

Guide pour la thérapie

MA MÉTHODE PAS À PAS,
POUR TOUT TYPE DE SUIVI



PAR KARIMA MELIANI
www.hypnosante.be

INTRODUCTION



Bienvenue, je suis Karima Meliani

PSYCHOLOGUE, PSYCHOTHÉRAPEUTE ET FORMATRICE
(HYPNOSE, EMDR, PSYCHO ET SYSTÉMIQUE)

Depuis plus de 25 ans, j'accompagne des patients en cabinet et je forme des praticiens en hypnose, EMDR et thérapie. Quand j'ai débuté, j'aurais adoré avoir sous la main un guide clair et concret, adapté à la réalité du terrain. C'est ce que tu tiens aujourd'hui entre les mains.

👉 L'objectif avec cet ebook est simple : Te transmettre des repères précis pour développer ta posture, ta méthodologie et tes compétences afin que ton activité soit efficace, reconnue et épanouissante. Ici, pas de recettes miracles ni de conseils marketing. Tu ne trouveras pas de "trucs magiques" (désolée, ça n'existe pas !).



En revanche, tu découvriras des outils pratiques, faciles à appliquer, et que tu pourras approfondir si tu le souhaites. Une vérité importante : le diplôme ne garantit pas la réussite. Ce qui fait vraiment la différence, ce sont la formation continue, la posture et la solidité des compétences réelles.

Ce petit guide est là pour t'aider à poser ces bases, et à bâtir une pratique solide et durable.

15 pas pour mener à bien tes accompagnements du début à la fin. Alors, on y va ?

- KARIMA
MELIANI



CHAPITRE I

Ton Cadre de pratique

Ton cadre, c'est ton **filet de sécurité**... et celui du **client/patient**.

Ton cadre est le contenant le plus important pour le patient, la « peau » de la thérapie.

Avant même de démarrer ta pratique, réfléchis à ton cadre. Clarifie le. **Ecris le**.

N'oublie pas, non plus, qu'il n'est pas gravé dans le marbre. Il évolue, se modifie, change en fonction de ton expérience et de tes nouvelles approches.

Il faudra que tu réfléchisses aux **horaires**, au **paiement**, au **lieu**, à la **confidentialité**,...

Mais aussi **aux règles qui protègent la relation thérapeutique** :

- Peux-tu recevoir 2 patients de la même famille séparément ?
- Peux-tu prendre des « amis » ou des membres de ta famille en thérapie ?

Plus ton cadre est clair, moins il y a de place pour les malentendus.

Un cadre ferme mais bienveillant favorise la liberté dans le suivi : on sait où sont les limites, et on peut explorer en confiance.



SECRETS DE THERAPEUTE

Secret N°1 : Chaque fois que j'ai rencontré un problème important en thérapie, c'est que mon cadre devait être réajusté. C'est également ce que je constate avec les thérapeutes que j'accompagne.

Secret N°2 : Si tu ne sais pas combien de temps la séance va durer parce que « ça dépend du patient », tu affaiblis ta posture pro, la confiance du patient, et la relation thérapeutique.





CHAPITRE 11

L'Importance de la Posture

Ta posture ne se limite pas à ta position physique. C'est ton **état intérieur**, ton attitude, ta manière d'écouter et de poser les questions.

Une posture thérapeutique équilibrée mêle **présence, ouverture et non-jugement**. Elle inspire **confiance** et encourage le client à se dévoiler.

Si tu es braqué sur toi, concentré sur « *qu'est-ce que je vais FAIRE avec cette demande ?* », tu n'écoutes pas vraiment ton patient.

Je sais que c'est difficile de se sentir suffisamment confiant, surtout au début, pour écouter, chercher à comprendre, sans se centrer sur le FAIRE. Nous avons tous envie de nous sentir efficaces et utiles pour les patients.

C'est pourtant cette attitude ouverte, prête à écouter ce qui vient, qui te permettra :

- D'installer la **confiance** et la relation thérapeutique
- De t'orienter vers la **compréhension profonde** de la difficulté apparente.
- Et ainsi, de te demander... ensuite... **bien plus tard...** ce que tu vas FAIRE.



SECRETS DE THERAPEUTE

Secret N°1 : Au début, il n'y a rien à FAIRE. **Oublie** tes techniques... écoute.

