

## **QUI CONSULTER, ET POURQUOI ?**

**Pourquoi est-on amené à suivre une psychothérapie ?**

**Qu'est-ce qui pousse à faire une psychanalyse ?**

**Quand consulter un psychiatre ? Et le psychologue ?**

**Recommandation de Psychothérapie Vigilance.**

**Pourquoi est-on amené à suivre une psychothérapie ?**

En général, le motif de consultation est lié au fait que la personne éprouve une souffrance psychique ou une difficulté de nature sociale. Souvent la décision de voir un praticien de la psychothérapie se fait parce qu'un état de crise se surajoute à la souffrance initiale. Les personnes consultent donc plutôt en urgence lorsqu'elles sentent que les situations qu'elles vivent dépassent leurs possibilités.

Au plan clinique on peut dire que la personne consulte lorsque ses mécanismes de défense, qui permettent son adaptation habituelle, sont fragilisés par un état de crise plus important : un deuil, un divorce, un licenciement, une crise conjugale plus intense que les précédentes, la crise d'adolescence un peu bruyante d'un des enfants, une difficulté avec sa hiérarchie au travail, etc.

Ce qui peut amener des personnes à consulter est aussi un certain isolement social ou l'absence de liens amicaux. Les liens sociaux et amicaux sont un mécanisme de régulation important quand on peut parler de ses problèmes ou difficultés avec quelqu'un qui se met à l'écoute. Dans la société actuelle, beaucoup de personnes n'ont pas forcément des liens de cette nature qui deviennent plus difficiles à établir. Cette carence fait que l'effet de catalyse ne se produit plus ou se produit insuffisamment, ce qui entraîne la recherche d'un tiers qui pourra faire fonction de confident, et de ce fait la consultation soit d'un médecin soit d'un « psy ».

La demande habituelle du consultant est que le praticien l'aide à sortir de la souffrance. Cette demande est souvent en décalage avec ce qu'est la psychothérapie. La psychothérapie est une introspection de ses propres fonctionnements et une introspection de sa propre histoire et de son sens. En même temps, de nombreux patients font effectivement l'expérience que pouvoir parler dans un lieu et avec une personne qui n'émet pas de jugement apporte un certain soulagement et permet de surmonter parfois certaines crises.

Il arrive que des patients entreprennent de suivre une psychothérapie sur le conseil de leur médecin ou parce que leur entourage - famille, hiérarchie professionnelle, école – l'exige. Par exemple, un mari consulte car son épouse menace de divorcer s'il ne fait rien pour changer ou c'est l'adolescent emmené en consultation par sa mère car le proviseur menace de l'exclure s'il ne modifie pas son comportement. Il arrive aussi que des professionnels estiment devoir faire un travail thérapeutique en raison de leur confrontation permanente à la délinquance, à la maladie et à la mort. Les éducateurs et les infirmiers sont particulièrement exposés.

Le fait de consulter un « psy » ne veut pas dire que la personne va entreprendre une psychothérapie. Beaucoup de consultations sont plutôt des entretiens de soutien ou d'accompagnement.

Quand on lit dans la presse que Monsieur Untel a été condamné à suivre une psychothérapie,

il s'agit là d'une injonction de soin. En effet, depuis plusieurs années, la loi permet aux magistrats des tribunaux de poser l'option d'une injonction thérapeutique. Cela veut dire que la personne doit consulter au moins une fois un médecin psychiatre et normalement entamer un suivi psychothérapique avec lui. L'injonction de soin a pour but d'orienter les personnes commettant des actes prohibés par la loi mais dont l'origine se situe dans les troubles mêmes de la personnalité du patient vers un traitement. Cela concerne en général les personnes recourant à des actes pédophiliques, à des actes de maltraitance sur enfant, à des carences éducatives; à des perversions sexuelles de toute nature. Ces suivis sont en général assez compliqués dans la mesure où le patient ne voit pas toujours l'intérêt qu'il a de se plier à cette option.

