

Psychothérapeute

Formé à une technique de thérapie particulière, le psychothérapeute soutient le patient en cas de problèmes existentiels.

Sa formation

Il n'existe pas de diplôme d'État reconnu pour exercer la profession de psychothérapeute. Néanmoins, il est obligatoire d'avoir d'amples connaissances en psychanalyse, psychologie, médecine psychiatrique, sociologie, anthropologie, éthologie, philosophie, culture générale, spiritualité, etc. Il est également obligatoire d'avoir suivi une cure psychanalytique d'au moins 15 années.

Il convient de préciser que la plupart des psychothérapeutes sont également psychiatres ou psychologues. En complément de leur cursus initial, ils se sont formés à une technique de psychothérapie particulière dans l'une des nombreuses écoles privées qui dispensent un enseignement théorique. Le cursus s'étale sur 3 à 6 ans, et comprend également une psychothérapie personnelle de plusieurs années ainsi qu'une supervision par des confrères.

Dans quels cas consulter ?

Le domaine d'intervention du psychothérapeute se veut très large. D'après la Fédération Française de Psychothérapie, le psychothérapeute traite "les troubles psychologiques, sociaux et psychosomatiques". Une déclaration confirmée par le Syndicat National des Praticiens en Psychothérapie : "La psychothérapie s'occupe de traiter les personnes éprouvant des difficultés psychologiques, comportementales, sexuelles ou d'origine psychosomatique par le moyen du psychisme". En clair, le psychothérapeute vous aide à affronter vos problèmes existentiels : timidité, complexes, rupture amoureuse, phobie, traumatisme, deuil etc. Vous pouvez faire appel à lui, que ce soit sur une courte ou une longue durée, d'une séance à plusieurs années.

Ses méthodes

Thérapie analytique, bioénergie, gestalt-thérapie, thérapie cognitive et comportementale (TCC), psychodrame, ... Les techniques de psychothérapie sont nombreuses, la plus célèbre étant la psychanalyse.

En fonction du courant auquel il se rattache, le praticien utilise l'une de ces méthodes pour vous aider à comprendre et résoudre vos troubles. Il peut agir sur vos symptômes en travaillant sur votre comportement à l'aide d'exercices, ou bien vous guider dans l'exploration de votre inconscient. Les consultations se déroulent sous différentes formes: seul ou en groupe, en séminaire, en face à face, assis, allongé...

N'étant pas médecin, le psychothérapeute n'est pas habilité à prescrire des médicaments, mais s'il considère que votre état le nécessite, il peut vous adresser à un psychiatre.

Infos pratiques

Le psychothérapeute exerce généralement en cabinet privé. Ses consultations s'échelonnent selon leur notoriété et le lieu d'exercice, entre 50 et 200 euros. Leurs honoraires ne sont pas remboursés par la sécurité sociale.

Pour le choisir, adressez-vous à votre médecin traitant ou aux fédérations professionnelles. Le « bouche à oreille » étant aussi un excellent moyen pour prendre un premier rendez-vous. Si la confiance ne s'est pas instaurée au premier contact, changez de psy.