

# LES PSYCHOLOGUES – Qui, quoi, quand, où et pourquoi?

## QU'EST-CE QU'UN PSYCHOLOGUE?

La psychologie est l'étude scientifique du comportement humain, y compris le comportement de la pensée et du sentiment. Un psychologue praticien est formé à évaluer et à diagnostiquer les problèmes dans la pensée, les sentiments et le comportement ainsi qu'à aider les personnes à surmonter ces problèmes ou à les gérer.

Au Nouveau-Brunswick, un psychologue est un professionnel qui a :

- 1) reçu diplôme universitaire du niveau supérieur (maîtrise ou doctorat) en psychologie,
- 2) de l'expérience supervisée en psychologie,
- 3) réussi les examens écrits et oraux démontrant qu'il est prêt à exercer la psychologie de façon autonome et
- 4) reçu une licence du Collège des psychologues du Nouveau-Brunswick.

Seuls les titulaires d'une licence du Collège peuvent *légalement* se servir du titre de psychologue et exercer la profession de psychologie au Nouveau-Brunswick.

## OÙ LES PSYCHOLOGUES TRAVAILLENT-ILS?

Certains psychologues travaillent surtout comme chercheurs et professeurs dans les universités et les organismes gouvernementaux et non gouvernementaux. D'autres travaillent principalement comme praticiens dans les hôpitaux, les écoles, les cliniques, les établissements correctionnels, les programmes d'aide aux employés et les cabinets privés. Bon nombre de psychologues sont actifs en recherche et dans la pratique.

## QUE FONT LES PSYCHOLOGUES?

Les psychologues s'engagent dans la recherche, la pratique et l'enseignement d'une vaste gamme de sujets ayant trait à la façon de penser, de sentir et de se comporter des personnes. Leur travail peut s'effectuer auprès d'individus, de groupes, de familles ainsi que de grands organismes du gouvernement et de l'industrie. Voici certains domaines de recherche et de pratique :

- problèmes de santé mentale comme la dépression, l'anxiété, les phobies, etc.;
- les déterminants neurologiques, génétiques, psychologiques et sociaux du comportement;
- les traumatismes crâniens, les maladies dégénératives du cerveau;
- la perception et la gestion de la souffrance;
- les facteurs et les problèmes psychologiques associés aux conditions physiques et à la maladie (p. ex. le diabète, la maladie du cœur, l'accident vasculaire cérébral);
- les facteurs psychologiques et la gestion des maladies terminales comme le cancer;
- les fonctions cognitives comme l'apprentissage, la mémoire, la résolution de problèmes, l'attitude intellectuelle et le rendement;
- les capacités et les problèmes de développement et de comportement sur la durée de vie;

- le comportement criminel, la prévention du crime, les services aux victimes et aux auteurs d'activité criminelle;
- les toxicomanies et l'abus de l'alcool et des drogues (p. ex. le tabagisme, l'alcoolisme, la pharmacodépendance);
- le stress, la colère et d'autres aspects de la gestion du style de vie; les consultations auprès des tribunaux concernant l'impact et le rôle de facteurs psychologiques et cognitifs dans les accidents et les blessures, les aptitudes parentales et la compétence d'une personne à gérer ses affaires personnelles;
- l'application des facteurs et des problèmes psychologiques en milieu de travail comme la motivation, le leadership, la productivité, la commercialisation, les milieux de travail sains, la rationalisation du travail;
- les rapports et les problèmes maritaux et familiaux;
- les facteurs psychologiques nécessaires pour maintenir le bien-être et prévenir la maladie;
- le comportement et les attitudes sociaux et culturels, les rapports entre l'individu et les nombreux groupes dont il fait partie (p. ex. le travail, la famille, la société);
- le rôle et l'incidence des facteurs psychologiques sur le rendement au travail, la récréation et le sport.

## **QUAND CONSULTER UN PSYCHOLOGUE?**

Les personnes et les organismes peuvent faire appel à un psychologue pour diverses raisons. Ils peuvent vouloir mieux comprendre leur comportement ou celui des autres, apprendre à résoudre des problèmes ou apprendre à fonctionner plus efficacement dans diverses situations.

