



**Quel  
Psy  
Choisir ?**

## Sommaire

-Deux courants distincts (Vous êtes plutôt quelle team ?)

-Reconnaître le bon Psy

-Quelle thérapie choisir ?

## Introduction

Il peut être compliqué de se retrouver dans le dédale des offres psychothérapeutiques qui existent en France. L'idée de ce petit manuel est d'être le plus simple et accessible possible en donnant une vision basique du monde Psy.

Je vous propose une méthode ludique pour établir les bases de votre recherche et faire vos premiers pas. Pour que cette méthode fonctionne je vous invite à prendre les chapitres dans l'ordre pour une première lecture.

## Lexique

**Psychothérapie** : Cure de la psyché, c'est l'acte de soigner le psychisme : esprit, mental, émotions, etc. C'est souvent associé aux suivis avec un Psy.

**Thérapeute** : Mot générique désignant ceux qui pratiquent la psychothérapie, c'est comme cela qu'il sera utilisé dans ce document. Dans le sens strict un thérapeute est une personne qui soigne, donc par exemple un médecin généraliste est un thérapeute par définition, de même qu'un sophrologue, un kinésologue, un réflexologue, etc.

**Psy** : Mot familier désignant un thérapeute qui propose un suivi psychothérapeutique.

**Psychiatre** : Docteur en médecine, 4 ans de spécialisation en psychiatrie (traite l'esprit humain à travers la biologie et la médecine, Psychiatrie ≠ Psychologie)

**Psychologue** : Master en psychologie, 3 ans d'études générales et 2 ans d'études spécialisées (ex : psychologie clinique, psychologie du travail, neuropsychologie, etc.).

**Psychopraticien** : Personne qui pratique la psychothérapie, légitimée par des formations et/ou d'autres voies que le diplôme (apprentissage non-officiels, chemins singuliers, autodidaxie, efficacité sur le terrain).

## Deux courants distincts

Il y a deux courants principaux dans la psychothérapie : **l'approche médicale** et **l'approche relationnelle**. Ces deux approches sont presque diamétralement opposées et le clivage reste fort en France. La grande différence se trouve dans la posture que le thérapeute aura avec vous.

**L'approche médicale** : Ici, le thérapeute considère la santé psychique du point de vue de la médecine classique, souvent en accord avec la méthode scientifique. Il sera psychiatre, psychologue, ou psychopraticien (souvent spécialisé en Thérapie Cognitive Comportementale). Son exercice de la psychothérapie consiste à faire un diagnostic de son patient, puis d'utiliser la méthode adéquate qu'il tirera de son bagage théorique. Un travail psychothérapeutique personnel n'est pas demandé dans cette approche pour exercer. Le thérapeute a une expertise théorique et technique qu'il articule avec son patient pour donner des solutions testées à des troubles connus.

**Idéologie** : Vision essentiellement fonctionnaliste de l'humain, psychologie basée sur la méthode scientifique ou purement psychiatrique.

**L'approche relationnelle** : Le thérapeute, qu'il soit psychopraticien, psychologue ou psychiatre, considère que le patient détient toutes les clés en lui pour faire advenir sa guérison. Son rôle consiste à faire de la relation un espace de soin qui permet au patient de traverser les difficultés psychiques pour retrouver ses ressources intérieures. Pour que son accompagnement soit de qualité, le thérapeute doit avoir fait un travail psychothérapeutique personnel. Son bagage théorique, ses méthodes, sont au service de son accompagnement relationnel et participent à l'enrichir.

**Idéologie** : Humaniste et plutôt spirituelle, la méthode scientifique est un apport.

**En bref** : Les deux approches ont une vision très différente de la psychothérapie.

**-L'approche médicale** considère les troubles psychiques comme des pathologies. L'esprit humain est considéré comme une conséquence biologique.

→ Psychothérapie = Pathologie diagnostiquée + méthode testée scientifiquement (ou non dans certains cas).

**-L'approche relationnelle** considère la personne, sa problématique et ses ressources personnelles, au premier plan, et en dehors de considérations pathologiques.

→ La psychothérapie advient de la relation avec le thérapeute.

Bien-entendu, certains pys font exception à cette distinction et s'apparentent plus ou moins aux deux approches à la fois. Cependant je pense qu'il ne faut pas sous-estimer la force de ce clivage qui participe à perdre beaucoup de personnes intéressées par la psychothérapie en France. À défaut de points de repère, partons sur une base simple :

**Alors vous êtes plutôt quelle team ?**

## Reconnaître le bon Psy

Même si ces deux courants sont distincts, les thérapeutes eux-même ne savent pas toujours dans lequel ils sont. La philosophie étant peu plébiscitée ces temps-ci, certains thérapeutes ne se posent pas la question et héritent d'une culture idéologique à travers leur éducation, à l'école, dans leur famille. Alors pour les différencier vous pouvez être attentifs aux mots qu'ils utilisent. Ou vous pouvez utiliser certains de ces mots pour débiter un échange avec eux afin de mieux comprendre leur approche.

**Approche médicale :** Diagnostic, pathologie, évaluation, médical, traitement, protocole, clinique, dysfonctionnement, alliance thérapeutique, scientifique...

