



Pourquoi et comment se faire aider par un "psy" ?

Le "psy", un acteur incontournable aux différentes étapes de la maladie chronique. Il a pour rôle de prendre en considération le vécu spécifique des patients aux différents stades de la maladie rénale.

C'est quoi un "psy" ?

Les psychologues et les psychiatres sont des professionnels de santé, diplômés d'Etat et spécialisés dans l'accompagnement des souffrances et difficultés d'une personne. Le psychiatre est un médecin, qui peut donc prescrire des médicaments. Certains états psychologiques nécessitent en effet un traitement médicamenteux.

En néphrologie, le psychologue est formé à la prise en charge de diverses difficultés liées à la maladie rénale (annonce à de la maladie, préparation à la dialyse ou à la greffe, etc.). Il peut intervenir auprès des patients mais aussi de leurs proches (conjoint, enfants, etc.).

Pourquoi faire appel à un "psy" ?

Faire appel aux "psy" peut s'avérer aidant dans les situations qui suscitent de la détresse, de l'angoisse, un fort sentiment de solitude ou encore des difficultés conjugales, familiales ou professionnelles. L'aide psychologique peut être souhaitable lorsque vous ressentez



de la culpabilité en imposant la maladie à votre entourage, ou quand vous éprouvez un sentiment d'incompréhension.

Vous pouvez rencontrer des périodes de grands doutes (début de la dialyse, greffe avec donneur vivant, etc.). Rencontrer un "psy" permet d'avoir un espace pour parler librement de son ressenti. Il pourra vous aider à mieux comprendre ce que vous ressentez, mais aussi identifier vos ressources pour faire face à la situation. Finalement, il vous permettra de développer votre confiance en vous et de mieux vous connaître pour gérer les répercussions de la maladie.



Pourquoi et comment se faire aider par un "psy" ?

Où trouver un "psy" ?

Rapprochez-vous du service de néphrologie, dans lequel vous êtes suivi afin de demander à rencontrer le psychologue. Certains services n'ont pas de "psy". Dans ce cas, demandez conseil à votre néphrologue ou votre médecin traitant (il aura probablement une personne de confiance à vous recommander). Les lieux où l'on peut rencontrer un psychologue ou un psychiatre en dehors de l'hôpital sont les centres médico-psychologiques (CMP) ou en cabinet privé.

Les consultations sont généralement payantes en cabinet privé mais gratuites dans les établissements publics.

Sachez que dans tous les cas, l'important est de trouver un "psy" avec qui vous vous sentirez en confiance pour aborder toutes vos préoccupations sans tabou.



Comment travaillent les "psy" ?

Les "psy" peuvent être rencontrés seul ou avec des proches. Les consultations durent généralement entre trente minutes et une heure. La fréquence est à déterminer selon les besoins de chacun. Ils peuvent également proposer des interventions de groupes, qui sont l'occasion de rencontrer d'autres patients. Les "psy" proposent un espace pour échanger librement autour de tout ce qui est important pour la personne. Parler de ses émotions et de ses difficultés n'est pas facile pour tous. Les "psy" sont là pour aider la personne à exprimer et à mieux comprendre ses ressentis. Ils travaillent avec différentes approches. Certains tenteront de vous aider à comprendre ce que vous traversez et le rôle que cela joue dans votre vie, d'autres tenteront de vous aider de façon plus pragmatique en ciblant vos difficultés quotidiennes (parfois en utilisant des techniques telles que la relaxation, l'hypnose, l'imagination, etc.). Lors de votre première consultation, pensez à poser des questions à ce sujet pour mieux comprendre comment travaille le psychologue que vous rencontrez.

Remerciements : Maider Aguirrezabal, Lucile Montalescot, Aurélie Untas et Christel Vioulac (psychologues)