



"Psys", mode d'emploi

Bon nombre de psychothérapeutes sont fiables. Mais comme le titre n'est pas protégé, n'importe qui peut aujourd'hui se prévaloir de cette étiquette. Comment distinguer le bon grain de l'ivraie? Qui sont les différents «psys»? A qui faire confiance ? Eléments de réponse

- Qu'est-ce que la psychothérapie? Qui sont les psychothérapeutes?

La psychothérapie désigne «toute méthode de traitement des désordres psychiques ou corporels utilisant des moyens psychologiques et d'une manière plus générale, la relation du thérapeute et du malade: l'hypnose, la suggestion, la rééducation psychologique, la persuasion...»

(Vocabulaire de la psychanalyse de Laplanche et Pontalis).

Concrètement, les psychothérapeutes sont soit des psychiatres, soit des psychologues (lire ci-dessous), soit des personnes aux formations diverses (enseignants, infirmiers, éducateurs, aide-soignants, etc) qui ont décidé un jour de se consacrer à la psychothérapie. Parmi elles, certaines se sont formées dans l'une des nombreuses écoles privées qui proposent le plus souvent un enseignement axé sur une seule technique, une seule approche du psychisme: la gestalt, la PNL (programmation neuro-linguistique), la thérapie systémique, les méthodes comportementales, etc. D'autres s'intitulent «psychothérapeutes» après être eux-mêmes passés par une psychothérapie et sans avoir aucune formation théorique, ou en ayant une pseudo-formation limitée à quelques heures d'ateliers. D'autres enfin n'ont ni expérience ni formation dans le domaine.

- Quelle différence avec les psychologues, les psychanalystes et les psychiatres ?

Les psychologues dits «cliniciens» ont une formation post-bac de cinq ans sanctionnée par un DESS de psychologie clinique ou de psychopathologie. Ce cursus dispense un savoir global sur le fonctionnement du psychisme humain, à partir de l'étude des principales théories qui en permettent la compréhension, dont la psychanalyse. Ils complètent la plupart du temps leur formation par une thérapie personnelle. Certains se forment en outre à une technique de psychothérapie ou à la psychanalyse.

La psychanalyse n'est pas enseignée à l'université, mais dans des

écoles spécifiques. La formation est validée par des confrères déjà formés. Elle inclut une psychanalyse personnelle et un contrôle de la pratique: le psychanalyste prenant en charge des patients voit sa pratique «supervisée» par un pair plus expérimenté. L'histoire de la psychanalyse, son ancienneté, son inscription dans divers lieux de soins en font une discipline à part, considérée aujourd'hui comme apte à s'auto-réguler. Les psychanalystes proposent eux-aussi des psychothérapies dites «analytiques» qui s'appuient sur la reconnaissance de l'inconscient et l'utilisation du transfert (relation de type particulier qui s'établit avec le patient).

Les psychiatres se distinguent des trois groupes précédents en ce qu'ils sont des médecins spécialisés dans le traitement de la maladie mentale. Ils s'occupent principalement des troubles graves. Ce sont les seuls à pouvoir prescrire des médicaments.

- Comment expliquer l'engouement actuel pour la psychothérapie ?

La Fédération française de psychothérapie estime à environ 3 millions le nombre de Français en psychothérapie. Cet engouement remonterait aux années soixante-dix. « À la suite des bouleversements culturels et sociaux de ces années, le corset moral religieux et familial s'est desserré», explique le psychothérapeute Norbert Vogel. Or s'il était vécu comme une contrainte, il rassurait par ses garde-fous. L'éclatement de la cellule familiale, les problèmes économiques, la difficulté de se situer dans un monde qui se complexifie ont conduit à une « explosion de la demande », confirme le Dr Serge Ginger, secrétaire général de la Fédération française de psychothérapie. Selon lui, près de la moitié des Français qui suivent une psychothérapie le font en raison d'un état dépressif, d'anxiété ou de stress. Viennent ensuite les traumatismes (agression, séparation, deuil), les phobies et les troubles sexuels. Mais c'est aussi l'engouement tout entier de la société pour la psychologie qui a contribué à une augmentation de la demande. « En matière de croyance, la nature a horreur du vide, explique Norbert Vogel, et la psychologie moderne a un avantage incomparable : elle trouve une explication à tout ».

- Quels sont les risques liés aux pratiques déviantes ?

S'engager dans une thérapie avec un mauvais thérapeute n'est pas dénué de risque. Le premier est tout simplement que le thérapeute porte un mauvais diagnostic et donc passe à côté de votre problème. Ce faisant, on peut aboutir à un renforcement des symptômes. Mais les pseudo-psychothérapeutes peuvent aussi être à l'origine d'une nouvelle pathologie. «L'issue la plus fréquente est l'apparition d'un syndrome post-traumatique, caractéristique de la manipulation mentale, explique la psychologue Martine Maurer. La personne devient angoissée, dépressive. Souvent aussi, le patient abusé est confus, il ne sait plus très bien qui il est, ce qu'il veut et n'a plus confiance en personne.» Au pire, les thérapies maniées par des personnes incompetentes ou perverses peuvent aboutir à des décompensations psychotiques (bouffées délirantes) et à des suicides.

- Comment choisir son psychothérapeute?

Il faut d'abord se méfier des produits trop chers. Car la psychothérapie n'est pas remboursée, sauf si elle est pratiquée par un médecin, seul habilité à délivrer des feuilles de remboursement. Le prix d'une séance ne devrait «pas excéder 45 €», estime Martine Maurer. Ce qui est sûr, c'est que le thérapeute consulté doit pouvoir vous donner d'emblée un prix et que celui-ci ne doit pas être réévalué en permanence. Méfiance aussi vis-à-vis des personnages qui se font connaître à grands renforts de publicité ou font étalage de prodigieuses «réussites»: ce sont probablement de charlatans.

La première rencontre avec un «psy» doit permettre de pouvoir lui poser un certain nombre de questions, notamment sur sa formation. En réponse, ce professionnel doit pouvoir vous expliquer de manière simple et claire la manière dont il envisage la prise en charge. «En rsumé, il faut être attentif au comportement du thérapeute, conclut Martine Maurer. Est-il respectueux? Se comporte-t-il d'une manière habituelle, sans rien dire ou faire qui nous choque? Maintient-il une distance convenable avec vous, ou se veut-il séducteur ? Etc». Bref, est-il conforme à l'image que vous vous en faisiez?

Marianne GOMEZ et Céline ROUDEN