

Un psy, pour quoi faire ?

Nous avons, tous, un cerveau, des émotions et un passé, mais avons-nous tous besoin d'un psy ?

à en juger la quantité d'antidépresseurs, de tranquillisants et de neuroleptiques vendus chaque année, il semblerait que nous soyons plus de cinq millions de personnes en France à consulter un psychiatre ! Mais est-ce de cela que nous avons réellement besoin ?

Les nouvelles thérapies qui se sont développées ces dix dernières années traduisent-elles l'inefficacité des méthodes médicamenteuses?

- ou bien un réel développement dans la compréhension psychologique de l'être humain ?

- ou encore un intérêt croissant pour les thérapies naturelles ?

Ces réponses resteront en suspens, car plus qu'un article, il faudrait entreprendre une véritable étude de terrain pour se permettre d'y répondre correctement.

Les sujets que je vais tenter d'aborder ici se rapportent plutôt à la question que tout le monde se pose :

Comment s'y retrouver entre psychiatrie, psychologie, psychothérapie comportementale ou systémique ou cognitive, psychanalyse freudienne ou lacanienne ou jungienne ... , et psycho-somatothérapie?

Celui qui consulte ne souffre pas nécessairement d'une maladie mentale mais peut avoir besoin d'aide, d'écoute à propos de ce qu'il vit, des émotions qui le submergent, l'empêchent d'être heureux, voire le rendent malade.

Cette démarche devrait être saluée chez ceux qui souffrent et osent avouer leurs faiblesses sous couvert du secret professionnel d'un "spécialiste" que l'on paie... mais qui peut nous aider à nous remettre sur la bonne voie, à démêler une pelote de laine dont le bout nous a échappé?

Il peut y avoir des risques si ceux qui ont des troubles sérieux sont suivis par des personnes incompetentes. Un bon psychiatre, psychologue ou psychothérapeute s'informerait toujours en première séance du suivi de la personne par un médecin généraliste. Sauf pour le psychiatre, qui est lui-même médecin, le psychologue et le psychothérapeute sont tenus de demander à la personne qui le consulte de faire un bilan chez un médecin généraliste afin de vérifier si les troubles ne sont pas liés à des causes psychiques.

Voici un petit aperçu des questions que l'on se pose souvent sur les "Psy".

Pourquoi consulter ?

Les raisons de se lancer dans une psychothérapie sont très personnelles, mais les plus fréquentes sont :

- l'insatisfaction de sa vie avec la volonté de la changer ou de lui donner un nouveau sens,

- les problèmes de couple (disputes incessantes, manque de communication, panne de la vie intime...) ou de famille (enfants avec des problèmes, rupture avec la famille originelle...)

- les difficultés sociales (manque de sociabilité, peur de parler en public, de se faire des amis...) et professionnelles (épuisement, harcèlement, conflits au travail...) ...

Mais une psychothérapie peut aussi aider des personnes atteintes de troubles du comportement, comme les troubles alimentaires ou une dépendance (au jeu, à l'alcool, aux drogues...). Il arrive aussi que des personnes consultent par épuisement lié à la proximité quotidienne d'un proche souffrant d'une pathologie psychique mais qui refuse de le reconnaître (perversion narcissique...).

Comment savoir si on a besoin de voir un psy et comment le choisir ?

Il est souhaitable de consulter dans les cas suivant :

- si on ne se sent plus capable de réaliser des tâches quotidiennes,

- si on pense que les gens autour de nous ne nous comprennent pas,

- si on a une peur panique d'affronter des situations banales,

- si on a l'impression que notre vie n'a aucun sens,

- si les problèmes envahissent notre quotidien (difficulté à dormir, envie de pleurer en permanence, irritabilité, déprime ou angoisses ...)

- si l'idée de mettre fin à nos jours nous effleure régulièrement.

Le psy n'est pas là pour résoudre nos problèmes à notre place. Avant de consulter, il est nécessaire de se poser les bonnes questions :

- puis-je résoudre seul(e) ce problème?

- puis-je le résoudre avec la ou les personne(s) concernée(s)?

- Puis-je avoir l'aide et le soutien de mon entourage familiale?

- suis-je disposé(e) à m'accorder un peu de temps libre pour faire un bilan et savoir où j'en suis ?

- quel budget je suis prêt(e) à dépenser dans une psychothérapie pour me permettre d'aller mieux ?

Attention, cette dernière question est importante, car elle révèle la valeur que vous accordez à votre mieux-être!

Demandez-vous "est-ce que j'en vaud le coût ?"

