



# Guide du Consultant

**SNPPsy**

## Une Psychothérapie : Pourquoi ?

**Depuis un certain temps, tout devient plus difficile pour vous.**

**Vous éprouvez un mal-être, des difficultés psychiques, vous êtes angoissé(e) et déprimé(e), vos problèmes de couple vous paraissent insolubles, ou bien toutes sortes de difficultés relationnelles, sexuelles ou existentielles se répètent dans votre vie.**

**Ou encore vous désirez accéder aux aspects inconscients de vous-même pour vous libérer d'une certaine destructivité devenue gênante. Au bout du compte vous vous trouvez confronté(e) à une situation nécessitant de recourir aux ressources d'un tiers qui vous offre une écoute professionnelle, bref vous sentez la nécessité d'entreprendre une psychothérapie. Et vous souhaitez être bien informé(e) et trouver un psychothérapeute compétent.**

-----

**Ce petit guide réalisé par le SNPPsy  
se propose de vous y aider.**

---

**René COUSEIN – Gestalt-thérapeute**

**Tel : 06 81 24 53 48**

**E .Mail : [rene.cousein@gestalt-therapeute.com](mailto:rene.cousein@gestalt-therapeute.com)**

**Site Web : [www.gestalt-therapeute.com](http://www.gestalt-therapeute.com)**

## Une Psychothérapie : Pourquoi ?

Depuis un certain temps, tout devient plus difficile pour vous. Vous éprouvez un mal-être, des difficultés psychiques, vous êtes angoissé(e) et déprimé(e), vos problèmes de couple vous paraissent insolubles, ou bien toutes sortes de difficultés relationnelles, sexuelles ou existentielles se répètent dans votre vie. Ou encore vous désirez accéder aux aspects inconscients de vous-même pour vous libérer d'une certaine destructivité devenue gênante. Au bout du compte vous vous trouvez confronté(e) à une situation nécessitant de recourir aux ressources d'un tiers qui vous offre une écoute professionnelle, bref vous sentez la nécessité d'entreprendre une psychothérapie. Et vous souhaitez être bien informé(e) et trouver un psychothérapeute compétent. **Ce petit guide réalisé par le SNPPsy se propose de vous y aider.**

### Qu'est-ce que la psychothérapie ? Pour qui ? Pour quoi ?

La psychothérapie est une profession de santé non médicale qui s'occupe des soins psychologiques des personnes. Ce service s'adresse à toute personne qui en éprouve le besoin et particulièrement quand elle souffre de difficultés psychologiques, relationnelles, sexuelles, comportementales, psychosomatiques. Toutefois la psychothérapie est rarement opérante à elle seule dans le cas de troubles mentaux graves ou de conduite addictive (drogue, alcoolisme). Elle peut venir en complément d'un traitement médical ou social ; elle est alors le plus souvent effectuée dans le cadre d'une institution spécialisée. Le psychothérapeute propose une démarche personnelle qui vise à approfondir la connaissance de soi et dénouer les problématiques aliénantes. La psychothérapie touche essentiellement les aspects cachés ou méconnus de soi-même. Suivant les méthodes et disciplines ou selon les moments de la psychothérapie, on mettra l'accent sur la guérison des symptômes et l'adaptation du comportement, ou sur la résolution de la problématique cachée, ou sur l'évolution et le développement de la personne, ou sur la découverte de sa vérité de sujet et

---

**René COUSEIN – Gestalt-thérapeute**

Tel : 06 81 24 53 48

E .Mail : [rene.cousein@gestalt-therapeute.com](mailto:rene.cousein@gestalt-therapeute.com)

Site Web : [www.gestalt-therapeute.com](http://www.gestalt-therapeute.com)

l'acceptation de soi-même tel que l'on est. C'est une démarche dans laquelle le double engagement de celui qui entreprend la démarche, que nous appellerons ici consultant, et du psychothérapeute, constitue un élément déterminant.

Quelles différences y a-t-il entre psychiatre, psychologue, psychothérapeute, psychanalyste ?

Le psychiatre est un médecin qui s'occupe des maladies mentales et peut prescrire des médicaments.

Le psychologue est un chercheur en sciences humaines qui a étudié les comportements de façon objective et qui connaît les théories psychologiques. Parmi les psychologues, certains se spécialisent dans la psychologie clinique : le psychologue clinicien fait passer des tests, contribue au diagnostic des maladies mentales, assure des entretiens cliniques. Il travaille plutôt au sein d'une équipe soignante ou dans une institution d'éducation spécialisée.

