

Pourquoi voir un psy ?

Les réponses aux 15 questions que vous vous posez



Jean-François Lurol

Jean Francois Lurol

Pourquoi voir un psy ?

Les réponses aux 15 questions que vous vous posez

© Jean Francois Lurol, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-3693-2

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Préambule ; pourquoi voir un psy ?

Les raisons qui conduisent à voir un psy sont aussi nombreuses que le nombre de personnes qui consultent.

Spontanément, nous pensons qu'un psy peut nous aider dans les moments difficiles de la vie : deuil, séparation, licenciement, par exemple.

En effet, nombreux sont eux qui découvrent le monde de la psychologie lors d'un évènement trop difficile pour envisager de s'en sortir seul.

Mais on oublie parfois que la consultation d'un psy peut aussi nous permettre de faire le point - comme on fait le point sur la carte lors d'une randonnée - pour mieux nous connaître et répondre aux questions que nous nous posons comme, par exemple :

Pourquoi ai-je du mal à dire non ? Pourrais-je être moins souvent en colère ? Comment puis-je apaiser l'anxiété que je ressens face au dérèglement climatique ? Pourquoi suis-je dépendant à ceci ou cela ? Comment améliorer ma façon de communiquer ? Pourquoi mes émotions m'envahissent-elles parfois si fortement et est-ce que je peux y changer quelque chose ? Pourquoi m'est-il difficile d'entrer en relation avec les autres ?

Le travail du psy consiste à vous aider à trouver **vos** réponses. Par sa présence à la fois neutre et attentive, son sens de l'écoute, la pertinence de ses questions, il peut, non pas vous fournir les réponses, mais vous aider à trouver les vôtres.

Le psy, votre psy, ressemble à un éclairagiste auquel vous demandez, pour un temps, d'amener un peu plus de lumière sur la scène de votre existence.

Le psy, votre psy, c'est cet ami qui ne sera jamais un ami, par la nature même de la relation thérapeutique, mais qui vous offre un espace sécurisé dans lequel vous êtes totalement accueilli, tel que vous êtes, sans jugement ni appréciation, sans volonté de changer quoi que ce soit en vous.

Le seul projet d'un psy, c'est de répondre à votre demande de mieux-être, de mieux vivre, quelle que soit votre façon de l'exprimer.

De très nombreuses personnes – dont vous faites peut être partie – se disent en leur for intérieur qu'un jour ou l'autre elles prendront un premier rendez-vous.

Certaines de ces personnes ont afflué dans les cabinets des psys à partir du printemps 2020, après avoir été confrontées à une expérience inédite faite d'angoisse pour l'avenir et de privation de liberté (premières semaines de la pandémie COVID et confinement). En ce sens, la pandémie a eu un effet positif, permettant à de nombreuses personnes de commencer enfin ce travail si important pour elles.

Cela nous rappelle que toute crise comporte en elle deux ferments ; celui du risque bien sûr, mais aussi celui de l'opportunité. Les Chinois utilisent d'ailleurs un mot double : Wei-Ji pour évoquer un même concept : la crise. Wei désigne le risque quand Ji évoque l'opportunité.

Ce livre tente de répondre aux questions que vous vous posez à propos des psys.

Il ouvre quelques portes derrière lesquelles vous trouverez, je l'espère, des éléments qui vous permettront d'avancer sur votre chemin.

Chemin que je vous souhaite intense, et riche de sens.

Pourquoi les psys sont-ils autant d'actualité ?

Pandémie et consultations « virtuelles »

Lorsque la pandémie de COVID 19 a frappé la planète avec, en particulier, le premier confinement (mars 2020) je me suis posé la question de ce qu'il allait advenir de mon activité, mais plus encore de mes patients (dont certains présentaient d'importantes difficultés psychologiques nécessitant un suivi régulier).

Je me souviens leur avoir adressé, dès le premier jour, un message à propos des impacts psychologiques du confinement, tels que je les imaginais alors. Je pensais notamment aux familles, aux couples chez lesquels préexistait un climat de tension et j'essayais à travers ces mots de mettre en évidence quelques fondamentaux destinés à les aider à prendre soin d'eux-mêmes et des leurs dans cette période si particulière. Le magazine Psychologies s'en fit d'ailleurs l'écho¹.

