

Qu'est-ce qu'une thérapie ?

Une thérapie est une méthode, un traitement actif reposant sur la relation du thérapeute et du patient. Il s'agit d'une rencontre entre le thérapeute et la personne qui consulte.

Elle peut utiliser des procédés verbaux (psychanalyse, thérapie systémique, thérapies cognitives et comportementales, Gestalt thérapie...) ou non verbaux (sophrologie, art-thérapie...).

A qui s'adresse la thérapie?

Elle s'adresse à des personnes de tout âges : enfants, adolescents, adultes, personnes âgées, mais également au couple et à la famille (groupe familial).

La thérapie ne s'adresse pas uniquement, comme nous pourrions le penser, à des personnes ayant des problématiques lourdes, elle peut aussi accompagner et aider une personne:

- Phobique,
- Ayant du mal à gérer le stress quotidien, ou consécutif à une épreuve ponctuelle,
- Traversant une étape charnière de sa vie (naissance, divorce, licenciement, retraite...),
- Devant faire un choix important,
- Rencontrant des difficultés relationnelles,
- etc...

D'une manière générale, la thérapie vise à trouver la juste distance entre soi et les affects, à redonner à ces derniers leur juste place sans toutefois les nier : comprendre le pourquoi (par les thérapies dites analytiques) ou les observer, dans une approche phénoménologique et laisser parler le corps (les thérapies corporelles, l'art-thérapie...).

Pourquoi suivre une chothérapie?

Le but de la chothérapie est d'aider à la résolution des conflits, pouvant entraver la relation à l'Autre, impacter notre quotidien et générer de la souffrance au niveau relationnel, affectif, émotionnel ou professionnel.

L'action sur les symptômes doit aboutir à un mieux être du patient que ce soit sur le plan personnel ou social. Mais la psychothérapie va au delà du symptôme. Elle amène à voir les choses sous un angle nouveau, elle prend en compte l'individu dans sa globalité, dans son contexte. Elle permet de comprendre ce qui jusqu'alors ne faisait plus sens, et d'éviter que la personne ne s'enferme dans une situation ou un état de plus en plus complexe et confus.

Chaque individu étant unique, aucun symptôme n'est comparable. la thérapie n'est donc pas une sorte de recette magique, applicable de manière standardisée à tous. Il s'agit d'un travail à deux (ou à plusieurs comme dans le cadre des thérapies de groupe, de couple...) engageant le psychothérapeute et le patient dans le processus thérapeutique.

Le cadre est défini par le thérapeute avec la personne. Il définit un lieu, la durée de la séance, leur fréquence et leur forme. C'est un contrat tacite.

Selon le type de thérapie choisie, ainsi que la raison de la consultation, la durée peut varier de quelques séances, à quelques années.