Secret N°2 : Mais n'écoute pas sans filet, c'est toi qui choisis et poses tes questions, et elles servent à t'emmener vers une direction précise : **la compréhension profonde du problème.**



CHAPITRE III



HYPNO' SANTÉ

La Prise de RDV

AU TELEPHONE

Préserver la relation thérapeutique

La relation thérapeutique commence **avant même la première rencontre**.

Mais la thérapie ne **DOIT PAS** commencer au téléphone. Le seul espace thérapeutique, c'est celui de ton cabinet.

Si tu as besoin de savoir si la demande correspond à ton champ de compétences, pose 2 ou 3 questions ciblées et rapides. Le reste sera vu en première séance.

Trop long !

Une **erreur** que font énormément de thérapeutes, c'est d'écouter durant parfois de longues minutes, la personne décrire ses difficultés au téléphone.

Tu veux être sympa... mais tu entres à pieds joints dans un **piège de la thérapie** : tu abîmes la confiance du patient.

Ta **posture** doit rester **pro** à tout moment. Car pour pouvoir évoluer, ton patient veut voir un.e vrai.e pro ... parler avec des amis, il a déjà fait.

Commencer le travail au téléphone, c'est aussi **priver l'espace thérapeutique de plein d'infos importantes**. La personne ne reviendra pas sur ces infos, puisqu'elle considérera qu'elle te les a déjà données.



SECRETS DE THERAPEUTE

Secret N°1 : Fixe juste les **bases** de cadre au téléphone (durée, prix, annulation,...) en 2 minutes, sans rien demander de plus.

Secret N°2 : Si tu as besoin de savoir pour quelle demande la personne vient te voir, dis-lui « **pourriez-vous me donner EN 2 MOTS l'objet de votre demande?** ».

Si elle s'étale, tu coupes court en disant que tu as un rdv dans 2 minutes

CHAPITRE IV



HYPNO' SANTÉ

L'Analyse de la Demande

S'il devait y avoir **un seul objectif général à la 1ère séance c'est d'analyser finement la demande** afin d'aboutir à une première **hypothèse thérapeutique**. Je te parlerai dans les chapitres 5 et 6 des questions et de la formulation de la 1ère hypothèse thérapeutique.

Au départ, la personne arrive avec une « **plainte** ». Ce terme n'est pas péjoratif, ici. Il signifie simplement que la personne éprouve une difficulté, mais qu'elle l'exprime de manière floue.

Par exemple : « *je n'ai pas assez confiance en moi* ».

Il te faudra suivre différentes étapes pour cerner sa demande réelle.

1. **De la plainte au problème** : quel est son problème précis? Dans quel domaine manque-t-elle de confiance, comment cela s'exprime, etc...
2. **Du problème à l'objectif** : que veut-elle à travers cet accompagnement ? Précisément.
3. **De l'objectif à la demande** : qu'attend-elle de TOI dans ce processus ? Des outils ? De la compréhension sur le « pourquoi » ?...
4. **De la demande au contrat** : quel sera son rôle à elle ?



SECRETS DE THERAPEUTE

Secret N°1 : Les thérapeutes **oublient** très souvent l'étape de la **demande**. Or, elle est essentielle. Je ne peux aider qu'une personne qui me le demande explicitement.

Secret N°2 : En formulant une demande, le patient fait déjà un pas majeur vers la **responsabilité** et donc l'**autonomie**.



CHAPITRE V



HYPNO' SANTÉ

Le Questionnement Stratégique

Le questionnement stratégique remplace ton anamnèse.

Plutôt que de dérouler un questionnaire figé, utilise le questionnement stratégique.

Cela permet de **recueillir les informations essentielles** tout en amorçant déjà un mouvement thérapeutique.

Les bonnes questions permettent de déclencher des **prises de conscience immédiates**.

Elles doivent porter sur la **famille actuelle et passée**, sur les **solutions** déjà tentées par la personne pour gérer sa difficulté (tentatives de solution), sur les **émotions** qui conditionnent le comportement indésirable.



SECRETS DE THERAPEUTE

Secret N°1 : Une fois la demande précisée, je passe très vite au questionnement circulaire (ou questionnement stratégique). Il permet de cerner les facteurs qui contribuent à l'existence et au maintien du problème.

