

L'exercice de
la psychothérapie
et des interventions
qui s'y apparentent

Outil d'aide à la décision pour la psychothérapie

Cet outil d'aide à la décision a été conçu afin de faciliter l'identification et la présence des éléments constitutifs de la psychothérapie, comme définie par le Code des professions, dans différentes pratiques en relation d'aide. De plus, il permet de faciliter la distinction entre la psychothérapie et les interventions qui s'y apparentent, mais qui n'en sont pas. Toutes les informations contenues dans ce texte sont tirées du document *L'exercice de la psychothérapie et des interventions qui s'y apparentent* qui se trouve sur le site Internet collaborationinterprofessionnelle.ca

MISE EN GARDE : Cet outil d'aide à la décision s'utilise en soutien au document *L'exercice de la psychothérapie et des interventions qui s'y apparentent*.

La psychothérapie comme la définit le Code des professions

« Un traitement psychologique pour un trouble mental, pour des perturbations comportementales ou pour tout autre problème entraînant une souffrance ou une détresse psychologique qui a pour but de favoriser chez le client des

changements significatifs dans son fonctionnement cognitif, émotionnel ou comportemental, dans son système interpersonnel, dans sa personnalité ou dans son état de santé. Ce traitement va au-delà d'une aide visant à faire face aux difficultés courantes ou d'un rapport de conseils ou de soutien. »

Il se dégage de cette définition essentiellement **trois grands éléments constitutifs**, de même que l'évocation de ce qu'elle n'est pas, comme l'illustre le tableau qui suit.

1 SA NATURE

Traitement psychologique

2 SON OBJET

Pour un trouble mental, pour des perturbations comportementales ou pour tout autre problème entraînant une souffrance ou une détresse psychologique

3 SES OBJECTIFS

Qui a pour but de favoriser chez le client des changements significatifs dans son fonctionnement cognitif, émotionnel ou comportemental, dans son système interpersonnel, dans sa personnalité ou dans son état de santé

Évocation de ce que n'est pas la psychothérapie

Ce traitement va au-delà d'une aide visant à faire face aux difficultés courantes ou d'un rapport de conseils ou de soutien.

Par conséquent, la méthode devant permettre de déterminer si une intervention est ou non de la psychothérapie est de rechercher la présence simultanée des trois éléments constitutifs.

Le Québec s'est doté d'une définition légale de la psychothérapie, laquelle peut par exemple ne pas correspondre avec les définitions retenues sous d'autres juridictions, ou encore avec la conceptualisation que certains en ont. Cependant, afin de s'assurer d'une pratique conforme en regard de la législation au Québec, il faut considérer cette définition dans l'analyse d'une intervention afin de déterminer s'il s'agit de psychothérapie.

De plus, lorsqu'il est question du traitement psychologique on réfère à quatre grands modèles théoriques. Il est à noter que plusieurs approches, techniques et interventions sont issues de modèles hybrides, inspirés d'un des quatre modèles tout en étant désignés par d'autres appellations. L'approche pourrait aussi découler d'un modèle théorique original, voire non reconnu par la communauté scientifique et professionnelle, et proposer une conception particulière de ce qui organise et régule le fonctionnement psychologique et mental de la personne. Il importe donc de regarder l'essence de l'intervention afin de déterminer si elle correspond, se rapproche ou est inspirée d'un des quatre modèles, même lorsque l'intervention n'est pas validée scientifiquement ou peut sembler s'éloigner des modèles traditionnels.



1	SA FINALITÉ	Spécification sur la finalité
Est-ce que l'intervention a pour but de favoriser chez le client des changements significatifs dans son fonctionnement cognitif, émotionnel ou comportemental, dans son système interpersonnel, dans sa personnalité ou dans son état de santé ?		À priori toutes les interventions en santé mentale et relations humaines ont cette finalité. Cet élément n'est pas le plus déterminant, bien que sa présence soit essentielle.
NON		Ce N'EST PAS de la psychothérapie.
OUI		
2	SON OBJET	Spécification sur l'objet
Est-ce que l'intervention est offerte pour un trouble mental, des perturbations comportementales ou pour tout autre problème entraînant une souffrance ou une détresse psychologique ?		Est-ce que le client présente un objectif directement lié à ces éléments ou est-ce qu'en cours d'évaluation/intervention de tels éléments sont soulevés et font ou feront l'objet de l'intervention ?
NON		Voir autres définitions (ex. : <i>coaching</i>) (page 13)
OUI		
3	SA NATURE	Spécification sur la nature
Est-ce que l'intervention est un traitement psychologique ?		Le traitement psychologique est une intervention qui porte sur ce qui organise et régule le fonctionnement psychologique et mental de la personne. Ce qui organise et régule ce fonctionnement varie alors selon qu'on se réfère à un modèle théorique ou à un autre. À noter que plusieurs approches représentent des modèles hybrides ou ont pour origine un de ces modèles sans porter leur nom. Il faut donc s'attarder à l'essence de ces modèles et aux exemples afin de déterminer la nature de l'intervention à analyser plutôt que son appellation.
NON		Voir les interventions qui ne sont pas de la psychothérapie (page 13)
OUI		
Il s'agit de psychothérapie		

I. Modèles cognitivo-comportementaux

- Est-ce que l'intervention **cible** :
- les processus cognitifs, y inclus la distorsion cognitive, qui servent à traiter l'information, à la comprendre et à l'interpréter, qui sont à la source notamment des pensées automatiques et des comportements lesquels sont en interaction et en interrelation avec les cognitions, les sensations et les émotions ?
 - les croyances fondamentales et les schémas cognitifs qui conditionnent les pensées automatiques, les réactions émotionnelles, les sensations et les comportements qui sont à la source de la souffrance et qui la maintiennent ?

II. Modèles humanistes

- Est-ce que l'intervention **cible** :
- le soi authentique et les entraves à son actualisation sur le plan du fonctionnement psychologique et mental ?
 - le processus de conscience de la réalité interne, de l'expérience de soi et ses ruptures sur le plan du fonctionnement psychologique et mental ?
 - la conscience d'aspects de soi inavoués, insoupçonnés, niés ou distordus, d'aspects conflictuels de l'expérience subjective interne ?
 - l'angoisse existentielle ou primaire ?
 - les schèmes émotionnels ?

III. Modèles psychodynamiques

- Est-ce que l'intervention **cible** :
- le système conscient, préconscient et inconscient ?
 - la dynamique inconsciente pulsion/défense ?
 - les conflits intrapsychiques à la source des symptômes ?
 - le processus de mentalisation et la représentation mentale ?
 - le fantasme et ses représentations conscientes ?

IV. Modèles systémiques et les théories de la communication

- Est-ce que l'intervention **cible** le fonctionnement du sous-système individu, eu égard notamment :
- aux règles intériorisées ?
 - aux rôles qui découlent des règles intériorisées et qui sont joués de manière non consciente ?
 - à la différenciation de soi de base, différenciation par rapport à l'ensemble des membres du fonctionnement du système ?
 - aux croyances de base : les constructions et co-constructions mentales de la personne à son sujet, ses constructions et co-constructions du monde, d'elle-même et des relations qu'elle entretient avec les autres ?
 - à la résonnance qui émerge des constructions et co-constructions sur le vécu de la personne dans l'ici et maintenant ?