

Introduction à la profession de psychothérapeute

Ce discours a été tenu dans le cadre du colloque de l'Association Européenne de Psychothérapie (EAP).

En Europe, une nouvelle profession se développe : celle de psychothérapeute. Bien qu'en 2010 la profession existe dans la plupart des pays membres de l'Union Européenne, elle n'a toujours pas reçue de forme légale sur le plan européen et, de ce fait, n'a pas d'ancrage fort dans la société.

Histoire :

Les débuts de la psychothérapie moderne datent de la découverte de l'hypnose par Franz Anton Mesmer, dans les années 1780. Bien sûr, avant cela, la psychothérapie était déjà connue, mais pas en tant que thérapie indépendante. Elle était intégrée dans un cadre d'aide médicale, théologique et pédagogique, ainsi que dans la médecine populaire. Finalement, le développement de la psycho-analyse à la fin du 19^{ème} siècle, associé à Sigmund Freud, a été d'une importance prédominante.

Sigmund Freud, ses étudiants et ses collègues, postulèrent que les expériences négatives dans l'enfance d'un individu, pouvaient amener des souffrances plus tard, dans sa vie d'adulte.

Le traitement était simple, mais en même temps brillant : la cure par la parole. En appliquant un monologue libre, la lumière pouvait être faite sur des histoires honteuses ou embarrassantes principalement liées à la vie privée et le consultant pouvait ainsi commencer à les comprendre autrement.

On observait que, par la pratique de cette méthode, les symptômes et les états douloureux s'amélioraient ou disparaissaient complètement, en même temps que s'améliorait la condition générale du patient. La psychothérapie moderne était née.

Le travail d'un psychothérapeute est d'abord caractérisé par l'écoute empathique de son consultant. En complément, ce travail intègre aussi la compréhension, non seulement des symptômes, mais aussi de l'histoire sous-jacente à l'origine de la souffrance.

Aujourd'hui, il existe de nombreuses autres méthodes de psychothérapie, en plus de l'approche psycho-analytique. Ces pratiques psychothérapeutiques diffèrent à divers égards, de la cure par la parole des années 1900. Néanmoins, elles sont toujours principalement basées sur le développement d'une profonde relation personnelle entre le psychothérapeute et son patient.

A ce sujet, il est important de mentionner que les intérêts du thérapeute sont placés à l'arrière plan, tandis que ceux du patient sont placés au premier plan.

Niveau de compétences :

Le psychothérapeute moderne doit remplir beaucoup de conditions pour pouvoir aider le consultant. Ces conditions ont été démontrées par de très nombreuses études. Ainsi, le psychothérapeute doit :

- faire preuve de respect envers le consultant et lui reconnaître le droit d'avoir son propre point de vue sur le monde et ses propres interprétations. C'est quelque chose qui est plus vite dit que fait, étant donné qu'en général, nous abandonnons les autres lorsque nous n'approuvons pas leurs attitudes et leurs points de vue.

- soutenir le consultant pour comprendre son comportement et son chemin de vie. La compréhension est bien sûr intersubjective ; elle est déterminée par la vision qu'ont le consultant et le psychothérapeute. Einstein disait que nous voyons le monde selon les théories à partir desquelles nous l'envisageons.

-faire ressortir les aspects positifs d'une situation souvent difficile à supporter, pour aider le consultant à redonner du sens à sa vie, même lorsqu'il est désespéré.

-donner au consultant le sentiment qu'il peut faire quelque chose de sa vie et plus que cela, l'aider à faire face à une situation ou un symptôme difficile.

-permettre au consultant d'avoir pleinement confiance en son psychothérapeute, ce qui requiert de la part du psychothérapeute une connaissance détaillée du consultant, de son histoire, et aussi du développement de possibles symptômes et types de souffrance.

-être capable de traiter les demandes du consultant avec la plus grande discrétion.

-faire montre de patience et d'empathie.

L'ensemble de ces différentes conditions se retrouve dans toutes les méthodes psychothérapeutiques et fait partie intégrante de leur apprentissage.

Formation :

Depuis un siècle, face à la complexité de la profession de psychothérapeute, les structures de formation ont évoluées et ceci principalement grâce à des associations de psychothérapeutes. Néanmoins, quelques universités en Europe

ont commencé à proposer, ces dernières années, des programmes d'études dans ce domaine.

Les différents types de formations sont basés sur des éléments fondamentaux :

La conscience de soi : les futurs psychothérapeutes ont à effectuer eux-mêmes un travail psychothérapeutique, même s'ils n'en ressentent pas directement le besoin. L'objectif est double, d'abord mieux comprendre les conflits et les souffrances de leurs futurs consultants, également expérimenter le processus psychothérapeutique pour et sur eux-mêmes.

