



Psychothérapie

Plus de la moitié des membres de la FSP sont titulaires d'un titre de spécialisation en psychothérapie et proposent ce type de traitement. Le but de toute psychothérapie est d'arriver à ce que le ou la patient-e modifie la conduite de sa vie afin d'éliminer ou atténuer les symptômes perturbateurs.

Au cours du processus psychothérapeutique, le ou la patient-e se confronte à lui-même ou elle-même et aux facteurs à l'origine de ses souffrances psychiques. De nouvelles perspectives d'agir et de vivre s'ouvrent alors. Une psychothérapie réussie entraîne un changement profond dans la manière de gérer sa vie, et permet ainsi d'atténuer ou de guérir les souffrances psychiques.

La psychothérapie implique toujours un travail sur soi-même. Grâce à ses compétences professionnelles, le ou la psychothérapeute pilote le processus en axant la thérapie sur les problèmes spécifiques des patients en étroite collaboration avec eux. Il faut comprendre la psychothérapie comme une méthode d'aide à soi-même, qui rend les patients capables de mieux faire face aux prochaines crises et, si possible, de les gérer sans aide professionnelle.

L'efficacité de la psychothérapie est scientifiquement prouvée et reconnue. Les systèmes internationaux de classification, dont notamment la Classification internationale des maladies et problèmes de santé connexes (CIM-10) de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), définissent clairement ce qui est admis comme maladie ou trouble psychique.

Les activités de conseil en cas de problèmes plus ou moins stressants ou vécus comme des crises personnelles, qui n'ont toutefois pas caractère de maladie au sens de troubles psychiques, ne sont pas considérées comme psychothérapie. Il s'agit notamment des cas suivants:

- ▶ la thérapie de couple, sans que l'un des partenaires au moins ne souffre de troubles psychiques
- ▶ les conseils en matière d'éducation
- ▶ le coaching professionnel.

De même, l'expérience personnelle menant à la qualification professionnelle ainsi que la supervision ne sont pas considérées comme de la psychothérapie.

Quand la psychothérapie est-elle indiquée ?

La psychothérapie peut traiter avec succès ou exercer une influence décisive sur les maladies psychiques ou les maladies dues à des causes physiques entraînant des conséquences psychiques graves. Voici des exemples de troubles ayant caractère de maladie sur lesquels la psychothérapie a une incidence :

- ▶ les dépressions
- ▶ l'anxiété (attaques de panique, phobies)
- ▶ les troubles psychosomatiques (maladies physiques influencées par des facteurs psychiques)
- ▶ les troubles obsessionnels compulsifs, les agissements compulsifs
- ▶ les traumatismes (après un viol, un abus, un accident)
- ▶ les maladies provoquées par le stress, l'épuisement professionnel (le burnout)
- ▶ les troubles du comportement
- ▶ les dépendances, les addictions (alcool, tabac, drogues, médicaments)
- ▶ les troubles du comportement alimentaire (la boulimie, l'anorexie)
- ▶ les troubles psychiques graves (la schizophrénie et les maladies affectives graves)
- ▶ les troubles de la personnalité
- ▶ les troubles fonctionnels organiques dus à des causes psychiques (les troubles sexuels, les troubles du sommeil).

En cas de maladies physiques graves ou chroniques, la psychothérapie apporte aussi un soutien - suivi, réadaptation, accompagnement - en aidant notamment les malades à surmonter les conséquences psychiques de maladies.