

Psychologue, psychiatre, psychothérapeute : quelles différences et comment s'y retrouver ?



En France, les professions de psychologue et de psychiatre font l'objet d'une réglementation nationale et ne peuvent être exercées que sous certaines conditions.

Alors que de nombreuses professions liées à la santé mentale font l'objet d'une réglementation stricte, d'autres titres, eux, ne sont soumis à aucun contrôle et peuvent être utilisés par n'importe qui

Angoisse, dépression, addiction, perte de repères, questionnements divers ou simplement besoin d'écoute... Vous souhaitez prendre rendez-vous, pour un proche ou vous-même, avec [un professionnel de la santé mentale](#). Problème : la liste des praticiens est longue et, surtout, éclectique. Entre bouche-à-oreille et recherches en ligne, les résultats affichent pêle-mêle des psychiatres, psychologues, psychanalystes, psychothérapeutes ou encore psychopraticiens, laissant parfois penser que tous les titres se valent et que tout se joue « au feeling » avec la personne en face de vous.

Pourtant, ces différentes dénominations regroupent une grande hétérogénéité de profils, allant du médecin spécialisé dans ce domaine, ou d'un autre professionnel reconnu par un diplôme d'État, à l'anonyme qui peut ouvrir du jour au lendemain un cabinet sans aucune préparation préalable.

Alors comment s'y retrouver ? Et comment choisir, en conscience, la personne qui correspondra à vos attentes ? Suivez le guide.

Deux professions réglementées : psychologue et psychiatre

En France, les professions de psychologue et de psychiatre font l'objet d'une réglementation nationale et ne peuvent être exercées que sous certaines conditions. Pour les patients, ces titres

sont donc des gages de se trouver face à des personnes formées pendant plusieurs années dans des cursus reconnus et encadrés.

Psychologue : un diplôme d'État et cinq ans d'études obligatoires

Le titre de psychologue est réglementé par l'État depuis 1985. Il nécessite d'avoir fait cinq ans d'études supérieures en psychologie et d'avoir obtenu au minimum le diplôme correspondant (master 2). Durant leur cursus, les futurs psychologues sont également tenus d'effectuer plusieurs stages supervisés par des professionnels déjà diplômés.

Les psychologues exercent soit dans le public (à l'hôpital, dans des centres médico-psychologiques, dans les établissements scolaires ou des centres de médecine du travail...) soit en libéral (dans des cliniques privées ou leur propre cabinet).

Les tarifs d'une séance sont très variables : si certaines consultations sont gratuites (dans le public) ou remboursées par la sécurité sociale (avec le dispositif [Mon parcours psy](#)), la plupart sont payantes et non remboursées, entre 40 et 120 euros la séance, selon les personnes et les régions. Chaque psychologue est libre de fixer ses propres tarifs.

Psychiatre : un médecin spécialiste de la santé mentale

Le psychiatre est un médecin spécialiste de la santé mentale. Il a donc suivi des études de médecine, d'abord polyvalentes (pendant six ans), puis spécialisées (pendant quatre ans) et est titulaire d'un doctorat, reconnu par l'État.

Les psychiatres exercent soit dans le public (à l'hôpital ou dans des centres médico-psychologiques..) soit en libéral (dans des cliniques privées ou leur propre cabinet).

Où que vous alliez consulter un psychiatre, les séances seront prises en charge par la sécurité sociale. Dans un CMP ou à l'hôpital, vous n'aurez pas forcément à avancer les frais. Ailleurs, il vous en coûtera au minimum 46,70 euros, remboursés à hauteur de 70 % par l'assurance maladie. Votre mutuelle peut prendre en charge le reste, ainsi qu'une partie des dépassements d'honoraires éventuels. En cabinet ou en clinique privée, ils sont courants : les tarifs peuvent même doubler ou tripler selon les praticiens.

Dans quel cas consulter l'un ou l'autre ?

Dans les deux cas, le travail du professionnel de santé mentale consiste à comprendre le fonctionnement d'un individu (ses pensées, sentiments, émotions ou comportements) mais aussi de son environnement, afin de l'accompagner et de l'aider à trouver les solutions à ses problématiques. Pour cela, psychiatres et psychologues s'appuient sur des théories ou des modèles issus de la recherche scientifique et empirique, qui appartiennent à plusieurs grands courants de pensées, distincts ou complémentaires (psychanalyse, thérapie cognitivo-comportementale etc).

