

Choisir son psy reste un casse-tête. Créé en mai 2010, le registre national des psychothérapeutes n'est toujours pas accessible au public.

PSY EN MOUVEMENT
n°13042011

Psychologie

Par Martine Laronche, lemonde.fr le 10/04/2011

Longtemps, n'importe qui pouvait se déclarer psychothérapeute, ce qui laissait la place à d'éventuels charlatans, sans formation. En mai 2010, un décret est venu réglementer la profession. Très controversé, il reste, un an après, perçu par la plupart des psychanalystes et psychothérapeutes comme une tentative de « médicaliser la souffrance psychique » et de privilégier les thérapies comportementales importées des Etats-Unis par rapport aux psychothérapies à tendance analytique.

Le décret crée un registre national des psychothérapeutes accessible au public. Pour s'y inscrire, il faut être titulaire d'un master de psychologie ou de psychanalyse, ou d'un diplôme de médecin, et justifier d'une formation en psychopathologie clinique de quatre cents heures minimum et d'un stage pratique d'une durée minimale de cinq mois.

Un an après la promulgation du décret, le registre n'est toujours pas prêt. Les agences régionales de santé commencent tout juste à mettre en place les commissions d'inscription. « On peut s'attendre à ce que le fichier ne puisse être exhaustif avant plusieurs mois », précise-t-on au ministère de la santé.

Alors vers quel « psy » se tourner pour faire une psychothérapie ? Par « psy », on désigne une galaxie composée de quatre grandes familles : les psychiatres, les psychologues, les psychanalystes et les psychothérapeutes.

En vertu du nouveau décret, les psychiatres (médecins spécialisés dans les troubles mentaux) sont les seuls à ne pas avoir besoin de formation complémentaire pour être psychothérapeutes. Les psychologues, titulaires d'un master de psychologie, les psychanalystes (qui ont été eux-mêmes analysés et dont les premières années d'exercice font l'objet d'une supervision par un psychanalyste senior) doivent, comme les médecins, bénéficier d'un complément de formation en psychopathologie et en pratique clinique. Les psychothérapeutes installés depuis au moins cinq ans peuvent, sous certaines conditions, bénéficier d'une dérogation.

Au ministère de la santé, on précise que le groupe PagesJaunes s'est engagé à partir de l'édition 2012 à inscrire dans la rubrique « Psychothérapeutes » les seules personnes ayant fourni leur autorisation d'usage. Les autres figureront dans une nouvelle rubrique intitulée « Psychothérapies : pratiques hors du cadre réglementé ».

En guerre contre le décret, certaines sociétés de psychothérapeutes ont décidé de renommer leur profession, et de s'appeler « psychopraticiens ».

Mais choisit-on vraiment un psychothérapeute dans les PagesJaunes ? Pour Marie-Frédérique Bacqué, professeur de psychopathologie à l'université de Strasbourg, « la première des choses est de s'adresser à son médecin traitant, qui dispose d'un réseau de pys dans son quartier ».

Coauteur du guide Comment choisir sa psychothérapie, les écoles, les méthodes, les traitements, (Odile Jacob, 2006, 352 p., 23,90 euros), Daniel Widlöcher, psychiatre, psychanalyste, y voit plutôt la tâche du psychiatre : « Il doit être en mesure d'aider la personne à s'orienter vers une combinatoire, médicament, thérapie d'orientation psychanalytique ou comportementale. »

Pour cet ancien président de l'Association psychanalytique internationale, il y a deux grandes manières de traiter la souffrance psychologique : les thérapies de suggestion ou les thérapies de réflexion sur soi. Les premières, qui correspondent au courant comportementaliste, guident le patient, lui donnent des consignes pour qu'il lutte contre les

symptômes qui le font souffrir. Les secondes, qui correspondent au courant analytique, aident l'individu à se dégager de ses pesanteurs et de ses déterminismes internes par une réflexion sur soi en faisant parler l'inconscient.

Les deux courants se livrent une compétition acharnée, chacun tentant de disqualifier l'autre. Dans un livre qui vient de paraître (Choisir une psychothérapie efficace, Odile Jacob, 349 p., 22,90 euros), Jean Cottraux, psychiatre et précurseur en France des thérapies comportementales et cognitives (TCC), passe en revue cinq types de thérapie et conclut à l'efficacité des TCC dans la quasi-totalité des troubles pathologiques, les thérapies psychanalytiques ne les égalant que pour les troubles de la personnalité.

Cosignataire du Livre noir de la psychanalyse (sous la direction de Catherine Meyer, Les Arènes, 2005, 830 p., 29,80 euros) et contributeur d'une expertise Inserm controversée sur l'efficacité des psychothérapies, Jean Cottraux considère qu'« un bon thérapeute doit être en mesure d'expliquer son trouble à son patient, de lui dire comment il va procéder, combien de temps cela va durer, combien ça va coûter, et quelles sont les alternatives possibles ».

Mais si les TCC correspondent à des méthodes transposables et reproductibles, il n'en va pas de même des thérapies d'orientation psychanalytique. « Elles n'ont pas de durée prédéterminée. Elles ne s'attaquent pas uniquement au symptôme mais permettent un meilleur épanouissement de la personne, plus de créativité et une plus grande liberté », poursuit Marie-Frédérique Bacqué.

Par-delà le choix du type de thérapie, deux éléments sont déterminants : le professionnalisme bien sûr, mais aussi la relation de confiance. « Ce qui importe n'est pas tant la technique que le psychothérapeute. On est dans le rapport humain, et, les études le confirment, une thérapie réussie repose sur l'alliance thérapeutique », estime Alain Braconnier, psychiatre et psychanalyste.

N'importe quel médecin généraliste, sympathique ou pas, est capable de soigner une angine. Il en est tout autrement d'un psychothérapeute, qui doit faire preuve d'une compréhension bienveillante... « Quand j'adresse des patients à un psychothérapeute, je les préviens que je vais les envoyer chez quelqu'un en qui j'ai confiance, mais que si cette personne ne leur convient pas, ils peuvent revenir me voir », poursuit Alain Braconnier. On peut voir plusieurs psychothérapeutes et faire son choix, l'important est de se sentir compris.