Programme de Formation

Le dévoilement de soi dans la relation thérapeutique

Organisation

Durée : 3 heures et 30 minutes

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Professionnels souhaitant outiller la relation thérapeutique et disposer de repères concrets sur le dévoilement de soi

Objectifs pédagogiques

Identifier les composantes de la relation thérapeutique soutenues par la littérature.

Distinguer neutralité, distance professionnelle, authenticité, immédiateté et dévoilement de soi (types et fonctions).

Décrire les bénéfices potentiels et les risques du dévoilement de soi selon le contexte.

Analyser une situation clinique et décider si un dévoilement de soi est indiqué, contre-indiqué, ou à différer.

Formuler un dévoilement de soi bref, centré sur le patient, et orienté vers un objectif clinique explicite (normaliser, soutenir l'espoir, favoriser l'exploration, modéliser une compétence, clarifier une impasse).

Mettre en place des garde-fous : intention, proportion, limites, suivi des effets, réparation en cas d'impact négatif.

Description

À l'issue de cette formation, le participant sera en mesure de mobiliser une pratique du dévoilement de soi du thérapeute, fondée sur les preuves, sécurisée et éthiquement argumentée, afin de renforcer la relation thérapeutique sans créer de confusion de rôles ni de surcharge émotionnelle. Cette demi-journée propose une introduction structurée et immédiatement praticable pourposer un cadre scientifique sur les techniques de relation thérapeutique (avec un focus sur les travaux des Task Forces de l'American Psychological Association – Division 29, qui synthétisent périodiquement l'état des preuves), comprendre ce que recouvre réellement le dévoilement de soi (types, intentions, moments, risques), s'approprier des recommandations de bonne pratique et co-construire une éthique opérationnelle, s'entraîner, via un atelier, à utiliser un dévoilement de soi, ajusté au contexte, à la culture, au niveau de vulnérabilité et aux objectifs thérapeutiques.

Relation thérapeutique : ce que dit la littérature (cadre et repères).

- Pourquoi la relation thérapeutique est une variable active : alliance, collaboration, personnalisation, effets transversaux.
- Les synthèses de preuves et recommandations internationales (Task Forces APA – Division 29, "Psychotherapy relationships that work").

Neutralité, distance, authenticité : clarifier les concepts.

- Neutralité et distance : quelles fonctions, quels risques, quels malentendus (et pourquoi cela ne se confond pas avec le cadre).
- Authenticité, immédiateté, congruence : continuités et différences avec le dévoilement de soi.

Dévoilement de soi du thérapeute : définition, typologies, fonctions.

- Ce qu'on appelle “dévoilement” : informations factuelles, vécu, émotions, valeurs, éléments biographiques ; dévoilement spontané vs intentionnel.
- Fonctions cliniques possibles : normaliser, réduire la honte, soutenir l'espoir, modéliser une compétence, faciliter l'exploration, renforcer la sécurité relationnelle.
- Risques : confusion de rôle, recentrage sur le thérapeute, surcharge émotionnelle, intrusion, inégalités de pouvoir, effets paradoxaux (inhibition, protection du thérapeute).

Recommandations de bonne pratique (co-construction guidée).

- Intention clinique explicite et centrage sur le patient.
- Pertinence contextuelle (moment, alliance, demande, vulnérabilités, culture).
- Proportion et sobriété : “juste assez”, avec limites claires.
- Traçabilité des effets : vérifier l'impact, inviter un retour, ajuster, réparer si nécessaire.
- Supervision / régulation : situations complexes, répétition, fragilité, enjeux institutionnels.

Atelier pratique : s'entraîner à se dévoiler avec justesse.

- Exercices sur vignettes : décider / formuler / évaluer l'impact.
- Feedback structuré : utilité perçue, clarté de l'intention, risques, alternatives.

Transposition au quotidien.

- Repères pour transmissions et écrits : ce qui se note, ce qui ne se note pas, et comment préserver le cadre.
- Spécificités pair-aidance : dévoilement expérientiel, réciprocité, protection, limites et supervision.
- Plan d'action individuel : 1 à 2 ajustements concrets à tester dès la semaine suivante.

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

Nos méthodes pédagogiques s'articulent selon deux axes :

- Une activité cognitive pour l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques : associée à une démarche interactive et participative, elle engage les participants à co-construire avec l'intervenant la dynamique du processus pédagogique
- Une analyse des pratiques professionnelles : basée sur l'étude de cas et situations cliniques, elle favorise l'intégration des contenus à travers le partage des expériences. Nos supports pédagogiques reposent sur des références actualisées (scientifiques, réglementaires, organisationnelles, etc.).

Modalités d’évaluation et de suivi

Un dispositif adaptable d'évaluation est mis en place en fonction des besoins et demandes spécifiques du client :

- Questionnaire en amont pour cerner les attentes et besoins du/de la stagiaire
- Évaluation des connaissances au début de la formation
- Évaluation des acquis en continu : quiz, questionnaires, étude de cas, mises en situation.
- Évaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'un certificat de réalisation

- Questionnaire individuel de satisfaction
- Questionnaire « à froid » 3 mois après la formation possible