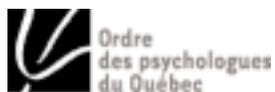


La psychothérapie

offre un  
regard nouveau  
sur la vie

Les psychologues et la  
**psychothérapie**



1100, avenue Beaumont  
Bureau 510  
Mont-Royal (Québec)  
H3P 3H5

[www.ordrepsy.qc.ca](http://www.ordrepsy.qc.ca)

Septembre 2002





# Les psychologues et la psychothérapie

L'Ordre des psychologues du Québec regroupe plus de 7 000 psychologues. Son mandat essentiel, tel que défini par le Code des professions, est de protéger le 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.

Ordre des psychologues du Québec  
1100, avenue Beaumont  
Bureau 510  
Mont-Royal (Québec)  
H3P 3H5

[www.ordrepsy.qc.ca](http://www.ordrepsy.qc.ca)

Afin de ne pas alourdir le texte, le masculin inclut le féminin dans le présent document.

Le présent guide d'information vise à répondre aux questions les plus fréquemment adressées à l'Ordre par ceux et celles qui désirent entreprendre une psychothérapie ou obtenir les services d'un psychologue. Si de plus amples renseignements vous étaient nécessaires, n'hésitez pas à communiquer avec les services d'information de l'Ordre.

L'Ordre a aussi un Service de référence. Pour obtenir le nom de psychologues pouvant vous aider dans votre région ou pour vérifier que la personne que vous désirez consulter est psychologue, composez le (514) 738-1223 à Montréal ou le 1 800 561-1223 dans toutes les autres régions du Québec.

Ce service peut également être consulté par Internet. Ainsi, peu importe le moment du jour ou de la nuit, dans le confort de votre foyer, il est possible de consulter la rubrique du Service de référence dans la section publique du site de l'Ordre à l'adresse [www.ordrepsy.qc.ca](http://www.ordrepsy.qc.ca)

# Pourquoi entreprendre

Il peut arriver à tout le monde, un jour ou l'autre, d'éprouver des problèmes personnels de nature psychologique. Les motifs le plus fréquemment invoqués sont les suivants :

- \_ parce qu'on est insatisfait de notre vie actuelle et qu'on souhaite y apporter certains changements ou, encore, lui trouver un nouveau sens ;
- \_ parce qu'on vit une épreuve ou qu'on a subi un traumatisme : deuil, séparation, maladie, congédiement, agression physique ;
- \_ parce que les rapports avec les autres nous paraissent ardu : difficulté à aborder les gens qui nous attirent, à garder nos amis, à parler devant un groupe de personnes ;

# une psychothérapie ?

- \_ parce que notre vie de couple est devenue insatisfaisante : communication interrompue, conflits de plus en plus fréquents ;
  - \_ parce que notre vie familiale nous est pénible : enfant qui enfreint constamment les règles établies, conjoint qui semble fuir ses responsabilités ;
- \_ parce que notre vie sexuelle ne nous comble pas autant qu'on le souhaiterait : panne de désir, douleurs, éjaculation précoce ;
  - \_ parce qu'on n'arrive plus à contrôler certains de nos comportements : consommation de nourriture, d'alcool, de drogues, tabagisme, habitudes de jeu ;
- \_ parce que notre environnement de travail est devenu trop lourd à porter : épuisement professionnel, abus de pouvoir, conflits de travail.

# Quand doit-on consulter ?

Lorsqu'on se sent un peu déprimé, que la vie nous semble ardue et dépourvue de bons moments, il est normal de tenter d'abord de changer soi-même les choses et de recourir à ses proches pour obtenir de l'aide et des conseils judicieux. Il suffit parfois de peu – prendre des vacances, avoir une bonne conversation avec son conjoint ou entreprendre un programme d'activités physiques – pour retrouver un meilleur équilibre nous permettant de continuer.

Il arrive cependant que, après avoir essayé différents moyens, la situation ne s'améliore pas. Il faut alors songer à demander une aide professionnelle pour évaluer ce qui ne va pas et trouver des façons d'améliorer les choses. Voici quelques situations où vous pourriez avoir intérêt à consulter un psychologue sans tarder :

– ne plus être en mesure d'exécuter les tâches quotidiennes telles qu'aller travailler, prendre soin de soi et des enfants ou s'occuper de la maison ;

– avoir l'impression que plus personne ne vous comprend, que les gens vous évitent ou que leurs conseils sont inutiles ;

– ne pas réussir à surmonter une épreuve ou un traumatisme et constater que les solutions connues sont inefficaces ;

– avoir l'impression d'être déprimé, angoissé, tendu, en colère ou irrité plus souvent qu'à votre tour ;

– avoir de plus en plus de difficulté à dormir ;

– avoir peur d'affronter des situations qui semblent banales pour les autres ;

– avoir une boule dans la gorge et pleurer souvent ;

– trouver que votre vie n'a pas de sens et ne pas avoir d'espoir de changement.



