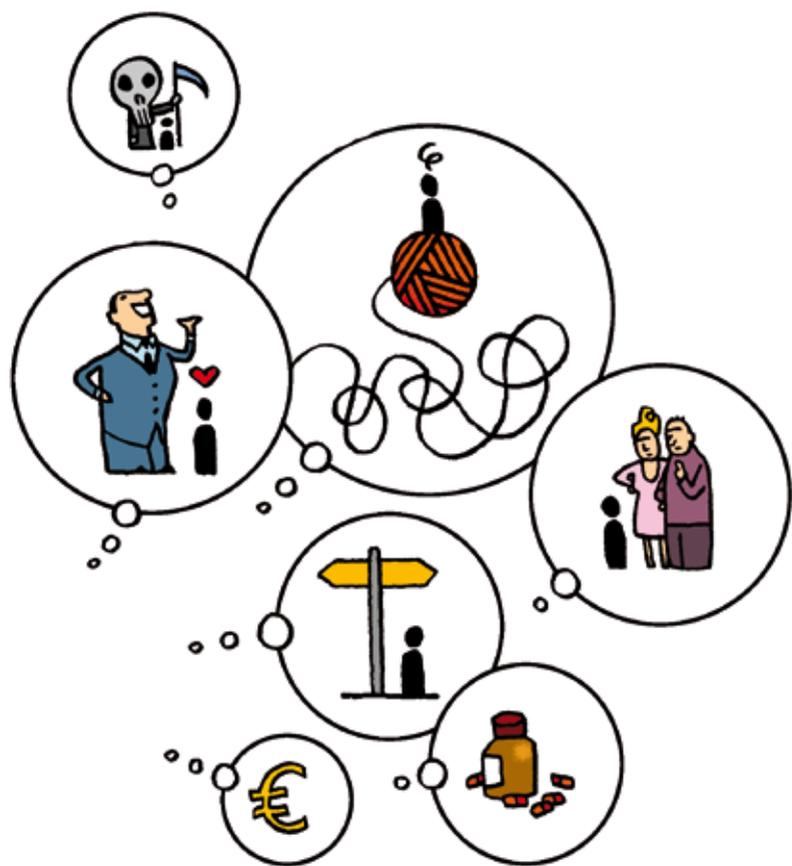


Et psy j'allais consulter ?

Des conseils pour bien choisir



La **solidarité**, c'est bon pour la santé.



Sommaire

Et psy j'allais consulter ?	4
Psychologue, psychiatre, psychanalyste et psychothérapeute : qui fait quoi ?	5
Le psychologue	5
Le psychiatre	5
Le psychanalyste	6
Le psychothérapeute	7
Comment choisir son psy ?	8
A qui s'adresser pour trouver un psy ?	8
Que demander lors de la première prise de contact ?	8
Les différentes approches thérapeutiques	11
Les thérapies comportementales et cognitives (TCC)	11
Les thérapies systémiques	12
La psychanalyse	12
Pour en savoir plus	14
Adresses utiles	14
Sites Internet	15
Livres	15

Et psy j'allais consulter ?

« Voir un psy, moi ? Mais, je ne suis pas fou ! ». Si les mentalités évoluent peu à peu, les préjugés et les idées reçues autour de l'image du « psy » ont encore la vie dure.

Pourtant, consulter un « psy » ne signifie pas nécessairement qu'on souffre d'une maladie mentale. Il est possible qu'à un moment particulier de notre vie, nous ayons besoin d'être écouté, d'être accompagné ou de trouver une solution par rapport à ce que nous vivons. Il arrive parfois que certains événements (retraite, rupture, accident, naissance...) ou problèmes personnels (relationnels, professionnels...) nous submergent et nous donnent le sentiment de ne plus avoir les ressources pour les surmonter. A ce moment-là, un travail thérapeutique peut avoir tout son sens. Quel que soit notre âge, notre statut, nos difficultés, nous pouvons être amené à consulter un psy.

Oui mais... Une série de questions se posent : « Comment choisir son psy ? », « Entre psychologue, psychiatre ou psychothérapeute, quelle(s) différence(s) ? », « Quel type d'approche thérapeutique envisager ? », « Comment être sûr des compétences, du professionnalisme du psy ? »... Il est bien normal de s'interroger, après tout, c'est à ce « professionnel de l'écoute » que nous confions une partie de notre vie.

