

AVONS-NOUS TOUS BESOIN D'UN PSY ?

En s'imposant comme les interlocuteurs privilégiés de nos états d'âme, les psys de tous horizons ont changé la donne. Désormais, lorsque nous souffrons dans notre vie quotidienne, quand nos relations avec ceux que nous aimons se détériorent, ils peuvent apparaître comme des alliés indispensables. Mais sommes-nous tous des patients potentiels ? Nos troubles, nos inconforts affectifs ou émotionnels méritent-ils vraiment que l'on s'y arrête pendant des mois, voire des années ?

Pour aller mieux, pour vivre bien, il suffit, parfois, de ressources plus naturelles : l'amitié, une discipline physique, la créativité... Notre grande chance, aujourd'hui, est de pouvoir choisir à qui ou à quoi demander de l'aide. Ce dossier peut nous aider à réfléchir à nos choix.

Un Français sur trois a déjà fait appel à un psy

Aller chez le psy est-il rentré dans les mœurs ces dernières années ? Il semblerait bien que oui ! Selon un sondage réalisé par *YouGov* pour *Psychologies*, un Français sur trois a déjà fait appel à un thérapeute.

Une tendance constante depuis cinq ans

D'après une étude inédite réalisée par *YouGov* pour *Psychologies*, 31% des Français ont déjà fait appel à un psy. En 2013, **une autre étude**, déjà réalisée pour *Psychologies* montrait qu'ils étaient 28% à avoir déjà passé la porte d'un thérapeute. La tendance semble donc constante depuis quelques années, même si les derniers résultats sont à mettre en perspective, car les sondés devaient répondre à la question « *Avez-vous déjà fait à appel à un psychologue pour vous-même ou un membre de votre entourage ?* ». Seuls 21,68% d'entre eux ont suivi une thérapie personnelle. Quoi qu'il en soit, à plus long terme, les thérapies ont explosé ! En 2001, seulement **5% de la population française** avait consulté un psy, soit une personne sur vingt !

Cette étude confirme également que, contrairement à une idée reçue répandue, les personnes aisées ne consultent pas davantage que les plus modestes. En effet, 36% des CSP+ ont déjà fait appel à un thérapeute contre 33% des CSP-, des résultats proches de ceux obtenus en 2013.

Parmi les clichés qui ont la vie dure, ce sondage confirme également que les Parisiens ne sont pas plus concernés que les habitants de la province. 33% des habitants de la région parisienne ont déjà fait appel à un psy, moins que ceux du Nord-Ouest (36%) et du Nord-Est (34%).

Enfin, les hommes consultent aussi. Si en 2001, les deux tiers des personnes ayant déjà franchi le pas étaient des femmes, aujourd'hui, un homme sur quatre déclare avoir fait appel à un psy dans sa vie. Mais les femmes restent plus nombreuses, 35% d'entre elles – soit plus d'une sur trois – ont déjà passé la porte d'un thérapeute.

Les jeunes concernés

Les 18-24 ans n'ont plus peur de consulter ! 37% des sondés de cette tranche d'âge l'ont déjà vu quelqu'un. Mais la génération la plus représentée dans les cabinets de psys reste celle des 45-54 ans, avec 39% de répondants ayant tenté l'expérience. Au-delà de 55 ans, la thérapie semble moins faire partie de la culture, seuls 24% des seniors ont déjà consulté.

On consulte pour soi... mais pas seulement !

La thérapie, un exercice éminemment personnel ? Oui, dans 70% des cas. Mais il arrive aussi que l'on demande de l'aide pour un proche : 28% des personnes interrogées ont fait appel à un thérapeute pour leur enfant et 8% pour leur conjoint et 5% pour leur couple.

Pas facile de trouver le bon

Entre une offre thérapeutique foisonnante et des professionnels nombreux, il n'est pas simple de s'y retrouver. Près de 40% des personnes ayant demandé l'aide d'un psy ont rencontré des difficultés pour trouver celui qui correspondait à leurs attentes.