FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ALLER VOIR UN PSY : POURQUOI ?

Par bluenaranja Posté le 27/04/2012 à 15h42

Alors j'ai décidé d'écrire ce mail, parce que je conseille très souvent aux gens d'aller consulter.
J'ai pu lire à gauche à droite que c'était une mode, maintenant, d'aller chez le psy.
Certes, je pense que c'est lié à notre époque, déjà, autrefois, la plupart des gens bossaient du matin au soir, ils rentraient se coucher, puis recommencer. Ils n'avaient pas vraiment le temps de cogiter sur le sens de leur vie.

Ensuite, il y avait la religion, qui réglait chaque détail de la vie intime. Dieu était le père spirituel, Marie, la mère, et on pouvait se confier à eux via la prière. Il y avait beaucoup plus de règles, de codes, moins de questions et de libertés.
Tout était codifié, entre la loi et la religion, que penser, que manger, avec qui faire l'amour, etc...
Les prêtres étaient des directeurs de conscience. Autrefois, on trouvait les réponses dans la Bible, alors qu'aujourd'hui, on va les chercher où on peut !
Ensuite, les gens avaient le même boulot toute leur vie, c'était réglé comme du papier à musique, souvent même suivant un système de caste invisible, le père cordonnier, le fils cordonnier, juge ou militaire de génération en génération. Les femmes étaient là pour être de bonnes mères, de bonnes ménagères, de bonnes chrétiennes.
Aujourd'hui, tout a changé, et très vite, au vu de l'histoire. Il faut donc s'adapter de notre mieux.

On est pas obligé d'avoir de lourdes pathologies pour aller voir un psy. Une situation qu'on a du mal à gérer, et on peut faire quelques séances pour y voir plus clair. Mieux vaut chercher des réponses en soi, avec l'aide d'un pro, que dans l'alcool, la drogue, ou le repli.
C'est ma manière de voir, suite à mes propres expériences et elle n'engage que moi ! Je ne me pose aucunement en détentrice de vérité...

Pour terminer, vu que je n'ai plus trop de temps et que ces mots correspondent parfaitement au message que je tente de faire passer, je me permets de faire un magnifique copié-collé de l'article de Manon Fauwer, dans son intégralité :

Quand consulter ?

Si la plupart du temps nous trouvons des solutions à nos problèmes, il arrive parfois que ni nos ressources, ni l'aide de notre entourage ne permettent de les surmonter. C'est souvent à ce moment précis que la décision de consulter intervient.

Pourquoi consulter ?

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises raisons pour aller voir un professionnel; chaque situation est particulière et peut toucher tant la sphère privée que professionnelle. Ci-dessous quelques uns des motifs le plus régulièrement évoqués par les adultes :

Difficultés dans les relations interpersonnelles : conflits de couple, familiaux, solitude, isolement,...

Difficultés personnelles : mal-être, peur, angoisse, stress, déprime, fatigue, vieillissement, mauvaise estime de soi, phobie, toc, dépendance, obésité, troubles alimentaires, ...

Situations douloureuses : deuil, séparation, maladie, traumatisme, vieillissement, épuisement (burn-in, burn-out), échec, perte d'un emploi, recherche d'emploi, ...

Prise de décision : difficultés dans l'analyse de situation (avantages, inconvénients, conséquences), la clarification d'objectifs, de plan d'actions, réorientation de carrière, ...

Développement personnel : accroître ses potentialités, mieux se connaître, ...

Chez l'enfant et l'adolescent, les difficultés concernent plus fréquemment les situations suivantes :
Relation aux parents : conflits, violence, rejet, isolement, détachement, ...

Difficultés scolaires : désinvestissement, échec, stress,...

Conduite à risques et passage à l'acte : toxicomanie, alcoolisme, tentative de suicide,...

Troubles spécifiques : angoisse, phobie, toc, agitation, excitation, inhibition, trouble du sommeil, peur,...

Manon Fawer, Psychologue FSP ACP - consultation psychologique & thérapie

Si vous avez des expériences personelles à faire partager, positives comme négatives, ou d'autres approches des problèmes cités, je serais ravie de les connaître !

