



Choisir le professionnel adapté

Prendre la décision de débuter un suivi avec un psychologue ou un psychiatre n'est pas chose aisée. Les raisons peuvent être multiples mais les questions restent les mêmes : Est-ce le bon moment ? Quel professionnel choisir ? Quelle thérapie me correspond ?

Comment engager cette démarche

Avant de se lancer dans cette aventure, il semble nécessaire de prendre en considération quelques recommandations.

- › La qualité de la relation qui va s'établir entre le patient et le professionnel est primordiale. Le choix doit donc se faire sur différents critères : la confiance, le feeling et la qualité de l'échange. Il est très important de se sentir à l'aise lors de la première séance. Le cas échéant, mieux vaut changer avant que les séances ne soient bien engagées et s'orienter vers un autre praticien. De même, il sera bienvenu de la part du professionnel de vous orienter vers un confrère davantage spécialisé que lui selon la demande que vous lui avez adressée.
- › Il faut vous assurer de sa disponibilité et de son accessibilité. Il serait regrettable de vous rendre loin de chez vous à des horaires impossibles et de devoir annuler des séances. Le suivi s'en trouverait perturbé.
- › Le dernier point à ne pas négliger est le choix du spécialiste. Il existe en effet divers psychothérapies et le choix doit se faire en fonction de vos attentes. Les points suivants pourront vous aider à les différencier. Sachez que le professionnel que vous allez rencontrer ne vous proposera pas de solution toute faite à votre problématique. Il est aussi important de vous renseigner auprès de votre entourage, leurs avis sont les meilleures sources d'information. Votre médecin traitant peut également vous orienter vers des professionnels proches de chez vous.

Les « psys »

Derrière l'appellation « psy » se cachent plusieurs professionnels qui n'ont pas les mêmes formations, orientations ni les mêmes attributions.

Les professionnels avec une formation reconnue

- › **Le psychiatre** : ce professionnel a une formation de médecin et il s'est ensuite spécialisé en psychiatrie. Il fait ainsi la part entre les symptômes psychologiques et ceux d'origine uniquement physique et traite les maladies mentales. Ses particularités : il peut prescrire des médicaments et ses consultations seront prises en charge par la sécurité sociale. Avant de le consulter, il est préférable de respecter le parcours de soin et donc de passer par le médecin traitant.
- › **Le psychologue** : il a une formation universitaire de 5 ans qui est sanctionnée par un diplôme dont le titre est protégé et reconnu par l'Etat. Il cherche à comprendre, expliquer et mettre en évidence des troubles, des situations, des comportements gênants pour le patient. En tenant compte du fonctionnement de ce dernier, il peut rendre compréhensible une situation et apporte une aide adaptée.

Ces diplômes donnent accès à un titre qui est réglementé. Ces professionnels ont un devoir de confidentialité et leur activité est soumise à un code de déontologie.

Ces formations peuvent être complétées par des spécialisations, par exemple un psychologue pourra être « psychologue – psychanalyste » ou un psychiatre pourra être « psychiatre – psychothérapeute ».

- › **Le psychanalyste** : il a effectué une formation dans une école de psychanalyse et a fait une analyse personnelle avant d'être psychanalyste.
- › **Le thérapeute familial** : la formation est délivrée par des centres spécialisés, elle peut se dérouler sur 2 à 5 ans. Elle alterne théorie et pratique.
- › **Le cognitiviste** : il a suivi une formation en TCC (thérapie cognitivo-comportementale), pour cela il doit avoir un titre de médecin ou de psychologue. Il s'agit du pré-requis pour s'inscrire dans la majorité des centres qui enseignent cette spécialisation.



Choisir le professionnel adapté (suite)

Les professionnels sans diplôme

- › **Le thérapeute ou psychothérapeute** : Il n'existe aucune formation de psychothérapeute ou thérapeute. Ce terme désigne tout professionnel pouvant pratiquer une psychothérapie. Ce titre est actuellement en cours de réglementation. Pour l'utiliser les personnes devront avoir une formation en psychopathologie. Il est important de s'assurer de la formation de base du professionnel.
- › **Certains « coachs »** : Il est question ici d'améliorer les performances des personnes dans des domaines divers : vie quotidienne, vie amoureuse, organisation... Il n'existe pas de formation reconnue pour ce titre, il faut alors s'assurer que le praticien ait un autre diplôme reconnu.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES THÉRAPIES : CF. « CHOISIR SA THÉRAPIE »