

QUI CONSULTER LORSQU'ON EN RESSENT LE BESOIN ?

Il n'est pas facile de s'y retrouver face à une multitude d'appellations psy en tous genres. Les plus connus sont : le psychiatre , le psychologue, le psychanalyste et le psychothérapeute.

Le psychiatre : est un médecin qui a étudié la médecine pendant 6 ans minimum, il s'est par la suite spécialisé dans les troubles psychiatriques (4 années de spécialisation). Les plaies qu'il soigne ne sont pas visibles. Le psychiatre diagnostique et traite les maladies mentales et les troubles psychiques. Ses patients ont des souffrances morales des troubles du comportement ou encore des problèmes relationnels. Le psychiatre propose souvent des entretiens thérapeutiques. Il peut également prescrire un traitement , et c'est le seul praticien à pouvoir le faire, lorsque qu'il diagnostique que c'est nécessaire pour l'état de santé du patient –un antidépresseur (paroxétine comme le Déroxat, fluoxétine comme le Prozac, Citalopram comme le Séropram – et prescrit également des anxiolytiques, les benzodiazépines du Lexomil, du Seresta du Xanax - des neuroleptiques, des somnifères).

Le psychiatre peut également proposer ou imposer (dans certains cas très spécifiques) une hospitalisation dans un centre spécialisé.

Certains psychiatres sont également psychothérapeute et / ou psychanalyste s'il ont suivi une formation ou si ils ont suivi une psychanalyse pour eux-mêmes

Le psychologue : Il existe différents types de psychologues. Celui que vous consultez pour des " problèmes " psychologiques est un psychologue clinicien. C'est un psychologue qui a un DEUG passé une licence et un master assorti d'un stage en psychologie clinique et généralement pathologique. Étymologiquement clinique signifie au chevet du malade, au lit du malade. Le psychologue clinicien peut vous proposer des entretiens à visée thérapeutique (psychothérapie de soutien, psychothérapie d'inspiration psychanalytique, psychothérapie cognitivo-comportementaliste TCC), des tests divers (de personnalité, d'intelligence ou de développement, neuropsychologiques, etc..). Le psychologue propose également parfois des séances pour couple, ou pour groupe (groupe de parole)

Le psychanalyste : est un spécialiste qui utilise comme théorie et comme technique la psychanalyse née de Sigmund Freud. Le psychanalyste accompagne le patient dans l'exploration de son inconscient. Un long travail qui nécessite, de la part de l'analysant, une souplesse mentale et une aptitude à l'introspection, c'est à dire à faire un travail sur lui-même « regarder à l'intérieur » de lui, par une forme d'attention portée à ses propres sensations ou états.

Il n'existe ni diplôme d'état ni cursus universitaire pour devenir psychanalyste. Pour autant, la formation est très longue (de 15 à 30 ans) et demande beaucoup d'études(de 10 à 20 ans) .

Pour exercer le psychanalyste doit avoir suivi une psychanalyse personnelle de plusieurs années et compléter son analyse par une formation théorique sur la psychanalyse freudienne et post-freudienne (Jungienne, Lacanienne). C'est seulement après un minimum de quinze années de travail que l'on peut être autorisé par ses pairs à s'installer comme psychanalyste.

Pour le patient, la cure est longue et peut impliquer quelques bouleversements chez

l'analysant. Volonté, persévérance et discipline sont de rigueur. Le travail sur soi s'étale sur plusieurs années. Le cadre est strict et contraignant, mais essentiel à l'aboutissement de l'analyse. Les séances peuvent se dérouler en "face à face", soit, l'analysant est allongé sur un divan, l'analyste se tenant en face ou derrière le patient.

Au cours des consultations, le patient a la parole. Il raconte librement et spontanément ce qui le tracasse ou simplement tout ce qui lui passe par la tête. Rêve, souvenir, émotion, pensée, fantasme... servent de point de départ au travail d'introspection.

C'est ce qu'on appelle dans le jargon psychanalytique "**l'association libre**". Le psy se doit de rester neutre (sans pour autant être froid et indifférent). Il se contente de guider la réflexion du sujet, sans jamais le conseiller.

L'objectif étant de faire remonter en surface des éléments enfouis dans l'inconscient.

Ceci est possible grâce en partie au processus de transfert : le patient imagine que le psy détient la vérité qu'il recherche, alors que les réponses sont en lui.

Au bout de plusieurs années, l'analyste et son analysant décident d'un commun accord de mettre fin à la cure.

On peut consulter un psychanalyste en cabinet privé ou en centre médico-psychologique. La durée de la séance est fixée par l'analyste de 15 minutes à deux heures selon les pys. Les tarifs sont fixés en accord avec le patient lors du premier entretien. Les honoraires vont de 50 à 200€ selon la notoriété du psy.

Le psychothérapeute : Ce titre est protégé en France par un décret du 20 mai 2010,. Il stipule : L'inscription sur le registre national des psychothérapeutes, il est subordonnée à la validation d'une formation en psychopathologie clinique de 400 heures minimum et d'un stage pratique d'une durée minimale correspondant à cinq mois.

L'accès à cette formation est réservé aux titulaires d'un diplôme de niveau doctorat donnant le droit d'exercer la médecine en France ou d'un diplôme de niveau master dont la spécialité ou la mention est la psychologie ou la psychanalyse.

Il convient donc pour la personne qui a le désir d'entreprendre une psychothérapie, de se diriger vers un psychologue ou un psychiatre, qui soit aussi psychothérapeute