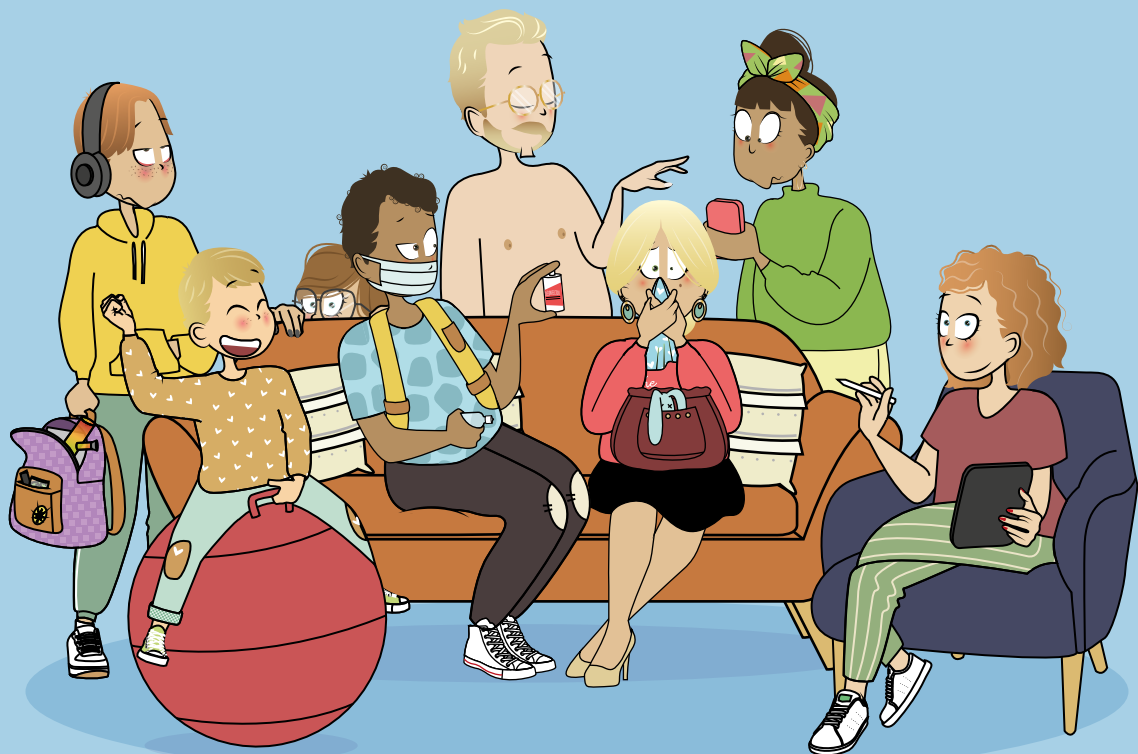


DELPHINE PY
alias @delphine.py

JULIETTE MERCIER
alias @stomiebusy

L'ENVERS DU DIVAN !

Dans la vie de ma psy



MAIS À QUOI PENSE-T-ELLE QUAND JE LUI PARLE ?



Dans cette BD, Delphine Py, vraie psy dans la vie, vous fait entrer dans son cabinet.
Découvrez son quotidien et celui de ses patients, personnages hauts en couleurs !

Léa et ses troubles du comportement alimentaires, Carole une mère en plein burn out parental,
Léon un enfant avec un trouble oppositionnel, Jean et sa dépression...
À travers leurs questionnements et leurs difficultés mais aussi leurs progrès,
suivez l'évolution de tous ces personnages, au fur et à mesure de leurs séances.

Addictions, angoisses, troubles obsessionnels, hyperactivité...
À travers toute une galerie de portraits amusants et intéressants,
apprenez en plus sur les troubles psychologiques et leurs mécanismes.

20,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3018-1



editionsleduc.com
LEDUC ↗
GRAPHIC



Rayon : Bande dessinée

L'ENVERS DU DIVAN !

