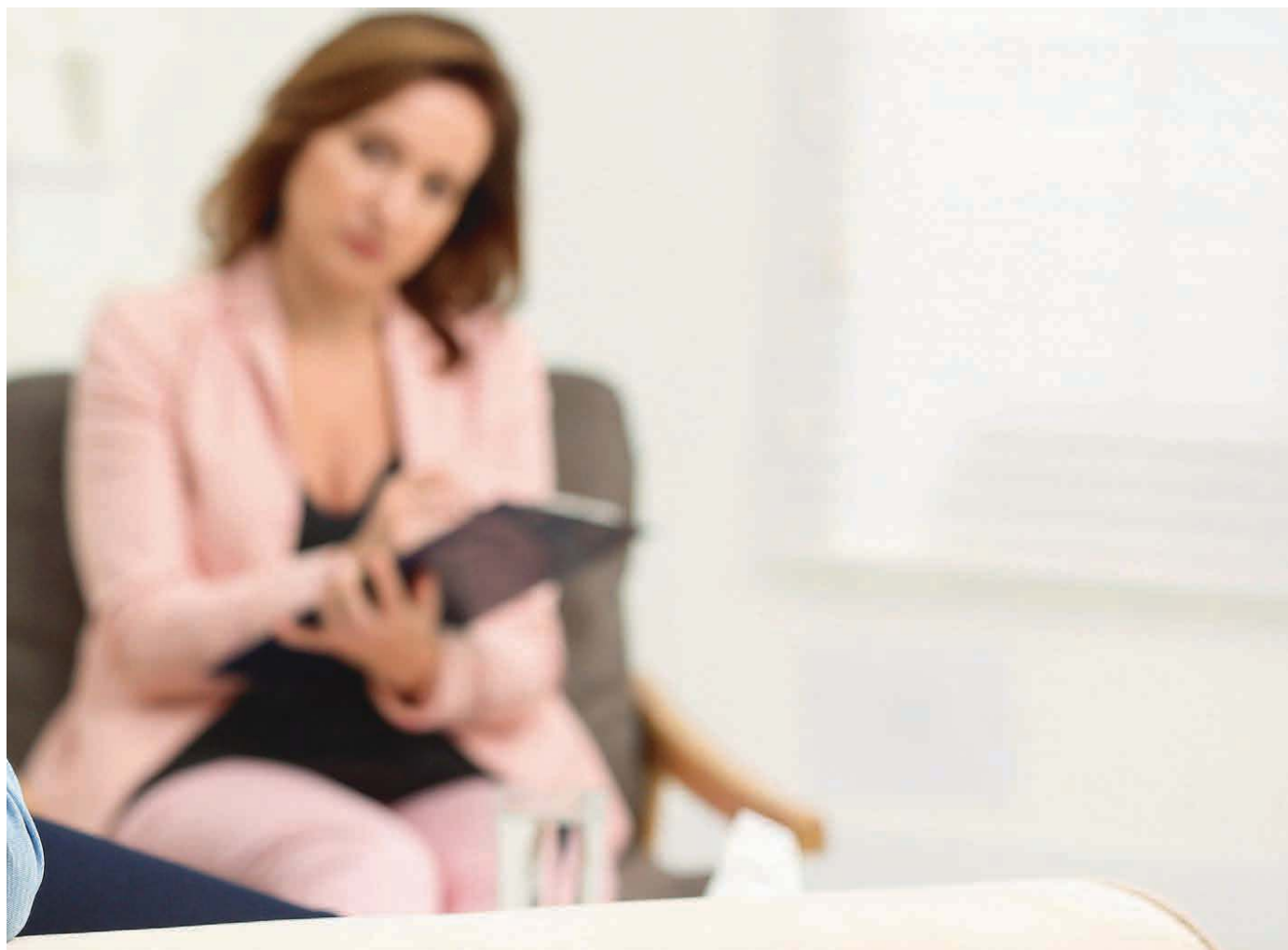




UN PSY ? POURQUOI Y ALLER ET COMMENT LE CHOISIR

La détresse psychique n'est plus taboue. Il est légitime et commun, aujourd'hui, de rechercher l'aide d'un psy, par exemple pour faire face à l'angoisse de la pandémie. Conseils pour se décider et choisir le bon professionnel.

