



La Charte d'Alter-Psy

Alter-Psy est un collectif qui regroupe des professionnels de la psychothérapie et de la relation d'aide en santé mentale [1] qui partagent une vision commune de l'accompagnement des individus dans leur vie psychique et leur épanouissement personnel.

La présente charte réunit les valeurs dans lesquelles tout membre d'Alter-Psy se reconnaît et qu'il s'engage à mettre en pratique. Elles concernent la philosophie et la pratique de la psychothérapie et plus largement des métiers de la relation d'aide en santé mentale.

La vision de la santé mentale

Au-delà de la définition qu'en donne l'OMS [2], l'association conçoit la santé mentale comme un mouvement constant, une recherche d'équilibre entre différents aspects de la vie : physique, mental, social et spirituel. Il est important de spécifier que la santé mentale est plus que l'absence de maladie, elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne. Elle est donc à la fois une responsabilité collective et individuelle. Dès lors elle comprend un ensemble d'activités mis en œuvre par des professionnels de différents champs (santé, sciences humaines et sociales).

Les difficultés psychiques et relationnelles sont, dans notre perspective, des tentatives d'ajustement à la vie, aux épreuves et aux questions inhérentes à l'existence. Elles nécessitent parfois un accompagnement individualisé et spécialisé qui respecte le temps nécessaire et particulier à leur exploration.

C'est par l'exploration et la connaissance de soi que nous pouvons accéder à une plus grande autonomie et un meilleur épanouissement personnel. Et au-delà de l'épanouissement personnel, la finalité d'une meilleure connaissance de nous-mêmes réside dans le potentiel d'action et d'engagement dans la vie, une vie qui sera vécue comme meilleure car donnant accès à plus de sens.

La vision de la personne

Nous considérons que :

- la personne est un être-en-devenir, libre et responsable ;
- les questionnements, les doutes, les peurs, les conflits, et les troubles et la souffrance qu'ils engendrent dans le champ intra-psychique et inter-psychique, sont le propre de l'être humain ;
- chaque personne dispose de la capacité de se comprendre, d'évoluer et de trouver les ressources nécessaires en elle pour, de manière singulière, s'ajuster aux événements auxquels elle est confrontée et choisir sa vie.

La vision de la psychothérapie

De par sa confiance dans la capacité d'émancipation de l'être humain, Alter-Psy s'inscrit dans une perspective humaniste de la psychothérapie et de la santé mentale, comme un accompagnement de la personne humaine dans son cheminement de développement, de croissance et d'épanouissement personnel.

En accord avec la déclaration de Strasbourg sur la psychothérapie, nous considérons que le travail psychothérapeutique s'inscrit dans le champ large des sciences humaines et ne peut se réduire à un traitement techno-médical standardisé qui tend à réduire la personne à une pathologie, et à l'aborder par le prisme exclusif de la normalité.

Nous affirmons également que le délitement du lien social et de la solidarité amplifie nombre de difficultés et de souffrances. C'est pourquoi nous considérons que la conscience et la qualité de la relation à soi, à l'autre mais aussi au collectif sont les éléments centraux du travail d'accompagnement que nous proposons.

Alter-Psy considère que la psychothérapie et la relation d'aide en santé mentale permettent de renouer avec l'humanité de chacun.

C'est dans ce sens que les membres d'Alter-Psy, au-delà des écoles et des outils, sont avant tout des praticiens de la "**Thérapie par la rencontre**".

Alter-Psy défend et encourage la diversité et la pluralité des approches et modèles et refuse toute hégémonie d'un courant sur les autres. Alter-Psy estime que chaque modèle a sa pertinence et son efficacité dès lors qu'il reconnaît ses limites, l'importance du dialogue interdisciplinaire et l'enrichissement de savoirs mutuels.

La vision de la relation thérapeutique et de l'accompagnement professionnel

La relation psychothérapeutique ou la relation d'aide en santé mentale offrent à la personne un climat d'ouverture, de non-jugement et de compréhension qui favorise une expérience approfondie de soi. C'est la relation qui est transformatrice. La justesse du psychothérapeute ou du professionnel de la relation d'aide en santé mentale consiste à être dans la relation « en tant que personne » et non comme spécialiste ou expert du psychisme.

La psychothérapie et la relation d'aide en santé mentale reposent sur un « savoir être » et une posture dans la relation à la personne, pour lesquels un travail profond sur soi est indispensable de la part du psychothérapeute et du professionnel de la relation d'aide en santé mentale.

L'accompagnement professionnel se base par ailleurs sur les valeurs suivantes :

- **Principe absolu de confidentialité**
Le psychothérapeute et le professionnel de la relation d'aide en santé mentale s'engagent au respect du secret professionnel absolu, concernant tout ce qui leur est confié au cours de la thérapie ou dans le cadre de la relation professionnelle.
Cette confidentialité est une condition indispensable à la relation thérapeutique.
- **Respect de la personne**
La personne doit être respectée, dans sa singularité, tant dans son processus de croissance que dans ses convictions ou ses choix d'existence.
Le thérapeute respecte la liberté et le rythme de chacun dans son processus d'exploration de soi.
- **Droit à la dignité**
La personne a droit à la dignité et à l'intégrité de sa personne physique et mentale, sans discrimination d'aucune sorte.
- **Droit à l'information**
La personne en psychothérapie a le droit de connaître les conditions de l'accompagnement, la (ou les) méthode(s) employée(s) par le psychothérapeute ou professionnel de la relation d'aide en santé mentale, ainsi que sa qualification.

La vision de la formation

La psychothérapie, comme profession indépendante ouverte à la diversité et à la pluralité des moyens thérapeutiques, répond à des critères de formation élevés accessibles à partir de diplômes et de parcours multiples.

Les psychothérapeutes et les professionnels de la relation d'aide en santé mentale s'engagent à un processus de formation initiale et continue de qualité correspondant aux critères reconnus internationalement par les associations professionnelles de psychothérapie et de la santé mentale. Ce processus s'inscrit dans le prolongement d'un travail préalable (ou concomitant) de psychothérapie personnelle et comprend nécessairement un engagement dans la supervision pour tout psychothérapeute ou professionnel de la relation d'aide en santé mentale en exercice.

L'engagement déontologique

Le psychothérapeute ou le professionnel de la relation d'aide en santé mentale est tenu de respecter le code de déontologie de son association professionnelle de référence. Ce code doit pouvoir être communiqué à Alter-Psy sur simple demande.

Le psychothérapeute et le professionnel de la relation d'aide en santé mentale sont dans l'obligation d'assumer leurs responsabilités : ils doivent s'engager à ne pas utiliser la confiance établie à des fins de manipulation politique, sectaire ou personnelle (dépendance émotionnelle, intérêts économiques, relations sexuelles...).

[1] L'association entend par pratiques de la relation d'aide en santé mentale, toute pratique professionnelle accompagnant la personne dans ce mouvement constant de recherche d'équilibre, d'épanouissement et de bien-être.

[2] Définition de la santé mentale selon l'OMS : On définit la santé mentale comme un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté.

Alter-Psy asbl 2017 - www.Alter-Psy.org - info@alter-psy.org

Je marque mon adhésion à la charte Alter-Psy

Prénom, Nom – Date - Signature