De la même auteure, Juliette Mercier, aux éditions Leduc :
#coupleparfait... ou pas !, 2023.
Ma Crohn de vie, 2021.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Sophie Carquain
Correction : Audrey Peuportier
Design de couverture : Antartik
Maquette : François Giraudet

© 2024, Leduc Graphic, une marque des éditions Leduc
76 boulevard Pasteur
75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-3018-1

DELPHINE PY
alias @delphine.py

JULIETTE MERCIER
alias @stomiebusy

L'ENVERS DU DIVAN !

Dans la vie de ma psy





Salut ! Je suis Delphine Py, psychologue passionnée qui en a un peu marre des clichés et qui a décidé de te dévoiler l'envers du divan !

Alors, si en ouvrant ce livre tu t'attends à voir des personnes à tendance sadique avec des entonnoirs sur la tête, des camisoles et des blouses blanches, tu risques d'être déçu, mais tu sauras enfin ce que c'est vraiment, de consulter !

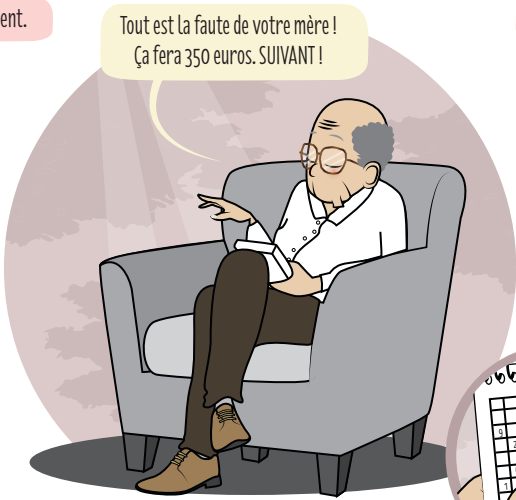
Cabinet Psynergy
Delphine Py
Psychologue TCC - Hypnose

?!

3-7-20

Fiction vs réalité

Un psy comme on l'imagine :



S'en fiche de son patient.

Ne pense qu'à l'argent.

N'a aucun problème ni trouble psy.

Soigne forcément des « fous ».

Barbant.

Écoute à moitié.

Régule parfaitement ses émotions.



Analyse tout, tout le temps.

Est un parent parfait.

Une psy dans la réalité :



Concernée et compatissante.

On va comprendre ensemble comment vous fonctionnez, découvrir votre problématique et essayer des stratégies pour aller mieux.

Impatiente et observatrice.

Émotive.

TDAH.

Imparfaite/humaine.



Très bavarde.

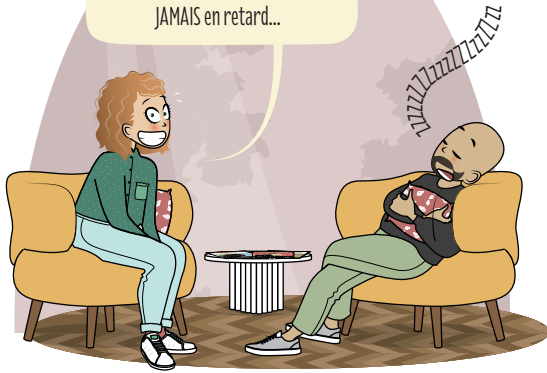
Marrante (un peu ?)

Parfois débordée avec ses enfants.

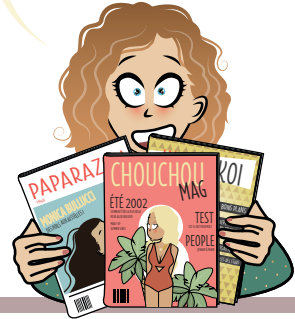
Bienvenue !

Commençons par le début, le triangle des Bermudes du patient : la salle d'attente !

Les fauteuils sont confortables, même si, bien sûr, je ne suis JAMAIS en retard...



Il y a des magazines...
Vive les derniers potins des stars !



Je mets à disposition des livres de psycho qui peuvent être empruntés par les patients et, souvent, eux me laissent les leurs pour les autres.



