Généralement, on entreprend une psychothérapie

- **Cesser de souffrir psychologiquement**, par exemple : *(phobies, angoisses, anxiété, panique, déprime récurrentes…)*
- **Régler des problèmes affectifs ou relationnels**, par exemple : *(obsessions, timidité, estime de soi, échecs amoureux...)*
- **Modifier des comportements qui nuisent au bien-être**, par exemple : *(stress post traumatique, dépendances diverses, maux imaginaires, dysfonctions sexuelles...)*
- **Faire face à une crise existentielle** par exemple : *(après quoi je cours ? réorientation de carrière, conflits avec autrui, problème de couple…)*
- **Développement personnel** (*D'autres y ont également recours, non pas tant pour régler des problèmes spécifiques, mais pour acquérir de nouveaux outils afin de se réaliser pleinement ou pour améliorer l'adéquation entre leurs valeurs et la réalité de leur vie.*)

« Je sais que je ne sais rien. » – Socrate

Dans l'ouvrage de The heart & Soul of Change - What Works in Therapy, publié par l'American Psychological Association, on explique que les gens font surtout appel à la psychothérapie quand **ils n'arrivent plus à régler eux-mêmes des problèmes**, apparemment solubles, qui leur **empoisonnent la vie**. Cette difficulté serait attribuable, études à l'appui, à des facteurs comme les *pensées ruminantes*, le *manque de perspective* ou de vision d'ensemble, les habitudes trop bien ancrées et la déficience du soutien social.

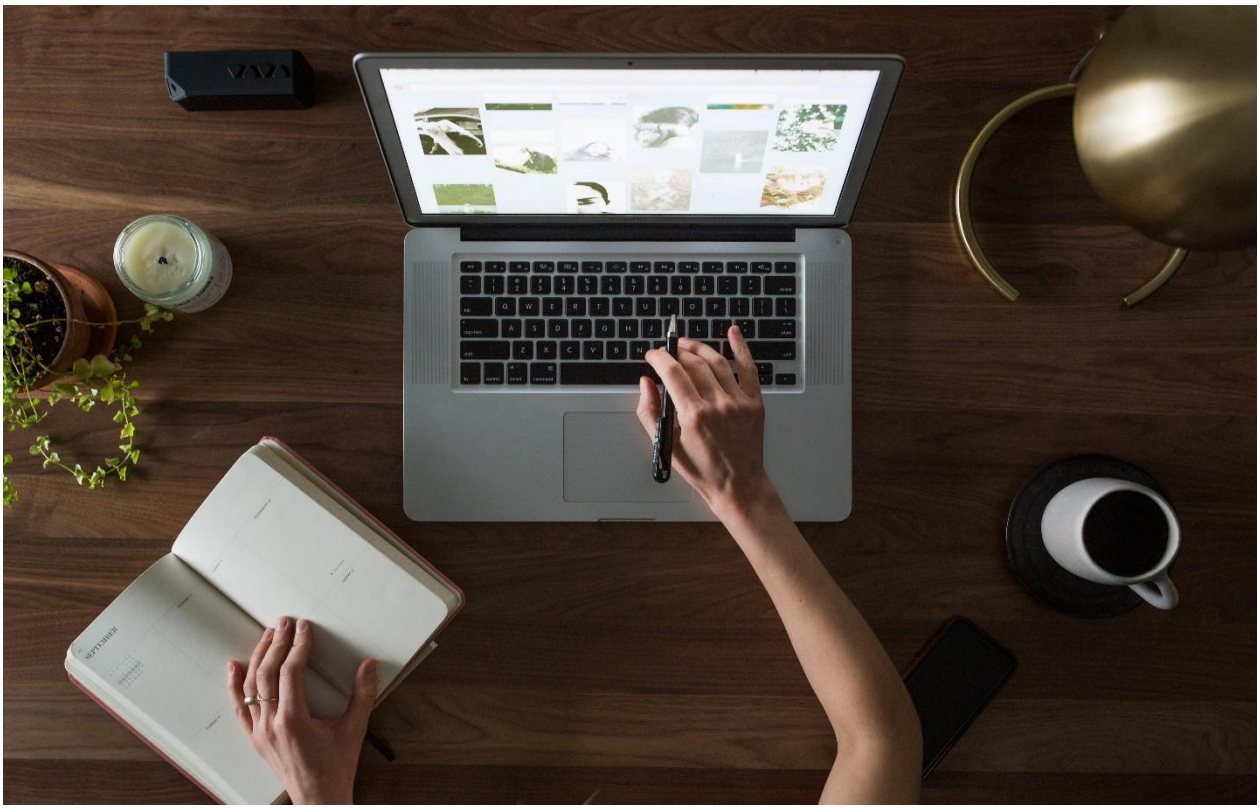

Photo sur une recherche.

De façon générale, on peut dire que les problèmes psychologiques (*excluant les maladies mentales*) relèvent de la rencontre de facteurs personnels (*bagage génétique, tempérament, mode de vie, etc.*) et sociaux *(expériences affectives de la petite enfance, éducation, classe sociale, culture, événements ponctuels, etc.*).

Dans sa brochure intitulée la psychothérapie offre un regard nouveau sur la vie, l'ordre des psychologues du Québec évoque plusieurs éléments qui peuvent engendrer des problèmes psychologiques : avoir subi une épreuve ou un traumatisme (*Deuil, maladie, congédiement, agression*), avoir une vie de couple ou familiale insatisfaisante (*handicape*), éprouver une dépendance (*drogue, tabac, nourriture, alcool, jeu*), se trouver dans un environnement de travail trop lourd à porter, etc. Face à de telles situations, des personnes réagiront de façon efficace en puisant dans leurs ressources intérieures, en prenant des vacances ou en se mettant au jogging ; d'autres trouveront du soutien chez leurs amis ou leurs proches ; malheureusement, certaines se sentiront complètement démolies malgré tous leurs efforts pour s'en sortir ; elles n'arriveront pas à s'activer et à mettre en branle des solutions qui s'avéreraient pourtant gagnante.

Suggestion, on recommande de recourir à une aide professionnelle

- On n'est plus en mesure d'exécuter les tâches quotidiennes telles qu'aller travailler, prendre soin de soi et des enfants ou s'occuper de la maison.
- On a l'impression que plus personne ne nous comprend, que les gens nous évitent ou que leurs conseils sont inutiles.
- On ne réussit pas à surmonter une épreuve ou un traumatisme et on constate que les solutions connues sont inefficaces.
- On se sent constamment déprimé, angoissé, tendu, en colère ou irrité.
- On a de plus en plus de difficulté à dormir.
- On a peur d'affronter des situations qui semblent banales pour les autres.
- On a une boule dans la gorge et on pleure plus souvent.
- Dans nos sociétés, la santé mentale est devenue un enjeu de santé publique. En France, 40% des affections de longue durée chez les enfants et les adolescents sont des troubles psychiatriques. La première cause d'hospitalisation chez les adolescents est la tentative de suicide. Aux Etats Unis, de 1967 à 1980, la proportion de la population ayant déclaré avoir recours à la psychothérapie est passé de 1% à 10%.