

COMMENT BIEN CHOISIR SON PSY ?

Xavier Haudiquet
Directeur d'ACP-France

Le processus de la psychothérapie commence par la recherche d'un psychothérapeute. Le travail démarre à l'instant même où vous prenez la décision de faire une psychothérapie. La quête d'un psy, parfois longue et ardue, parfois fluide, provoque déjà des remous intérieurs, en commençant par le deuil du psy idéal : le psy que votre ami vous avait chaudement recommandé est indisponible, celui-ci, qui vous paraît sympa, habite trop loin, celui-là est trop cher, vous n'aimez pas la décoration du cabinet de cet autre... Il faut faire des choix. Le processus thérapeutique est en marche !

Et pourtant, choisir son psy, surtout pour une première tranche, est un acte important. Vous devez choisir la personne à qui vous allez faire confiance et à laquelle vous allez vous confier. Une relation intime.

Le choix d'un thérapeute est une décision très personnelle et doit être complètement libre, elle ne concerne que vous. Sachez que vous avez toujours la liberté de rencontrer plusieurs psychopraticiens avant de vous décider. Cela est même recommandé car il va vous falloir choisir la personne avec qui vous vous sentez bien, celle qui va vraiment vous aider, celle que vous allez fréquenter durant plusieurs mois, voire plusieurs années. Eh oui, on est dans le domaine du ressenti. Faites confiance à votre perception !

Voici cependant quelques critères objectifs à prendre en compte :

Votre budget.

Celui-ci est à mettre en relation avec les honoraires du thérapeute qui sont libres. Ils varient selon les villes, les courants psychothérapeutiques et bien sûr la réputation du psy. Donc, vérifiez bien les tarifs. Certains les affichent dans la salle d'attente. On aime bien ce souci de transparence.

L'orientation psychothérapeutique.

Ce critère est d'importance. Ce n'est pas la même chose que d'aller chez un psychanalyste, un thérapeute comportementaliste, un gestalt-thérapeute ou un psychopraticien centré sur la personne. Nous ne pouvons pas rentrer ici dans les détails de ces différentes méthodes. Mais il existe de nombreux ouvrages qui les passent en revue. Quoiqu'il en soit, vous pouvez demander lors de votre premier entretien avec un praticien, à quel courant il appartient ou à quelle méthode il s'est formé. S'il est ouvert, transparent et honnête (des qualités essentielles pour pratiquer ce métier), il vous répondra volontiers.

Sa formation.

Vous avez également tout à fait le droit de connaître la formation de votre thérapeute, où il s'est formé (université, institut...), la durée de son cursus et son niveau de qualification. La « Charte des droits des patients », publiée par le *Conseil Mondial de Psychothérapie* (WCP), est très précise à ce sujet. N'hésitez pas d'ailleurs à la télécharger, elle est disponible dans la médiathèque d'ACP-France. Il faut se souvenir que la profession n'est ni définie ni encadrée par la loi et qu'il est donc de votre responsabilité de vérifier le niveau de compétence de la personne avec qui vous allez travailler (nous sommes bien d'accord, le critère essentiel sera toujours subjectif, c'est-à-dire votre ressenti et le lien que vous sentez que vous pourrez créer avec elle/lui).

Une femme ou un homme ?

Pour certaines personnes, cela n'a aucune importance. Mais la question peut avoir du sens pour vous. Parfois, le genre du thérapeute n'est pas neutre selon la problématique que vous souhaitez aborder. Par exemple, une femme qui veut travailler sa relation à l'homme peut choisir un psy masculin, mais il est possible qu'elle soit encore trop craintive pour se confronter à la masculinité et elle préférera alors une femme dans un premier temps. A moins qu'elle ne trouve un thérapeute homme homosexuel, ce qui peut enlever en effet bien des inhibitions (mais reconnaissons que peu de thérapeutes affichent leur vie personnelle au grand public).

Un thérapeute expérimenté ?

Là encore, c'est une question de *feeling*. Beaucoup de personnes vous diront qu'elles préfèrent un thérapeute expérimenté plutôt qu'un novice. « *Au moins, il a vécu, il me comprendra !* », disent-elles. En fait, ça dépend ! La capacité empathique et la compréhension d'autrui dépendent-elles de l'expérience professionnelle ? Un thérapeute qui pratique depuis plusieurs décennies peut être tellement blasé qu'il manquera de fraîcheur ou d'empathie alors qu'un débutant sera particulièrement à l'écoute et complètement engagé dans la relation avec vous.

La question à se poser est : « *Mais au fait, pourquoi je veux un thérapeute expérimenté ? Quel est mon secret espoir ? Qu'il soit plus apte à me guérir ?* » Profitons-en pour enlever toute ambiguïté à ce sujet. Vous n'allez pas voir un thérapeute comme vous allez chez votre médecin traitant, dans une position passive et avec l'attente qu'il vous guérisse (ceux qui prétendent le contraire sont à éviter, ce sont des charlatans !). Qu'il ait une longue barbe blanche ou qu'il soit jeune, le psychothérapeute n'a pas de baguette magique à sa disposition. Il n'est même pas là pour vous guérir. Il est là, avec vous, pour vous accompagner dans votre processus de croissance, dans votre envie d'aller mieux, de sortir de la souffrance, de grandir, d'être plus libre, d'être une personne bien dans sa peau et son corps, confiante en la vie, heureuse d'être vous. Alors, l'âge a-t-elle une importance ?

Votre propre sensation.

C'est finalement le critère le plus important. Après votre premier rendez-vous, la seule question qui importe est : « *Comment est-ce que je me sens ? Cette séance m'a-t-elle fait du bien ou au contraire elle a généré en moi de*

l'angoisse, de la culpabilité ou de la confusion ? Est-ce que je me sens plus mal ou un peu plus léger que lorsque j'ai pénétré dans le cabinet ? »

Votre intuition est fondamentale. C'est pourquoi je disais en commençant que le choix du thérapeute est le premier travail. Car il va s'agir d'abord de vous faire confiance, de faire confiance dans vos perceptions. Et de vous écouter ! La thérapie a démarré. Au fait, c'est quoi un thérapeute idéal ? C'est celui qui est idéal pour vous !

Alors, bonne recherche !

Pour trouver un psy dans votre région, plusieurs annuaires sont à votre disposition :

- Pour ceux qui souhaitent un thérapeute centré sur la personne, d'orientation rogérienne, consulter en priorité l'annuaire de l'AFP-ACP (www.afpacp.fr)
<https://afpacp.fr/annuaire.php>
- L'annuaire de la FF2P (www.ff2p.fr) est très complet et rassemble des psychopraticiens de tous horizons.
http://www.ff2p.fr/fichiers_site/registre/registre_dep/recherche_avancee.php
- Consulter aussi la liste du SNPPsy (www.snppsy.org):
<https://www.snppsy.org/vous-recherchez-un-praticien/liste-nationale-des-praticiens-en-psychotherapie-relationnelle/>