Le psychothérapeute pratique la psychothérapie, c'est-à-dire les soins non médicaux de la psyché, par l'écoute ou à l'aide de techniques actives, soit en séances individuelles, soit en groupe. Il ne s'occupe pas de la maladie en tant que telle mais de la personne en difficulté. Il ne délivre pas de médicaments. Ce n'est pas non plus un chercheur scientifique (même si certains le sont aussi par ailleurs) mais un praticien qui exerce un art particulier auquel il s'est spécialement formé : la psychothérapie.

La psychanalyse est une discipline particulière inventée par Freud, souvent adaptée dans la pratique comme psychothérapie.

La psychanalyse se définit comme visant d'abord à advenir à soi-même,

à mieux "se savoir", cesser de souffrir pouvant en découler, les deux étant évidemment liés. À ce titre elle se caractérise comme une théorie et une méthodologie traitant de l'inconscient, à partir de la pensée de Freud, inspiratrice de nombreuses autres pratiques dans le domaine de la psychothérapie. Elle-même, la psychanalyse, se répartit en de multiples écoles.

---

**René COUSEIN – Gestalt-thérapeute**

Tel : 06 81 24 53 48

E .Mail : [rene.cousein@gestalt-therapeute.com](mailto:rene.cousein@gestalt-therapeute.com)

Site Web : [www.gestalt-therapeute.com](http://www.gestalt-therapeute.com)

## Enfin on distingue

- d'une part, les psychanalyses et les psychothérapies verbales et psychocorporelles, qui travaillent à partir de la relation et considèrent la personne qui les consulte comme un sujet que le psychothérapeute, autre personne-sujet, accompagne relationnellement en professionnel dans la découverte et la compréhension de soi et de ses problèmes à partir du dialogue,
- d'autre part les psychothérapies comportementales, cognitives et systémiques, qui, d'ordre prescriptif, considèrent qu'il convient essentiellement de donner des consignes à la personne qui consulte.

Le SNPPsy rassemble essentiellement des psychothérapeutes de la relation et du sujet.

Il y a des médecins psychiatres et des psychologues qui sont aussi psychothérapeutes - ou psychanalystes s'ils utilisent cette discipline, parce qu'ils ont suivi une psychothérapie personnelle et une formation pratique sérieuse à la psychothérapie en plus de leurs études universitaires.

Attention : l'état actuel de l'absence de réglementation permet que certains se disent psychothérapeutes sans en avoir les compétences. Renseignez-vous, il est de votre responsabilité de bien vérifier à qui vous avez affaire avant de vous engager.

Un psychothérapeute de la relation tel que nous les titularisons, a suivi une psychothérapie personnelle approfondie ou une psychanalyse durant de longues années, et une importante formation pratique dans une école agréée par le SNPPsy ou l'AFFOP (5 années universitaires), ou parfois auprès d'un psychothérapeute didacticien, en plus de ses études universitaires. Il a été agréé par un syndicat de psychothérapeutes ou par l'école qui l'a formé, ou fait partie d'une association qui le reconnaît.

Qu'il soit ou non diplômé de médecine, de psychologie ou d'autre chose, son diplôme universitaire ne lui donne pas de compétences pratiques dans le domaine de l'art psychothérapeutique.

---

**René COUSEIN – Gestalt-thérapeute**

Tel : 06 81 24 53 48

E .Mail : [rene.cousein@gestalt-therapeute.com](mailto:rene.cousein@gestalt-therapeute.com)

Site Web : [www.gestalt-therapeute.com](http://www.gestalt-therapeute.com)

## Quelles sont les méthodes ou disciplines pratiquées ?

Les méthodes sont nombreuses en apparence. Elles peuvent représenter des avancées intéressantes par rapport à la psychanalyse. Elles peuvent se regrouper en grandes familles, verbales, psychocorporelles, d'inspiration psychanalytique, existentialiste, ou cognitive. Elles se pratiquent en séances individuelles ou en groupe. Il existe aussi des consultations pour couples et familles.

Chaque système ou discipline implique un positionnement différent dans la relation entre le psychothérapeute et le consultant, notamment en ce qui concerne le contact ou le noncontact

corporel, l'intervention active ou la non-intervention du psychothérapeute, la qualité de son implication personnelle ou une certaine non-implication.

Vous pourrez poser au psychothérapeute toutes les questions que vous voulez concernant ses méthodes lors du premier entretien.

Mais sachez que les techniques ne sont que des outils qui passent après les qualités personnelles et professionnelles du psychothérapeute.

