

À QUEL PSY SE VOUER?

“Mon psy m’a dit”, “Faut que j’en parle à mon psy”. Aujourd’hui, un Belge sur quatre a déjà pris rendez-vous avec un spécialiste des processus psychiques et mentaux. Mais parle-t-on toujours du même personnage? Et quelle discipline exerce-t-il vraiment? Tour d’horizon pour ne pas se tromper de divan.

On a tous quelqu’un dans son entourage qui, à un moment ou un autre, à cause d’un mal-être ou d’un accident de vie, a franchi la porte d’un cabinet de psy. Peut-être avez-vous vous-même été tenté de prendre un jour rendez-vous. Mais quel spécialiste choisir? Et vers quelle branche de la “psy” vous diriger? Il s’agit d’abord, bien évidemment, de comprendre les titres. Première erreur: confondre psychiatre et psychologue. Le premier est un médecin spécialisé, le seul à même de prescrire des médicaments (psychotropes). Puis il y a le psychologue. Ils sont quelque 8.000 professionnels en Belgique, au sens strict du terme. Entendez, selon la loi, des spécialistes diplômés en psychologie, enregistrés à la Commission des psychologues (Compsy) et capables d’établir des “psychodiagnosics”.

Enfin, il y a les psychothérapeutes, des spécialistes qui pratiquent “l’écoute et la parole”. C’est là qu’on perd un peu le nord. Certains de ces praticiens sont effectivement médecins, d’autres, psychologues de formation. Mais pas tous. Car comme le

rappelle Jean-Marc Priels, de la Fédération belge des psychologues (FBP), *“pratiquer l’écoute et la parole est propre à toute relation humaine”*. Tout le monde en Belgique peut donc encore aujourd’hui s’autoproclamer psychothérapeute. Cela devrait néanmoins changer. Pour légitimer la pratique (et limiter les abus), la loi prévoit qu’à partir de septembre 2016, tout psychothérapeute devra détenir un baccalauréat et suivre une formation spécialisée. Cette formation permettra aux étudiants sortants de prodiguer au patient des soins destinés, selon les termes de la loi, à *“éliminer ou alléger les souffrances psychiques”*.

RELATION DE CONFIANCE

Mais quelle thérapie (se) choisir? *“Il manque de psychothérapeutes généralistes qui orienteraient vers le bon spécialiste”*, déplore Salomon Nasielski, psychologue et psychothérapeute, spécialiste de l’analyse transactionnelle. *“On ne va pas chez le psy comme on va au marché: entamer une thérapie, c’est une aventure, pas un voyage organisé. La souffrance n’est pas un objet de consommation”*, rappelle un autre membre du secteur. Car le bien-fondé de la thérapie repose principalement sur une relation de confiance entre le patient et son

psy: à celui-ci de réorienter son patient vers telle autre approche, quand il l’estime nécessaire. D’où l’importance d’identifier dès les premiers rendez-vous les attentes du patient: corriger un comportement inadapté, connaître les causes d’un comportement, savoir pourquoi ce schéma se répète dans sa vie. Selon l’orientation, le travail sera différent.

Récemment, le législateur a identifié quatre grandes prises en charge psychothérapeutiques: la psychanalytique ou analytique, la comportementale, la systémique et la dernière, dite “humaniste” ou “non directive”. Dans les faits, il y a autant de cas que de patients et chaque psy est différent. La catégorisation présente des limites: certains pys travaillent de façon éclectique, mélangent plusieurs approches, ou exercent des disciplines qui ne rentrent pas forcément dans l’une de ces catégories.

À l’une des extrémités de ces quatre orientations se situe la démarche comportementale. Parfois très brève, elle aide le patient à trouver des conduites adaptées à des comportements problématiques dans son quotidien. À l’autre extrémité, on retrouve l’orientation psychanalytique, souvent plus longue, où le thérapeute accom- ➔

“IL MANQUE DE PSYCHOTHÉRAPEUTES GÉNÉRALISTES QUI ORIENTERAIENT VERS LE BON SPÉCIALISTE.”