L'objectif de cette brochure est d'apporter un éclairage sur ces interrogations afin de vous guider au mieux dans votre recherche de bien-être.



Psychologue, psychiatre, psychanalyste et psychothérapeute : qui fait quoi ?

Tous sont des professionnels de l'écoute et du contact. Ils accompagnent et aident le patient à comprendre et résoudre ses difficultés psychologiques, comportementales, psychosomatiques... ou dans sa recherche de sens face à une situation de mal-être.

Le psychologue

Missions

Le psychologue a étudié le comportement humain ainsi que les différentes méthodes et techniques lui permettant d'aider le patient à prendre conscience de ses difficultés et de l'aider à les dépasser. Il ne donne pas de solutions toutes faites, mais par son écoute, ses questions, ses interpellations, il permet de voir autrement les difficultés et d'envisager de nouvelles perspectives.

Son travail consiste aussi à évaluer des compétences, faire passer des tests de personnalité, notamment dans le milieu scolaire ou les entreprises.

N'étant pas médecin, il ne peut en aucun cas prescrire des médicaments.

Formation

Le psychologue a suivi une formation universitaire de 5 années durant lesquelles il s'est spécialisé dans un domaine de la psychologie (psychologie de l'enfant, du travail, du comportement...).

Où le trouver ?

Vous pouvez consulter un psychologue dans diverses « structures » : cabinet privé, centre de santé mentale, centre de planning familial, centre médical, centre de diagnostic, certains services hospitaliers, certaines maisons médicales...

Le psychiatre

Missions

Sa mission est de poser un diagnostic et de traiter les maladies mentales. En tant que médecin, il peut prescrire des médicaments (antidépresseurs, anxiolytiques...) et délivrer des certificats médicaux. Le psychiatre propose une prise en charge globale de son patient, un accompagnement psychologique personnalisé.

Si le tarif des consultations est relativement élevé, celles-ci sont en partie remboursées par la mutuelle via une « attestation de soins ».

Formation

Le psychiatre est un médecin qui a fait 7 années d'étude de médecine générale et s'est spécialisé ensuite pendant 5 années comme psychiatre, pédopsychiatre ou neurologue.

Où le trouver ?

Vous pouvez consulter un psychiatre dans diverses « structures » : en milieu hospitalier, centre de santé mentale, centre médical, centre de diagnostic, cabinet privé...

Le psychanalyste

Missions

Sa mission est d'accompagner le patient dans l'exploration de son inconscient et de l'aider à mieux se connaître ou à résoudre les difficultés qu'il traverse.

Formation

Plusieurs écoles ou instituts de formation enseignent la pratique de la psychanalyse (quatre à huit années de formation). Ces formations prévoient que le psychanalyste suive lui-même une psychanalyse longue et approfondie avant de pouvoir assurer la direction d'une analyse.



Dans la plupart des cas, le psychanalyste a une formation de psychiatre ou de psychologue. Toutefois, il peut venir d'horizons très différents (philosophie...).

Le titre de psychanalyste n'est pas protégé par la loi.

Où le trouver ?

Vous pouvez consulter un psychanalyste dans diverses « structures » : cabinet privé, centre de santé mentale, centre de planning familial, centre médical, centre de diagnostic, certains services hospitaliers, certaines maisons médicales...

Le psychothérapeute

Missions

Son rôle est d'écouter le patient mais aussi d'intervenir pour formuler des questions ou proposer des interprétations afin que le patient puisse trouver par lui-même des réponses.

Formation

La fonction de psychothérapeute est le plus souvent assumée par des psychologues ou des psychiatres. Mais le psychothérapeute peut également être un professionnel de la santé (médecin, assistant social, infirmier, enseignant...) ou quelqu'un qui n'a pas de qualification spécifique.

Le titre de psychothérapeute n'étant pas protégé par la loi, n'importe qui peut se déclarer psychothérapeute et recevoir des personnes en consultation.

Il existe malgré tout des écoles de formation à la psychothérapie qui sont des organismes reconnus. Elles offrent un cursus s'étalant sur plusieurs années (entre 3 et 7 ans) et prévoyant que le psychothérapeute vive concrètement la thérapie qu'il va pratiquer.

