

## Comment choisir son psy avec attention et intuition

Choisir son psy, oui mais comment ?

Les fausses bonnes idées... si elles ne sont pas approfondies

"Le psy travaille à côté de chez moi, c'est pratique"

"Le psy est inscrit sur DOCTOLIB, donc il est compétent"

"Le psy consulte à 30 euros et tout est pris en charge"

"Le psy fait des TCC, de l'EMDR, on en parle alors cela doit être fait pour moi"

...

Vous pensez que je grossis le trait ? Ce sont pourtant des paroles que je lis ou que j'entends.

Entreprendre une démarche d'accompagnement psychologique est aussi sérieux que de confier son corps à son médecin.

- Vous déplacerez-vous assez loin de chez vous pour consulter un médecin compétent ? Sans doute.
- Changerez-vous de médecin si celui que Doctolib vous a indiqué sur une carte ne vous convient finalement pas ? Sans doute.
- Payeriez-vous un peu plus cher le professionnel expérimenté et compétent pour augmenter vos chances de guérison, si cela s'avérait nécessaire ? Sans doute.
- Fonceriez-vous tête baissée sur le premier traitement parce qu'on en fait une publicité assourdissante ? Sans doute pas !

Je vous invite à prendre le temps de penser à vous. A la personne que vous êtes et qui a peut-être besoin d'être accompagnée un bout de chemin de vie.

Entamer une thérapie n'est pas un acte de consommation mais un cadeau que l'on se fait.

Il s'agit d'un engagement que l'on prend ... avec soi-même.

Et pour ce faire, il faut nouer un lien de confiance suffisamment sécuritaire avec le psy pour que puissent advenir des changements et un véritable mieux-être.

Faites l'effort de vous renseigner, auprès de personnes (médecins, entourage...) et dites-vous que Doctolib n'est qu'un annuaire, rien de plus.

Les tarifs varient. A Lyon, le tarif moyen d'une consultation chez un psychologue s'élève à 65 euros. Les séances à 30 euros "discount" de la sécurité sociale, je n'en veux pas. Je refuse d'être choisie sur une liste de psys pas chers (pas pour cette raison unique en tout cas).

J'ai calculé, en plus de mon DESS (= bac + 5), j'ai à peu près 10 ans de plus en formation continue... et 26 ans d'expérience dans le métier.

Mais ceux qui me connaissent le savent : en cas de difficulté, je propose des tarifs adaptés aux gens engagés en thérapie avec moi.

Les TCC (thérapies cognitivo-comportementales) peuvent être d'un grand intérêt pour les difficultés émotionnelles et comportementales, pour certains symptômes. L'EMDR est une approche de choix pour les problématiques d'états de stress post-traumatiques.

Mais méfiez-vous des psy (souvent pas psychologues ni psychiatres) qui vantent une technique ou une autre en guise d'identité professionnelle tout autant que de ceux qui prétendent que leur approche peut faire disparaître tous vos symptômes.

Une thérapie n'est pas un cachet que l'on avale pour soulager rapidement un mal de tête.

Prenez soin de vous, respectez-vous, suivez votre intuition, posez des questions.

Ensuite, franchissez le pas.

Une thérapie n'est pas un chemin aisé. Mais si le psy vous convient, alors ce chemin sera possible.

Et souvenez-vous : une thérapie doit être la plus courte possible et aussi longue que nécessaire... pour ne plus avoir besoin de cette aide !