

lundi 20 novembre 2017 LE FIGARO

16 | SANTÉ PSYCHOLOGIE

Choisir son psy, mode d'emploi

À l'heure d'Internet, les choix se multiplient mais la rigueur reste nécessaire pour trouver cet interlocuteur particulier.

PASCALLE SENK

THERAPIE Il y a ceux, comme Valérie, qui passent par des relations. «Ma meilleure amie était enthousiaste concernant sa psychologue, elle n'arrivait pas de m'en parler... Un jour où j'allais particulièrement mal, j'ai donc demandé les coordonnées de cette "magicienne". Lors de la première consultation, je me suis trouvée face à une femme reveche qui m'a vite agacée à parler trop vite. Je n'ai pas eu envie d'y retourner. Depuis, mon amie, qui a été vexée, me bat froid...» Première leçon : un professionnel de la psyché qui travaille bien avec un patient peut ne pas convenir à un autre.

Il y a aussi ceux qui ouvrent au hasard un annuaire ou un site de prise de rendez-vous médicaux et se retrouvent dans un dispositif thérapeutique (trop comportemental ou trop verbal) qui ne leur convient pas. Deuxième leçon : s'informer sur l'approche proposée derrière ce nom de psy.

Enfin, il y a ceux, comme Bernard, qui ne partent pas de leur demande - une phobie, ou des problèmes d'insomnie, ou une crise de couple... - et se retrouvent avec un interlocuteur qui connaît mal leur problématique. «J'avais consulté pour parler des problèmes relationnels avec mon fils ado et je me suis retrouvée face à une spécialiste du burn-out.» Troisième leçon : se renseigner sur les services ou psychothérapeutes spécialisés dans une clinique particulière.

On le voit, choisir celui ou celle avec qui on entamera un processus psychothérapeutique est loin d'être simple. Il s'est même complexifié. Auparavant, il suffisait de consulter un médecin généraliste ou un psychiatre pour parler de ses troubles mentaux; désormais, le choix de professionnels est comme en toutes matières, s'est démultiplié.

Consulter les fiches de présentation

Pour aider à s'orienter dans ce foisonnement de pistes, il faut réfléchir à de nouveaux outils. Car paradoxalement, si la demande est croissante, l'offre ne semble guère organisée. Ainsi le groupe Psychologies propose-t-il depuis deux mois le site Mompsey, qui permet à ceux qui sont en recherche de consulter les fiches de présentation de professionnels certifiés exerçant dans leur région. «Depuis trop longtemps, les annuaires n'offrent que des noms, adresses et titres brefs», explique Arnaud de Saint Simon, directeur de Psychologies Magazine. Nous avons voulu aller plus loin en sélectionnant d'abord des psy ayant suivi des formations longues, exigeantes, et reconnues par une fédération dont ils peuvent se réclamer. Car on voit bien aujourd'hui que le seul titre, et même le seul diplôme, ne suffit pas. »

Autre nouveauté : sur le Mompsey, chaque professionnel peut choisir de communiquer ou non sur sa spécialisation, son cursus, sa pratique et même... sa philosophie de vie. «Nous aidons aussi les jeunes professionnels à se faire con-

Le patient doit pouvoir définir ce qu'il attend, sa demande, ses motivations; le psychothérapeute doit décrire les moyens dont il dispose

DR ALAIN GÉRARD

naître auprès du public», explique Arnaud de Saint Simon. Cela aussi a bien changé. Avec la multiplication de personnalités de psy dans les séries télévisées, les films ou les romans, certains professionnels sont plus motivés, et seulement s'ils le souhaitent, à reprendre figure humaine, notamment en présentant leur parcours.

On retrouve donc sur le site d'orientation une psychopaticienne présentant sa manière de travailler «sous la forme d'un face-à-face ouvert et chaleureux, sans formalisme»; une autre précisant son champ d'étude spécifique : «L'impact des nouvelles technologies et du stress sur les relations interpersonnelles» ou encore des encouragements directs aux patients en herbe : «N'hésitez pas à franchir le pas, car la psychanalyse met en lumière ce qui est ignoré, refoulé,

dénié ou tenu pour négligeable et qui peut être à l'origine des troubles que vous vivez au quotidien et qui conditionnent votre existence.»

Si l'on est intéressé par une présentation, il suffit de cliquer pour envoyer un mail ou lancer un appel téléphonique au professionnel choisi. Une manière plus fluide d'entrer en contact pour ceux qui ont du mal avec la première rencontre.