**Votre enfant ou votre adolescent peut aussi avoir besoin d'aide lorsqu'il présente l'un ou l'autre des signes suivants :**

- \_ il ne démontre plus d'intérêt pour les activités (jeux, sorties avec les amis, etc.) qui le captivaient auparavant et il semble s'ennuyer constamment ;
  - \_ il est déprimé et pleure sans raison, refuse d'aller à l'école, mange beaucoup plus ou beaucoup moins qu'avant et passe son temps à dormir ou a de la difficulté à le faire ;
- \_ il présente des comportements bizarres et inhabituels : peurs irraisonnées, crises et colères démesurées, cauchemars à répétition, refus de parler ou toute autre attitude inquiétante ;
  - \_ il abuse de l'alcool, de drogues ou s'adonne à des jeux de hasard ;
- \_ il a connu une baisse importante de ses résultats scolaires et ses professeurs ont noté chez lui un changement d'attitude ;
  - \_ il démontre des comportements agressifs et violents envers lui-même et envers les autres.

# Qu'est-ce qu'une psychothérapie ?

Apparue il y a cent ans, 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 on peut se permettre 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 tests 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 aussi 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 certains cas, qu'il soit nécessaire de prendre des médicaments pendant la psychothérapie. Comme les psychologues ne prescrivent pas de médicaments, 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.

# Le psychologue offre des services de

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 supervisés au cours desquels ils ont mis leur savoir 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.

# psychothérapie

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. 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, vous pouvez téléphoner à l'Ordre des psychologues du Québec. Le numéro de téléphone pour joindre le Service de référence est le (514) 738-1223 ou le 1 800 561-1223.



# Quelle forme de thérapie choisir ?

Dans le domaine de la psychologie, il existe différentes 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 leurs façons de considérer la relation. Bien qu'il en existe plusieurs, les quatre orientations le 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 même 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 jusqu'alors 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.



# Que se passe-t-il lors de la première entrevue ?

## **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 solutionner un problème précis.

La première entrevue constitue un moment privilégié, non seulement pour prendre contact, mais aussi pour s'informer et évaluer, s'il y a lieu, la pertinence de s'engager dans une psychothérapie. Certes, à la première entrevue, il faut s'appivoiser, établir les bases d'une relation de confiance mutuelle. On pourra également s'exprimer franchement sur les difficultés auxquelles on est confronté, ce qui permettra au psychologue d'évaluer de quelle façon il est en mesure de nous apporter une aide professionnelle.

Cette étape d'évaluation peut s'étendre sur deux ou trois entrevues et comporter, dans certains cas, l'utilisation de tests psychométriques (évaluant, par exemple, différents aspects de notre personnalité, de nos intérêts ou l'ampleur de nos symptômes). C'est aussi l'occasion pour le client d'évaluer le psychologue et de poser toutes les questions qui le tracassent. Même s'il se sent anxieux, nerveux ou très préoccupé par ses difficultés personnelles, il est important que le client prenne le temps de s'informer. Le psychologue expliquera alors au client les principaux aspects de la psychothérapie afin que ce dernier y consente d'une façon libre et éclairée. Il ne faut pas hésiter à poser au psychologue des questions sur sa formation, la forme de thérapie qu'il privilégie, sa façon habituelle de travailler avec ses clients, le déroulement des entrevues, etc.

Lors de cette première rencontre, il est approprié de poser des questions sur les aspects pratiques de la psychothérapie. Par exemple :

- quel est le montant des honoraires pour chaque entrevue et à quel moment doit-on les acquitter ?
- combien de temps durent les rencontres ?
  - quelle est la fréquence des rencontres ?
- que se passe-t-il quand on ne peut pas se présenter à un rendez-vous ?
  - à quel moment les reçus officiels (assurances, impôts) sont-ils remis ?
- qu’arrive-t-il en cas d’urgence ?
  - les rencontres seront-elles totalement confidentielles ?
- y aura-t-il un dossier à mon sujet ? que contiendra-t-il ? pourrai-je le consulter ?

Cet échange évite des malentendus toujours désagréables et permet au client d’entreprendre une psychothérapie à partir d’informations claires et précises.

Au terme des premières entrevues, le psychologue pourra définir avec le client – en fonction de ses besoins, de ses ressources et des difficultés qu’il éprouve – un mandat, des objectifs à poursuivre, des étapes à franchir, une façon de travailler. Plus cet échange sera explicite et ouvert, plus la psychothérapie sera profitable. Il faut cependant se rappeler que ce mandat n’est pas définitif : il sera utile de revoir périodiquement la progression de la psychothérapie, de réévaluer son évolution et de modifier, s’il y a lieu, les objectifs à atteindre.



