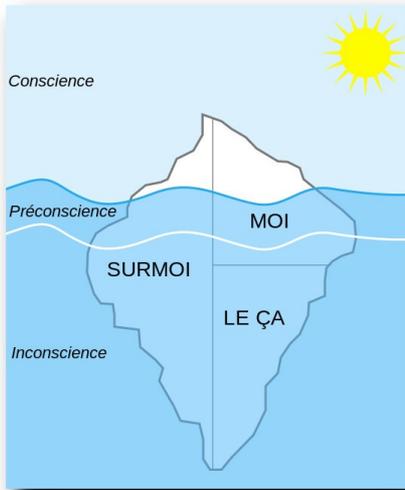


LES THERAPIES

comment s'y retrouver et quelle prise en charge ?



Nombreux sont les français à avoir consulté un psy aujourd'hui : qu'il soit psychiatre, psychothérapeute, psychanalyste, spécialiste du développement personnel ou même coach, chacun concourt à prendre en compte qu'une meilleure connaissance de soi contribue à nous rendre heureux. Nul ne peut ignorer aujourd'hui que bien des problèmes peuvent être résolus en allant en parler.

Dans l'histoire de la psychologie clinique, les courants dits comportementalistes (intervention sur le comportement) et cognitifs (intervention sur les croyances, les représentations, et leurs processus de construction) sont apparus parallèlement au milieu du XXe siècle. Depuis les années 1980, le clivage historique entre comportementalisme et cognitivisme tend à disparaître dans la pratique

thérapeutique. Aujourd'hui, les Cognitivo-Comportementalistes (TCC) sont à la mode.

Les Cognitivo-Comportementalistes (TCC) donnent des consultations orientées sur la réduction des symptômes et l'amélioration des conditions de vie, en utilisant :

- ◆ **soit la psychologie positive**, qui s'intéresse surtout à la santé et au bien-être ; le psychologue propose en général un suivi court avec la perspective d'une amélioration rapide (8 à 10 séances) ; le principal but de la psychologie positive est d'étudier les facteurs et les conditions qui conduisent à une "Bonne vie" une vie qui vaut la peine d'être vécue. Cette discipline s'intéresse donc aux forces et aux vertus qui conduisent à ces états que sont le bonheur, le plaisir, le bien-être.

« la vie ne vaut rien, mais rien ne vaut la vie. » A. MALRAUX

- ◆ **soit l'activation comportementale** : le thérapeute va apprendre au patient à repérer les moments de trouble et de mal-être pour apprendre à repérer les signes précurseurs et les contrecarrer.
- ◆ **Soit la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT)** en impliquant le patient dans sa prise en charge, utilisant les techniques de la méditation ; cette méthode est utilisée pour prévenir les rechutes mais pas les phases aiguës d'une maladie plus complexe.



Mais dans tout ce jargon psychothérapeutique, quel professionnel choisir ? Qui fait quoi ? Et surtout, quelle prise en charge ???

Le psychologue ou **psychothérapeute non médecin** est un diplômé universitaire qui a suivi un cursus de 5 ans en sciences humaines et psychologie ; son rôle est d'aider le patient à mettre en évidence et expliquer des troubles, des comportements, des angoisses, en tenant compte de l'historique et de la situation actuelle de celui-ci.

S'il exerce en milieu libéral, il n'y aura aucune prise en charge de la Sécurité Sociale. Toutefois certaines complémentaires santé proposent un forfait de prise en charge de quelques consultations .

S'il exerce en milieu hospitalier ou dans un centre médico-psychologique (CMP), les consultations peuvent être remboursées dans le cadre du parcours de soins coordonnés : il faut au préalable avoir consulté le médecin traitant, pour une ordonnance « psychologue ».



Gustave Courbet, *Le désespéré*

Le psychiatre est un médecin qui a suivi une spécialisation (Bac + 9 ans), donc seul habilité à prescrire des médicaments. L'approche du psychiatre est plutôt dans l'évaluation de symptômes en vue de poser un diagnostic.

Comme tous les médecins, les psychiatres peuvent exercer en Secteur 1 ou Secteur 2. Les premiers pratiquent des tarifs en ligne avec le tarif de convention de la Sécurité Sociale, tandis que les seconds peuvent appliquer des dépassements d'honoraires

Pour en savoir plus :

Spécialiste en bafouillage psychologique sur internet :

<http://psychologie.psyblogs.net/2011/12/cours-introduction-historique-la.html>

L'Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive (AFTCC) :

<http://www.aftcc.org/content/aftcc>

La dépression (INPES) :

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1057.pdf>

La Psy-thérapie (MIVILUDES) : <http://www.derives-sectes.gouv.fr/quest-ce-quune-d%C3%A9rive-sectaire/o%C3%B9-la-d%C3%A9celer/les-d%C3%A9rives-sectaires-dans-le-domaine-de-la-sant%C3%A9/que-0>

Quel est la différence entre le psychothérapeute, le psychologue, le psychiatre? :

<http://www.cpmdq.com/htm/Q4FAQpsycho.htm>

Stéphane RUSINEK : https://www.amazon.fr/s/ref=sr_st_date-desc-rank?keywords=stephane+rusinek&rh=i%3Aaps%2Ck%3Astephane+rusinek&qid=1523187018&__mk_fr_FR=%C3%85M%C3%85Z%C3%95%C3%91&sort=date-desc-rank

Antoine PELISSOLO : <https://www.amazon.fr/Antoine-Pelissolo/e/B004MKXSNU>

Numéros de téléphone d'écoute, d'aide et d'orientation sur la santé :

AGRI'ÉCOUTE tel 09 69 39 29 19

Alma tel 39 77 ou 08 92 68 01 18

Argos2001 tel 01 46 28 01 03

Association Phare tel 01 43 46 00 62

CEAPSY tel 01 45 65 76 77

Ecoute familles - Unafam tel 01 42 63 03 03

Fil santé-jeunes tel 0 800 235 236 (gratuit d'un poste fixe)

France dépression tel 01 40 61 05 66 (lundi au vendredi de 14h00 à 17h00)

Inter-service parents tel 01 44 93 44 93

Jeunes Violence Ecoute tel 0808 807 700

Ligne Azur tel 0 810 20 30 40

N°Net Écoute tel 08 00 20 00 00

Phare enfants-parents tel 01 43 46 00 62 (du lundi au vendredi 10h-17h)

Schizo ? Oui ! Tel 01 45 89 49 44 (mardi, jeudi et vendredi de 14h00 à 18h00)

Solitud'Ecoute tel 08 00 47 47 88

SOS Amitié tel 01 42 96 26 26

SOS détenus tel 0 800 870 745

SOS suicide Phénix tel 01 40 44 46 45 (de 16h à 20h)

STOP harcèlement tel 0 808 80 70 10

Suicide écoute tel 01 45 39 40 00

