

# Psycho- thérapie

---

Quoi?  
Quand?  
Pour qui?  
Par qui?



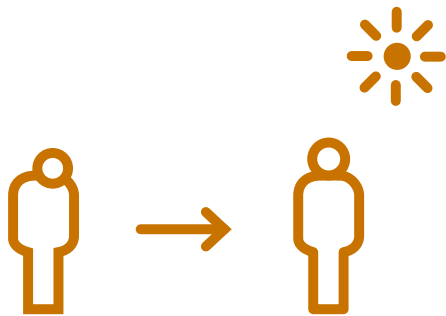
[www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)

Föderation der Schweizer  
Psychologinnen  
und Psychologen FSP

Fédération Suisse  
des Psychologues FSP

Federazione Svizzera  
delle Psicologhe  
e degli Psicologi FSP

# Sommaire



La psychothérapie,  
c'est quoi?

p. 4

Quand la psychothérapie  
est-elle indiquée?

p. 6

Quelle est l'utilité  
de la psychothérapie?

p. 7

Comment fonctionne  
la psychothérapie?

p. 9

Qui recourt à  
la psychothérapie?

p. 10

Combien de temps dure  
une psychothérapie?

p. 13

Que paie  
la caisse-maladie?

p. 14

Psychologue, psycho-  
thérapeute, psychiatre:  
explications

p. 16

Quels sont actuellement  
les différents types d'activité  
des psychothérapeutes  
psychologues? Comment  
les prestations sont-elles  
remboursées?

p. 18

La Loi sur les professions  
de la psychologie (LPsy)

p. 20

Pourquoi une nouvelle  
réglementation de  
la psychothérapie psycho-  
logique est-elle attendue  
et que prévoit-elle?

p. 21

La Fédération Suisse  
des Psychologues  
FSP

p. 22

## La psychothérapie, c'est quoi?

Le but de toute psychothérapie est de délivrer l'individu de ses souffrances psychiques, ou du moins d'en atténuer les symptômes perturbateurs.

**Le but de toute psychothérapie est d'arriver à ce que le ou la patient-e modifie la conduite de sa vie.** La psychothérapie vise en premier lieu à éliminer ou du moins à atténuer les symptômes perturbateurs. Au cours du processus psychothérapeutique, le ou la patient-e se confronte à lui-même ou elle-même et aux facteurs à l'origine de ses souffrances psychiques. De nouvelles perspectives d'agir et de vivre s'ouvrent alors. Une psychothérapie réussie entraîne un changement profond dans la manière de gérer sa vie, et permet ainsi d'atténuer ou de guérir les souffrances psychiques.

**La psychothérapie implique toujours un travail sur soi-même.** Grâce à ses compétences professionnelles, le ou la psychothérapeute pilote le processus en axant la thérapie sur les problèmes spécifiques des patients en étroite collaboration avec eux. Il faut comprendre la psychothérapie comme une méthode d'aide à soi-même, qui rend les patients capables de mieux faire face aux prochaines crises et, si possible, de les gérer sans aide professionnelle.

**L'efficacité de la psychothérapie est scientifiquement prouvée et reconnue.** Les systèmes internationaux de classification, dont notamment la Classification internationale des maladies et problèmes de santé connexes (CIM-10) de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), définissent clairement ce qui est admis comme maladie ou trouble psychique.

Les activités de conseil en cas de problèmes plus ou moins stressants ou vécus comme des crises personnelles, qui n'ont toutefois pas caractère de maladie au sens de troubles psychiques, **ne sont pas considérées comme psychothérapie**. Il s'agit notamment des cas suivants:

- la thérapie de couple, sans que l'un des partenaires au moins ne souffre de troubles psychiques
- les conseils en matière d'éducation
- le coaching professionnel.

De même, l'expérience personnelle menant à la qualification professionnelle ainsi que la supervision ne sont pas considérées comme de la psychothérapie.

## Quand la psychothérapie est-elle indiquée?

La psychothérapie peut traiter avec succès ou exercer une influence décisive sur les maladies psychiques ou les maladies dues à des causes physiques entraînant des conséquences psychiques graves.