La plupart des gens vivent des problèmes personnels de temps à autre et beaucoup d'entre eux peuvent avoir besoin d'aide pour y faire face. Ces problèmes peuvent survenir au foyer, à l'école, au travail ou dans d'autres situations. Une intervention psychologique précoce peut éviter le développement de problèmes plus sérieux. Voici quelques problèmes courants pour lesquels les gens consultent un psychologue :

**AFFECTIFS** : peurs inexplicables, anxiétés, phobies, dépression, manque de confiance en soi, etc.

**SOCIAUX** : conflits avec les autres, timidité grave, solitude, difficulté à se faire des amis, comportement agressif, etc.

**FAMILIAUX** : problèmes conjugaux, mauvais traitement, problèmes de comportement chez l'enfant, problèmes sexuels, etc.

**SCOLAIRES** : problèmes d'apprentissage, mauvais résultats scolaires, retard du développement, problèmes de comportement en classe, phobie de l'école, etc.

**AU TRAVAIL** : absentéisme, évaluation du rendement, stress professionnel, problèmes traités par des programmes d'aide aux employés, épuisement professionnel, etc.

**SANTÉ ET RÉADAPTATION** : maladie causée par le stress, adaptation à la maladie chronique ou à l'invalidité, insomnie, soulagement de la douleur, problèmes de contrôle du poids, etc.

### **POURQUOI CONSULTER UN PROFESSIONNEL RÉGLEMENTÉ?**

La réglementation ou l'autorisation d'exercer est exigée par le gouvernement et est importante parce qu'on assure que le praticien a satisfait des normes élevées de formation et fournit une norme de soins élevée.

### **COMBIEN COÛTENT LES SERVICES DE PSYCHOLOGIE?**

Les services de psychologie provenant du gouvernement ou d'établissements publics comme les hôpitaux, les écoles et les cliniques de santé mentale sont habituellement offerts sans frais directs au consommateur.

Les services de psychologues exerçant en clinique privée à temps plein ou à temps partiel ne sont pas couverts par le régime d'assurance-maladie, et les psychologues, comme bien d'autres professionnels, demandent des honoraires pour les services rendus. Pour ceux qui recherchent les services d'un praticien privé en psychologie, il peut être utile de savoir que la plupart des programmes d'assurance de soins de santé privés offrent une protection qui comprend les services de psychologie.

Le Collège des psychologues du Nouveau-Brunswick ne fixe pas le montant des honoraires que les psychologues demandent à leurs clients. Il fournit cependant des balises à ses membres.

### **QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE UN PSYCHOLOGUE, UN PSYCHIATRE ET UN PSYCHOTHÉRAPEUTE?**

Au Canada, les professionnels qui traitent le plus souvent les personnes souffrant de problèmes de santé mentale sont les psychologues et les psychiatres. La différence entre les deux n'est pas toujours évidente, même pour les gens qu'ils traitent. En fait, quand ils rencontrent de nouveaux clients, les psychologues cliniciens se font souvent demander : « Quelle est la différence entre un psychologue et un psychiatre? »

Les psychiatres sont des médecins en titre spécialisés en santé mentale et en maladie mentale. Comme médecins, ils peuvent prescrire des médicaments à leurs patients pour traiter leurs maladies mentales. Certains psychiatres font aussi de la psychothérapie, de manière très semblable aux psychologues cliniciens. Les psychologues cliniciens ne prescrivent pas de médicament, mais sont pleinement formés pour évaluer, diagnostiquer et traiter les maladies mentales à l'aide de techniques psychologiques scientifiques. Par scientifique, on entend que différentes techniques ont été comparées en s'appuyant sur des méthodes scientifiques établies et que les résultats de telles études sont publiés dans des revues scientifiques à comité de lecture. C'est ce qu'on appelle aussi la pratique fondée sur l'expérience clinique.

