

Le psychologue et vous

(Brochure d'information éditée par le journal des psychologues)

L'exercice de la profession de psychologue est protégé en France. Il est régi par un code de déontologie adopté le 25 mars 1996 par les principales organisations professionnelles. Son objectif est de protéger le public et les psychologues contre les mauvais usages de la psychologie et l'abus des méthodes qui se réclament de cette discipline sans pourtant y appartenir.

Pourquoi et quand consulter?

Qui consulter?

Comment trouver un psychologue ?

Qu'est-ce qu'une psychothérapie ?

Qu'est-ce qu'une approche psychothérapeutique ?

La première entrevue

Les honoraires

Mes droits sont-ils protégés ?

Pourquoi et quand consulter ?

Il y a quelques années, on osait à peine parler des difficultés personnelles, encore moins des maladies mentales; c'est tout juste si on chuchotait qu'une personne souffrait de dépression ou d'angoisse; c'est presque avec un sentiment de honte qu'on avouait avoir consulté un psychologue ou un psychiatre.

La société ayant évolué, on reconnaît maintenant qu'il nous arrive à tous, à un moment ou l'autre, d'éprouver des problèmes d'ordre psychologique, de vouloir enrichir notre vie. Il est ainsi devenu plus facile de recourir aux services d'un psychologue.

Il n'y a pas, à proprement parler, de bonnes ou de mauvaises raisons pour consulter un psychologue. Les motifs les plus fréquents sont les suivants:

Parce qu'on éprouve des difficultés personnelles: on se sent mal dans sa peau, on a peur de ceci ou cela, on est angoissé, déprimé ou stressé; en somme, on sait que quelque chose ne va pas, qui nous empêche de nous épanouir;

Parce qu'on vit une épreuve : on a fréquemment besoin d'aide lors d'événements douloureux tels qu'une maladie grave, un deuil, une séparation, un échec, une perte d'emploi, etc.;

Parce qu'on éprouve des difficultés dans ses relations avec les autres: au sein du couple, de la famille, ou encore parce qu'on se sent seul, isolé;

Parce qu'on juge sa sexualité insatisfaisante;

Parce qu'on veut vivre différemment: sans que ce soit nécessairement dû à une existence difficile, on veut mieux se connaître, on veut développer ses potentiels, enrichir sa vie et engager une démarche d'évolution personnelle;

Parce qu'on a une décision à prendre: pour en analyser les avantages et les inconvénients, pour se préparer aux conséquences de la décision, pour y voir plus clair, etc.;

Parce qu'on veut s'orienter: ou devrais-je investir mes énergies, vers quels objectifs diriger ma carrière, ma vie ?

Toutes ces raisons, et beaucoup d'autres, sont valables et légitimes. La plupart du temps, nous croyons pouvoir régler nous-mêmes ces difficultés; nous pensons aussi que le temps finira par arranger les choses. Malheureusement, il n'est pas toujours possible de trouver en soi ou dans son entourage les ressources nécessaires pour faire face à la situation. Un professionnel peut alors nous aider à déterminer et à affronter les problèmes pour les résoudre de façon satisfaisante. De plus, comme pour un problème d'ordre physique, il vaut mieux agir au plus tôt.

Qui consulter ?

En plus de l'aide et du support que peuvent nous apporter nos amis, nos parents ou un groupe d'entraide, il peut être vraiment utile de consulter un professionnel. Alors, qui consulter ? Un psychologue, un psychiatre, un psychanalyste, un psychothérapeute. Même si leurs tâches se ressemblent sur plusieurs points, ces professionnels de la santé diffèrent les uns des autres tant par leur formation que par leurs moyens d'intervention.

LE PSYCHOLOGUE possède une formation universitaire spécialisée en psychologie (niveau bac +5). Cette formation est centrée sur la compréhension du comportement humain et, pour les psychologues cliniciens, qui ont suivi des stages supervisés au cours de leurs études sur la capacité à être attentifs aux difficultés d'autrui. Le psychologue connaît les techniques d'entretien. Le psychologue peut recourir aux tests psychologiques pour évaluer les capacités intellectuelles, les aptitudes ou différents aspects de la personnalité de son patient.

Le titre de psychologue est protégé, ce qui veut dire que tous les psychologues doivent avoir une licence et une maîtrise en psychologie, ainsi qu'un D.E.S.S. ou un D.E.A. avec un stage professionnel, toujours dans la filière psychologie.

