

Les psys

Les psychothérapies et leurs acteurs.

Les psychothérapies :

Il existe de nombreuses et variées formes de psychothérapies. En premier précisons que la majorité des psychothérapies font référence au-delà de la pratique stricte à une théorie sous-jacente qui les détermine. Cette théorie, par définition, quelle qu'elle soit, pose des limites, des restrictions, des réductions. En tentant d'expliquer les causes, les éléments évolutifs d'un symptôme, d'un trouble ou encore d'une maladie, elles doivent fixer des lignes de base, et donc en écarter d'autres, formuler des hypothèses et en rejeter d'autres. Une théorie permet donc un éclairage particulier et sous un certain angle. Reste à voir si l'objet ainsi éclairé l'est au mieux, si ses différentes facettes reçoivent la même luminosité et s'il ne subsiste pas une zone d'ombre très importante.

Ainsi on trouve des modèles faisant des causes internes (intérieures à nous même) les acteurs essentiels des dysfonctionnements, des modèles stipulant que les causes sont uniquement externes, issues du milieu ou des traumatismes et des modèles interactifs qui supposent l'association des deux. Nous pensons qu'aucune seule cause ne peut expliquer un trouble. Dans l'énorme majorité des cas de nombreux facteurs ont été nécessaires à l'apparition de l'anxiété disproportionnée et ils sont encore plus nombreux à la maintenir à ce niveau.

La psychothérapie est ainsi un moyen, un outil, permettant de comprendre une situation, de déconstruire une réalité pour essayer d'en reconstruire une autre. Parfois un seul outil est suffisant. Pourvu qu'il soit le bon. Parfois plusieurs sont nécessaires pour atteindre les objectifs.

Après ces indispensables préliminaires, nous commencerons par cette question habituelle et récurrente lorsque l'on s'intéresse pour la première fois aux mouvements psychothérapeutiques : « Qui fait quoi ? » « Si je décide de chercher une forme d'aide extérieure. Vers qui me tourner ? Un psychiatre, un psychanalyste, un psychothérapeute, un neurologue ? »

Clarifions donc ces appellations :

Le psychiatre : est avant tout un médecin. Il possède comme base théorique principale une approche biologique et médicale. A cela s'ajoute une solide maîtrise de la pharmacologie et en conséquence la possibilité de prescrire des médicaments. L'abord psychiatrique des troubles mentaux est donc orienté tout comme la médecine par une certaine classification diagnostique. Cela présente des limites et des incidences mais ça permet au moins une vue précise et nommable de l'affection. Beaucoup de psychiatres sont amenés à l'étude de la psychanalyse de par leur formation universitaire. Certains en sont profondément imprégnés tandis que d'autres la rejette pour se contenter de la seule pratique médicale.

Le neurologue : est également un médecin. Mais là où le psychiatre étudie les troubles mentaux classifiés, le neurologue étudie le cerveau et l'ensemble du système nerveux et les pathologies qui peuvent y être associées. Il s'agit d'une voie plus axée sur la lésion. Si après un examen neurologique approfondi, un scanner ou autre EEG, le neurologue ne découvre aucune anomalie biologique, aucune maladie avérée, le patient ne sera plus de son domaine de compétence. Cependant tout comme son collègue de la psychiatrie, il pourra prescrire quelque médication.

Le psychologue : Le psychologue a fait des études de psychologie sanctionnées par un diplôme universitaire. La psychologie est l'étude de tout ce qui se rattache à l'esprit (à la psyché) et à son fonctionnement normal ou pathologique. Que cela soit sous l'angle du comportement, des pensées, du développement, du contexte social, de l'inconscient ou même du cerveau. La psychologie n'est pas en elle-même une psychothérapie. Le psychologue est avant tout formé pour écouter, observer, conseiller et pratiquer des activités de testing. Mais la majorité d'entre eux se dirigent rapidement vers des formations de psychothérapeutes.

Le neuropsychologue : ne se rencontre le plus souvent qu'en milieu hospitalier. C'est un psychologue qui a étudié le cerveau et le système nerveux mais il n'est pas médecin contrairement au neurologue. En plus des activités propres au psychologue, il réalise des bilans neuropsychologiques et des suivis de patients atteints de certaines maladies ou de traumatismes ayant endommagés l'encéphale.

Le psychanalyste : généralement il ne travaille pas directement sur le symptôme. Il préfère s'occuper de l'inconscient. Le psychanalyste a au préalable fait lui-même une analyse et a été reconnu comme apte à dispenser la psychanalyse par une école Freudienne, Jungienne ou Lacanienne. Nous reviendrons sur les théories propres à chacune de ces écoles par après. En moyenne, il reçoit son client une à deux fois par semaine, parfois trois. La durée des séances peut varier fortement de 10 minutes (pour certains Lacaniens) à plus d'une heure. Le prix varie lui aussi. On trouve souvent des psychiatres-psychanalystes mais l'association de ces deux théories n'est pas sans soulever quelques polémiques. Le patient en est parfois décontenancé. Enfin, très fréquemment également se rencontre le psychologue d'inspiration psychanalytique ou simplement devenu psychanalyste.

Le psychothérapeute : Il s'agit d'un psychiatre, psychologue ou autre praticien de tout autre horizon qui s'est spécialisé dans une ou plusieurs pratiques psychothérapeutiques. Son but est de traiter les troubles par une méthode spécifique.

Pour devenir psychothérapeute, il faut à présent suivre une formation rigoureuse qui dure de deux à quatre ans. Au sortir de cette formation et avec de l'expérience, on trouve des psychothérapeutes d'une grande compétence.

On trouve très souvent, par contre, des psychiatres psychothérapeutes ou encore plus souvent des psychologues psychothérapeutes.