Bien-sûre, il n'est pas nécessaire de dépenser une somme exorbitante dans une psychothérapie, mais il s'agit de l'estime que vous vous portez à vous même, de votre amour propre, et de la place que vous vous accordez dans votre budget mensuel.

Si vous choisissez finalement de suivre une psychothérapie, il est nécessaire d'avoir une idée précise de ce qui vous conviendra le mieux.

La première chose à faire est de téléphoner à un ou plusieurs psychothérapeute(s) proche(s) de chez vous et de lui demander sa démarche, sa "méthode de travail" et d'accompagnement.

Parlez lui brièvement de votre problème et voyez l'accompagnement qu'il vous propose, demandez lui ses tarifs, et surtout sentez si vous êtes à l'aise avec lui ou elle. Demandez-vous "est-ce que je suis suffisamment en confiance avec cette personne pour lui parler de ma vie intime ? "

Au moindre doute, à la moindre hésitation de votre part, je vous conseil de vous interroger :

- pourquoi est-ce que je ne me sent pas à l'aise ?

- je ne fait pas confiance à celui-ci parce-que ... :(par exemple, " je ne suis pas encore prêt(e)", ou bien "l'intonation de sa voix ne me plaît pas".)

- si la gêne surviens par rapport au psychothérapeute, demandez-vous alors à qui il vous fait penser dans votre entourage proche, ou à quel personnage de votre enfance... Et là, il se peut que vous soyez déjà sur la piste qui vous permettra de remonter à la source du problème !

- si la gêne surviens par rapport à la démarche qu'il vous propose, cela vous permet de définir quelle méthode vous correspondra le mieux !

Il existe autant d'outils psychothérapeutiques que de profils psychologiques. Certains préfèrent des méthodes "douces" d'autre ont besoin d'une "thérapie frappante"! Certains vont avoir besoin d'être encadrés, d'autre plutôt libre dans leur expression...

- si la gêne viens du fait qu'il est trop cher, demandez lui si il peut vous orienter vers un confrère qui demande des honoraires moins élevés. Si c'est véritablement *Cette méthode là avec Ce psychothérapeute-ci* que vous souhaitez faire un travail sur vous, alors élaborer-vous une cagnotte, en mettant une pièce de côté tout les jours, pour vous offrir ce cadeau !

Quoiqu'il en soit, au moindre doute, contactez un autre psychothérapeute jusqu'à trouver celui avec qui vous sentirez que vous aurez envie d'aller loin.

Le psychothérapeute est une personne extérieure qui porte un regard objectif sur la situation. Il peut vous guider pour déterminer les freins qui vous empêchent d'évoluer. Il

ne faut en aucun cas que le psychothérapeute devienne lui même le frein de cette évolution !

Notez que le choix du psychiatre "*parce-qu'il est remboursé*" n'est pas forcément le choix le plus adapté à votre problématique.

En quoi consiste une psychothérapie ?

Le psychothérapeute a pour unique objectif d'accompagner une personne dans une quête de mieux-être, c'est-à-dire d'identité personnelle, pour l'aider à "se retrouver" lorsqu'elle traverse une période de vie obscure, confuse, après un événement traumatisant, ou après une longue période non satisfaisante...

va d'abord consisté à identifier les choses qui ne vont pas comme on le souhaiterais, les raisons de cette insatisfaction, les causes qui déclenchent le mal-être, puis il va vous aider à faire le point sur tout ce qu'il vous est possible de mettre en oeuvre pour y remédier, vos atouts, les points forts de votre personnalité, de votre vie et de votre entourage...

L'accompagnement se fait jusqu'à ce que vous soyez capable de trouver par vous-mêmes des solutions et de les mettre en oeuvre et en action avec vos propres ressources.

Tout cela se fait en parlant de *SOI*, de son passé, de son vécu, de ses émotions dans un entretien dirigé vers un objectif déterminé.

Ce travail implique une collaboration étroite entre vous et votre psy, une confiance réciproque et une honnêteté totale. La durée de l'accompagnement peut varier selon le problème et l'option choisie pour trouver une solution :

- jouer la carte de l'immédiateté qui consistera à trouver une solution à un problème donné. C'est le cas notamment pour lutter et sortir des dépendances, pour traiter les phobies, etc...

- détricoter le passé pour comprendre certains comportements, "*décortiquer*" leurs racines profondes qui peuvent être très anciennes, et tenter de modifier en profondeur votre perception des problèmes pour apporter vous-mêmes les modifications nécessaires dans votre vie et parvenir à un meilleur épanouissement général.

- analyser nos mécanismes de fonctionnement sur le plan relationnel et affectif mis à jour par le transfert et le contre-transfert qui s'opère avec le psychothérapeute.

