parfois perturber vos relations. Il est donc important que vous examiniez attentivement si ces risques valent les avantages que vous retireriez d'un changement. La plupart des personnes qui prennent ces risques trouvent que la thérapie est utile. Nous pouvons en discuter en séance.

## **VI. La fin de la thérapie**

C'est vous qui déciderez de la fin de la thérapie, à quatre exceptions près.

Premièrement, si j'estime ne pas à être en mesure de vous aider, en raison du type de problème que vous rencontrez ou parce que ma formation et mes compétences ne me semblent pas appropriées, je vous en informerai et vous dirigerai vers un·e autre thérapeute qui pourrait répondre à vos besoins.

Deuxièmement, si dans certains cas je pense qu'un avis médical ou un suivi parallèle par un·e médecin ou un·e médecin psychiatre est nécessaire (et ceci pour votre bien), et que vous refusez (*voir plus haut : Conditions de la thérapie*).

Troisièmement, si vous ne respectez pas le cadre de manière répétée et sans que nos échanges à ce sujet changent la situation. En cas de non-respect du cadre (ex : retard répété, nombreuses tentatives de contact en dehors de mes disponibilités, agressivité répétée, tentatives de sortir notre relation thérapeutique de son cadre, etc.), je vous propose d'en discuter, afin de comprendre la situation. Ces échanges sont souvent éclairants pour le ou la client·e. Si nos échanges à ce sujet ne permettent toutefois pas de faire évoluer la situation, ou si vous refusez d'en parler, je me réserve le droit de mettre fin à l'accompagnement.

Quatrièmement, si vous manifestez de la violence, me menacez verbalement ou physiquement, ou me harcelez moi-même ou un membre ma famille, je me réserve le droit de mettre fin unilatéralement et immédiatement à l'accompagnement.

Lorsqu'est décidée la fin de la thérapie, je propose de faire une séance de clôture (ou plusieurs si besoin) afin de faire le bilan. Cette dernière séance est facturée au prorata du temps de séance.

## **VII. En cas d'absence de votre thérapeute**

Je m'absente plusieurs fois dans l'année pour des vacances ou pour assister à des réunions professionnelles ou à des formations. Je vous informerai à l'avance de toute absence prévue. Généralement lors de ces périodes, je ne réponds pas au téléphone. Je reste joignable par email et essaie de répondre au plus tôt, et en cas d'urgence (m'indiquer s'il s'agit d'une urgence dans l'objet du mail). Toute demande non urgente sera traitée à mon retour de congés.

Si vous rencontrez une urgence lorsque je suis indisponible, veuillez appeler : le Samu au 15, ou le 3114 en cas de pensées suicidaires. Vous pouvez aussi vérifier s'il existe sur le territoire dont vous dépendez un Centre d'accueil et de crise (CAC) ou un Centre d'accueil permanent (CAP). Dans ce cas, contactez-les par téléphone ou déplacez-vous jusqu'au centre le plus proche de votre domicile. Vous pouvez également contacter votre médecin traitant. Si vous pensez que vous ne pouvez pas assurer votre sécurité, veuillez appeler le 18 (Pompiers) ou vous rendre aux urgences de l'hôpital le plus proche pour obtenir de l'aide.

Je ne suis pas joignable le dimanche et les jours fériés.

### **VIII. Présence, annulation et paiement**

Vous êtes responsable de venir à votre séance à l'heure. Les séances durent 50 minutes, et la séance doit se terminer à l'heure prévue. Si vous êtes en retard, nous terminerons à l'heure prévue et ne débordons pas sur la session de la personne suivante. Si je suis en retard, nous débordons du même temps de retard.

Si vous manquez une séance sans annuler, ou si vous annulez avec un préavis de moins de 48 heures, vous devrez payer cette séance (lors de la suivante si vous venez en cabinet, ou par le lien de paiement à distance en cas de séance en visio). La seule exception à cette règle d'annulation est si vous ou une personne dont vous êtes en charge tombez soudainement malade.

Si vous ne vous présentez pas pendant deux séances consécutives et ne répondez pas à mes tentatives de reprogrammation, ou sans nouvelles de votre part au-delà d'un mois (et si ce délai n'a pas été programmé préalablement (ex: congés)), je considérerai que vous avez mis fin à votre thérapie et mettrai votre créneau à la disposition d'une autre personne.

Vous êtes responsable du paiement de votre séance chaque semaine. Mon tarif pour une séance varie entre 60 et 80 euros. Le tarif peut être adapté ponctuellement en cas de difficultés financières justifiées.

Les règlements des séances en cabinet sont à effectuer à chaque séance, en espèces ou par chèque.

Les règlements des séances en visio sont à effectuer avant ou à la fin de chaque séance, via le lien de paiement par carte bancaire qui vous est envoyé dans l'email de confirmation. Je n'accepte pas les règlements pas cartes bancaires au cabinet.

Certaines mutuelles prennent en charge quelques séances de psychothérapie. Si vous avez une mutuelle, vous devez me fournir les informations dont j'ai besoin pour rédiger et envoyer votre facture : votre nom complet, votre adresse postale, votre adresse email.

### **IX. Plaintes et insatisfaction**

Si vous n'êtes pas satisfait-e de ce qui se passe en thérapie, j'espère que vous en parlerez directement avec moi afin que je puisse répondre à vos inquiétudes et que nous puissions voir ensemble ce qui se passe. J'accueille ces critiques, et les prendrai très au sérieux, avec soin et respect.

Vous êtes également libre de discuter de votre insatisfaction à mon sujet avec qui vous voulez, et n'avez aucune responsabilité de maintenir la confidentialité sur ce que je fais et que vous n'aimez pas, puisque vous êtes la seule personne qui a le droit de décider de ce que vous voulez garder confidentiel.

En cas de litige et si nous ne parvenons pas à trouver un accord, vous avez la possibilité d'engager des démarches auprès de mon service de médiation professionnelle dont les coordonnées sont disponibles sur mon site internet : <http://www.estellebayon.com/infos-pratiques/>

## **Consentement du ou de la client-e à la psychothérapie**

J'ai lu cette déclaration, j'ai eu suffisamment de temps pour être sûr-e de l'avoir examinée attentivement, de poser toutes les questions dont j'avais besoin et de la comprendre.

Je comprends les limites de la confidentialité exigées par la loi.

J'accepte de payer les frais de \_\_\_\_ euros (60 à 80 euros) par séance (ou le tarif adapté).

Je comprends mes droits et responsabilités en tant que client-e, ainsi que les responsabilités de ma thérapeute envers moi.

J'accepte d'entreprendre une thérapie avec Estelle Bayon.

Je sais que je peux mettre fin à la thérapie à tout moment et que je peux refuser toute demande ou suggestion de Mme Bayon.

Date :

Signature :