A côté de ces écoles reconnues, on retrouve des organismes non reconnus qui ne garantissent pas nécessairement une formation solide et suffisante. Il arrive aussi que certains psychothérapeutes ne soient pas du tout formés et s'improvisent psychothérapeutes sur base, par exemple, de lectures ou d'expériences personnelles.

Il est donc important de se renseigner sur le diplôme, le parcours de formation et l'expérience professionnelle du psychothérapeute ! (Voir « *Comment choisir son « psy »* »).

Où le trouver ?

Vous pouvez consulter un psychothérapeute dans diverses « structures » : cabinet privé, centre de santé mentale, centre de planning familial, centre médical, centre de diagnostic, certains services hospitaliers, certaines maisons médicales...

Comment choisir son psy ?

Vous avez pris la décision de consulter mais vous ne savez pas vers qui vous tourner ? Voici quelques « clés » pour vous y aider.

A qui s'adresser pour trouver un psy ?

- Vous pouvez en parler à votre médecin traitant. Celui-ci connaît généralement les psys de votre région, votre situation personnelle et pourra ainsi vous conseiller.
- L'expérience de votre entourage (amis, famille...) constitue également une source précieuse d'information. Soyez tout de même attentif au fait que dans la relation avec un psy, il est souvent question d'affinité, de « feeling ». Ainsi, le psy qui convient à votre ami(e) ne sera pas forcément le « bon » pour vous.
- Il existe différents services compétents tels que les centres de planning familial, les services de santé mentale (appelés aussi « *centre de santé mentale* » ou « *centre de guidance* »)... qui proposent, entre autres, les services de psy (voir « *Pour en savoir plus* »).

Pensez à la localisation/l'accessibilité du cabinet du psy ou du centre. S'il est trop éloigné de votre domicile ou de votre lieu de travail, cela peut être une source de découragement dans la poursuite d'une thérapie.

Prendre la décision d'entamer une thérapie n'est jamais évident. Une fois le rendez-vous fixé avec le psy, vous pouvez ressentir quelques craintes et vous poser une série de questions (« *Comment vais-je expliquer ma situation ?* » ; « *Par quoi vais-je commencer ?* »...). Rassurez-vous, il est tout à fait normal de vous sentir stressé à l'approche du premier entretien. En tant que professionnel de l'écoute, le psy saura vous rassurer et vous accompagner au mieux dans votre cheminement.

Que demander lors de la première prise de contact ?

- Quelles sont les modalités de la thérapie ? Rythme et durée des séances, tarif, comment se passent les séances ?

Les séances durent généralement de 45 à 60 minutes. Concernant le tarif par séance, il existe une différence selon le lieu de consultation. En cabinet privé, une fourchette de prix oscillant entre 30 et 50 € semble raisonnable. Toutefois, en fonction de la situation financière de chacun, le psy peut

parfois adapter ses prix. Les structures comme les centres de santé mentale ou les centres de planning familial pratiquent des tarifs modérés, adaptés à votre situation financière. Les prix sont évalués entre votre psy et vous en fonction de vos possibilités. Ainsi, « l'euro symbolique » voire la gratuité peuvent être envisagés dans certaines situations. Le prix ne devrait donc pas être un obstacle à la consultation !

Attention aux « rendez-vous manqués » : de nombreux psy vous factureront la séance si vous ne les prévenez pas suffisamment tôt de votre absence à une consultation.

« J'avais peur de demander le prix de la consultation au téléphone, mais le psy n'a pas du tout été surpris et m'a simplement répondu, comme ça je savais combien prévoir lors de la première consultation ». Julien, 25 ans.

• Quelle est sa formation ? Quel type d'approche ou méthode utilise-t-il ? Quelle est son expérience professionnelle ?

Votre psy abordera certainement la plupart de ces questions lors du premier entretien. Si ce n'est pas le cas, n'hésitez pas à l'interroger !

Cela vous permettra de savoir à quoi vous vous engagez et de vous sentir plus à l'aise lors des séances suivantes.

• La qualité de la relation entre votre psy et vous est essentielle. Il est primordial que vous vous sentiez à l'aise. Pour cela, faites confiance à votre bon sens et à votre ressenti ! Mais attention, la première séance n'est peut-être pas suffisante pour tirer des conclusions. Quelques séances supplémentaires vous permettront de confirmer ou non votre première impression.

