

CABINET DE PSYCHOLOGIE



PSYCHOTHERAPIE

Psychothérapie

La psychothérapie est une **méthode de traitement** qui vise à diminuer la souffrance psychique ou la rendre plus supportable.

Le **résultat** d'une psychothérapie ne peut être connu d'avance. Il dépend, entre autre, de la nature des problèmes et des potentialités d'une personne. De plus, une psychothérapie réussie ne garantit pas le bonheur, mais permet certainement de mieux faire face aux problèmes et les rend ainsi plus supportables.

La **fréquence** des séances de psychothérapie est, en général, d'une fois par semaine. Pour toutes sortes de raisons, il peut être convenu de deux séances par semaine, d'une séance tous les quinze jours ou tous les mois.

En thérapie, tout peut se dire, pour autant que l'on puisse en parler, et tout peut se demander et se questionner. Mais il n'y a pas pour autant une réponse à chaque question.

La **durée** d'une psychothérapie varie, de quelques mois à quelques années. Le patient a, à tout moment, la liberté d'interrompre ou d'arrêter la thérapie, quel qu' en soit le motif.

Une séance individuelle dure environ 45 minutes ; une séance de couple 60 minutes.

Psychothérapie pour enfants

La thérapeute tient aussi bien compte du développement de l'enfant que du contexte dans lequel il vit (famille, école etc.). Il existe une différence entre les thérapies individuelles destinées aux enfants mêmes et les thérapies où les parents / autres membres de la famille et l'enfant se rejoignent.

Bilan psychologique – Cathy Mang

Le bilan psychologique va cibler un point précis dans le fonctionnement du sujet (compétences intellectuelles, développement affectif ou relationnel, structuration psychique) ou bien s'intéresser à son fonctionnement dans sa globalité.

A l'issu du bilan psychologique, le psychologue peut ainsi faire une proposition d'aide adaptée à chacun et chacune (psychothérapie, logopédie, rééducation, soutien scolaire, entretiens de guidance...).