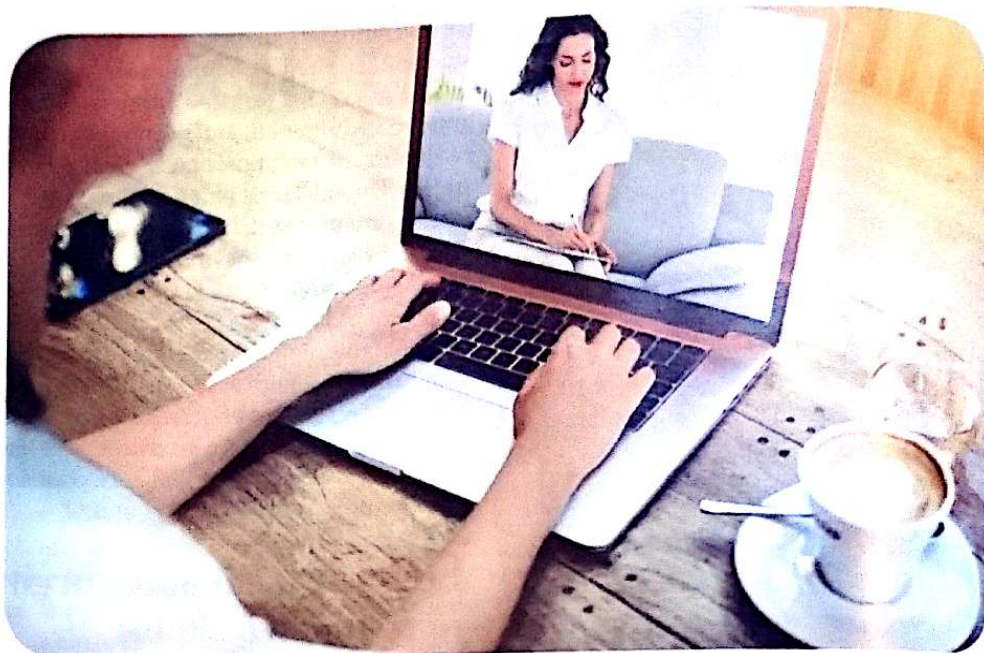


L'e-thérapie, bluff ou progrès ?

Grâce à Skype et au mail, on peut désormais s'allonger sur le divan... de son salon. Mais qu'est-ce que ces nouvelles habitudes thérapeutiques changent réellement ? L'avis de nos experts. PAR VANESSA KRSTIC

Qu'est-ce que c'est ?

Une thérapie à distance, par téléphone, visioconférence (Skype, FaceTime) ou, plus rarement, par mail. De plus en plus de praticiens proposent ce type d'accompagnement pour nous aider à régler nos problèmes (dépression, addictions, manque d'estime de soi...). On consulte depuis son canapé, après s'être assurée d'une tranquillité absolue. Le paiement s'effectue par carte bancaire ou chèque.



Frédéric-Pierre Isoz
Psychanalyste



Patrick Farré
Coach programmation neuro-linguistique



Catherine Lejealle
Sociologue spécialiste du digital*



"Le cabinet du psy est un port d'attache"

Pendant une cure psychanalytique, l'e-thérapie peut avoir une fonction de soutien ponctuel, **mais ne saurait se substituer à une séance en cabinet.** Le déplacement vers ce lieu que l'on investit de façon régulière est un **acte fondamental de la thérapie.** C'est cette répétition qui permet au patient de comprendre qu'il devient patient. Et puis, livrer sa souffrance, découvrir que l'on est aussi bourreau, c'est très difficile. **Eprouver cette expérience dans un lieu physique, c'est s'offrir la possibilité de ne pas ramener sa pathologie chez soi.** Le cabinet du psychanalyste est un port d'attache que l'on devrait pouvoir oublier en refermant la porte. Or, une séance par Skype depuis sa chambre ou son salon n'autorise pas cette distance nécessaire. Eteindre son ordinateur, ce n'est pas comme fermer une porte ! **Sans compter l'importance des silences, de la gêne, de la posture gestuelle** constitutifs de la cure, qu'un écran ne relâtera jamais aussi bien que la réalité.

"Une flexibilité appréciable"

L'e-thérapie présente un avantage majeur : celui de pouvoir consulter en urgence, à des horaires inhabituels, ou lorsqu'on est en déplacement. **Elle offre une flexibilité** en phase avec les contraintes imposées par notre société. **Pour autant, les séances en cabinet restent indispensables.** Déjà parce qu'entreprendre une thérapie nécessite d'entrer dans une dynamique d'action. Or, rester chez soi et allumer son ordinateur deux minutes avant le rendez-vous induit une forme de passivité, de désinvestissement du client, qui rend le travail moins efficace. Et puis, en PNL (programmation neuro-linguistique) comme en coaching, **le contact visuel et kinesthésique (ressentis et émotions) a une importance capitale.** On utilise des protocoles qui font appel au corps, à son déplacement dans l'espace, et qui demandent au client d'être « ici et maintenant ». Via Skype, c'est impossible, par téléphone ou par mail, encore moins. On n'est plus alors dans le coaching ou la thérapie, mais dans le conseil.

"Cela ne fonctionne que si l'on connaît déjà son thérapeute"

La thérapie, comme le coaching, est fondée sur la relation d'aide, ce qui impose un lien interpersonnel entre l'individu et son thérapeute. Lorsqu'on ne peut pas être physiquement présent, le « rich media », ce format internet qui propose une interaction son et vidéo est le meilleur outil. **Mais cela ne fonctionne que si l'on connaît déjà son thérapeute, que l'on a préalablement établi avec lui une relation de confiance.** De même, mails et sms peuvent suppléer pour une urgence. **Dans le cas des addictions, un simple message peut faire office de récompense et calmer la tentation.** En cela, c'est un vrai progrès, et ce n'est pas fini. **Bientôt, grâce aux objets connectés, on sera en lien permanent avec notre thérapeute.** Il recevra nos données directement et pourra nous envoyer des programmes personnalisés à travers une appli hypergraphique pour une thérapie ludique.

* Professeure à l'ISC Paris et auteure de « J'arrête d'être hyperconnecté ! » (éd. Eyrolles).