J'ai aussi des jeux pour occuper les enfants.

Et, parfois, les plus grands !

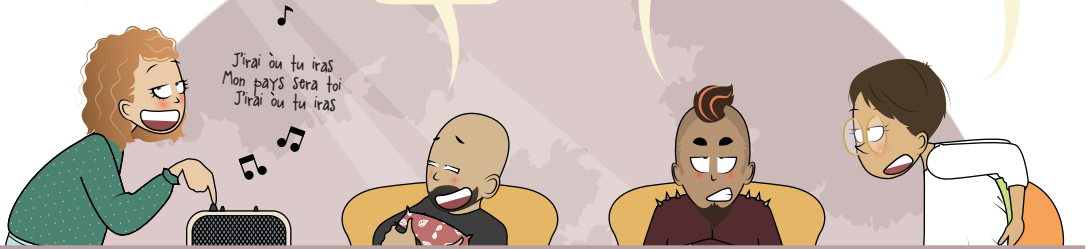


Et pour attirer encore plus de marins...
Heu, de patients, je mets même de la musique !

Ça me détend...

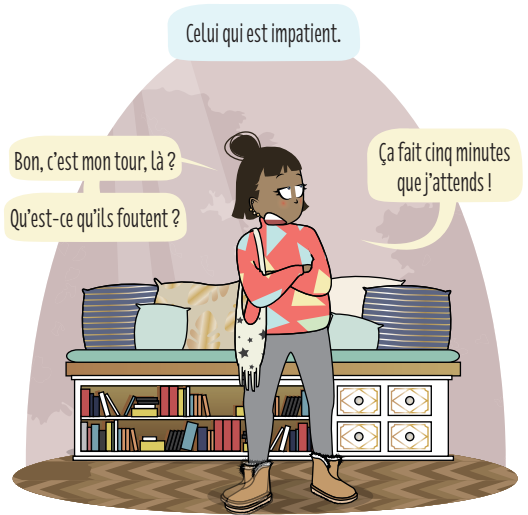
Moi, ça m'énerve !
Si on changeait de son ?

On touche pas à Céline Dion !





Dans la salle d'attente d'un psy, il y a plusieurs types de patients comme : celui qui n'assume pas !



Celui qui est impatient.

Bon, c'est mon tour, là ?

Qu'est-ce qu'ils foutent ?

Ça fait cinq minutes que j'attends !



Celui qui est tout le temps à la bourre.

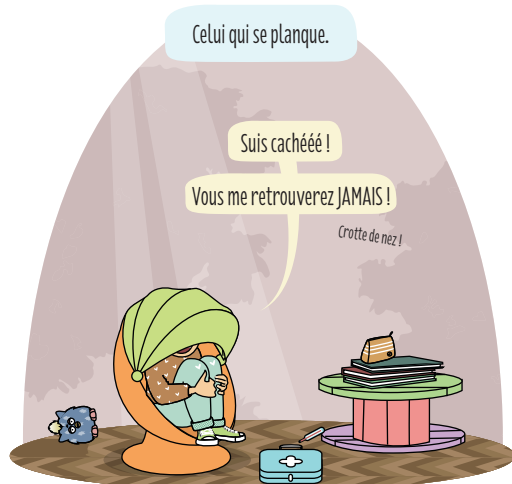
Je suis là !

Personne n'est en retard !

Là ! Présente ! Ici ! J'arrive !



Celui qui ne déconnecte pas.



Celui qui se planque.

Suis cachééé !

Vous me retrouverez JAMAIS !

Crotte de nez !



Ou celui qui n'est pas venu !

Ce que j'adore dans ce métier, c'est la diversité. Ce n'est jamais la même chose, car chaque personne, chaque histoire est singulière, unique !

Je n'analyse pas les comportements, ce ne sont que des observations.

L'antre de la psy



Le fauteuil de la psy.

Il doit être hyper confortable, car j'y suis assise plusieurs heures par jour.



Le canapé du patient.

