

CHRONIQUE – COMMENT TROUVER LA BONNE THÉRAPIE ?

Lorsqu'on se sent mal et que l'on envisage de consulter un psychothérapeute pour guérir, la première étape consiste à accepter une aide extérieure, autre que celle de son médecin généraliste. Mais voilà, les thérapies sont nombreuses et on ne sait pas toujours à quel psy se vouer.

Avant de commencer à se renseigner, il faut être certain de sa propre détermination, de sa maturité, de son implication, de sa motivation et enfin de la sincérité dont il faudra faire preuve.

Commencer une thérapie nécessite d'être conscient que le chemin à parcourir peut être long et qu'il requiert une attitude mentale ouverte, qu'il faut être capable de cerner l'enjeu et la capacité de guérison qu'elle implique.

Comment choisir son thérapeute ? La priorité est d'être en confiance avec son interlocuteur.

Choisir un homme ou une femme ? Une fois encore, 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. Dans tous les cas, le secret médical sera observé.

La thérapie comportementale et cognitive dite TCC cherche à corriger les mauvais mécanismes de pensée, elle permet un soulagement rapide de maux dus aux mauvaises habitudes qui ont pu généré angoisses et autres troubles psychiques.

La psychanalyse, elle, cherche l'origine des traumatismes vécus dans l'enfance qui influent inconsciemment le comportement. C'est sur cette partie cachée du psychisme que l'analyste travaille pour se débarrasser des émotions dérangeantes qui empêchent son patient de vivre sereinement. L'analyste n'influence pas et ne juge pas, il interprètera aussi les rêves que le patient lui confiera.

Enfin, la thérapie familiale qui concerne toute la famille ou le couple. Il est essentiel que tous les participants soient résolus à changer leurs façons de penser. Au cours des séances, le dialogue permet de prendre conscience des sentiments des autres et de réaliser la répercussion qu'a le comportement de chacun sur la vie de chacun des membres de la famille.

Quelques soient leurs spécialités, les psys sont là pour vous aider.

Prenez soin de vous et portez vous bien.