



Comment choisir un psychologue ?



Par Candice Satara-Bartko
Publié le Mardi 11 Janvier 2011

Choisir un psy. N'existe-t-il pas choix plus difficile? Celui à qui vous allez confier un bout de votre vie chaque semaine, qui écoutera vos états d'âmes et vos craintes, parfois sans sourciller, doit être évidemment à la hauteur. Mais comment ne pas se tromper dans la jungle des thérapies et parmi tous ces spécialistes que votre entourage vous recommande avec bienveillance. Suivez les conseils de la psychanalyste et psychologue Mathilde Farida Ben Nadja.


A LIRE AUSSI



News essentielles



La marque River Island choisit six enfants handicapés...



News essentielles

Quel vin choisir pour un vin chaud ?



Mag

Photo de CV : quelle photo choisir pour une candidature...

Quand consulter ?

Ce sont des raisons très subjectives qui nous poussent un jour ou l'autre à pousser la porte d'un psy. Mais dans tous les cas, lorsqu'on décide d'aller voir un psy, c'est que quelque chose ne va pas ou plus. Des difficultés qui prennent le dessus dans notre vie, un événement qui vient chambouler notre équilibre (décès, séparation...). Mais aussi lorsque la **tristesse s'éternise**, les **angoisses ne passent pas**, la **déprime s'installe**. Lorsque cet état devient insupportable, il est **impératif de consulter**.

Qui consulter ?

Entre les **psychiatres**, **psychologues**, **psychothérapeutes** et **psychanalystes**, comment faire son choix ? Sachez que les psychiatres ont une formation médicale, ils sont donc le plus souvent orientés vers l'entretien clinique et sont les seuls à pouvoir prescrire des médicaments, certains sont également thérapeutes. Il est assez difficile de se retrouver parmi les psychothérapeutes tant il existe de sortes de thérapies : Analyse Transactionnelle, PNL, Gestalt, psychodrame, thérapie familiale systémique, hypnose, EMDR...chacune ayant un objectif bien précis. Exemple : les thérapies comportementales et cognitives vont permettre au patient de régler le symptôme mais ne pas chercher sa cause. Les psychanalystes sont aussi des thérapeutes, ils se fondent sur la découverte de l'inconscient et de ses modes d'expression pour aider le patient. Quand aux psychologues, ils ont suivi un enseignement universitaire dédié à l'étude des comportements psychologiques, ils travaillent sur les phénomènes conscients. En résumé. pensez à bien vous renseigner sur la méthode que le psy utilise et

en résumé, pensez à bien vous renseigner sur le médecin que le psy, car ce n'oubliez pas que seules les consultations chez le psychiatre sont remboursées par la sécurité sociale. D'ailleurs une séance chez le psychiatre varie entre 40 et 90 euros, chez le psychothérapeute c'est la même chose, sachant que vous pouvez négocier avec lui. A noter qu'une séance dure au minimum 30 minutes et dans certains cas 1 heure.

Comment trouver un psy ?

Le plus simple est **d'abord de demander conseil à son médecin**, il connaît probablement des praticiens qu'il pourrait vous recommander. **Parlez-en aussi à votre entourage**, le bouche-à-oreille fonctionne bien quand on cherche un médecin alors pourquoi pas pour un psy ? L'expérience de vos proches, ce qu'elles disent de leur relation à leur "psy" est souvent précieuse. Avant de prendre rendez-vous, vérifiez si possible le cursus du thérapeute : ses diplômes, son expérience. Depuis mai 2010, la profession de psychothérapeute est réglementée. Désormais, tous ceux qui désirent utiliser ce titre doivent être inscrits sur un registre départemental mis à la disposition des patients. Pour y figurer les exigences sont importantes : le psy doit avoir décroché un diplôme de niveau master en psychologie ou en psychanalyse, suivi une formation en psychopathologie clinique d'au minimum 400 heures, et effectué un stage pratique d'une durée minimale de cinq mois. D'ailleurs, lors de la première consultation, n'hésitez pas à questionner votre thérapeute sur son expérience ses méthodes si cela vous rassure.

Comment interpréter la première consultation ?

Le jour J arrive, vous sonnez à la porte de cet illustre inconnu qu'on vous a recommandé, résolue et déterminée à en finir avec tous vos maux. Mais voilà, au bout de quelques minutes, vous êtes décontenancée, le courant ne passe pas, l'atmosphère pesante. La première séance est un vrai test, il faut se fier à ce que l'on ressent, se demander en sortant si cette personne nous a vraiment écoutée. Si en quittant le thérapeute, vous avez une sensation de soulagement, l'impression d'avoir été comprise, c'est bon signe. Si ce n'est pas le cas, n'ayez aucune honte à ne pas reprendre de rendez-vous, à voir une deuxième, voire une troisième personne. Mais avant de décider radicalement de changer de psy, rappelez-vous : un thérapeute n'est pas un ami, la familiarité n'a pas sa place dans ce genre de

relation. Il n'y a aucune raison que cette personne soit chaleureuse ou sympathique. Au contraire, il faudrait s'en méfier. Sachez que c'est lors de la première séance que les conditions thérapeutiques sont posées et que le praticien fixe le cadre (durée des séances, tarif, conditions de soin). Donc effectivement, l'échange peut être froid. Mais cela vaut peut-être le coup d'essayer une deuxième séance.

Par ailleurs, il faut aussi se poser la question de la résistance. Vous consultez un psy car vous souffrez, mais en même temps ce symptôme vous y tenez, vous redoutez ce changement d'état. Alors vous quittez un thérapeute en disant que vous allez en chercher un meilleur mais au fond vous avez peur d'aller mieux. Dans cette situation, il est important de bien réfléchir à ce que l'on attend d'une thérapie et surtout si l'on est prêt à en débiter une.



Boutique de vin, livraison gratuite jusqu'au 23/09

Commandez dès maintenant et faites-vous livrer à domicile ou en Point Relais® *L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

En savoir plus

Proposé par



[Le site Mathilde Farida Ben Nadja](#)

VOIR AUSSI

[Thérapie conjugale : comment ça marche ?](#)

[Déprime ou dépression : un temps pour s'écouter](#)

[Détresse psychologique : les jeunes vont mal](#)

HOME | KIDS & CO | MEDECINE | PSYCHO