LE PSYCHIATRE est un médecin spécialiste comme le cardiologue ou le chirurgien. De par sa formation, il est spécialisé dans le traitement des troubles mentaux graves nécessitant, la plupart du temps, la prescription de médicaments. Parce qu'il est médecin, le psychiatre peut prescrire des médicaments. Il utilise aussi des techniques d'entretien et la psychothérapie pour traiter ses patients. En France, l'exercice de la psychiatrie est protégé, ce qui veut dire que tous les psychiatres doivent être des médecins spécialistes membres de l'Ordre des médecins.

LE PSYCHANALYSTE utilise une des approches en psychothérapie, la psychanalyse, inventée par Sigmund Freud. Il s'agit presque toujours d'un psychiatre ou d'un psychologue qui a suivi une formation spécialisée en psychanalyse. Ni le titre ni l'exercice de la psychanalyse ne sont contrôlés en France.

On peut définir le **PSYCHOTHÉRAPEUTE** comme étant celui ou celle qui offre des

services de psychothérapie. Ce titre n'est pas contrôlé en France; il n'existe pas de réglementation précise quant à l'exercice de la psychothérapie, et aucun programme universitaire ne mène à un diplôme de Psychothérapeute. Le titre de psychothérapeute peut alors être utilisé par des psychologues et des psychiatres qui offrent des services de psychothérapie, mais aussi par toute autre personne, qu'elle possède une formation adéquate ou non.

L'intérêt grandissant pour la psychologie a fait naître de multiples formes de << psychothérapie >>, de services en faveur de l'épanouissement personnel et de méthodes sérieuses ou farfelues. Devant cet état de fait, la prudence est de mise. Il est recommandé de s'assurer que la personne à laquelle on va s'adresser est un professionnel qui a reçu une formation adéquate et s'est engagé à respecter des règles d'éthique définies par le code de déontologie de sa profession.

Ainsi serez-vous plus sûrs que votre confiance et vos efforts auront le bénéfice que vous en attendez, et vos droits seront protégés en cas de litige.

Les psychologues qui offrent des services de consultation travaillent soit au sein des secteurs publics (hôpitaux, milieu scolaire), soit en cabinet privé.

Comment trouver un psychologue ?

EN MILIEU PUBLIC

o HÔPITAUX: Il est parfois possible, la plupart du temps sur indication du médecin, de consulter un psychologue au centre hospitalier de sa localité. La première étape est habituellement celle qui consiste à en parler avec son médecin.

o MILIEU SCOLAIRE : Les personnes qui fréquentent un établissement scolaire peuvent rencontrer les psychologues de l'école, quand il s'agit de difficultés scolaires de leurs enfants. Vous pouvez obtenir de plus amples renseignements en vous adressant à la direction de l'école ou, dans l'enseignement supérieur, au Bureau d'aide psychologique de l'Université (BAPU).

Des psychologues offrent également des services de psychothérapie dans d'autres milieux publics (institutions psychiatriques, milieux carcéraux, etc.), mais ces services sont habituellement réservés aux pensionnaires des établissements en question.

Les services psychologiques dans les institutions publiques présentent l'avantage d'être gratuits; malheureusement, ils sont trop peu nombreux et ne suffisent pas à répondre aux besoins. Il peut ainsi arriver qu'il y ait une liste d'attente assez longue.

EN CABINET PRIVE

De nombreux psychologues proposent leurs services en cabinet privé.

Les services de ces praticiens ne sont pas remboursés par la sécurité sociale.

o LES BESOINS Particuliers: La plupart des psychologues, par leur formation et leur expérience, ont axé leur pratique en fonction d'une population précise: enfants, adolescents, adultes, personnes âgées, groupes, entreprises... D'autres ont

également développé leurs compétences pour répondre à des besoins spécifiques. A ce propos, nous pouvons mentionner l'évaluation neuropsychologique (souvent requise à la suite d'un accident), l'expertise psycholégale (par exemple, pour témoigner à la cour dans une cause de garde d'enfant), la médiation (lors qu'un couple engage un processus de séparation ou de divorce), la planification de carrière (pour revoir son orientation scolaire ou professionnelle), etc. Enfin, des psychologues se sont spécialisés dans le traitement de problèmes spécifiques (alcoolisme, toxicomanies, troubles alimentaires, symptômes psychosomatiques, etc.).