→ pague le patient dans la recherche des causes de ses "difficultés" dans son passé, son enfance. Peur de l'avion? Un comportementaliste vous apprend à dominer votre angoisse par une "désensibilisation systématique" sur le terrain. L'approche psychanalytique fera émerger par vos récits et vos rêves l'explication originelle de votre phobie. À noter que la nouvelle définition légale des psychothérapies intègre bien une orientation analytique, mais elle écarte la psychanalyse à proprement parler. Une situation inscrite légalement "hors la loi" sur la demande de certains psychanalystes, qui estiment qu'on ne peut se revendiquer psychanalyste qu' "après avoir fait soi-même une longue analyse, attestée par ses pairs, au-delà des diplômes". Mais entre psychanalystes et psychothérapeutes à orientation analytique, de nombreux praticiens préfèrent ne pas "faire la différence". Outre les thérapies comportementale et psychanalytique,

existe aussi la thérapie systémique qui appréhende l'individu dans son environnement - dans un ensemble de systèmes -, ce y compris ses relations aux autres, sa famille, son travail, son origine, son habitat, etc. Elle est souvent très utilisée pour régler des conflits familiaux. Enfin, les thérapies dites "humanistes". Sans doute les plus nombreuses, mais parfois les plus suspectes. Comme le déplore Salomon Nasielski, pourtant lui-même "humaniste", "un fourre-tout de plus de 200 méthodes qui ont en commun de n'être pas connues des académiciens".

ENTRE 30 ET 70 EUROS

Reste la question du prix. À la Compsy, on avance quelques chiffres repères. Tous pys confondus, on débourse entre 30 et 70 euros pour une consultation (en moyenne 50 minutes). Et les premiers changements s'opéreraient au cours des six premiers mois. Que

Quelques techniques à la mode Et comment elles fonctionnent

LA GESTALT-THÉRAPIE

De *Gestalt* ("la forme" en allemand), cette psychothérapie d'orientation "humaniste" et officiellement reconnue s'adresse à des gens qui "sont en questionnement", explique Philippe De Mey, président de l'Institut belge de Gestalt-thérapie. Pas question de "pourquoi", on se concentre sur le "comment": comment les choses se disent et se font, dans le présent. Tout être humain évolue dans une logique d'"assimilation de son environnement": comment peut-il "s'ajuster de manière créative à celui-ci"?

→ www.gestalt.be

L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

Thérapie "humaniste" officiellement reconnue, cette théorie de la personnalité et de la communication aide

les personnes à mieux se gérer elles-mêmes, et à mieux gérer "leur interface avec les autres humains" indique le spécialiste Salomon Nasielski. Sont donc ciblées les personnes en souffrance dans leurs relations aux autres: dans leur couple, au travail, etc. Les durées de traitement sont variables (de très courtes à moyennement longues).

→ www.ateliertransactionnel.org

L'HYPNOTHÉRAPIE

L'hypnose est un outil pour les psychothérapies. Cette technique reconnue et utilisée dans le milieu médical (opérations sous hypnose) repose sur le fait que dans la vie quotidienne, notre esprit vacille entre conscience et inconscience. L'hypnose travaille sur "le niveau analogique des représentations du patient pour modifier des perceptions

douloureuses ou agit sur l'inconscient quand la logique et la volonté du patient ne sont pas suffisantes" note l'un de ses praticiens, le docteur Yves Doutrelugne. L'hypnose pourrait fonctionner avec des personnes qui souhaitent arrêter de fumer.

→ www.espacedupossible.org

L'EMDR

Ou mouvement des yeux ou retraitement de l'information. Durant la séance, le thérapeute bouge les doigts devant le patient et effectue une sorte de désensibilisation des mouvements oculaires, tout en évoquant certaines choses auxquelles peut réagir le patient. Cette thérapie aurait fait ses preuves sur les enfants et les adultes qui souffrent de traumatismes, de dépression, d'addictions, de troubles obsessionnels compulsifs, selon

Evelyne Josse, vice-présidente de l'EMDR Belgique.

→ www.emdr-belgium.be

LE CRI PRIMAL

Cette approche psychocorporelle inventée par le psychologue américain Arthur Janov travaille le souffle comme moyen de "revivre une expérience précoce, jusqu'à la vie intra-utérine", commente Christine Calonne, psychologue adepte de cette technique: par un travail sur la respiration, le patient redécouvrirait des états de "conscience précoce", notamment le cri primal. Il libérerait ainsi des émotions enfouies et retrouverait un bien-être perdu.

