

La psychothérapie

Se poser les bonnes questions



A PSYCHOTHÉRAPIE

Au Québec, la psychothérapie est une activité réservée par la loi* depuis juin 2012, ce qui signifie que seules les personnes autorisées, c'est-à-dire, les psychologues, les médecins et les détenteurs du permis de psychothérapeute, peuvent la pratiquer. Les personnes qui exercent ou prétendent exercer la psychothérapie sans y être autorisées pourraient être poursuivies pour exercice illégal.

La psychothérapie est un traitement dont l'efficacité est reconnue. En adoptant la loi qui encadre cette activité, le gouvernement a voulu mieux protéger le public contre des personnes qui ne possèderaient pas les compétences pour la pratiquer et qui pourraient causer, malheureusement, bien des dommages.

Afin d'alléger le texte, les professionnels autorisés à pratiquer la psychothérapie (psychologues, médecins et détenteurs du permis de psychothérapeute) sont désignés par le mot « psychothérapeute » dans cette brochure. La loi prévoit toutefois que les psychothérapeutes ne peuvent se présenter uniquement sous ce titre : ils doivent utiliser un double titre comme « infirmière, psychothérapeute ». Les psychologues et les médecins peuvent pratiquer la psychothérapie sans utiliser le titre de psychothérapeute.

* Les informations relatives à la loi encadrant la pratique de la psychothérapie sont disponibles sur le site Web de l'Ordre des psychologues du Québec au www.ordrepsy.qc.ca

Document produit par
**Ordre des psychologues
du Québec**
1100, avenue Beaumont
Bureau 510,
Mont-Royal (QC) H3P 3H5

Juin 2012
ISBN : 978-2-923164-59-8



Imprimé sur du Rolland Enviro100 Satin.
Ce papier 100 % postconsommation est
certifié FSC® Recyclé, EcoLogo ainsi que
Procédé sans chlore et est fabriqué à partir
d'énergie biogaz.





QU'EST-CE QUE LA PSYCHOTHÉRAPIE ?

La psychothérapie est un traitement qui vise à soulager une souffrance ou une difficulté de nature psychologique. Elle peut s'adresser à toute personne, enfant, adolescent ou adulte, qui souhaite effectuer des changements significatifs dans sa vie afin de se sentir mieux. Cela peut se faire en suscitant des changements de comportements, d'émotions ou d'habitudes, en aidant la personne à trouver des réponses à ses questions, à faire des choix difficiles, à comprendre et/ou à mieux vivre une situation difficile.





QUEL MOMENT DEVIENT-IL NÉCESSAIRE DE CONSULTER ?

Il peut vous arriver, comme tout le monde, de vivre des moments ou des épreuves difficiles à surmonter. Souvent, vos proches (famille, amis, collègues) vous apportent le soutien nécessaire pour vous aider à faire face à ces difficultés.

Or, le soutien de votre entourage peut parfois ne pas suffire pour vous sortir d'une situation compliquée. Lorsque la position de détresse dans laquelle vous vous trouvez ne s'améliore pas, que les ressources autour de vous se révèlent insuffisantes ou que les épreuves rencontrées vous empêchent d'accomplir votre travail et affectent votre vie personnelle, *une aide professionnelle peut être nécessaire.*

P OURQUOI ENTREPRENDRE UNE PSYCHOTHÉRAPIE ?

Il existe de nombreuses raisons pour entreprendre une psychothérapie. *Par exemple :*

