

Doit-on toutes et tous aller chez le psy ?

Les perceptions concernant la santé mentale ont évolué ces dernières années. Pour certains, tout le monde devrait oser passer chez le psy en cas de difficultés.

🔒 Article réservé aux abonnés



Journaliste au pôle Economie
Par Mathieu Colinet

Publié le 6/01/2025 à 00:00 | Temps de lecture: 5 min

Chez certains, aller chez un ou une psychologue pour apaiser une souffrance ou dépasser une difficulté a toujours été une évidence ou l'est devenu progressivement. Chez d'autres, au contraire, consulter un praticien continue de faire peur, d'impressionner ou de paraître « superflu ». Cette seconde « position » est peut-être un peu moins simple à tenir depuis quelques années. Avec la montée des préoccupations de santé mentale dans la société et l'intérêt grandissant du grand public pour ce qui relève de la psychologie, les perceptions ont évolué jusqu'à rendre, aux yeux de certains, le recours à un ou une psychologue presque obligatoire en cas de difficultés.

Alors, devrait-on effectivement tous et toutes se faire accompagner par un psy ? Aurait-on un intérêt « commun » à le faire ? Ou peut-on, dès lors qu'on estime ne pas en avoir besoin, se passer de son intervention ?

« Consulter un psychologue ne peut pas devenir une obligation », affirme Evelyne Josse, psychologue clinicienne et chargée de cours à l'Université de Lorraine. « C'est une option pour les personnes qui vivent des moments difficiles. A côté, selon les difficultés vécues, il y en a d'autres : des groupes de soutien, des pratiques à l'instar de la méditation ou du yoga ou encore des activités dites de développement personnel. Bien sûr, le psychologue peut apporter une aide précieuse et proposer des stratégies concrètes pour faire face à des situations stressantes ou émotionnellement éprouvantes. Mais c'est à chacun de choisir le soutien qui lui convient le mieux en fonction de ses besoins. »

Carole Fantini, professeure de psychopathologie clinique à l'ULB, partage le même avis. « Aller voir un psychologue ne peut pas devenir une prescription sociétale. Cela relève nécessairement d'un choix individuel », indique-t-elle ajoutant au passage qu'il y a, selon elle, une seule obligation en la matière : « Celle pour une personne de pouvoir librement consulter un ou une psychologue si elle en ressent le besoin. »

Des résistances

Parmi les personnes qui refusent de pousser les portes d'un praticien, certaines font face à des « résistances ». « La croyance selon laquelle les psychologues, c'est pour les fous subsiste encore un peu », affirme Carole Fantini. « Au-delà, j'ai déjà pu observer une résistance par rapport au fait de pouvoir se dire qu'on n'y arrive pas seul et qu'on a besoin d'être accompagné. Dans l'esprit de certains, cela reviendrait à reconnaître qu'ils sont incompetents ou faibles, créant dès lors une résistance à consulter car mettant à mal leur propre estime d'eux-mêmes. »

Si consulter un psychologue ne doit pas être une obligation en tant que telle, le faire peut évidemment, selon les deux spécialistes, être « bénéfique » et « utile ». Voire indispensable à leurs yeux.

« Les personnes qui vivent une crise suicidaire par exemple doivent être prises en charge par un professionnel de la santé mentale », indique Evelyne Josse. « Idem pour celles qui présentent des délires ou des hallucinations. »

Selon la psychologue, les événements traumatiques sont un autre « motif » pouvant amener à consulter un ou une psychothérapeute. « Il existe dans notre cerveau un système qui traite les expériences vécues par les individus », explique Evelyne Josse. « Mais lorsque ceux-ci vivent des événements traumatiques, ils produisent des hormones de stress et un déséquilibre se produit dans leurs systèmes nerveux. Ils sont incapables dès lors de traiter les informations relatives à ces événements et donc de les digérer en quelque sorte. L'intervention d'un psychologue avec des méthodes adaptées – comme l'EMDR ou l'hypnose – peut les aider à traiter ces souvenirs traumatiques et à développer des stratégies d'adaptation. »

Il y a encore beaucoup d'autres situations qui peuvent valoir l'intervention d'un ou d'une psychologue. « Selon moi, il peut être utile pour une personne de consulter dès qu'il y a souffrance », indique Carole Fantini. « Celle-ci ne se limite pas aux troubles psychopathologiques. Elle concerne également toute une série de situations où une personne se sent entravée dans son développement, dans l'atteinte de ses objectifs de vie ou encore dans son bien-être. Si on prend l'exemple d'une personne enfermée dans la solitude, elle peut très bien ne présenter aucun trouble anxieux ou dépressif mais souffrir malgré tout de l'isolement et ressentir le besoin d'améliorer cet aspect-là de sa vie. »

Un large éventail d'interventions

Aujourd'hui, l'éventail des interventions proposées par les psychologues est très large. « Il en existe par exemple qui vont agir en prévention contre des difficultés comme le stress ou le burn-out, qui vont permettre au patient de se plonger dans un travail introspectif – dans une approche plus psychanalytique alors –, qui vont traiter de problèmes familiaux ou encore qui vont insister sur tel ou tel aspect de la vie dont le patient ne serait pas satisfait, en mariant alors parfois des méthodes de la psychologie et des

outils du coaching », explique le psychologue David Vandenbosch. « Toutes ces interventions peuvent présenter une utilité en fonction des besoins des patients. »

Ce large éventail de « possibilités » pourrait donner à penser que la psychologie est une réponse « miracle ». Une vision des choses excessive et même dangereuse selon de nombreux professionnels. « Bien que consulter un psychologue puisse être bénéfique, il est crucial selon moi d'accepter l'idée selon laquelle on ne peut pas être toujours heureux et qu'éprouver de la douleur temporairement après des événements, comme un licenciement, une rupture ou un deuil par exemple, est somme toute normal », affirme Evelyne Josse.

vie quotidienne 19

SANTÉ

Doit-on toutes et tous aller chez le psy ?



Les démarches concernant le suivi thérapeutique ont évolué ces dernières années. Pour certains, tout le monde devrait passer chez le psy en cas de difficultés.

Cela dit, il ne faut pas se précipiter. Le fait de consulter un psychologue n'est pas une obligation. Tout dépend de la situation et de la personne. Par exemple, en cas de crise de panique ou de dépression, il est recommandé de consulter un professionnel de santé mentale. Mais pour d'autres situations, comme une simple difficulté à gérer le stress, il est possible de trouver des solutions par soi-même ou avec l'aide d'un coach.

En cas de doute, il est toujours préférable de consulter un professionnel de santé mentale. Il pourra vous aider à identifier les causes de vos difficultés et à trouver des solutions adaptées à votre situation.

En cas de crise de panique ou de dépression, il est recommandé de consulter un professionnel de santé mentale. Mais pour d'autres situations, comme une simple difficulté à gérer le stress, il est possible de trouver des solutions par soi-même ou avec l'aide d'un coach.

En cas de doute, il est toujours préférable de consulter un professionnel de santé mentale. Il pourra vous aider à identifier les causes de vos difficultés et à trouver des solutions adaptées à votre situation.



Abonnés du Soir, vous êtes nos invités !



à GAGNER
25 x 2 places pour l'expo 'Kroll lance des bouteilles à la mer' en présence de l'artiste

Abonnés du Soir, vous êtes nos invités !

Remettez-vous sur bonsoir.lesoir.be