**Pourquoi consulter un psychologue ?**

Beaucoup de personnes vont **consulter un psychologue** parce qu’elles veulent évoluer, résoudre une crise, ou parce qu’elles se sentent coincées à une étape de leur vie. Il n’est pas forcément nécessaire d’avoir formulé un diagnostic précis pour pousser la porte d’un cabinet de psychologue. Les signaux que vous avez perçus sont un très bon point de départ pour déterminer l’aide dont vous avez besoin.

**Consulter un psychologue : les différents motifs**

Si vous vous reconnaissez dans un ou plusieurs des points suivants, consulter un psychologue peut vous aider :

* vous vous sentez perdu, anxieux ;
* des souvenirs pénibles vous pèsent ;
* vos relations sociales et intimes vous mettent en difficulté ;
* vous vous posez des questions sur vous-même ou sur votre vie ;
* vous avez du mal à vous concentrer ou à être aussi efficace que vous le souhaitez dans votre vie quotidienne ;
* vous souhaitez changer certains de vos comportements ;
* vous vous sentez débordé par vos émotions ;
* vous ne vous sentez pas aussi heureux que vous le souhaitez ;
* vous avez des difficultés dans votre vie professionnelle ;
* vous avez des préoccupations vis-à-vis de votre enfant ;
* vous avez des troubles du sommeil, de l’appétit, etc.

Ensemble, nous ferons le point sur ce qui vous préoccupe et nous cheminerons pour vous permettre de dépasser vos difficultés et d’atteindre votre objectif.

Chez votre enfant ou votre adolescent, les difficultés peuvent s’exprimer dans la scolarité, dans ses relations aux autres, que ce soit à la maison ou à l’extérieur du cercle familial. Certains comportements peuvent vous inquiéter et nécessiter de consulter un psychologue.

**Consulter un psychologue ou un psychiatre ?**

**Qu'est-ce qu'un Psychologue ?**

Le **psychologue** est le seul professionnel qui étudie le fonctionnement de l’esprit humain pendant cinq ans, au minimum. Son expertise lui permet de repérer ce qui peut être normal et ce qui cause une souffrance dans le fonctionnement d’une personne. Grâce à ses outils scientifiquement validés, il peut dépister certaines difficultés et proposer un traitement adapté. Les psychologues peuvent se spécialiser dans un champ en particulier, et se former à différentes **psychothérapies**, ils ne prescrivent pas de médicaments ou d’hospitalisation.

**Quelle différence avec un Psychiatre ?**

Un **psychiatre** est un médecin qui a étudié le fonctionnement du corps humain et les maladies corporelles, puis qui s’est spécialisé dans le traitement médicamenteux et les pathologies mentales. Certains psychiatres se forment également à des psychothérapies.

**Qu'est -ce qu'un Psychothérapeute ?**

En France, le titre de **psychothérapeute** est protégé par l’Etat. Les psychologues et les médecins sont les seuls à pouvoir faire l’usage de ce titre, lorsqu’ils se sont spécialisés en **psychopathologie** dans leur cursus universitaire. Pour vérifier qu’un professionnel est bien psychothérapeute, vous pouvez vous rendre sur le site de votre Agence Régionale de Santé et chercher votre professionnel sur la liste avec son nom, ou avec son numéro ADELI.