Ainsi, les thérapies peuvent être de durée courte (thérapies brèves), moyenne ou longue (psychanalyse).

Quelles sont les théories et qu'est-ce qui les différencie ?

Les psychothérapeutes peuvent adhérer à différentes écoles de pensée, avec des théories, des techniques et des philosophies différentes. Chacune répondant à des besoins particuliers. La liste est longue.

Parmi les plus grands courants, il y a :

L'approche cognitive et comportementale

Le fondement est "si un comportement peut être appris, alors il peut être désappris". On apprend donc à la personne à prendre conscience de ses pensées et croyances qui ont un impact néfaste sur sa vie quotidienne et à les remplacer par d'autres, plus adaptées. Deux grands mouvements font partie de ce courant : l'analyse transactionnelle et la programmation neuro-linguistique (PNL). Les grands penseurs sont Bandler, Grinder, Berne, Lazarus...

L'approche psychodynamique et analytique

C'est une pratique psychanalytique dont le principe repose sur le fait que les problèmes posés par la personne résultent de conflits inconscients nés de mauvaises expériences passées. L'analyste apprend donc à la personne qu'il accompagne à sortir de son inconscient les raisons qui le poussent à agir ou à ressentir d'une manière qui ne convient pas afin de lui donner plus de liberté d'agir et de penser. Les outils sont l'interprétation des rêves, l'analyse des pulsions ou des associations d'idées, le travail sur l'inconscient... Les principaux représentants de ce mouvement sont Freud, Lacan, Jung, Adler...

L'approche systémique

Cette approche part du principe que les difficultés rencontrées naissent des mauvaises relations que les personnes entretiennent avec elles-mêmes et leur entourage. Le psychothérapeute va alors orienter la personne vers d'autres modes de relations avec les autres. Les représentants de ce courant sont Rogers, Watzlawick, Bateson, Hall...

L'approche existentielle ou humaniste :

Elle se base sur le présent et considère que la thérapie elle-même est l'occasion de se montrer sous un autre jour, tel que l'on est vraiment et ainsi poursuivre une évolution qui aurait été interrompue par les événements de la vie. La gestalt en est la méthode la plus connue, créée par Perls, l'un des penseurs de ce courant avec Maslow, Rogers ou Ginger...

Les psy : qui fait quoi ?

Le psychiatre a une formation universitaire de médecin généraliste et s'est spécialisé ensuite dans la psychiatrie.

Il s'occupe tout particulièrement des maladies psychiques, depuis le diagnostic jusqu'au traitement qui est le plus souvent médicamenteux.

De tout les "psy", il est le seul à pouvoir prescrire des médicaments. Il s'occupe principalement des personnes souffrant de troubles graves, mettant la personne et son entourage en danger et nécessitant une hospitalisation et un accompagnement au quotidien.

Le titre de psychothérapeute est donné d'office lorsqu'il devient médecin généraliste sans avoir l'obligation de suivre une psychothérapie personnelle.

Le psychologue a également une formation universitaire basée sur la compréhension du comportement humain et les techniques destinées à aider la personne à résoudre ses difficultés existentielles, relationnelles, comportementales ou liées à des pathologies mentales. Son titre est protégé. Il est fréquemment sollicité pour assurer un suivi psychologique, évaluer des compétences, faire passer des tests utiles, par exemple des tests de personnalité, pour établir ou compléter un diagnostic. Le titre de psychothérapeute lui est donné d'office à partir du Master 2. Il n'est pas obligé de suivre une psychothérapie personnelle.

Le psychothérapeute a suivi lui-même une psychothérapie, et une formation dans une ou plusieurs écoles de psychothérapie. Il n'a pas forcément de diplôme universitaire, mais il est installé et pratique en cabinet depuis au moins 2005 (soit 5 ans d'ancienneté avant le décret de 2010 qui protège désormais le titre)

Le psychanalyste a suivi lui-même une psychanalyse et obtient d'office le titre de psychothérapeute, une fois que les membres les plus anciens de l'école du courant dont il est issu estiment que sa psychanalyse personnelle est terminée. Il peut également se former à la théorie dont il souhaite être issu.

Le psycho-somatothérapeute a suivi sa propre psychothérapie en plus d'une formation de 4 années aux psychothérapies de différents courants. A partir de la 5ème année, il reçoit le titre de psychosomatiste. C'est un diplôme pluridisciplinaire obtenu par une formation dispensée par l'[eepssa](#).

Le titre de psychothérapeute ne lui est plus accordé depuis 2010 si il n'a pas de cursus universitaire.

