

Les psychothérapies

Lorsque l'esprit ne va plus, il est temps de se faire aider et de s'adresser à un spécialiste. Psychologue, psychiatre... qui devez-vous consulter ? Quelle thérapie entamer ? Les enfants peuvent-ils en bénéficier ? De la psychanalyse aux sexothérapies, en passant par les traitements médicamenteux, tout ce que vous devez savoir avant de vous allonger sur le divan !

- [Santé mentale : un enjeu de société à ne plus négliger !](#)

Les psychothérapies classiques

Vous avez décidé de vous sortir de votre dépression, de résoudre vos problèmes de couples, de rétablir le dialogue avec votre enfant... et vous souhaitez entamer une thérapie. Comment se déroule une séance ? Combien coûte-t-elle ? Quelle est sa durée ? Tour d'horizon des principales thérapies...

- [La thérapie psychanalytique](#)
- [Les psychothérapies verbales](#)
- [Les thérapies familiales](#)
- [Les thérapeutiques médicamenteuses](#)
- [Les thérapies comportementales et cognitives](#)
- [La psychochirurgie offre de nouveaux espoirs](#)
- [Le rêve éveillé : quand le songe soigne.](#)
- [Clubs du rire : le raz de "marrer" !](#)
- [Alcool, tabac, jeu, boulimie : la thérapie comportementale et cognitive à la rescousse !](#)
- [Stress : la réponse des médecines douces](#)
- [Electrochocs : le retour en grâce ?](#)
- [Luminothérapie : la lumière qui soigne](#)
- [Améliorer la santé mentale de la France](#)
- [Vos secrets de famille vous empoisonnent ? Essayez la psychogénéalogie !](#)
- [Les psychothérapies au secours de vos nuits](#)
- [Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la psychanalyse](#)
- [Dérives sectaires : gare aux stages bidons !](#)

- [Les thérapeutiques non médicamenteuses en psychiatrie](#)
- [La cure de sommeil](#)
- [Psychologie - Médecine psychosomatique](#)

Les autres psychothérapies

Il existe de nombreuses psychothérapies moins connues ou reconnues. Si certaines sont issues de courants classiques, d'autres sont assez récentes. Psychologie Biodynamique, hypnose ericksonienne, Rebirth, gestalt... Découvrez les principes, les indications, la durée et le coût de ces approches avant de vous lancer.

- [Approche Centrée sur la Personne \(ACP\)](#)
- [Analyse transactionnelle](#)
- [Le psychodrame](#)
- [La psychologie biodynamique](#)
- [L'hypnose ericksonienne](#)
- [Le Rebirth](#)
- [L'art thérapie](#)
- [Les thérapies brèves](#)
- [La gestalt thérapie](#)
- [La méthode psychosomatique](#)

Les secrets de la psychanalyse

Aujourd'hui, qui n'est pas encore passé sur le divan ? Inventée il y a plus d'un siècle par Sigmund Freud, la psychanalyse est incontournable pour un épanouissement personnel ou pour soigner de nombreux maux de l'esprit. Du difficile choix du thérapeute au déroulement d'une séance, découvrez tous nos informations et nos conseils. A lire avant de partir à la découverte de son inconscient.

- [Vous avez dit psychanalyse ?](#)
- [Vices et vertus...](#)
- [Les dérivés de la psychanalyse](#)
- [Ils ont fait la psychanalyse](#)

Soigner le relationnel avec la PNL !

Depuis bientôt 30 ans, une méthode "révolutionnaire" propose de régler les problèmes du quotidien et de remplacer les mauvaises habitudes par des stratégies de gagnants : c'est la Programmation Neurolinguistique. A qui s'adresse-t-elle ? Comment agit cette thérapie ? Tout savoir sur une méthode en pleine expansion...

- [Vous avez dit PNL ?](#)
- [Sortez du conflit avec la PNL !](#)
- [Bureau, couple, trac : à qui s'adresse la PNL ?](#)
- [La PNL : un outil efficace pour gérer ses émotions](#)

Les thérapies par le corps

Pour soigner l'esprit, on peut aussi passer... par le corps ! Plusieurs méthodes efficaces permettent de soulager les tensions et d'oublier les petits tracas du quotidien. Massages, sophrologie, yoga, relaxation... Petit tour d'horizon de ces thérapies où les mains ont la parole.

- [L'art de se relaxer](#)
- [Les massages à la rescousse](#)
- [Les bienfaits du yoga et des gyms douces](#)
- [Les autres méthodes](#)

Les secrets de l'hypnose

Non, l'hypnose n'est pas une histoire à dormir debout lancée par des charlatans ! Cet état entre éveil et sommeil est aujourd'hui utilisé dans le traitement de certains problèmes de santé. De nouvelles techniques s'en inspirent même, tels que les mouvements rapides des yeux. Un dossier pour rétablir la vérité sur une thérapie éprouvée.

- [Comment l'hypnose agit-elle ?](#)
- [L'hypnose, un intérêt dans la migraine ?](#)
- [Perdre du poids... grâce à l'hypnose !](#)
- [EMDR : la nouvelle hypnose !](#)

Les sexothérapies

Parler de son intimité n'est pas chose simple. Mais quand tout semble se détraquer, mieux vaut éviter de se voiler la face. Une sexothérapie vous aidera à retrouver une relation de couple épanouie. Comment choisir un sexologue ? Que peut-il vous proposer ? A lire pour vous aider à franchir le pas et renouer avec le plaisir.

- [Qu'est-ce qu'une sexothérapie ?](#)
- [Comment choisir un sexologue ?](#)
- [Tout savoir sur la consultation](#)
- [Que peut vous proposer un sexologue ?](#)

- [Récits de sexothérapie](#)
- [La sexologie en 10 questions](#)

Surmonter les épreuves de la vie

Certaines maladies ou moments de la vie sont parfois difficiles à surmonter. Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à se faire aider par un spécialiste. Celui-ci saura vous guider pour traverser les épreuves souvent traumatisantes et guérir vos blessures invisibles.

- [Dépression : sortir du cycle infernal](#)
- [Revivre après un traumatisme](#)
- [Cancer du sein : l'importance du soutien psychologique](#)
- [Soigner l'anorexie](#)
- [Sortir de l'alcoolisme](#)
- [Un deuil est toujours une histoire très personnelle](#)
- [Retrouver ses repères après un divorce](#)
- [Douleurs chroniques : une prise en charge "psy" indispensable](#)
- [Panser les blessures de famille](#)
- [Dépression : quelle psychothérapie ?](#)
- [Maltraitance : peut-on pardonner à ses parents ?](#)

► **Nos dossiers pour en savoir plus** 

[Cancer : blessures du corps et maux de l'esprit](#)

Quand l'enfant a besoin d'aide

Les troubles psychologiques ne sont pas réservés à l'adulte. Des simples problèmes comportementaux aux véritables traumatismes, l'enfant peut aussi avoir besoin d'aide. Les spécialistes ont su développer des méthodes qui s'adressent au plus jeunes, afin de détecter ou de soigner ces troubles.

- [Quelles thérapies pour les enfants ?](#)
- [L'analyse des dessins chez l'enfant](#)
- [Les tests psychologiques](#)
- [Les tests d'intelligence](#)
- [Les tests projectifs](#)
- [A quel moment l'emmener chez le psychologue ?](#)
- [Le phénomène pédopsy : décryptage](#)
- [Vous avez dit pédopsychiatre ?](#)
- [Pédopsys : la nouvelle génération !](#)
- [Soigner bébé par la parole](#)