THE CATALYST

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la psychothérapie sans jamais oser le demander

Choosing to go to therapy may feel scary and overwhelming. Some may even have the belief that a therapist tells you what to do to 'solve' your problem. Therapy over the years has been stigmatized, but as we become more aware of mental health, the stigma has lessened.

By: Yvette Murray | Posted: September 28, 2023

Temps de lecture estimé: 6 minutes

Décider de suivre une thérapie peut être terrifiant et angoissant. Certaines personnes pourraient même croire qu'un thérapeute leur dira ce qu'il faut faire pour « résoudre » leur problème. Au fil des ans, la psychothérapie a fait l'objet de stigmatisation, laquelle s'amenuise toutefois puisque nous sommes maintenant davantage conscients des enjeux de santé mentale.

Imaginez qu'une personne vous accorde toute son attention, sans interruption, qu'elle fasse preuve d'empathie envers vous et vous donne des conseils professionnels sur ce que vous vivez. Imaginez à quel point cette aide pourrait changer votre vie et être une source de réconfort! La thérapie a changé ma vie et j'en retire des bienfaits encore aujourd'hui.

Dans cet article, j'aborderai divers types de thérapie, les qualités que doit posséder un thérapeute, et certaines pistes pour en trouver un.

Savoir quand consulter un thérapeute

Vous vivez peut-être des difficultés temporaires qui pourraient se résorber grâce au soutien de votre famille ou de vos amis ou encore à l'aide de votre propre « boîte à outils », mais nous avons parfois besoin d'une aide professionnelle. Il est peut-être temps de consulter un thérapeute lorsqu'une situation vous cause de l'anxiété et perturbe le cours de votre vie de l'une des façons suivantes :

- votre qualité de vie a considérablement diminué ou se détériore;
- vos activités quotidiennes, votre parcours scolaire, votre travail ou vos relations en souffrent;
- vous vous sentez envahi par des symptômes;
- vous présentez un risque pour vous-même ou pour autrui.

Vous pourriez également :

- vous sentir dépassé ou épuisé;
- ressentir une colère, une rage ou un ressentiment disproportionné;

- ressentir de l’anxiété ou de la panique ou avoir des pensées intrusives;
- ressentir de l’apathie ou du désespoir;
- éprouver de la honte ou vous isoler des autres.

Comme moi, vous pourriez également opter pour la thérapie afin d’aller chercher un soutien continu une fois que le problème ou la crise est résolu.

Les thérapies ne sont pas toutes pareilles

En fonction de ce que vous vivez, un large éventail de thérapies s’offre à vous. Rappelez-vous que la thérapie peut toucher tous les aspects de votre être, de votre esprit, de votre corps et de votre âme. J’ai parfois besoin d’aide sur le plan physique (naturopathie, massothérapie, acupuncture, ostéopathie, etc.), une aide qui améliore également ma santé mentale. Je suis étonnée de constater le lien étroit qui existe entre le corps et l’esprit. Lorsqu’une condition se manifeste physiquement chez une personne, elle peut créer un risque pour sa santé mentale, et lorsque son esprit éprouve des symptômes, ils peuvent avoir un impact direct sur sa santé physique. Par exemple, les symptômes d’une crise de panique ressemblent étrangement à ceux d’une crise cardiaque.

Il existe différentes approches à la thérapie :

- la psychanalyse;
- la thérapie comportementale;
- la thérapie cognitive;

La thérapie psychodynamique repose sur les principes de la psychanalyse et constitue une forme approfondie de thérapie par la parole. Cette forme de thérapie consiste à reconnaître et à surmonter des sentiments négatifs et des émotions refoulées dans le but d’améliorer la relation que le client entretient avec lui-même, avec autrui et avec le monde qui l’entoure. La thérapie comportementale part du principe selon lequel certains comportements se développent en raison de choses apprises dans le passé. Cette thérapie comportementale peut vous aider à modifier vos réponses à ces comportements.

La thérapie cognitivo-comportementale est une autre forme de thérapie comportementale souvent utilisée pour traiter des problèmes de santé mentale et des troubles liés à la consommation de substances. Cette forme de thérapie met l’accent sur le lien entre les pensées, les sentiments et les comportements.

La thérapie intégrative ou holistique tient compte de la personne dans son intégralité, c’est-à-dire son esprit, son corps et son âme. Ces modalités peuvent également constituer un excellent complément à la thérapie traditionnelle. Parmi les catégories susmentionnées, il existe diverses approches plus spécialisées, lesquelles sont présentées ici.