Il n'empêche, celle-ci reste le fer de lance de la thérapie à venir, comme nous le rappelait le Dr Alain Gérard dans ces colonnes (nos éditions du 7 mars 2016) : «En réalité, tout se joue dans les premières séances (...). Il a été montré que trois patients sur quatre n'ont pas bénéficié d'une réelle séance inaugurale. Or ce début de la thérapie est fondamental. Le patient doit pouvoir définir ce qu'il attend, sa demande, ses motivations; le psychothérapeute doit décrire les moyens dont il dispose : quelles méthodes, cadre précis - le nombre et la durée des séances - tarif... pour aider son patient à atteindre ses objectifs.» Cela, c'est ce qu'on appelle un contrat thérapeutique. ■

* Les psys certifiés de l'annuaire Mompsey sont les diplômés d'Etat (psychiatres, psychologues cliniciens et psychothérapeutes) et les psychopaticiens et psychanalystes agréés par les fédérations validées par Psychologies.



« On n'a pas besoin d'être fou pour consulter »



PIERRE CANOÛI
Psychiatre

Le Dr Pierre Canouï, psychiatre et pédopsychiatre, psychopaticien, est président de la Fédération française de psychothérapie et psychanalyse (FF2P).

LE FIGARO. - La préoccupation financière est souvent le premier critère pour sélectionner un professionnel de la psyché. Qu'en pensez-vous ?

Pierre CANOÛI. - En France, un certain nombre de psychothérapies sont prises en charge par l'assurance-maladie et les mutuelles de santé : ce sont celles dispensées par des médecins (psychiatres ou non) à condition que ces praticiens délivrent au patient une feuille de soins électronique ou papier. Les soins psychothérapeutiques sont gratuits dans le cadre des CMP (centres médico-psychologiques) pour les personnes domiciliées dans le secteur. Les soins psychiques des enfants et adolescents sont financés par l'assurance-maladie dans les centres médico-psychopédagogiques.

Enfin pour les étudiants, les bureaux d'aide psychologique universitaire (Bapu) sont des centres de consultation et de psychothérapie gratuits.

Mais nous sommes sous le coup de différentes idées qui sont parfois

devenues des dogmes. D'abord, l'idée que, pour être efficace, une psychothérapie doit être payée par le patient-client. Or, cela n'a jamais été prouvé. Autre idée reçue, typiquement hexagonale : l'évidence de la « gratuité » des soins. En tant que président de la FF2P, je ne peux que vouloir la libre accès aux psychothérapies à ceux qui, même les plus démunis, en ont besoin. Or les nouvelles données sur ces soins psychiques efficaces nous montrent que parfois quelques séances peuvent suffire. Et que, dans tous les cas, on peut parler de cette question d'argent avec le psy, et négocier le tarif.

L'autre difficulté est le foisonnement de méthodes. Comment s'y retrouver ?

Et encore, aucune méthode n'a été reconnue comme supérieure à une autre. En revanche, l'efficacité d'une psychothérapie repose sur la qualité relationnelle entre un patient et son psy et, selon nous, celle-ci dépend de la formation de ce dernier. La psychothérapie est un métier qui, comme beaucoup de métiers, ne s'apprend pas uniquement dans les livres, mais par une pratique personnelle et supervisée !

Vers quel psy alors se tourner ? Nous recommandons des psychothérapeutes et psychopaticiens certifiés par notre fédération et les fédérations analogues à la nôtre. Cela indique qu'ils ont reçu une formation longue dans une école psychothérapeutique tant en psy-

« L'image caricaturale d'un patient allongé sur un divan avec un psy faisant un « hum hum » de temps en temps est en train de s'effacer, et heureusement ! »

chopathologie que dans d'autres approches. Cela indique aussi qu'ils ont fait une psychothérapie, sont supervisés par un aîné et, enfin, adhèrent à une charte éthique et déontologique affichée dans leur salle d'attente ou que le patient peut demander à voir. Celle-ci montre que ce professionnel ne s'est pas autoproclamé praticien de la psychothérapie, qu'il est reconnu par ses pairs.

Comment l'image des psychothérapies est-elle, selon vous, en train de changer ?