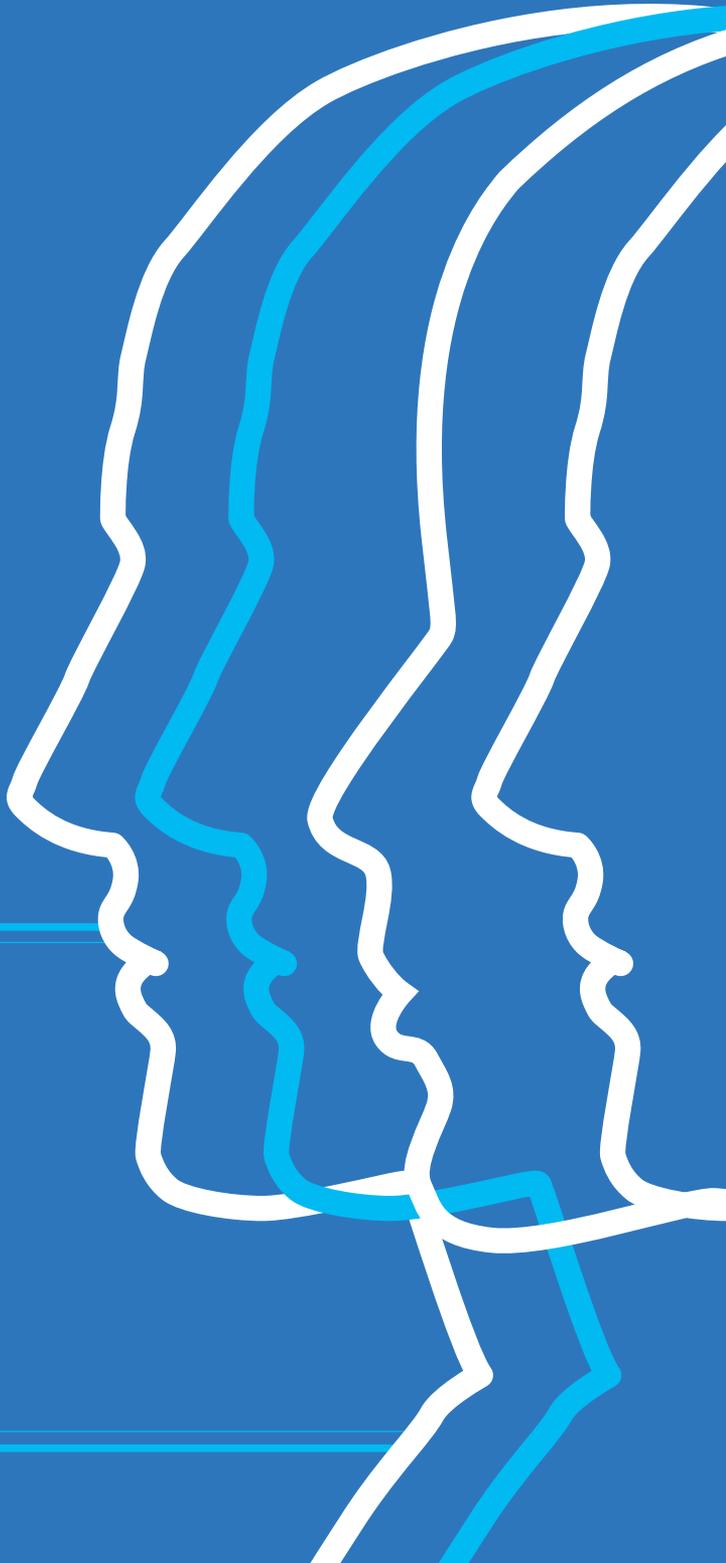
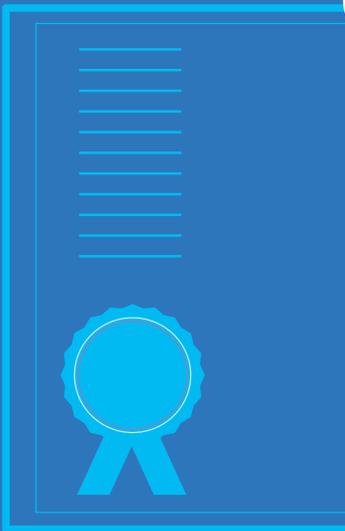
- **un deuil**
- **une dépression**
- **une dépendance**
- **des problèmes d'anxiété**
- **un échec amoureux**
- **un échec professionnel**
- **des difficultés relationnelles**

Il n'est pas nécessaire de connaître précisément la raison qui vous pousse à consulter. Le psychologue ou le psychothérapeute évaluera votre situation et votre demande avant de déterminer avec vous la démarche la mieux appropriée.

DANS QUEL ÉTAT D'ESPRIT ENTREPRENDRE UNE PSYCHOTHÉRAPIE ?

