



Psychothérapie

🕒 paru le 08/07/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

La psychothérapie est une méthode pour traiter les symptômes et problèmes psychiques et psychosomatiques.

Les problèmes psychiques comprennent les troubles anxieux (trouble anxieux généralisé, trouble panique, phobies, trouble obsessionnel compulsif), la dépression et les problèmes de dépendance. Ils ont souvent leur origine dans une expérience négative. Les symptômes n'ont généralement pas de rapport avec le problème psychique sous-jacent et ne reflètent donc pas la gravité de la maladie. Les problèmes psychiques peuvent survenir soudainement (crise aiguë), être transitoires ou devenir chroniques.

Les personnes atteintes de symptômes psychosomatiques expriment leurs émotions à travers des symptômes physiques, qui changent rapidement. Les traitements ne sont souvent utiles que pendant une courte période ; habituellement, la personne est convaincue que ses plaintes sont dues à une maladie physique. Parfois, l'anxiété et l'incertitude associées à une maladie réelle entraînent également des symptômes de ce type.

Il est évident qu'une approche purement physique des symptômes n'apportera pas de solution. En plus des médicaments, une forme d'assistance psychologique est également possible. On peut avoir recours à la psychothérapie.

La psychothérapie repose sur des entretiens entre la personne souffrant de problèmes psychiques ou de symptômes psychosomatiques et le prestataire de soins (médecin ou psychothérapeute). Elle vise à modifier une certaine vision ou conviction de la personne, à accepter ses sentiments douloureux ou à modifier sa manière de faire face à des situations difficiles. Il existe différents types de psychothérapie :

- Dans la psychothérapie de soutien, le thérapeute écoute vos préoccupations, les analyse et tente de vous rassurer. Il regarde ce qui va bien dans votre vie, et il mettra l'accent là-dessus. Pour ce qui se passe moins bien, il vous soutiendra avec des conseils.
- La psychothérapie dans l'intervention de crise sert à gérer les situations de crise qui ont un impact majeur sur le fonctionnement quotidien de la personne. L'accent est alors mis sur un accompagnement intensif de courte durée.
- La psychothérapie brève est utile chez des personnes motivées. L'approche est axée sur un problème particulier. On essaie d'apprendre à la personne de penser autrement pour faire face à une situation difficile.
- etc.

A quelle fréquence est-elle appliquée ?

5 à 20 % des patients atteints d'une maladie chronique qui consultent un généraliste ont des problèmes psychosomatiques. On a de plus en plus souvent recours à la psychothérapie, généralement comme première étape dans la prise en charge des difficultés psychologiques. On préfère la psychothérapie à un traitement par médicaments.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le diagnostic de problèmes psychiques et de symptômes psychosomatiques peut être difficile. Souvent des examens sont d'abord réalisés parce que le médecin suspecte une maladie physique. Si aucune anomalie n'est trouvée, il s'agit peut-être de symptômes psychosomatiques.

Tout le monde n'admet pas volontiers qu'il a besoin d'un soutien psychologique. Si le médecin lui-même en parle, c'est souvent la première étape pour accepter de l'aide.

Que pouvez-vous faire ?

Parfois, le thérapeute vous donne des tâches à faire chez vous. Ainsi, il peut vous demander de tenir un journal ou de travailler quelque chose que vous trouvez difficile.

Que peut faire le thérapeute ?

Le thérapeute vous aide à déterminer vos objectifs et vous apprend à gérer la situation. Il essaie de discuter de questions que vous n'abordez pas vous-même directement. Le type de psychothérapie dépend du type de problème et des objectifs que vous voulez atteindre. En cas de problème grave, l'avis d'un psychiatre peut être demandé.

En savoir plus ?

- [Dépression – Discutons santé](#)
- [Dépression : médicaments ou psychothérapie ? – mongeneraliste.be – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale](#)
- [Thérapie cognitivo-comportementale \(TCC\) – AEMTC – Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- [Services de Santé Mentale – Le guide social](#)
- [Trouver un thérapeute – AEMTC – Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)
- [Trouver un psychologue – Commission des psychologues](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Psychothérapie en médecine générale' \(2000\), mis à jour le 25.08.2017 et adapté au contexte belge le 29.03.2019 – ebpracticenet](#)