(voire la vidéo sur le site <http://www.psicho-somatotherapeute.fr/>)

Quelle forme de psychothérapie : Individuelle, familiale ou de groupe ?

Chaque formule peut convenir, cela dépend d'une personne à l'autre.

En fonction de la personnalité, des circonstances et de la problématique, le thérapeute peut proposer un travail individuel qui consistera en un engagement régulier et/ou la participation à un groupe ou encore inviter un ou plusieurs membres de la famille...

Que se passe-t-il durant une séance ?

La première séance doit constituer une évaluation de la problématique à cerner durant la thérapie. En fonction de l'entretien le psy déterminera le programme de traitement le plus adéquat. Il peut proposer de passer des tests, ou de répondre à des questions précises.

La personne qui consulte peut se coucher sur le fameux divan ou s'asseoir face à son psy pour parler, expliquer le problème, les implications, dire ce qu'il pense sans avoir peur

d'être jugé. Ceci n'est pas évident pour tout le monde, car certaines personnes ne sont pas habituées à s'épancher.

Parfois, le psy peut relancer une piste, par exemple par rapport à ce qui a été dit précédemment en demandant d'expliquer une situation tout juste mentionnée, l'évocation d'un mot particulier prononcé, d'imaginer une situation...

Les psychothérapeutes ont de nombreux outils thérapeutiques. Ils proposent fréquemment des exercices de mise en situation corporelle, d'expression, avec des temps de paroles en fin d'exercices pour restituer le vécu, la visualisation, le ressenti... et faire des liens, ou non, avec la problématique associée.

Les consultations se font le plus souvent en cabinet, mais de plus en plus de psy interviennent à domicile ou proposent un accompagnement par téléphone ou par webcam.

Généralement, les séances durent de 45 minutes à une heure.

Comment trouver son psy ?

Pour trouver un psy, il y a plusieurs moyens.

bouche à oreille, en fonction des expériences de proches. Mais comme pour un médecin généraliste, celui qui correspond à l'un peut ne pas correspondre à l'autre.

Deuxième solution, si vous êtes suivi par un médecin ou un psychiatre, lui demander si il est prêt à engager cette démarche avec vous.

Troisième piste, les services de santé mentale, ouverts à tous dans un cadre pluridisciplinaire. Il y a aussi les maisons médicales au sein des quartiers qui peuvent proposer les services d'un psychothérapeute ainsi que les centres de planning et de consultations familiales et conjugales...

Concernant les psychothérapeutes qui ne sont ni médecins, ni psychiatres, ni psychologue, prenez le temps de découvrir sa méthode et sa personnalité. La formation de base n'est pas forcément un gage de qualité, car des personnes sans formation médicale peuvent être tout à fait qualifiées. Ayant vécu leur propre psychothérapie, ils sont peut-être même les mieux placés pour comprendre ce par quoi vous passez vous-même.

Lorsqu'un psychothérapeute est en exercice, il doit impérativement :

- être adhérent à une fédération telle que la FF2P par exemple (Fédération française des Psychothérapeute et Psychanalystes) <http://www.ff2p.fr/>
- être suivi régulièrement en supervision, c'est à dire suivre des réunions en groupes de psychothérapeutes animés par un "superviseur". Il s'agit d'un psychothérapeute dont l'ancienneté, la notoriété et l'expérience sont reconnues. Là, les psychothérapeutes font le point sur leurs méthodes de travail, les avancées avec leurs patients (en préservant le secret professionnel et en

respectant l'anonymat) et permettre ainsi l'amélioration des suivis et interventions de chacun.

N'hésitez pas à lui demander ces renseignements et vérifier à quelle fédération il est adhérent !

Lors des entretiens, vous pouvez aussi garder un œil critique et prendre en considération les quelques conseils prodigués par Anne-Sophie Nogaret dans son célèbre ouvrage intitulé : "Bien choisir son psy" :

- Il ne donne pas de "conseils".
- Il n'intervient pas dans votre vie privée.
- Il ne vous impose pas de règle de vie.
- Il ne tente pas de vous faire partager ses croyances.
- Il vous fait payer un prix raisonnable.

Comment savoir si mon psy "me convient" ?

Si vous sentez que vous commencez à comprendre certains mécanismes de pensée et à trouver des solutions par vous-mêmes pour résoudre vos problèmes, c'est que vous avancez dans la bonne direction. Donc que votre psy, ses outils, sa méthode ou sa théorie vous conviennent.