Avec LA fameuse et indispensable boîte à mouchoirs !

Première cause de mon découvert bancaire !



Ma boîte à bidouilles.

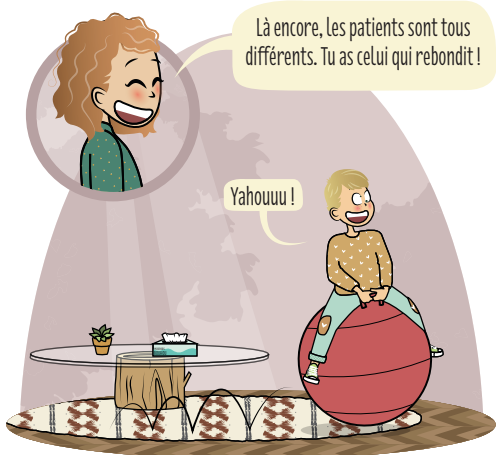
Pleine de *fidgets*, d'antistress, de trucs à tripoter qui aident à parler, à focaliser son attention, à se détendre. Il servent d'exutoire aux tensions ou à l'envie de bouger.

J'adore ces trucs !



Ici, les patients se confient, pleurent bien sûr, mais rient également et, surtout, apprennent à se connaître et à trouver des stratégies pour aller mieux.






Ce lieu est celui du patient pendant environ trois quarts d'heure, c'est important qu'il s'y sente à l'aise.



Et moi aussi, j'y passe beaucoup de temps, c'est un peu ma maison secondaire sans le côté famille, apéro, pétanque !



*Dans mon cabinet, quelques règles
pour mon patient :*

- Il est libre de parler de ce qu'il souhaite.*
- C'est son moment à lui.*
- Je l'aide à identifier ce qui l'amène.*
- À définir ensemble un objectif thérapeutique.*
- À comprendre comment il fonctionne.*
- À trouver des stratégies et se les approprier.*
- À avancer, à grandir, à s'épanouir,
à aller mieux.*





C'est mon patient de 8 heures, il s'agit d'une première séance. Aaah, la première séance... C'est avant tout une rencontre entre deux personnes. J'adore, c'est toujours différent.



Je ne sais jamais quelle est la problématique du patient. C'est la surprise ! Pour le patient, ce n'est pas vraiment la première étape, car avant il y a ce que j'appelle...

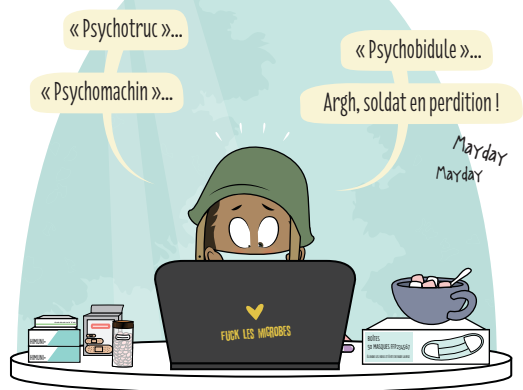
... « le parcours du combattant » en quatre étapes !



