

COMMENT SAVOIR QUELLE APPROCHE THERAPEUTIQUE POURRAIT CORRESPONDRE A UNE SITUATION DONNEE POUR LE PATIENT ?

Savoir quelle approche thérapeutique correspond le mieux dépend surtout de la *nature de la difficulté*, de ton *rapport au changement*, et de la *façon dont tu te sens en séance*.

En fonction de :

- La difficulté que tu traverses,
- Ton rapport aux émotions,
- Ton expérience passée avec des thérapies,
- Ce que tu attends de ce travail.

Voici un guide clair, pratique pour aider à s'orienter.

EN FONCTION DU TYPE DE PROBLEME

TCC (thérapie cognitivo-comportementale)

Souvent la meilleure option lorsque tu veux améliorer un symptôme précis ou une difficulté actuelle.

Particulièrement indiqué pour :

- Anxiété, phobies, attaques de panique
- Dépression légère à modérée
- Toc
- Troubles du sommeil
- Addictions (certaines)
- Stress, ruminations
- Procrastination, organisation, estime de soi

Pourquoi ?

La TCC fournit vite des outils concrets, des exercices, une structure.

Psychothérapie analytique

Adaptée si tu veux comprendre les origines profondes de ce que tu vis tout en restant connecté à ta vie actuelle.

Indiquée pour :

- Répétitions relationnelles (toujours les mêmes schémas affectifs)
- Anxiété plus diffuse ou ancienne
- Conflits internes, culpabilité, auto-sabotage
- Difficultés d'identité, sentiment de vide
- Traumas relationnels (non complexes)

Pourquoi ?

C'est introspectif, mais avec un thérapeute actif. Tu comprends *comment* tu fonctionnes psychiquement.

Psychanalyse (classique)

Pertinent si tu veux un travail en profondeur, long et transformateur, centré sur l'inconscient.
Indiqué pour :

- Questions d'identité, de désir, de sens
- Répétitions très anciennes ou ancrées
- Problématiques affectives complexes
- Personnalités sensibles, créatives, introspectives
- Personnes qui sentent que « quelque chose se répète » sans savoir quoi

Pourquoi ?

C'est un travail soutenu, qui vise à modifier la structure psychique en profondeur.

EN FONCTION DE CE QUE TU ATTENDS D'UNE THERAPIE

SI TU VEUX...	APPROCHE LA PLUS ADAPTEE
Des outils pratiques, des exercices, progresser rapidement	TCC
Comprendre ton passé et ses liens avec le présent	Psychothérapie analytique
Explorer ton inconscient, rêver, symboliser, transformer en profondeur	Psychanalyse
Être guidé activement	TCC / psychanalytique
Parler librement sans direction extérieure	Psychanalyse
Mieux comprendre tes relations	Psychothérapie analytique / psychanalyse
Travailler sur un symptôme très concret	TCC

EN FONCTION DE TA RELATION AU THERAPEUTE

Un critère essentiel : tu dois te sentir suffisamment à l'aise pour dire ce que tu penses réellement.

- Si tu préfères un cadre structuré, guidé → **TCC**
- Si tu veux quelqu'un qui écoute mais répond par de courtes interventions → **psychothérapie analytique**
- Si tu veux un espace où tu peux laisser parler ton inconscient, sans guidage → **psychanalyse**

EN FONCTION DE TON HORIZON TEMPOREL

- **Court terme (10–20 séances)** → TCC
- **Moyen terme** → psychothérapie analytique
- **Long terme** → psychanalyse

UNE MANIERE SIMPLE DE DECIDER : 3 QUESTIONS

1. **Ai-je un problème précis à résoudre ?**
 - Oui → TCC
 - Non → question suivante
2. **Est-ce que je veux comprendre mes schémas et mon histoire ?**
 - Oui → psychothérapie analytique
 - Non → question suivante
3. **Est-ce que je veux explorer en profondeur mon inconscient et mes répétitions ?**
 - Oui → psychanalyse
 - Non → TCC ou approche intégrative
 -

ET ENFIN... L'ESSENTIEL : ESSAYER

Tu ne t'engages pas pour la vie.

La plupart des thérapeutes proposent 1 ou 2 séances d'essai.

Ton ressenti te dira souvent plus que n'importe quel tableau comparatif.