

Les différences entre les psy

Le psychiatre :

C'est un médecin qui traite les problèmes psychologiques liés à une pathologie. Il connaît la psychopathologie et la pharmacopsychologie, mais n'est pas nécessairement formé à la pratique de la psychothérapie. De toutes les professions psy, il est donc le seul habilité à prescrire des médicaments (antidépresseurs, anxiolytiques, thym-régulateurs...)

A noter : tant que l'entretien ne vise qu'à diagnostiquer un trouble et prescrire des médicaments, il s'agit de médecine comme le ferait un généraliste, et non de psychothérapie. De plus, un psychiatre n'a pas besoin d'avoir réalisé un travail sur lui pour pouvoir exercer.

Le psychologue clinicien :

Le psychologue est une personne qui est diplômée d'une licence et d'un master délivré par la faculté de psychologie, c'est un spécialiste des processus mentaux. En principe, une partie importante de la formation universitaire porte sur l'étude du fonctionnement biologique du cerveau, sur les symptômes liés aux psychopathologies et trouble mentaux, et sur les tests et outils de diagnostic (test de QI, diagnostic du trouble de l'attention...). Comme le psychiatre, le psychologue clinicien n'a pas besoin d'avoir effectué un travail sur lui pour pouvoir exercer, même si en pratique beaucoup le font de leur propre autorité. (Ne pas confondre avec le psychologue scolaire qui a le titre mais pas la même formation : un psychologue scolaire est un ancien instituteur qui a fait un stage éducation nationale d'un an).

Le psychothérapeute :

Depuis 2010 en France, ce titre est réservé aux psychiatres et psychologues. Pourtant, selon la loi européenne il faut avoir réalisé un travail sur soi pour avoir le droit à cette appellation. C'est une des étrangetés du système français, mais psychologue et psychiatre n'ont aucune obligation de ce point de vue. Pourtant le travail sur soi est essentiel dans l'accompagnement des personnes. Il permet avant toute chose une meilleure connaissance de soi, et ainsi faire la part des choses entre ce qui lui appartient et ce qui appartient à la personne qui vient le consulter.

Le psychanalyste :

Grâce à une écoute non directive, il aide une personne à faire émerger à la conscience des contenus issus de son inconscient. La formation des psychanalystes, contrairement aux deux précédentes, n'est pas encadrée par l'état. Il faut néanmoins que les futurs analystes aient

effectué une analyse personnelle et qu'ils aient suivi une formation théorique en psychanalyse assurée par la parole qui ne vise pas en premier lieu à guérir mais à rencontrer l'inconscient, à rencontrer ses vides. La psychanalyse est une pratique thérapeutique fondée par Freud au début du XXème siècle, où le patient est allongé sur un divan et exprime ses pensées comme elles lui apparaissent à sa conscience.

C'est à travers des associations d'idées que la personne fait progressivement des liens et donne elle-même du sens à son histoire personnelle.

Le psychopraticien ou praticien en psychothérapie :

C'est le nom barbare qu'il reste à tous ceux qui s'intéressent aux troubles de l'âme humaine autrement qu'à travers un référentiel

médical. C'est une personne formée dans un institut privé à une ou plusieurs approches de psychothérapie, disposant d'un cadre de référence théorique, méthodologique et pratique clair (Approche centrée sur la personne, Gestalt, psychothérapie existentielle...).

C'est

une personne qui a par ailleurs suivi une psychothérapie personnelle approfondie, et qui s'engage à définir et à respecter un code de déontologie. Je fais partie de cette catégorie de thérapeute.

Pour être tout à fait complet :

Il est fréquent que certains psy aient plusieurs compétences, ce qui leur permet d'intervenir sur plusieurs registres, mais ce faisant, cela peut aussi contribuer au flou entourant tous ces métiers. S'il y a une chose à retenir, c'est qu'il s'agit de différentes manières d'aborder l'accompagnement des personnes qui souffrent psychologiquement et émotionnellement mais que le plus important c'est que vous vous sentiez suffisamment à l'aise avec votre psy pour pouvoir lui dévoiler vos états d'âmes sans retenu.