# Combien coûte une psychothérapie ?

Les psychologues offrent leurs services dans divers milieux et leurs honoraires varient souvent en conséquence. Les tarifs demandés par les psychologues ne sont pas fixés par un organisme législatif ou par l’Ordre des psychologues du Québec. Ce sont les psychologues qui déterminent leurs honoraires en fonction de leur expérience, de leur région de pratique et de l’importance du service professionnel rendu. En bureau privé, on doit généralement s’attendre à déboursier entre 65 \$ et 100 \$ pour une séance de 50 minutes de psychothérapie.

À l’heure actuelle, la plupart des contrats d’assurances de groupe permettent d’obtenir le remboursement au moins partiel des frais de consultations psychologiques. Comme les modalités de remboursement des services psychologiques varient d’un contrat à l’autre, il est important de lire attentivement le vôtre. La plupart des compagnies d’assurances remboursent les frais de consultations psychologiques uniquement lorsque ces services ont été dispensés par des professionnels reconnus. Pour vous assurer que la personne consultée est bel et bien psychologue, vous pouvez téléphoner à l’Ordre au numéro (514) 738-1223 ou 1 800 561-1223.

Les honoraires versés à un psychologue pour des soins thérapeutiques sont acceptés à titre de déduction pour frais médicaux dans les déclarations de revenus sur présentation des reçus remis par le psychologue.

Il est également possible de bénéficier des services d'un psychologue en milieu hospitalier ou en CLSC. Les honoraires du psychologue seront alors payés par l'État et vous n'aurez rien à déboursier. Toutefois, il se peut que vous soyez placés sur une liste d'attente variant de quelques semaines à quelques mois, puisque le nombre de psychologues œuvrant présentement dans le réseau public de santé ne suffit pas à combler la demande.

# Comment trouver un psychologue ?

L'Ordre des psychologues du Québec regroupe plus de 7 000 psychologues répartis dans les diverses régions du Québec. Tous ne pratiquent cependant pas la psychothérapie. Pour trouver un psychologue offrant ses services dans votre région, plusieurs possibilités s'offrent à vous. Vous pouvez consulter parents, collègues et amis qui bénéficient déjà de services psychologiques et qui pourront vous donner les coordonnées du psychologue qu'ils consultent. Vous pouvez également téléphoner au CLSC ou à l'hôpital de votre secteur ou en parler avec votre médecin de famille. Ceux-ci pourront vous guider dans votre recherche.

Vous pouvez aussi communiquer directement avec l'Ordre des psychologues du Québec. L'Ordre met à la disposition du public une ligne téléphonique ainsi qu'un site Internet destinés spécifiquement à la référence psychologique. En téléphonant au (514) 738-1223 ou au 1 800 561-1223, vous pourrez obtenir les coordonnées de psychologues qui pratiquent dans votre secteur et qui sont habilités à traiter le problème avec lequel vous êtes aux prises.

Vous pouvez également obtenir ce service par Internet. La rubrique du Service de référence est facile à consulter et elle retrouve dans la section publique du site de l'Ordre à l'adresse [www.ordrepsy.qc.ca](http://www.ordrepsy.qc.ca)



# Vos droits sont protégés

Si vous faites affaire avec un professionnel, vous avez des recours. L'Ordre des psychologues du Québec, en vertu de la loi, surveille l'exercice de la profession en déterminant la formation que doit recevoir le psychologue, en s'assurant de sa compétence, en fixant les règles d'éthique et en recevant les plaintes du public qui seront considérées comme des demandes d'enquête.

Les plaintes du public à l'égard des services rendus par les psychologues sont reçues et traitées par le syndic de l'Ordre. Celui-ci, d'abord et avant tout au service du public, étudie les plaintes et peut engager l'une ou l'autre des procédures suivantes :

– s'il est question du montant des honoraires, le syndic, sur demande du client, peut amorcer une procédure de « conciliation des comptes » par laquelle il recherche une entente à l'amiable entre le psychologue et son client. Si cette procédure échoue, le client peut engager une procédure pour « arbitrage des comptes », où un arbitre indépendant déterminera le montant des honoraires ;

– si la plainte porte sur un autre sujet tel que la conduite professionnelle du psychologue, sa compétence, le respect de la confidentialité, etc., le syndic peut, après enquête, déposer une plainte devant le comité de discipline de l'Ordre, lequel rendra décision sur cette plainte et, le cas échéant, pourra prononcer à l'endroit du psychologue l'une ou l'autre des sanctions prévues par la loi.

Le syndic de l'Ordre ne pouvant pas accueillir des plaintes concernant des thérapeutes qui ne sont pas psychologues, il s'avère très important de s'assurer que la personne consultée est bel et bien membre de l'Ordre des psychologues du Québec. Vous vous assurerez alors que vos droits sont protégés.