## Quelle est la nature de la relation entre le consultant et son psychothérapeute ?

La relation thérapeutique instaure un espace symbolique fondé à la fois sur une intimité et sur une distance respectueuses. En tant que lien symbolique, cette relation est l'élément moteur du processus psychothérapique. L'interdiction du passage à l'acte des pulsions violentes et sexuelles dans cet espace symbolique est la condition même de la liberté d'expression de tous les aspects de la personne en psychothérapie.

Le psychothérapeute est le garant du respect des interdits.

Le consultant s'implique pour lui-même avec toute la sincérité et la force d'engagement dont il est capable. L'implication du psychothérapeute est au service du processus psychothérapique. Cette asymétrie dans la relation permet d'abord au consultant d'investir le psychothérapeute d'une fonction d'adulte idéal avec lequel il peut créer son espace de pouvoir et de liberté. Elle

---

**René COUSEIN – Gestalt-thérapeute**

Tel : 06 81 24 53 48

E .Mail : [rene.cousein@gestalt-therapeute.com](mailto:rene.cousein@gestalt-therapeute.com)

Site Web : [www.gestalt-therapeute.com](http://www.gestalt-therapeute.com)

déclenche la répétition des situations traumatiques et pathologiques non résolues par le consultant. Enfin, elle permet au consultant de désinvestir la personne du psychothérapeute pour accéder à l'autonomie. Le psychothérapeute respecte l'intégrité et la santé du consultant. Il respecte inconditionnellement son vécu personnel et ses valeurs authentiques. Il respecte les résistances du consultant au processus, considérées comme instruments indispensables de l'évolution.

Le psychothérapeute prend en compte les images et affects positifs, négatifs ou délirants que le consultant est amené à porter sur la personne du psychothérapeute, ses croyances, sa méthode ou son institution, comme instruments de la démarche engagée. Le psychothérapeute observe, dans le même temps, le consultant et lui-même. Il est attentif à ses propres réactions : affects, rêves, lapsus, actes manqués etc. Et les considère comme des signifiants utilisables dans le processus. Cette dimension relationnelle, souvent désignée par les termes de transfert et contre-transfert, est maniée différemment selon les écoles.

### Comment choisir un psychothérapeute ?

Souvent, c'est un ami qui vous a recommandé quelqu'un ; ça ne veut pas dire que cette personne vous conviendra car vous êtes différent de votre ami, mais vous pouvez tout de même aller voir. Si lors du premier entretien vous ne vous sentez pas en confiance, n'hésitez pas à chercher quelqu'un d'autre. Fiez-vous à votre intuition.

Il est en effet nécessaire de se sentir en confiance. N'hésitez pas à voir plusieurs psychothérapeutes. Demandez au téléphone combien coûte le premier entretien : il est souvent à prix réduit, parfois gratuit.

Si vous choisissez sur publicité, sachez que les vrais professionnels respectueux des règles d'éthique se soumettent au devoir de réserve dans le contenu et dans les supports de leur publicité qui doit être non mensongère, discrète, décente, respectueuse de la laïcité (c'est-à-dire de toutes les opinions et croyances) et des valeurs démocratiques, respectueuse de la spécificité des confrères.

---

**René COUSEIN – Gestalt-thérapeute**

Tel : 06 81 24 53 48

E .Mail : [rene.cousein@gestalt-therapeute.com](mailto:rene.cousein@gestalt-therapeute.com)

Site Web : [www.gestalt-therapeute.com](http://www.gestalt-therapeute.com)

Méfiez-vous des publicités qui allèchent par de mirifiques promesses de résultats rapides ou qui font miroiter des mirages ! Si vous ne savez pas à qui vous adresser, nous vous recommandons l'annuaire des psychothérapeutes titulaires du SNPPsy, figurant sur le présent site.

Les psychothérapeutes dont vous trouverez les noms présentent des garanties de formation et d'éthique. Ils ont été agréés par une Commission de pairs sur des critères sérieux. Cela ne veut pas dire qu'ils vous conviendront ou qu'ils soient parfaits, ni que ceux qui appartiennent à d'autres organisations ne soient pas tout aussi compétents, et il est conseillé d'en rencontrer plusieurs avant de choisir. Mais vous limiterez les risques d'erreur ou de charlatanisme en cherchant parmi les titulaires du SNPPsy.

### Quelles garanties a-t-on quand on cherche un psychothérapeute ?

Le fait est que la profession n'est pas actuellement réglementée. N'importe qui peut écrire psychothérapeute ou psychanalyste sur une plaque, une petite annonce, une publicité ou dans l'annuaire de France Télécom.

