

# COMMENT S'ENGAGER DANS UNE PSYCHOTHÉRAPIE ?

Quels sont les points à clarifier avant de commencer une psychothérapie ? Où chercher des adresses de thérapeutes ?

## La demande

Pour commencer une thérapie, il est indispensable d'être motivé ou d'en éprouver le besoin car c'est un engagement personnel important.

Attention : suivre une psychothérapie ne signifie pas que l'on est « fou » ou sujet à un type de psychopathologie. Tout le monde peut avoir le besoin ou l'envie d'aller consulter un psychothérapeute.

Avant de commencer une psychothérapie, il est important de clarifier sa demande :

- Est-ce que je souhaite la disparition d'un symptôme gênant ?
- Est-ce que cela sera un soutien pendant une crise passagère ?
- Est-ce que ma demande résulte d'un malaise général ou d'un sentiment d'échec que j'éprouve ?
- Est-ce pour un élargissement de mon horizon personnel et un enrichissement personnel ?

Plusieurs points peuvent être associés. Il n'est pas rare, en effet, que certains symptômes génèrent une crise passagère et un certain malaise.

La cure psychanalytique vise une évolution plus profonde de la personne et de son mode de fonctionnement. Elle implique une démarche plus longue et un investissement personnel plus important. C'est le cas de la psychanalyse et de ses différents dérivés.

Les thérapies cognitivo-comportementales ou la sexologie cherchent essentiellement à faire disparaître un symptôme. Ce sont souvent des thérapies brèves.

La relaxation ou la sophrologie visent plutôt la détente afin d'atteindre un mieux être générale. Elles ne s'intéressent pas pour autant à la personnalité du patient en profondeur.

L'analyse transactionnelle ou les thérapies de groupes permettent de travailler sur une plus grande ouverture aux autres et améliorent les relations que l'on peut avoir avec d'autres personnes en société.

## **Le thérapeute**

Les thérapeutes formés aux psychothérapies sont généralement listés dans des annuaires. (Dans les Pages Jaunes numériques : rubriques Psychothérapeutes et Psychanalystes)

Il existe des listes au sein de certaines associations qui pourront vous renseigner sur les thérapeutes qui exercent près de chez vous.

Vous pouvez par exemple consulter le site de l'AFTCC pour trouver un thérapeute cognitiviste. L'AFPSY, d'orientation psychanalytique, vous propose également de rencontrer un analyste qui pourra vous aider pour votre orientation.

Ces listes de thérapeutes donnent les adresses et les différents moyens de joindre des thérapeutes. Elles sont disponibles sur internet.

Il arrive parfois que le thérapeute ne nous corresponde pas du premier coup. N'hésitez pas alors à consulter un autre thérapeute. Il n'est pas rare en effet que certains patients trouvent le bon thérapeute seulement après un ou plusieurs essais non concluants.

Il est important de pouvoir aborder avec votre thérapeute la question de sa formation et de son expérience. Il est préférable de choisir quelqu'un qui à au moins 4 à 5 ans d'expériences. L'expérience d'un thérapeute est en effet un gage de qualité, au même titre que ses diplômes.

Il est aussi important de pouvoir préciser la nature du contrat qui vous liera à lui. Certains points doivent être clarifiés avec le praticien comme la durée, la fréquence et le coût de la thérapie. Sachez qu'en moyenne une séance de psychothérapies coute entre 40 et 100 euros (en 2014) elle est remboursée par la sécurité sociale uniquement si le thérapeute est aussi un docteur en médecine.