

UN GUIDE POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS SUR LA PSYCHOTHÉRAPIE



Se lancer dans une psychothérapie, ou même simplement l'envisager, n'est pas toujours facile. C'est en particulier le cas lorsqu'on ne sait pas vraiment en quoi cela consiste, à qui cela s'adresse ou encore quels en sont les objectifs.

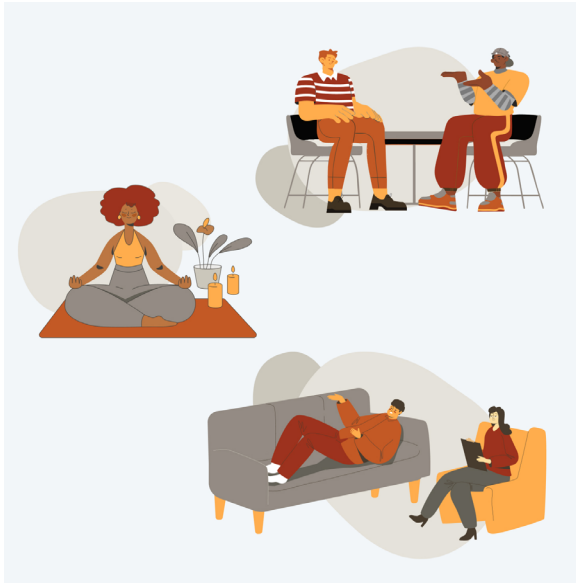
Avec ce guide, Trajectoires propose des réponses concrètes aux questions que l'on se pose le plus souvent, et offre ainsi une information claire et transparente sur la psychothérapie.



TRAJECTOIRES
accueil • écoute • orientation

1

QU'EST-CE QU'UNE PSYCHOTHÉRAPIE ?



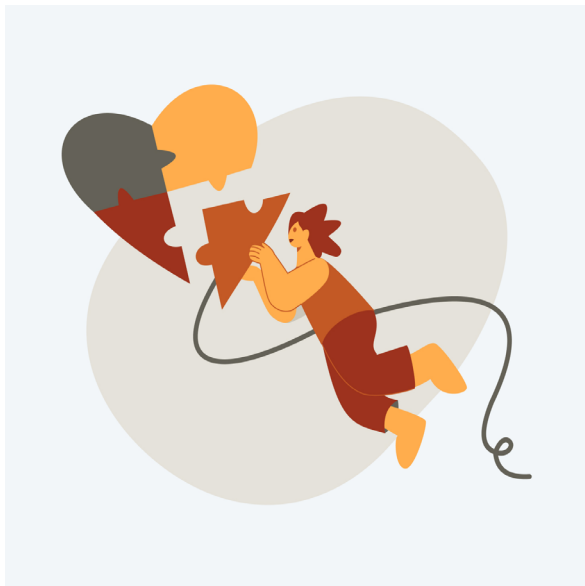
La psychothérapie est une pratique de soins, effectuée par un.e psychologue ou un.e psychiatre spécialisé.e, qui vise à améliorer sa santé psychique.

La psychothérapie utilise principalement la parole mais peut se combiner avec d'autres techniques spécifiques, comme une approche psychocorporelle, des objets de médiation, une pratique de méditation, ou encore une prescription médicamenteuse.

De même, il existe différentes approches théoriques ce qui fait que l'expérience psychothérapeutique peut être assez différente d'un.e thérapeute à un.e autre.

2

POURQUOI FAIRE UNE PSYCHOTHÉRAPIE ?



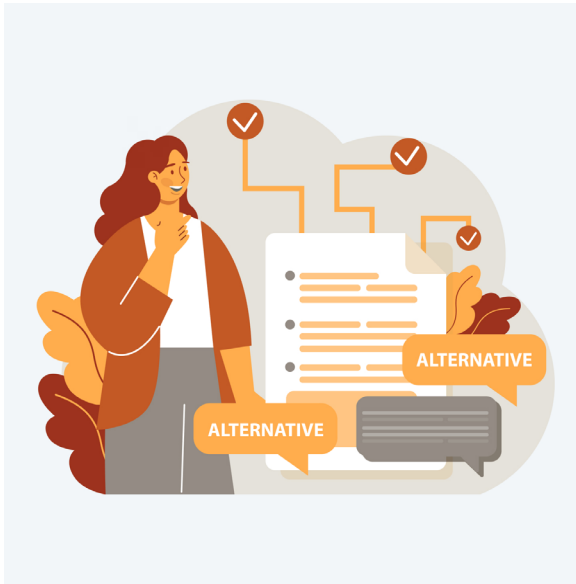
Afin d'améliorer sa qualité de vie; il n'y a ainsi pas besoin d'attendre d'aller mal ou de recevoir un diagnostic de trouble psychiatrique.