LE MINDFULNESS

Approche de "pleine conscience", c'est une forme de méditation laïcisée qui existe en Belgique depuis une dizaine

rembourse la Sécu? Chez un psychiatre, donc médecin, peu de soucis. C'est moins sûr avec les psychologues et a fortiori les "simples" psychothérapeutes. Cela dépend notamment de

vosre couverture sociale. Depuis la nouvelle loi, il revient à l'Inami et aux mutuelles d'objectiver le processus thérapeutique. Un défi de taille: à l'exception de situations bien ciblées, comment prévoir le nombre de séances que nécessite une prise en charge chez un psy? Plusieurs services (plannings familiaux, services de santé mentale, centres de guidance, etc.) offrent des consultations gratuites ou à des prix plus abordables. Attention, tout abonnement est absolument illégal. Pour la psychanalyse, inscrite donc hors du champ de la loi, le temps et l'argent sont à considérer davantage au cas par

cas: le temps est fonction du sujet... Combien coûterait ma dépression? Ma paranoïa? "Comment marchander des problèmes psychiques qui n'ont pas de prix? S'il est vrai que les "révélations" les plus spectaculaires peuvent se faire au début du traitement, elles ne sont pas les plus fondamentales", remarque un psychanalyste. Dans tous les cas, n'hésitez pas à vous poser la question: la discipline choisie vous convient-elle? Ou est-ce le praticien? Libre à vous d'arrêter ou de changer quand vous le désirez: la thérapie est censée être une libération, pas une prison. Et il faut parfois "tester" plusieurs spécialistes avant d'enfin trouver le bon...

✘ Magali Monthuy, avec D.B.
Illustration: CÄät

➔ TROUVER UN PSYCHOLOGUE PROFESSIONNEL?
www.compsy.be, www.bfp-fbp.be,
www.lepsychologue.be



d'années. Cette "méthode d'intervention secondaire", comme la présente le praticien Pierre Philippot, renforce les "protections psychologiques" contre les problèmes de dérégulation émotionnelle: ruminations mentales, comportements trop impulsifs, faible conscience émotionnelle. Lors des séances de Mindfulness (huit séances de groupe, réparties sur deux mois), les participants réalisent des exercices très pratiques (debout, assis ou couchés) où ils ont pour instruction de centrer leur attention sur quelque chose (la respiration, les sensations corporelles). L'idée: qu'ils reprennent le contrôle sur leur esprit.

➔ www.cps-emotions.be

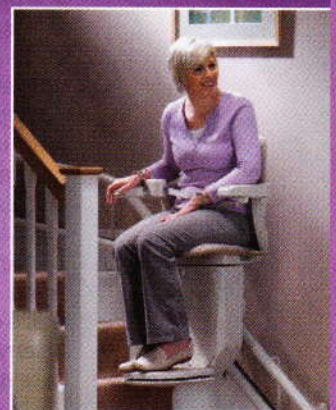
LES THÉRAPIES ÉNERGÉTIENNES

"Elles viennent seconder d'autres traitements plus traditionnels",

informe la praticienne Véronique Blondiau. Elles reposent sur l'idée que les difficultés vécues par le corps cachent des problèmes plus profonds. Ces thérapies jouent sur le pouvoir des énergies (lumière et son): musicothérapie, kinésiologie, reiki, thérapie essénienne. Le thérapeute travaille les points énergétiques du patient pour débloquer les nœuds (provoqués par le stress, les difficultés de la vie quotidienne): le patient modifie sa vision des choses, adopte un "nouveau positionnement". Inspirée de la médecine indienne traditionnelle, cette technique suppose l'existence de chakras, des "centres d'énergie situés le long de la colonne vertébrale qui captent l'énergie pour la redistribuer aux glandes endocrines".

➔ www.sois.fr

Mon Stannah Starla, le style qui me convient, la liberté retrouvée ...



Documentation et devis gratuit au
0800 95 950

info@stannah.be

www.stannah.be

Nom + Prénom
Adresse
Code postal Ville
Tél: E-mail

Stannah sprl, Poverstraat 94, 1731 Relegem

Stannah