### **Qu'est-ce qui pousse à faire une psychanalyse ?**

Parfois il s'agit du fait du hasard. La personne consulte un psychiatre ou un psychologue et il s'avère que celui-ci est également psychanalyste. Il va donc proposer son cadre à la personne qui de ce fait va suivre plutôt une analyse qu'une psychothérapie. La psychanalyse est un travail différent de la psychothérapie. La consigne donnée au patient est d'associer librement, au-delà de toute censure sociale ou morale. Cela veut dire que le patient peut énoncer tout ce qui lui passe par la tête. Pour Freud, cette technique avait pour but de délier les zones cachées de l'inconscient. La psychanalyse est basée sur l'existence de l'inconscient où seraient refoulés nos souvenirs, notamment les souvenirs en rapport avec des traumatismes qui généreraient nos symptômes ou les maladies psychiques. La psychanalyse est un travail d'association libre qui se déroule sur le divan et où vont être analysés les résistances, le transfert du patient ainsi que l'ensemble des souvenirs qui vont resurgir tout au long de ce travail. L'analyse permet la levée progressive de certains symptômes, parfois des réaménagements importants de la structure fondamentale du patient. Il n'y a pas de durée à l'analyse en ce sens que chacun est libre de décider de lui-même s'il veut continuer son analyse ou pas. Il arrive que l'analyse soit longue car le patient dépasse peu à peu différents niveaux de résistance, part visiter alors des parties inattendues de lui-même et se découvre plus amplement. (1) Certaines personnes, qui ont beaucoup entendu parler de l'analyse par des personnes de leur entourage, sont tentées de faire un travail de ce type.

### **Quand consulter un psychiatre ?**

Le psychiatre est un intervenant médical. Il reste l'interlocuteur privilégié lorsque la souffrance psychique ou le mal-être s'accompagne de symptômes divers et gênants : obsessions, angoisses massives, phobies, peur de sortir, de voir les autres, absence de volonté à agir, repli sur soi, etc. Ce médecin pourra alors faire un diagnostic plus pointu, accompagner le patient à l'aide d'entretiens mais également prescrire une aide chimiothérapique adaptée s'il le juge utile. Il pourra permettre également l'accès aux adultes comme aux enfants et adolescents d'accéder aux aides hospitalières. Seul un psychiatre peut orienter un adolescent vers une prise en charge groupale en centre d'accueil thérapeutique à temps partiel ou permettre l'accès aux consultations psychologiques hospitalières assurées par des psychologues cliniciens. Il est toujours important de voir avec lui si sa charge de travail lui permet de proposer des entretiens réguliers par semaine ou par quinzaine. Si ce n'est pas le cas, il est possible de recourir conjointement à une prise en charge psychothérapique par un psychologue ; le médecin continuera de suivre l'évolution de l'état du patient au cours de consultations qui, au départ, seront probablement mensuelle. Psychiatres et psychologues travaillent fréquemment ensemble en secteur hospitalier, voire en libéral, même s'ils

n'exercent pas nécessairement sur le même site. De toute façon, le médecin demeure le meilleur référent pour aider à trouver la meilleure thérapeutique.

### **Et le psychologue ?**

Le psychologue peut être consulté pour différentes raisons : besoin d'aide ou de conseil, nécessité de passer un bilan psychologique demandé par le psychiatre, besoin d'entretien de soutien, et surtout nécessité de faire un travail psychothérapeutique. Un patient peut également être adressé au psychologue dans le but d'une expertise ou d'un bilan d'évaluation diagnostique. Parfois les patients le consultent pour ne pas entrer dans le circuit médical. Psychiatre et psychologue travaillent assez régulièrement en binôme avec un certain nombre de patients qui nécessitent un double suivi. Le psychologue possède une formation de haut niveau et reste un très bon interlocuteur pour aider à orienter une démarche ou assurer une psychothérapie.

### **Notre recommandation**

Que l'intervenant auquel vous vous adressez soit psychiatre, psychologue ou psychanalyste, il est capital de ne pas donner suite s'il se réclame d'une école spécifique et prône sa référence comme étant la seule et unique solution à vos problèmes, voire à tous les problèmes ; de même, si cet intervenant préconise un nouvel art de vivre global ou holistique et tend à imposer l'apprentissage de nouveaux termes ou de nouvelles références. Il est vivement conseillé aussi d'éviter tout intervenant, fût-il nanti de diplômes universitaires agréés par l'Etat, qui appartiendrait à un groupement à risque. Pour la plupart, ces groupements sont signalés dans les rapports annuels de la MILS et de la MIVILUDES (Mission interministérielle de Vigilance et de lutte contre les dérives sectaires). Ces rapports peuvent être consultés sur le site : [www.miviludes.gouv.fr](http://www.miviludes.gouv.fr)