Bonne journée

bluenaranja

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 21/08/2011 à 13h02

... et comment ça fonctionne, parfois {{très bien}}?

voici ma propre expérience de l'aventure "psychothérapie":

j'allais très mal (j'utilise l'imparfait) depuis des années. Peu importe ici les causes.

Ce mal être s'exprimait de différentes façons, plutôt discrètes, sauf l'une qui a fini par envahir toute ma vie: l'anorexie/boulimie. Celles (et, un peu plus rare, ceux) qui connaissent, comprennent de quoi je parle. Pour les autres, je peux juste dire que c'est une addiction terrible, qui révèle, et engendre, de grandes souffrances, et dont on ne sort pas tout seul.

J'étais incapable d'en parler, sauf qu'un jour, mon corps a craqué et j'ai été hospitalisée 3 mois en clinique psychiatrique (ah, ces mots "clinique psychiatrique", "hopital psychiatrique" qui résonnent toujours de façon si particulière !). Une clinique à la pointe en ce qui concerne les troubles du comportement alimentaire. Une chance pour moi, c'est vrai: des équipes compétentes, un panel d'outils thérapeutiques, art-thérapie, théâtre, relaxation, groupes de paroles etc)

et {{aussi et surtout}}: mon engagement actif dans cette thérapie, ma participation, mon investissement, chacun de ces termes convient. J'en ai bavé, je vous assure. Manger est un acte essentiel, vital. Alors quand manger est devenu pendant des années, {{une horreur}}, c'est dur de réapprendre. Je me souviens d'épisodes paticulièrement douloureux, par exemple, de retour chez moi, je devais composer mes repas et respecter ce dont nous avions convenu avec le toubib.
Dès le lendemain de ma sortie, je me suis trouvée confrontée à de graves difficultés familiales, c'était super dur. Moi, je mangeais mon repas -entrée, protéines, féculent, légumes, fromage, dessert !!!)en pleurant toutes les larmes de mon corps. A chaque bouchée: 10 cl de larmes!...

Je vous passe les détails; j'ai guéri complètement.

La psychothérapie entamée à ce moment-là m'a permis de dénouer beaucoup de noeuds, de remonter dans mon enfance, j'ai commencé à apprendre à exprimer mes émotions autrement qu'en me détruisant.

Peut-être que les TCA (troubles du comportement alimentaire) paraissent à certains "{ {{mineurs}} }" ou en tt cas pas comparables à la consommation de drogues, je sais pas. Je n'ai jamais pris aucune drogue, je ne peux pas en parler, sauf à dire que les addictions ont en commun de nombreux points.

J'ai parlé de mon anorexie-boulimie en premier, mais en fait, il y avait déjà eu en parallèle des clashs importants dans ma vie, des épisodes dépressifs, dont l'un accompagné d'une TS.

Guérie de mes TCA, je n'étais pas pour autant parvenue à l'équilibre: re-dépressions, auto-mutilations,...
Il me restait donc un long chemin, un gros travail à faire sur moi-même.

Comme lors de mon séjour en clinique, j'ai fait feu de tout bois, seule et comme j'ai pu, j'ai sollicité toutes les aides que je pouvais: mon médecin généraliste, mon centre médico-psychologique, une psychologue, (et ponctuellement, les aides par web ou téléphone) et aussi: l'écriture, le dessin, noter mes rêves, lire des bouquins spécialisés (d'auteurs crédibles!) etc etc

Pendant tout ce temps, j'ai fait plein d'erreurs, j'ai tâtonné, je suis tombée, j'ai fait des trucs idiots, néfastes, des trucs dont j'ai honte,je me suis fourvoyée, mais... j'ai {{progressé}}.

Je remercie ma psy, l'équipe qui m'a entourée, ils m'ont amenée à la vraie vie. Et je me remercie moi, pour les efforts que j'ai fait, ce (très) dur et (pour moi en tout cas, long) travail.

Dur, long, passionnant aussi, gratifiant. C'est pourquoi, perso, j'aime bien parler "d'aventure". Mais, bon, c'est mon truc!

{Toutes ces années, je me suis bcp centrée sur moi-même, du coup, j'ai laissé déraper mon fils, alors pré-ado: hash, déscolarisation, héro, méthadone, TS, aujourd'hui, c'est lui qui est en HP.

