

On se dit tout

Avec Olivia et Jonathan



Aller voir un psy, pourquoi pas moi?

Ça ne va pas bien dans ta vie actuellement et tu ressens un(e) psychologue ? Okapi t'explique tout sur ce pro de la

le besoin d'en parler avec quelqu'un. Pourquoi ne pas aller consulter santé mentale.

Je pense être atteinte de phobie scolaire, mais je n'en suis pas sûre. Je suis très bonne élève, mais j'ai énormément de devoirs et d'évaluations. C'est une très grande source de stress pour moi: dès que je pense au collège, je pleure et suis très anxieuse. J'ai déjà pensé à voir la psychologue du collège mais, même si je sais que cela ne devrait pas être une honte, je dois aller m'inscrire devant tout le monde et j'ai peur du regard des autres. Que faire?
Anonyme (fille), 13 ans

Je me sens rejetée par mon groupe d'amies. Elles font souvent des soirées pyjama sans m'inviter. Cela me fait beaucoup de peine et j'aimerais aller voir un psy pour en parler à quelqu'un, mais je ne sais pas qui aller voir.
Anonyme, 12 ans

Je suis entrée au collège cette année. Je me sens très mal à l'aise dans ma classe, il y a beaucoup de bagarres et d'insultes. Et puis mes profs d'anglais et de physique-chimie sont très sévères et nous crient dessus sans arrêt. J'ai plein d'autres problèmes: mes amies me rejettent et me mettent à l'écart, et mon grand frère se dispute avec mes parents à la maison. Je voudrais voir un psy, mais je ne sais pas comment le dire à mes parents ?
Anonyme, 11 ans

J'aimerais bien aller voir un psy, mais je me demande à quoi ressemble une séance ? J'ai peur de devoir parler devant un inconnu en non-stop pendant une heure entière.
Oscar, 13 ans

À quoi ça sert, un(e) psy ?

Tu as sûrement des ami(e)s, une famille... des gens à qui te confier. Tu te demandes peut-être à quoi ça sert d'aller voir un(e) inconnu(e) pour lui parler de tes problèmes ? Après une rupture, un deuil, un événement traumatisant ou simplement parce qu'on ne se sent pas bien, on peut ressentir le besoin d'être soutenu(e). Un(e) psy ne va pas t'écouter de la même façon qu'un proche. Il/elle n'aura pas d'idée préconçue sur toi, et ne voudra qu'une chose : que tu ailles mieux. Il/elle t'offrira un regard neutre, sans jugement, qui t'aidera à prendre du recul et à mieux te comprendre. Il/elle mettra des mots sur tes maux. Comme l'explique la psychanalyste Sophie Braun: "Tu peux comparer un psy à un plombier! Il va déboucher les endroits qui sont bloqués!"

Tu te poses des tas de questions sur tes amitiés, tes amours, ta famille, ton corps, tes passions, tes émotions, ton avenir... sur la vie, quoi ! Dans chaque numéro, nos journalistes experts, Olivia et Jonathan, te répondent.

Pour leur écrire : par mail à okapi@groupebayard.com ou par courrier postal à Okapi, 18 rue Barbès, 92128 Montrouge Cedex.

VOS témoignages

À mon collège, on peut prendre rendez-vous avec le psychologue en envoyant un email anonyme. Ensuite, on peut obtenir une dispense pour y aller. Personne n'a besoin de savoir qu'on a vu le psychologue. On peut dire qu'on était à l'infirmerie.

Émile, 14 ans

Ce sont mes parents qui ont pris rendez-vous chez la psychologue. J'y suis allée une dizaine de fois et ça m'a beaucoup aidée. Je gère mieux mon anxiété, maintenant.

Aline, 13 ans

Comment se passe la première séance ?

Normal d'être stressé(e) à l'idée de rencontrer ton/ta psy pour la première fois. Lors de ce rendez-vous, il/elle te posera des questions pour en savoir plus sur toi et sur le motif de ta consultation. Je te rassure, tu ne seras pas allongé(e) sur un divan à parler tout(e) seul(e)! Imagine plutôt une prise de contact. Cela te semblera peut-être étrange au début, mais au fur et à mesure, un lien de confiance va s'établir. Pas besoin non plus de tout raconter tout de suite, tu peux attendre de te sentir en confiance pour te livrer.