Par Christine Baudry



Chacun cherche son psy ! Mais, comme pour le chat de Klapisch, ce n'est pas si facile. D'abord, il faut s'y décider. Être motivé ; penser que les difficultés psychiques que l'on rencontre sont trop importantes pour pouvoir les résoudre seul ; avoir envie de changer ; et accepter de parler à quelqu'un que l'on ne connaît pas. Au fil du temps, l'idée reçue que « les pys, c'est pour les fous » s'est estompée dans la société française. Mais la crainte de subir l'influence d'un thérapeute et de perdre en liberté est toujours présente chez beaucoup. Une fois la décision prise, il s'agit de savoir à quelle porte frapper ; 15 500 psychiatres et environ 74 000 psychologues cliniciens exercent à l'hôpital, en structures institutionnelles (centres médico-psychologiques ou CMP, hôpitaux de jour, cliniques spécialisées, etc.), ou en libéral. Il y a aussi quelques milliers de psychanalystes et de psychopraticiens. Seuls les psychiatres et, sous certaines conditions, les psychologues et psychanalystes, peuvent légalement prétendre au titre de « psychothérapeute » depuis l'amendement Accoyer de 2010. Tour d'horizon.

• **Le psychiatre, ou le pédopsychiatre**, est un médecin. On le consulte pour tout ce qui touche à la maladie mentale : dépression, trouble anxieux, trouble bipolaire, schizophrénie, troubles de la personnalité, troubles des conduites alimentaires (anorexie, boulimie...), ainsi qu'en cas de comportements dangereux

pour soi ou autrui : tentative de suicide, automutilation, addictions... Il est le seul entre les « pys » à pouvoir prescrire des médicaments, antidépresseurs, anxiolytiques, thymorégulateurs, etc. Mais il peut aussi conduire une psychothérapie par la parole, une analyse, une thérapie cognitive et comportementale (TCC) et recourir à différents outils, EMDR, hypnose, groupes de parole... La psychothérapie a toute sa place en psychiatrie, elle est même parfois le traitement de référence pour certaines pathologies. Dans le cas de la dépression de l'adolescent par exemple, elle doit précéder la mise en place de tout traitement médicamenteux (recommandation de la Haute Autorité de santé, décembre 2014).

PSYCHOLOGUES ET PSYCHANALYSTES

Quand le psychiatre n'est pas en mesure de conduire une psychothérapie, il adresse son patient à un psychologue. Ce schéma, fréquent à l'hôpital, se présente aussi régulièrement en médecine de ville. Le patient se trouve alors suivi par un binôme psychiatre/psychologue ou, plus souvent encore, par un binôme médecin traitant/psychologue ou psychopraticien.

• **Le psychologue clinicien** a suivi un cursus universitaire de cinq ans consacré à l'étude des comportements, au fonctionnement cérébral, à la psychopathologie. Il est formé au maniement des tests et outils diagnostiques (tests de QI, évaluation du trouble autistique, etc.). Les

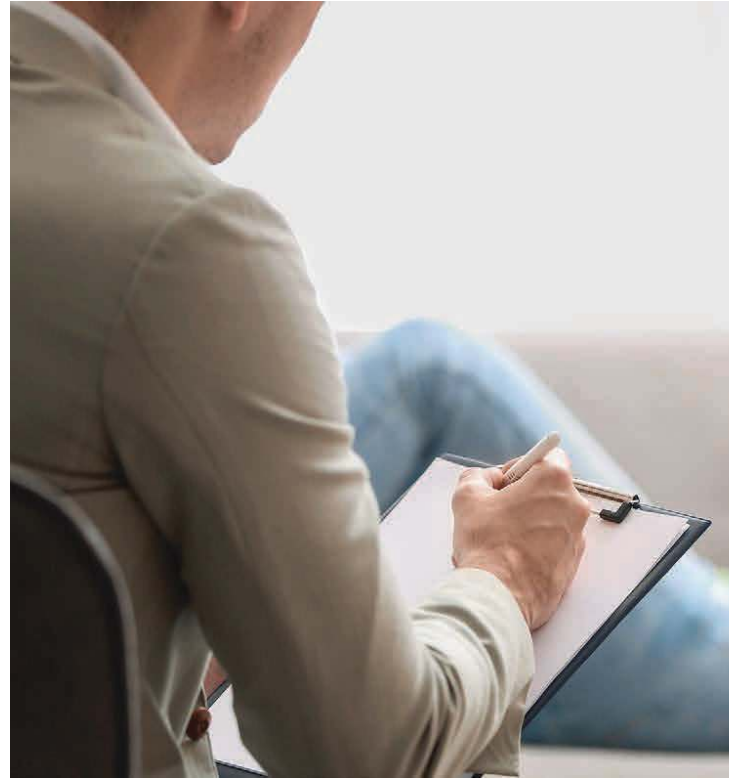
disciplines étudiées ainsi que les approches (plus ou moins inspirées par la psychanalyse, par exemple) varient selon les universités. Les psychologues recourent aussi à différents outils thérapeutiques : thérapies cognitives et comportementales (TCC), programmation neurolinguistique (PNL), hypnose, sophrologie... Comme les psychiatres, les psychologues n'ont pas besoin d'avoir effectué un travail préalable sur eux-mêmes pour conduire des psychothérapies.

