

Comment choisir votre formation en psychothérapie ?

Par Xavier Haudiquet
Septembre 2021

Vous voulez vous former à la psychothérapie ? Mais comment s'y retrouver dans les innombrables courants thérapeutiques ? Ensuite, une fois que vous avez choisi votre méthode, il vous faudra encore faire un choix parmi les différents instituts de formation.

Une petite étude comparative s'impose. Voici quelques conseils pour vous orienter parmi la cinquantaine d'instituts en France. De votre choix, va dépendre le succès de votre reconversion professionnelle.

Choisir la méthode thérapeutique

La première démarche est de choisir votre méthode de thérapie. On dit qu'il en existe 300. Heureusement, toutes ne font pas consensus, et il vous sera facile de faire le tri. Généralement, vous aurez à choisir entre les thérapies d'orientation psychanalytique, les thérapies humanistes (Approche Centrée sur la Personne de Carl Rogers, Gestalt-thérapie...), ou encore l'analyse transactionnelle ou les thérapies systémiques, les thérapies psychocorporelles, etc.

Attention à ne pas confondre les véritables psychothérapies, comme celles que l'on vient de citer, et les techniques psychothérapeutiques (EMDR, hypnose, sophrologie...) ou les méthodes de développement personnel.

Choisir le bon institut

Une fois que vous savez quel courant thérapeutique vous attire, il faut passer à la deuxième étape : celle de choisir entre les différents organismes de formation. Bien souvent, vous n'échapperez pas à une petite étude de marché. Celle-ci est aujourd'hui facilitée par l'existence des sites internet.

Voici quelques conseils pour bien choisir votre institut de formation.

- Il n'y a guère d'autre solution que de naviguer sur les différents sites web, avec cette question présente à l'esprit : Est-ce que je résonne avec ce qui est écrit sur le site ? Avec quel organisme je me sens le plus en phase ? N'oubliez pas qu'un site web est comme une vitrine de magasin : il vous donne une idée de ce que vous trouverez à l'intérieur.
- Vérifier la durée totale de la formation. Malheureusement, on ne peut pas se former à la psychothérapie en peu de temps. C'est un travail d'engagement sur le long terme. La durée moyenne d'une formation à la psychothérapie est de 5 ans.
- L'aspect expérientiel : cet aspect pédagogique est essentiel dans les formations, spécialement pour les psychothérapies humanistes. On ne peut pas apprendre la psychothérapie seulement dans les livres. L'apprentissage doit être expérientiel et ne peut se faire qu'en présentiel. Les cours en visioconférence doivent rester exceptionnels.
- Assurez-vous cependant que votre institut délivre un bagage théorique suffisant. Il est important que vous ayez une bonne connaissance des pathologies dont pourraient souffrir

vos futurs patients ou clients.

- Un autre contenu est indispensable : la pratique et le développement du savoir-faire. Le propre d'une formation à la psychothérapie est de vous permettre de conduire un processus psychothérapeutique sur le long terme, séance après séance.
- Actuellement, la formation à la psychothérapie n'est pas régulée. Cependant, les pouvoirs publics et les fédérations professionnelles restent vigilants sur les dangers de charlatanisme. Choisissez une formation reconnue et qui disposera de la légitimité nécessaire dans l'avenir, au cas où ce domaine venait à être réglementé.
- Vérifier, pour chaque institut, les agréments délivrés par les fédérations professionnelles ainsi que les labels qualité obtenus. Cela vous donnera une idée du sérieux de l'organisme et de son engagement dans la profession. Un agrément signifie qu'une fédération professionnelle, neutre et sans intérêt autre que ceux des futurs patients, indique des conditions sur le cursus et valide la qualité de la formation dispensée.
- Depuis Freud, toutes les formations sérieuses demandent aux étudiants de faire une psychothérapie personnelle de longue durée, parfois appelée "thérapie didactique". Assurez-vous que ce critère est bien prévu.
- Les tarifs. Toutes ces formations sont organisées par des instituts privés et sont donc assez chères. Le prix est calculé par jour et varie de 135 à 200 euros par journée de formation, la moyenne étant environ de 150 euros/jour. Cependant, il est rare qu'un institut indique ce chiffre. Si vous souhaitez faire une étude comparative des tarifs, vous devez ramener le coût de la formation au prix/jour.
- Pour conclure, rien ne vaut les recommandations personnelles d'une personne de confiance. Si vous avez l'occasion, l'idéal est bien sûr de pouvoir parler avec un ancien stagiaire.

Nous vous souhaitons une bonne recherche
et beaucoup de succès dans votre formation !

Pour aller plus loin :

Article: La grande famille des psy. Qui est qui ?

<https://www.acpfrance.fr/la-grande-famille-des-psy/>

Article : Comment (bien) choisi son psychothérapeute ?

<https://www.acpfrance.fr/comment-bien-choisir-son-psy/>

Livre : Pourquoi la psychothérapie ? Fondements, méthodes et applications.

Sous la direction de Tan Nguyen de la Fédération Française de Psychothérapie. Ed. Dunod, 2005.