### Voici des exemples de troubles ayant caractère de maladie sur lesquels la psychothérapie a une incidence:

- les dépressions
- l'anxiété (attaques de panique, phobies)
- les troubles psychosomatiques (maladies physiques influencées par des facteurs psychiques)
- les troubles obsessionnels compulsifs, les agissements compulsifs
- les traumatismes (après un viol, un abus, un accident)
- les maladies provoquées par le stress, l'épuisement professionnel (le burnout)
- les troubles du comportement chez les enfants et les adolescents

- les dépendances, les addictions (alcool, tabac, drogues, médicaments)
- les troubles du comportement alimentaire (la boulimie, l'anorexie)
- les troubles psychiques graves (la schizophrénie et les maladies affectives graves)
- les troubles de la personnalité
- les troubles fonctionnels organiques dus à des causes psychiques (les troubles sexuels, les troubles du sommeil).

En cas de maladies physiques graves ou chroniques, la psychothérapie apporte aussi un soutien – suivi, réadaptation, accompagnement – en aidant notamment les malades à surmonter les conséquences psychiques de maladies présentant un risque mortel.

## Quelle est l'utilité de la psychothérapie?

La psychothérapie est rentable et fournit une contribution importante en faveur d'une société saine et performante.

**La psychothérapie atténue ou guérit efficacement les souffrances psychiques.** Une psychothérapie fructueuse permet aux personnes atteintes d'une maladie psychique de recouvrer totalement, ou du moins partiellement, la capacité à gérer leur vie de manière autonome.

La psychothérapie

- promeut notamment les compétences personnelles et sociales tout au long du traitement
- améliore l'aptitude au travail et les capacités relationnelles
- renforce la résistance psychique.

La psychothérapie permet de surmonter les troubles psychiques ou les répercussions psychiques d'affections physiques. Du point de vue économique, elle représente un investissement rentable, car une psychothérapie commencée à temps permet d'éviter efficacement et

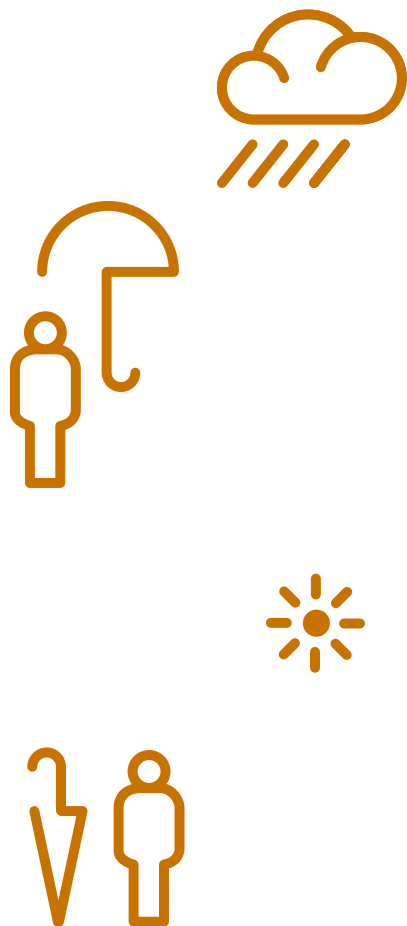
avantageusement les coûts inutiles des souffrances psychiques. Les effets de la psychothérapie sont durables. Les modifications du comportement qu'elle induit persistent également après l'achèvement du traitement.

Sous l'angle coûts-utilité, les effets positifs de la psychothérapie sont les suivants:

- amélioration notable de l'état psychique subjectif de la personne
- augmentation des performances et de la bonne volonté du ou de la patient-e traité-e
- diminution des arrêts de travail consécutifs à la maladie
- baisse de la fréquence des consultations chez le médecin
- réduction ou suppression des mises à la retraite anticipée et des cas AI
- diminution des coûts sociaux (répercussions des troubles psychiques sur la famille).

## Comment fonctionne la psychothérapie?

—  
La psychothérapie donne à l'être humain la capacité de prendre sa vie en main, d'en déterminer le cours de manière autonome et, avec le temps, de surmonter les crises sans aide professionnelle.



**Les psychothérapeutes utilisent différentes méthodes scientifiquement reconnues.** Elles sont efficaces, adaptées et économiques. Selon l'état actuel des recherches, la condition la plus importante pour la réussite d'une psychothérapie est la relation de confiance entre le ou la thérapeute et son ou sa patient-e. La méthode utilisée a certes son importance, mais joue néanmoins un rôle de second plan.

peute recourt, en plus des processus à orientation cognitive, à des approches orientées sur l'expérience, telles que l'utilisation de techniques d'imagination, le mouvement ou d'autres moyens créatifs. Un ou une psychothérapeute adapte son savoir-faire en fonction du problème individuel du ou de la patient-e et élabore des solutions taillées sur mesure.

