

Entreprendre une thérapie

Si entreprendre une thérapie était tabou il y a quelques années, ce n'est plus le cas. Nous pouvons tous, à un moment ou à un autre, éprouver certains troubles psychologiques qui nous poussent à demander conseil à un spécialiste. Quand consulter, quelle thérapie et quel psy choisir ? Nos conseils pour vous aider dans votre démarche.

Quand consulter ?

Si les causes qui entraînent un suivi psychologique sont diverses, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises raisons pour consulter, le mieux étant d'entamer une thérapie aux premiers signes de malaise. Parmi les motifs les plus fréquents, on retient :

- Des **difficultés d'ordre personnel**, un mal-être, des angoisses, un stress persistant, une déprime passagère ou une dépression plus grave. En bref, des difficultés à s'épanouir tout simplement.
- Des **épreuves difficiles à surmonter**, telles qu'un décès, une maladie grave, un échec professionnel, une séparation...
- Un rapport difficile aux autres : conflits familiaux, au travail, dans le couple ou encore problèmes pour s'intégrer dans la société.
- Des **problèmes sexuels** : mécontentement du couple, manque de désir, infidélité.
- Dans un but **d'évolution personnelle** : mieux connaître ses forces et ses faiblesses, découvrir certains blocages, mieux diriger sa vie, prendre certaines décisions.

Trop souvent, les individus ont l'impression que leurs problèmes ne sont que passagers ou encore qu'il est possible d'y faire face avec le soutien de la famille ou des amis. Pire encore, certaines personnes préfèrent se murer dans leur solitude. Pourtant, l'aide d'un spécialiste peut se révéler indispensable pour affronter la crise de manière satisfaisante.

Sachez aussi qu'une thérapie efficace s'étale généralement sur 6 à 18 mois. Et si les problèmes soulevés montrent un besoin d'approfondir encore plus les choses, la psychanalyse est alors conseillée comme thérapie de soutien. Quant à la fréquence des séances, elle s'échelonne entre 1 à 3 séances par semaine, selon les cas.

Quelle thérapie choisir ?

De la dépression aux crises d'angoisse en passant par les problèmes de couple, les formes thérapeutiques pour soigner ces troubles diffèrent. On parle de plus en plus «d'approches psychothérapeutiques» ou psychothérapies. On peut distinguer 6 groupes de thérapies :

- Les thérapies d'interprétation : celles-ci englobent les psychothérapies psychanalytiques, les psychothérapies brèves et le psychodrame psychanalytique. Elles visent à soigner les causes profondes d'un trouble précis ou bien simplement à aider le patient dans la quête d'un épanouissement personnel.
- Les thérapies comportementales et cognitives : elles permettent de soigner les phobies, les TOC, les troubles du comportement alimentaire, la dépression ainsi que certaines addictions.

- Les psychothérapies de groupe : elles permettent aux participants de repérer leur mode de fonctionnement par rapport aux autres, d'améliorer la confiance en soi ou d'apprendre à mieux s'intégrer (timidité, phobie sociale, agressivité...).
- Les thérapies familiales : elles s'adressent aux enfants qui ont des troubles graves (troubles psychotiques, du comportement alimentaire) ainsi qu'au reste de leur famille, sur qui le trouble s'est répercuté. Les thérapies de couple et les sexothérapies en font aussi partie.
- La Gestalt thérapie : cette thérapie psycho-corporelle vise à rétablir un rapport juste entre l'individu et son environnement dans une perspective "holistique". Ainsi, les personnes souffrant de problèmes psychosomatiques, qui souhaitent mieux assumer une situation particulière comme un deuil ou une rupture, peuvent suivre une thérapie de développement personnel ou se faire coacher. La PNL et l'hypnose font aussi partie de ces thérapies psycho-corporelles.
- Les psychothérapies transversales : elles offrent des approches corporelles comme la sophrologie, la réflexologie, la relaxation pour calmer certains maux comme l'angoisse et le stress.

Comment choisir son psy ?

Pour entamer une thérapie, il est fortement déconseillé de faire confiance au hasard ou de se laisser porter par les pages jaunes. Demandez plutôt conseil à votre médecin traitant ou à votre entourage qui a peut-être des adresses de spécialistes à vous recommander. Attention toutefois : si un psy convient à votre meilleure amie, il n'en sera pas forcément de même pour vous.

N'hésitez pas à en rencontrer plusieurs et à vous renseigner auprès des associations qui répertorient ces spécialistes.

Après la première consultation, reste alors à vous poser plusieurs questions : le feeling est-il passé ? Est-il parvenu à vous toucher et à vous faire parler ? Vous a-t-il mis en confiance ? Vos rapports seront-ils confidentiels ?

Car n'oubliez pas : la relation thérapeute-patient est essentielle à la réussite des séances et donc à la guérison.

N'oubliez pas aussi de lui demander dès le départ quelle est sa méthode de travail et quelles sont ses spécialités. Et puis dernière chose, méfiez-vous des approches « modernes », qui promettent des résultats rapides ou qui vous demandent de participer à des groupes de paroles, autrement dit des sectes.

Quelques infos pratiques

Psychologues, psychiatres ou encore psychanalystes : tous ne donnent pas le même type de consultations, ne disposent pas de la même nomenclature auprès de la sécurité sociale et n'ont pas la même formation.

- De formation universitaire en psychologie, les psychologues proposent des consultations qui ne sont pas prises en charge par la sécurité sociale, sauf dans le cas des consultations dans un centre agréé (dispensaire) par cette-dernière ou si vous avez une prescription médicale.

- Médecins titulaires avec une spécialisation (bac + 10), les psychiatres donnent des consultations qui sont remboursées (totalement ou en partie) par la Sécurité Sociale.

- Quant aux psychanalystes, ils ont eux-mêmes suivi une psychanalyse et ont été formés à la théorie analytique mais n'ont pas de diplôme d'état reconnu. Les séances ne sont pas remboursées.

- Enfin, les psychothérapeutes n'ont eux non plus pas de diplôme d'état reconnu et les séances ne sont pas remboursées par la Sécurité Sociale.

Le tarif des consultations n'étant pas fixé par la loi, les tarifs diffèrent donc d'un spécialiste à l'autre. Il faut néanmoins compter entre 40 et 110 euros.

Veillez malgré tout à ce que les honoraires soient justifiés par l'expérience, la durée de la séance et à ce que le spécialiste vous parle dès le départ du montant et des modalités de paiement.