C'est pourquoi le SNPPsy (ou la FFdP) a instauré un processus de titularisation.

Le psychothérapeute titulaire répond à certains critères de formation et d'éthique, il a été agréé par une commission de pairs.

### Combien coûte une psychothérapie ?

Les prix sont très variables d'un psychothérapeute à l'autre, en fonction de ses choix personnels, de sa notoriété, de ses méthodes, de son statut professionnel, du fait qu'il loue ou non un local, paie ou non la T.V.A. etc. Sachez qu'un psychothérapeute professionnel officiellement déclaré en exercice libéral reverse au moins 50 % de ses recettes en charges sociales, taxes et frais professionnels et souvent bien davantage.

La tranche moyenne des tarifs les plus fréquemment pratiqués, pour un psychothérapeute officiellement installé qui déclare ses revenus, se situe entre 40 et 80 euros la séance individuelle. C'est un peu moins cher en province et un peu plus à Paris compte tenu

---

**René COUSEIN – Gestalt-thérapeute**

Tel : 06 81 24 53 48

E .Mail : [rene.cousein@gestalt-therapeute.com](mailto:rene.cousein@gestalt-therapeute.com)

Site Web : [www.gestalt-therapeute.com](http://www.gestalt-therapeute.com)

du coût de la vie, et il y a quelques praticiens qui dépassent ces tarifs moyens en plus ou en moins. Les séances plus courtes ou plus fréquentes peuvent être moins chères. La plupart des weekends

de groupe coûtent de 170 à 230 euros sans les frais de pension, ou davantage s'ils sont animés par deux psychothérapeutes, avec là aussi de nombreux cas particuliers qui sortent de cette moyenne en plus ou en moins.

Ces indications tarifaires ne rendent pas comptes de situations particulières. S'informer.

Le psychothérapeute officiellement installé accepte le paiement par chèque ; cependant certains psychanalystes estiment que l'argent qu'on manipule a un sens et préfèrent qu'on les paie en espèces. Il existe des organismes publics ou subventionnés comme les Unions départementales pour la santé mentale (UDSM), les Centres médicaux psychopédagogiques (CMPP), les hôpitaux psychiatriques et certains dispensaires, où l'on peut trouver des séances de psychothérapie dites gratuites, c'est-à-dire payées par l'argent des contribuables (il est important que le consultant sache que de toute façon quelqu'un paie). Ces organismes n'embauchent que des psychologues ou des médecins, dont la compétence en tant que psychothérapeute dépend du travail qu'ils ont accompli sur eux-mêmes et de la formation spécifique en psychothérapie qu'ils ont ou non suivie.

### **Est-ce remboursé par la Sécurité sociale ?**

Non, la psychothérapie en exercice libéral ne donne pas lieu à des remboursements de Sécurité sociale.

Toutefois, certains psychiatres acceptent parfois de délivrer des feuilles de maladie au titre de consultations, mais vérifiez que le psychiatre est aussi psychothérapeute, c'est-à-dire qu'il a suivi un travail de psychothérapie sur lui-même et une formation spécifique dans une méthode de psychothérapie, car ce n'est pas toujours le cas.

---

**René COUSEIN – Gestalt-thérapeute**

Tel : 06 81 24 53 48

E .Mail : [rene.cousein@gestalt-therapeute.com](mailto:rene.cousein@gestalt-therapeute.com)

Site Web : [www.gestalt-therapeute.com](http://www.gestalt-therapeute.com)

## Pourquoi faut-il payer ?

La justesse du prix est un des instruments de la psychothérapie autant pour le consultant que pour le psychothérapeute. En règle générale, à part les enfants, les adolescents, les personnes malades physiquement ou mentalement et certains cas sociaux, le fait de se donner les moyens de pratiquer une psychothérapie en payant directement avec l'argent que l'on gagne soi-même, joue un rôle important dans celle-ci : il contribue à l'engagement et à la responsabilisation du consultant et l'aide à passer d'un mode relationnel d'enfant assisté, de « malade » ou de victime, à celui d'adulte responsable et socialisé, prenant en charge sa propre évolution ; il minimise le lien de dépendance au psychothérapeute ; il aide à revenir au réel après l'expérience subjective ou la régression. D'autre part l'argent fait obligation au psychothérapeute, en même temps qu'il lui en donne les moyens, de ne pas utiliser le consultant et du psychothérapeute tout au long de la psychothérapie.

