

MÉNOPAUSE

UNE PSYCHOTHÉRAPIE EST PARFOIS UTILE

Par Top Santé Le 17 sept 2017

Un certain nombre de femmes sont fragilisées au moment où la ménopause s'installe. Si les symptômes sont vraiment trop difficiles à gérer, une psychothérapie peut s'avérer très utile.

Trop de médecins, et de patients, ont tendance à considérer qu'une fois passée la moitié de sa vie, il ne sert plus à grand-chose d'entreprendre une **psychothérapie**. Rien de plus faux, y compris pour une psychanalyse, considérée comme une **thérapie** au long cours. "La période de crise que constitue souvent la **ménopause** peut même appeler une telle démarche, souligne la gynécologue Michèle Lachowsky. Une psychothérapie est très efficace face à une **dépression** ou quand les troubles de l'humeur sont majorés par un sentiment de dévalorisation". C'est une manière de se prendre en main et de passer des bonnes résolutions à l'action. On ne réalise pas toujours le pouvoir de la parole. Mettre des mots sur une souffrance, c'est déjà une manière de prendre de la distance. Être écoutée, sans jugement, et se sentir acceptée rassure énormément.

On peut consulter juste deux ou trois fois, pour désamorcer une crise, y voir plus clair dans ses aspirations ou prendre une décision concernant son **couple**. "Le duo le plus âgé que j'ai reçu en psychothérapie de couple était âgé respectivement de 83 et 85 ans, témoigne le Dr Marie-Claude Gavard, psychiatre, psychothérapeute et psychanalyste. Une **infidélité** du passé n'avait pas été digérée. Ensuite, ils ont décidé de convoquer tout leur entourage à une grande fête de remariage". Pourquoi se priver d'une aide qui peut apporter de la douceur à la vie et la rendre plus riche ?

Les différentes thérapies

Il existe tellement de formes de psychothérapie que chacune peut trouver celle qui lui convient. Si l'on cherche à comprendre ce qui se passe, ce que la féminité et l'âge représentent pour nous, on se tournera plutôt vers **les psychothérapies d'inspiration psychanalytique**.

Si l'on désire surtout augmenter sa **confiance en soi** ou sa capacité de gestion du **stress**, ce sont les **thérapies cognitivo-comportementales** qui sont les plus adaptées.

La force d'un groupe, qui nous porte, peut aussi être étonnante. On y découvre notamment d'autres expériences proches des nôtres. En cela, les thérapies de groupe peuvent constituer une aide précieuse.