La psychothérapie est une démarche active. Cela nécessite de votre part une certaine ouverture à vouloir parler de vous. Le rôle du psychothérapeute n'est pas de vous juger, mais plutôt de vous aider à vous comprendre et à trouver des solutions à vos difficultés. *Aucun sujet n'est tabou en psychothérapie.*

Il est très important d'être à l'aise avec votre psychothérapeute et d'entretenir avec lui une relation de confiance. Cette relation se construit avec le temps et elle est cruciale pour apporter le maximum de bénéfices. C'est pourquoi le choix d'un psychothérapeute est une étape importante de votre démarche.





QUI PEUT PRATIQUER LA PSYCHOTHÉRAPIE ?

Depuis juin 2012, la psychothérapie est une activité encadrée par la loi. En vertu de cette loi, seuls les psychologues et les médecins qui en ont les compétences, de même que les détenteurs du permis de psychothérapeute, sont autorisés à pratiquer la psychothérapie.

Délivré par l'Ordre des psychologues du Québec, le permis de psychothérapeute est accordé uniquement aux personnes dont la formation et les compétences correspondent à des exigences élevées, prévues par la loi. On retrouve des psychothérapeutes membres de certains ordres professionnels (psychologues, médecins, infirmières, travailleurs sociaux, thérapeutes conjugaux et familiaux, psychoéducateurs, conseillers en orientation et ergothérapeutes) et d'autres qui exerçaient déjà la psychothérapie au moment de l'entrée en vigueur de la loi et dont les compétences ont été reconnues. Personne ne peut utiliser le titre de psychothérapeute seul, puisque la loi exige d'utiliser un double titre, soit le titre professionnel suivi du titre de psychothérapeute. On parlera ainsi d'un « travailleur social psychothérapeute » ou d'une « conseillère en orientation psychothérapeute ».

Pour savoir si une personne est autorisée à pratiquer la psychothérapie, consultez le *Bottin de la psychothérapie* disponible sur le site Web de l'Ordre des psychologues du Québec.



C COMMENT SE DÉROULE LA PSYCHOTHÉRAPIE ?

L'ÉVALUATION INITIALE

La première étape de la démarche de psychothérapie est l'évaluation, une étape très importante qui vous permet, ainsi qu'au psychothérapeute, d'identifier entre autres :

- **vos besoins**
- **vos attentes à l'égard de la psychothérapie**
- **vos forces et vos difficultés**
- **la nature et l'origine du problème**
- **l'historique vous ayant amené à consulter**
- **les objectifs visés par la psychothérapie**

La rencontre d'évaluation vous permet également de connaître l'approche du psychothérapeute et ainsi de voir si vous êtes à l'aise avec lui et avec son approche. N'hésitez pas à poser toutes vos questions au psychothérapeute.



C'est le moment de vous informer sur :