## Combien de temps dure une psychothérapie ?

La durée d'une psychothérapie est extrêmement variable. Cela peut aller de quelques semaines à de nombreuses années. Cela dépend de vos besoins, de vos motivations, de vos objectifs, de votre problématique, de votre structure caractérielle, de la méthode utilisée, de votre assiduité, du rythme des séances, de la compétence du psychothérapeute dans votre cas particulier etc. La durée reste toujours sous votre contrôle : vous avez parfaitement le droit d'arrêter à tout moment. Si vous vous sentez mieux et que vous estimez avoir tiré de la psychothérapie ce que vous en attendiez, c'est un motif valable pour arrêter, même si votre psychothérapeute ou vous-mêmes estimez que vous n'êtes pas allés au bout de votre problématique : vous avez la responsabilité de vos choix. L'arrêt se fait en général d'un commun accord avec le psychothérapeute. L'important est de partir en conscience et non en réaction émotionnelle. Si vous stagnez, si vous paniquez ou si le psychothérapeute ou la psychothérapie ne vous conviennent plus, parlez-lui en d'abord, prenez le temps d'analyser d'éventuelles résistances

---

**René COUSEIN – Gestalt-thérapeute**

Tel : 06 81 24 53 48

E .Mail : [rene.cousein@gestalt-therapeute.com](mailto:rene.cousein@gestalt-therapeute.com)

Site Web : [www.gestalt-therapeute.com](http://www.gestalt-therapeute.com)

inconscientes, des projections que vous faites sur sa personne ou sa méthode et qui sont une manière de ne pas vous confronter à une problématique difficile. En effet, toute psychothérapie passe par des moments de résistance et de transfert négatif sur la personne du psychothérapeute ou sur la psychothérapie elle-même.

Ce n'est qu'après ce temps d'analyse que vous pourrez alors choisir de partir ou de continuer avec une véritable liberté. Des psychothérapeutes ont observé que certaines personnes fonctionnaient avec une ou plusieurs « tranches » d'environ trois ans. Supprimer un symptôme ou l'assumer et ne plus en souffrir peut être beaucoup plus rapide, surtout avec les méthodes comportementales. Aller au bout d'une psychothérapie c'est-à-dire avoir exploré et réglé ou réorganisé l'essentiel de sa problématique inconsciente, être capable d'assumer pleinement son autonomie dans la vie et ne plus avoir besoin de fantasmes ou de névrose pour masquer ses manques, peut prendre entre trois et dix ans, voire davantage si vous souffrez d'une problématique particulièrement difficile.

**Combien de temps dure une séance ?**

**À quel rythme sont les séances ?**

Cela dépend des méthodes. En général les séances durent de quelques minutes à une heure. Mais il y a des séances de trente minutes et d'autres d'une heure et demie ou davantage, sans parler des séances de groupe qui peuvent se passer pendant tout un week-end, ou des stages de plusieurs jours. Selon les méthodes, il peut y avoir plusieurs séances par semaine, une seule ou une tous les quinze jours, ou une séance de groupe par mois. Le rythme dépend à la fois de la méthode et de ce que vous pouvez négocier avec le psychothérapeute en fonction de vos objectifs et de vos moyens. Il est certain que plus on s'engage et s'implique, plus on a de chances d'aboutir.

---

**René COUSEIN – Gestalt-thérapeute**

**Tel : 06 81 24 53 48**

**E .Mail : [rene.cousein@gestalt-therapeute.com](mailto:rene.cousein@gestalt-therapeute.com)**

**Site Web : [www.gestalt-therapeute.com](http://www.gestalt-therapeute.com)**

## Que peut-on attendre de la psychothérapie ?

La psychothérapie apaise le mal-être et modifie la relation à soi-même

et aux autres. Elle apporte une connaissance de soi et d'autrui plus profonde et plus fine, et une meilleure compréhension des phénomènes psychologiques, émotionnels et somatiques. Elle libère et stimule le processus de développement personnel. Elle conduit à prendre la pleine responsabilité de soi dans tous les aspects de sa vie.

À travers cela, elle dégage l'espace et les limites de son pouvoir personnel et de sa liberté. Elle développe le sens du réel et l'estime de soi tel que l'on est, par l'acceptation de ses manques et le renoncement à ses fantasmes compensateurs. Elle facilite l'aptitude à communiquer et à aimer

## Y a-t-il des échecs ?

Oui, il peut y avoir des échecs. Sans compter que mettre son psy en échec peut constituer une expérience significative... La question de l'échec et de la réussite est plus complexe qu'il n'y paraît. Cela dit, la psychothérapie fonctionne bien avec des personnes en mesure d'assumer physiquement et mentalement un contrat et une alliance relationnelle, qui peuvent prendre une certaine distance et responsabilité d'elles-mêmes, et ne se contentent pas d'attribuer indéfiniment tous leurs malheurs à autrui.

