

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

Sommaire exécutif

## Où et comment tracer la ligne ?

En tant qu'intervenant ou professionnel en santé mentale et en relations humaines, il n'est pas toujours facile de savoir où se trouve la frontière entre la psychothérapie et les interventions qui s'y apparentent. Or, depuis 2012, la psychothérapie est une activité réservée, ce qui veut dire que l'exercer sans y être habilité contrevient à la loi. Il est par conséquent important de savoir où tracer la ligne.

Ce texte propose une synthèse du document *L'exercice de la psychothérapie et les interventions qui s'y apparentent* produit en 2018 conjointement par neuf ordres professionnels concernés par l'exercice de la psychothérapie au Québec. Il définit les frontières existantes entre la psychothérapie et d'autres types d'intervention et se veut un outil de réflexion pour tous les intervenants, membres ou non d'un ordre professionnel, qui œuvrent en soutien aux personnes vivant avec un problème de santé mentale.

## Qu'est-ce que la psychothérapie ?

Pour qu'une intervention constitue de la psychothérapie, **TROIS** éléments doivent absolument être réunis<sup>1</sup>.

1

Le premier de ces éléments constitutifs est la **NATURE** de l'intervention.

La psychothérapie est un traitement psychologique. Ce traitement se distingue des autres interventions psychologiques par le fait qu'il porte sur ce qui organise et régule le fonctionnement psychologique et mental d'une personne.

**ATTENTION!** La loi précise que les professionnels autorisés à exercer la psychothérapie doivent le faire en respectant certaines règles de bonnes pratiques et notamment appuyer leurs interventions sur des modèles théoriques scientifiquement reconnus, soit psychodynamiques, cognitivo-comportementaux, modèles systémiques et théories de la communication et modèles humanistes<sup>2</sup>. Cela dit, l'utilisation d'outils ou de techniques issus des grands modèles théoriques ne permet pas de conclure qu'il y a exercice de la psychothérapie. C'est la présence simultanée des trois éléments présentés ici qui trace la ligne.

2

Le second élément constitutif est l'**OBJET** de l'intervention ou, plus simplement, les individus susceptibles d'en bénéficier.

La psychothérapie est utilisée pour répondre aux besoins des personnes qui présentent un trouble mental, des perturbations comportementales ou tout autre problème entraînant une souffrance ou une détresse psychologique. Cet élément n'est pas propre à la psychothérapie et ne constitue pas toujours un élément discriminant quand vient le temps de déterminer si les interventions effectuées constituent ou non de la psychothérapie. Par conséquent, pour faire pencher la balance du côté de la psychothérapie, il doit absolument être jumelé aux deux autres éléments de définition présentés ici.

1. Un tableau synthèse de ces trois éléments est présenté à la page 7 du document *L'exercice de la psychothérapie et les interventions qui s'y apparentent*.

2. Les modèles théoriques scientifiquement reconnus sont présentés à la page 9 du document *L'exercice de la psychothérapie et des interventions qui s'y apparentent*.

3

Enfin, le troisième et dernier élément constitutif a trait à la **FINALITÉ** de l'intervention, soit les objectifs poursuivis.

La psychothérapie 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. Cette finalité est visée par tous les professionnels de la santé mentale et des relations humaines. Ce qui distingue toutefois la psychothérapie des autres interventions est le fait que l'on vise des changements significatifs sur ce qui organise et régule le fonctionnement psychologique et mental de la personne.

**ATTENTION!** La durée de l'intervention ne peut servir de critère pour déterminer s'il s'agit de psychothérapie ou non. Le fait qu'on ne consacre que quelques séances ou même qu'une partie de séance à la psychothérapie est effectivement suffisant pour conclure qu'il y a exercice de la psychothérapie.

**En résumé,** des trois éléments mentionnés, c'est la nature de l'intervention (traitement psychologique) qui départage la psychothérapie d'une intervention qui s'y apparente. Pour saisir toutes les nuances relatives à la psychothérapie, nous vous invitons à consulter le document *L'exercice de la psychothérapie et les interventions qui s'y apparentent*.



## Quelles sont les interventions qui s'apparentent à la psychothérapie ?

Plusieurs interventions s'apparentent à la psychothérapie, mais n'en sont pas. Les définitions détaillées de ces interventions sont présentées dans le document *L'exercice de la psychothérapie et les interventions qui s'y apparentent* aux pages 13 et suivantes. Le texte qui suit en présente toutefois l'essentiel.

### La rencontre d'accompagnement

Elle vise à soutenir la personne et à lui permettre d'exprimer ses difficultés. Le professionnel ou l'intervenant prodigue des conseils ou des recommandations.

### L'intervention de soutien

Elle vise à maintenir ou consolider les acquis et les stratégies d'adaptation en ciblant les forces et les ressources de la personne. Le professionnel ou l'intervenant rassure, prodigue des conseils et fournit de l'information sur l'état de la personne ou la situation vécue.