Vous êtes-vous senti(e) bien accueilli(e) par le psy ? : ponctualité, accueil respectueux et bienveillant, environnement de travail agréable, cadre souple et sécurisant...

Vous êtes-vous senti(e) à l'aise pour parler librement de ce qui vous préoccupe ? Vous êtes-vous senti(e) entendu(e), compris(e) et respecté(e) ? Si vous n'avez pas un bon contact avec votre psy, ça ne veut pas dire pour autant qu'il ne soit pas compétent, mais tout simplement qu'il ne vous convient peut-être pas personnellement. Dans ce cas, prenez le temps de la réflexion et, si nécessaire, n'hésitez pas à en consulter un autre. Même si c'est difficile, ne perdez pas confiance, c'est un cheminement qui en vaut la peine.

« J'ai consulté une psychologue pour un problème relatif à ma petite fille mais, dès les premières séances, je n'ai pas aimé la manière dont elle s'adressait à elle. Je n'ai plus voulu y retourner et j'étais découragée. Heureusement, mon entourage m'a recommandé un autre psychologue avec qui tout se passe très bien ». Nadia, 36 ans.



Débuter une thérapie, c'est un engagement avant tout vis-à-vis de soi-même. Sachez que la thérapie comporte des moments chargés émotionnellement ou plus difficiles. Ne perdez pas confiance, c'est une démarche qui en vaut la peine. N'hésitez pas à en parler avec le psy que vous rencontrez et à faire le point régulièrement avec lui.

« J'ai rencontré deux pys avant de trouver le bon. Avec eux, je ne me sentais pas écoutée, je ne me sentais pas à l'aise, le courant ne passait pas du tout. Je les ai rencontré deux fois et puis, je n'ai pas hésité à changer. Cette fois-ci, je me sens vraiment en confiance ». Eliane, 55 ans.

Bon à savoir

Sachez que le psy doit respecter les principes fondamentaux de déontologie :

- respect de votre dignité ;
- respect de la distance entre votre psy et vous (relation professionnelle) ;
- respect de votre libre choix (notamment, en ce qui concerne votre droit à arrêter la thérapie à tout moment) ;
- respect de votre anonymat ;
- respect de votre autonomie (pas de dépendance entre votre psy et vous) ;
- règle de la confidentialité par rapport à tout ce que vous lui confiez au cours des séances ;
- (...)

Les différentes approches thérapeutiques

Il n'est pas facile de s'y retrouver dans l'univers des psychothérapies, tant celui-ci est vaste ! Quelle que soit l'approche, ce qui compte avant tout, c'est la qualité de la relation thérapeutique qui s'instaure entre le psy et son patient.

Voici un aperçu des trois formes de thérapie les plus connues et les plus pratiquées chez nous : les thérapies comportementales et cognitives (TCC), les thérapies systémiques et la psychanalyse.

Les thérapies comportementales et cognitives (TCC)

Qu'est-ce que c'est ?

L'objectif des thérapies comportementales et cognitives est de modifier les comportements qui posent problème en les remplaçant par de nouveaux comportements et/ou de nouveaux modes de fonctionnement. Ce type de travail thérapeutique porte sur les croyances, les opinions, les pensées négatives du patient dans le but de les transformer progressivement en quelque chose de plus positif.

Caractéristiques de la thérapie

Dans les thérapies comportementales et cognitives, la relation psy/patient est basée sur l'interaction. Le psy endosse un rôle actif : il parle et propose. Il demande également au patient de participer de manière active.

En effet, il suggère au patient des exercices à expérimenter dans sa vie de tous les jours (ex : prendre la parole en réunion, approcher une araignée, poser une question à un inconnu dans la rue...). Ainsi, la personne apprend petit à petit à prendre conscience de ses pensées et croyances qui ont un impact négatif, et à les remplacer par d'autres, plus adaptées.

Les TCC sont centrées sur les difficultés actuelles rencontrées par le patient, et n'ont pas comme objectif de creuser toute son histoire de vie.

Ces thérapies sont souvent indiquées dans le cas de troubles comme les phobies, les troubles obsessionnels et compulsifs (TOC), les troubles anxieux, les addictions, les troubles de l'alimentation, les troubles sexuels...