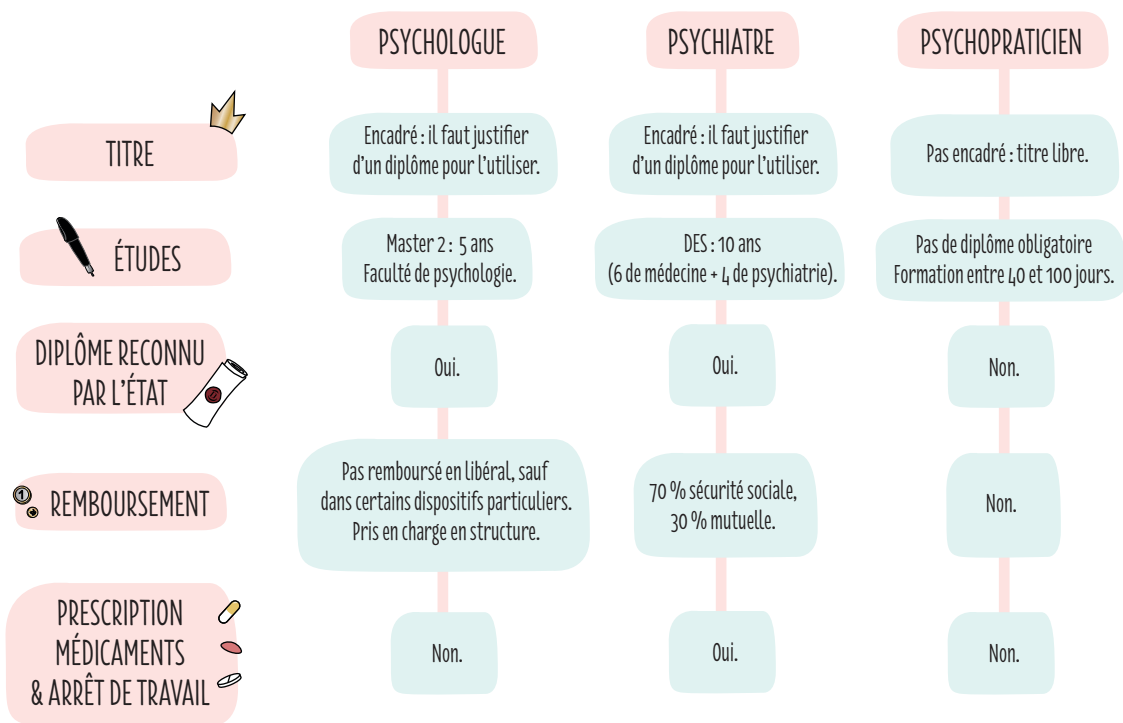
1. La décision d'aller consulter :



2. Puis la recherche du « bon » psy pour soi !



Petit conseil : avant de choisir ton psy, vérifie sa formation et son orientation théorique pour que cela corresponde à ton besoin. Effectivement, il existe différentes approches : thérapie cognitive et comportementale, hypnose, psychanalyse, thérapie familiale... Complicé ! Mais sache qu'il n'y a pas une thérapie meilleure qu'une autre, c'est avant tout une question de sensibilité et d'objectif. Le plus important c'est l'alliance thérapeutique qui se crée entre toi et ton psy. Si tu te sens écouté et compris, et si ça t'aide. C'est aussi une question de feeling.



PSYCHOLOGUE

Les psychologues cliniciens proposent des séances de psychothérapie individuelle, familiale ou de groupe. Peu importe leur spécialisation, les psys se réfèrent au même code déontologique. Ils peuvent avoir différentes orientations théoriques selon leur formation, et donc des pratiques et spécialités différentes. Ils détiennent aussi très souvent des diplômes complémentaires de spécialisation dans un trouble en particulier (TCA, tocs...) ou un type de population (enfant...). Ils travaillent en libéral ou en structure.

PSYCHIATRE

Les psychiatres sont des médecins qui se sont spécialisés en psychiatrie, leur rôle est de soigner ou de stabiliser les troubles mentaux. Ils établissent les diagnostics et peuvent proposer un traitement médical ou un arrêt de travail. Ils peuvent aussi pratiquer de la psychothérapie, mais tous ne le font pas forcément et travaillent pour cela en lien avec un psychologue. Psychiatres et psychologues travaillent souvent en lien pour accompagner au mieux les patients.

PSYCHOTHÉRAPEUTE

La psychothérapie est un accompagnement qui a pour but d'aider le patient à aller mieux ou à éviter une rechute. Il existe de nombreuses formes de psychothérapie. Depuis 2010, la loi réglemente l'usage du titre de psychothérapeute, l'inscription des professionnels au registre national des psychothérapeutes est nécessaire. Pour cela, une formation en psychopathologie et un stage sont obligatoires et/ou l'obtention d'un diplôme de DES de médecine ou d'un Master 2 de psychologie. Mais tous les psychologues et psychiatres ne sont pas forcément psychothérapeutes.