{Mais: réécrire le passé? pas possible...
Faudrait remonter bien loin et changer bcp de choses, hein? rencontres, enfance, histoires familiales...} }

Quand mon moral est pas trop cassé, je me dis que, si {{ma}} propre douloureuse
histoire a malheureusement contribué à écrire {{sa}} douloureuse histoire , mon mieux-être pourra contribuer au sien.

je m'aperçois que ma première phrase {"comment ça fonctionne..."} prête à confusion car je n'ai fait qu'évoquer mon expérience. je n'aurais pas eu la prétention d'expliquer la psychothérapie!

Je voulais juste donner confiance et encouragement à ceux que le seul préfixe "psy" rebute. Encore que perso,j'aimerais qu'il y ait un autre mot. La "psyché", c'est l'âme, le miroir... je ne suis pas sûre que les troubles dits psychologiques relèvent de ... l'âme (?)

---

bluenaranja - 22/08/2011 à 18h23

Merci beaucoup pour ton témoignage. Tu peux être fière d'avoir su composer avec ce terrible ennemi que peut être notre propre corps. Ou notre âme.
Je suis persuadée que les troubles alimentaires sont aussi envahissants et douloureux qu'une dépendance à la drogue.

Courage !

bluenaranja

Profil supprimé - 17/05/2012 à 09h53

ben salut à toutes les deux , certes le sujet n'ai pas tout jeune mais mérite réflexions.
eloparal a dit une chose importante, s'etait que s'etait devenu dur ect.... et qu'elle avait envie de se soigner.
l'avantage d'un psychologue est justement la discution, et s'est là dedans que l'on trouve le problème,par contre je dis pas être amoureux de son psy mais que le coeur et la tête soient en symbiose avec cette personne.
là vous progresser, comme moi actuellement où en victimologie , j'ai rencontré une psychologue en amornie avec moi.
c'est à dire que la thérapie se fait à deux , on trouve le problème ensemble, chacun réfléchis de son coté et rendez vous d'après ben on fait le point de nos deux constat face à une situation.
mais on travaille ensemble, si on va chercher le miracle chez le psy ben n'y allé pas.....affaire à suivre je pense salut blue au passage me revoilà

Profil supprimé - 02/06/2012 à 18h40

Alchi

Je trouve que tu es un peu dur.
Meme si pour moi ca ne marche pas terrible. Normal ... j'attends de la psychiatrie des miracles ou un vrai traitement comme prendre des antibiotiques quand tu as une infection bacterienne.
C'est vrai que la psychiatrie traverse une crise. Au delà de l'argent, mon psy est remboursé et je trouve ca normal.
Sinon je ne pourrais pas consulter.
Mon psychiatre dit lui meme qu'il n'est pas sur que cette spécialité existe encore dans ... 30 ans .
Moi ca ne m'a pas bcp aidé mais je ne me devoile peu. Je mens. Des fois volontairement. J'ai envie fe faire plaisir au psychiatre. Je sais c'est débile. Lui balancer les reponses que je crois qu'il attend.
Je connais des gens qui se tournent vers les techniques "comportementales".
J'y connais pas grand chose mais plutot que de sonder ton ame, cette technique te donne des outils " pratiques" vite utilisables si tu as des phobies ou des maladies du siècle : colopathie, stress, phobies, aangoisses, terreurs nocturnes, peur des fantomes etc.
Comme toi je suis septique mais je crois que la psy "marche" quand tu t'impliques pour de bon.
Ce n'est pas mon cas. A quoi bon si j'y vais pour faire plaisir pour rassurer des proches? Il faut etre un peu egoiste et le faire pour toi. Pas pour l'image que tu voudrais dans ton miroir chaque matin.
Blue on dirait que ca l'a bien aidé.
Bon courage
Lostin

Profil supprimé - 04/06/2012 à 11h37

Merci, Lostintherain, pour cette réponse-témoignage ! Il est vrai que sans implication personnelle il n'y a pas de thérapie. Il ne faut pas le faire pour faire plaisir mais bien pour soi. C'est l'un des deux éléments fondamentaux pour une psychothérapie réussie, l'autre étant la qualité personnelle du thérapeute et de la relation qui s'installe avec lui. Le type de thérapie suivi n'est que secondaire à tout cela.

Cordialement,

Le modérateur.