La psychothérapie peut aider toute personne, quel que soit son parcours et ses problèmes. Chaque psychothérapie est unique dans le sens où elle s'adapte à la situation spécifique de la personne qui consulte.

En fonction des objectifs définis ou du degré de souffrance ressentie, la fréquence des séances peut varier, des médicaments peuvent être prescrits par un médecin, une personne de l'entourage peut ponctuellement être sollicitée, etc. Tout ou presque est imaginable du moment que cela fait sens.

3

QUELS BÉNÉFICES PEUT-ON ATTENDRE D'UNE PSYCHOTHÉRAPIE?



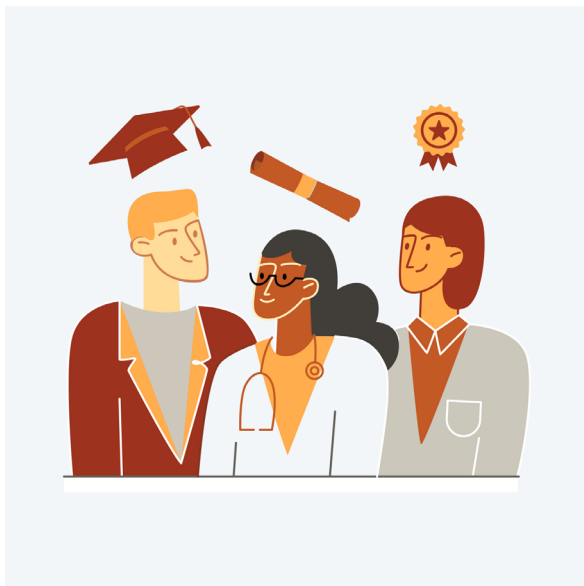
La psychothérapie aide à mieux comprendre les attitudes, comportements et réponses émotionnelles du quotidien, à donner du sens aux choix que l'on fait et à envisager des changements pour se sentir mieux.

La personne qui consulte est au cœur d'un processus de soins dans lequel un.e psychothérapeute accompagne et nourrit sa réflexion autour de problématiques émotionnellement chargées, toujours avec bienveillance et non-jugement.

Ce processus permet progressivement d'accéder à une meilleure connaissance de soi et une plus grande capacité à prendre la responsabilité de ses actes.

4

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE « PSYCHOLOGUE », « PSYCHIATRE » ET « PSYCHOTHÉRAPEUTE » ?



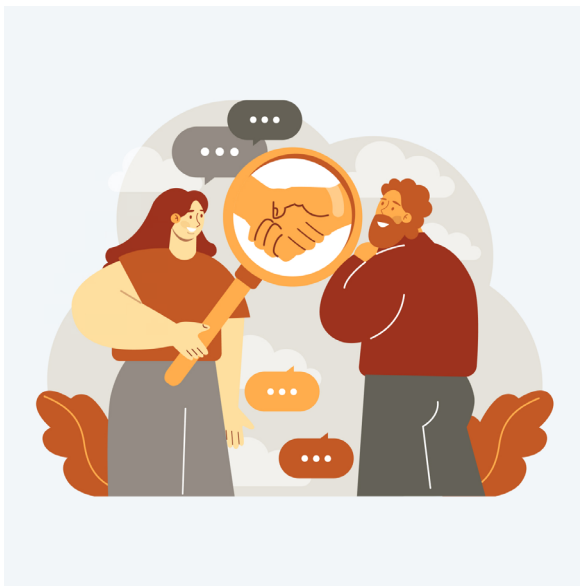
Un.e psychologue a suivi des études de psychologie et peut choisir de se spécialiser dans divers domaines parmi lesquels la psychothérapie.

Un.e psychiatre s'est en revanche formé.e en médecine et, en Suisse, obtient automatiquement à la fin de ses études le double titre de psychiatre et psychothérapeute.

Ainsi, un.e psychothérapeute peut être soit psychologue, soit médecin. A noter que, en tant que médecin, un.e psychiatre peut prescrire des médicaments (si cela s'avère nécessaire, ce qui n'est pas toujours le cas !) alors qu'un.e psychologue n'est pas autorisé.e à le faire.

5

QU'EST CE QUI PARTICIPE AU SUCCÈS D'UNE PSYCHOTHÉRAPIE ?



Une multitude de facteurs influencent le déroulement et la réussite d'une psychothérapie.

Le facteur principal de succès, selon de nombreuses études scientifiques, est ce qu'on appelle l'« alliance thérapeutique » : en d'autres termes, la personne qui consulte doit se sentir à l'aise avec son ou sa psychothérapeute, lui faire confiance, apprécier sa personnalité, etc.

Par ailleurs, en fonction de l'approche théorique dans laquelle s'est formé.e un.e psychothérapeute, la manière d'appréhender les difficultés psychologiques sera différente : il est ainsi primordial que la personne qui consulte soit sensible à la vision du travail proposée par son ou sa psychothérapeute.

6

EST-IL OBLIGATOIRE DE PARLER DE SON ENFANCE EN PSYCHOTHÉRAPIE ?



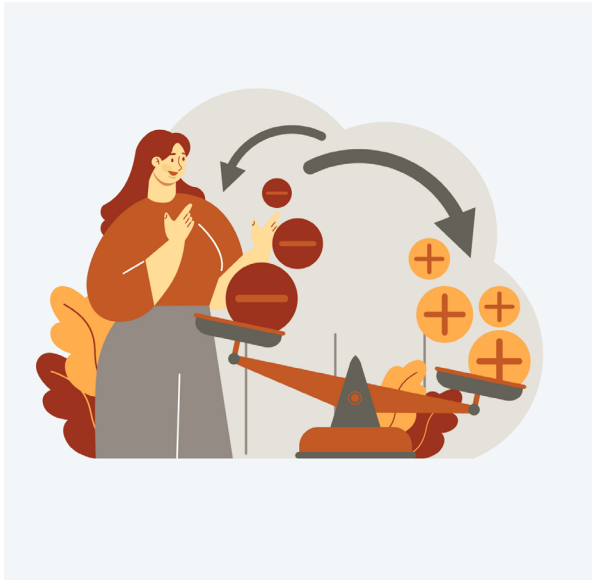
Non: toutes les psychothérapies n'amènent pas les patient.e.s à parler forcément de leur enfance.

La personne qui consulte choisit généralement sur quoi elle souhaite travailler. Si cela est pertinent avec les objectifs de la thérapie, des liens avec le parcours de vie (et non exclusivement l'enfance) peuvent néanmoins être tissés.

Certains courants théoriques vont favoriser un travail sur le passé (par ex., la psychothérapie psychanalytique) alors que d'autres vont prioritairement se centrer sur l'ici-et-maintenant (par ex., la thérapie cognitive et comportementale).

7

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOTHÉRAPIE COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE (TCC) ?



La psychothérapie cognitive et comportementale ou « TCC » se concentre sur la relation entre les pensées, les émotions et les comportements. Elle vise à identifier et à modifier les schémas de pensée négatifs ou dysfonctionnels qui influencent les comportements et les émotions. L'objectif est de remplacer ces pensées et comportements problématiques par des modèles plus positifs et constructifs.

Cette approche est souvent structurée et orientée vers des objectifs précis, avec des techniques comme la restructuration cognitive, l'exposition graduelle, et les exercices comportementaux. Elle est efficace pour traiter des troubles comme l'anxiété, la dépression, ou encore les phobies.

8

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOTHÉRAPIE SYSTÉMIQUE ?



La psychothérapie systémique examine les interactions et dynamiques relationnelles au sein d'un groupe (comme une famille) pour comprendre et résoudre les problèmes individuels en tenant compte de l'environnement global.

Cette approche est souvent utilisée pour traiter des problèmes relationnels, des conflits familiaux, et des troubles psychosociaux, en aidant les membres du système à améliorer leur communication, à résoudre les conflits et à instaurer un équilibre plus harmonieux au sein de leur environnement relationnel.

Bien que la psychothérapie systémique soit privilégiée pour traiter les problèmes de groupe, il convient de préciser que la plupart des thérapeutes se reconnaissant de cette approche proposent des psychothérapies individuelles.

9

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOTHÉRAPIE PSYCHANALYTIQUE ?



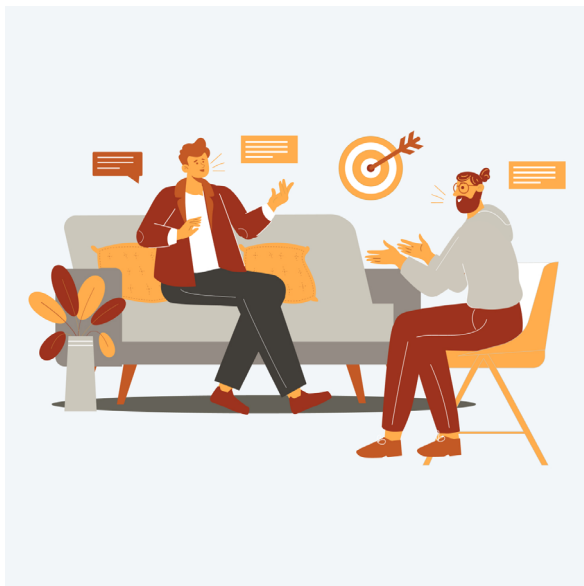
La psychothérapie psychanalytique est, comme son nom l'indique, dérivée de la psychanalyse dont elle est une sorte de version moderne.

Souvent plus brève et moins intensive, cette approche se concentre sur les processus inconscients, les conflits internes, et l'influence des expériences passées sur les comportements et sentiments actuels.

L'objectif est d'amener les patient.e.s à faire un travail « de fond » afin de comprendre et essayer de faire évoluer les schémas émotionnels et relationnels qui influencent leur vie quotidienne.

10

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOTHÉRAPIE CENTRÉE SUR LA PERSONNE (ACP) ?



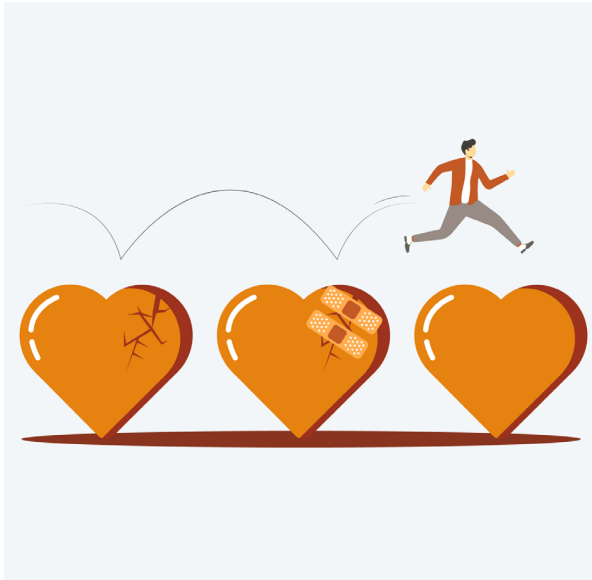
La psychothérapie centrée sur la personne ou « ACP » met l'accent sur la capacité innée des individus à se comprendre eux-mêmes et à se développer. Elle repose sur l'idée que chaque personne possède en elle les ressources nécessaires pour résoudre ses problèmes et atteindre son plein potentiel.

Dans cette approche, le ou la psychothérapeute adopte une attitude non directive, empathique et bienveillante, créant un environnement sûr et accueillant en prenant soin de ne pas juger la personne consultante.

Ce courant met en avant les valeurs d'empathie, d'authenticité et de considération positive inconditionnelle qui doivent permettre à la personne qui consulte de s'exprimer librement et d'explorer ses émotions et pensées.

11

QUELLE EST LA DURÉE D'UNE PSYCHOTHÉRAPIE ?



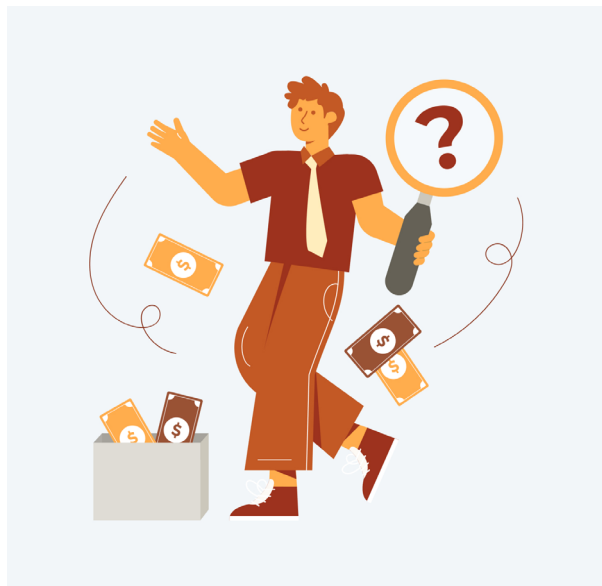
La durée d'une psychothérapie dépend des objectifs que la personne qui consulte souhaite atteindre.