Mais si tel n'est pas le cas, si vous ne sentez pas d'atomes crochus avec le psy, si vous constatez que vous n'avancez pas, ne vous découragez pas et cherchez-en un autre. Mais avant d'en arriver là, demandez-vous si vous êtes suffisamment entouré(e) par vos proches. En effet, lorsque nous "changeons" parce que nous "évoluons", il se peut que cela ne soit pas accepté par ceux avec qui nous vivons au quotidien. Ils ne reconnaissent pas la personne que nous sommes vraiment au fond de nous même, cette personne que nous avons enfouis pendant des années et qui est en train d'éclore... Prenez le temps de bien expliquer votre démarche, sans forcément entrer dans les détails. Et laissez vous "*Être vous même*" aussi en dehors des consultations !

A quelle fréquence dois-je voir mon psy ?

La fréquence des séances est le plus souvent déterminée par le psy, en fonction des progrès réalisés, voire des écoles, et peut aller de plusieurs fois par semaine à une fois par mois, par exemple.

Si lors d'un entretien, des pistes intéressantes sont lancées et doivent être approfondies rapidement, avant que l'élan ne soit interrompu, le rythme des séances peut être accéléré.

Au contraire, lorsqu'un problème est détricoté, que la personne semble voir clair, les séances peuvent s'espacer après avoir fait un bilan.

Quand prend fin une thérapie ?

Se lancer dans une psychothérapie signifie la remise en question de bon nombre de choses dans votre vie. Ceci ne se fait pas en deux coups de cuillère à pot ! Elle peut donc durer quelques semaines à plusieurs années, en fonction du ou des problèmes à régler, de leur gravité, des objectifs visés, de votre participation active, du type de thérapie et aussi de la fréquence des séances. Mais les principales avancées se feront en mettant les choses en application dans votre quotidien !

Les séances n'ont aucun caractère obligatoire : la personne peut arrêter quand elle le souhaite, en informant son thérapeute. Soit parce qu'elle se sent mieux, soit parce qu'elle ne constate aucun résultat : il vaut alors mieux en parler avec votre thérapeute.

Autre cas où la thérapie peut s'interrompre : si le thérapeute ne se sent pas capable d'aider la personne. Il peut alors la diriger vers un confrère ou un psychiatre, au cas où des troubles importants d'ordre psychiatriques sont présents. Les thérapeutes sérieux ont la capacité de les détecter.

Combien ça coûte et est-ce remboursé ?

En moyenne et en France, le tarif est de 70 euros maximum par séance.

Seules les consultations chez un psychiatre sont remboursées, avec un ticket modérateur à charge du patient. Les centres de santé mentale proposent cependant des thérapies à coût réduit.

Existe-t-il des risques de suivre une psychothérapie ?

Une psychothérapie a pour objectif de faire changer certains comportements, certaines attitudes. La personne qui suit une psychothérapie peut donc changer de comportement, d'idées. Parfois, cela peut gêner les personnes de son entourage qui trouvaient un intérêt dans l'ancienne attitude de cette personne. Par exemple, les supérieurs hiérarchiques au travail qui appréciaient sa docilité...

Des ruptures peuvent donc apparaître si aucun dialogue ne peut être établi. Des couples peuvent aussi souffrir de ces changements, surtout si ceux-ci concernent principalement les habitudes de fonctionner du couple. Par exemple, un sursaut d'indépendance d'une femme soumise à son mari peut gêner ce dernier et remettre en question son investissement dans le couple... Mais un bon thérapeute va prévenir cela en proposant de rencontrer les deux membres du couple et proposer une conjugo-thérapie. A moins que la demande sous-jacente de la dame de notre exemple est de l'aider à rompre pour quitter son mari...

Le tout est de bien dialoguer pour trouver une solution, pour que chacun retrouve un épanouissement. La psychothérapie doit apporter un "plus" dans la vie de chacun, et non pas couper la personne de son entourage...

Y a-t-il un profil du patient de psy ?

Certainement pas. Et c'est bien là une chose à retenir : n'importe qui peut être amené à consulter car nous pouvons tous être en souffrance psychologique !

Une psychothérapie est-elle efficace ?

Il n'y a pas de réponse simple à cette question, car il n'est pas facile d'évaluer objectivement l'efficacité d'une psychothérapie. Les études montrent qu'il n'existe pas une méthode thérapeutique meilleure qu'une autre. Par contre, lorsque la personnalité du thérapeute est en adéquation avec celle de la personne qu'il accompagne, la réussite est de 70%.

Source : "Un Psy, pour quoi faire?" Guide des thérapies, de la psychanalyse à la sophrologie" de Vanessa Saab, éditions Librio Santé"