Mais tous les psychologues, y compris ceux qui ne revendiquent aucune spécialisation, ont suivi une formation suffisamment polyvalente pour suivre et orienter la personne qui les consulte, quel que soit le trouble dont elle souffre.

LE CHOIX D'UN PSYCHOLOGUE

Il apparaît souvent difficile de choisir un psychologue. Voici quelques éléments qui peuvent faciliter votre choix:

- Comme c'est le cas pour d'autres professionnels, vos amis et connaissances peuvent être utiles en vous recommandant un psychologue qu'ils connaissent. C'est probablement la meilleure source de référence. Assurez-vous que la personne recommandée possède bien le titre de psychologue.
- Votre médecin peut également vous indiquer un psychologue.

A partir de ces informations, prenez contact avec un (ou plusieurs) psychologue(s). Si vous vous sentez à l'aise avec l'un d'entre eux, prenez rendez-vous. Comme la relation psychologue-patient est importante, c'est vraiment lors de votre première rencontre que vous serez le plus en mesure de juger si vous êtes prêt à continuer les entretiens et même à entreprendre une thérapie avec ce psychologue.

EN CAS D'URGENCE

Si une personne de votre entourage est en état de crise, que son comportement est incontrôlable et désordonné, très agressif ou suicidaire, contactez sans délai les services d'urgence (SAMU: 15) ou amenez très rapidement cette personne au centre hospitalier le plus proche de chez vous.

S'il advenait que vous vous sentiez très mal, par exemple très déprimé ou angoissé, et que vous ayez rapidement besoin d'aide, communiquez immédiatement avec votre médecin. Il existe également des associations d'écoute téléphonique, qui répondent de jour comme de nuit, et qui pourront vous orienter vers une structure adaptée à votre situation du moment. Leurs coordonnées sont précisées au début des Pages jaunes de l'annuaire de votre département.

Qu'est-ce qu'une psychothérapie ?

Consulter un psychologue, << suivre une psychothérapie >>, c'est d'abord décider de se confronter à ses difficultés personnelles et d'améliorer sa façon de vivre, de ressentir et d'agir. C'est aussi s'engager dans un processus de changement enrichissant et, il faut bien le dire, exigeant. Il s'agit d'une démarche personnelle ou le psychothérapeute vous aide à clarifier votre situation, à explorer et à entreprendre des actions de changement. Il n'y a pas de recette miraculeuse en psychothérapie, il n'y a aucune solution toute prête, applicable immédiatement, sans effort.

QUE SE PASSE-T-IL EN PSYCHOTHÉRAPIE ?

La psychothérapie consiste généralement à rencontrer le psychologue en entrevue individuelle dans son bureau, pendant une durée de temps fixe (1/2 heure, 3/4 d'heure ou une heure), chaque semaine.

On laisse souvent entendre "qu'aller en thérapie", c'est raconter ses problèmes à un psychologue silencieux; on compare parfois aussi la thérapie à une conversation entre amis. Tel n'est pas le cas.

En premier lieu, il ne s'agit pas d'une conversation engagée pour le plaisir d'être en compagnie d'une autre personne: les échanges entre le psychologue et la personne en thérapie sont orientés et visent des objectifs précis. Tous les sujets peuvent être abordés s'ils servent à atteindre ces objectifs. L'échange est axé sur votre vie personnelle, vos sentiments et sur ce qui est important pour vous. Il prend souvent en compte votre passé, et tout particulièrement votre enfance.

En second lieu, il est vrai que l'écoute attentive du psychologue fait partie de la thérapie, de façon plus ou moins importante selon l'approche utilisée par le psychologue. Mais, dans la très grande majorité des thérapies, le psychologue intervient également; il pose des questions, commente ce que vous venez de dire, vous demande des précisions et vous aide à exprimer des sentiments, des émotions, et à relater des événements.

Le psychologue travaille parfois en utilisant des exercices qui vous permettront de vous concentrer, de revivre une scène vécue ou d'imaginer une situation. Il pourra aussi vous suggérer des activités entre les entretiens. Il sera attentif (plus ou moins selon les écoles) à la relation qui s'établira entre vous, à votre attitude vis-à-vis de lui, avec ses aspects positifs et négatifs.

SERAI-JE SEUL ?

Habituellement, la psychothérapie se déroule entre vous et le psychologue. Il peut aussi survenir que la thérapie inclut des membres de votre entourage, par exemple lorsqu'il s'agit d'une consultation pour des difficultés au sein d'un couple ou d'une famille.