Les personnes ayant des troubles peuvent avoir besoin de médicaments, mais ont aussi besoin d'interventions psychologiques pour les aider à acquérir les compétences pour mieux affronter la vie. Souvent, dans les hôpitaux et dans d'autres milieux

cliniques, les psychiatres et les psychologues cliniciens travailleront ensemble au sein d'équipes interdisciplinaires. Les traitements combinés de la médecine et de la psychiatrie, et de la psychologie sont ce qui constitue la meilleure intervention pour plusieurs patients. On peut obtenir d'autres informations sur le site Web de l'Association des psychiatres du Canada au <http://www.cpa-apc.org>

Le mot « psychothérapeute » est un terme générique désignant une personne qui offre du counseling psychothérapeutique. Les praticiens peuvent avoir de la formation notamment en psychologie, en psychiatrie, en travail social, en mariage et en counseling familial ou en soins infirmiers psychiatriques. Au Nouveau-Brunswick, il n'y a pas de loi qui empêche une personne de se servir de ce titre, qu'elle ait ou non la formation voulue.

### **QU'ARRIVE-T-IL À L'INFORMATION PERSONNELLE QUI FAIT L'OBJET DE DISCUSSIONS AVEC MON PSYCHOLOGUE?**

En consultant un praticien au sujet de problèmes psychologiques personnels, les gens s'inquiètent souvent de la confidentialité. Tout au début, quand il voit un client, le psychologue devrait établir les limites de la confidentialité. L'information divulguée à un psychologue est confidentielle et ne peut pas être divulguée sans le consentement du client, sauf dans certaines conditions précises. On appelle ces conditions les « limites de confidentialité ». Ces limites supposent habituellement des situations où le client livre de l'information au psychologue qui l'amène à soupçonner qu'un préjudice imminent pourrait être causé à quelqu'un.

Si un psychologue soupçonne qu'il y a un risque imminent qu'un client pourrait se faire du mal à lui-même ou à autrui, qu'un enfant est abusé ou négligé ou qu'un autre praticien des soins de santé a abusé sexuellement un patient de quelque façon, il a alors l'obligation de signaler cette information à l'autorité appropriée (la police ou la société d'aide à l'enfant, par exemple). Les cours peuvent également obtenir par assignation les dossiers d'un psychologue.

Les psychologues doivent conserver les dossiers de leurs communications avec les clients et ces dossiers comprennent habituellement les détails au sujet des clients qui présentent leur problème et leurs antécédents, les données de test psychologique et de tout diagnostic posé, ainsi que les détails relatifs aux séances auxquelles ils ont assisté. Habituellement, les dossiers sont gardés pendant de 7 à 10 ans après la dernière communication avec le client et pendant au moins 10 années après qu'un client mineur a atteint l'âge de la majorité. Une fois les 10 années écoulées, les dossiers peuvent être détruits.

### **QU'ARRIVE-T-IL À MA PREMIÈRE VISITE CHEZ UN PSYCHOLOGUE?**

Une fois que vous avez le nom d'un praticien et faites un premier rendez-vous, il vous demandera habituellement de décrire votre problème et des détails au sujet de vos antécédents personnels. Ces questions peuvent porter sur des choses comme quand votre problème a-t-il pris naissance, qu'est-ce qui l'a amoindri ou empiré, comment le problème affecte-t-il votre travail ou votre vie sociale. Ces questions peuvent comprendre des détails au sujet de vos expériences de jeunesse, votre éducation et vos antécédents de travail, votre situation de famille et vos rapports interpersonnels et

si vous utilisez des médicaments, prenez de l'alcool ou des drogues. Cette phase de collecte de renseignements peut prendre une séance ou plus et peut être complétée par l'utilisation de tests psychologiques.

## **TESTS PSYCHOLOGIQUES**

Les tests psychologiques sont utilisés pour obtenir une meilleure compréhension du genre de problème de pensée, de sentiment ou de comportement d'une personne. Si un psychologue entend utiliser un test, il devrait expliquer pourquoi il est utilisé et le genre de fonction qu'il permet d'évaluer. Par exemple, certains tests sont utilisés pour évaluer et aider à diagnostiquer l'humeur, certains sont utilisés pour évaluer les problèmes de mémoire ou de concentration et certains peuvent être utilisés pour mieux comprendre les caractéristiques de la personnalité. Par exemple, certains tests avec crayon et papier posent des questions auxquelles vous devez répondre vrai ou faux et d'autres pourraient vous demander de manipuler des objets ou de vous souvenir de chiffres ou de phrases. Le testage est utilisé pour aider le psychologue à en arriver à une impression ou à un diagnostic de votre problème particulier.