Le succès - au sens simple du terme - d'une psychothérapie dépend essentiellement de l'engagement, de la sincérité et des motivations réelles de la personne qui entreprend la démarche. Il dépend aussi de sa persévérance : il arrive qu'on ait envie d'arrêter juste avant d'aborder une problématique plus difficile ou plus inconsciente. Il dépend aussi de la qualité d'être, du niveau d'individuation atteint, de la compétence professionnelle du psychothérapeute. Les méthodes utilisées ont aussi une certaine importance dans la mesure où elles sont plus ou moins adaptées à chaque personne. Les résultats dépendent enfin de la justesse des indications : dans certains cas, la psychothérapie doit être complétée de soins sociaux, éducatifs, médicaux ou

---

**René COUSEIN – Gestalt-thérapeute**

Tel : 06 81 24 53 48

E .Mail : [rene.cousein@gestalt-therapeute.com](mailto:rene.cousein@gestalt-therapeute.com)

Site Web : [www.gestalt-therapeute.com](http://www.gestalt-therapeute.com)

psychiatriques.

Enfin ne pas oublier qu'une psychothérapie constitue une aventure personnelle, dans le cadre d'une rencontre et d'une relation, et qu'une aventure sans surprises risquerait n'en serait plus une.

### La psychothérapie peut-elle présenter des dangers ?

La psychothérapie confronte au risque de vivre. Elle peut quelquefois entraîner des moments de déstabilisation de la personne qui peuvent éventuellement se répercuter dans son couple, sa vie sociale et professionnelle, sa santé mentale ou physique. Pour réussir, la psychothérapie nécessite la compétence, le discernement, la prudence et l'éthique du psychothérapeute ainsi que l'engagement sincère du consultant. Si ces conditions ne sont pas réunies, la psychothérapie est le plus souvent simplement inopérante, mais parfois aggravante : il y a risque de leurre et d'imposture avec la constitution possible d'un « faux moi » illusoire, un renforcement éventuel de la pathologie ou une cristallisation des résistances psychiques. Dans les cas graves de pathologies physiques ou mentales, elle ne peut que s'inscrire en complément de soins médicaux. La psychothérapie n'est ni magique ni toute-puissante, elle a ses limites.

### Comment se déroule le premier entretien ?

L'initiative du premier contact revient obligatoirement au demandeur directement auprès du psychothérapeute (téléphone, courrier, visite, secrétariat). À ce stade, le psychothérapeute n'est pas tenu d'accepter un rendez-vous.

Le processus psychothérapeutique ne peut s'engager tant que la demande personnelle du consultant n'est pas identifiée. C'est le but du ou des premiers entretiens. Il appartient au psychothérapeute d'apprécier s'il est ou non en présence d'une demande de psychothérapie et s'il est ou non en mesure de la traiter. S'il reconnaît à l'issue du premier entretien la nécessité d'une psychothérapie mais ne juge pas opportun d'accepter la personne qui désire entreprendre la démarche, le

---

**René COUSEIN – Gestalt-thérapeute**

Tel : 06 81 24 53 48

E .Mail : [rene.cousein@gestalt-therapeute.com](mailto:rene.cousein@gestalt-therapeute.com)

Site Web : [www.gestalt-therapeute.com](http://www.gestalt-therapeute.com)

psychothérapeute, à ce stade, est tenu de l'adresser à un ou plusieurs de ses confrères. C'est le cas notamment si son planning ne lui permet pas de le prendre, s'il n'est pas intéressé par le cas, s'il prévoit qu'il risquerait d'être trop atteint personnellement dans son contre-transfert, s'il estime que le consultant pourrait tirer davantage bénéfice d'une autre méthode ou de la personnalité ou de l'expérience d'un confrère. Si le consultant refuse le conseil du psychothérapeute, celui-ci n'est plus tenu de l'adresser à d'autres confrères.

Le psychothérapeute doit s'assurer que le consultant n'est pas actuellement déjà engagé dans un processus psychothérapeutique. Dans ce cas, il devra analyser avec le consultant les raisons de la difficulté qui a surgi avec son prédécesseur.