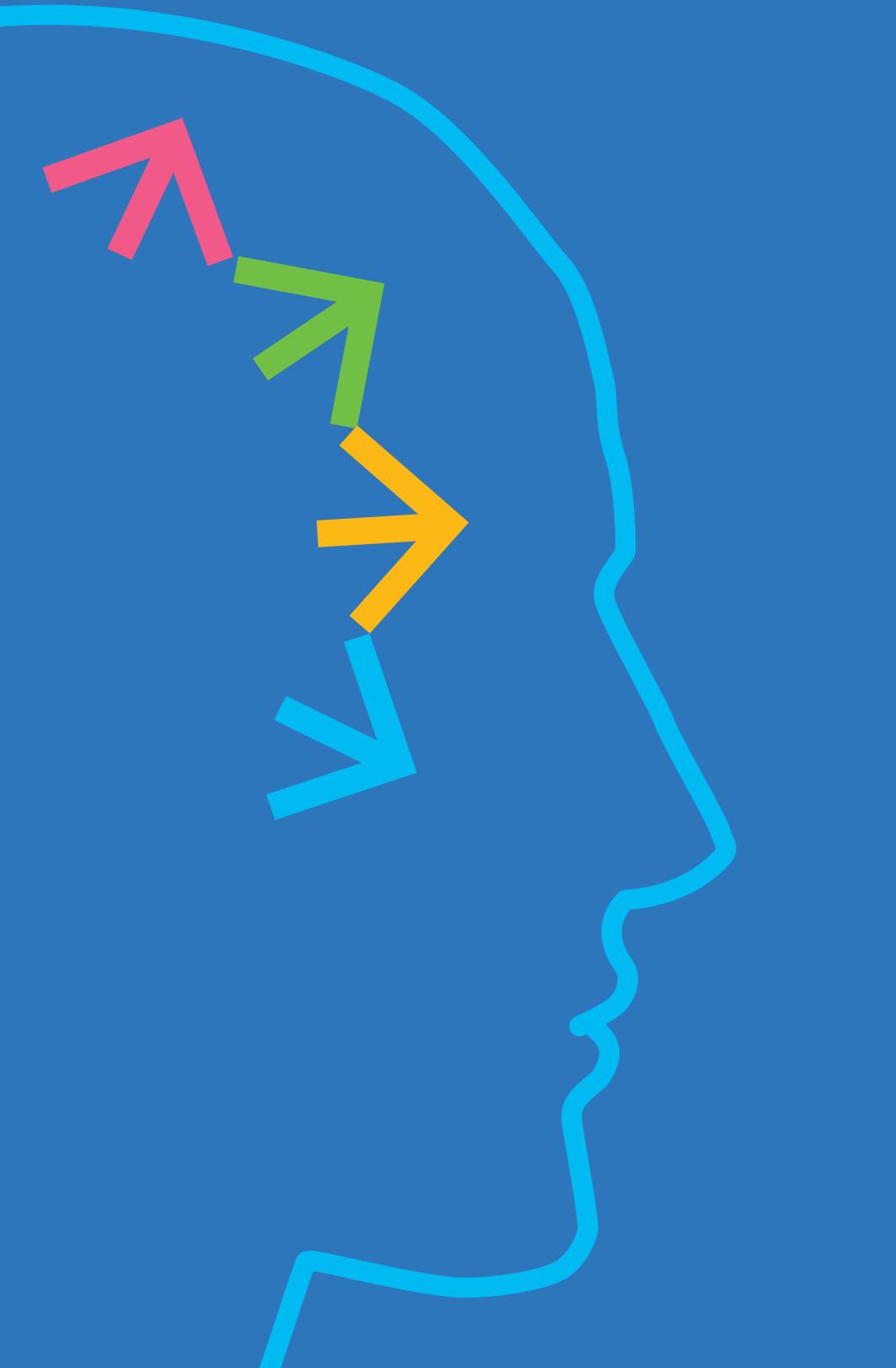
- **sa formation**
- **son orientation théorique et les stratégies d'intervention qu'il préconise**
- **sa façon de travailler**
- **ses disponibilités**
- **ses tarifs**

ÉVALUATION APPROFONDIE

Au terme de cette rencontre d'évaluation, le psychothérapeute pourrait décider que la nature du problème requiert une évaluation plus approfondie ou un diagnostic psychologique. Il pourrait alors vous orienter vers le professionnel le plus approprié pour faire cette évaluation.

SÉANCES DE CONSULTATION

Le traitement prévoit des rencontres sous forme d'entrevue entre vous et votre psychothérapeute. Ces séances, d'une durée de 45 ou de 50 minutes, se tiennent à une fréquence déterminée par votre psychothérapeute et vous. Dans la majorité des cas, elles sont hebdomadaires.



UELLES SONT LES ORIENTATIONS THÉORIQUES ET LAQUELLE CHOISIR ?

Aussi appelées approches théoriques ou modèles théoriques d'intervention, quatre principales orientations théoriques sont définies dans le domaine de la psychothérapie. Toutefois, la majorité des psychothérapeutes utilise plus d'une orientation ou s'inspire de techniques issues de différentes orientations. N'hésitez pas à poser des questions au psychothérapeute sur sa façon de travailler et assurez-vous qu'elle vous convient. Lors de l'évaluation initiale, le psychothérapeute pourrait vous diriger vers un collègue d'une orientation théorique différente si cela correspond mieux à ce que vous cherchez. Voici un exemple qui illustre les différentes approches.