**En matière de psychothérapie, la parole et l'échange verbal constituent un instrument de travail primordial.**

La psychothérapie tient compte de l'ensemble des aspects liés au comportement et au vécu de l'être humain. Selon la méthode choisie, le ou la psychothéra-

## Qui recourt à la psychothérapie?

Tout individu peut souffrir d'une maladie psychique et avoir besoin d'une psychothérapie.

A tout âge et à chaque étape de la vie, n'importe qui - peu importe la classe sociale - peut souffrir d'une **maladie psychique** et avoir besoin d'une psychothérapie. Les crises psychiques, signes précurseurs de troubles psychiques ayant caractère de maladie, surviennent souvent au passage d'une étape à l'autre de la vie. Si les ressources pour faire face aux changements font défaut, des symptômes nécessitant un traitement psychothérapeutique peuvent se manifester. Des personnes isolées, de même que des couples, des familles ou des groupes peuvent recourir à la psychothérapie.

**Monsieur W. est âgé de 42 ans, marié et père de deux enfants.** Il souffre depuis des mois de vertiges, de troubles de la vue, de sensations d'oppression dans la poitrine, de problèmes d'appétit et de troubles majeurs du sommeil qui finissent par provoquer une incapacité de travail. Il est question de l'hospitaliser dans une clinique psychiatrique. Une dépression est diagnostiquée et, outre des médicaments, Monsieur W. se voit prescrire une psychothérapie ambulatoire. Au cours du traitement, il se rend compte que sa maladie a débuté à la suite d'une restructuration dans l'entreprise. Grâce au soutien d'un psychothérapeute, il redécouvre sa propre efficacité, aussi bien dans ses activités professionnelles que dans sa famille. Le sentiment d'être dépassé s'estompe peu à peu et il reprend progressivement son travail à plein temps. Il peut arrêter de prendre ses médicaments. Les douleurs physiques disparaissent, il n'y a que la sensation d'oppression qui resurgit de temps à autre et que Monsieur W. est à même d'interpréter comme un signal d'alarme. Le traitement s'est déroulé sur 25 séances réparties sur un an.



## Combien de temps dure une psychothérapie?

Plus un trouble psychique est traité rapidement, plus court et fructueux sera généralement le traitement psychothérapeutique.

**La durée d'une psychothérapie dépend des progrès réalisés par le ou la patient-e.** Des troubles psychiques non traités ou traités de manière inappropriée peuvent conduire à des souffrances psychiques chroniques dont l'intensité augmente et, de surcroît, à l'apparition de diverses maladies physiques. Celles-ci entraînent à leur tour des coûts de traitement plus élevés et des dépenses supplémentaires au niveau des assurances sociales. Les psychothérapies entreprises au bon moment et de manière efficace permettent non seulement de diminuer les coûts mais aussi d'atténuer les souffrances des personnes malades et de leurs proches.

## Que paie la caisse-maladie?

—  
L'assurance-maladie obligatoire prend en charge les coûts de traitement de troubles psychiques ou physiques dus à des causes psychiques ayant caractère de maladie. A l'heure actuelle, seuls les coûts des prestations fournies par les psychothérapeutes psychologues dans le cadre de la psychothérapie déléguée sont remboursés.



### **Le paiement des prestations psychothérapeutiques par l'assurance obligatoire des soins nécessite**

que le traitement concerne des troubles psychiques ou qu'il soit dû à des causes psychiques ayant caractère de maladie. Les coûts des autres activités de conseil qui ne sont pas considérées comme des prestations psychothérapeutiques (voir paragraphe «La psychothérapie, c'est quoi?») tombent à la charge de la personne qui les sollicite.

### **Le remboursement des prestations des psychothérapeutes psychologues**

par la caisse-maladie diffère selon le type d'activité exercée (voir paragraphe «Quels sont actuellement les différents types d'activité des psychologues psychothérapeutes? Comment les prestations sont-elles remboursées?»). Aujourd'hui, en dehors des cliniques et institutions, seules les prestations fournies dans le cadre de la psychothérapie déléguée sont prises en charge par l'assurance de base.



