

RECOMMANDATIONS POUR LA THÉRAPIE EN LIGNE  
Yann Leroux  
Docteur en psychologie

## INTRODUCTION

La psychothérapie est l'aide apportée par un psychothérapeute à une personne par une technique psychologique. Les techniques psychothérapeutiques sont très diverses puisqu'elles peuvent reposer sur la relaxation, la médiation par le dessin, la danse, l'expression, théâtrale, d'acceptation de soi, le groupe, l'exploration de traumatismes, les apprentissages, les conflits (Moro & Lachal, 2012). Depuis les années 1990, des psychothérapeutes traitent des clients en utilisant les moyens de communication offerts par le réseau Internet. Ces traitements sont utiles parce qu'ils permettent d'apporter des soins à des personnes isolées. Plusieurs recherches montrent qu'ils sont au moins aussi efficaces que les traitements en face à face.

Il existe un écart important entre la pratique de la psychothérapie sur Internet et sa documentation. Il existe peu de livres ou d'articles en langue française sur ce sujet. Les psychothérapeutes qui souhaitent utiliser l'Internet avec leurs clients ont peu de documentation à ce sujet ce qui peut les conduire à renoncer à utiliser un dispositif qui pourrait être utile à leurs clients ou à l'utiliser d'une manière préjudiciable pour leurs clients ou pour eux-mêmes.

La crise épidémique COVID-19 rend ces recommandations urgentes. En effet, plusieurs associations professionnelles ont présenté l'utilisation de l'Internet comme la solution pour assurer une continuité des traitements, mais aucune n'a apporté d'élément permettant aux psychothérapeutes de s'orienter dans cette nouvelle pratique.

L'objectif de ces recommandations est donc d'apporter une information claire, immédiatement utile aux psychothérapeutes sur la psychothérapie en ligne. Elles ne remplacent pas une formation à la psychothérapie en ligne, mais peuvent accompagner les premiers pas des psychothérapeutes dans le monde des pratiques cliniques en ligne.

Ce document ne traite que le sujet de la psychothérapie en ligne. L'utilisation de tests en ligne ou le coaching ne font pas partie de ces recommandations.

Les "Recommandations pour la psychothérapie en ligne" ont été conçues à partir de l'expérience de l'auteur et de la publication disponible. Il ne s'agit pas de standards établis à partir d'une revue de la littérature, mais de principes qui ont pour objet de faciliter la pratique de la psychothérapie en ligne.

- **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. Les moyens utilisés peuvent être synchrones ou asynchrones, transmettre des textes, des images, ou des vidéos. Historiquement, la psychothérapie en ligne s'inscrit dans la double tradition de l'utilisation de moyens de communication distants comme la lettre et le téléphone et l'utilisation de l'ordinateur comme assistant clinique ou comme médiateur. Certains psychothérapeutes utilisent les dispositifs

textuels (mails, messageries, SMS) comme principal moyen de conduire la psychothérapie tandis que d'autres préfèrent utiliser la visioconférence.

Comme toutes les techniques psychothérapeutiques, la psychothérapie en ligne a des avantages et des inconvénients. Elle facilite grandement l'accès aux soins en mettant le rendez-vous de psychothérapie à portée de clic. La désinhibition que l'on observe en ligne peut être au service de la psychothérapie en permettant au client d'aller droit au but. Lorsqu'elle utilise l'écriture, elle profite de ses pouvoirs d'auto-réflexion. D'un autre côté, la communication peut être compliquée par des problèmes techniques ou par la manière dont le dispositif cadre la communication.

- **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. En France, le titre de psychothérapeute est encadré par l'article 52 de la loi n° 2004-806 du 9 août 2004 modifiée relative à la politique de santé publique et impose l'inscription des professionnels au registre national des psychothérapeutes. En Belgique, le titre de psychothérapeute est défini par la loi du 30 juin 2016.

- **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.

- **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.

- **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.

- **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. Ce type de psychothérapie est parfait pour les personnes qui se déplacent souvent à l'étranger ou pour celles qui résident à l'étranger et qui souhaitent faire une psychothérapie dans leur langue maternelle. La psychothérapie en ligne peut aussi accompagner une fin de traitement.

- **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.