Julie est déprimée. Elle souffre d'insomnie depuis plus d'un mois. À chaque jour, elle se dispute avec son conjoint. Elle n'a plus envie de voir ses amis et se désintéresse de ses activités habituelles. Julie en a assez et décide d'entreprendre une psychothérapie.

ORIENTATION COGNITIVE-COMPORTEMENTALE

Selon cette approche, les difficultés psychologiques sont liées à des pensées ou à des comportements inadéquats. Dans le cadre de la psychothérapie, le psychothérapeute cognitivo-comportemental utilise différentes techniques et stratégies afin d'aider son client à modifier ses comportements, ses pensées et ses émotions.

Quels sont les comportements et les pensées qui indisposent Julie ? Qu'est-ce qui provoque chez elle des sentiments négatifs ? Le psychothérapeute d'orientation cognitive-comportementale travaillera avec elle ses comportements, ses habitudes, ses pensées et lui offrira des stratégies pour l'aider à être plus heureuse.

ORIENTATION EXISTENTIELLE-HUMANISTE

L'orientation existentielle-humaniste considère que l'être humain possède en lui les ressources nécessaires pour se réaliser. Le psychothérapeute humaniste travaille sur le moment présent, sur la capacité de la personne à prendre conscience de ses difficultés actuelles, à les comprendre et à modifier sa façon d'être ou d'agir. Il aide son client à croire en son potentiel et à effectuer par lui-même des changements dans sa vie.

Comment Julie se sent-elle aujourd'hui, en ce moment ? D'après Julie, pourquoi ces sentiments l'envahissent-ils ? Comment pourrait-elle y faire face ? Le psychothérapeute d'orientation existentielle-humaniste tentera d'amener Julie à trouver un sens à ses émotions et à développer ses propres solutions.

ORIENTATION

PSYCHODYNAMIQUE-ANALYTIQUE

Fortement influencée par la psychanalyse et faisant appel à la notion d'inconscient, cette orientation établit un lien entre les difficultés actuelles du client, ses expériences passées ainsi que les conflits refoulés et non résolus de son histoire personnelle. La personne est amenée à prendre progressivement conscience de l'influence de ces conflits sur son fonctionnement actuel afin de les comprendre et de s'en dégager graduellement.

Qu'est-ce qui bouleverse autant Julie ? Un événement récent évoque-t-il des souvenirs éprouvants ?

Le psychothérapeute d'orientation psychodynamique-analytique cherchera à comprendre l'histoire de Julie, ses conflits passés, ses peurs, ses traumatismes, qui ont façonné sa perception d'elle-même et de la vie. En prenant conscience de son histoire, Julie sera capable de prendre du recul, de mieux comprendre sa situation et de faire des choix.

ORIENTATION

SYSTÉMIQUE-INTERACTIONNELLE

Dans cette approche, on considère que les problèmes personnels surgissent et se maintiennent en raison de l'interaction entre une personne et son entourage (famille, amis, équipe de travail, etc.). L'objectif de la psychothérapie systémique est de modifier les relations entre la personne et son entourage. Il est ainsi fréquent que le psychothérapeute rencontre des personnes significatives dans l'entourage de son client.

Qu'est-ce qui, dans l'entourage, dans les relations de Julie, exerce tant d'influence sur elle ? Comment les relations qu'entretient Julie peuvent-elles être dommageables ? Le psychothérapeute d'orientation systémique-interactionnelle analysera les relations de Julie, les modes de communication et les systèmes établis entre elle et les personnes qui l'entourent.



OMBIEN DE TEMPS PEUT DURER UNE PSYCHOTHÉRAPIE ?

La durée d'une psychothérapie est variable et dépend, entre autres, de la nature du problème vous ayant amené à consulter et des objectifs que vous vous êtes fixés en accord avec votre psychothérapeute.

Il faut toutefois rappeler qu'effectuer des changements significatifs dans votre vie peut exiger du temps.

