

L'objectif thérapeutique est précisé au début de la prise en charge, lors de l'établissement du contrat thérapeutique. Ce contrat est une forme de consensus entre le patient et le thérapeute qui déterminent ensemble les rôles attendus, l'objectif visé et les moyens d'y parvenir, de même que la durée du traitement. L'objectif est généralement découpé en sous-objectifs, atteignables à plus court terme et constituant des étapes successives du traitement. L'atteinte de chacune de ces étapes permet à la fois de renforcer le patient et de l'encourager par des expériences de réussite mais aussi de pouvoir adapter en cours de route le travail thérapeutique, en termes de rythme des séances ou de techniques utilisées. Les objectifs doivent être définis de manière précise, concrète et mesurable. Ils doivent être réalistes et aussi dépendre principalement de l'activité propre du sujet pour leur réalisation. Ainsi, un objectif trop élevé et dépendant essentiellement de l'intervention de tiers pour y parvenir méritera d'être redéfini afin que sa réalisation soit faisable sous la responsabilité principale du patient. L'atteinte de cet objectif ne peut être envisagée comme dépendant principalement du thérapeute (ses compétences ou une éventuelle « baguette magique »), des médicaments ou d'une tierce personne (p.ex, changement d'attitude du partenaire, de l'employeur,...). Ainsi, « aller mieux », « être plus sûr de moi », « réussir ma vie »,... sont des objectifs trop globaux et devant être précisés, en termes plus concrets, observables et réalistes. Le thérapeute questionnera alors le patient sur les critères qui lui permettraient de dire qu'il va mieux, sur ce qu'il ferait ou arrêterait de faire comparativement à maintenant et sur ce qui changerait dans son attitude et ses comportements.