Secret N°2 : Ce questionnement est puissant, il libère les émotions cachées. Il permet de mettre le doigt sur les schémas profonds et de dépasser le symptôme apparent. Le patient se sent profondément pris en compte, accueilli dans toute sa complexité. Il te voit comme un.e vrai.e pro, capable de l'aider sur des souffrances profondes... Et donc, il est prêt à s'engager avec toi.



CHAPITRE VI

La Première Hypothèse Thérapeutique



HYPNO' SANTÉ

Dès la première rencontre, je t'invite à construire une **hypothèse provisoire**, issue des infos que tu as récoltées par le questionnement.

Demande-toi :

- Que se passe-t-il pour ce patient ?
- Quelle dynamique pourrait expliquer le problème ?
- Quels sont les schémas appris dans son enfance ?
- En quoi cette « programmation interne invisible » (que j'appelle schémas) contribue-t-elle à produire la difficulté d'aujourd'hui ?

Fais des liens, entre hier et aujourd'hui. Entre le contexte (le système) et la difficulté. Regarde large. **Ouvre le champ, réfléchis « out of the box ».**

Et n'oublie pas... c'est **juste** une **hypothèse**. Elle peut être revue, complétée, corrigée à tout moment.

Cette hypothèse va guider tes premières interventions, d'autres hypothèses viendront la compléter au fil de la thérapie.



SECRETS DE THERAPEUTE

Secret N° 1 : Formuler ta première hypothèse au patient de manière **ouverte** et plutôt **interrogative** lui donnera le sentiment que tu as vraiment compris et que tu es susceptible de l'aider. Elle permettra qu'il ait envie de s'engager dans le suivi.

Secret N° 2 : Une hypothèse n'est pas une VERITE absolue. C'est juste un angle de vue sur la problématique du patient. Ce qui compte n'est pas qu'elle soit exacte ou vraie. C'est qu'elle résonne pour le patient, qu'elle lui parle, le touche



CHAPITRE VII

Fixer le Rendez-vous Suivant

De nombreux thérapeutes que j'accompagne me disent qu'ils n'osent pas fixer le rendez-vous suivant. Ils ont l'impression de « **forcer la main** » au patient.

Ils disent donc un vague « *n'hésitez pas à me recontacter* ».

Mais, enfin !!!

Ce n'est pas rassurer le patient que de dire ça. Si les gens viennent te voir, c'est pour régler leurs difficultés.

Tu n'es pas censé les lâcher tant que ce n'est pas fait. Or, cela ne se fait pas en 1 séance.

Donc, évidemment, à la fin de la première séance, tu ne laisses pas les gens dans le vague. Tu ouvres ton agenda et tu leur demandes quand ils souhaitent fixer la séance suivante. Ce n'est pas forcer la main de faire ça : c'est prouver ton engagement et ton professionnalisme.

La thérapie est un processus. Rien ne se règle en une séance. Montre à tes patients que tu es là pour eux.



HYPNO' SANTÉ



SECRETS DE THERAPEUTE

Secret N°1 : Si tu dis au patient « *recontactez-moi si vous le souhaitez* », cela revient à lui dire « *je ne suis pas sûre de moi, je ne sais pas si je peux vous aider* ». Si tu ne penses pas pouvoir aider la personne, dis-le clairement et **réoriente-la**. Mais si tu penses pouvoir l'accompagner, tu fixes le prochain rendez-vous.

Secret N°2 : Si vraiment tu as peur de « *forcer la main* », tu peux simplement expliquer ton processus thérapeutique (ton cadre), proposer le prochain rdv et ajouter que la personne est libre de l'annuler après réflexion, du moment que c'est 24 ou 48h à l'avance.

CHAPITRE VIII



HYPNO' SANTÉ

La Durée de la Thérapie

Parfois, les patients veulent savoir combien de temps va durer le suivi.

Il est **impossible** de leur répondre avant la 1ère séance. S'ils posent la question au téléphone, dis-leur que c'est variable et que vous en parlerez lors de la 1ère séance.

Si la question arrive en séance, réponds que **cette durée ne dépendra pas uniquement de toi**. Elle dépendra de la manière dont ils s'investissent dans la thérapie. S'ils travaillent sur leur évolution en-dehors des séances (ce à quoi tu les inviteras vivement), bien entendu, les choses iront plus vite.