Enfin, il existe des psychothérapies de groupe, où le psychologue va travailler avec un groupe de personnes appelées à s'aider les unes les autres. Si tel est le cas, le psychologue vous en informera et vous le proposera: vous n'aurez pas la surprise de vous retrouver avec d'autres, au sein d'un groupe, sans avoir été prévenu.

EST-CE QUE C'EST LONG ?

Une psychothérapie est un processus de changement. Nous savons tous que changer des comportements, des attitudes, des réactions n'est pas chose facile et instantanée. Dans la plupart des cas, vous ne pourrez pas atteindre vos objectifs en une ou deux entretiens. Cependant, la psychothérapie n'a pas nécessairement à se poursuivre pendant de nombreuses années. Selon les études menées à ce jour, une période de quelques mois à un an est généralement suffisante pour obtenir des résultats satisfaisants par rapport aux problèmes qui étaient à l'origine de la consultation. Cependant, la durée de la psychothérapie dépend de nombreux facteurs, tels que la gravité des problèmes, la nature des objectifs visés, le type d'approche thérapeutique choisi et la durée de la période d'adaptation (pour se sentir à l'aise, etc.), et peut donc nécessiter des interventions sur une période plus longue qu'une année.

QUAND ARRÊTER ?

Il n'y a pas de règle stricte à ce propos. Vous pouvez arrêter votre thérapie n'importe quand et, en aucun cas, vous n'êtes tenu de poursuivre une thérapie ou d'acquitter des honoraires à l'avance. Cela dit, le psychologue peut mettre fin à une psychothérapie lorsque les objectifs personnels fixés sont en grande partie atteints. Il n'est pas nécessaire d'avoir tout réglé pour mettre fin à la psychothérapie; il est fréquent de suivre une psychothérapie puis de rencontrer à nouveau le psychologue quelques mois ou quelques années plus tard, comme on le fait pour d'autres consultations.

Il arrive que ce soit le psychologue qui mette fin à une psychothérapie, par exemple lorsque sa carrière l'amène à travailler dans un autre secteur ou parce qu'il considère que l'aide d'un autre professionnel serait plus appropriée. Dans de telles circonstances, le psychologue est tenu de s'assurer que cette cessation ne vous est pas préjudiciable.

DOIS-JE CONTINUER A PRENDRE MES MÉDICAMENTS ?

Le psychologue ne prescrit pas de médicaments. Si une médication est déjà en cours ou semble adapté à votre cas, avec votre autorisation, une collaboration s'établira entre votre médecin, le psychologue et vous, afin de coordonner le traitement médical et psychothérapique. Cette collaboration est de plus en plus fréquente, par exemple dans le traitement de certains problèmes physiques (ulcères, défaillances cardiaques, contrôle de la douleur, etc.).

QUELLE FORME DE THÉRAPIE CHOISIR ?

Depuis quelques années, on parle de plus en plus fréquemment des différentes approches utilisées en psychothérapie telles que la psychanalyse, la gestalt-thérapie, les techniques de relaxation, ect.

Qu'est-ce qu'une approche psychothérapeutique ?

Les "approches psychothérapeutiques", qu'on appelle couramment "psychothérapies", sont des applications de modèles théoriques développés par des chercheurs, psychologues ou psychiatres pour expliquer le fonctionnement psychique de la personne humaine, sa personnalité, son comportement, ses émotions. Ces approches proposent aussi des "méthodes de travail" aux psychologues.

A ces approches psychothérapeutiques s'ajoutent des techniques; les plus connues sont les techniques de relaxation, le psychodrame, l'art thérapie, l'hypnose qui constituent des outils à la disposition des psychologues dans l'exercice de leur profession.

QUELLES SONT CES APPROCHES ?