Les thérapies comportementales et cognitives sont en général assez brèves (durée comprise entre quelques séances et deux ans). Elles peuvent se pratiquer en séance individuelle ou en groupe.

Les thérapies systémiques

Qu'est-ce que c'est ?

Dans les thérapies systémiques, chaque patient est considéré comme un élément d'un système (couple, famille, collègues...) où tous les éléments interagissent les uns avec les autres. Ce type de thérapie n'est donc pas seulement centré sur la personne mais cherche les raisons de sa souffrance ou de son mal-être au cœur du système dans lequel elle vit.

Caractéristiques de la thérapie

Le but des thérapies systémiques est de comprendre le fonctionnement du patient, de son couple ou de sa famille, de son groupe (par exemple professionnel)... et de favoriser la résolution du ou des problèmes.

Pour un problème d'ordre familial par exemple, le psy et le patient chercheront ensemble l'origine et le sens du problème en s'attachant à explorer l'histoire familiale et les événements passés, et tenteront de réinsuffler des nouvelles relations au sein de la famille. Le psy peut, en accord avec le patient, inviter les autres membres de la famille.

Ce type de thérapie est régulièrement conseillé dans les cas suivants : problèmes conjugaux, tensions familiales, tensions professionnelles, troubles alimentaires, addictions, maladies psychosomatiques, anxiété, dépression, burn-out...

La psychanalyse

Qu'est-ce que c'est ?

Créée au début du 20^{ème} siècle par Sigmund Freud, la psychanalyse est une méthode d'écoute qui permet la découverte des mécanismes inconscients qui sont à l'origine des problèmes rencontrés.

Caractéristiques de la thérapie

Au cours d'une séance de psychanalyse, le patient se trouve allongé sur un divan. Le psychanalyste, quant à lui, se situe en retrait, hors de la vue du patient. Toutefois, d'autres alternatives, comme le travail en face-à-face, peuvent être mises en place si celles-ci conviennent mieux au patient. Il faudra donc trouver le dispositif le plus adapté à la situation.

Durant la séance, le patient est invité à dire tout ce qui lui passe par la tête. C'est ce qu'on appelle les « libres associations ». Le psychanalyste n'intervient pas ou peu pour donner son avis ou des conseils. Il ne dialogue pas mais écoute le patient dans le but de faciliter la prise de parole, et l'accès à ce qui est inconscient chez lui. Il posera tout au plus quelques questions. Les moments de silence font partie de la psychanalyse.

Le cadre d'une psychanalyse est bien défini et relativement rigoureux (lieu et horaire constants...). Le rythme des séances est assez soutenu : en général, entre deux à trois séances par semaine. Si la durée d'une analyse n'est jamais fixée à l'avance, elle peut s'étaler sur plusieurs années.



Si ces diverses thérapies peuvent sembler relativement « cloisonnées », en réalité, le psy peut, en fonction de son parcours de formation, travailler spécifiquement l'une ou l'autre approche thérapeutique, ou en combiner plusieurs.

Adresses utiles

Institut wallon pour la santé mentale (IWSM) :

IWSM, rue Henri Lemaître, 78, 5000 Namur.

Tél. : 081/23 50 15, www.iwsm.be, iwsm@iwsm.be

Vous y trouverez la liste des services de santé mentale en Wallonie.

Ligue bruxelloise francophone pour la santé mentale (L.B.F.S.M) :

L.B.F.S.M, rue du Président, 53, 1050 Bruxelles.

Tél. : 02/511 55 43, www.lbfsm.be, lbfsm@skynet.be

Vous y trouverez la liste des services de santé mentale à Bruxelles (regroupés au sein de la Fédération des Services de la santé mentale bruxellois).

Les services de santé mentale apportent une aide psycho-médico-sociale dans un cadre ambulatoire spécialisé à toute personne qui en exprime la demande, selon une approche pluridisciplinaire (équipe pluridisciplinaire composée d'un psychologue, d'un psychiatre, d'un assistant social...). Les tarifs pratiqués en service de santé mentale sont très modérés.

Fédération des centres de planning et de consultation (FCPC) :

FCPC, place Mansart, 6, 7000 La Louvière.