J'ajoute que je ne cherche en aucun cas à garder les gens au-delà du temps nécessaire à l'atteinte de leurs objectifs. Et que nous réaliserons régulièrement des **évaluations** afin de considérer notre évolution, les éventuels obstacles à celle-ci, et de réajuster si nécessaire.

Mon objectif est que le leur soit le plus **rapidement** et le plus **efficacement** atteint.

Comme je travaille sur des problématiques profondes, et pas uniquement avec des « **techniques-médicaments** », je suis prête à prendre le temps qu'il faudra pour que leur souffrance profonde soit réellement traitée.



SECRETS DE THERAPEUTE

Secret N° 1 : Explique au patient la différence entre une « technique-médicament » et un travail profond. Et leur laisser le choix. Je fais souvent l'analogie avec le monde médical. La plupart de mes patients choisissent l'accompagnement en profondeur.

Secret N° 2 : La durée n'est pas facile à estimer. Mais l'amélioration, oui. S'il n'y a pas d'amélioration dès les premières séances, je serai assez honnête pour le dire aux patients et leur permettre ainsi de décider de changer de thérapeute.





CHAPITRE IX

Clarifie ta Stratégie

Un moment idéal pour clarifier ta stratégie thérapeutique, c'est la **fin de la première séance, ou encore entre la première et la seconde séance.**

Durant cette première séance, tu as normalement pu voir se dessiner les premiers contours de la problématique profonde du patient.

Tu peux maintenant clarifier de quelle manière tu vas travailler.



Commence par relire tes notes, et identifier clairement :

- **Quels sont les schémas profonds de la personne** : ses peurs, ses blessures, ses traumas, ses croyances,...
- **Quelles sont les dynamiques actuelles qui maintiennent son schéma** : dynamique familiale, professionnelle, relationnelle avec elle, avec les autres,...
- **Qu'est-ce qui a empêché le changement jusqu'ici ?** Les obstacles, les bénéfices secondaires,...

Décide ensuite de quelle manière tu vas travailler tout cela.

- Quelles seront tes étapes de travail ? Tes méthodes ? Les techniques dont tu disposes et sur quoi elles peuvent t'aider à agir,...



SECRETS DE THERAPEUTE

Secret N°1 : J'explique à mes patients, de manière succincte comment nous allons progresser. Je leur donne une sorte de plan de ce que nous allons travailler, et quels seront les outils que nous pouvons utiliser pour tel ou tel aspect du travail.

Secret N°2 : A tout moment, laisse à tes patients la possibilité de **modifier** les objectifs, de revoir les hypothèses, de décider de ce qu'ils attendent vraiment du suivi.

CHAPITRE XI



HYPNO' SANTÉ

Les Séances Suivantes

Chaque séance est **une étape du parcours**.

Tu avances en explorant davantage, en questionnant encore... et encore, en testant des pistes, en ajustant ta compréhension.

A chaque séance, tu questionnes **l'un des aspects** du « matériel » que tu as déjà récolté.

Lorsque tu aboutis sur un élément précis, tu utilises l'une des approches dont tu disposes pour le travailler. Je t'en donne quelques-unes dans les points suivants.

Garde toujours à l'esprit que : le but est de progresser vers l'objectif fixé, pas de remplir le temps. Chaque séance doit être un pas de plus vers l'objectif.



SECRETS DE THERAPEUTE

Secret N°1 : Ne laisse pas tes patients se perdre et te perdre. A chaque séance, lorsque tu les écoutes, repose-toi cette question « en quoi ce qui se dit maintenant est en lien avec notre objectif ? ».

Secret N°2 : Travaille un objectif à la fois. Même si le patient en a plusieurs. Reste clair et structuré dans ton accompagnement. Cela rassure ton patient.



CHAPITRE XII



HYPNO' SANTÉ

Tes Outils de Travail

N'oublie jamais de placer tes lunettes adaptées à chaque patient.

Retiens l'**objectif** et pose des questions allant dans cette **direction**.

Le questionnement est le fil rouge de l'accompagnement.

Ne laisse pas tes patients parler en long et en large, te raconter 1000 anecdotes en lien avec le problème.

Avance.

Elabore : fais des liens entre les discours du patient et son problème, sa problématique, son objectif.