● **Le psychanalyste**, qu'il soit d'inspiration freudienne, jungienne ou lacanienne, écoute et analyse le discours de son patient pour accompagner son cheminement. Sa formation théorique et pratique, non encadrée par l'État, s'est effectuée dans une école ou une société de psychanalyse et se fonde sur ce qu'il a vécu et appris lors de sa propre analyse. Il pratique, s'il est junior, sous la supervision d'un confrère et est le plus souvent adhérent d'une société psychanalytique.

S'ASSURER DU SÉRIEUX DU PROFESSIONNEL

Même si elle a moins les faveurs du public parce qu'elle peut être longue et coûteuse, l'influence de la psychanalyse sur tout le champ « psy » reste importante en France : ses concepts fondateurs comme la force de l'inconscient et la possibilité d'y accéder par la parole, ont marqué les pratiques. De très nombreux thérapeutes, psychiatres, psychologues ou psychopraticiens revendiquent une inspiration psychanalytique dans leur démarche.

● **Le psychopraticien** est un spécialiste de l'écoute et de la relation d'aide qui s'est formé à la psychopathologie et maîtrise une ou plusieurs méthodes thérapeutiques : gestalt-thérapie, analyse transactionnelle, psychologie analytique, hypnose ericksonienne, approches psychocorporelles... Sa formation, effectuée dans un organisme privé, a souvent intégré une analyse personnelle pour travailler sa posture thérapeutique. Il propose un



accompagnement en face à face. Dans l'idéal, il se fait superviser par un confrère.

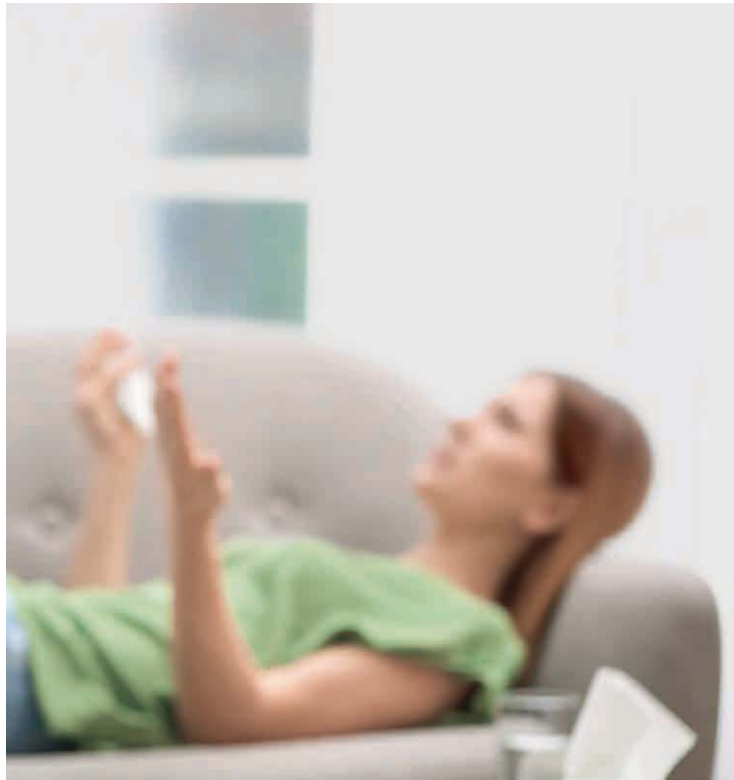
Le législateur n'ayant pas voulu en 2010 encadrer les formations délivrées hors des facultés de médecine ou de psychologie, l'appellation « psychopraticien » n'est pas protégée par un agrément. Pour s'assurer du sérieux du professionnel, on peut vérifier si son organisme de formation est rattaché à l'un des trois grands groupes suivants : la Fédération française de psychothérapie et psychanalyse (FF2P), le Syndicat national des praticiens en psychothérapie relationnelle et psy-

