

THÉRAPIE INDIVIDUELLE

Une psychothérapie est un traitement dont le but est le soin par des moyens psychologiques. L'action doit aboutir à un mieux-être du patient.

La thérapie s'effectue par des entretiens réguliers. La durée et la technique du traitement varie en fonction de chaque individu et du type de souffrance que l'on cherche à soulager ou faire disparaître. En moyenne, les séances durent 45 minutes.

La thérapie est en quelque sorte un contrat librement accepté entre le patient et le thérapeute, dans le respect du secret professionnel et reposant sur une alliance thérapeutique.

Les entretiens en face à face:

Cette technique est basée sur les notions d'inconscient. Elle favorise l'atténuation ou la disparition du symptôme et l'apparition d'une meilleure adaptation, renforce les mécanismes de défense et clarifie les conflits internes.

Les thérapies peuvent être brèves, en réponse à des problèmes réactionnels ou plus longues pour réinstaurer une confiance en soi et renforcer les capacités de la personne.

La cure analytique:

Basée sur des notions d'inconscient, de transfert et de sexualité infantile, cette méthode thérapeutique permet de faire revenir au niveau conscient des souvenirs refoulés, afin d'explicitier les conflits inconscients à l'origine des troubles. Ces thérapies durent plusieurs années, à raison de plusieurs séances par semaine et ne sont pas forcément adaptées à tout le monde.

Les troubles qui peuvent être traités par ces techniques sont entre autres:

- Les troubles de l'humeur : dépression, bipolarité, dysthymie, cyclothymie ; désordre d'ajustement avec humeur dépressive.
- Les troubles anxieux : trouble panique, phobie, trouble obsessionnel compulsif, trouble de stress post-traumatique, trouble lié à un état de stress aigu, trouble de l'anxiété généralisée.
- Les comportements addictifs : dépendance à l'alcool, cigarettes, drogues, aux médicaments ; dépendance aux jeux, cyberdépendance.
- Les troubles du sommeil.
- Les troubles Somatoformes et Hypochondries.
- Les troubles sexuels et de l'identité.
- Les troubles des conduites alimentaires : anorexie, boulimie.