Ce message était inspiré de mon expérience de thérapeute, mais également de nombreux voyages en régions polaires où j'avais déjà vécu des expériences de confinement (par exemple, 72 heures bloqué dans une tente, avec des vents incessants et des températures ressenties de -40°C). J'avais tiré quelques enseignements de ces moments terribles, et notamment **l'idée que la privation de liberté nécessite de s'inventer de nouveaux repères et rituels.**

Au fond, un psy n'est pas seulement psy, mais d'abord et avant tout homme ou femme avec une histoire, une expérience de la vie – y compris, parfois, des expéditions polaires ! – qui enrichissent sa pratique.

En tous cas, ces inquiétudes vis-à-vis de mes patients et de mon activité furent assez vite dissipées puisque, dès la première semaine, et pour la majorité d'entre eux, nous commençâmes des rendez-vous en visio-conférence. Je ne vous cache pas que je me sentais prudent vis-à-vis de

cette psychothérapie « virtuelle ». Pour autant, et puisque mes patients le souhaitent, je pensais qu'il valait sans doute mieux cela que rien du tout.

Je défends d'ailleurs cette approche de la psychothérapie depuis que je l'exerce. Certains de mes confrères soutiennent l'idée qu'une psychothérapie, pour être efficace, doit se faire avec des séances rapprochées (une fois par semaine minimum). Pour ma part, je constate que certains patients ne peuvent pas venir aussi souvent, pour des questions d'organisation ou de finance. Que vaut-il mieux dès lors ? Leur fermer la porte ou les accueillir quand même, quitte à ce que ce soit moins souvent ? J'ai clairement choisi la deuxième option.

En tous les cas, en matière de psychothérapie à distance, l'expérience m'a montré que non seulement c'est possible mais qu'il ne s'agit en aucun cas d'une psychologie « au rabais ». Là encore, tout est affaire de présence. J'avais la chance de pouvoir travailler dans une pièce bien isolée et l'absence de « distractions » possibles (ne serait-ce qu'un bruit de klaxon) me permettait d'être totalement dédié à mes patients.

J'ai le souvenir de quelques séances mémorables où la libération émotionnelle de la personne face à moi, par écrans interposés, était au moins aussi intense que si nous avions été assis l'un face à l'autre, dans la même pièce.

J'ai cependant fait le constat que la psychothérapie à distance semble plus pertinente, lorsqu'il existe au préalable une relation entre le thérapeute et son patient, ne serait-ce que quelques séances ayant permis de créer la confiance et l'alliance.

J'ai reçu quelques personnes à distance dès leur première séance. Dans mon expérience, quelque chose semblait moins fluide, comme si le fait de ne jamais avoir été en présence physique l'un de l'autre au préalable rendait plus difficile la construction de notre relation.

Autrement dit, si un patient demande aujourd'hui à me voir principalement en visio - par exemple pour des raisons d'éloignement - je lui réponds généralement favorablement, mais à deux conditions : 1) que

la première séance au moins puisse avoir lieu au cabinet 2) que la dernière séance (dite « de clôture ») se déroule au cabinet, en présence l'un de l'autre.

Enfin, pour conclure ces quelques réflexions sur la psychothérapie à distance, je constate que les confrères avec lesquels j'échange régulièrement font globalement les mêmes constats. Et nous partageons l'idée qu'une séance en présence physique, reste, dans tous les cas, largement préférable (c'est bien ce que nous ont dit les patients lorsque, déconfinement aidant, ils ont pu retrouver le chemin de nos cabinets).

« Epidémie » de consultations

Presque tous les psys vous le diront : il y a un avant et un après printemps 2020. Tout se passe comme si la pandémie et son cortège d'anxiété planétaire avait amené de nombreux nouveaux patients vers les cabinets des psys. En raison de cet afflux, certains de mes collègues ont d'ailleurs rapidement affiché sur leurs sites web qu'ils ne pouvaient plus prendre de nouveaux patients.

Je ne suis pas certain que l'anxiété soit la seule cause de ce changement d'attitude. Certes, le début des années 2020 est bien « gratiné » dans ce domaine, pandémie, crise économique et inflation, guerre, catastrophes météorologiques et changement climatique, climat d'insécurité, etc.

