

JASM 2018

Pierre Desjardins

Directeur de la qualité  
et du développement  
de la pratique

Ordre des psychologues  
du Québec

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

Trouver la frontière entre les interventions  
de différents professionnels et la psychothérapie

# Les objectifs de la présentation

1. Saisir le sens et la portée de la définition de la psychothérapie
2. Situer la frontière entre la psychothérapie et les interventions qui s'y apparentent
3. Comprendre que le recours à des outils ou techniques issus des modèles théoriques ne peut servir à distinguer la psychothérapie des interventions qui s'y apparentent
4. Saisir l'importance de partager une même compréhension des termes et concepts fréquemment utilisés

# Quelques éléments historiques

- Nombreuses et vaines tentatives de définir et d'encadrer la psychothérapie avant l'avènement du PL 21
- Après les travaux de modernisation de la pratique professionnelle dans le domaine de la santé (PL 90), mobilisation du *comité Trudeau* pour se pencher sur les professions de la santé mentale et des relations humaines
- Reportage choc à l'émission *Enjeux* sur les thérapies dangereuses qui interpelle l'Office des professions: il faut agir
- On ajoute au mandat du *comité Trudeau* de se pencher sur l'encadrement de la psychothérapie pour une meilleure protection du public

# Les ordres travaillent ensemble

Les travaux du *comité Trudeau* nécessitent l'implication des ordres professionnels concernés: au fil des travaux, le « chacun pour soi » a fait place au « tous ensemble » pour la protection du public

En commission parlementaire, ce qui a joué en faveur de l'adoption du PL 21:

- L'importance d'en finir avec l'encadrement de la psychothérapie
- La cohésion, la collégialité et la synergie remarquables et relevées par les parlementaires

Ces mêmes cohésion, collégialité et synergie interordres ont prévalu et prévalent encore dans le cadre des travaux post PL 21, notamment pour la rédaction du *Guide explicatif*

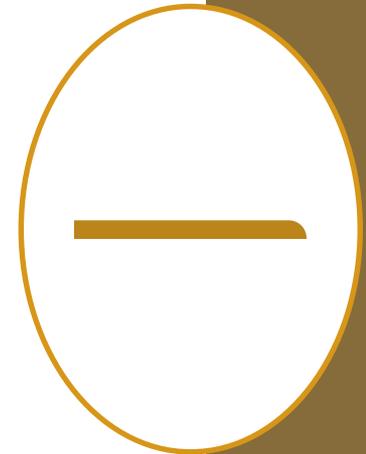
# La définition de la psychothérapie

*La psychothérapie est 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.  
(Art.: 187.1 CD)*



La définition de la  
psychothérapie

L'impact sur  
les services  
de santé  
mentale

L'ENJEU DE LA  
DISTINGUER DES  
AUTRES  
INTERVENTIONS

# Les éléments constitutifs

---

## LA PSYCHOTHÉRAPIE

---

1- Sa nature

Traitement psychologique

2- Son objet

Trouble mental, perturbations comportementales ou tout autre problème entraînant une souffrance ou une détresse psychologique

3- Sa finalité (ses objectifs)

