

Souffrant de dépression, une psychothérapie m'a été proposée

Le site du Docteur Abdoul Karim CHIRARA

Adresse du site : www.docvadis.fr/doc.chirara



Validé par

le Comité Scientifique Psychiatrie

Lors d'une dépression, un traitement médicamenteux et/ou une psychothérapie peuvent vous être proposés. Ces approches sont complémentaires et leur combinaison a démontré son efficacité dans le traitement de la dépression.

Que peut m'apporter une psychothérapie ?

L'objectif d'une psychothérapie est de vous aider à mieux comprendre et mieux gérer votre maladie. Vous pourrez ainsi en réduire les symptômes et les conséquences.

Une psychothérapie peut également vous aider après la guérison de votre dépression à prévenir les rechutes.

Quels sont les différents types de psychothérapie ?

Il existe de nombreux types de thérapies ; les plus classiques et les plus utilisées sont les suivantes : les thérapies cognitivo-comportementales (TCC), les thérapies familiales et la psychanalyse. Ce sont des méthodes avec des approches différentes mais toutes fondées sur un échange et basées sur l'écoute, la bienveillance, l'absence de jugement et la compréhension du praticien.

Qu'est-ce qu'une thérapie cognitivo-comportementale ?

La TCC est basée sur l'idée que nos pensées sont responsables de nos émotions et de notre manière d'agir. Dans cette approche, on tente de changer ce que vous pensez et la manière dont vous vous comportez pour vous aider à vous sentir mieux. En effet, certains comportements peuvent lourdement handicaper votre

quotidien. Il faut donc soigner efficacement le trouble psychique à l'origine de ce comportement, par exemple les phobies ou les troubles obsessionnels. La TCC s'intéresse également pour cela à la perception que vous avez du monde, car elle conditionne la manière dont vous traitez l'information, et donc vos réactions. Enfin, la TCC intervient aussi au niveau de vos émotions, qui reflètent plaisir et déplaisir et influencent donc votre comportement.

La TCC intervient donc à trois niveaux : comportemental, cognitif et émotionnel. L'environnement influence également votre comportement, mais vous pouvez changer la manière dont vous réagissez à votre environnement pour vous y sentir mieux.

Qu'est-ce qu'une thérapie familiale ?

Les thérapies familiales sont également des thérapies brèves d'une vingtaine de séances. Ces thérapies reposent sur l'existence de difficultés relationnelles dans la dépression. En effet, dans la lutte contre la dépression, vous n'êtes pas seul, votre entourage proche (conjoint, parents, frères, sœurs...) peut partager votre souffrance et peu à peu, vos relations familiales ont pu se « figer ».

L'objectif des thérapies familiales est donc de comprendre le fonctionnement de votre famille et les problèmes qui s'y posent afin de réorganiser et faciliter les échanges entre les membres de la famille pour retrouver une communication efficace et constructive.

Grâce à l'amélioration des communications entre les membres de la famille, les thérapies familiales vous aideront, vous et votre famille, à mieux vous situer, vous comprendre et vous soutenir mutuellement.

Dans le cadre de ces thérapies, votre thérapeute organisera des réunions familiales pour faire le point sur votre histoire, vos relations présentes et les rôles de chacun. Vous prendrez conscience des enjeux relationnels et mettrez en place de nouveaux comportements relationnels grâce à des jeux de rôles et des techniques de résolution des problèmes.

Qu'est-ce qu'une psychanalyse ?

La psychanalyse est une psychothérapie de durée variable avec un nombre de séances généralement illimitées. Cette thérapie repose sur la présence de conflits non résolus remontant à l'enfance.

L'objectif d'une psychanalyse est donc de mieux vous connaître en allant à la découverte de vous-même.

Grâce à cette meilleure connaissance de vous-même, vous vous libérerez de sentiments parasites liées à une enfance difficile et/ ou à des deuils douloureux.

Dans le cadre d'une psychanalyse vous travaillerez sur des éléments passés et présents et grâce à votre thérapeute vous mettrez à jour votre inconscient en comprenant la signification de certaines paroles, actions, rêves, fantasmes ou délires. Vous devrez être attiré par l'introspection et vous admettrez que vous avez joué

un rôle dans vos propres difficultés.

Quelle psychothérapie choisir ?

Aujourd'hui, aucun argument ne permet d'attribuer une meilleure efficacité à l'une ou l'autre de ces approches mais seules les TCC et les thérapies familiales ont une efficacité scientifiquement prouvée. Pour tirer bénéfice d'une psychothérapie, la confiance en votre thérapeute est indispensable.

Votre médecin connaît les différents types de psychothérapies et pourra vous orienter vers la forme de thérapie la plus adaptée à votre cas et vers le thérapeute le plus qualifié.