## Psychologue, psychothérapeute, psychiatre: explications

Quand on parle de psychothérapie psychologique ou de psychothérapie médicale, on se réfère simplement à la formation de base du ou de la psychothérapeute et non pas à différentes formes de psychothérapie. Il n'existe qu'une seule psychothérapie.

**Conformément à la loi actuelle, deux voies mènent en Suisse à la profession de psychothérapeute:** l'une passe par des études de psychologie, et l'autre par des études de médecine. Une formation postgrade de psychothérapeute complète ces deux formations de base.

**Pour traiter les troubles psychiques** ayant caractère de maladie, une formation postgrade en psychothérapie est nécessaire, aussi bien pour les psychologues que pour les médecins. Les méthodes de la psychothérapie sont appliquées de la même manière par tous les psychothérapeutes. Leur application ne dépend donc pas de la formation de base de psychologue ou de médecin. Il n'existe qu'une seule psychothérapie.

Le tableau ci-contre décrit les deux voies de formation.

Diplôme universitaire ou d'une haute école spécialisée (HES) en psychologie

**Psychologue**

habilité-e à fournir des prestations de conseil (psychologique) mais non pas à effectuer des psychothérapies

Etudes universitaires en médecine humaine

**Médecin**

habilité-e à exercer une activité médicale (d'assistant-e) mais non pas à effectuer des psychothérapies



**Formation postgrade en psychothérapie**

L'objectif de la formation postgrade en psychothérapie est, pour les psychothérapeutes, de pouvoir exercer leur activité sous leur propre responsabilité. Une activité qui comprend l'identification, la compréhension, le traitement et la prévention des troubles psychiques. La formation postgrade donne accès aux dénominations professionnelles ou titres suivants:



**Psychologue spécialiste en psychothérapie  
FSP ou  
Titre postgrade fédéral en psychothérapie**

**Psychothérapeute**

Les psychothérapeutes psychologues utilisent des méthodes psychothérapeutiques scientifiquement reconnues remplissant les critères d'efficacité, d'adéquation et d'économicité (EAE).

Les psychothérapeutes psychologues ont achevé des études en psychologie d'une durée minimale de 5 ans, dont divers stages pratiques notamment au sein d'une clinique psychiatrique ou d'une institution ambulatoire. S'y ajoute une formation postgrade en psychothérapie de 4 à 6 ans (y compris 2 ans d'activité en tant qu'assistant-e en psychologie clinique). Le ou la psychologue assume personnellement les coûts de sa formation postgrade qui s'élèvent au minimum à 50 000 francs.

**Médecin spécialiste en psychiatrie et psychothérapie  
Médecin spécialiste en psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent**

**Psychiatre/psychothérapeute**

Les médecins psychothérapeutes peuvent fournir, en plus de la psychothérapie, des prestations psychiatriques (par ex. traitements médicamenteux en soutien à la psychothérapie).

## Quels sont actuellement les différents types d'activité des psychothérapeutes psychologues? Comment les prestations sont-elles remboursées?

Les psychothérapeutes psychologues exercent en principe quatre types d'activité. Leurs prestations sont remboursées différemment selon le type d'activité.



Chez les psychothérapeutes psychologues, la combinaison d'une activité indépendante et dépendante est fréquente.

**Les psychothérapeutes psychologues indépendant-e-s** exercent leur activité dans leur propre cabinet. Actuellement, leurs prestations ne sont pas prises en charge par l'assurance de base. Elles sont financées principalement par les patients eux-mêmes et par les assurances complémentaires ainsi que, dans une faible mesure, par l'assurance-accidents, l'assurance militaire, l'assurance-invalidité (uniquement les enfants et adolescents), les fondations et le secteur public (autorité judiciaire, aide sociale).



### Les psychothérapeutes psychologues qui exercent une activité déléguée

sont employés dans un cabinet médical et fournissent leurs prestations psychothérapeutiques sous la surveillance et la responsabilité du médecin qui «délègue». Leurs prestations sont facturées via le médecin à l'assurance obligatoire des soins, sur la base du tarif à la prestation TARMED. Le ou la psychothérapeute employé-e touche un salaire qui a été négocié avec le médecin.



### Les psychothérapeutes psychologues qui pratiquent dans une institution / clinique hospitalière

fournissent des prestations financées par les caisses-maladie au moyen du forfait journalier ou du forfait par cas. Les psychothérapeutes employés dans une institution ou une clinique hospitalière touchent un salaire convenu entre employeur et employé.



