

LA PSYCHO- THÉRAPIE

SE POSER
LES BONNES
QUESTIONS





LA PSYCHO- THÉRAPIE

Au Québec, la psychothérapie est une activité réservée par la loi¹, ce qui signifie que seules les personnes autorisées, c'est-à-dire les psychologues, les médecins et les détenteurs d'un 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 posséderaient pas les compétences pour la pratiquer et qui pourraient causer, malheureusement, bien des dommages.

L'obligation du double titre des psychothérapeutes

Afin d'alléger le texte de cette brochure, on y emploie le mot psychothérapeute pour désigner les professionnels autorisés à pratiquer la psychothérapie : les psychologues, les médecins et les détenteurs d'un permis de psychothérapeute. 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 sont les seuls professionnels qui peuvent pratiquer la psychothérapie sans utiliser le titre de psychothérapeute.

1. 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.

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 ou d'émotions, en aidant la personne à trouver des réponses à ses questions, à faire des choix, à comprendre ou à mieux vivre une situation difficile.





À QUEL MOMENT CONSULTER ?

Il peut vous arriver, comme à 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 ou souffrante. 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.

POURQUOI ENTREPRENDRE UNE PSYCHOTHÉRAPIE ?

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

- une tristesse insurmontable,
- des inquiétudes persistantes,
- une dépendance,
- une rupture amoureuse,
- un deuil,
- un échec professionnel,
- une période difficile de la vie.

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

À QUOI S'ATTENDRE EN PSYCHOTHÉRAPIE ?

La psychothérapie est une démarche active. Cela nécessite 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'établir 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 2012, la psychothérapie est une activité encadrée par la loi. En vertu de cette loi, seuls les psychologues, les médecins et les détenteurs d'un permis de psychothérapeute sont autorisés à pratiquer la psychothérapie. Les psychologues et les médecins peuvent pratiquer la psychothérapie sans permis supplémentaire.

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 trouve parmi ces personnes des psychothérapeutes membres de certains ordres professionnels (infirmières, travailleurs sociaux, thérapeutes conjugaux et familiaux, sexologues, psychoéducateurs, conseillers d'orientation, criminologues 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 (clause grand-père). 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 d'orientation psychothérapeute ».

Pour savoir si une personne est autorisée à pratiquer la psychothérapie, consultez l'Annuaire des professionnels disponible sur le site Web de l'Ordre des psychologues du Québec au : www.ordrepsy.qc.ca/verifier-le-droit-d-exercice.

COMMENT CHOISIR UN PSYCHOTHÉRAPEUTE ?

Si quelqu'un vous suggère un psychothérapeute, vous pouvez vérifier s'il a déjà été sanctionné par le conseil de discipline de son ordre professionnel en téléphonant à l'ordre d'appartenance.

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.ordrepsy.qc.ca/trouverdelaide.

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



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, de définir 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 de la psychothérapie.

La rencontre d'évaluation vous permet également de connaître l'approche du psychologue ou du psychothérapeute et ainsi de voir si vous êtes à l'aise avec lui et avec son approche. N'hésitez donc pas à lui poser des questions. C'est le moment de vous informer sur :

- sa formation,
- son orientation théorique et les stratégies d'intervention qu'il propose,
- 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 en santé mentale plus approfondie ou un diagnostic. Il pourrait alors vous orienter vers le professionnel le plus approprié pour faire cette évaluation. Les médecins, les psychologues et certains autres professionnels sont habilités à le faire.

Séances de consultation

Le traitement prévoit des rencontres sous forme d'entrevue entre vous et votre psychothérapeute. Ces séances sont en général d'une durée de 45 à 60 minutes et se tiennent à une fréquence déterminée par votre psychothérapeute et vous. Dans la majorité des cas, elles sont hebdomadaires.

QUELLES 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 que celle-ci 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.

L'exemple de Julie

Julie est déprimée. Elle souffre d'insomnie depuis plus d'un mois. 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.

L'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 d'approche cognitive-comportementale, le psychothérapeute 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 travaillera avec elle ses comportements, ses habitudes, ses pensées et lui offrira des stratégies pour l'aider à fonctionner de manière plus heureuse.

L'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 tentera d'amener Julie à trouver un sens à ses émotions et à développer ses propres solutions.

L'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 et ses expériences passées et les conflits refoulés, non résolus de son histoire personnelle. La personne est ainsi 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 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 et de mieux comprendre sa situation.

L'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 analysera les relations de Julie, les modes de communication et les systèmes établis entre elle et les personnes qui l'entourent.



COMBIEN 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, voire à quelques années dans certains cas.

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 toutefois 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.



COMBIEN 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 à 60 minutes et vous devez vous attendre à payer, selon son expertise, entre 100 \$ et 180 \$ 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.

EXISTE-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 CISSS ou les CIUSSS, 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 limitées et fortement en demande, les délais d'attente pour une psychothérapie peuvent être 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.

Plusieurs services psychologiques peuvent être déductibles d'impôt à titre de 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.

Les détenteurs de permis de psychothérapeute ne sont pas membres de l'Ordre des psychologues du Québec, qui est toutefois responsable d'émettre le permis de psychothérapeute.

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. Vous trouverez plus de renseignements sur comment porter plainte au **www.ordrepsy.qc.ca/porterplainte**.

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, consultez
le site Web de l'Ordre des
psychologues du Québec au
www.ordrepsy.qc.ca.

Conception graphique : Isabelle Toussaint
Illustrations : iStock / Maria Ponomariova

Ce document a été réalisé par la Direction des communications
de l'Ordre des psychologues du Québec.

2021

