



3 grand est

[changer de région](#)

[Accueil](#) [Grand Est](#) [Bas-Rhin](#)

Quand consulter un psychologue ne sert à rien : un psy révèle les pièges à éviter pour une thérapie efficace



Dans cette nouvelle chronique de "Bien, et vous ?", un psychothérapeute nous explique que parfois, aller voir le psy ne sert à rien. ● © Rémi Dugne. Maxppp

Écrit par [Lisa Jardini](#)

Publié le 31/01/2026 à 06h00

Temps de lecture : 5 min

 Grand Est copier le lien

Article rédigé par les services programmes.

Aller voir un psychologue est souvent perçu comme une démarche courageuse et bénéfique. Pourtant, un professionnel de la santé mentale brise un tabou et révèle les situations où consulter devient contre-productif. Entre tourisme thérapeutique, évitement du changement et utilisation détournée du cabinet, découvrez comment certains patients sabotent inconsciemment leur propre thérapie.

La Quotidienne Société

De la vie quotidienne aux grands enjeux, recevez tous les jours les sujets qui font la société locale, comme la justice, l'éducation, la santé et la famille.

France Télévisions utilise votre adresse e-mail afin de vous envoyer la newsletter "La Quotidienne Société". Vous pouvez vous désinscrire à tout moment via le lien en bas de cette newsletter. [Notre politique de confidentialité](#)

La consultation chez un psychologue est généralement valorisée comme un acte de courage, une preuve d'honnêteté envers soi-même et une capacité à demander de l'aide. Mais que se passe-t-il réellement dans un cabinet de psychologue ? Maximilien Bachelart, psychothérapeute, est l'invité de [Bien, et vous ?](#), il accepte de lever le voile sur les situations où aller voir un psy peut s'avérer totalement inutile, voire contre-productif.

Pourquoi aborder ce sujet tabou alors que vous êtes vous-même psychologue ?

Il faut être honnête : aller voir le psy ne sert pas toujours à quelque chose, et ça arrive assez souvent. On entend régulièrement qu'"aller voir le psy c'est bien", c'est valorisé socialement, mais on ne sait jamais vraiment ce qui s'y passe. Pour certains, c'est le sésame officiel d'une tentative de remise en question, mais sans pour autant s'engager à vraiment changer, à faire des choses différentes. On paye parfois le billet juste pour dire qu'on y était.

Quel profil de patients rencontrez-vous qui ne tirent aucun bénéfice de la thérapie ?

Certains viennent en consultation presque en touriste, un peu comme on va à Marrakech, sans savoir vraiment ce qu'ils veulent. Ils sont souvent harcelés par leur entourage mais ne s'investissent pas vraiment. Ils laissent mourir le suivi dès le départ, comme si le psy n'avait pas été convainquant, et pourront ensuite dire : *"Voilà, j'y suis allé, ça n'a pas marché, ça n'a servi à rien."* Je crois qu'il faut faire fonctionner son psy.

Concrètement, comment certaines personnes détournent-elles la thérapie ?

Il y a toujours un intérêt à se plaindre : ça attire la sympathie, on s'occupe de nous à ce moment-là. C'est parfois l'occasion d'empiler des montagnes d'explications à notre manque d'action ou de courage. On peut aussi utiliser les

interprétations du psy pour justifier nos actes en disant *"mon psy m'a dit que..."* ou *"je suis allé voir un psy d'ailleurs"*, sous-entendu : *"j'ai fait la démarche et ça a servi à rien, la preuve."* Parfois, en allant voir le psy, on évite de faire ce qu'il faut faire.

Que voulez-vous dire par "éviter de faire ce qu'il faut faire" ?

On décide de rien et le psy, c'est un endroit fabuleux parfois pour bavarder et pour ne rien mettre en œuvre. Il faut être clair là-dessus. C'est également la possibilité de dire que tout est de la faute des autres, du mauvais temps, de la société, de nos parents, etc. Alors que je pense que le psy doit travailler avec le temps à se rendre inutile. Certains payent un psy pendant dix ans et on voit bien que concrètement ça ne va pas mieux.

Qu'en est-il des thérapies pour enfants ?

C'est l'exemple typique. Les parents continuent à s'engueuler, à s'en vouloir, à être détestables, à utiliser leurs enfants dans tous les sens, mais ils paient leur culpabilité en payant la consultation et en demandant au petit bout de chou comment il va, pour constater qu'il ne va toujours pas bien. La réponse est dans le fait de travailler ce qui se passe entre les parents, mais ils préfèrent faire tout sauf bouger à cet endroit-là. Le psy doit comprendre qu'il est peut-être en train d'alimenter un évitement des parents.

Et pour les thérapies de couple ?

On peut aller en couple chez le psy pour larguer l'autre ou attendre du psy qu'il confirme que l'autre a un problème, que c'est de sa faute. On utilise non pas le psy pour comprendre et pour changer – même si c'est ce qu'on dit en arrivant – mais parfois on a l'intention de se servir de cet espace pour finir d'achever le couple. Il faut faire attention parce qu'il y a une demande officielle, il y a une motivation apparente, mais les enjeux réels sont différents.

Comment reconnaître un bon psychologue alors ?

Un bon psy, c'est celui qui ne va pas dans le sens du poil selon moi. Il doit déranger un minimum. On ne vient pas chercher un ami, on ne vient pas chercher un avocat. Je sais que c'est la mode de partir quand on est confronté à des difficultés, quand ça ne nous plaît pas, de faire du ghosting, de disparaître sans dire un mot. Mais pour moi, aller voir un psy, ça demande un minimum d'engagement.



durée de la vidéo : 00h03mn13s

3 min 13 s

Dans cette nouvelle de "Bien, et vous ?", un psychothérapeute nous explique que parfois, aller voir le psy ne sert à rien. ● ©France Télévisions

Cette analyse franche rappelle une vérité essentielle : la thérapie n'est pas un service passif où l'on vient déposer ses problèmes. Elle exige un engagement actif, une volonté réelle de changement et l'acceptation d'être bousculé dans ses certitudes. Le cabinet du psychologue n'est ni un refuge confortable pour éviter d'agir, ni un tribunal où obtenir raison. C'est un espace de transformation qui ne fonctionne que si le patient accepte véritablement de s'y investir.