



# INTRODUCTION à la PSYCHOTHÉRAPIE en LIGNE

Yann Leroux, Docteur en psychologie

1



## Une longue histoire

- L'histoire des pratiques distantes est déjà longue
  - De soi à soi
  - De soi à l'autre
    - La correspondance
    - Le testing
    - La psychothérapie
- Les pratiques distantes sont mal documentées en langue française
  - Peu de recommandations de bonne pratique
  - Pas de prise de position des syndicats ou des associations professionnelles
  - Peu d'échanges scientifiques entre les professionnels

2



## La psychothérapie en ligne respecte les principes généraux des codes éthiques et déontologiques du psychologue

- **Respect des droits de personnes, de leur dignité, de leur liberté et de leur protection** → consentement, vie privée et confidentialité
- **Compétence (connaissances théoriques, formation continue)** → ne pas nuire, gestion des situations de crise
- **Responsabilité et autonomie** → avoir la formation adaptée, augmenter les connaissances scientifiques
- **Intégrité et probité** → ne pas exploiter la situation

3



## Principe 01 Définition de la psychothérapie en ligne

Une psychothérapie en ligne est le traitement appliqué par Internet par un psychothérapeute auprès d'un client ou d'un groupe de clients.

4



## Principe 02 La psychothérapie en ligne est faite par un psychothérapeute

Les psychothérapies en ligne doivent être effectuées par des psychothérapeutes au sens défini par la législation du pays où le psychothérapeute réside

5



## Principe 03 L'environnement de travail

Le psychothérapeute veille à avoir un environnement de travail compatible avec l'exercice de sa profession. L'ordinateur doit être relativement récent (moins de trois ans). Le type d'appareil importe peu (PC, d'un Mac ou d'un Chromebook). Il faut compter entre 400 et 15000 euros pour le matériel auquel il faut ajouter 30 euros par mois pour la connexion Internet.

6



## Principe 04 La confidentialité

Le psychothérapeute s'assure de la confidentialité des échanges. Même si la communication en ligne n'offre pas le même niveau de confidentialité que le face à face le psychothérapeute doit prendre les mesures nécessaires pour diminuer le risque d'une rupture de la confidentialité. Cela peut se faire en utilisant des outils spécifiques pour le travail, en verrouillant l'ordinateur ou le smartphone, en utilisant des logiciels cryptés et en mettant à jour les logiciels de protection et le système d'exploitation.

7



## Principe 05 Le consentement éclairé

Le psychothérapeute s'assure du consentement éclairé du client en lui exposant les avantages et les inconvénients des interventions en ligne. Il s'assure que le client possède les compétences techniques nécessaires pour garantir la confidentialité des échanges.

8



## Principe 06 Pure player

La psychothérapie en ligne peut être utilisée seule, avant ou après des rencontres en face à face. Lorsque la psychothérapie en ligne est utilisée seule, le psychothérapeute doit s'assurer que le client ne dispose pas de services de psychothérapie dans son environnement immédiat.

9



## Principe 07 Des interventions adaptées

Le psychothérapeute évalue l'intervention la plus adaptée pour son client. Les interventions en ligne peuvent être utilisées dans le cadre d'une aide psychologique d'urgence, d'une intervention de crise (Caplan, 1964) d'un traitement psychothérapeutique court ou long.

10



## Principe 08 Des connaissances de l'environnement numérique

Le psychothérapeute a une bonne connaissance des effets des dispositifs en ligne sur la communication. Il existe différents dispositifs de communication qui ont chacun des effets différents sur la communication (Bayn, 2015).

11



## Principe 09 Le cadre du traitement

Le psychothérapeute précise au client le cadre du traitement en ligne. Une attention particulière doit être accordée aux éléments suivants : 1) Le dispositif de communication utilisé est précisé. 2) Le prix d'une séance et les moyens de paiement sont indiqués. 3) Une procédure alternative est donnée en cas de rupture de la communication. 4) Les références du psychothérapeute sont données.

12



## Principe 10 Le paiement

Il existe de nombreux moyens de paiement en ligne qui peuvent être utilisés par le client. Celui-ci peut aussi faire des virements sur le compte bancaire de son psychothérapeute. Quel que soit le moyen de paiement, il est recommandé que le client paye à la fin de la séance. Certains professionnels imposent un paiement avant la séance, sur le modèle des services que l'on achète en ligne.

13



## Principe 11 Les cliniques en ligne

Certains sites proposent aux psychothérapeutes des sites web sur lesquels ils peuvent faire la publicité de leurs services. Contre un paiement mensuel, le site permet à chaque professionnel de créer un profil sur lequel il renseigne son parcours professionnel, la ou les techniques psychothérapeutiques utilisées et les troubles pour lesquels il est spécialisé. Certains sites proposent des messageries et des systèmes de visioconférence sécurisés. Il est de la responsabilité du psychothérapeute de s'assurer que le niveau de sécurité offert par le service est suffisant.

14