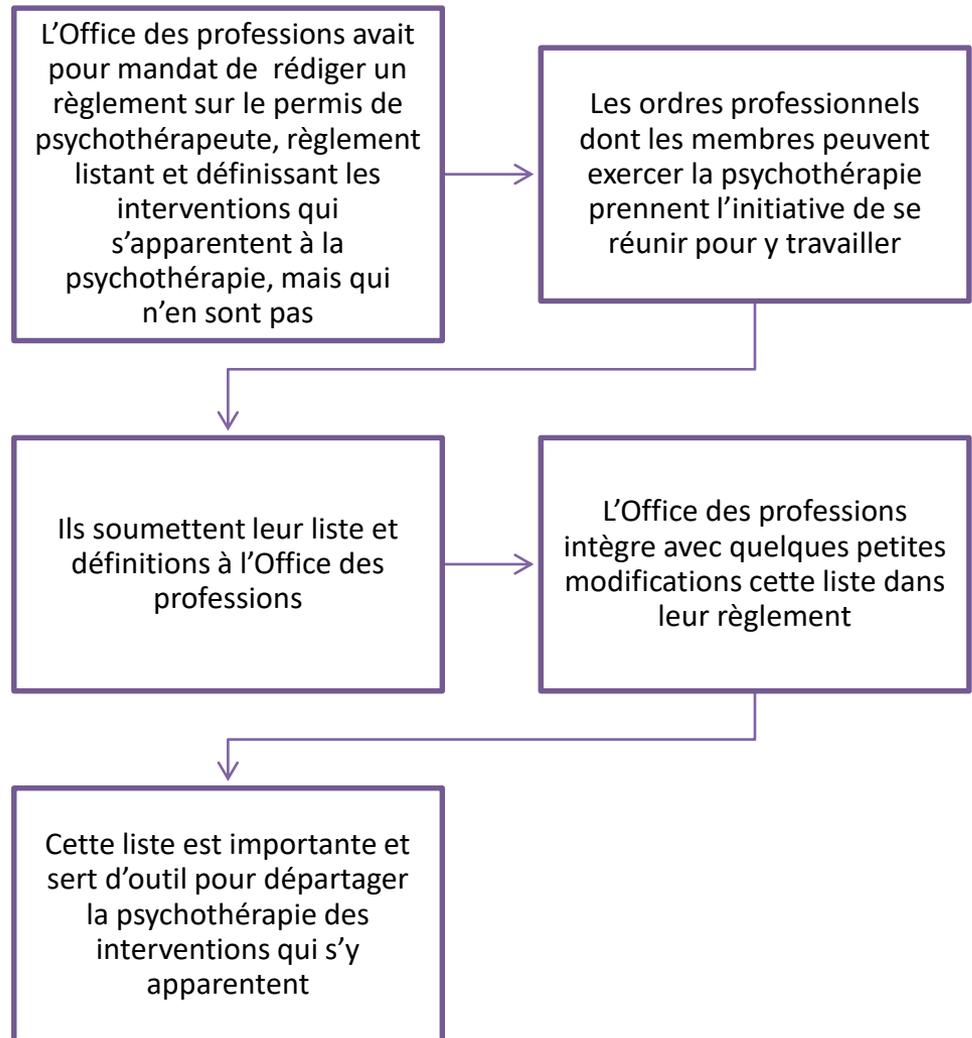
Favoriser chez le client des changements significatifs dans son fonctionnement cognitif, émotionnel ou comportemental, dans son système interpersonnel, dans sa personnalité ou dans son état de santé

4- Ce qu'elle n'est pas

Une aide visant à faire face aux difficultés courantes ou d'un rapport de conseils ou de soutien

---

# Une première initiative des ordres





# Les interventions qui s'apparentent à la psychothérapie

- *La rencontre d'accompagnement*
- *L'intervention de soutien*
- *L'intervention conjugale et familiale*
- *L'éducation psychologique*
- *La réadaptation*
- *Le suivi clinique*
- *Le coaching*
- *L'intervention de crise*

Ces interventions peuvent être aussi offertes dans le cadre d'une démarche de psychothérapie.

# La méthode retenue

La méthode permettant de déterminer si une intervention est ou non de la psychothérapie:

- Démontrer la présence simultanée, ou non, des trois éléments constitutifs de la psychothérapie
  - Nature
  - Objet
  - Finalité
- Pour ce faire, procéder à l'analyse rigoureuse:
  - Des textes et autres écrits professionnels et scientifiques
  - Des guides et programmes d'intervention
  - De ce qui est réellement offert sur le terrain



## La mise à l'épreuve de la méthode

- > La pratique de personnes non autorisées, signalées à l'Ordre
- > Un programme de traitement pour les personnes qui présentent des troubles de personnalité limite
- > Un programme de traitement pour les abuseurs sexuels (dispensé par un organisme du RIMAS)

# Les limites de la méthode

Perception assez répandue (ou rumeur?) que des membres des ordres professionnels ne pouvaient plus exercer les activités dont ils avaient les compétences sous prétexte qu'il s'agissait de psychothérapie

- > D'importantes questions demeurent sur le sens et la portée de la définition de la psychothérapie, potentiellement "tentaculaire" et préjudiciable
- > Il n'y a pas d'accord sur la conception qu'on s'est faite du 1<sup>er</sup> élément constitutif, le traitement psychologique
- > Absence de discrimination sur la base du 2<sup>e</sup> et du 3<sup>e</sup> élément constitutif, puisque tous les membres des ordres concernés:
  - > travaillent avec des personnes qui présentent un trouble mental, des perturbations comportementales ou tout autre problème entraînant une souffrance ou une détresse psychologique
  - > cherchent à *favoriser* des changements significatifs du fonctionnement cognitif, émotionnel ou comportemental, du système interpersonnel, de la personnalité ou de l'état de santé



