

LE DÉRIVOMÈTRE

De Fanny TERRISSE et Lola PERNOT, psychologues cliniciennes

THÉRAPIES OU ACCOMPAGNEMENTS BIENVEILLANTS ET SAINS

Il.a praticien.ne m'explique clairement son cadre, sa formation et ses limites professionnelles

Il/elle me laisse libre d'arrêter quand je veux l'accompagnement ou d'ajuster la fréquence selon mes besoins et capacités financières

Il/elle accueille mes doutes, mes émotions, mes désaccords avec respect et sans jugement

Il/elle me réoriente, si ses compétences professionnelles ne sont pas adaptées à mes objectifs, besoins ou pathologie(s)

Il/elle me guide dans ma propre réflexion et m'aide à trouver mes propres solutions tout en pouvant me proposer de la psychoéducation et des outils adaptés

Il/elle respecte mon rythme, mes mécanismes de protection et mon intimité

= CE COMPORTEMENT EST BIENVEILLANT ET ADAPTÉ. JE ME SENS ENTENDUE ET LIBRE. LA RELATION THÉRAPEUTIQUE EST AU SERVICE DE MON BIEN-ÊTRE ET DE MA SANTÉ MENTALE.

COMPORTEMENTS ET SOINS INADAPTÉS SIGNAUX D'ALERTE !

Le.a praticien.ne me donne des conseils de vie tranchés, intrusifs, comme s'il/elle savait mieux que moi

Il/elle évoque des concepts flous, ésotériques ou pseudo-scientifiques sans explication claire

Il/elle devient flou.e ou irrité.e si je questionne sa méthode ou son diplôme

Il/elle s'attribue des pouvoirs de « guérison » ou prétend que seule sa méthode fonctionne

Il/elle me culpabilise si je n'avance pas comme il/elle le veut

Il/elle me pousse à me confier trop vite, à revivre des souvenirs sans préparation ou consentement ou se confie trop à moi

Il/elle me fait croire que si je vais mal, c'est que je ne fais pas assez d'efforts

= CE COMPORTEMENT EST INQUIÉTANT. JE COMMENCE À DOUTER DE MOI-MÊME ET DE MA CAPACITÉ À ÊTRE ACTEUR.TRICE DE MON BIEN-ÊTRE. J'AI LE DROIT D'ÉCOUTER CES SIGNAUX D'ALERTE ET DE CHANGER DE PROFESSIONNELLE.

DÉRIVES MANIPULATOIRES OU SECTAIRES EMPRISE, ABUS, DANGER

Il/elle me fait payer de plus en plus, me pousse à des stages/coûts sans transparence et augmente la fréquence des rendez-vous

Il/elle dénigre les autres professionnels ou m'empêche ou me dissuade d'en consulter d'autres

Il/elle dit que je ne peux pas aller mieux sans elle/lui ou sans son accompagnement

Il/elle dit que mes proches me nuisent ou que je dois couper les liens/m'isoler pour « guérir »

Il/elle m'impose des techniques et/ou me touche sans mon consentement

Il/elle me fait des remarques déplacées sur mon corps, ma sexualité, mes émotions

Il/elle utilise mes failles pour me faire peur, me culpabiliser ou me contrôler

Il/elle me pousse à abandonner mes traitements médicaux ou psychiatriques, me disant que « la médecine classique est toxique » ou que « seule sa méthode guérit vraiment »

= CE COMPORTEMENT EST DANGEREUX. JE SUIS POSSIBLEMENT SOUS EMPRISE. J'AI LE DROIT DE FAIRE APPEL À MES PROCHES, DES ASSOCIATIONS, LA JUSTICE OU DES PROFESSIONNELLES POUR M'ACCOMPAGNER DANS DE CETTE ÉPREUVE.

LE DÉRIVOMÈTRE

OÙ VOUS SITUEZ-VOUS ?

Le **Dérivomètre en santé mentale** est un outil de prévention conçu pour aider à identifier ce qui relève :

- D'une relation thérapeutique saine (zone verte),
- De comportements problématiques ou intrusifs (zone orange),
- Des dérives graves pouvant s'apparenter à une emprise manipulatrice et sectaire (zone rouge).

Il concerne les relations avec des professionnels de santé mentale (psychologues, psychiatres, thérapeutes...), mais aussi des accompagnants non réglementés, etc.).

LES DÉRIVES EN SANTÉ MENTALE, C'EST QUOI ?

Ce sont des écarts au cadre éthique, professionnel ou scientifique de la relation d'aide.

Elles peuvent prendre des formes variées : abus de pouvoir, intrusion, culpabilisation, isolement, manipulation, pression financière, propos pseudoscientifiques, dérives sectaires, etc.

Certaines peuvent avoir des effets délétères voire traumatiques sur les personnes accompagnées.

POURQUOI CE SUPPORT ?

Parce que les dérives sont souvent difficiles à nommer, et que l'on peut se sentir coupable, confus.e ou seul.e face à ce qui ne va pas. Ce support a été pensé pour poser des repères, donner des mots, et favoriser l'émancipation psychique.

*Et si vous vous reconnaissez dans la zone **orange** ou **rouge** ?*

- Vous avez le droit d'en parler.
- Vous avez le droit d'arrêter.
- Vous avez le droit de demander de l'aide.

Vous pouvez-vous tourner vers :

- Un.e autre professionnel.e de santé formé.e et de confiance
- Une association d'usager.es ou de défense des victimes
- Des services de signalement comme la MIVILUDES (www.miviludes.interieur.gouv.fr)
- Le conseil de l'ordre (pour les médecins et psychiatres) ou votre agence régionale de santé (ARS).

Ce n'est pas vous le problème.

