

# 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'Etat reconnu pour exercer la profession de psychothérapeute. Ainsi, n'importe qui peut s'autoproclamer psychothérapeute du jour au lendemain et ouvrir son propre cabinet. Toutefois, 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 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, de quelques séances à plusieurs années.

## Ses méthodes

Bioénergie, gestalt-thérapie, thérapie cognitive et comportementale (TCC), psychodrame, thérapie analytique... 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.

## Infos pratiques

Le psychothérapeute exerce généralement en cabinet privé. Ses consultations s'échelonnent entre 50 et 120 euros et ne sont pas remboursées par la sécurité sociale. Pour le choisir, adressez-vous aux fédérations professionnelles, qui garantissent des conditions minimales : leur membres ont suivi une formation d'au moins 4 ans, ont entrepris une thérapie personnelle, sont supervisés et adhèrent à une code déontologique.

En savoir plus sur :

Le site de la Fédération Française de psychothérapie et Psychanalyse

Le site du syndicat national des praticiens en psychothérapie