Tél. : 064/26 73 50, www.fcpc.be, info@fcpc.be

Les centres de planning familial accueillent, écoutent, informent et accompagnent toute personne en individuel, couple, famille dans le cadre de la vie affective, sexuelle et relationnelle, en respectant leurs convictions et leur choix de vie. Il existe des centres de planning un peu partout en Wallonie et à Bruxelles. Ils se composent d'une équipe pluridisciplinaire (médecin, psychologue, assistant social, gynécologue...). Les tarifs pratiqués en centres de planning familial sont modérés.

Fédération des associations Similes francophones asbl :

Fédération des associations Similes francophones asbl, rue Malibran, 49, 1050 Bruxelles.

Tél. : 02/644 92 00, www.similes.org, federation@similes.org

Similes est une association qui aide, informe, oriente et soutient les personnes qui souffrent de troubles psychiques ainsi que leurs proches.

Fédération des maisons médicales :

Fédération des maisons médicales, boulevard du Midi, 25 bte 5, 1000 Bruxelles.

Tél. : 02/514 40 14, www.maisonmedicale.org, fmm@fmm.be

Une maison médicale est un centre de santé intégré créé à l'initiative de médecins généralistes, de kinésithérapeutes, d'infirmiers... qui décident d'organiser ensemble leur travail pour dispenser des soins de première ligne, de manière continue. Certaines maisons médicales étoffent leur équipe de psychologues. Sur le site de la Fédération, vous trouverez la liste des maisons médicales en Wallonie et à Bruxelles.

Psytoyens asbl :

Psytoyens asbl, rue Haute Sauvenière, 27, 4000 Liège.

Tél. : 04/285 73 24, www.psytoyens.be, info@psytoyens.be

Psytoyens asbl est une fédération d'associations d'usagers en santé mentale. Elle a pour objectif l'information, le soutien des initiatives, pour et par les usagers en santé mentale, ainsi que la représentation des usagers. Psytoyens soutient également la création de comités d'usagers.

Les hôpitaux organisent également des consultations psychologiques. Renseignez-vous auprès des services de psychiatrie.

Télé-Accueil : il s'agit d'un service d'aide par téléphone accessible 24h/24 proposant une écoute et un soutien psychologique à toute personne composant **le numéro gratuit 107**, www.tele-accueil.be

Sites Internet

Love Attitude :

www.loveattitude.be est le portail des Centres de Planning Familial en Wallonie et à Bruxelles. Ce projet est promu par les quatre fédérations de Centres de Planning Familial : la Fédération Laïque des Centres de Planning Familial (FLCPF), la Fédération des Centres de Planning Familial des FPS (FCPF-FPS), la Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial (FCPPF) et la Fédération des Centres de Planning et de Consultation (FCPC).

La Fédération belge des psychologues :

organisme regroupant différentes organisations de psychologie en Belgique. Ce site reprend une liste des psychologues indépendants membres de la Fédération en Belgique francophone (www.bfp-fbp.be)

La Commission belge des psychologues :

organisation indépendante qui se charge de la reconnaissance du titre de psychologue en Belgique (www.lepsychologue.be)

Site d'accueil de psychiatrie en Belgique : www.psychiatrie.be

Site de la revue « Psychologies » : www.psychologies.com

Site de la plate-forme des professionnels de la santé mentale : www.plateforme-psysm.be

Livres

- « *Bien choisir sa psychothérapie* », par Sylvie et Pierre Angel, Larousse, 2010.
- « *Psychothérapie : 100 réponses pour en finir avec les idées reçues* », par Serge Ginger, Dunod, 2006.
- « *Du bon usage de la psy* », par Brigitte Minel-Delemme, Ellébore éd., 2004.
- « *Comment choisir son psychothérapeute ?* », par Martine Maurer, Ed. Hommes et Perspectives, 2001.

Cette brochure a été réalisée par Infor Santé
Conception graphique : Emerance Cauchie
Illustrations : Serge Dehaes

Alliance nationale des Mutualités chrétiennes
Chaussée de Haecht 579 bte 40, 1031 Bruxelles
infor.sante@mc.be – www.mc.be

Découvrez notre brochure « Balancez votre stress ! ». Celle-ci vous informe sur le stress mais vous donne également une série de conseils pour apprendre à mieux l'appivoiser.

Pour l'obtenir :

- Surfez sur www.mc.be
- Appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7
- Adressez-vous à votre conseiller mutualiste



La **solidarité**, c'est bon pour la santé.