Mais je crois plutôt que **la pandémie de 2020 a agi comme un électrochoc² pour un certain nombre de personnes qui étaient mentalement prêtes à prendre un premier rendez-vous.**

En clair, elles pensaient à la possibilité de voir un psy, pour des raisons souvent éloignées de l'anxiété mondiale (par exemple, deuil difficile, émotions envahissantes, licenciement brutal, départ des enfants de la

maison, etc.) mais n'avaient pas encore franchi le pas et ne l'auraient peut-être jamais fait si le COVID n'était pas passé par là.

Car, est-il besoin de le rappeler, pendant quelques jours nous avons éprouvé comme un climat de fin du monde. Pas étonnant dès lors que des choses essentielles mais longtemps repoussées soient revenues à la surface sans crier gare. Un peu comme ces personnes qui trouvent enfin le courage de se dire qu'elles s'aiment lorsqu'elles vivent une situation extrême.

L'éco anxiété : signe de temps troublés

Le concept d'éco anxiété est apparu à la fin des années 1990. Son invention est généralement attribuée à Véronique Lapaige, chercheuse en santé publique belgo-canadienne.

Les définitions en sont multiples. L'une de plus complètes, proposée par des chercheurs néo-zélandais et australiens³, se traduit ainsi : *L'éco-anxiété est un terme qui rend compte des expériences d'anxiété liées aux crises environnementales. Il englobe l'anxiété liée au changement climatique (...), tout comme l'anxiété suscitée par une multiplicité de catastrophes environnementales (...).*

Dans mon cabinet, je constate quotidiennement ce phénomène, amplifié depuis 2020 par au moins trois événements très anxiogènes : la crise sanitaire COVID, la guerre aux portes de l'Europe et les conséquences économiques d'une inflation galopante.

En consultation, les patients décrivent des émotions variées (tristesse, colère, culpabilité, peur avec toutes ses déclinaisons, préoccupation, anxiété, angoisse), mais également des comportements directement liés à leur vécu éco-anxieux, par exemple une nette diminution du désir d'enfant, des troubles du sommeil, des troubles alimentaires, une difficulté à agir, une perte de motivation.

À l'heure où j'écris ces lignes, je constate que près de 10% de mes patients sont dans cette situation. J'observe par ailleurs que la sensibilité

de ces personnes est généralement plus élevée en période estivale, où les conséquences du dérèglement climatique sont beaucoup plus visibles (canicule, incendies, précipitations violentes, etc.).

De nombreuses enquêtes sont menées à travers le monde pour tenter d'évaluer l'impact du phénomène. En France, par exemple, on estime que plus de deux millions de personnes sont concernées ! Une grande étude conduite en 2022⁴ a permis d'en savoir plus : par exemple, 67% des Français ressentent de la peur quand ils pensent à l'avenir ; 34% considèrent que leurs émotions liées à l'éco-anxiété impactent quotidiennement leur santé mentale.

L'éco-anxiété semble plus concerner les femmes que les hommes ; idem pour les personnes jeunes (55% des femmes de moins de 35 ans), les citadins (49%), les cadres et professions intermédiaires (54%) et les parents (51%, ce pourcentage grimpant à 61% chez les mères de famille).

En tous les cas, le phénomène est bien là et il faut y répondre !

Le travail de votre psy consiste d'abord à vous aider à mettre des mots sur ce que vous éprouvez. Cela peut paraître simple et pourtant il n'est pas toujours facile d'exprimer ce vécu anxigène, de trouver les mots justes et de pouvoir en décrire les conséquences, y compris corporelles (par exemple, sensation de « boule au ventre » liée à l'anxiété). Le simple fait de se sentir accepté et accueilli dans ce vécu d'éco-anxiété est déjà un élément important pour le patient.

Votre psy peut également – si telle est votre demande – vous éclairer sur la meilleure attitude possible face à l'afflux quotidien de mauvaises nouvelles climatiques et écologiques. Bien souvent, le consensus se fait autour de la nécessité de ne pas « faire l'autruche » et, pour autant, de s'accorder régulièrement des coupures, des temps de déconnexion du monde qui permettent de retrouver une forme de sérénité.

En ce qui me concerne, je propose assez régulièrement à mes patients éco-anxieux des exercices de pleine conscience. La peur (et l'éco-anxiété en fait bien évidemment partie) étant toujours liée à l'anticipation