

()

Une psychothérapie pour affronter les aléas de la vie

Pourquoi, quand et comment consulter un psychologue? Le point avec l'un d'entre eux.

ESTELLE LUCIEN

Aller chez le «psy» n'est pas un acte anodin. Il entraîne des réactions de méfiance, de peur, de suspicions. Pourtant, l'intervention d'un psychologue dans le cadre d'une mauvaise passe de la vie, d'un dysfonctionnement personnel passager ou récurrent, d'un désir de mieux se connaître et se comprendre, améliore sensiblement sa qualité de vie. La démarche introspective aide dans son rapport à soi, mais aussi aux autres. Quelles sont les bonnes questions à se poser avant de se lancer dans une psychothérapie? Le point avec Rolf Stauffer, psychologue FSP à Genève, créateur d'un cabinet de psychologie appliquée.

Psychiatre ou psychologue? Le premier est un médecin. Il traite les grandes pathologies psychiques, les psychoses les troubles maniaco-dépressifs, la schizophrénie, les névroses et les dépressions sévères. Il est habilité à prescrire des médicaments. Il est aussi remboursé par l'assurance-maladie de base. Le second, le psychothérapeute ou psychologue, intervient plutôt sur une période donnée, lorsqu'une personne affronte dans un domaine de sa vie une problématique particulière. Ses prestations peuvent être prises en charge dans le cadre d'une assurance complémentaire. Le psychologue, dans certains milieux, sport et travail notamment, est un soutien plus qu'un thérapeute. Il est appelé pour améliorer des performances et non plus pour résoudre des défaillances. Raison pour laquelle, dans ces cas, on préfère parler de coach (entraîneur).

A quel moment est-il utile de consulter? A chaque étape de la vie, il y a des passages difficiles à négocier: l'adolescence, le mariage et le divorce, l'arrivée et le départ des enfants, le travail ou le chômage, la retraite, la maladie, le deuil. Tout le monde n'est pas «armé» pareillement pour affronter ces changements, autant de stress qui mettent à mal ce que Rolf Stauffer appelle «la capacité d'autorégulation». «C'est ce qui nous permet de nous adapter à notre environnement naturel et social.» Cette capacité d'adaptation, qui est aussi la faculté de répondre au stress, est très variable d'une personne à l'autre. «Mais, rappelle le psychologue, tout le monde, même les plus forts sont susceptibles un jour ou l'autre de se déréguler.» Cette dérégulation crée un affaiblissement général qui peut se manifester par des symptômes physiques, des somatisations, ou des maladies.

Comment le psychologue intervient-il? «Le psychothérapeute va apprendre à la personne à s'autoréguler dans des situations perturbantes, à rétablir un fonctionnement adéquat et à le maintenir dans la durée. Soit à retrouver un bon équilibre», résume Rolf Stauffer.

Pour ce faire, le psychologue utilise plusieurs méthodes. Pour autant, le patient doit s'assurer que la psychothérapie proposée respecte deux phases essentielles. Premièrement, le psychologue et son patient fixent des objectifs thérapeutiques: «Que veut-on changer? Améliorer?» Deuxièmement, la psychothérapie doit pouvoir proposer une action et un bénéfice immédiats par l'apprentissage de techniques ou d'«outils». «Comment se détendre dans une situation stressante?» Enfin, le duo thérapeute-patient peut aussi en parallèle, explorer les causes conscientes ou non,

d'un dysfonctionnement récurrent. «C'est ce que fait la psychanalyse notamment», précise Rolf Stauffer.

Tout au long de la thérapie, plusieurs domaines sont «travaillés»: le comportement, les douleurs somatiques, les émotions, la cognition (valeurs, idéaux) ainsi que l'histoire de vie.

Thérapie individuelle, de couple, ou familiale? C'est selon la nature du problème. «Souvent il est utile de combiner deux formules», de l'avis de Rolf Stauffer. Les consultations en couples complétant les séances individuelles. Il faut aussi se rendre compte qu'un changement de comportement a forcément des répercussions sur l'entourage, parents, enfants ou amis.

Combien de temps? Une psychothérapie n'a pas besoin d'être longue. Il suffit parfois de quelques séances pour débloquer un nœud, une situation délicate, une phobie, etc. Toutefois, «l'apprentissage de son autorégulation n'est pas toujours simple, relève Rolf Stauffer. Souvent, il faut changer de comportement. Il faut se rééduquer, réapprendre, désapprendre. Et cela peut prendre un certain temps.» L'idée principale étant toujours de conduire le patient vers l'autonomie. Le psychologue n'est que de passage pour donner des clés qui permettent à ceux qui le consultent d'être directement responsables et acteurs de leur mieux-être.

()

En savoir plus

Fédération Suisse des Psychologues (FSP)

■ Créée en 1987, l'Association Suisse de Psychologues compte 5800 membres tous au bénéfice d'une formation universitaire. Elle regroupe 40 associations cantonales et professionnelles, dont l'organe genevois (AGPsy). Par le titre de «psychologue FSP», la fédération garantit des prestations sérieuses, fondées scientifiquement et éprouvées dans la pratique.

Trouver un psychologue

■ AGPsy, l'association Genevoise des Psychologues:

12, rue des Cordiers, 1207 Genève, tél. 0227355383

www.psy-ge.ch

■ Le site www.psychologie.ch de la FSP propose une rubrique et un formulaire pour trouver un psychologue par canton et spécialités. [EL](#)