L'image caricaturale d'un patient allongé sur un divan avec un psy faisant un « hum hum » de temps en temps est en train de s'effacer, et heureusement ! Aujourd'hui, on sait qu'on n'a pas besoin d'être fou pour consulter, qu'on n'en prend pas forcément pour des années, et que les psychothérapies sont humaines, empathiques, toujours relationnelles et souvent dialoguées.

Et dans ce qui reste à améliorer ?

Pendant longtemps on a cherché la méthode qui guérirait tout et on a voulu parfois avec excès faire coïncider la clinique avec des concepts comme le complexe d'Œdipe, la notion de psychotraumatisme, etc. Or, nous sommes actuellement dans une autre perspective, moins théorisante, plus pragmatique et plus modeste. L'un des buts des formations que nous soutenons est que chaque praticien de la psychothérapie - psychopaticienne ou psychopaticienne - connaisse bien le champ et les limites de ses compétences afin d'aider au mieux le patient en souffrance. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.

Bienvenue en épilepsie, un guide pratique au pays de l'imprévisible

C'est d'abord un guide pour les familles touchées par l'épilepsie de l'enfant, mais aussi un mariage littéraire qui devrait faire des émules : d'autres auteurs s'avisent de mêler de façon aussi vivante qu'instructive leurs savoirs et leurs plumes. Lui, Stéphane Auvin, neuropédiatre à l'hôpital Robert-Debré à Paris. Elle, Soline Roy, journaliste au Figaro Santé, mais aussi, et surtout, maman de trois enfants dont l'un, à l'âge de 3 ans, l'a fait entrer dans le monde « étrange où règne l'imprévisible ». Ses interventions, fort justement baptisées « Le grain de sel de Soline », reviennent l'ensemble avec bonheur. Elle nous pardonne l'étrange public de notre plaisir de lecture. « Bienvenue en épilepsie », annoncent les auteurs dès la première ligne.

Et c'est en effet avec enthousiasme qu'ils nous guident dans un territoire souvent étonnant, plein de curiosités, d'étrangetés et finalement moins angoissant qu'on ne pourrait le croire. Non, une crise d'épilepsie qui dure trop longtemps « ne peut pas griller le cerveau ». Non « on ne peut pas avaler sa langue pendant une crise » et enter de glisser un stylo, une cuillère ou les doigts dans la bouche de l'enfant ne sert à rien et est dangereux. Publié chez un éditeur réputé pour sa rigueur scientifique dans une collection des « Guides pratiques de l'aide », l'ouvrage reflète bien cette double exigence. Une première partie détaille les différentes formes d'épilepsie et fournit au lecteur des explications utiles sur les différentes formes de crises

LE PLAISIR DES LIVRES

PAR DAMIEN MASCRET
damascr@lefigaro.fr

épileptiques. Les témoignages - car il n'y a pas que ceux de Soline - sont souvent saisissants. Les parents de Tariq, 6 ans, ont commencé par se fâcher, un peu, lorsque leur fils « se bloquait brutalement puis reprenait la discussion là où nous en étions. Il ne comprenait pas que quelque chose s'était passé ». Ils racontent l'incompréhension initiale : « Nous pensions qu'il nous faisait des blagues pendant le repas. C'était comme s'il

se mettait sur "pause". » La maman de Léa, 14 ans, se souvient de la première crise : « J'étais complètement paniquée. Je ne savais pas quoi faire, c'était un vrai cauchemar. » Toute la deuxième partie du livre aborde l'adaptation de la vie quotidienne car « même si la crise, en tout temps et en tout lieu, risque de survenir », souligne Soline Roy, il faut aussi résister à la tentation de surprotéger son enfant : « Impossible d'être vigilant tout le temps, impossible de l'enfermer dans une vie de coton. » Une large part est consacrée à l'école. De la gestion des crises en milieu scolaire aux conséquences possibles de la maladie sur l'apprentissage, les auteurs rappellent que l'information est déterminante pour engager le corps enseignant, mais, soulignent-ils,

« il est important de le faire en suivant les procédures "officielles" mises en place comme le projet d'accueil individualisé (PAI) ou le contact avec la direction de l'école ». Chacun trouvera dans le livre l'occasion de se familiariser avec une maladie aussi méconnue que répandue, à laquelle Le Figaro Santé consacre une émission spéciale en vidéo sur lefigaro.fr, mardi 21 novembre à 15 h 10.

L'ÉPILEPSIE CHEZ L'ENFANT
Conseils de vie au quotidien

Stéphane Auvin avec Soline Roy, John Libbey Eurotext, 146 pages, 19 €.

