

BESOIN D'UN PSY ? OUI MAIS QUI, QUE, QUOI ?

Premières étapes :

1. Réaliser et accepter qu'on a besoin d'aide,
2. Consulter son médecin traitant

Types de thérapies :

Thérapie individuelle : quand on se sent triste, en perte de vitesse, en décalage, quand on se demande ce qu'on fait là... Peut concerner le boulot, la vie sociale...

Thérapie de couple : quand on ne se sent plus heureux dans le couple et que celui-ci dysfonctionne. Il faut y aller en couple et donc convaincre l'autre.

Thérapie familiale : quand les relations familiales dégénèrent. On y va en famille, avec les enfants. Idéal pour une famille recomposée.

Types de thérapeutes :

Psychologue : professionnel de la santé qui aide ses patients par l'écoute. Sans juger, il apporte des solutions pour que son patient soit dans un meilleur état psychique et émotionnel. Traite les problèmes qui ne sont pas invalidants. N'est pas remboursé par la Sécurité Sociale.

Psychanalyste : Même rôle que le psychologue, mais il utilise des techniques plus profondes et travaille sur les processus inconscients (les rêves). N'est pas remboursé.

Psychiatre : Médecin qui aide les patients qui ont des troubles psychiatriques. Peut donner des médicaments. Est remboursé par la Sécurité Sociale.

Pour plus d'infos, écoutez mon interview de Valérie Péala, psychologue, en cliquant ici :
Dans la jungle des psys, comment choisir ?