Le premier entretien peut être suivi d'autres entretiens avant la mise en place d'un engagement. Le psychothérapeute est en droit de proposer une série de consultations, un délai d'attente ou une période de travail probatoire. C'est lui qui en fixe les modalités (durée, fréquence, prix). S'il détecte la probabilité d'un problème ou d'un risque d'ordre médical, il doit demander au consultant de rencontrer un médecin ou de se faire prendre en charge par une structure médicale s'il y a lieu.

Le psychothérapeute considère comme légitime à ce stade toute question du consultant concernant sa psychothérapie personnelle, son cursus, sa formation, sa supervision, les méthodes qu'il utilise et ses positions théoriques. Il fournit toute information demandée sur ces sujets. Chacun choisit de s'engager ou non dans un contrat psychothérapeutique après cet entretien ou ce travail probatoire.

### Qu'est-ce qu'un contrat psychothérapeutique ?

Le psychothérapeute propose un protocole. Il définit les règles de comportement qu'il préconise pour la psychothérapie. Il informe le consultant des exigences qu'il pose. Ces dispositions doivent être compatibles avec la sécurité morale et matérielle du consultant et de ses proches. Leur but est de créer et de préserver le cadre et l'espace thérapeutiques, elles ne peuvent donc être arbitraires et doivent s'inscrire dans le système de

---

**René COUSEIN – Gestalt-thérapeute**

Tel : 06 81 24 53 48

E .Mail : [rene.cousein@gestalt-therapeute.com](mailto:rene.cousein@gestalt-therapeute.com)

Site Web : [www.gestalt-therapeute.com](http://www.gestalt-therapeute.com)

références théoriques dont se réclame le psychothérapeute. Le psychothérapeute s'assure de leur bonne compréhension et restera vigilant à l'égard des oublis, des interprétations déformantes ou des volte-face possibles.

Le psychothérapeute informe le consultant de ses exigences en matière d'honoraires, de fréquence et de durée des séances ou de la participation aux groupes. Il précise quelles sont les obligations matérielles et morales du consultant, de même que les classes de rupture de contrat et de cessation ou d'interruption de la thérapie. Il précise dans quelles conditions les honoraires sont dus, même si le consultant a manqué la séance, le principe général étant que, sauf accord particulier, toute séance manquée est due.

Le contrat s'arrête normalement d'un commun accord quand les objectifs sont atteints. Le psychothérapeute ne peut rompre le contrat unilatéralement, sauf en cas de force majeure ou si le consultant transgresse gravement l'un des termes du contrat. Il peut cependant conseiller un autre confrère ou une autre méthode s'il le juge bénéfique pour le consultant ou s'il s'estime incompetent dans ce cas particulier.

### Qu'est-ce que le cadre de la psychothérapie ?

Le cadre de la psychothérapie est constitué par le lieu, les conditions matérielles, les règles établies lors du contrat psychothérapeutique, les méthodes utilisées, les références théoriques du psychothérapeute, son éthique. La stabilité et la pertinence du cadre par rapport aux objectifs psychothérapeutiques sont essentielles au fonctionnement même de la psychothérapie. Le cadre est sécurisant et structurant. Il permet, sans dommages pour le consultant, de s'exprimer librement ou d'expérimenter des états régressifs, des comportements et des états de conscience nouveaux, ou de favoriser la prise de conscience des aspects inconnus de lui-même et de sa vérité. Toute modification du cadre doit faire l'objet d'un nouveau contrat exempt de toute disposition aliénante ou abusive.

---

**René COUSEIN – Gestalt-thérapeute**

Tel : 06 81 24 53 48

E .Mail : [rene.cousein@gestalt-therapeute.com](mailto:rene.cousein@gestalt-therapeute.com)

Site Web : [www.gestalt-therapeute.com](http://www.gestalt-therapeute.com)

## Qu'est-ce qui fait la qualité d'un psychothérapeute ?

La qualité du psychothérapeute est définie par :

- un niveau d'individuation qui résulte d'un travail sur soi approfondi,
- une compétence professionnelle acquise par une formation pratique spécialisée à la psychothérapie,
- un questionnement permanent de sa pratique à travers une supervision.

Le psychothérapeute s'inscrit dans une culture psychologique en reconnaissant ses filiations théoriques et méthodologiques, tout en se faisant artisan de sa propre autonomie : il se réfère également à son expérience, sa sensibilité, ses valeurs. Le psychothérapeute a acquis une culture élaborée et spécifique dans le domaine des sciences humaines.