### Les psychothérapeutes psychologues qui pratiquent dans une institution ambulatoire

peuvent également facturer leurs prestations via TARMED s'il s'agit d'une institution dirigée par un médecin. Quant aux prestations de psychothérapie psychologique fournies dans une institution ambulatoire non dirigée par un médecin, les conditions de remboursement sont les mêmes que celles qui s'appliquent à un cabinet indépendant.

## La Loi sur les professions de la psychologie (LPsy)

Avec l'entrée en vigueur de la LPsy au 1<sup>er</sup> avril 2013, la formation de base et la formation postgrade en psychologie ont été harmonisées à l'échelle nationale et fixées à un niveau élevé. La LPsy contient notamment des prescriptions uniformisées et définit des critères de qualité clairs en matière de formation de base et postgrade pour les psychothérapeutes psychologues.

La LPsy régleme également l'exercice de la psychothérapie sur le plan national. Les titres de psychologue et de psychothérapeute sont protégés. Ne peut proposer une psychothérapie et utiliser la dénomination de psychothérapeute que la personne qui dispose d'un titre postgrade fédéral. La LPsy garantit ainsi que seuls les spécialistes les mieux formés sont autorisés à pratiquer la psychothérapie. De par leur formation de base et postgrade, les psychothérapeutes psychologues sont professionnellement et juridiquement qualifiés pour traiter sous leur propre responsabilité les troubles psychiques et les souffrances psychosomatiques.

## Pourquoi une nouvelle réglementation de la psychothérapie psychologique est-elle attendue et que prévoit-elle?

**Une nouvelle réglementation de la psychothérapie effectuée par des psychologues est attendue depuis longtemps.** Actuellement, en dehors du cadre d'une clinique ou d'une institution, les psychothérapies psychologiques ne sont prises en charge par l'assurance de base que si elles sont fournies au titre de «psychothérapie déléguée», dans le cabinet d'un médecin auquel le psychothérapeute est lié par contrat, sous la surveillance et la responsabilité de ce médecin (voir paragraphe «Quels sont actuellement les différents types d'activité des psychothérapeutes psychologues? Comment les prestations sont-elles remboursées?»).

**La psychothérapie déléguée n'a été introduite que comme solution transitoire** parce que les conditions régissant la formation de base et postgrade des psychothérapeutes psychologues n'étaient pas réglées sur le plan légal. La situation a changé avec l'entrée en vigueur de la LPsy. Les critères sont maintenant

clairement définis (voir paragraphe «La Loi sur les professions de la psychologie (LPsy)»). Les conditions sont ainsi remplies pour supprimer le modèle de la psychothérapie déléguée et admettre les psychothérapeutes psychologues dans l'assurance de base comme fournisseurs de prestations indépendants, au même titre que les médecins psychothérapeutes. Le modèle suivant est discuté: en cas de psychothérapie effectuée sur prescription médicale, les psychothérapeutes psychologues peuvent facturer pour leur propre compte à l'assurance de base les prestations fournies dans le but de traiter les troubles ayant caractère de maladie.

**Le nouveau modèle garantit aux patient-e-s** l'accès simplifié à un traitement sans délai d'attente, ainsi que le libre choix de leur-e psychothérapeute.

# La Fédération Suisse des Psychologues FSP

**Fondée en 1987, la Fédération Suisse des Psychologues (FSP)**, qui regroupe quelque 7000 membres individuels (dont plus de 3600 psychothérapeutes), est la plus grande association professionnelle de psychologues en Suisse. Sur le plan social et politique, la FSP représente une force active au service de la santé mentale, du développement personnel et de la capacité de se réaliser de tout un chacun.

**Fédération Suisse  
des Psychologues FSP**  
Choisystrasse 11  
Case postale 510  
3000 Berne 14  
  
Tél. + 41 31 388 88 00  
Fax + 41 31 388 88 01  
fsp@fsp.psychologie.ch

Fédération Suisse  
des Psychologues FSP  
Choisystrasse 11  
Case postale 510  
3000 Berne 14

Tél. +41 31 388 88 00  
Fax +41 31 388 88 01  
[fsp@fsp.psychologie.ch](mailto:fsp@fsp.psychologie.ch)