

Choisir un psy ! Comment s'y prendre...

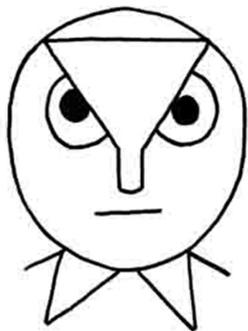
La bonne nouvelle déjà c'est que vous êtes au bon endroit. Non pas parce que vous êtes sur ce site, qui est très bien au demeurant mais n'est jamais qu'un des annuaires présents sur la toile mais parce que vous avez commencé votre recherche. Et comme on dit dans Mission Impossible quand il l'a réussie, la mission : « good job Jim ! ». Mais maintenant, il reste des réponses à apporter à vos questions et j'espère que ce qui va suivre va vous aider à y voir plus clair...

Quelles différences ?

C'est une question que beaucoup de personnes se posent avant de commencer un travail sur eux-mêmes, avant... d'aller voir un "psy". Un psy, mais un psy quoi ? Un psychologue ? un psychiatre ? Un psychothérapeute ? Maintenant nous parlons même de « psychopraticien »... Mais aussi et pourquoi pas un pédopsychiatre, un psychosomaticien, un gestaltiste, un psychocorporel, un psy rogéien pratiquant une Approche centrée sur la personne (ACP), un psy en EMDR et d'autres approches et sensibilités qui sont certainement très bien mais qui ne parlent pas tant qu'il n'a pas pris le temps de nous expliquer sa spécificité...

Et qui consulter ?

Alors docteur ? Comment s'y retrouver dans cette jungle de titres et de définitions plus ou moins absconses ?



*Chez le sain d'esprit,
l'entonnoir se situe
dans la tête et filtre
les idées qui circulent
du cerveau vers la
bouche.*



*Chez le fou, l'entonnoir
se trouve sur la tête
et ne filtre rien du tout.*

Pour commencer, soyez gentil et ne **m'appeler pas docteur** ! Ça ferait jaser mes collègues et ils pourraient m'attaquer pour publicité mensongère, usurpation *de je ne sais quoi* et ils auraient bien raison...

Un docteur est une personne qui a obtenu un doctorat. D'ailleurs, pas nécessairement dans une discipline médicale mais je ne vais pas développer cette idée pour ne pas vous perdre encore plus et revenons-en à nos moutons.

Laissez-moi vous présenter en peu de mots la spécificité de chacun des titres que vous rencontrerez régulièrement.

J'ai nommé :

Psychologue

Psychiatre

Psychanalyste

Psychothérapeute

Psychopraticien

Avec cette liste, déjà, vous devriez vous en sortir pour faire vos premiers pas dans le marché de la psychothérapie...

Qui fait quoi et comment ?

UN PSYCHOLOGUE est une personne qui a fait des études universitaires de psychologie. La psychologie (du grec psukhê, âme, et logos, parole) est l'étude des faits psychiques, des comportements et des processus mentaux selon la définition trouvée sur Google et qui me va bien). Elle est enseignée à l'université et seuls ceux qui ont obtenu un DESS peuvent se réclamer de cette appellation. L'usage du titre de psychologue en France est régi par l'article 44 de la loi n°85-772 du 25 juillet 1985 portant diverses dispositions d'ordre social et le décret n°90-255 du 22 mars 1990 fixant la liste des diplômes permettant de faire usage professionnel du titre de psychologue. Vous apprendrez donc que ce titre utilisable que par les personnes qui ont fait une licence, puis une maîtrise ET un DESS. Autrement dit, vous pourriez avoir un DESS sans les titres précédents et être donc psychologue mais ne pas pouvoir en utiliser le titre... ÉNORME non ? Cela dit, vous pourrez également trouver des Docteurs en psychologie (nous y revoilà) qui se feront également appeler Psychologue pour faire plus simple ou plus courant. En même temps ils en ont le droit. Pourquoi s'en priver ?

UN PSYCHIATRE est avant tout un médecin. C'est à dire qu'avant de se spécialiser en psychiatrie, il s'est déjà fadé 9 années pour obtenir son diplôme de médecin et est reparti pour 4 à 5 ans supplémentaires pour obtenir son diplôme de psychiatre... Autant vous dire que vers la fin de sa vie... il commence à occuper sa place et s'intéresse de près (voire avec passion sinon comment expliquer toutes ces années d'étude !) à la santé mentale de ses clients. Il est médecin, il peut donc prescrire des médicaments pour la tête (psychotropes), des arrêts médicaux, commander des analyses de sang et - pompon sur la cerise du gâteau - il a automatiquement le titre de psychothérapeute. Bon. En même temps il le mérite quand même...