Il existe un très grand nombre d'approches psychothérapeutiques. Nous les décrirons très brièvement.

o L'ORIENTATION PSYCHODYNAMIQUE / ANALYTIQUE

Fortement influencé par la psychanalyse et faisant appel à la notion d'inconscient, cet ensemble d'approches établit un lien entre les difficultés actuelles et les expériences ou les conflits refoulés et non résolus de l'histoire personnelle. Le patient est ainsi amené à prendre progressivement conscience de l'influence de ses conflits inconscients et à s'en dégager progressivement.

o L'ORIENTATION Existentielle / HUMANISTE

Les approches qui y sont regroupées se fondent sur la capacité de l'être humain à diriger son existence et à se réaliser pleinement. L'accent est mis sur le moment présent, sur la capacité de la personne à prendre conscience de ses difficultés actuelles, à les comprendre et à modifier en conséquence sa façon d'être ou d'agir. Le psychologue facilite ainsi l'exploration de soi engagée par celui qui consulte, de même que l'expérimentation de nouvelles façons d'être ou d'agir. L'approche rogéienne, la Gestalt-thérapie, l'autodéveloppement sont des exemples d'approches issues de ce courant de pensée.

o L'ORIENTATION COMPORTEMENTALE / COGNITIVE

Les spécialistes de ce groupe d'approches considèrent que les difficultés psychologiques sont liées à des pensées (cognitions) ou des comportements inadéquats, appris par une personne dans son environnement quotidien. Il s'agit donc d'analyser ces comportements et pensées, ainsi que le milieu de vie de la personne, et d'apprendre de nouveaux comportements, de remplacer ces pensées ou émotions non désirées par d'autres qui sont d'avantage adaptées. La thérapie comportementale et la thérapie cognitive sont les applications les plus connues de cette orientation.

o L'Orientation SYSTEMIQUE / INTERACTIONNELLE

Dans cette approche, on considère que les problèmes personnels surgissent et se maintiennent à la faveur d'interactions entre une personne et son entourage (famille, amis, équipe de travail, etc.). Après analyse de la situation problématique, l'objectif de la thérapie est de modifier les relations entre la personne et son entourage. Il est ainsi fréquent que le psychologue rencontre des membres importants de l'entourage de celui ou celle qui le consulte. La thérapie familiale est un exemple de cette orientation.

o LES AUTRES APPROCHES

A ces quatre regroupements, s'ajoutent également des approches dites "corporelles", c'est-à-dire faisant appel à l'énergie corporelle ou au mouvement comme agents thérapeutiques. A titre d'exemple de ce dernier groupe, mentionnons la bioénergie, l'abandon corporel, la méthode Feldenkrais, etc.

QUELLE PSYCHOTHÉRAPIE CHOISIR ?

Le choix d'un psychologue tient à plusieurs facteurs et ne devrait pas se faire uniquement en fonction de l'approche psychothérapeutique.

En effet, les recherches menées à ce jour ne démontrent pas que l'une ou l'autre des approches soit nettement supérieure ou plus avantageuse que les autres. De ces recherches ressort plutôt que c'est la qualité de la relation établie entre le psychologue et le client qui est déterminante quant au "succès" de la thérapie. Il n'y a donc pas d'approche miracle.

De plus, un nombre élevé de psychologues utilisent des méthodes qui relèvent de plus d'une approche. A moins d'être un spécialiste en la matière, il est préférable de demander au psychologue, lors de votre première entrevue, de vous décrire sa "façon de travailler": vous serez ainsi mieux en mesure de juger si cela vous convient. Dans d'autres cas, vous pourrez privilégier l'expérience que possède le psychologue auprès d'une clientèle particulière, par exemple auprès des enfants ou des couples.

Enfin, gardez-vous des approches "à la mode", "nouvelle vague", qui promettent des résultats miraculeux et ultra rapides à tous les problèmes ou qui exigent votre engagement dans un groupe fermé ou même dans une secte. De telles "psychothérapies" s'avèrent la plupart du temps décevantes, onéreuses et peuvent même nuire à votre développement personnel.

La première entrevue

La première entrevue constitue un moment privilégié, non seulement pour prendre contact, mais aussi pour s'informer et évaluer s'il y a lieu de s'engager dans une psychothérapie.

Certes, à la première entrevue, il faut briser la glace, faire connaissance, jeter les bases d'une relation de confiance mutuelle. Vous pourrez déjà vous exprimer franchement sur les difficultés auxquelles vous êtes confronté, ce qui permettra au

psychologue d'évaluer de quelle façon il est en mesure de vous apporter une aide professionnelle. Cette étape d'évaluation peut s'étendre sur deux ou trois entrevues et comporter, dans certains cas, l'utilisation de tests psychométriques (évaluant différents aspects de votre personnalité, de vos intérêts ou de vos capacités intellectuelles).

