

Les psychologues et la psychothérapie

La psychothérapie demeure le point de référence de l'ensemble des services d'aide psychologique. Au moyen de techniques bien précises, elle permet aux personnes aux prises avec des difficultés personnelles de changer leurs pensées, leurs émotions et leurs comportements de manière à réduire leur détresse et à leur permettre d'avoir une vie plus satisfaisante. Dans bien des cas, à la suite d'une psychothérapie, on repartira avec des outils qui nous aideront à faire face plus efficacement aux obstacles qui se présenteront dans notre vie. Pour tous ceux qui désirent résoudre un problème psychologique important, la psychothérapie s'avère un des moyens les plus efficaces et les plus reconnus, tant par la population en général que par la communauté scientifique.

La démarche

Lorsqu'on s'engage dans une psychothérapie, on entreprend un processus de changement qui nécessite une collaboration étroite avec le psychologue. C'est une démarche dans laquelle il est possible de se laisser aller, de dire ce qu'on pense et ressent réellement sans avoir peur d'être jugé ou critiqué. La psychothérapie est enrichissante, certes, mais souvent exigeante. Pendant la psychothérapie, on peut être amené à faire des exercices à l'extérieur des séances, à se pencher sur des situations ou des émotions qui nous effraient, à parler de choses qu'on a depuis toujours gardées pour nous, à constater que les liens qu'on entretenait avec notre entourage se transforment au fur et à mesure qu'on progresse, à réaliser qu'il faut modifier certaines idées et certains comportements. Bien que la psychothérapie s'adresse aussi à des groupes de personnes, à des familles ou à des couples, son cadre le plus connu et le plus fréquemment rencontré est celui de la relation individuelle entre le psychologue et le client.

La première étape d'une psychothérapie est celle de l'évaluation. Au cours de celle-ci, le psychologue évaluera vos difficultés, peut-être à l'aide de test et de questionnaires, peut-être au simple moyen d'une entrevue, afin de bien saisir votre problème et d'établir le meilleur programme de traitement qui soit pour vous. Ce sera l'occasion, pour vous, de casser la glace et de poser toutes les questions qui vous tracassent.

La durée

Modifier des façons de penser et des comportements n'est pas une chose facile qui se réalise en quelques jours. Aussi, la durée de la psychothérapie dépend de plusieurs facteurs tels que la gravité du problème, la nature des objectifs visés, la fréquence des rencontres, le type d'approche thérapeutique choisi, les réactions personnelles du client, sa motivation à changer ainsi que les efforts qu'il fournit. La psychothérapie peut donc s'étendre de quelques semaines à des périodes de plus d'une année.

Dois-je prendre des médicaments?

Il peut arriver, dans certain cas, qu'il soit nécessaire de prendre des médicaments pendant la psychothérapie. Comme les psychologues ne prescrivent pas de médicament, une relation de collaboration pourra être établie entre le psychologue et le médecin afin de coordonner le traitement pharmacologique et le traitement psychothérapeutique. Il est donc possible que le psychologue conseille à son client de consulter un médecin.

Toutefois, il ne faut pas oublier qu'ultimement, il vous revient de décider du traitement qui vous convient le mieux.

La formation du psychologue qui offre des services de psychothérapie

Les psychologues ont reçu une formation universitaire spécialisée en psychologie. Une fois diplômés, ils auront passé de cinq à huit années à l'université, selon qu'ils sont titulaires d'une maîtrise ou d'un doctorat. Leur formation porte sur la compréhension de la psychologie humaine ainsi que sur l'acquisition de techniques leur permettant d'offrir une aide efficace aux personnes aux prises avec des difficultés personnelles. En plus de leurs cours théoriques, les psychologues ont effectué des stages en pratique. Une fois leur diplôme obtenu, les psychologues sont en mesure de bien évaluer la nature de la problématique du client, d'établir un plan d'intervention adapté aux spécificités de chacun et d'intervenir afin d'atteindre les objectifs établis en collaboration avec le client.