Acquérir une connaissance des phénomènes psychopathologiques. D'après le poète Schnitzler, le monde de la psyché est un vaste monde. Bien des symptômes, leur histoire et leurs racines, ont besoin d'être étudiés par les futurs psychothérapeutes, beaucoup de possibilités de traitement ont besoin d'être expérimentées. Dans le même temps, il est nécessaire d'étudier et d'avoir une connaissance du cadre social dans lequel la vie du consultant se situe aujourd'hui. Finalement, les théories d'une méthode psychothérapeutique particulière nécessitent d'être développées, ce qui forme la base de la conduite du processus psychothérapeutique.

Traitement et supervision : La meilleure théorie, si elle n'est pas applicable et appliquée, ne sert à rien. L'apprentissage de la profession psychothérapeutique est aussi lié à l'expérience avec les consultants. Mais, pour assurer un bon niveau de qualité de travail dans les premières années de leur pratique professionnelle, les psychothérapeutes doivent se faire superviser par des psychothérapeutes expérimentés.

L'ensemble de ces différents aspects de la formation des psychothérapeutes prend plusieurs années. Par exemple, le certificat européen de psychothérapie demande 3200 heures de formation. Aujourd'hui, l'opinion que seules quelques heures de cours sont suffisantes pour former un psychothérapeute est obsolète.

Protection du titre et des patients :

Il y a peu de lois au sein de l'Union Européenne, mais elles fournissent toutes une protection du titre dans la pratique de la psychothérapie. Dans le même temps, cela sert également à la protection des consultants et des psychothérapeutes. Finalement, ces lois fournissent l'opportunité de développer les modalités d'une meilleure pratique. Dans ce contexte particulier, les associations psychothérapeutiques jouent un rôle important dans l'adoption de règles éthiques et déontologiques, comme celles de l'EAP au niveau européen.

Néanmoins, spécialement dans les pays où des cadres légaux satisfaisants pour la pratique de la psychothérapie n'ont pas encore été adoptés, d'une part les

psychothérapeutes qualifiés ne sont pas reconnus par les autorités légales appropriées dans ces pays et, d'autre part, leur expertise n'est toujours pas requise.

Précisions concernant la France :

Les arrêtés des 8 et 9 juin 2010, relatifs à la loi du 9 août 2004, modifiée le 21 juillet 2009, règlementent « l'usage du titre de psychothérapeute » et non l'exercice de la pratique psychothérapique.

En d'autres termes, les psychothérapeutes français peuvent librement continuer à exercer leur métier, charge à eux de le faire sous une autre dénomination.

L'appellation « psychopraticien » a été retenue par l'ensemble des organismes représentatifs des psychothérapeutes français. Elle les rend ainsi identifiables et lisibles aux yeux du public.

A ce sujet, les pages jaunes, suite à une demande de ces mêmes organismes de psychothérapie, viennent de créer pour leurs prochaines éditions une rubrique à leur intention intitulée : « psychothérapie (soins hors d'un cadre réglementé)».

Extrait de l'éditorial de Claude Vaux du numéro d' « AETPR infos » de décembre 2010.

Demande :

D'après diverses études épidémiologiques, entre 3 et 30 % de la population a besoin d'aide psychothérapeutique dans des situations spécifiques.

De plus, l'Organisation Mondiale de la Santé estime que dans la société occidentale il y a besoin d'un psychothérapeute pour mille personnes. Pourtant, ce nombre n'est pas atteint dans la plupart des pays membres de l'Union Européenne. En conséquence, il y aura une énorme demande de psychothérapeutes dans le futur.

Accès à la formation :

Jusqu'ici la réglementation stipulait que des personnes de diverses « professions sociales » étaient habilitées à suivre une formation en psychothérapie, mais cette réglementation diffère largement d'un pays à l'autre.

Par exemple, en Finlande, il n'est pas nécessaire professionnellement pour un candidat d'être docteur en médecine ou en psychologie, alors que c'est nécessaire en Italie. Finalement, bien qu'en Autriche la liste des possibles emplois principaux des candidats à la formation en psychothérapie soit longue, un candidat peut y avoir un accès direct, après avoir terminé ses études et sans nécessité d'un premier emploi.

Cet état de fait problématique a vivement été discuté en Europe et sur d'autres continents, depuis que sont apparus les différences de pratique entre les professions de psychiatres, psychologues, assistants sociaux ou « vrais psychothérapeutes ». Ce n'est pas un secret que, depuis 20 ans, l'EAP a soutenu la reconnaissance de la « psychothérapie » en tant que profession de plein droit. La raison en est que les exigences requises pour cette profession sont très élevées et, par conséquent, nécessitent une formation spécifique de haute qualité.

Ces exigences ne sont pas toujours adéquatement présentées par les professions susmentionnées. En outre, les consultants ont besoin de la sécurité d'être traités par un psychothérapeute, s'ils en ont besoin, et pas par un psychiatre ou un psychologue, qui n'a pas reçu la formation suffisante.

Conclusion :

Au sein de l'U.E. et de l'Europe entière, il y a besoin d'une définition améliorée de la profession de psychothérapeute. La raison en est que les consultants, en tant que clients, seront ainsi mieux traités et protégés.

Dr. Alfred Pritz, professeur d'université

A Vienne, le 18 février 2010