Utilise tes outils à bon escient : métaphores, recadrages, questionnement circulaire, observation fine, hypnose, EMDR,...

Mais ne passe pas des séances entières sur tes outils, tes techniques. Ce n'est pas cela accompagner. Reviens au fil rouge du questionnement et de l'élaboration.



SECRETS DE THERAPEUTE

Secret N° 1 : Ne prépare pas tes séances d'hypnose ou autre technique. Tu n'as pas à « dégainer » tes outils dès le début de la séance. Ecoute, construis, élabore... et **si tu utilises un outil, consacre y la moitié de la séance, pas plus.**

Secret N° 2 : Ne répond pas à des demandes telles que *« je voudrais faire de l'hypnose pour mon problème »*. Ça ne marche pas. C'est toi qui décides quand tu utilises tes outils en fonction des besoins du suivi.

CHAPITRE XIII

Les Outils de Changement



L'hypnose est un outil de changement. Il y en a d'autres. Mais l'hypnose, toute seule ne fait pas le changement.

Toute séance d'hypnose doit être suivie par la **mise en place d'un changement réel, concret**, pertinent et effectif dans le quotidien du patient.

Lorsque tu fais vivre un changement intérieur à ton patient via l'hypnose (ou un autre outil) pense à **prescrire un changement extérieur** afin d'entériner réellement l'apport de l'hypnose.



SECRETS DE THERAPEUTE

Secret N° 1 : Donne des tâches thérapeutiques au patient. Demande-lui de mettre en place le changement vécu intérieurement par l'hypnose. Par exemple, il/elle peut prendre 5 minutes par jour pour se connecter à cette part de lui que nous avons explorée en hypnose, l'interroger encore, l'approivoiser.

Secret N°2 : Je demande toujours aux patients de se munir d'un carnet de suivi pour leur thérapie. Dedans, je leur demande de noter la consigne de travail à domicile. Puis de me lire leurs notes à la séance suivante



CHAPITRE XIV



HYPNO' SANTÉ

La Suite du Travail

De séance en séance, continue à travailler main dans la main avec ton patient.

A chaque séance, **questionne. Ecoute** les retours de travaux à domicile. **Questionne** les mini-changements. **Evalue** où vous en êtes, ce qu'il reste à accomplir.

Ecoute finement **les différentes parties du patient**. Celle qui le juge, celle qui veut bien faire, celle qui se sent parfois en colère, en désaccord avec une autre...

Continue ainsi jusqu'au cœur de la problématique. De couche en couche, le travail devrait vous amener vers les **parties les plus profondes et les plus blessées** de ton patient. Celles qui se cachent souvent au début. Celles qui sont protégées par d'autres qui constituent nos « masques ».

Si tu restes ouvert, tu sentiras le moment où le patient parvient enfin à se parler (et à te parler) sans plus aucun masque. Et là... waouw... tu touches enfin le cœur de l'être... il est là... vibrant, juste, et touchant d'humanité.



SECRETS DE THERAPEUTE

Secret N°1 : J'utilise énormément et de + en + le modèle IFS (Internal Family System). Il me permet de sentir à tout moment la partie qui s'adresse à moi. La thérapie atteint son cœur lorsque mon patient me donne (et se donne) enfin accès à ses parts les plus blessées.

Secret N°2 : Je fais remarquer à mes patients lorsque je sens qu'ils sont enfin arrivés dans le cœur vibrant de leur vulnérabilité. Je les félicite alors, car c'est le plus grand des courages et LA CLE de la confiance et de l'amour de soi.



CHAPITRE XV



HYPNO' SANTÉ

Fais le Point

Durant un suivi

J'en ai déjà parlé dans les points précédents, mais c'est tellement important que j'ai envie d'y consacrer un petit chapitre.

Régulièrement, arrêtez-vous, ton patient et toi, pour voir où vous en êtes :

- Qu'est-ce qui a changé depuis la dernière fois ? Depuis le début ?
- Où en sommes-nous par rapports à l'objectif ? Que nous reste-t-il à faire ? Comment ?
- Qu'est-ce qui ne change pas ? Pourquoi ?

Utilise des critères concrets :

comportements, émotions, situations vécues différemment.

Une évaluation régulière maintient le cap.