**Approche relationnelle :** Ressentis, expérience, spirituel, relation thérapeutique, humaniste, conscience, écoute, accueil, compréhension, ressources...

Il y a également cette question de confiance à traiter. Comment reconnaître la qualité d'un thérapeute ? Cette question est très épineuse et en partie responsable de clivages importants. Certains, thérapeutes ou usagers, persuadés qu'une méthode vaut mieux qu'une autre pourraient avoir tendance à dévaloriser ce qui ne rentre pas dans leur idéologie.

Ma méthode d'appréciation est plutôt simple et tend à la réconciliation :

**Approche médicale :** La qualité du thérapeute équivaut à son expertise méthodologique. Ce sont surtout ses compétences techniques et son bagage théorique qui seront déterminants dans la confiance. Une bonne alliance thérapeutique avec ce professionnel dépendra de vos affinités singulières, et des compétences relationnelles du thérapeute. Parfois d'ailleurs, un thérapeute avec cette approche sans compétences humaines pourra convenir à une personne qui n'est pas forcément intéressée par ces aspects. Les diplômes, les formations, les méthodes référencées et sourcées, sont des éléments de choix qui peuvent vous aider à déterminer sa qualité professionnelle. Si vous êtes attiré par cette approche je vous invite à être simple et pragmatique.

**Approche relationnelle :** La qualité d'un thérapeute relationnel se mesure d'abord à ses compétences humaines. Il doit avoir une bonne connaissance de soi, faire preuve de résilience émotionnelle et avoir une certaine finesse relationnelle. Ses méthodes, ses références et son bagage théorique peuvent vous donner des indications sur ses compétences et sur son adéquation avec vos besoins singuliers. Mais finalement seule l'expérience d'une première séance pourra vous permettre de déterminer la qualité du thérapeute selon votre sensibilité et en fonction de vos besoins. Et puis, chaque rencontre est une expérience en soi, si vous avez choisi cette approche c'est que vous accordez de l'importance à votre sensibilité. Plus vous expérimenterez des rencontres thérapeutiques, plus vous allez apprendre de choses sur vous, et vous saurez mieux choisir le thérapeute adéquat.

## Quelles thérapies choisir ?

Être suivi par un psy peut parfois donner entière satisfaction mais ce n'est pas forcément la première étape pour tout le monde. Aussi, beaucoup de thérapies existent et peuvent être soit complémentaires soit entièrement satisfaisantes selon vos besoins. Alors comment faire pour s'y retrouver à travers les centaines de thérapies différentes ? Pas de panique, on garde les mêmes bases :

Dans laquelle des deux approches vous vous retrouvez ?

**-Si c'est l'approche médicale** alors c'est très simple : Toutes ces thérapies différentes sont autant de méthodes et techniques qui peuvent être complémentaires à votre suivi médical. Trouvez le spécialiste qui vous convient : psychologue, psychiatre, ou alors un praticien qui s'est formé à cette approche par une autre voie. Peut-être que votre médecin traitant pourra vous diriger vers la personne qui vous conviendra. Parlez-en ensuite avec elle. Vous pouvez lui demander conseil pour trouver le traitement le plus approprié à votre problématique. Si vous n'avez pas de psy référent alors la recherche sera votre meilleure alliée. Trouvez des thérapies en accord avec la médecine basée sur des preuves puis cherchez le praticien qui vous convient.

**À savoir :** Seuls les psychiatres peuvent faire un diagnostic médical officiel. Les psychologues et les praticiens, bien que ne pouvant pas faire de diagnostics médicaux, seront compétents pour vous accompagner au mieux dans vos recherches. Si un diagnostic officiel s'avérerait utile ils vous redirigeront vers un psychiatre.

**-Si c'est l'approche relationnelle :** Toute dépend de votre besoin. Si vous n'arrivez pas à le définir clairement : vous avez besoin d'un « généraliste de la psyché ». Cherchez un psychopraticien, un psychologue ou un psychiatre avec une approche relationnelle pour commencer un suivi. La psychothérapie qu'il vous proposera pourra vous aider à formuler votre demande de thérapie et peut-être déjà répondre à vos besoins. Si son suivi ne répond pas entièrement à vos besoins, votre demande sera plus claire et vous pourrez orienter votre recherche plus aisément. Avec un besoin clairement défini : cherchez la thérapie qui vous semble la plus pertinente pour répondre à votre besoin. Pour le reste la méthode est presque moins importante que le thérapeute qui va vous suivre. Rien ne peut remplacer l'expérience de la rencontre, pour savoir si une thérapie est la bonne : il suffit de la tester.

**Et quelque soit votre approche :** Les besoins thérapeutiques qui adviennent tout au long de la vie peuvent évoluer. Vous pouvez changer de thérapeutes si vous estimez avoir besoin d'autres choses. Faites vous confiance, nous sommes tous capables d'apprendre et nous sommes tous dotés d'un esprit critique, quelque soit l'approche.

**C'est la fin de ce guide, j'espère qu'il vous aura éclairé ou peut-être qu'il vous aura appris quelque chose. Bonne recherche !**