## Des enjeux de première importance

Outiller les intervenants, les professionnels et les responsables d'organisation de services de santé mentale pour mieux répondre aux exigences légales, que ce soit au sein d'organismes communautaires, dans le réseau public ou dans le cadre d'une pratique privée

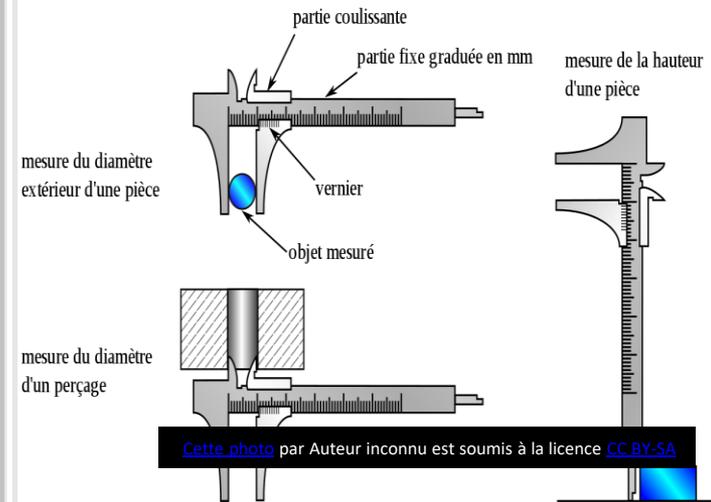


Permettre aux professionnels et autres intervenants non habilités d'exercer les activités qui relèvent de leur champ d'exercice et au public d'avoir accès à des soins et services appropriés

# Pour un raffinement de la méthode

Les ordres se sont retroussé les manches et ensemble, depuis trois ans, collaborent dans le but de:

- Comprendre de la même façon le sens et la portée de la définition de la psychothérapie
- Bonifier la méthode d'analyse pour mieux distinguer la psychothérapie des interventions:
  - Qui s'y apparentent
  - Comprises dans les différents champs d'exercice
  - Où on a recours à des outils ou techniques issus de différents modèles théoriques



# Quelques sources d'interrogation et de confusion

- > La psychothérapie, une intervention psychologique parmi d'autres, dont elle se distingue, sans pour autant qu'on porte un jugement sur les vertus et valeurs relatives des unes et des autres
- > Tous les professionnels en santé mentale et en relations humaines écoutent, soutiennent avec empathie, accompagnent, conseillent, enseignent ou éduquent, encadrent, explorent, confrontent et interprètent, travaillent à la prise de conscience, etc.
- > Tout cela fait partie intégrante de la psychothérapie, démarche ponctuée de différentes interventions offertes en continuum

# De faux critères de discrimination

*Tout médecin, psychologue ou titulaire d'un permis de psychothérapeute doit exercer la psychothérapie en respectant, outre les lois et les règlements qui le régissent, les règles suivantes :*

*1° établir un processus interactionnel structuré avec le client;*

*2° procéder à une évaluation initiale rigoureuse;*

*3° appliquer des modalités thérapeutiques basées sur la communication;*

*4° s'appuyer sur des modèles théoriques scientifiquement reconnus et sur des méthodes d'intervention validées qui respectent la dignité humaine.*

- Ce sont des éléments:
  - De bonnes pratiques, dont fait état l'art. 187.2 du *Code des professions*
  - Qui ne font pas partie de la définition de la psychothérapie
  - Qui sont communs à différentes interventions professionnelles

- La gravité du trouble présenté
- Le niveau d'intervention (exploration, confrontation, interprétation)
- De la surface à la profondeur, du conscient à l'inconscient, du manifeste à l'implicite
- Le temps consacré à l'intervention
- Le lieu d'exercice (réseau privé, communautaire ou public)
- Le consentement libre et éclairé

---

# Des critères non discriminant

La définition de la  
psychothérapie

Ce qui  
discrimine les  
interventions en  
santé mentale

RETOUR SUR  
LES TROIS  
ÉLÉMENTS  
CONSTITUTIFS

---

Les différents professionnels de la santé mentale et des relations humaines offrent des services à la même clientèle qui présente *un trouble mental, des perturbations comportementales ou tout autre problème entraînant une souffrance ou une détresse psychologique*

---

L'élément *objet* n'est donc pas toujours discriminant (c'est le cas cependant pour le coaching)

Le  
deuxième  
élément  
constitutif :  
***l'objet***

# Le troisième élément constitutif : *la finalité*

Quels sont donc les changements qui sont significatifs de l'exercice de la psychothérapie?