Potes
problème
SOUCI
parents

ÉCOUTE
Conseil
Soutien
AIDE

COMPREHENSION
réponses
CONFIANCE



Comment bien le/la choisir ?

Déjà, il faut faire la distinction entre différents termes.

- **Le/la psychologue:** son travail consiste à écouter, dialoguer et conseiller.
- **Le/la psychanalyste:** c'est un thérapeute dont le travail s'appuie sur la connaissance de la vie psychique consciente et inconsciente.

- **Le/la psychiatre :** c'est un(e) médecin. Il/elle adopte donc une approche plus médicale, avec la possibilité de prescrire des médicaments.

Et si ça coûte trop cher ?

Tu peux demander à ton médecin traitant de t'orienter vers un(e) psychologue qui adhère au dispositif "Mon soutien psy". Dans ce cas, les huit premières séances sont remboursées par l'Assurance maladie. Et huit séances, ça permet déjà d'aller beaucoup mieux!

On se dit tout avec Olivia

Voici mes dernières pensées.

Et si on commençait par démêler celle-ci ?



Quand dois-je consulter ?

La réponse de Maria de Oliveira, psychanalyste

"Si tu t'isoles de tes amis et de tes proches, si tu pleures beaucoup, si tu as des idées noires, si tu portes des secrets que tu n'oses raconter à personne et qui pèsent lourd... La présence d'un ou plusieurs de ces éléments t'indique qu'il faut aller consulter. Tu peux aussi simplement sentir que ça ne va pas, sans bien savoir pourquoi. Dans ce cas, n'hésite pas non plus à prendre rendez-vous. Il m'arrive de recevoir des ados sur deux ou trois séances seulement ! Le simple fait de venir me voir provoque une prise de conscience, du côté des parents et de l'ado."

... Sauf problèmes graves ou spécifiques, c'est certainement un(e) psychologue que tu vas aller voir. Et ce qui importe, c'est que tu te sentes à l'aise avec cette personne. Si ce n'est pas le cas lors du premier rendez-vous, n'hésite pas à aller voir quelqu'un d'autre !

Comment en parler à mes parents ?

Devoir en parler aux parents : finalement, c'est peut-être l'étape que tu redoutes le plus ! Tu crains de les inquiéter, de ne pas trouver les mots, voire que cela leur coûte trop cher (lis page précédente)... Bref, les raisons d'esquiver la discussion te semblent innombrables. Mon conseil : fais-leur confiance ! Et si tu as du mal à leur en parler, écris-leur une lettre pour leur expliquer ta démarche. Mais si tu te décides à consulter, ton/ta psychologue les rencontrera également, pour les rassurer, car eux aussi peuvent ne pas avoir l'habitude de ce genre de consultation. C'est son rôle, après tout !



Ce que je raconte, ça reste secret ?

Oui ! Ce que tu partages en séance restera entre ton/ta psy et toi. La confiance est essentielle dans une thérapie. Parfois, il peut arriver que tu veuilles dire des choses à tes parents, mais que tu n'y arrives pas. Dans ce cas, et avec ton consentement, ton/ta psy peut discuter avec eux pour débloquer la situation. En revanche, s'il/elle juge que tu cours un grave danger, il/elle peut rompre la confidentialité, mais te prévientra toujours à l'avance.

Combien de temps vais-je y aller ?

Cela dépend. Il n'y a pas de durée précise. Certaines difficultés ponctuelles peuvent parfois se résoudre en quelques séances, tandis que d'autres nécessiteront plusieurs mois pour être surmontées. Lorsqu'il s'agit d'une dépression, cela peut même s'étaler sur plusieurs années. Mais en règle générale, les ados progressent plus vite que les adultes, car le cerveau est plus malléable !

Ce dossier est offert par le magazine Okapi n°1198.