PSYCHANALYSTE

Les psychanalystes sont soit psychologues, soit psychiatres et pratiquent un type de psychothérapie d'orientation analytique. Ils utilisent des méthodes issues de courants de pensée psychanalytiques comme celui de Sigmund Freud, Carl Gustav Jung ou Jacques Lacan. Il s'agit d'une branche de la psychologie. Les méthodes de la psychanalyse se concentrent sur l'exploration de l'inconscient et son impact sur la vie psychique d'un individu. Elle répond à la question « pourquoi ». Ainsi, psychologues et psychiatres peuvent également être psychanalystes.

PSYCHOPRATICIEN

Ce titre n'est pas protégé ni reconnu par l'État, il n'est pas encadré légalement. Tout le monde peut l'utiliser et se déclarer psychopraticien. Mais la plupart ont suivi une formation comptant une centaine de jours. Les psychopraticiens utilisent des méthodes de psychothérapie.

3. La prise de rendez-vous.

Complet ce mois-ci, prochain rendez-vous dans six mois...

Ou jamais ! Aaaaaah, jamais c'est tentant aussi !



4. Et enfin le jour ! : on en est là !

Oh, dieu de la Zen attitude, donne-moi la force d'affronter ma peur de parler aux inconnus, celle d'être jugée et celle de ne pas savoir quoi dire...

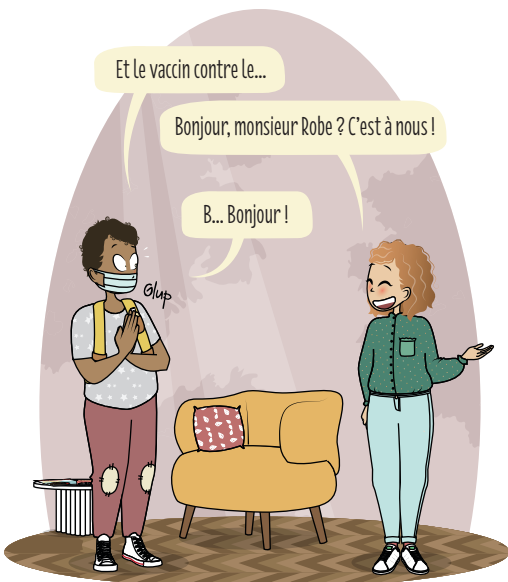
Et puisque j'en suis à prier, je veux bien les numéros gagnants du loto avec ça !



Et le vaccin contre le...

Bonjour, monsieur Robe ? C'est à nous !

B... Bonjour !



Expliquez-moi ce qui vous amène.

J'ai des tocs qui prennent de plus en plus de place dans ma vie. Je crains la saleté, Les maladies. J'ai aussi peur de me tromper.

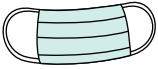
J'ai peur de tout !



Mick starter pack

Je dois toujours faire attention à tout pour être en sécurité, sinon quelque chose d'horrible peut arriver, comme me tromper ou me contaminer, et ainsi gâcher ma vie et anéantir mes espoirs de devenir riche dans le seul but de me construire une villa complètement aseptisée en forme de bulle, interdite à tous les êtres non désinfectés.

MASQUE.



DÉTESTE ALLER AUX WC.

MAINS ABÎMÉES.



CHIFFRE RASSURANT.



GEL HYDROALCOOLIQUE.



TROUVE L'AMBIANCE DE L'HÔPITAL RASSURANTE.

AIME LES PARFUMS BON MARCHÉ ODEUR JAVEL.

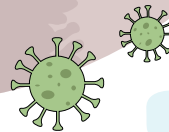
PROPRETÉ.



RÉPÉTITION DE GESTES, DE PHRASES.



EST UN GRAND FAN DE LA SÉRIE MONK.



DANGER.

ROUTINE.



BESOIN DE TOUT CONTRÔLER.



DIT REGRETTER « LA BELLE ÉPOQUE » DU CONFINEMENT.