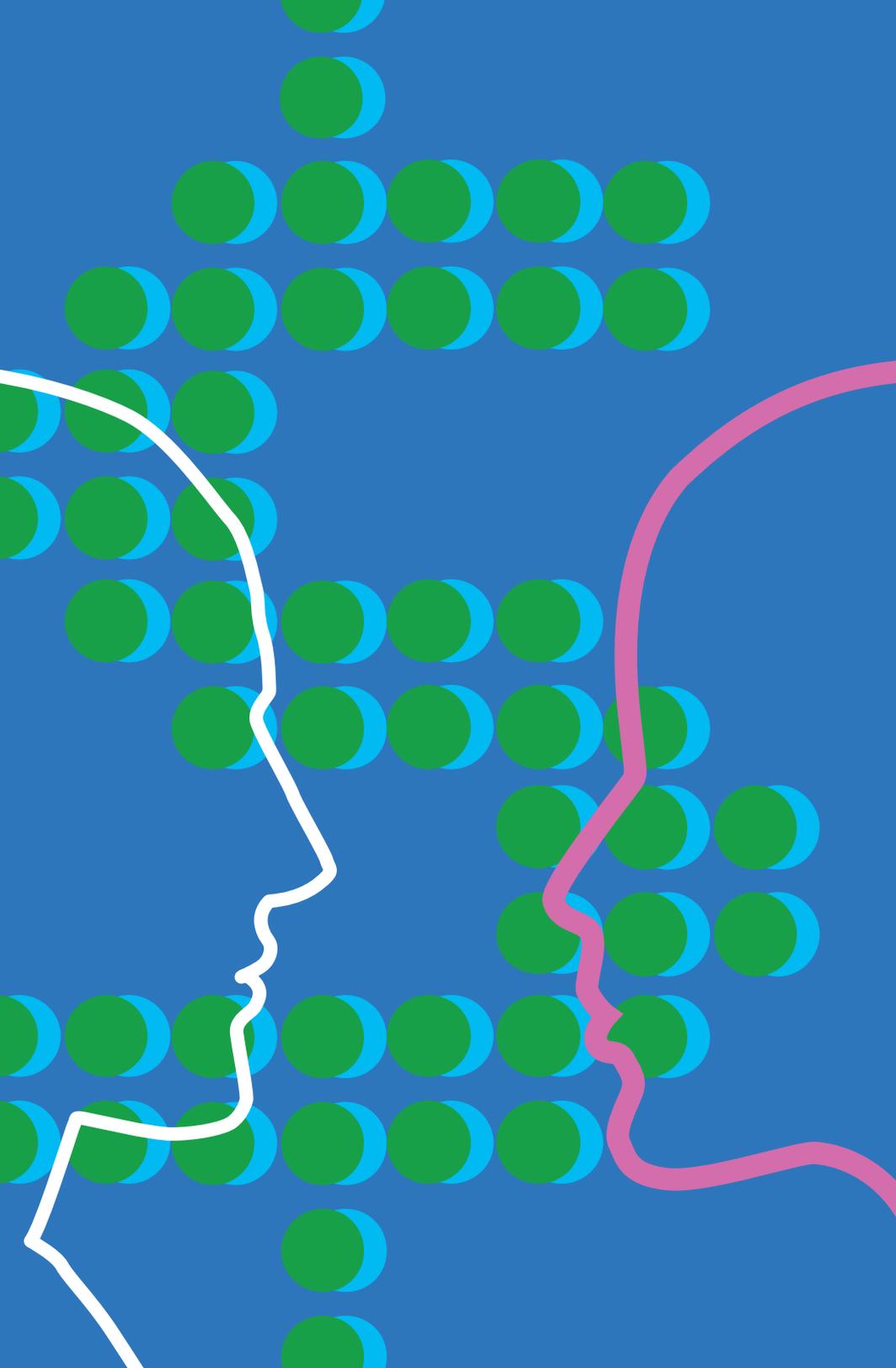
La psychothérapie peut s'étendre de quelques semaines à plusieurs mois.

EST-CE QUE LA PSYCHOTHÉRAPIE PEUT S'ACCOMPAGNER D'UNE MÉDICATION ?

La psychothérapie est un traitement en soi.

