La relation thérapeutique : alliance, ruptures et réparation

Ce que l'OPAO demande de la relation (compétences 4.2 et 4.3), l'alliance et ses données probantes, comment repérer et réparer une rupture, la divulgation de soi, et le conseil de l'OPAO sur l'objectif d'une question.

Outil d'étude, et non un avis juridique. Dernière vérification auprès des sources officielles citées au bas de la page : le 11 novembre 2026.

1 À l'examen (selon l'OPAO)

- Le modèle de test de l'OPAO : la relation thérapeutique représente **au moins 25 à 30 %** de l'évaluation, le plus grand domaine (Manuel de ressources).
- Le conseil 4 de l'OPAO : quand une question **précise un objectif**, par exemple reconstruire l'alliance, sélectionnez seulement les réponses liées à cet objectif.
- L'OPAO **ne publie pas** le nombre de points que vaut une compétence donnée dans le domaine.

2 Ce que demande l'OPAO (4.2, 4.3)

- **4.2** Conditions essentielles : empathie, respect et authenticité; relation de confiance; attitude non jugeante; notions expliquées en termes que le client comprend; autonomie du client; distanciation appropriée; sécurité physique et affective; fiabilité.
- **4.3** Utilisation sûre et efficace de soi : conscience de votre propre contexte subjectif et de la dynamique de pouvoir; ne pas imposer vos problèmes personnels; communication adaptée; divulgation de soi appropriée.

3 L'alliance

- Accord sur les **objectifs**, collaboration sur les tâches et lien affectif : une rupture est une tension dans l'un des trois (Eubanks et coll., 2018, Psychotherapy 55(4):508-519).
- Sur 295 études et plus de 30 000 patients, l'alliance était liée au résultat (**r = 0,278**), quelle que soit l'approche (Flückiger et coll., 2018, Psychotherapy 55(4):316-340).

4 Repérer une rupture

- **Plus effacé** : réponses courtes, accord trop rapide, changement de sujet, retards ou séances manquées.
- **Contestation** : critiques envers vous ou le travail, doute sur l'utilité de la thérapie.
- **Demandez**, avec douceur, comment va la relation elle-même, plutôt que d'attendre que ça passe.

5 Réparer

1. **Nommez-la** sans vous défendre : ce que vous avez remarqué en séance.
2. **Invitez** le point de vue du client, et écoutez ce qui n'a pas convenu.
3. **Assumez votre part**, simplement, sans que le client ait à prendre soin de vous.
4. **Ajustez ensemble** : l'objectif, la tâche, le rythme ou votre façon de travailler.
5. **Vérifiez** plus tard que le changement aide.

6 Pourquoi réparer, et la divulgation de soi

- Résoudre les ruptures allait de pair avec de meilleurs résultats (**r = 0,29**, 11 études); la formation à la résolution des ruptures n'a **pas montré d'effet significatif** (Eubanks et coll., 2018).
- La divulgation de soi et l'immédiateté étaient le plus souvent suivies d'une relation renforcée et d'autres gains (Hill et coll., 2018, Psychotherapy 55(4):445-460).
- Ne vous dévoilez que pour le bien du client, brièvement, et ramenez l'attention sur lui (**4.3e**).

Repérez la tension, nommez-la, assumez votre part et ajustez ensemble : la réparation fait partie de la thérapie.

Sources officielles : OPAO, Profil des compétences (4.2, 4.3) et OPAO, Manuel de ressources pour l'examen. Condensé de Processus thérapeutique et Stratégie pour l'examen. Outil d'étude indépendant, pas un avis juridique, sans lien avec l'OPAO ni avec COMPASS.