

LA GRANDE FAMILLE DES PSY

QUI EST QUI ?

Xavier Haudiquet-Lamarque

Avril 2020

Tous commencent par le préfixe « psy », et pourtant, ils sont loin de faire le même métier. **Psychiatre, psychologue, psychothérapeute, psychopraticien, psychanalyste...** Chacun occupe une place bien particulière parmi les professionnels du soin psychologique. Tour d'horizon de la planète psy.

Un plombier ou un comptable, tout le monde sait ce qu'il fait. Mais allez savoir ce que fait un psy dans le secret de son cabinet ! Pour la plupart des gens, son activité est bien mystérieuse... sauf bien sûr, pour ceux qui ont suivi une psychothérapie. Et encore ! Ils ne connaissent que le travail de leur psy, qui n'a peut-être rien à voir avec celui du bureau d'en face. Essayons de débroussailler le terrain, qui avouons-le, est de plus en plus confus¹.

LE PSYCHIATRE

Commençons par ce monument de la santé mentale, tantôt respecté, tantôt décrié, parfois élégant et intimidant, parfois papa gâteau aux cheveux blancs ébouriffés. C'est un médecin. Il a fait des études médicales suivie d'une spécialité de quatre ans en psychiatrie. C'est donc le seul de cette liste qui peut prescrire des médicaments. Il s'occupe donc des lourdes pathologies mentales nécessitant un traitement à base de psychotropes : troubles psychotiques, schizophrénie, troubles cognitifs, paranoïa, trouble bipolaire, addictions... sans oublier bien entendu les dépressions qui constituent le gros de sa clientèle.

Lors de ses études, ce médecin n'a pas souvent été formé aux méthodes psychothérapeutiques basées sur la parole. Cependant, il dispose généralement de bonnes connaissances théoriques en psychanalyse, et du coup, certains conduisent des entretiens d'orientation psychanalytique avec leurs patients ; mais cela ne signifie pas pour autant qu'ils se soient formés véritablement à la psychanalyse ou à la psychothérapie (voir ci-dessous). Ce n'est donc pas lui que l'on consulte pour un travail psychothérapeutique en profondeur, mais plutôt si votre mal-être ou les symptômes relèvent d'un traitement médicamenteux, un antidépresseur par exemple (en cas de dépression, il vaut mieux par contre consulter un psychiatre que votre généraliste). Seul hic, vous aurez du mal à obtenir un rendez-vous. En France, il faut souvent compter entre 3 et 6 mois d'attente et malheureusement, tous les rapports officiels indiquent une augmentation de la demande de consultation.

¹ Et la loi de 2004, qui était censée assainir la situation, n'a fait que l'embrouiller un peu plus. Voir plus loin.

Comment reconnaître un bon psychiatre ?

C'est avant tout quelqu'un qui sait écouter et observer attentivement son patient afin d'établir, non seulement un diagnostic, mais aussi d'adapter le traitement à la personnalité du patient. Car la psychiatrie n'est pas une science exacte et les psychotropes ont des effets différents selon les organismes. Le bon psychiatre est donc un médecin humble, qui prend le temps d'impliquer son patient dans le traitement, qui vérifie régulièrement les effets secondaires gênants afin d'ajuster les doses ou changer de molécule. Si vous faites une thérapie avec lui, assurez-vous de sa formation en psychothérapie (voir plus loin). Enfin, un bon psychiatre, c'est aussi celui qui, en plus de vous prescrire des médicaments, vous recommandera de faire une psychothérapie : toutes les recherches actuelles démontrent les bienfaits de l'association psychotropes/psychothérapie.

LE PSYCHOLOGUE

Il a étudié la psychologie à l'université (bac + 5). Autrement dit, le psychologue a un solide bagage théorique. Il sait faire passer des tests, dresse des bilans et pose des diagnostics. Toutefois, les études de psycho sont peu orientées vers la pratique. Les nombreuses méthodes de psychothérapie sont parfois étudiées, mais sur un plan théorique et elles ne sont malheureusement pas abordées de manière expérientielle. Le cursus ne s'intéresse pas non plus au développement psycho-émotionnel de l'étudiant qui termine bien souvent son master sans avoir mis le pied dans le cabinet d'un psy pour un travail d'introspection personnel alors même qu'il prétend accompagner autrui dans les arcanes de son psychisme. Il est assez étonnant de constater que la principale qualité que l'on demande au psychologue devrait être sa capacité d'écoute, mais que celle-ci n'est jamais enseignée sur les bancs de la fac. Les connaissances livresques sont utiles pour connaître le psychisme humain mais certainement pas pour rentrer en empathie avec lui. Nombreux sont les jeunes psychologues récemment diplômés qui se sentent d'ailleurs démunis lorsqu'ils se retrouvent face à un être humain en détresse.