COMBIEN DE TEMPS ?

Le temps qu'il faudra, répondrait un psy... La psychothérapie est un processus singulier qui dépend de chaque patient, de ses attentes et le temps est parfois un élément du traitement. Il est cependant possible de donner quelques repères. Les psychanalyses classiques durent des années, une vie pour certains, mais ce sont des cas très particuliers ; les thérapies brèves, hypnose, thérapie de couple ou thérapie cognitive et comportementale (TCC) peuvent s'étaler sur quelques semaines, deux à quatre mois, pour régler un problème spécifique – la date de la dernière séance est alors fixée d'avance – ; les thérapies de soutien, pour affronter un deuil, une séparation, une maladie durent environ six mois, mais elles peuvent aller au-delà si la maladie est chronique par exemple ; les psychothérapies en face à face, analytiques, intégratives, humanistes... peuvent durer de un à trois ans. « Il est bon que d'entrée de jeu, le thérapeute donne un horizon à la thérapie, et donc une possibilité d'en sortir », explique Violaine Gelly, psychopraticienne et formatrice. « Il ne s'agit pas tant de fixer une date de fin, que de lui faire préciser ses attentes même

si elles doivent évoluer par la suite. Cela permet au patient de savoir pourquoi il est là. Il ne faut pas se limiter à "j'arrêterai quand je me sentirai mieux", mais l'aider à préciser sa demande : "quand j'arrêterai de fondre en larmes", ou "de paniquer dans telles circonstances". La thérapie ouvre généralement de nouvelles portes, mais on sait quand on arrive à une étape et on choisit alors de les ouvrir et de continuer ou pas. Il arrive que des patients fassent une pause, puis reviennent, parfois des années plus tard. »

Il peut être compliqué de distinguer entre le dénouement et les fausses sorties liées à l'envie de fuir quand on est confronté à un moment difficile de son cheminement. Il peut être violent, douloureux parfois de visiter ses zones d'ombre. Et cela peut donner envie de sauter du train en marche. Dans d'autres cas, le thérapeute devient doucement une béquille inutile, mais son compagnonnage est agréable. Le patient craint parfois d'arrêter de peur de lui faire de la peine, oubliant ainsi que le thérapeute n'est pas un ami, mais un professionnel. Et enfin, vient le moment où les séances qui semblaient trop courtes au début deviennent trop longues. Il faut se dire alors, que l'on est prêt à continuer seul.



chanalyse (SNPPsy) ou l'Association fédérative francophone des organismes de psychothérapie relationnelle et de psychanalyse (Affop). Ces organismes, ainsi que les sociétés de psychanalyse, les associations de gestalt, ou autres groupements de référence sont présentés sur le site Monpsy de *Psychologies Magazine* (Monpsy.psychologies.com).

Comment trouver un psy ?

Pour les psychiatres et psychologues, il y a l'hôpital, les services spécialisés : maisons des adolescents, centres de cure (addictologie, alcool...), centres médico-psychologiques (CMP), bureaux d'aide psychologique universitaire (Bapu)... Mais la grande misère de l'offre de soins psychiatriques en France n'est pas un mythe. Il faut bien souvent des mois d'attente pour un premier rendez-vous en CMP. Les patients doivent donc se tourner vers des psychiatres et psychologues pratiquant en libéral comme les psychopraticiens.

