

# L'alliance thérapeutique

Comme on le répète très souvent, l'alliance thérapeutique est au cœur du métier de psychologue. Mais de quoi s'agit-il ?

L'alliance thérapeutique, **c'est la relation thérapeutique que construisent ensemble patients et thérapeutes dans le cadre de leur travail.**

Une bonne alliance thérapeutique facilitera le travail thérapeutique, alors qu'une moins bonne alliance pourrait le rendre difficile.

C'est un **ingrédient indispensable** dans l'efficacité d'une psychothérapie en plus de l'aspect technique.

Elle va se construire des deux côtés. Du côté du thérapeute, les ingrédients importants (selon C. Cungi) sont l'authenticité, l'empathie et la chaleur.

De son côté, le patient reçoit ces informations et doit les intégrer avec son bagage relationnel à lui, ses antécédents, ses expériences de vie ... C'est donc un exercice qui prend du temps.

Pour la construire, il faut donc apprendre à faire connaissance : qui est le patient en dehors de sa problématique, ce qu'il aime, ce qu'il fait, ...

Le thérapeute doit montrer un intérêt authentique pour ce que le patient raconte, en montrant qu'il peut compter sur nous, qu'on le sécurise dans la relation. Il faut également montrer au patient que nous ne sommes pas en train de le juger mais plutôt de l'écouter dans l'idée de comprendre ce qui lui arrive.

Avec les plus jeunes, cela peut passer par le jeu pour briser la glace.

Une bonne alliance, ça permet au patient de nous faire de plus en plus confiance et donc de livrer plus de choses sur lui afin qu'on puisse l'aider. Cela nous permet parfois d'intervenir d'une façon plus directe, car on sait que la qualité de la relation le permettra.