Le **risque**, lorsque l'on ne prend pas ce temps, c'est de **diluer le suivi**, que l'objectif ne soit plus clair, qu'il se perde.

Un objectif peut changer. Mais pour cela, il est indispensable de s'y arrêter, et de formaliser ce changement d'objectif... sinon on se perd.



SECRETS DE THERAPEUTE

Secret N° 1 : reviens à l'objectif SMART que tu as noté au début, car souvent les patients ne se rendent pas vraiment compte que des choses ont déjà changé. Nous sommes là pour les aider à en prendre conscience.

Secret N°2 : ne passe pas à un objectif suivant sans avoir pris le temps de **notifier**, et de **célébrer** l'atteinte du **premier**. Cela **valorise** le travail accompli et encourage le patient en lui faisant prendre conscience de ses réussites

CHAPITRE XVI



HYPNO' SANTÉ

Consolide le Changement

Avant d'arrêter le suivi

Changer n'est jamais simple : tout organisme, y compris l'être humain, résiste naturellement au changement.

Quand ton patient commence à évoluer, il rencontre des obstacles internes et externes.

Son entourage (= son système) peut réagir, parfois négativement, car tout système cherche à retrouver son équilibre initial.

C'est précisément à ce moment qu'il a le plus besoin de toi.

Même si le changement semble installé, continue de l'accompagner : il fera face à des **critiques** ou à des **pressions** qui pourraient le ramener en arrière

Ton rôle est de l'encourager à **tenir le cap**, de lui rappeler qu'il change pour son bien, pas contre les autres, et de l'aider à exprimer ses besoins sans se justifier.

Ne le laisse pas seul tant que le changement n'est pas solidement ancré dans sa nouvelle réalité.



SECRETS DE THERAPEUTE

Secret N°1 : Explique à tes patients que tout changement provoque des réactions. Qu'elles sont normales et que tu seras là pour l'aider à les gérer jusqu'à ce qu'il puisse le faire seul.

Secret N°2 : Je dis souvent à mes patients que *«Changer a des conséquences. Mais ne pas changer en a également»*. Je leur demande alors de mettre les **2 types de conséquences dans une balance** et de décider de ce qui est le plus pesant pour eux aujourd'hui.





HYPNO' SANTÉ

MES FORMATIONS

pour développer
tes compétences
de thérapeute



WWW.HYPNOSANTE.BE

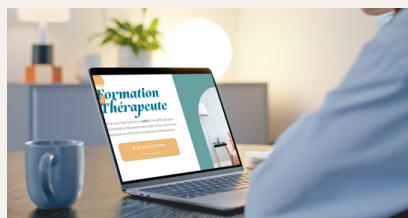
CHAPITRE XVI

Mes Formations

En ligne & en présentiel



HYPNO' SANTÉ



FORMATION LONGUE EN THÉRAPIE SYSTÉMIQUE

1 an en zoom

[Plus d'informations](#)

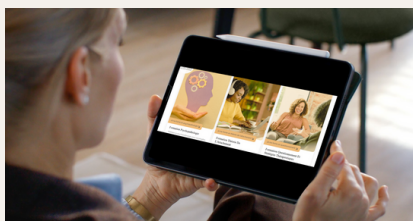
FORMATIONS PRESENTIELLES HYPNOSE & EMDR

Wavre & Brest

[Plus d'informations](#)

FORMATIONS VIDEOS

Questionnement
Psychopathologie
Théorie de l'attachement

[Plus d'informations](#)**Clarisse UWINGABIYE**

6 avis · 2 photos

★★★★★ il y a 10 mois

Je me suis formée en hypnose avec Karima et franchement je recommande à tout professionnel qui souhaite se former en hypnose. Une transmission de qualité et une bienveillance inégalée. Je suis déjà inscrite pour d'autres formations. Je recommande à 200%. Merci Karima pour ta qualité d'être et pour tout ce que tu nous as transmis 🙌





HYPNO' SANTÉ

MES RESEAUX SOCIAUX



Mon Facebook

Le groupe Facebook Hypno'Santé

Le groupe Facebook Hypno'Santé Bretagne



La chaîne Youtube Hypno'Santé

Retrouvez des interviews, des séances filmées et des conseils pour vos accompagnements



WWW.HYPNOSANTE.BE