C'est aussi l'occasion pour vous d'évaluer le psychologue ("Est-ce qu'il peut m'aider ?") et de poser toutes les questions qui vous tracassent. Même si vous vous sentez anxieux, nerveux ou très préoccupé par vos difficultés personnelles, ce qui est normal lors d'une première consultation, il demeure important que vous preniez le temps de vous informer. Le psychologue est tenu de vous transmettre les principaux aspects de la psychothérapie qu'il pratique afin que vous y consentiez d'une façon libre et éclairée. N'hésitez pas à poser au psychologue des questions sur sa formation, sur son expérience face au genre de problème que vous vivez, sur la forme de thérapie qu'il privilégie, sur sa "façon habituelle de travailler", sur le déroulement des entrevues, etc. Prenez aussi le temps de préciser avec le psychologue les aspects pratiques de la psychothérapie, tels que: - Quel est le montant des honoraires pour chaque entrevue ? - Combien de temps durent les entrevues ? - A quel rythme les entrevues se suivent-elles (toutes les semaines, tous les quinze jours, deux fois par semaine, etc.) ? - Quand doit-on acquitter ses honoraires ? - Que se passe-t-il quand on ne peut se présenter à un rendez-vous ? - Qu'arrive-t-il en cas d'urgence ? - Nos rencontres seront-elles totalement confidentielles ?

Cet échange évite des malentendus toujours désagréables et vous permet d'entreprendre une psychothérapie à partir d'informations claires et précises.

Enfin, au terme des premiers entretiens, le psychologue pourra définir avec vous, en fonction de vos besoins, de vos ressources et des difficultés que vous éprouvez, un contrat ou projet, des objectifs à poursuivre, des étapes à franchir, une façon de travailler. Plus cet échange sera explicite et ouvert, plus la psychothérapie pourra vous apporter. Il faut cependant se rappeler que ce contrat n'est pas définitif : il sera utile de revoir périodiquement la progression de la psychothérapie; réévaluer son évolution et modifier s'il y a lieu les objectifs à atteindre.

La première entrevue sera aussi l'occasion pour vous d'évaluer votre réaction. Êtes-vous à l'aise avec ce psychologue ? Sentez-vous que vous pourrez vous confier à cette personne ? Êtes-vous à l'aise avec sa façon de travailler ? Êtes-vous satisfait de la manière dont il répond à vos questions, de son comportement à votre égard ? Faites-vous confiance. Si vous répondez de façon négative à ces questions, il est préférable pour vous de consulter un autre psychologue avec lequel, pour différentes raisons, vous aurez moins de gêne à vous exprimer. Une telle évaluation est essentielle: la qualité de la relation entre le psychologue et son client a en effet une importance primordiale pour la durée et les résultats de la psychothérapie.

Les honoraires

Les services psychologiques dispensés dans le réseau public (hôpitaux, dispensaires, etc.) sont remboursés par la Sécurité Sociale dans le cadre d'une prise en charge globale.

Si vous consultez en cabinet privé, vous devrez acquitter les honoraires du psychologue. Ces honoraires ne sont malheureusement pas remboursés.

Les tarifs des consultations ne sont pas fixés par la loi; par conséquent, le montant de ces honoraires peut varier d'un psychologue à l'autre. A titre indicatif, les honoraires se situent fréquemment autour de 200 francs par entrevue.

Par ailleurs, le psychologue est tenu de fixer ses honoraires d'une façon juste et raisonnable; ils doivent être justifiés par les circonstances et proportionnels aux services rendus. Pour en fixer le montant, le psychologue tient compte notamment de son expérience, du temps consacré et de la difficulté du service professionnel, parfois également de vos propres revenus. Il est important de se renseigner auprès de lui, dès la première entrevue, sur le montant de ses honoraires et sur les modalités de paiement.

Mes droits sont ils protégés ?

Vos droits sont protégés lorsque vous consultez un psychologue. De nos jours, bien des gens qui ne sont pas psychologues utilisent toutes sortes de titres comme, par exemple, "psychothérapeute" ou de "spécialiste en relations humaines". Afin de protéger vos droits, assurez-vous de l'identité professionnelle de la personne consultée.

Par ailleurs, tous les psychologues se soumettent aux règles professionnelles définies par le Code de déontologie du Psychologue. Ce code pose le principe général des droits de la personne et la préservation de sa vie privée en garantissant notamment le secret professionnel.

Texte publié avec l'aimable autorisation du Journal des Psychologues