### L'intervention conjugale ou familiale

Elle vise à promouvoir et soutenir le fonctionnement optimal du couple ou de la famille et ultimement, à changer des éléments de fonctionnement conjugal ou familial qui font obstacle à l'épanouissement du couple ou des membres de la famille. Le professionnel ou l'intervenant aide et conseille le couple ou les membres de la famille pour faire face aux difficultés de la vie courante.

### L'éducation psychologique

Elle vise à maintenir ou améliorer l'autonomie ou la santé de la personne par l'enseignement de connaissances et d'habiletés spécifiques. Elle peut aussi être utilisée dans un objectif de prévention. Le professionnel ou l'intervenant informe par exemple la personne sur la nature de la maladie physique ou mentale dont elle souffre, ses manifestations et ses traitements, incluant le rôle que peut jouer la personne elle-même dans son rétablissement. Il peut aussi enseigner des techniques particulières : gestion du stress, relaxation, etc.

### La réadaptation

Elle vise à aider la personne à composer avec les symptômes d'une maladie ou à améliorer ses habiletés. Le professionnel ou l'intervenant soutient la personne et enseigne des techniques favorisant l'atteinte d'un degré optimal d'autonomie en vue d'un rétablissement.

### Le suivi clinique

Il vise l'actualisation d'un plan d'intervention disciplinaire ou encore l'ajustement de la pharmacothérapie. Le professionnel ou l'intervenant évalue la situation avec la personne et procède à l'accompagnement ou aux enseignements requis pour la suite de l'intervention. Il peut mettre à contribution différents professionnels ou intervenants regroupés en équipe interdisciplinaire ou multidisciplinaire.

### Le coaching

Il vise l'actualisation du potentiel d'une personne, qui n'est ni en détresse ni en souffrance, par le développement de ses talents, de ses ressources ou de ses habiletés. Le professionnel ou l'intervenant prodigue des conseils ou des recommandations en matière de réalisation personnelle ou professionnelle.

### L'intervention de crise

Elle vise à stabiliser l'état de la personne ou de son environnement en lien avec une situation de crise. Le professionnel ou l'intervenant intervient de manière à évaluer la situation et les risques ou conséquences possibles : potentiel de dangerosité, risque suicidaire, etc. Il soutient, enseigne des stratégies d'adaptation pour composer avec la situation vécue et oriente la personne vers les soins ou les services appropriés à ses besoins.

### En ce qui concerne l'intervention de groupe...

Cette dernière vise à soutenir des clientèles ciblées et a pour but de traiter des problématiques ou des troubles bien définis. Elle s'appuie sur une offre d'interventions diverses et peut mobiliser différents professionnels selon leur champ d'exercice respectif. La psychothérapie peut faire partie des interventions offertes pour l'atteinte de l'objectif général, mais dans ces cas, elle ne peut être exercée que par des professionnels autorisés.

Pour saisir toutes les nuances de l'intervention, nous vous invitons à consulter le document *L'exercice de la psychothérapie et les interventions qui s'y apparentent*.

## **Vous croyez qu'une psychothérapie s'impose pour répondre aux besoins d'une personne auprès de laquelle vous intervenez ?**

Depuis 2012, pour avoir le droit d'exercer en psychothérapie il faut soit :

### ► **Être membre :**

- du Collège des médecins du Québec
- de l'Ordre des psychologues du Québec

OU

### ► **Être détenteur du permis de psychothérapeute ET être membre de :**

- l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec
- l'Ordre professionnel des criminologues du Québec
- l'Ordre des ergothérapeutes du Québec
- l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec
- l'Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec
- l'Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec
- l'Ordre professionnel des sexologues du Québec

Les détenteurs du permis de psychothérapeute qui sont non admissibles à un ordre professionnel, mais qui ont satisfait aux exigences des dispositions transitoires du *Règlement sur le permis de psychothérapeute* peuvent aussi exercer la psychothérapie.

Sachez également que les ordres professionnels concernés ont produit des vignettes cliniques illustrant la différence entre la psychothérapie et les interventions qui peuvent être effectuées par leurs professionnels non-psychothérapeutes. Ces vignettes sont disponibles sur les sites Internet des ordres professionnels concernés. Il est également possible d'accéder à l'ensemble des vignettes produites sur le site [collaborationinterprofessionnelle.ca](http://collaborationinterprofessionnelle.ca).

### **Miser sur la complémentarité**

La psychothérapie peut être offerte seule ou en complément avec d'autres interventions. Par conséquent, n'hésitez pas à vous tourner vers un collègue ou un autre professionnel autorisé. En intervention comme dans beaucoup d'autres domaines, la collaboration est à l'origine d'immenses réussites.

