

Prendre soin de sa santé mentale

Comment éviter les pièges ?

Se renseigner sur le ou la thérapeute
que l'on consulte permet d'éviter :

**Des dérives dangereuses pour soi
et son entourage comme :** une perte
de chance quand on cherche à aller
mieux, des proches qui s'éloignent,
des dépenses importantes.

Quand on cherche de l'aide,
on peut tomber sur des
pseudo-thérapeutes qui
essaient de nous convaincre
d'utiliser des méthodes et
des produits dont l'efficacité
n'a pas été prouvée,
**comment les
repérer ?**

**La personne promet-elle
de résoudre tous les
problèmes grâce à une
méthode « novatrice » ou
« révolutionnaire » ?**

Se méfier des solutions
miracles, souvent
coûteuses ou impliquant
de nombreuses séances.

**La personne me
qualifie-t-elle de « spécial »
ou d'« exceptionnel » ?**

En me complimentant, elle tente
de me convaincre et de créer
une forme de dépendance.

**La personne critique-t-elle
la médecine conventionnelle
et le recours aux médicaments ?**

Elle essaie de me détourner
des traitements conventionnels
pour proposer ses pratiques
dont l'efficacité n'a pas été
validée scientifiquement.

**La personne critique-t-elle
ma famille, mes ami-es ou
les services de l'État en
charge de la santé ?**

Elle cherche à m'isoler pour
renforcer l'influence qu'elle a
sur moi et à me faire douter
du système de santé.

**La personne propose-t-elle
à d'autres membres de ma
famille, de suivre également
une thérapie avec elle ?**

En cas de doute, interroger la
Miviludes. Son site permet à
toute personne de demander
un avis ou de signaler un-e
pseudo-thérapeute.

Des questions
à se poser*...

L'emprise exercée par les
pseudo-thérapeutes peut **nous entraîner
dans des pratiques dangereuses** et parfois
nous placer sous l'influence d'un mouvement
sectaire. Le danger principal est
d'**abandonner les traitements et le suivi
conventionnels**. Les pseudo-thérapeutes
utilisent divers titres parmi lesquels celui de
psychothérapeute. A savoir, les
professionnels de santé actifs, ayant une
autorisation légale d'exercice de leur
profession, sont recensés dans le répertoire
RPPS (annuaire.sante.fr). En cas de doute, **on
peut se renseigner** et ainsi **garder le
contrôle** sur son parcours de soin.



Sur www.psycom.org
une brochure d'information sur
les dérives sectaires
en psychiatrie

*Source : Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes)