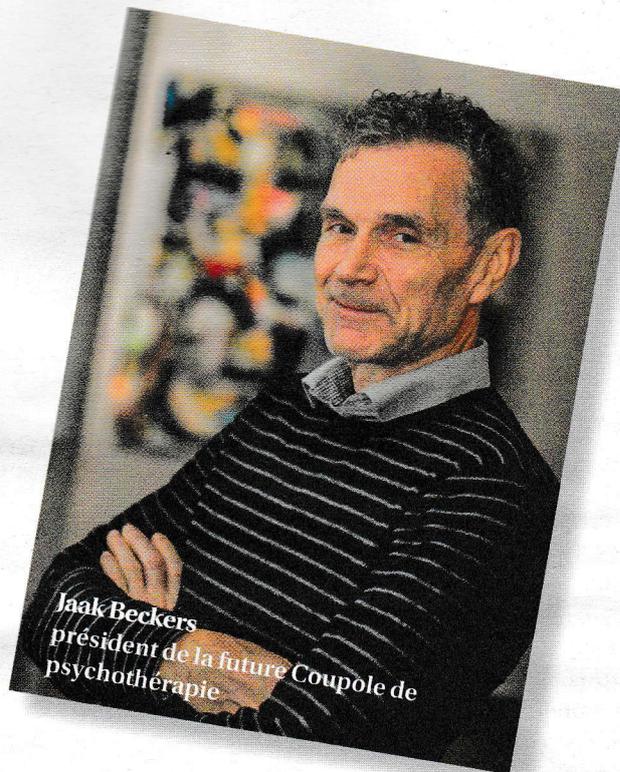


**Koen Lowet**  
administrateur délégué de la Fédération  
belge des psychologues



**Jaak Beckers**  
président de la future Coupole de  
psychothérapie

# Quelle aide

## en cas de problèmes psychiques?

Quelle est la différence entre un psychologue et un psychiatre? En quoi le rôle d'un psychothérapeute est-il différent? Et celui d'un counselor? Nous avons tenté de démêler l'écheveau des soins de santé mentale avec Jaak Beckers et Koen Lowet.

Birgit Janssen – Gitte Wolput

**L**orsque vous avez des douleurs physiques, vous allez consulter votre généraliste. Mais que faire si vous vous sentez angoissé? Ou que vous avez l'impression d'être au bout du rouleau? Que vous n'osez pas sortir de chez vous sans vérifier plusieurs fois que toutes les lumières sont éteintes? Un Belge sur trois ne sait pas à qui s'adresser dans ce cas.

### Premier point de contact

Un Belge sur trois est confronté un jour à des problèmes psychologiques.

Pour autant, ils ne sont qu'un sur dix à rechercher une aide professionnelle. Et ceux-là mettent en général beaucoup de temps avant de faire le pas. "En moyenne, on ne sollicite un soutien psychologique qu'après dix ans", explique Koen Lowet, administrateur délégué de la Fédération belge des psychologues. "C'est regrettable, car l'intervention du prestataire de soins sera d'autant plus efficace qu'elle aura eu lieu à un stade précoce." Cet attentisme est notamment dû aux scrupules tenaces qui nous empêchent de parler de nos

problèmes psychologiques. Mais pas seulement. "Pour les plaintes physiques, nous avons en Belgique un réseau de généralistes qui administrent les soins de première ligne. Un réseau bien développé et financé par l'État. Mais qui prodigue ces premiers soins en cas de plaintes psychiques? Ce n'est pas du tout clair." Certes, vous pouvez aussi soumettre vos difficultés psychiques à votre généraliste. "Il faut toutefois reconnaître que le généraliste moyen n'est pas formé pour cela. Souvent, il n'a pas le temps d'écouter attentivement le patient. Et certaines personnes préfèrent ne pas parler de leurs problèmes psychiques à leur généraliste", poursuit Koen Lowet.

C'est pourquoi une expérience est actuellement menée en Flandre avec des "psychologues de première ligne" qui, comme les généralistes, sont accessibles et (partiellement) remboursés. Un projet pilote à succès qui permet, en quelques séances, de remédier à une bonne partie des plaintes psychiques légères et modérées. Si un problème est trop complexe, les psychologues de première ligne orientent le patient vers une aide plus spécialisée. En tant qu'organisation de défense des consommateurs, nous espérons qu'un système similaire et définitif sera mis en place dans l'ensemble du pays. En attendant, nous vous conseillons de passer d'abord par votre généraliste ou une maison médicale ([www.maisonmedicale.org](http://www.maisonmedicale.org)). Si l'on ne peut vous y aider, on devrait être en mesure de vous orienter vers le prestataire de soins le plus approprié.

### De conseiller à coach

La manière concrète dont cette aide psychique sera mise en œuvre dépend évidemment de vos plaintes, mais aussi du prestataire de soins consulté.

Tout d'abord, un grand nombre de prestataires de soins psychiques exercent la fonction de conseiller psychologique, de counselor ou de coach ou une fonction similaire. Souvent, il s'agit d'intervenants qui ont une formation de bachelier dans le domaine de la psychologie appliquée, du nursing psychiatrique

## Une question de diplôme

**Counselor/coach** idéalement, bachelier de trois ans, notamment en psychologie appliquée, nursing psychiatrique, action sociale. Éventuellement complété d'une spécialisation, par ex. en counseling.

**Psychologue** formation universitaire de cinq ans. Meilleure formation scientifique que les bacheliers. Possibilité de se spécialiser ensuite en psychothérapie.

**Psychiatre** formation universitaire de 12 ans: 6 années de médecine et 6 années de spécialisation en psychiatrie. Possibilité de se spécialiser ensuite en psychothérapie par une formation supplémentaire.

**Psychothérapeute** spécialisation (en général de quatre ans) après une formation de base en psychologie ou en médecine (hormis quelques exceptions).

ou de l'action sociale. Ils ne peuvent pas poser de diagnostic eux-mêmes, mais sont formés pour accompagner les personnes souffrant de plaintes légères à modérées. "Ce n'est pas une forme de traitement consistant à analyser en profondeur les problèmes du patient", insiste Jaak Beckers, président de la future Coupole de psychothérapie, "mais bien d'un accompagnement facilement accessible au cours duquel des techniques d'entretien telles que l'écoute active, la reformulation, etc., jouent un rôle important". On retrouve bon nombre de ces bacheliers dans des instances telles qu'un centre de planning familial ou un service de santé mentale. Ils y travaillent en équipe avec, par exemple, des psychologues et des psychiatres, parfois sous la supervision de collègues plus expérimentés. D'autres se spécialisent plutôt dans ces techniques d'entretien et se profilent comme des "counselors" sur le marché. À noter que ce titre, pas plus que celui de coach, n'est protégé. Autrement dit, n'importe qui peut s'autoproclamer "counselor"...

### Rôle du psychologue

Contrairement à ces counselors, coaches et conseillers psychologiques, les psychologues peuvent effectuer eux-mêmes un diagnostic. Pour cela, ils n'ont pas besoin d'autorisation ou de supervision. Il n'empêche qu'ils doivent collaborer étroitement avec les médecins. Certains problèmes psychiques peuvent en effet avoir une cause somatique. Ainsi, les symptômes dépressifs sont parfois liés à un problème de glande thyroïde. Outre les diagnostics, les psychologues peuvent aussi administrer des soins psychologiques pour traiter les plaintes >

> psychiques. Ce que les bacheliers font aussi, sauf que les psychologues agissent sous leur propre responsabilité. Si le psychologue n'est pas spécialisé en psychothérapie, ces soins se limitent aux soins de base. Autrement dit, tout psychologue n'est pas aussi psychothérapeute. Par contre, tout psychologue peut utiliser des techniques isolées empruntées à la psychothérapie. À noter que lorsqu'un psychologue ne peut plus vous aider, par exemple parce que votre problème est trop complexe pour être traité par des "soins de base" (dépression profonde), il est légalement tenu de vous orienter vers un collègue qui en est capable.

### Psychologue vs psychiatre

Votre généraliste ou psychologue peut aussi vous orienter vers un psychiatre – un médecin qui s'est spécialisé en psychiatrie pendant six ans. Comme il est médecin, il peut, au besoin, prescrire des médicaments, ce que les psychologues ne peuvent faire. Vous pouvez donc vous adresser à un psychiatre pour toutes sortes de plaintes psychiques pouvant nécessiter une médication : schizophrénie, TOC, assuétudes... Même constat : un psychiatre n'est pas forcément psychothérapeute. Sans cette spécialisation de quatre ans, un psychiatre ne peut qu'administrer les soins psychiques de base et prescrire des médicaments.

### Traitement approfondi

Les problèmes psychiques plus complexes comme les troubles alimentaires ou anxieux sont de la compétence d'un psychothérapeute. "Il analyse les plaintes et les problèmes qui subsistent et ce qui les lie entre eux. Sur cette base, il établit un traitement. En psychothérapie, on va donc plus en profondeur", explique Jaak Beckers. Depuis septembre 2016, la psychothérapie est légalement reconnue comme une forme de traitement en Belgique. Concrètement, cela signifie que, désormais, seuls les psychologues et les médecins (à quelques exceptions

**27 %**

des absences de plus de 15 jours pour maladie ont une cause psychique

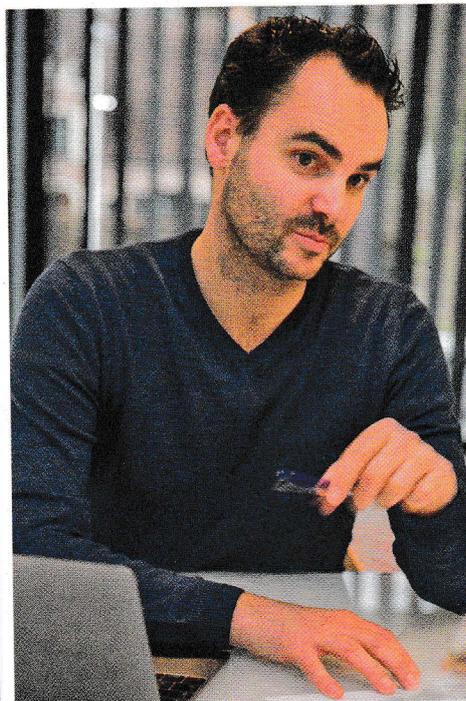
**1 sur 3**

telle est la proportion de Belges qui ont déjà été confrontés à un problème psychique

**47 %**

remettent l'aide à plus tard ou n'en cherchent pas du tout à cause du prix

Source: groupe de réflexion de l'Institut Itinera (2013)



**Koen Lowet: "En moyenne, on ne cherche une aide psychologique qu'après dix ans. C'est regrettable."**

près) spécialisés, après leur formation de base et en suivant une formation agréée en psychothérapie, peuvent offrir ce type de traitement. "C'est une bonne chose", estime Jaak Beckers. "Auparavant, on tombait parfois sur quelqu'un qui se prétendait psychothérapeute, mais qui ne pratiquait pas du tout la psychothérapie. C'est néfaste non seulement pour l'image de marque des psychothérapeutes dûment formés, mais aussi pour les patients et pour l'éventuel traitement plus sérieux qu'ils seraient amenés à suivre."

### Quatre méthodes de travail

Chaque traitement psychothérapeutique ne se déroule pas toujours selon le même schéma. Grosso modo, on peut distinguer quatre courants. Les thérapeutes comportementaux partent du principe que les actes et les pensées d'une personne sont acquis. Ils s'intéressent donc au passé pour comprendre le présent et se focalisent sur l'apprentissage d'un nouveau comportement. Les thérapeutes psychanalytiques et psychodynamiques essaient de mettre au jour les processus inconscients par des entretiens. La thérapie systémique met l'accent sur les relations avec les membres de la famille ou d'autres personnes de l'entourage. Il n'est pas rare que les proches assistent aux séances. Un psychothérapeute centré sur la personne fait preuve de beaucoup d'empathie, d'acceptation (accepter le patient et l'inviter à s'accepter tel qu'il est) et de sincérité (pas de fausse empathie) pour amener le patient à mieux comprendre ses propres besoins.

### Efficacité à long terme

Ces approches fort différentes donnent-elles aussi des résultats fort différents? "Des recherches sont menées de longue date pour déterminer quelles psychothérapies donnent les meilleurs résultats", précise Koen Lowet. "D'après les études disponibles, il semblerait que les différents courants sont tout aussi efficaces à long terme, pour le patient moyen, à quelques exceptions près. Nous devrions en fait sortir de cette discussion

et nous intéresser plutôt à ce qui explique l'efficacité de ces thérapies. Quels éléments sont essentiels ou superflus ? Qu'est-ce qui marche, pour qui, et dans quelles circonstances ?". "La recherche de ces dernières années porte davantage sur ces facteurs d'efficacité", complète Jaak Beckers. "Nos connaissances s'améliorent progressivement et les frontières entre les différentes écoles thérapeutiques s'estomperont de plus en plus."

### Où trouver un prestataire ?

Si vous avez besoin de l'un de ces prestataires de soins psychiques et que vous préférez ne pas passer par votre généraliste, vous pouvez vous adresser directement à eux. Mais comment trouver un prestataire compétent ? Pour cela, utilisez le moteur de recherche du site web de la Fédération belge des psychologues ([www.bfp-fbp.be](http://www.bfp-fbp.be)). Les psychologues qui y sont repris sont tous agréés et donc de vrais psychologues. Ils sont aussi tenus informés des nouvelles recherches et sont invités à des séances de recyclage, histoire de rester à la page. Un diplôme n'offre bien sûr aucune garantie dans la pratique. Le site web répertorie les psychologues qui sont aussi psychothérapeutes, mais vous les retrouverez également sur les sites des associations représentant les différents courants précités. Il s'agit de l'AEMTC pour la thérapie comportementale, de l'ABIPFS pour la thérapie systémique et de l'AFPC pour la thérapie centrée sur la personne. En Belgique francophone, le paysage de la thérapie psychodynamique/psychanalytique est malheureusement très fragmenté, contrairement à la Flandre. Il existe plusieurs associations. Sachez que certaines d'entre elles font encore la promotion de la psychanalyse "classique", qui suppose de suivre une thérapie d'au moins trois séances par semaine pendant des années. Une thérapie onéreuse sur une base scientifique plutôt faible. Surtout, ne cherchez pas sur Google. Vous risquez de tomber sur quelqu'un qui se profile comme counselor, psychologue... sans pour autant avoir été formé.



**Jaak Beckers : "Un psychothérapeute analyse les problèmes qui subsistent à côté des plaintes, et les relations qui les lient entre eux"**

**Ne cherchez pas un spécialiste via Google**

### Espace de concertation

Lorsque vous cherchez de l'aide, ne perdez pas de vue qu'un bon prestataire de soins psychiques ne travaille jamais dans son coin. Autrement dit, il consulte ses collègues. À cet égard, les pratiques groupales peuvent être intéressantes. En effet, outre la concertation entre collègues, elles permettent aussi une certaine forme de contrôle social. Les pratiques non scientifiques telles que la thérapie par la régression ou l'utilisation d'outils diagnostiques douteux, de fleurs de Bach ou de bougies auriculaires sont alors moins fréquentes. Les collègues peuvent parler de nouvelles avancées scientifiques. Ainsi, ils ne restent pas cramponnés à des connaissances apprises lors de leur formation. N'hésitez donc pas à demander à votre prestataire de soins avec qui il collabore (généraliste, psychothérapeute, sexologue...).

### Pas de remboursement

Une consultation chez un psychologue, psychiatre ou psychothérapeute indépendant vous coûtera généralement 50 €. Seuls les psychiatres donnent droit à un remboursement partiel. Mais les choses pourraient changer. Le cabinet de la ministre De Block envisage des possibilités de rendre l'aide psychologique plus accessible et plus abordable. Mais quand ? Pour l'heure, nul ne le sait. Entre-temps, il est bon de savoir que plusieurs mutualités prévoient une indemnisation dans certaines circonstances : informez-vous auprès de la vôtre. Pour une aide moins onéreuse, tournez-vous vers un service de santé mentale. Comme ils sont subventionnés, une consultation ne vous coûtera qu'environ 10 €. Malheureusement, les listes d'attente peuvent être longues. ♥