Parfois, un simple échange téléphonique ou quelques séances suffisent pour ressentir une amélioration ou permettre le déblocage d'une situation problématique.

Cependant, changer en profondeur des schémas de pensée ou des comportements ancrés depuis longtemps demande du temps. Si l'objectif est une transformation durable des habitudes de vie, il est réaliste d'envisager un accompagnement sur plusieurs mois, voire années.

12

COMBIEN COÛTE UNE SÉANCE DE PSYCHOTHÉRAPIE ?



Les psychothérapies dispensées par un.e psychologue-psychothérapeute ou un.e psychiatre peuvent être prises en charge par l'assurance obligatoire des soins (AOS).

Dans ce cas, 1 séance de 60 minutes coûte :

- Environ 180.- CHF avec un.e psychologue-psychothérapeute ;
- Environ 200.- CHF avec un.e psychiatre-psychothérapeute.

Comme toute prestation médicale prise en charge par l'AOS, la franchise et la quote-part (10% jusqu'à un montant de 700.- CHF/année une fois la franchise atteinte) sont à la charge de la personne.

Par ailleurs, il est possible qu'une psychothérapie soit prise en charge par l'assurance complémentaire. Cependant, seuls quelques psychothérapeutes ont choisi ce système, et le remboursement dépend de la police d'assurance.

13

QUELLES SONT LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES À EFFECTUER POUR FAIRE UNE PSYCHOTHÉRAPIE ?



Pour que la psychothérapie effectuée par un.e psychologue-psychothérapeute soit remboursée par l'assurance obligatoire des soins (AOS), la personne qui souhaite effectuer une psychothérapie doit obtenir une prescription de 15 séances de la part d'un médecin (généraliste, psychiatre ou pédiatre) et la transmettre à son assurance.

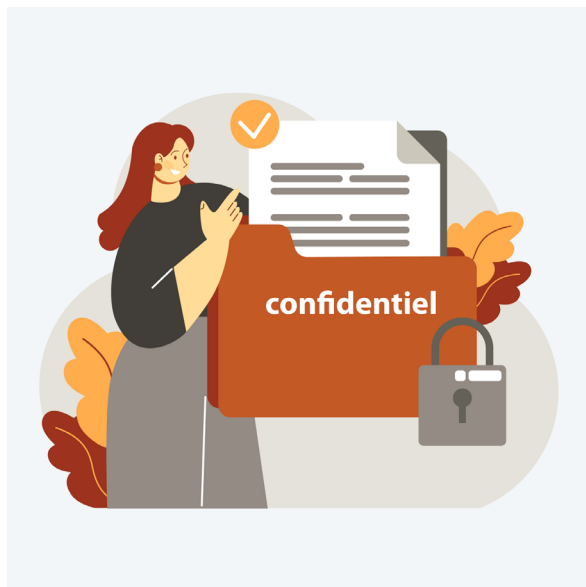
Cette prescription est renouvelable une fois. Au-delà de 30 séances, la poursuite de la prise en charge doit être validée par un.e psychiatre puis confirmée par l'assureur.

Un bon de 10 séances de psychothérapie peut être obtenu auprès d'un médecin de n'importe quelle spécialité dans des situations de crise ou d'urgence.

Une psychothérapie chez un.e psychiatre-psychothérapeute est remboursée sans prescription, sauf si le modèle d'assurance exige un passage préalable par le médecin généraliste.

14

UN.E PSYCHOTHÉRAPEUTE EST-IL SOUMIS.E AU SECRET PROFESSIONNEL ?



Oui, un.e psychothérapeute est tenu.e au secret professionnel. Tout ce que la personne dit en séance, les notes prises et même le simple fait qu'elle consulte restent confidentiels. Ce cadre favorise une relation de confiance, essentielle à la thérapie.

Des exceptions existent: danger imminent (suicide, violence), maltraitance sur mineur ou personne vulnérable (obligation de signalement) ou réquisition judiciaire (le thérapeute peut toutefois invoquer le secret).

Le respect du secret professionnel est un principe fondamental en psychothérapie. Tout manquement peut entraîner des sanctions pénales et disciplinaires.



Association Trajectoires

25, route des Acacias CH - 1227 Les Acacias
+41 22 344 45 77 • info@trajectoires.ch
www.trajectoires.ch • CCP 17-274542-4

