

CHOISIR SON PSYCHOTHERAPEUTE - ARTICLE

Par le Dr Anne-Marie Piffaut

© <http://www.api-listen.net/article-12829565.html>

ACTU 2014 04 21

BLOG API Listen . Psychosomatique. Dr Anne-Marie Piffaut

Depuis 2007 des articles vous sont proposés concernant la prise en charge globale psychosomatique des troubles ORL chroniques comme les acouphènes, les vertiges, les surdités brusques, l'hyperacousie sans oublier la misophonie. Ces troubles chroniques résistant aux autres traitements sont associés à l'anxiété ou la dépression. L'apport de la résolution des émotions est essentiel. On propose l'EMDR, EmRes, la cohérence cardiaque et les techniques d'affirmation de soi pour une meilleure confiance en soi et une amélioration de l'estime de soi. En quelques séances vous apprendrez à vous auto-traiter. Une fois les émotions disparues, les symptômes seront moins intenses, moins fréquents car vous saurez normaliser vous-même votre état émotionnel.. Nombreuses sont les personnes qui s'exclament "si seulement j'avais appris ça plus tôt !". Pourquoi pas vous?

CHOISIR SON PSYCHOTHERAPEUTE. COMMENT LE PATIENT PEUT-IL S'Y RETROUVER?

Résumé:

Il est bien entendu qu'un certain nombre de médecins et de psychologues se forment personnellement à la psychothérapie et la pratiquent en clientèle privée comme en institution, sous le couvert de leur titre de psychothérapeute. Mais c'est bien la formation spécifique en dehors de leur cursus et de leur diplôme universitaire qui les qualifie pour cette tâche (voir liste des psychothérapies sur le site de l'OMS). Seules les TCC et l'EMDR sont reconnues par la Haute Autorité de santé en France.

Comment les patients peuvent-ils s'y retrouver ?

A ce jour, peu de facultés de médecine peuvent prétendre contribuer à la formation des médecins à la psychothérapie et surtout à la psychothérapie intégrative.

De ce fait, l'organisation de la profession de psychothérapeute, du fait de l'absence de réglementation, est fondée sur le système de formation associatif. La tradition a favorisé la création de syndicats professionnels.

Les associations ayant pour vocation la formation, les Syndicats en question préconisent surtout une formation inspirée du modèle psychanalytique:

Pour la formation spécifique du psychothérapeute, il est demandé au futur psychothérapeute de suivre une formation spécifique complète selon les quatre points suivants:

- Une psychanalyse ou une psychothérapie personnelle approfondie,
- Une formation spécifique (voir la liste de l'Organisation mondiale de la santé -OMS- Il en existe plusieurs centaines),
- Des séances de supervision avec un praticien superviseur

- Un entretien du suivi par des pairs afin d'obtenir leur reconnaissance.

En France seules les TCC (Thérapies comportementales et cognitives) et l'EMDR sont reconnues par la Haute Autorité de Santé (HAS).

Il existe trois catégories distinctes de psychothérapeutes.

Actuellement, les personnes faisant usage du titre de psychothérapeute peuvent être regroupées en trois catégories distinctes :

1. Praticiens ayant acquis une formation spécifique complète de psychothérapeutes et disposant ainsi de connaissances particulières en psychothérapie et en psychopathologie. Ceux-ci peuvent être psychologues, médecins, psychiatres, psychanalystes ou professionnels d'autres formations (infirmiers, éducateurs, assistants sociaux). Pour ces derniers, la reconnaissance des maîtres et des pairs les confortent dans leur légitimité.

2. Professionnels disposant de connaissances médicales ou psychiatriques, mais n'ayant acquis aucune connaissance spécifique en psychothérapie auront plutôt tendance à prescrire des médicaments.

3. Certains cliniciens, justifiant de connaissances théoriques universitaires et éventuellement de connaissances pratiques dues à leur travail en milieu institutionnel, mais n'ayant acquis aucune formation spécifique satisfaisante en psychothérapie auront plutôt un rôle socio-professionnel.

Il est important de savoir que depuis l'amendement Accoyer, les praticiens de catégories 2 et 3 faisant usage du titre de psychothérapeute, doivent faire la preuve d'une formation spécifique complète de psychothérapeute pour mériter ce titre. Les psychiatres en sont exemptés, obtenant d'office le titre

Or les psychiatres non formés à la psychothérapie ne sont pas compétents pour exercer la profession de psychothérapeute bien qu'ils se voient délivrer le titre de psychothérapeute par les ARS pour peu qu'ils le demandent.

Aux consultants de s'informer car les médecins psychiatres (comme les psychologues cliniciens) bien que diplômés par les facultés se réfèrent au savoir enseigné par les universités à travers un cadre théorique de diagnostic qui les conduit à une thérapeutique de prescriptions et/ou de conseil, de nature bien différente de la pratique de la psychothérapeute.

Faire un diagnostic ne soigne pas.

Donner des médicaments psychotropes bloque les pensées pour diminuer l'anxiété, les troubles dépressifs, les hallucinations et les dissociations mais ne guérit pas la cause. La psychothérapie à la différence va conduire le patient à la recherche de la cause traumatique et la traiter. Il existe des méthodes pour cela. Elles s'apprennent: principalement grâce aux TCC et à l'EMDR.

Il est bien entendu qu'un certain nombre de médecins et de psychologues se forment personnellement à la psychothérapie et la pratiquent en clientèle privée comme en

institution, sous le couvert de leur titre. Mais c'est bien la formation spécifique en dehors de leur cursus et de leur diplôme universitaire qui les qualifie pour cette tâche.