Au Québec, le titre de psychologue est protégé, ce qui veut dire que les psychologues doivent répondre à des exigences bien précises pour être inscrits au tableau des membres de l'Ordre des psychologues du Québec. L'ordre des psychologues du Québec a pour mandat la protection du public qui a recours aux services des psychologues. Par conséquent, l'Ordre surveille étroitement l'exercice de la profession et accueille les questions et les plaintes du public concernant la pratique de la psychologie. Avant d'entreprendre une psychothérapie, il est important de s'assurer que la personne que l'on désire consulter a reçu la formation nécessaire. Pour savoir qui est psychologue ou pour avoir des informations supplémentaires, vous pouvez téléphoner à l'Ordre des psychologues du Québec (1-800-561-1223) ou consulter le site internet (www.ordrepsy.qc.ca).

Quelle forme de thérapie choisir?

Dans le domaine de la psychologie, il existe plusieurs écoles de pensée, d'où diverses orientations psychothérapeutiques. Celles-ci se distinguent les unes des autres par leurs théories, leurs façons de concevoir les troubles psychologiques, les techniques qu'elles privilégient ainsi que par leur façon de considérer la relation. Bien qu'il en existe plusieurs, les quatre orientations les plus fréquemment rencontrées sont les suivantes : cognitive / comportementale, existentielle / humaniste, psychodynamique / analytique et systémique / interactionnelle. À noter que bien des psychologues ne se réfèrent pas à une seule approche dans leur pratique. En effet, plusieurs psychologues emploient des idées et des techniques provenant de diverses approches selon la problématique présentée par le client.

Il faut se méfier des approches « à la mode » qui promettent des résultats miraculeux ou ultra-rapides à tous les problèmes ou qui exigent la participation du client à un groupe fermé ou à une secte. De telles « psychothérapies » s'avèrent la plupart du temps décevantes, coûteuses et peuvent nuire au développement personnel.

L'approche cognitive / comportementale

L'approche cognitive / comportementale repose sur le principe que si un comportement inadapté peut être appris, il peut aussi être désappris. Selon cette école, les attitudes, les

habitudes ainsi que les pensées négatives sont des réponses apprises et le meilleur moyen de s'en débarrasser est d'en apprendre de nouvelles qui sont plus constructives. L'accent est mis sur le présent. En cours de thérapie, le psychologue aidera le client à prendre conscience de ses pensées et croyances et à les remplacer par des évaluations et des jugements plus réalistes.

L'approche existentielle / humaniste

Les psychologues qui adoptent cette approche se basent sur la relation thérapeutique comme principal outil de changement. En étant en lien avec un psychologue qui fait preuve d'authenticité, de compréhension et d'acceptation, le client vivra une expérience nouvelle dans laquelle il pourra se permettre de redécouvrir qui il est, de se montrer sous son vrai jour et ainsi poursuivre son développement qui était interrompu. La thérapie sera centrée non pas sur le passé, mais bien sur le présent. Elle se penchera généralement sur les émotions éprouvées par le client et sur son vécu actuel.

L'approche psychodynamique / analytique

Selon cette approche, le problème psychologique se développe quand une personne agit sans être consciente de ses vraies motivations et de ses vraies peurs. Les psychologues qui appartiennent à cette école voient le problème apporté par le client comme l'expression de conflits inconscients engendrés par des expériences passées. En prenant conscience de ces conflits, le client pourra mieux comprendre pour quelle raison il agit de telle ou telle façon, pourquoi il ressent telle ou telle émotion, et ainsi accroître sa liberté d'agir et de penser.

L'approche systémique / interactionnelle

Selon cette approche, les difficultés présentées par le client dépendent des relations que ce dernier entretient avec lui-même et son entourage. Les psychologues de cette orientation aideront donc le client à développer de nouveaux modes d'interaction dans ses relations avec les autres en recherchant des solutions qui concilient au mieux les attentes de chacun. Cette approche regroupe des méthodes d'intervention souvent utilisées pour résoudre un problème précis.
