

Trop tard pour entreprendre une psychothérapie ?

« En me confiant à une amie sur mon cafard qui persiste depuis de nombreuses années, cette dernière m'a révélé, à son tour, qu'elle consultait un psy ! J'ai presque 80 ans, est-ce que commencer une psychothérapie à mon âge vaut réellement la peine ? » EVELYNE, 77 ANS.



JEAN-CHRISTOPHE BÉTRISEY
Psychanalyste

Le temps s'est envolé et, aujourd'hui, sans comprendre pourquoi, votre esprit déterre de vieux dossiers pourtant si bien enfouis. Vous ne les déchiffrez pas encore, mais votre inconscient s'en charge et laisse émerger des questionnements existentiels. Vous vous en êtes toutefois accommodée jusque-là, mais votre cafard prend maintenant trop de place. Face à vous-même, vous vous trouvez dans l'obligation d'affronter cette ombre encombrante qui réside en vous !

C'est trop tard, à mon âge, je ne pourrai plus changer.

Cette idée n'est pas tout à fait juste. Avec l'avancée en âge, il arrive que le comportement se fige ou que certains traits de caractère deviennent plus difficiles à modifier. Fort heureusement, rien n'est joué ! Malgré ces éventuels obstacles, vous devez savoir qu'une psychothérapie n'a pas pour but de radicalement bouleverser votre personnalité. L'intention n'est en aucun cas de vous transformer, séance après séance, en une étrangère à vous-même. La visée reste plus modeste, c'est en interrogeant votre psyché que vous comprendrez, en partie, ce qui s'y trame. Vous

ET VOUS, COMMENT ALLEZ-VOUS ?

Posez toutes vos questions. Vous ne vous comprenez pas ou alors ce sont les autres qui vous paraissent compliqués. Demandez à notre expert de vous aider à déchiffrer ce qui se passe à www.generations-plus.ch/psycho ou écrivez-nous.

découvrirez durant les consultations, une occasion de parler de vos blessures profondes, blessures glissées sous le tapis depuis tant d'années.

Alors, à quoi vous servirait-il d'entreprendre une psychothérapie ?

Ce cheminement vers vous-même permettra de visiter votre passé afin de lui redonner du sens. Mettre à jour des contenus inconscients, en reconstituant sa trajectoire de vie, vous guidera vers un début de paix intérieure. La sérénité de la psyché n'est-elle d'ailleurs pas un élixir de jouvence ? Parlemer avec les nombreux personnages de votre théâtre intérieur questionnera des certitudes bien souvent trop tenaces.

Et l'avenir, me direz-vous, alors que le temps semble compté ? Non, ce n'est pas trop tard, car le travail

analytique vous autorisera à vous y projeter pour trouver une signification nouvelle à votre existence. Cette introspection déterrera peut-être des dossiers douloureux, mais extirpera également des rêves enfouis ou des passions insoupçonnées. Grâce à l'écoute professionnelle de votre psy, et à votre motivation, la mise à jour de ces contenus inconscients s'intégrera à votre fonctionnement psychique progressivement dans le temps.

A qui vous adresser ?

Psychanalyste, psychothérapeute, psychologue, psychiatre, qui consulter ? Il est difficile de donner une réponse à cette question tant les approches ainsi que les thérapeutes sont nombreux. De plus, une méthode peut très bien convenir à votre amie et en aucune façon à vous. Afin de découvrir le bon spécialiste, je vous suggère de vous intéresser à sa personnalité plutôt qu'à sa technique. Êtes-vous en confiance, vos échanges sont-ils authentiques, est-il bienveillant ou empathique ? Ne perdez pas de vue qu'il s'agit, avant tout, d'une rencontre et c'est ce rapprochement qui permet à l'alchimie d'opérer.

Vous voyez, Evelyne, il n'y a pas d'âge limite à l'introspection et au sens à donner aux années qui s'ouvrent à vous.

« Une occasion de parler de vos blessures profondes, blessures glissées sous le tapis depuis tant d'années »