

La place de l'argent en psychothérapie

C'est cher d'aller chez le psy, indéniablement, la psychothérapie à un coût. Pourquoi les prix sont-ils aussi élevés, en majorité entre 50€ et 150€ la séance de 45 à 60 mn, alors qu'un médecin qui est remboursé est souvent moins cher qu'un thérapeute.

Eh bien, parce que la démarche que vous initiez n'est pas du tout la même lorsque vous vous rendez chez votre médecin. Votre généraliste pose un diagnostic en fonction de ce qu'il « re »connait de vos symptômes. Ensuite, il prend en charge la pathologie avec un traitement médicamenteux jusqu'à sa totale disparition. Vous payez votre consultation et vous ne retrouvez votre docteur que si des maux refont surface, identiques ou nouveaux. En général, vous le consulterez pour différents problèmes de santé 4 à 6 fois l'an. Même s'il peut encourager des changements importants dans votre hygiène de vie, (un régime, une activité sportive, un aménagement du temps de travail par ex) Vous n'aurez pas besoin que votre médecin vous voit toutes les semaines et vous soutienne au cours de votre traitement (ou alors, vous êtes très très malade.). Attention, je ne dis pas que les médecins ne sont pas attentifs à vos états d'âmes, il y en a même d'excellents « pys » qui s'ignorent, mais ce n'est pas leur rôle. Vous ne venez pas les voir pour les mêmes problématiques. Une consultation dure grosso modo une vingtaine de minutes et basta : Merci docteur et au revoir. Moins on se voit et mieux on se porte ! N'est-ce pas ? Comme on en a besoin tout au long de sa vie, il n'est pas complètement inutile de payer un prix raisonnable qui, en outre, est remboursé par la sécurité sociale en France !

Le psychothérapeute, lui, va vous soutenir sur un rythme (généralement) hebdomadaire pendant une période relativement courte de votre existence. Entre quelques mois à quelques années. Ce soutien interviendra pour solder une problématique morale/ psychologique qui « pourrit » votre existence et ne vous permet plus de vivre correctement. Angoisse, phobie, mal de vivre, etc.

Le temps de consultation plus long vous permettra de vous installer dans la séance et d'y trouver un climat propice aux confidences. D'initier une relation de confiance. Elle vari de $\frac{3}{4}$ d'heure à une bonne heure. Vous pourrez déborder ou dévier du champ de votre problématique initiale. D'ailleurs, peu importe pourquoi vous êtes venu consulter à l'origine. La parole est libre et c'est, justement, ce que vous allez exprimer à travers les mots et les émotions qui va contribuer à « guérir » de votre problématique (bien que vous ne soyez pas malade ! En tout cas, pas physiquement malade !), ainsi que, bien sûr, la relation thérapeutique mis en place. Il va s'opérer un lien nécessaire, et souvent très fort entre vous et le professionnel que vous aurez choisi pour vous accompagner dans ce travail sur vous-même. Ce lien on le nomme « Transfert ». Le Transfert est un processus inconscient qui va mettre en lumière la structure de vos schémas relationnels douloureux. Projetées sur le thérapeute, celui-ci va vous guider dans la reconnaissances (conscience) et la compréhension de vos difficultés pour vous aider à les régler et les dépasser. C'est en vous « confrontant » régulièrement à ce qui ne va pas ou ce qui ne va plus, avec votre thérapeute, que vous sortirez de votre problématique. Donc, (généralement) pas d'autre remède que vous et le thérapeute neutre et bienveillant en face de vous.

Bon d'accord, mais le prix dans tout ça, n'est-ce pas un peu excessif ?

Si... D'un point de vue strictement financier, dépenser minimum 1€ la minute ça peut faire mal... Mais à combien estimez-vous votre difficulté à vivre depuis des années ? Depuis combien de temps est-ce que cela dure ? Et si vous ne faites rien, ne dépensez rien, combien cela va vous coûter quand même ? Sincèrement faite le calcul en terme de sous et d'énergie.

Alors, en pratique, la place de l'argent en thérapie c'est quoi ?

Il s'agit du strict respect du cadre de la « Cure » en psychanalyse comme en psychothérapie. Ce cadre implique de consulter en cabinet, d'avoir un psy en face de soi, et de régler sa consultation en liquide, ainsi que les séances manquées quelle qu'en soient les raisons. A l'époque, les consultations étaient en rapport avec les revenus des thérapeutes. Aujourd'hui, un tarif unique a été mis en place, mais les thérapeutes n'ont pas vocation à mettre dans une situation financière périlleuse leurs clients, donc tout est affaire de dialogue. Freud avait remarqué que la somme versée impliquait plus ou moins l'individu dans sa cure analytique. Que les gens traitaient de la même façon les faits sexuels et les questions d'argent, la relation à l'argent étant donc par elle-même informative.

Le fait de payer son analyste ou son thérapeute un certain prix permet de le prendre au sérieux et donc de travailler en conséquence.

L'argent donné symbolise un sacrifice : Il faut y mettre "le prix" au sens large. Le consultant doit le "sentir" passer pour qu'il mobilise toute sa volonté et toute son attention. Il s'agit bien là de payer de sa personne pour bénéficier, en retour, d'améliorations positives dans son existence. Ce gain en terme de mieux-être est assuré par tous les efforts consentis.

Enfin, payer, c'est aussi ne pas être en « dette » vis-à-vis du thérapeute. Souvenez-vous du Transfert et du sentiment de dépendance qui peut en découler ! L'argent permet de garder un recul face au thérapeute. « Je » paye un service. La personne en face de moi, même si « elle » me rappelle une figure importante (père, mère, frère, sœur, 1^{er} amour, 1^{er} déception, Amitié, etc...) ne l'est pas. Il s'agit d'un professionnel que je salue et qui va, pendant un temps déterminé, mobiliser pour moi toute son attention, son énergie, ses compétences sur ce qui me concerne.

Payer en fin de séance est acte fort de séparation donc d'autonomie.

Bien sûr, le thérapeute mérite une rémunération en rapport avec ses compétences.

Encore une fois, votre thérapeute n'a pas vocation à vous mettre sur la paille, si vous rencontrez une situation financière difficile parlez-en avec lui. Il existe aussi des consultations gratuites dans les Centres Médicaux Sociaux de votre ville. Si vous remarquez que vous entretenez un rapport compliqué avec l'argent, celui-ci étant un bon indicateur de la psychologie de l'individu, alors profitez-en pour travailler là-dessus.