Choisir un psychothérapeute

Il est naturel de vouloir établir un lien avec un thérapeute, mais n’oubliez pas qu’il n’est pas votre ami. Souvenez-vous également que les traits de personnalité de ce thérapeute ne concordent peut-être pas avec les vôtres, ce qui ne signifie pas pour autant que vous ne pouvez pas entretenir avec lui une relation constructive et professionnelle. Le thérapeute devrait posséder certaines qualités :

- il satisfait aux qualifications et aux normes professionnelles;

- il ne porte pas de jugement et fait preuve d'empathie;
- son champ d'exercice est diversifié;
- il est sincère;
- il est compatissant;
- il fait preuve de flexibilité, mais établit des limites saines;
- il est conscient de lui-même et de son être.

De plus, lorsqu'un thérapeute entretient des liens avec d'autres professionnels, il peut être en mesure de vous aiguiller vers d'autres personnes susceptibles de vous aider dans votre démarche.

Il n'y a pas de solution universelle

Vous êtes un élément important de la relation thérapeutique. Le thérapeute avec lequel vous travaillez n'est peut-être pas celui qui vous convient le mieux. C'est tout à fait normal. Je me souviens de ma toute première expérience avec un thérapeute. Après quelques séances, je n'avais pas fait beaucoup de progrès. Le thérapeute était sympathique et empathique et m'offrait un espace sûr. Toutefois, j'avais besoin d'une personne qui me pousserait à me dépasser, qui irait plus loin et qui me donnerait l'occasion de grandir et de guérir. C'est ce que m'a permis de faire mon thérapeute suivant. Il a été difficile de dire à mon thérapeute précédent que nous n'étions pas compatibles, mais la situation m'a permis de m'affirmer ouvertement et d'en ressortir plus forte. À mon avis, aucune expérience thérapeutique n'est une « perte de temps ». C'est un fait : les thérapeutes sont des personnes tout aussi individuelles et uniques que vous.

Trouver un thérapeute

Il existe de nombreux services thérapeutiques. Compte tenu des ressources dont vous disposez, il est préférable de commencer par consulter un médecin. Ce dernier cherchera à vous orienter vers un spécialiste. Il est important de noter qu'il peut y avoir des listes d'attente. En vous inscrivant sur une liste d'attente dès que possible, vous constaterez peut-être que l'attente en valait la peine. Entre-temps, le soutien des amis et de la famille peut s'avérer utile. En fonction du type de thérapie que vous recherchez, il pourrait y avoir des frais. Je vous suggère de vérifier auprès de votre employeur s'il existe un régime d'avantages sociaux pertinent. La plupart des entreprises incluent la thérapie dans leur offre d'avantages sociaux. Certains thérapeutes proposent une échelle d'honoraires mobile adaptée à votre situation financière. Certains programmes sans but lucratif et financés par le gouvernement offrent également des thérapies gratuitement ou à peu de frais. Dans la plupart des provinces, les sites Web du service 211 proposent d'excellentes ressources en matière santé mentale.

La thérapie m'a permis de guérir, de grandir et de rendre service à autrui tout en prenant soin de moi, ce qui n'a pas toujours été facile. Cependant, chaque étape du processus en a valu la peine. Comme le dit Brene Brown : « La vérité et le courage peuvent parfois être désagréables, mais jamais des signes de faiblesse. »

Auteure: Yvette Murray

Demeure à Tiny Beaches dans la baie Georgienne, endroit qu'elle considère comme son havre de paix. Elle estime que le fait d'être au cœur de la nature fait des miracles pour sa santé mentale. Yvette est l'autrice du livre The Mental Health Contagion : Navigating Yourself Through a Loved One's Mental Well-Being Decline (à venir). En plus de militer en faveur de la santé mentale, Yvette est une influenceuse, une conférencière, une psychothérapeute et une formatrice du programme de certification virtuelle pour les Premiers soins en santé mentale

(PSSM) de la CSMC. Le programme de PSSM est offert aux gens qui accompagnent des adultes, des jeunes ou des personnes âgées; il permet de former les participants sur la manière de reconnaître un problème de santé mentale chez un proche, d’en discuter avec lui et d’obtenir la meilleure aide possible.

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca