

PSYCHOTHÉRAPIE : L'ESSENTIEL À SAVOIR

Il existe des centaines de psychothérapies différentes. Certaines sont encadrées, reconnues par des formations, des diplômes reconnus par l'État, d'autres non. On comprend alors que le profane puisse se perdre face à la multitude de ces psychothérapies.

Qu'est ce qu'une psychothérapie ?

Il existe de nombreuses façons de définir ce qu'est une psychothérapie. Nous retiendrons ici la définition du **psychanalyste Didier Anzieu** pour sa simplicité : *"Une psychothérapie est une méthode de traitement des souffrances psychiques par des moyens essentiellement psychologiques. Selon la démarche utilisée, la psychothérapie cherche à faire disparaître une inhibition ou un symptôme gênant pour le patient, soit à remanier l'ensemble de son équilibre psychique".*

Cette définition permet de ne pas confondre les psychothérapies avec d'autres pratiques.

En effet, les thérapies fonctionnent selon des principes et théories qui leurs sont propres. Leur application nécessite l'intervention d'un professionnel tel qu'un psychologue, un psychiatre ou autre professionnel diplômé par l'état et habilité à prendre en charge un patient.

Il est donc important de faire la différence entre psychothérapies et certaines formes de soins pouvant procurer une forme de bien-être passager.

Par exemple, il ne faut pas confondre les psychothérapies avec des pratiques comme les médecines douces de type phytothérapie, le développement personnel comme la danse ou l'art, certaines « gymnastiques » comme le yoga, ou démarche spirituelle qui pourrait amener à faire l'amalgame entre psychothérapie et certaines sectes.

Il est aussi important de différencier psychothérapie et coaching. Le coaching est plus largement appliqué au monde de l'entreprise. Le coach n'a pas besoin non plus de recevoir forcément une formation en psychologie.

Qui peut-être psychothérapeute ?

Depuis la loi d'août 2004 sur la réforme de la santé publique, et, très prochainement avec sa révision, avant d'être psychothérapeute, il faudra avoir suivi une formation universitaire afin de disposer du titre de psychologue clinicien ou bien de celui de docteur en médecine psychiatrique.

De plus, une formation dans une association doit être ensuite effectuée afin de maîtriser une discipline et une forme de psychothérapie. Il existe pour cela plusieurs écoles et plusieurs associations comme la NFL, le CIFP, l'AFTCC...

Si vous souhaitez plus d'information, n'hésitez pas à consulter l'ouvrage *guide pratique des psychothérapies* d'Edmond Marc.

En savoir plus sur <http://www.pratique.fr/psychotherapie-essentiel-a-savoir.html#XXJtK5I3AfXDxLRd.99>