Le psychologue peut exercer en entreprise, dans les ressources humaines, mais le plus souvent il travaille en institution dans le secteur sanitaire, social ou éducatif. Lorsqu'il dispose d'un cabinet en ville, il reçoit pour des séances d'orientation et de conseil. Ceux qui ont pris conscience des lacunes de leur cursus universitaire se sont formés par ailleurs à une méthode psychothérapeutique de leur choix : autrefois la psychanalyse avait leur faveur, de nos jours ils choisissent plutôt les thérapies comportementales. Quelques-uns s'orientent cependant vers les psychothérapies humanistes-existentielles, comme par exemple l'Approche Centrée sur la Personne².

Alors, qu'est-ce qu'un bon psychologue ?

C'est une personne qui sait accueillir avec bienveillance son patient, qui l'écoute plutôt que de le questionner comme un enquêteur, qui l'accompagne dans son auto-exploration plutôt que de se précipiter pour donner des conseils ou émettre une opinion personnelle. Dans tous les cas, c'est un individu qui a fait un travail sur lui-même et qui a donc compris les aspects existentiels de la souffrance humaine et qui a confiance dans les possibilités de changement.

² Pour une brève présentation de cette thérapie, voir :

<https://www.acpfrance.fr/quest-ce-que-lapproche-centree-sur-la-personne-acp/>

LE PSYCHOTHEPEUTE

Depuis une loi de 2004, aussi absurde qu'inutile, ce terme ne définit ni une profession ni ne décrit un métier. C'est seulement un titre, exactement comme celui de « docteur » pour un médecin ou de « maître » pour un avocat ou un notaire. Ce titre est réservé aux psychologues et, sous certaines conditions, aux médecins et aux psychanalystes³.

LE PSYCHANALYSTE

La psychanalyse n'est qu'une modalité particulière de la psychothérapie, parmi beaucoup d'autres, même si c'est définitivement la plus ancienne, née avec Freud au début du siècle dernier. La formation à la psychanalyse est longue : elle comprend, outre un sérieux bagage théorique, une psychanalyse personnelle et une analyse didactique de plusieurs années. Comme pour les autres professionnels de la psychothérapie, la certification est le fait d'une école de psychanalyse, ce n'est pas un diplôme d'Etat.

Si vous démarrez une psychanalyse classique, sachez que vous en avez pour plusieurs années, souvent à raison de deux ou trois séances par semaine. Allongé sur le fameux divan, vous serez invité à une introspection personnelle qui ne sera perturbée, ni par le regard de l'analyste (vous regardez le plafond) ni par le son de sa voix (il ne parle pas beaucoup). Toutefois, ce protocole traditionnel est de moins en moins respecté et nombreux sont les psychanalystes qui proposent désormais une relation en face à face, qui n'hésitent pas à intervenir mettant à mal le sacro-saint principe de neutralité. On parle alors de psychothérapie analytique.

Qu'est-ce qu'un bon psychanalyste ?

Comme pour les autres professionnels de la psychothérapie, le seul critère est votre ressenti personnel à son contact. La recommandation d'un proche est un indice utile dans votre quête, mais souvenez-vous qu'un « bon » psy pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre. N'hésitez pas à en rencontrer plusieurs avant de vous décider⁴.

LE PROFESSIONNEL DE LA PSYCHOTHERAPIE

Autrefois, c'est-à-dire avant la loi de 2004, on l'appelait psychothérapeute. Mais désormais, ce professionnel, pourtant spécialiste de la psychothérapie, n'a plus le droit d'utiliser ce terme. Alors, il a fait preuve d'imagination et se dénomme tantôt psy-thérapeute, psychopraticien ou encore thérapeute relationnel, etc.

