

# Thérapeute et thérapie

Source: Brochure «Le psychologue et vous» distribuée gratuitement par la Corporation professionnelle des psychologues du Québec

**Psychologue?**  
**Psychiatre?**  
**Psychothérapeute?**  
**Quelle est la différence?**  
**Qui peut m'aider?**

Voici un questionnement que bon nombre de personnes se posent lorsque vient le temps de consulter un spécialiste de l'âme. Nous publions ici le contenu d'une entrevue réalisée par Denise Martel de l'ACSM - Saguenay avec Madame Francine Girardin, travailleuse sociale et psychothérapeute en bureau privé. L'entrevue lève le voile plus précisément sur le psychothérapeute et son approche. En deuxième partie, 5 types de thérapies sont décrites.

Qu'est-ce qu'un psychothérapeute ?

Le psychothérapeute est un professionnel qui peut provenir de différentes spécialités telles que la psychiatrie, la psychologie, le travail social ou autre. Son travail consiste à aider une personne en souffrance, à comprendre et à résoudre ses difficultés personnelles, relationnelles ou comportementales afin d'améliorer sa qualité de vie. Pour y arriver, il pourra utiliser une approche individuelle, de couple ou encore de groupe qui exige de lui différents types d'acquis. Comme l'apprentissage formel de «la relation d'aide» ne s'apprend pas dans les livres, l'intervenant aura à suivre une formation supplémentaire donnée par un superviseur expérimenté qui va justement lui apprendre à aider son client, non pas seulement au plan théorique mais aussi d'un point de vue clinique.

## **Qui peut avoir besoin des services d'un psycho-thérapeute ?**

N'importe qui peut demander une aide extérieure pour comprendre et faire face aux difficultés de sa vie. La personne qui me consulte fonctionne habituellement bien dans le quotidien mais ressent constamment une souffrance qui l'empêche de profiter pleinement de sa vie. Elle a essayé auparavant de se débrouiller seule ou avec l'aide de ses proches mais sans parvenir à régler son problème de façon satisfaisante. Celle-ci a donc besoin d'aide extérieure pour comprendre plus rapidement ce qui se passe en elle. L'accompagnement et la compréhension du thérapeute va lui permettre de débloquer ses émotions afin de mieux vivre le moment présent.

## **Comment choisit-on son thérapeute ?**

C'est important pour une personne souffrante de bien choisir son thérapeute. Celui-ci devra être quelqu'un avec qui elle se sentira suffisamment à l'aise pour dévoiler son intimité et partager sa souffrance.

Il existe différentes façons de trouver un bon thérapeute : en consultant le CLSC, l'IRS, le CPEJ, son médecin de famille, les pages jaunes ou en recourant au bouche à oreille, c'est-à-dire en s'informant auprès de ses proches. Par la suite, les premiers contacts l'aideront à

prendre une décision définitive à savoir si elle désire la collaboration de ce thérapeute ou si elle préfère continuer sa recherche.

Que se passe-t-il lors de la première rencontre ?

Un individu qui se présente pour demander de l'aide appréhende bien souvent cette rencontre. Il craint d'essuyer un refus, d'être jugé ou encore d'être humilié. Le premier contact est donc très déterminant pour lui afin d'évaluer si le thérapeute et son approche lui conviennent. Pour le thérapeute, ce sera l'occasion de reconnaître la souffrance du client, d'être empathique et d'aborder le nouveau venu sur son propre terrain et à son niveau personnel. Il lui faudra donc se positionner afin de percevoir la personne comme entière et unique et la traiter avec la douceur et le respect auxquels celle-ci a droit. Il en profitera pour laisser la personne verbaliser, sans trop d'anxiété, sa perception de ses difficultés et n'essaiera pas de faire ressortir tout de suite un problème plus profond, s'il en existe un.

Une fois la communication bien établie, le client sera prêt à accepter le cadre de travail et à amorcer la solution de son problème.

### **Que se passe-il lors des thérapies ?**

Il est très difficile de résumer en quelques mots tout ce qui se passe pendant plusieurs mois de thérapie. Mais il ne faut pas oublier que, contrairement à la relation naturelle où chacun prend soin de l'autre, la relation d'aide est très différente : elle n'existe qu'en fonction des besoins du client. Le thérapeute s'engage dans une telle relation, non pas pour répondre à ses propres besoins, mais afin d'aider son client à apprendre à satisfaire les siens.

Le client parle donc de lui : de son présent, de son passé et de toutes les émotions qui en découlent. De son côté l'intervenant cherche à décoder et à comprendre les raisons de ces émotions et à mettre sa compréhension en mots : ceci afin de permettre à son client d'entrevoir différentes avenues qu'il pourra explorer afin de régler son problème.

Pourquoi suivre une thérapie ?

La personne qui suit une thérapie a besoin de changer, de grandir personnellement : la thérapie représente un outil plus rapide pour arriver à ses fins. La thérapie se termine donc lorsque la personne se sent capable d'affronter seule les difficultés auxquelles elle aura à faire face dans sa vie future. Ceci, en sachant qu'elle pourra toujours se tourner vers son thérapeute pour recevoir de l'aide face à une situation qui dépasse ses forces.

Voici différents types de thérapie:

### **Orientation psychodynamique / analytique**

C'est une approche fortement influencée par la psychanalyse et qui fait appel à la notion d'inconscient. Elle établit un lien entre les difficultés actuelles et les expériences, les conflits refoulés et non résolus de l'histoire personnelle du client.

### **Orientation existentielle / humaniste**

Cette approche est fondée sur la capacité de l'être humain à diriger son existence et à se réaliser pleinement. L'accent est mis sur le moment présent, sur la capacité de la personne à prendre conscience de ses difficultés actuelles, de les comprendre et de modifier en

conséquence sa façon d'être ou d'agir. L'approche rogérienne, la gesthalt thérapie, l'auto-développement en sont des exemples.

### **Orientation behaviorale / cognitive**

Les spécialistes de ces approches considèrent que les difficultés psychologiques sont liées à des pensées ou à des comportements inadéquats qui ont été appris par une personne dans son environnement quotidien. La thérapie visera donc à analyser ces comportements pour les remplacer par d'autres qui sont davantage adaptés. Les thérapies behaviorale et émotive-rationnelle sont associées à cette orientation.

### **Orientation systémique / interactionnelle**

Dans cette approche, on considère que les problèmes personnels surgissent et se maintiennent à cause du genre d'interaction entre une personne et son entourage (famille, amis, équipe de travail, etc.). L'objectif sera donc d'intervenir afin d'apporter des modifications à ces relations.

### **Analyse bio-énergétique**

La bio-énergie est une approche psychothérapeutique caractérisée par le lien constant entre ce qui se passe aux niveaux verbal et non-verbal. Elle fait référence à ce que dit le client, à l'expression de ses émotions, à ce que «dit» son corps, le tout en relation avec son histoire passée et actuelle.