## **TRAITEMENT**

À la suite de la phase de collecte de l'information, qui peut inclure ou ne pas inclure le testage psychologique, il est important que le psychologue discute avec le client (son parent ou son tuteur s'il s'agit d'un enfant) de ce qu'il pense est incorrect et de ce qu'il peut offrir comme aide. Voici des questions raisonnables à poser à un psychologue :

- êtes-vous à l'aise de traiter des personnes ayant ce genre de problème?
- quelle sorte d'approche psychothérapeutique utilisez-vous et fonctionne-t-elle?
- à quel genre de succès du traitement puis-je m'attendre?

Les traitements ou les approches psychothérapeutiques utilisés par les psychologues devraient être des traitements fondés sur une approche empirique – autrement dit les traitements que la recherche a démontrés comme étant efficaces. Parmi les types communs de traitements, mentionnons la thérapie cognitive-comportementale, thérapie affective, la thérapie interpersonnelle et la thérapie des systèmes. Un plan de traitement peut être offert en fonction d'une approche ou peut intégrer plus d'une approche. Le traitement peut être offert sur une base individuelle, en groupe, en couple ou en famille, selon le problème et les personnes touchées par ce problème.

## **QU'ARRIVE-T-IL PENDANT UN TRAITEMENT PSYCHOLOGIQUE?**

Au début du traitement, le psychologue vous aidera à formuler des objectifs à atteindre et définira les façons que la thérapie vous aidera à atteindre ces objectifs. Les objectifs peuvent être de ne pas se sentir aussi déprimé, de se sentir plus à l'aise dans des situations sociales, d'améliorer la gestion de la souffrance, de changer son comportement ou d'accroître son estime de soi. De plus, le psychologue se penchera sur votre progrès dans l'atteinte de ces objectifs à certains intervalles et peut vous demander de remplir des questionnaires conçus pour aider à surveiller les progrès.

Pour ce qui touche les traitements psychologiques, il est à noter qu'il peut être difficile de changer des sentiments, des pensées et un comportement — vous devez être prêt à

vous engager vous-même à assister à toutes les séances régulièrement et à suivre les recommandations. Vous ne pouvez pas changer le passé, mais vous pouvez changer la façon qu'il vous touche. Il est également difficile de changer le comportement d'autres personnes. Le traitement psychologique vise principalement à vous aider à apporter des changements personnels qui amélioreront votre vie.

Il y a souvent plus d'une façon de résoudre ou de gérer un problème psychologique – celle à choisir peut dépendre de la formation du praticien et des caractéristiques du client. Au bout du compte, vous avez droit d'être un consommateur averti et un participant actif dans le processus de traitement psychologique – si vous avez des questions ou des préoccupations, dites-le au psychologue!

### **QUE FAIRE SI L'ÉTHIQUE D'UN PSYCHOLOGUE VOUS PRÉOCCUPE?**

Les psychologues sont régis dans leur exercice professionnel par le Code canadien de déontologie adopté par le Collège des psychologues du Nouveau-Brunswick. Si vous avez des préoccupations concernant la conduite d'un psychologue, vous devriez tout d'abord soulever la question directement auprès du psychologue. Si vous êtes insatisfait du résultat, vous pouvez vous adresser à la secrétaire générale du Collège des psychologues du Nouveau-Brunswick, qui discutera du sujet avec vous et vous conseillera sur les mesures à prendre. Vous pouvez la joindre en composant le 506.857.8280 ou par courriel : [jacques.richard@cpcb.ca](mailto:jacques.richard@cpcb.ca).

### Remerciements :

Le Collège des psychologues du Nouveau-Brunswick tient à remercier la Société canadienne de psychologie (SCP) de lui avoir accordé la permission d'utiliser ses documents. Ils ont été modifiés pour refléter plus précisément la situation au Nouveau-Brunswick.