

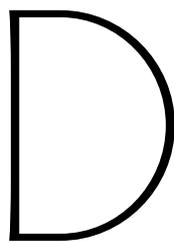
Jusqu'où peut-on être son propre psy ?

L'autothérapie a le vent en poupe. De nombreuses techniques accessibles en ligne ou dans des livres grand public permettent d'apaiser par soi-même son stress, ses problèmes relationnels ou un mal-être passager. Une pratique à utiliser avec discernement.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

ILLUSTRATION : **ÉRIC GIRIAT**





De plus en plus stressés, bousculés, sollicités par nos écrans, nous sommes aujourd'hui nombreux à chercher des solutions par nous-mêmes pour améliorer notre santé physique et mentale. « Le monde a changé, et de plus en plus de moyens de prendre soin de soi sont aujourd'hui accessibles facilement,

qu'il s'agisse de traitements sans prescription médicale (homéopathie, phytothérapie...) ou d'activités (sports, habitudes de vie, techniques de relaxation ou de méditation...), assure le psychologue et psychiatre Alain Braconnier, qui vient de publier *Le meilleur thérapeute, c'est vous!* (Odile Jacob, 2023). Autrefois, lorsqu'on souffrait, on cherchait quelqu'un qui avait le pouvoir ou le savoir nécessaire pour nous soigner. On croyait aux gourous, aux chamans... Aujourd'hui, on croit davantage en soi. On sait aussi que la prévention est essentielle, que le patient doit être en première ligne pour se soigner. »

Selon les spécialistes, l'autothérapie peut s'avérer efficace pour les petits maux physiques (insomnies, douleurs inexpliquées ou liées à l'âge) ou psychologiques (mal-être momentané, variation de l'humeur, stress, anxiété). Mais elle sera totalement inutile, voire dangereuse, pour de véritables troubles psychiatriques. « Il est déconseillé de chercher à soigner par soi-même la schizophrénie, les troubles bipolaires, les traumatismes ou encore la dépression », avertit Vincent Trybou, psychologue au CTAH (Centre des troubles anxieux et de l'humeur), qui recommande d'être vigilant dans l'utilisation des conseils dénichés sur Internet. « Sur les réseaux sociaux, les gens y vont de leur opinion et partagent des traitements qui ont fonctionné pour eux, ce qui ne sera pas forcément le cas pour tout le monde : recommander des Fleurs de Bach à une personne bipolaire, cela peut être contre-productif, prévient-il. Il faut cibler des sources fiables, écrites par des experts ou des sites d'associations reconnues (Haute Autorité de santé, Autisme France, Aftoc pour ceux qui souffrent de troubles obsessionnels compulsifs). »

À chaque problématique son protocole

Dans *Devenez votre propre psy* (coécrit avec Anne-Hélène Clair, Allary éditions, 2021), le psychothérapeute spécialisé en thérapies comportementales et cognitives (TCC) partage ainsi, pour chaque problématique, des techniques et protocoles précis, tels qu'il les mène dans son cabinet. Apprendre à dire non, booster son estime de soi, ne plus se laisser déborder par son travail, en finir avec les ruminations... La première étape consiste déjà à identifier ce qui nous fait souffrir et qu'on aimerait changer.

THÉRAPIE ET AUTO THÉRAPIE SONT SOUVENT COMPLÉMENTAIRES, À DOSER SELON LES MOMENTS DE LA VIE

« La psychoéducation est essentielle, explique Vincent Trybou. Il faut comprendre le fonctionnement de son cerveau pour essayer de le rééduquer : en repérant par exemple les biais cognitifs ou les pensées automatiques qui nous empêchent d'avancer, en changeant les habitudes qui nous sont néfastes, en cessant d'étouffer nos émotions. » La motivation au changement fait alors la différence, tout comme la confiance en soi et la certitude qu'on peut y arriver par soi-même. À l'image de Freud, qui aurait découvert la psychanalyse en s'autoanalysant, nous pouvons aussi essayer de décrypter la manière dont notre inconscient s'exprime : noter nos rêves le matin et réfléchir à ce qu'ils suscitent, être plus attentifs à nos lapsus et autres actes manqués... Thérapie et autothérapie sont souvent complémentaires, à doser selon les moments de la vie, le temps dont on dispose, l'envie ou non de se « faire aider ». « Même dans une analyse classique, il y a toujours une part d'autoanalyse : entre les séances, les patients s'interrogent sur leurs ressentis, leurs souvenirs, leur fonctionnement, rappelle Alain Braconnier. Le but d'une thérapie, c'est bien que le patient arrive à se passer de son analyste et à devenir son propre thérapeute. » ●

UNE SOLUTION AUX DÉSERTS MÉDICAUX ?

Huit millions de Français vivent aujourd'hui dans un désert médical¹. « Psychologues et psychiatres sont très peu nombreux dans certaines zones rurales, d'où l'intérêt de l'autothérapie pour ceux qui ne peuvent se déplacer en ville », assure le psychologue Vincent Trybou. Si votre état ne s'améliore pas, pensez aussi aux téléconsultations. D'après une récente étude², consulter un thérapeute via Zoom serait même plus efficace qu'en cabinet, notamment lorsqu'on souffre d'anxiété ou de dépression.

1. Conseil national de l'Ordre des médecins, 2019.
2. *Nature Mental Health*, 31 août 2023.