

CONSULTER UN PSY

Après des événements douloureux, lorsque l'on rencontre des difficultés personnelles, faire la démarche d'aller voir un psy est déjà une étape difficile à franchir. Alors à l'heure du premier rendez-vous, l'appréhension monte. Comment bien aborder un premier entretien avec le thérapeute ? Comment se déroule une séance ? Quelques clés pour commencer une consultation psy le plus sereinement possible.

Pourquoi consulter un psy ?

Si l'on manque de confiance, que l'on se sent déprimée ou que l'on est tracassée par de petits ennuis, le quotidien devient de plus en plus difficile à gérer. Il est important de se décider à consulter pour savoir où l'on en est et commencer à aller mieux.

Quel psy pour moi ?

Il est primordial de bien choisir son psy. Le thérapeute peut nous être recommandé par un médecin, par le bouche à oreille, la famille, des amis... Attention, il n'est pas conseillé de prendre le même professionnel qu'une personne qui nous est proche, on risquerait de se brider soi-même.

- Le **psychologue** est titulaire d'un Bac+5 à 10 en Psychologie clinique. Il n'est pas médecin, mais titulaire d'un Master, DEA ou Doctorat en Psychologie (bac+10). Ses consultations peuvent parfois être prises en charge par la Sécurité Sociale si vous avez une prescription médicale, ce qui est rare car il fonctionne hors problématique médicale - souvent une condition pour la réussite des psychothérapies. En effet il s'intéresse aux comportements dynamiques humains et pas seulement aux symptômes.

Il établit une "problématique" (évaluation dynamique de la personnalité, pouvant utiliser les tests). Il est formé à la psychothérapie et pour beaucoup d'entre eux sont aussi psychanalyste, pratiquant entre autres des thérapies dites "analytiques" et des psychanalyses.

Certains, non psychanalystes, sont thérapeutes cognitivo-comportementalistes (T.C.C.).

- Le **psychiatre** est médecin (bac+10), à ce titre il établit un diagnostic et peut vous prescrire des médicaments et ses consultations sont remboursées intégralement ou en partie par la Sécu (conventionné ou pas).

Certains, non psychanalystes, sont thérapeutes cognitivo-comportementalistes (T.C.C.).

- Le **psychothérapeute** utilise un grand nombre de pratiques diverses. Il est en général spécialisé dans une méthode, et n'a pas de formation universitaire dans le domaine, mais suite à une autre profession se consacre à la psychothérapie, en se formant dans un Institut ou école spécialisés dans une approche thérapeutique précise, ou plus ou moins éclectique (Analyse transactionnelle, PNL, Gestalt, bioénergie, etc.).

- Le **psychanalyste** est formé à la théorie psychanalytique. Il est membre d'une société ou groupement d'analystes freudien, lacanien, jungien ou reichien. Il travaille essentiellement avec l'inconscient comme base de sa théorie d'approche. En principe, il s'est fait lui-même psychanalysé avant de s'installer.

En France la plupart des psychologues et psychiatres ont une formation psychanalytique et ont été eux-mêmes psychanalysés -sauf ceux qui pratiquent les thérapies cognitivo-comportementales (T.C.C.). Souvent donc le psychanalyste est de formation psychologique ou psychiatrique, mais pas toujours.

Les deux derniers professionnels n'ont pas de diplôme d'Etat reconnu et ne sont donc pas remboursés.

Avant le premier entretien avec le psy

Une petite préparation psychologique et mentale s'impose pour pouvoir établir un climat de dialogue ouvert et sincère. Au départ, la communication est difficile car la méfiance est souvent de mise, et les questions personnelles et intimes sont parfois douloureuses à aborder. Il faut en être conscient et essayer de se lancer, n'oublions pas que les pys sont tenus au secret professionnel strict.

Le premier entretien avec le psy

En général, lors du premier rendez-vous, le patient explique les **raisons** de sa présence, ses **motivations** et le thérapeute va s'intéresser à sa **personnalité** et à l'environnement dans lequel il évolue. L'entretien prend en compte le passé et plus particulièrement l'enfance. L'échange verbal est plus ou moins développé selon le psy. A la fin de la séance s'ensuit une réflexion sur ce qui a été dit.

Contrairement aux idées reçues, psychologues, psychiatres et psychothérapeutes sont plutôt enclins au **dialogue** et proposent dans certains cas précis des tests : d'orientation, de réactions (pour les thérapies comportementales et cognitives)... Les psychanalystes, quant à eux, laissent libre cours à vos pensées et n'interviennent quasiment pas au cours de la séance pour le bon déroulement de l'analyse.

Consulter un psy est un véritable investissement personnel qui demande une grande implication au patient. Aussi, le lien établi entre le patient et le thérapeute doit être basé sur une **relation de confiance** et de coopération, sans quoi aucun progrès ne pourra être effectué.

Pendant la séance n'hésitez pas à **poser des questions** sur le "fonctionnement" de la thérapie, sa durée, les rendez-vous, ce qu'elle suppose, les tarifs... pour éviter tout malentendu.

La **fréquence** des entretiens varie entre 1 à 3 séances par semaine pendant plusieurs mois ou années, et la **durée** entre 30 minutes et 1h. Toutes ces modalités seront spécifiées par le psy lors du premier entretien. Les **honoraires** de la consultation peuvent osciller entre 40 et 100€. Ils sont fonction de la nature de la thérapie. En parler fait partie de la thérapie elle-même.

Et après ?

Le travail réalisé se poursuit chez soi, via des mises en situation ou des défis parfois demandés par le psy. S'impliquer dans un processus de changement demande des efforts personnels et du courage. Oubliez la magie, aucun objectif ne peut-être atteint après 2 ou 3 séances (ou alors très rarement, en situation de conseils). C'est un travail de longue haleine qui demande de la persévérance, mais qui peut se révéler à terme très libérateur.

Après les premières séances, il n'est pas inutile de se poser des questions sur l'entretien, le contact que l'on a avec le psy, si l'on se sent bien... Car la bonne qualité de la relation avec le thérapeute est une condition *sine qua non* pour le bon déroulement de la thérapie. Si vous n'êtes pas à l'aise, parlez-en franchement à votre psy. Cela fait déjà partie de la thérapie (si, si, ça déclenche déjà des changements). Il peut préciser sa prestation, ses objectifs, voire vous ré-orienter et si besoin, vous adresser à un professionnel correspondant à votre "vraie" demande.

