

QU'EST-CE QU'UN PSY ? ET QUI PRATIQUE LA PSYCHOTHÉRAPIE ?

Qu'est-ce qu'une psychothérapie ?

Les psychothérapies se définissent comme des traitements de la santé psychique qui n'utilisent pas les médicaments.

Les psychothérapies impliquent toujours une relation entre personnes : le patient et le psychothérapeute. Dans cette relation, le psychothérapeute respecte la règle de confidentialité et du non-jugement. Il existe aussi des psychothérapies de groupe avec un ou deux psychothérapeutes et un nombre de patients qui peut varier.

Qui pratique la psychothérapie ?

Le psychothérapeute : c'est un spécialiste du soin psychique. Il pratique par définition la psychothérapie. Le titre de psychothérapeute est protégé par la loi. L'article 52 de la loi n° 2004-806 du 9 août 2004 modifiée relative à la politique de santé publique réglemente l'usage du titre de psychothérapeute et impose l'inscription des professionnels au registre national des psychothérapeutes. Le décret du 20 mai 2010 relatif à l'usage du titre de psychothérapeute modifié par le décret du 7 mai 2012 en précise les modalités.

Le psychiatre : Le psychiatre est un médecin. Il a obtenu le titre de docteur en médecine (Thèse) et a choisi la spécialité de psychiatre (DES). Le titre de docteur en médecine est protégé par la loi. Le médecin est le seul à pouvoir réaliser un diagnostic médical et prescrire des médicaments. Les prestations du psychiatre peuvent être prise en charge par la sécurité sociale.

Le psychologue : Le psychologue est formé à l'Université. Il est titulaire d'une licence, d'un master 1 et d'un master 2 de psychologie. Le titre de psychologue est protégé par la loi (loi 85-772 du 25 Juillet 1985, Article 44 en vigueur, Modifié par Ordonnance 2005-1040 2005-08-26 art. 7 1° JORF 27 août 2005 - Le décret no 90-255 du 22 mars 1990 version consolidée au 10 février 2005 fixant la liste des diplômes permettant de faire usage professionnel du titre de psychologue).

Le fait d'être psychologue n'implique pas qu'on ait le droit de porter le titre de psychothérapeute.

Les prestations du psychologue ne sont prises en charge que dans le cadre d'établissements de soin, comme les Centres médico-psychologiques ou l'hôpital psychiatrique. Certaines mutuelles remboursent des séances.

Le médecin généraliste : Il a réalisé des études de médecine. Il a obtenu le titre de docteur en médecine (Thèse). Le titre de médecin est protégé par la loi. Pour porter le titre de psychothérapeute, le médecin généraliste doit se former à la psychothérapie.

Le psychanalyste : Il est formé à la psychanalyse et régulièrement inscrit dans une école de psychanalyse. Il pratique une forme de psychothérapie qui est la psychanalyse. Le titre de

psychanalyste est protégé. Ses prestations ne sont pas remboursées.

Le thérapeute et le praticien : ces titres ne sont pas protégés. Ils ne sont garants d'aucune formation spécifique. Renseignez-vous auprès du professionnel qui porte ce titre.

Qu'est-ce qu'on fait dans une psychothérapie ?

Ça dépend de plusieurs choses :

- d'abord de ce que vous voulez : il est utile de passer quelques séances à savoir où vous voulez aller. Le psychothérapeute ne va pas mettre les mêmes techniques en œuvre si vous venez parce que vous voulez arrêter de fumer, parce que vous avez un problème avec vos enfants adolescents, ou parce que vous avez une phobie de l'eau, ou que vous êtes en deuil.

- ensuite ça dépend de ce que le psychothérapeute sait faire et de son orientation théorique. Il existe à ce jour à peu près 500 formes répertoriées de psychothérapies.

Il existe plusieurs « grandes familles » de psychothérapies : les thérapies cognitives et comportementales, les thérapies humanistes, la psychanalyse, les thérapies brèves et stratégiques, les thérapies qui utilisent des états de conscience modifiés (hypnose, EMDR, relaxation...), les thérapies familiales et systémiques ...

Elles peuvent se pratiquer seul ou en groupe.

Elles peuvent être orientées « problème » (on creuse le problème dans l'idée que si on trouve la cause du problème, on saura comment le résoudre) ou « solution » (on passe directement au changement souhaité en recherchant les ressources dont on a besoin pour effectuer ce changement). Les deux orientations sont utiles.

Basées sur la parole, elles peuvent impliquer un travail plus ou moins important avec le corps : beaucoup par exemple dans la relaxation.

Conclusion :

Votre premier critère de choix est que votre interlocuteur soit formé à la psychothérapie.

Ensuite que vous vous sentiez bien avec cette personne. Vous allez faire un bout de chemin ensemble. Vous allez apprendre à vous connaître. Vous acceptez de vous fier à lui/elle, et elle/il accepte la responsabilité de vous accompagner dans le changement que vous désirez.

Vous avez le droit de demander à la personne que vous consultez quelle est sa formation et son orientation théorique, ainsi que les techniques qu'elle pratique.

Vous avez le droit de demander combien coûte une séance avant de prendre rendez-vous.

Le psychologue et le médecin obéissent à des codes de déontologie qui les obligent à respecter la confidentialité.

Enfin, vous avez le droit de changer de psychothérapeute.