Dans certains cas, une combinaison de traitements peut être souhaitable. Dans de telles situations, votre psychothérapeute peut vous recommander de vous soumettre à une évaluation médicale. Il reviendra au médecin de décider avec vous de la possibilité d'ajouter un traitement médicamenteux à votre traitement psychothérapeutique.

Lorsque la psychothérapie s'accompagne d'une médication, il est de votre intérêt que votre psychothérapeute et votre médecin traitant travaillent en collaboration.



C OMBIEN COÛTE UNE PSYCHOTHÉRAPIE ?

Le coût d'une psychothérapie varie d'un psychothérapeute à l'autre. Chaque professionnel autorisé et exerçant en bureau privé est responsable de ses tarifs. Ceux-ci sont généralement fixés par séance de 45 ou de 50 minutes et vous devez vous attendre à payer en moyenne entre 80 \$ et 120 \$ par séance.

Informez-vous auprès de votre professionnel et soyez à l'aise de lui poser toutes vos questions concernant ses honoraires et les autres conditions.

E XISTE-T-IL DES SERVICES GRATUITS DE PSYCHOTHÉRAPIE ?

Il est possible de bénéficier des services d'un psychothérapeute dans le réseau public de la santé ou de l'éducation, notamment dans les CLSC, en milieu hospitalier ou dans les écoles primaires et secondaires. Vous n'avez aucun coût à défrayer pour ces services. Cependant, les ressources du réseau public étant fortement en demande, les délais d'attente pour une psychothérapie peuvent être assez longs.

Il existe également des ressources communautaires pouvant offrir des services gratuits ou à moindre coût aux personnes à faible revenu. Le CLSC de votre territoire peut vous en informer.

LES SERVICES DE PSYCHOTHÉRAPIE PEUVENT-ILS ÊTRE REMBOURSÉS ?

Certains régimes privés d'assurance ou régimes d'assurance collective remboursent, en partie ou en totalité, les frais encourus pour des consultations en psychothérapie.

Pour savoir si votre régime d'assurance couvre ces frais, informez-vous directement auprès de votre assureur.

Dans plusieurs cas, ces frais peuvent aussi être déductibles d'impôt, puisqu'ils sont considérés comme des services de santé.



QUAND ET COMMENT PORTER PLAINTE ?

La psychothérapie est une activité encadrée par une loi et les professionnels autorisés à l'exercer sont soumis à un code de déontologie qu'ils ont le devoir de respecter.

Si vous êtes insatisfait du comportement de votre psychothérapeute ou de ses services, ou si vous pensez être victime d'une conduite inappropriée de sa part, vous pouvez le signaler à l'ordre professionnel dont il est membre. Si votre psychothérapeute n'est membre d'aucun ordre professionnel, vous devez communiquer avec le bureau du syndic de l'Ordre des psychologues du Québec.

Le bureau du syndic de l'Ordre des psychologues est aussi chargé d'assurer les poursuites pour pratique illégale de la psychothérapie.

Pour obtenir de plus amples informations concernant la psychothérapie, visitez le site Web de l'Ordre des psychologues du Québec au www.ordrepsy.qc.ca.

Comment choisir un psychothérapeute ?

Si quelqu'un vous suggère un psychothérapeute, vérifiez d'abord s'il est autorisé à exercer en consultant le *Bottin de la psychothérapie* sur le site Web de l'Ordre des psychologues du Québec.

En tout temps, vous pouvez aussi vérifier si un psychothérapeute a déjà été sanctionné par le conseil de discipline de son ordre professionnel en téléphonant à l'Ordre des psychologues.

Si vous désirez consulter un psychothérapeute en bureau privé, vous pouvez utiliser le service de référence de l'Ordre des psychologues du Québec qui vous permet d'effectuer une recherche par région et selon différents critères tels la problématique, l'orientation théorique, la clientèle et le sexe du psychothérapeute. Ce service gratuit est disponible à l'adresse www.servicedereference.com et par téléphone au 514 738-1223 ou, sans frais, au 1 800 561-1223.

N'hésitez pas à contacter plus d'un psychothérapeute afin de choisir celui avec lequel vous êtes le plus à l'aise.