« Pour trouver une adresse, le médecin généraliste reste le premier recours ; il a ses réseaux et connaît les caractéristiques des professionnels à proximité », note le Dr Sylvie Angel, psychiatre et thérapeute familiale qui a notamment dirigé *Le Guide psycho. Réponses et conseils de pys pour aller mieux* (Éditions Larousse). « Vient ensuite le bouche-à-oreille, avec deux réserves. Le thérapeute qui suit une personne proche de vous ne peut vous suivre. Puis, comme la thérapie est aussi une rencontre, le soignant chaudement recommandé par untel ne conviendra pas forcément à un autre. » Enfin, il faut faire la démarche de se renseigner sur les praticiens, pour notamment connaître sa formation. Le premier rendez-vous est fondateur. Le patient y exprime ses attentes, mais le thérapeute doit aussi poser le cadre. D'abord, en délivrant les informations pratiques sur la durée et l'organisation des séances, leur tarif et les modalités de règlement. Il doit présen-

COMBIEN ÇA COÛTE ?

L'obligation de payer chaque séance en espèces a longtemps été associée à la figure du psychanalyste. Il fallait que le patient donne ainsi du prix à sa parole... et il n'y avait guère de carte bancaire à l'époque de Freud ! Aujourd'hui, en dehors des puristes, les psychanalystes acceptent les chèques. Il faut dire aussi que, dans une démarche très analytique de libre association des idées, le paiement en liquide évoque plus spontanément la fraude fiscale que le monsieur barbu de Vienne...

Le prix moyen d'une séance avec un psychologue, un psychopraticien ou un psychanalyste se situe autour de 60 à 70 €, un peu plus à Paris, parfois moins en province. Une personnalité connue et très sollicitée peut demander jusqu'à 80 €, voire plus. À rebours, nombre de pys acceptent aussi de réduire leurs honoraires quand le patient a des difficultés financières.

Psychanalyse et psychothérapies ne sont pas remboursées par l'assurance-maladie. Mais les secondes peuvent parfois bénéficier d'un forfait de prise en charge dans les contrats de quelques complémentaires santé. Pour être prises en charge par la Sécurité sociale, les psychothérapies doivent être délivrées dans un établissement public de santé : hôpital, CMP, etc.

Enfin, le psychiatre étant un médecin, il est le seul dont les consultations en libéral sont remboursées, totalement ou presque (par l'assurance-maladie et les complémentaires) s'il exerce en secteur 1. Mais le cas est de plus en plus rare, surtout dans les métropoles. Les psychiatres exercent plus souvent en secteur 2, qui autorise des dépassements d'honoraires qui peuvent être importants (jusqu'à 100 €, voire 120 € la consultation à Paris). Le reste à charge pour le patient peut alors se rapprocher du prix d'une séance chez le psychologue ou le psychopraticien.

ter son approche : en face à face, travail sur les émotions, etc. Il ne faut pas hésiter à poser des questions et à contacter d'autres thérapeutes si le premier ne vous a pas convaincu. Et enfin, il ne faut jamais se sentir « obligé » de revenir. Un patient doit toujours se sentir en sécurité avec son thérapeute.

La question de la confiance est en effet centrale. Le Dr Patrick Clervoy, auteur des *Pouvoirs de l'esprit sur le corps* (éd. Odile Jacob), rappelle que « la thérapie, c'est avant tout de l'écoute. Le médecin est le soin : il "se prescrit lui-même", comme l'a souligné le Dr Balint * »

Il faut fuir toute personne qui prétend dicter des décisions au patient sur sa vie, son couple, ou qui peut s'apparenter à un gourou. Le psy doit absolument respecter l'intégrité physique et sexuelle de son patient. Mais aussi garder une distance thérapeutique et ne pas le tutoyer car il n'est ni un copain, ni une maman. Il est astreint au secret professionnel. « Une thérapie permet de se confronter à ses démons ; de mieux vivre avec ses émotions ; de comprendre qui l'on est ; d'apaiser ses angoisses et comportements destructeurs », note Violaine Gelly, psychopraticienne, thérapeute intégrative, formatrice et auteure. *C'est ainsi qu'elle permet de (re)trouver du sens à ce que l'on vit et de se sentir plus libre. »*

* Psychiatre et psychanalyste né en 1896, Michael Balint a notamment été un pionnier de la réflexion sur la relation médecin/patient. C. B.