En tant que médecins, et contrairement aux psychologues, les psychiatres sont habilités à délivrer des médicaments ou un arrêt de travail, mais aussi à prendre en charge des maladies psychiatriques sévères ou à établir un diagnostic médical.

La consultation de l'un ou l'autre dépend donc de votre profil ou de vos attentes. Mais le passage d'un psychologue à un psychiatre et inversement est tout à fait possible. Si une prise en charge médicale est nécessaire, le psychologue pourra vous orienter vers un psychiatre. À l'inverse, un psychiatre pourra également vous proposer un suivi chez un psychologue à la place ou en complément de votre prise en charge psychiatrique.

Psychanalyste et psychothérapeute : des titres qui font référence à une méthode

Les titres de psychanalyste ou de psychothérapeute, eux, indiquent que le praticien est formé à une méthode particulière, mais ils ne représentent pas une profession en eux-mêmes. Ils sont souvent acquis par des psychologues ou des psychiatres à l'issue d'une formation suivie en plus de leur cursus de base, mais ils sont aussi accessibles à d'autres personnes, sans pré-requis de diplôme spécifique.

Psychanalyste : un titre non réglementé

La psychanalyse est une approche thérapeutique développée par Sigmund Freud au début du XX^e siècle. Très développée en France, contrairement à de nombreux autres pays [dans lesquels elle a pratiquement disparu](#), cette pratique [aujourd'hui controversée](#) vise à explorer et à comprendre les processus mentaux inconscients qui influencent les pensées, les émotions et les comportements d'un individu. En France, le titre de psychanalyste n'est pas soumis à un diplôme reconnu officiellement et la formation pour l'obtenir est organisée différemment dans chaque école et selon chaque courant de pensée.

Normalement, pour devenir psychanalyste, il est nécessaire d'avoir suivi soi-même une analyse. Le passage des différentes étapes de la formation est ensuite soumis la plupart du temps à l'appréciation de ses pairs au sein de l'école ou association. Et si certains psychanalystes sont avant tout psychologue, psychiatre ou psychothérapeute, d'autres, eux, n'ont suivi aucun cursus reconnu à côté.

Psychothérapeute : un titre réglementé... mais peu contrôlé

Pendant longtemps, n'importe qui a pu se prétendre psychothérapeute du jour au lendemain sans avoir à justifier du moindre diplôme ou cursus universitaire. Mais depuis quelques années, le titre est réglementé. Le décret n° 2012-695 du 7 mai 2012 stipule que seuls les psychiatres et les psychologues peuvent obtenir ce titre sur simple demande, de par leur parcours. Les médecins non-psychiatres, les psychanalystes d'une école reconnue ou tout autre professionnel de santé doivent suivre des formations complémentaires, ainsi que des stages.

Certaines personnes étiquetées « psychothérapeutes » et exerçant depuis plus de cinq ans avant le passage de ce décret peuvent éventuellement bénéficier d'une dérogation pour continuer à faire valoir ce titre, après un passage devant une commission spécialisée et, éventuellement, un complément de formation.

Mais dans les faits, les contrôles sont rares, et contrairement à la médecine, il n'existe à ce jour pas de « délit d'exercice illégal de la psychothérapie », aussi, si l'appellation psychothérapeute est réglementée, sa pratique, elle, reste libre et ouverte à n'importe qui.

Psychopraticien, coach ou hypnothérapeute : aucune réglementation officielle

À côté des titres cités plus haut, une multitude de dénominations autour de l'accompagnement en bien-être et santé mentale fleurit un peu partout : psychopraticien, praticien PNL, hypnothérapeute, coach en santé mentale, thérapeute psychocorporel, psycho-organique, psycho-énergétique... Aucun de ces titres n'est réglementé ou contrôlé par un organisme de santé publique. Ils peuvent donc être utilisés par n'importe qui, sans obligation de diplôme ou de formation, sans la moindre garantie de sérieux. Prudence, donc, avant de consulter.