Le psychothérapeute est reconnu par une organisation de pairs. Le psychothérapeute se soumet à une éthique professionnelle ; cette éthique est définie par le code de déontologie de l'organisation à laquelle il appartient (celui du SNPPsy constitue une référence dans la profession). Lors du premier entretien, n'hésitez pas à poser des questions au psychothérapeute sur sa formation, son éthique, sa supervision, son groupe d'appartenance, etc.

## Comment devient-on psychothérapeute ?

Il faut d'abord avoir suivi une psychothérapie personnelle suffisamment approfondie pour un professionnel, puis une formation pratique et théorique distincte de la psychothérapie,

puis s'engager dans une supervision de sa pratique.

Il faut aussi respecter le code de déontologie des psychothérapeutes.

On peut alors se faire reconnaître par ses pairs (syndicat professionnel, école ou association).

---

**René COUSEIN – Gestalt-thérapeute**

Tel : 06 81 24 53 48

E .Mail : [rene.cousein@gestalt-therapeute.com](mailto:rene.cousein@gestalt-therapeute.com)

Site Web : [www.gestalt-therapeute.com](http://www.gestalt-therapeute.com)

## Les diplômes des écoles de psychothérapeutes sont-ils reconnus ?

La profession de psychothérapeute n'est pas actuellement réglementée, mais seulement autoréglementée, à preuve le présent document. La question est à l'ordre du jour. Il n'y a actuellement pas de diplôme reconnu par l'État. Le SNPPsy milite pour la reconnaissance par les Cinq points, dont vous trouverez la référence sur le présent site.

Jusqu'à aujourd'hui n'importe qui peut théoriquement s'installer en exercice libéral et s'autoproclamer psychothérapeute à condition de payer la TVA - dont il peut toutefois être dispensé s'il est par ailleurs médecin ou psychologue clinicien et se déclare comme tel. Un autoproclamé n'a rien à voir avec un autoréglementé, dont une organisation professionnelle responsable (contrôlez ce qu'on vous déclare, en nous consultant si nécessaire) garantit la compétence et la qualité du travail, et accueillerait vos procédures de plainte devant une Commission de déontologie à seule juridiction professionnelle (conseil, sanctions internes). Mieux vaut vérifier au départ à qui vous avez affaire. De même, il faut le concours d'internat de psychiatrie ou un DESS de psychologie clinique si l'on veut être embauché dans un établissement public comme salarié, où l'on peut alors exercer la psychothérapie, bien que la formation conduisant à ces diplômes ne prépare pas à l'exercice de cette fonction. Il y faut cinq années supplémentaires, accompagnées de très nombreuses années de psychothérapie ou psychanalyse personnelle.

Le SNPPsy depuis sa création, puis tout un mouvement professionnel, regroupé dans l'actuelle Coordination psy, travaille à faire modifier cet état de fait, et reconnaître le titre de psychothérapeute. Les diplômes ou certificats des écoles de psychothérapie sanctionnent donc une formation (un cinquième des Cinq points exigés par le SNPPsy et l'AFFOP), dont la valeur dépend des exigences préalables lors du recrutement des candidats, et de la qualité pédagogique de cette école. Ils n'ont jusqu'à présent qu'une valeur autoréglementaire, non négligeable toutefois, mais non reconnue par les institutions de Santé publique, tant que la profession de psychothérapeute n'est pas réglementée.

Toutefois, les écoles agréées par le SNPPsy ou par l'AFFOP,

---

**René COUSEIN – Gestalt-thérapeute**

Tel : 06 81 24 53 48

E .Mail : [rene.cousein@gestalt-therapeute.com](mailto:rene.cousein@gestalt-therapeute.com)

Site Web : [www.gestalt-therapeute.com](http://www.gestalt-therapeute.com)

constituent une référence autoréglementaire respectée dans la profession. Le SNPPsy pour sa part accorde un label de reconnaissance à une dizaine d'écoles répondant à un cahier des charges exigeant. Il délivre aussi le titre de titulaire didacticien à ceux qui ont acquis l'aptitude à transmettre la qualité d'être du psychothérapeute dans les formations, supervisions et écrits, et qui se présentent à une Commission de titularisation du syndicat qui les a agréés. La liste des écoles agréées par le SNPPsy et l'AFFOP ainsi que des titulaires praticiens ou didacticiens figure sur le présent site.

---

**René COUSEIN – Gestalt-thérapeute**

**Tel : 06 81 24 53 48**

**E .Mail : [rene.cousein@gestalt-therapeute.com](mailto:rene.cousein@gestalt-therapeute.com)**

**Site Web : [www.gestalt-therapeute.com](http://www.gestalt-therapeute.com)**