

THÉRAPIE TROUVER LA BONNE

Lorsque l'on se sent mal, accepter une aide extérieure, c'est déjà une lourde étape de passée. Mais voilà, les thérapies sont nombreuses et on ne sait pas toujours à quel psy se vouer. Voici un aperçu des types de thérapie existants ainsi que quelques questions importantes à soulever avant de se lancer.

La thérapie, une question d'attitude

Commencer une thérapie est une démarche importante qui nécessite d'être consciente du long chemin pas toujours facile à parcourir. Elle requiert une attitude mentale ouverte, capable de cerner l'enjeu et la capacité de guérison que la thérapie implique. Avant de commencer, soyez sûre et certaine de votre détermination, votre maturité, votre implication, votre motivation et enfin de la sincérité dont vous devrez faire preuve durant ce suivi pour le conduire au mieux.

Choisir son thérapeute

Difficile de trouver chaussure à son pied au premier essayage. Pour que la thérapie se déroule au mieux, il faut être en confiance avec son interlocuteur, comme avec un confident. On n'hésite pas lors du premier rendez-vous à poser des questions au thérapeute : comment va se dérouler la thérapie ? Quelle est sa formation/ parcours/ cursus ? Quelle sera la durée de la thérapie et son coût ? Son diplôme est-il reconnu par l'État ? Autant de questions pour mieux appréhender la personne qui va vous suivre. Parfois, 2 ou 3 rendez-vous avec des thérapeutes différents seront nécessaires pour trouver le bon.

Homme ou Femme ? Une fois de plus, c'est la confiance qui prime. Posez-vous la question de savoir si vous êtes plus à l'aise pour vous dévoiler à un homme ou à une femme. Gardez également en tête que seul un psychiatre peut vous prescrire des médicaments dans le cadre d'un traitement chimique.

Choisir sa thérapie

Sans exhaustivité, voici quelques grands types de thérapies.

- **La TCC** (thérapie comportementale et cognitive) permet un soulagement rapide de maux dus à de mauvaises habitudes, à un conditionnement nocif (angoisses, troubles alimentaires, difficultés sexuelles, addictions...). Elle cherche à "corriger" ces mauvais mécanismes de pensée. Le thérapeute établit un programme gradué, étape par étape, correspondant à un objectif précis décrit au début de la thérapie. Comptez 1 à 2 séances par semaine pour une durée de thérapie entre 3 mois et 1 an.

Tarifs : de 30 à 130 €. Au 01/01/2012

- **La psychanalyse** cherche l'origine des maux. Des traumatismes vécus dans la petite enfance influent inconsciemment sur le comportement. C'est sur cette partie cachée du psychisme, l'inconscient, que le psychanalyste se penche pour se débarrasser des émotions parfois trop grandes et virulentes qui empêchent l'accomplissement d'un chemin serein. Le thérapeute laisse le patient parler, il ne l'influence pas et ne juge pas. La thérapie est longue et difficile

mais permet un rétablissement durable du bien-être psychique. Comptez 1 à 3 séances par semaine pour une durée de thérapie de plusieurs années généralement.

Tarifs : entre 40 et 120 €. Au 01/01/2012

- **La thérapie familiale**, comme son nom l'indique, concerne un groupe. Le thérapeute traite tous les membres d'une famille ou un couple. Il est important que tous les participants soient résolus à changer pour que la thérapie soit effective. Au cours des séances, le dialogue permet de prendre conscience des sentiments des autres et de réaliser la répercussion qu'a l'histoire d'un individu sur son comportement dans un groupe. Comptez de quelques séances (à raison d'une par mois environ) à quelques années.

Tarifs : entre 70 et 120 € Au 01/01/2012.

- **L'art thérapie** se base sur le développement personnel de l'individu. Le plus souvent pratiquée en institutions (hôpitaux), elle développe la créativité du patient et l'aide à mieux se connaître. Peinture, sculpture, danse, musique, théâtre... sont autant d'activités permettant un épanouissement psychique qui se répercutera sur le quotidien.