³ Pour en savoir plus sur la législation en vigueur, vous pouvez consulter :

- *Le cadre juridique de la psychothérapie* :

<https://www.acpfrance.fr/cadre-juridique-psychotherapie/>

- *Une présentation claire des textes législatifs, commentée par ACP-France* :

<https://www.acpfrance.fr/la-legislation-sur-lusage-du-titre-de-psychotherapeute/>

- Haudiquet X. (2017). *Une loi absurde qui ne résout rien* :

<https://www.formation-therapeute.com/infos-formation/vous-voulez-devenir-psychotherapeute.html>

⁴ Lire l'article « *Comment bien choisir son psy ?* » : <https://www.acpfrance.fr/comment-bien-choisir-son-psy/>

Etrange paradoxe, car ce professionnel est le seul, au sein de la famille psy, qui a véritablement suivi une formation spécifique à la psychothérapie. Il existe de nombreuses méthodes de psychothérapie, différentes les unes des autres, mais avec suffisamment de points en commun pour constituer une profession distincte et autonome. Leur objectif commun ? Apaiser les souffrances psychiques du patient et l'accompagner vers un mieux-être à travers une relation porteuse de guérison. Exception faite de la thérapie comportementale, elles mettent l'accent, non pas sur la résolution du problème ou la disparition du symptôme, mais plutôt sur développement et l'autonomie de la personne afin que celle-ci devienne capable de résoudre ses conflits psychiques sans béquille d'aucune sorte. Dans notre société où l'individu est sommé de s'adapter à des normes de plus en plus nombreuses, la psychothérapie offre un espace unique où l'individu peut enfin rencontrer son vrai moi, dans toute sa subjectivité.

Les études en psychothérapie durent plusieurs années (5 ans à 7 ans), et sont dispensées par des instituts privés ; elles sont donc coûteuses, ce qui prouve bien la motivation des candidats. La grande majorité d'entre eux sont en reconversion professionnelle et ont un long parcours derrière eux. Trois caractéristiques essentielles distinguent la formation en psychothérapie de celle de son collègue psychologue : un entraînement pratique à l'entretien thérapeutique, une longue psychothérapie personnelle, de la supervision tout au long de sa pratique⁵.

Et pour finir, qu'est-ce qu'un bon psy ?

Les représentants de chaque école ont tendance à considérer que leur méthode est la meilleure. En fait, depuis les années 80, toutes les investigations sur le sujet montrent que la méthode n'est pas un facteur décisif. Ce qui compte, c'est la qualité de la relation avec votre psy, sa qualité d'écoute empathique, sa capacité à créer une solide alliance thérapeutique, à favoriser l'autonomie du patient. Là encore, le critère déterminant de votre choix sera votre ressenti et la confiance que vous lui accordez. Dans tous les cas, vous avez absolument le droit de lui demander à quelle méthode il se réfère et quelle est sa formation⁶. Un dernier mot : sachez que tous les instituts de formation ne se valent pas. Mieux vaut choisir un thérapeute issu d'une école certifiée par une organisation professionnelle telle que l'Association Européenne de Psychothérapie (EAP) qui impose des strictes conditions en termes de qualité de formation⁷.

⁵ L'Association Européenne de Psychothérapie (EAP) impose 250 heures de thérapie personnelle pour délivrer sa certification, soit entre 5 et 6 ans. Cette condition de thérapie lors de la formation du psychothérapeute est une constante depuis Freud. Car si l'acquisition de connaissances est indispensable, ce qui fait véritablement le psychothérapeute est le travail d'exploration et de connaissance de soi qu'il a accompli sur lui-même. C'est la condition de la maturité émotionnelle et de l'éthique, vertus qui ne s'apprennent pas dans les livres. Comme l'indique le célèbre psychologue Carl Rogers, « *personne ne peut accompagner quelqu'un là où il n'a pas été lui-même* ».

⁶ Lire l'article « *Comment bien choisir son psy ?* » : <https://www.acpfrance.fr/comment-bien-choisir-son-psy/>

⁷ Voir la liste des instituts certifiés par l'Association Européenne de Psychothérapie (EAP) sur : http://www.ff2p.fr/fichiers_site/organismes/organismes.html