- > *Changements significatifs*: guérison, soulagement des symptômes, réduction des impacts, amélioration de la santé, compensation de handicaps, etc.
- > L'intention de *guérison* n'est pas un critère d'exercice de la psychothérapie
- > Ce n'est pas le résultat qui fait foi de l'exercice de la psychothérapie, mais bien la démarche retenue pour y arriver

Le premier  
élément  
constitutif :  
le *traitement  
psychologique*

21

- Il est entendu que ce traitement n'est ni physique ni pharmacologique, mais c'est vrai de la majorité des interventions en santé mentale
- Il ne peut donc être défini seulement par la négative, ça ne permet aucune discrimination utile
- Dans les faits, il se distingue en ce qu'il porte sur ***ce qui organise et régule le fonctionnement psychologique et mental de la personne***

Le premier  
élément  
constitutif :  
le *traitement  
psychologique*

Ce sont les modèles théoriques qui conceptualisent et opérationnalisent ce qui organise et régule le fonctionnement psychologique et mental de la personne



Les modèles théoriques en référence sont ceux dont fait état le *Règlement sur le permis de psychothérapeute*:

- Modèles psychodynamiques
- Modèles cognitivo-comportementaux
- Modèles systémiques et les théories de la communication
- Modèles humanistes

# Organisation et régulation du fonctionnement psychologique et mental

## **Les modèles psychodynamiques: quelques exemples**

- > Le système conscient/inconscient
- > La dynamique inconsciente  
pulsion/défense (conflits  
intrapsychiques à la source des  
symptômes)

# Organisation et régulation du fonctionnement psychologique et mental

## **Les modèles cognitivo-comportementaux: quelques exemples**

- > Les processus cognitifs qui servent à traiter l'information, à la comprendre et à l'interpréter
- > Les croyances fondamentales et les schémas cognitifs

Le tout étant à la source de la souffrance et sous-tendant les cognitions, les émotions, les sensations et les comportements

# Organisation et régulation du fonctionnement psychologique et mental

## **Les modèles systémiques: quelques exemples**

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 et du fonctionnement du système

# Organisation et régulation du fonctionnement psychologique et mental

## **Les modèles humanistes: quelques exemples**

- > Le soi authentique et les entraves à son actualisation 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



# À propos des groupes et programmes de traitement divers

- > Programmes multidisciplinaires dont la visée générale est psychothérapeutique: tout n'est pas de la psychothérapie
- > Psychothérapie de groupe: participation de co-intervenants non autorisés à l'exercice de la psychothérapie
  - > Programme clinique, non pas administratif
  - > Les co-intervenants ne sont pas interchangeables
  - > Choix des co-intervenants sur la base de ce qu'ils peuvent apporter comme contribution ou complément, eu égard à leur champ d'exercice, et considérant leur expertise et leur habilitation

# Des enjeux liés à la formation

Formation (initiale et continue) répandue sur les outils et techniques (TCC), sans précision sur ce que chacun peut ensuite être autorisé à faire

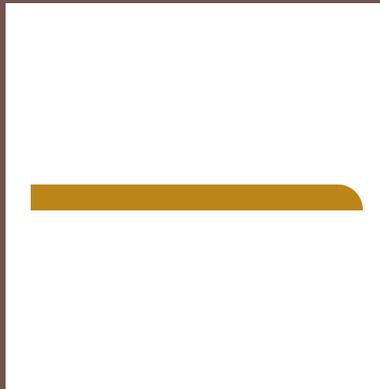
À distinguer

- acquisition de connaissances vs acquisition de compétences
- acquisition de compétences techniques vs acquisition de compétences à l'exercice de la psychothérapie

Responsabilité des dispensateurs et formateurs de donner la juste information et de faire les mises en garde

## Questions d'ordre terminologique et conceptuel

- Termes ou expressions recouvrant un type d'interventions:
  - Counselling
  - Relation d'aide
  - Thérapie, Thérapie de soutien
- Termes ou expressions qui renvoient à des concepts particuliers:
  - Croyance et croyance fondamentale
  - Schéma
  - Processus cognitifs
  - Distorsion cognitive
- Termes ou expressions qui renvoient à des techniques
  - Restructuration cognitive
  - Exposition



# Questions et commentaires

---