- **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). La communication en ligne appauvrit les indices sociaux, mais permet à chacun de construire une identité en fonction de ses attentes, d'archiver les échanges, de les transmettre ou de les ralentir

Baym, Nancy K. Personal connections in the digital age. John Wiley & Sons, 2015

- **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.

- **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.

- **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.

## **Références bibliographiques**

- **Histoire des psychothérapies en ligne**

Leroux, Y. (2008). Psychothérapies en ligne—histoire, questions éthiques, processus. *Psychothérapies* , 28 (3), 211-221.

Pergament, D. (1998). Internet psychotherapy: Current status and future regulation. *Health matrix*, 8, 233.

Tan, L. (2008). Psychotherapy 2.0: MySpace® Blogging as Self-therapy. *American journal of psychotherapy* , 62 (2), 143-16.

- **Efficacité des pratiques distantes**

Taylor, C. B., & Luce, K. H. (2003). Computer-and Internet-based psychotherapy interventions.

*Current directions in psychological science* , 12 (1), 18-22.

- **La psychothérapie**

Cottraux, J. (2017). *Les psychothérapies cognitives et comportementales* . Elsevier Health Sciences.

Delourme, A., & Marc, E. (2014). *Pratiquer la psychothérapie-3e éd.* Dunod.

- **L'environnement numérique**

Civin, M. (2002). *Psychanalyse du Net*, trad. fr., préface de S. Missonnier, Paris, Hachette-Littératures.

Rheingold, H. (2013). *Communauté virtuelle. Les réseaux sociaux* .

Suler, J. (2002). The basic psychological features of cyberspace. *The psychology of cyberspace*.

- **La confidentialité**

De Roten, Y. (2006). Ce qui agit effectivement en psychothérapie: facteurs communs ou agents spécifiques. *Bulletin de psychologie*, (6), 585-590.

Jaeken, M., Verhofstadt, L. L., & Van Broeck, N. (2015). Qu'est-ce qui détermine l'efficacité d'une psychothérapie ? Brève mise à jour scientifique. *Bulletin de psychologie*, (3), 237-242.

Younggren, J. N., & Harris, E. A. (2008). Can you keep a secret? Confidentiality in psychotherapy. *Journal of clinical psychology* , 64 (5), 589-600.

Gustafson, K. E., & McNamara, J. R. (1987). Confidentiality with minor clients: Issues and guidelines for therapists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 18 (5), 503.

- **Le consentement éclairé**

Beahrs, J. O., & Gutheil, T. G. (2001). Informed consent in psychotherapy. *American Journal of Psychiatry* , 158 (1), 4-10.

Marta, J., & Lowy, F. H. (1993). Le consentement éclairé: un atout pour la psychothérapie ?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 38 (8), 547-551.

- **Psychothérapie en ligne**

Barak, A., & Grohol, J. M. (2011). Current and future trends in internet-supported mental health interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 29 (3), 155-196.

Rochlen, A. B., Zack, J. S., & Speyer, C. (2004). Online therapy: Review of relevant definitions, debates, and current empirical support. *Journal of clinical psychology* , 60 (3), 269-283.

- **Interventions adaptées**

Caplan, G. (1989). Recent developments in crisis intervention and the promotion of support service. *Journal of Primary Prevention* , 10 (1), 3-25.

Caplan, G. (1989). Recent developments in crisis intervention and the promotion of support service. *Journal of Primary Prevention* , 10 (1), 3-25.

Pynoos, R. S., & Nader, K. (1988). Psychological first aid and treatment approach to children exposed to community violence: Research implications. *Journal of traumatic stress* , 1 (4), 445-473.

Ruzek, J. I., Brymer, M. J., Jacobs, A. K., Layne, C. M., Vernberg, E. M., & Watson, P. J. (2007).

Psychological first aid. *Journal of Mental Health Counseling* , 29 (1), 17-49.

- **L'environnement numérique**

Boyd, D. (2016). *C'est compliqué: les vies numériques des adolescents* . C&F éditions.

Suler, J. R. (2000). *The psychology of cyberspace* . Rider University.

Baym, N. K. (2015). *Personal connections in the digital age* . John Wiley & Sons.

- **Le setting psychothérapeutique**

Chambon, O., & Marie-Cardine, M. (2019). *Les bases de la psychothérapie-3e éd.: Approche intégrative et éclectique* . Dunod.