

Repères cliniques

Orientation psychothérapeutique

Quelques situations fréquemment rencontrées

- Un accompagnement psychothérapeutique peut être envisagé lorsque :
- Le symptôme persiste malgré une prise en charge médicale adaptée.
- L'intensité de la souffrance semble disproportionnée au regard de la situation objective.
- Le patient évoque un épuisement émotionnel durable.
- Les consultations deviennent répétitives sans évolution significative.
- Une difficulté d'ajustement apparaît dans la durée (stress chronique, surcharge, perte de sens).
- Le patient exprime une difficulté à réguler certaines émotions.
- Des ruminations, anticipations excessives ou inquiétudes persistantes sont rapportées.
- Des troubles du sommeil, de l'attention ou de l'énergie s'installent.
- Le fonctionnement relationnel semble rigidifié ou conflictuel.
- Le patient dit « tenir » mais sans véritable récupération.

Questions simples pouvant soutenir l'échange

Certaines questions peuvent aider à ouvrir le dialogue :

- Depuis quand cela dure-t-il ?
- Avez-vous le sentiment que cela s'aggrave, se stabilise ou s'améliore ?
- Est-ce que cela impacte votre fonctionnement quotidien ?
- Avez-vous des espaces de récupération suffisants ?
- Avez-vous déjà été accompagné(e) pour cela ?

Orientation

L'orientation vers une psychothérapie peut être proposée comme une ressource complémentaire, sans urgence ni dramatisation, lorsque le patient semble ouvert à cette possibilité.