UN PSYCHANALYSTE est une personne formée par une école de psychanalyse. Pour obtenir ce titre il faut que le candidat ait lui-même suivi une cure analytique au sein de son école, continue d'y être supervisé et généralement y est également affilié. Un psychanalyste n'a pas besoin d'être médecin et son titre n'est pas protégé, ni réglementé par la loi comme celui des psychologues ou des psychiatres. Ils sont reconnus par leur école à la fin de leur formation et pratiquent la psychanalyse ou "la cure psychanalytique", à partir de la pratique élaborée par Sigmund Freud. Différents courants de pensées se sont distingués après Freud et vous pourrez distinguer différentes typologies de psychanalystes qui se référeront souvent à leurs mentors. Commençons par les freudiens (Sigmund Freud), les jungiens (Carl Gustav Jung), les reichiens (Wilhelm Reich), des lacaniens (Jacques Lacan) et des kleiniens (Mélanie Klein) pour ne citer que ceux-ci

Comme je viens tout juste de l'expliquer dans ce qui précède et que je vais copier/coller pour prévenir ceux qui me lisent à la suite, UN PSYCHOTHÉRAPEUTE est une personne formée par une école de psychothérapie. Pour obtenir ce titre, donc, il faut que le candidat ait lui-même suivi une psychothérapie au sein de son école. Diplômé, il est de bon goût qu'il continue d'être supervisé dans le cadre de sa pratique (généralement par un ancien enseignant de ladite école) et dans la majeure partie des cas il s'est également affilié à un organisme regroupant ses pairs comme la FF2P par exemple. Vous dire ça et rien c'est pareil puisque ça ne vous décrit pas précisément ce que fait un psychothérapeute si ce n'est qu'il pratique de la psychothérapie.



C'est là probablement que ça se corse pour faire votre choix car il y a autant de manière d'être psychothérapeute qu'il existe d'école de psychothérapie : Analystes transactionnels, Bio-énergéticiens, Gestaltistes, hypnothérapeute, Maîtres PNL (Pratique Neuro-linguistiques), Rogériens, sexothérapeute...

J'adorerai en faire une liste exhaustive mais ce serait trop long et par ailleurs

sans intérêt pour ce qui nous occupe
ici.

Pour finir...

Somme toute, une fois identifiée sa compétence professionnelle à partir des éléments présentés plus haut, il vous restera à rencontrer lesdits thérapeutes afin de faire votre choix et là, personne ne peut le faire à votre place. Et c'est tant mieux !

Reste que ça peut quand même vous paraître compliqué de passer de l'un à l'autre et cela se comprend. Souvent, nos clients sont tellement pris par leur problématique qu'ils se fient volontiers à la parole d'un autre pour s'engager sur le principe du : « Si ça a bien été pour lui, pourquoi ça n'irait pas moi ? » Ben oui, pourquoi pas... Si ça marche !

Cependant et en l'absence du coup de pouce de votre voisine de palier ou de la providence, si vous avez à faire votre marché sur Internet, voici une liste non exhaustive des différentes caractéristiques qui pourraient vous aider à choisir votre prochain thérapeute :

- Est-ce que je préfère travailler ma problématique avec une femme ou un homme ?
- Est-il nécessaire qu'il ait une expérience de vie proche de la mienne ?
- Devra-t-il avoir une spécialité (sexothérapeute, EMDR, Burn out, deuil, traumas, parentalité, adolescents, enfants, groupe, couple, thérapie familiale, Troubles des Comportements Alimentaires, ...) ?
- Doit-il être proche de chez moi (ou plutôt de mon boulot) ?
- Dans quelle fourchette de prix ses honoraires doivent-ils se trouver ?
- Pour une thérapie de couple un seul thérapeute (et si oui plutôt un homme ? Une femme ?) ou un couple ?
- Pour une thérapie avec les enfants ou les adolescents comment gère-t-il le reste de la famille ?
- ...

Enfin et pour finir, je vous conseillerai avec l'accord préalable et explicite de votre thérapeute, de vous autoriser à travailler avec lui ou elle 3 à 5 séances avant de vous engager définitivement. C'est suffisant pour savoir si c'est bien avec lui ou avec elle que vous allez commencer ce beau voyage que sera ce chemin vers vous-même.

Alors ? Toujours Mission Impossible ?



Dans ce cas, « Bonne chance Jim ! »

Alain Duclermortier
www.duclermortier.fr