

38,2%
DE LA POPULATION
de l'Union européenne élargie (27 Etats, plus la Suisse) souffre d'un trouble psychique une fois par année. En Suisse, ce sont les femmes et les personnes de 50 à 64 ans qui ont le plus souvent recours aux traitements.

810 millions
C'EST LA FACTURE
remboursée par l'assurance de base pour les psychothérapies en 2011 en Suisse. La psychiatrie représente à elle seule plus de 10% des frais facturés par les médecins en cabinet, toutes disciplines confondues.

70%
DES PATIENTS
qui ont suivi une psychothérapie voient leur situation s'améliorer ou guérissent, 20% constatent peu de changements et 10% vont plus mal. La méthode choisie ne compte qu'à 15% dans le succès d'une thérapie.

53 Jean-Claude Guillebaud
56 Le blog de Clément Bürge
58 Chronique de Christophe Passer

59 Chronique de Jean-François Kahn
60 Chronique de Jacques Pilet

61 Pierre Dessemontet
62 Finance



Plus d'un tiers de la population européenne, y compris suisse, souffre d'un trouble psychique une fois par année. Quand consulter et comment trouver la bonne adresse?

Thérapies

Comment bien choisir son psy

SABINE PIROLT

Des quelques séances chez un psychiatre qui ne lui disait pas un mot, Maude*, Lausannoise de 51 ans s'en souviendra longtemps. La perte de son travail, un déménagement qui s'est mal passé et un divorce pénible l'ont amenée à demander de l'aide au médecin généraliste d'une amie. Elle-même n'en avait pas. Elle est alors en dépression. «Le jeune psychiatre qu'il m'a recommandé était un vrai glaçon. Après trois séances, je lui ai dit que lui et moi, cela n'allait pas jouer. Il m'a dit: "Oui, bien",

et ne m'a même pas souhaité bonne chance.» Une amie qui travaille dans le domaine lui donne une autre adresse. «Entre le premier et le deuxième, c'était le jour et la nuit. Le psychiatre sud-américain qui m'a aidée à m'en sortir est très sympathique; il a juste ce qu'il faut de compassion pour les patients. A chaque séance, j'ai fait un petit pas vers la sérénité. En huit mois, j'étais sur pied.» Aujourd'hui, Maude va beaucoup mieux. Elle tient à dire une chose: «Les gens ont beau être en état de faiblesse, il ne faut jamais qu'ils oublient qu'ils ont le libre choix.» >>>

01

Les chiffres

A l'instar de Maude, les maladies psychiques touchent des milliers de personnes en Suisse. Selon le rapport de l'Observatoire suisse de la santé (Obsan) daté de 2012 qui cite la recherche épidémiologique de Wittchen, 38,2% de la population de l'Union européenne élargie (27 Etats, plus la Suisse, l'Islande et la Norvège) souffre d'un trouble psychique une fois par année. Des phobies aux troubles de l'alimentation, de la dépression à la dépendance à l'alcool, la palette est large. En Suisse, l'Obsan constate que parmi toutes les maladies physiques et psychiques, celles qui induisent la charge de morbidité – somme des années de vie potentielle perdues en raison d'une mortalité prématurée ou d'une incapacité – la plus importante est la dépression (10,2%) suivie par les maladies cardiaques (5,7%), la maladie d'Alzheimer et les autres formes de sénilité (4,7%). La facture due aux troubles psychiques est très lourde. Selon les chiffres de Santé Suisse, l'association faitière des assureurs maladie suisses, les coûts de la psychiatrie ambulatoire prise en charge par l'assurance de base se monte à 670 millions de francs pour 2011, à 616 millions pour 2010 et à 573 millions pour 2009. La psychiatrie représente à elle seule plus de 10% des frais facturés par les médecins en cabinet, toutes disciplines confondues. Quant aux coûts de la psychothérapie déléguée (cf glossaire), ils sont estimés à 140 millions de francs par an. Dans le canton de Vaud, une séance chez un psychiatre coûte 210 francs, elle s'élève de 146 francs si elle est facturée par un thérapeute non-médecin. Les prix varient d'un canton à l'autre, suivant la valeur du point TARMED.

PSY OU PSY?

Le psychiatre Il fait six ans d'études de médecine (obtention d'un master). Puis il suit une formation de médecin spécialiste de cinq années en institutions hospitalières ou ambulatoires et une année dans une autre branche de la médecine, soit six ans supplémentaires. La formation de douze ans s'achève par un examen de médecin spécialiste en psychiatrie et psychothérapie. Peut prescrire des médicaments et attester d'une incapacité de travail (ce que ne peut pas faire le psychologue).

Le psychologue Il suit cinq ans d'études de psychologie (université ou haute école spécialisée, en Suisse alémanique uniquement). Il peut devenir psychothérapeute en entreprenant des études postgrades en psychothérapie. Pour les membres de la Fédération suisse des psychologues (FSP), 400 heures de théorie, 200 de supervision, 200 d'expérience personnelle, 400 d'activité thérapeutique et une année de pratique clinique à 100%. Prix d'une séance en Suisse romande: 140 francs en moyenne.

02

Pourquoi on y va

Ancien président de la Société suisse de psychiatrie et psychothérapie, (SSPP) Hans Kurt, vingt-cinq ans de pratique, constate que dans les cabinets «la demande n'arrête pas d'augmenter. Les gens sont perdus dans ce monde du travail de plus en plus exigeant et dans une société de plus en plus anonyme. Et qu'est-ce que l'on fait lorsque l'on ressent un mal-être? On va chez les médecins de famille.» C'est par ce biais que les gens arrivent chez lui, comme chez beaucoup de ses confrères d'ailleurs. Mais la frontière qui sépare la maladie du mal-être est très floue. C'est aux professionnels de poser un diagnostic et de décider ce qui est pris en charge par l'assurance de base. Par exemple, les problèmes conjugaux ne sont pas une maladie, pas plus que le blues ressenti alors que les jours commencent à baisser. Quant aux gens qui consultent pour mieux se connaître, ils sont plutôt rares, vu les coûts d'une telle démarche. A la tête de l'Association suisse des psychothérapeutes, Emil Stutz explique que s'il y a trente ans, «les gens allaient en psychothérapie pour faire de la formation personnelle», aujourd'hui, la majorité consulte pour un problème existentiel. «Certains poursuivent ensuite la démarche. C'est de la prévention, du fitness de l'âme.» Luc Michel, psychiatre à Lausanne, explique que les gens viennent à son cabinet «car ils souffrent et éprouvent le besoin de

changer quelque chose dans leur vie. Ils espèrent rétablir un équilibre ou en trouver un autre» Le Vaudois observe que certaines personnes, les jeunes patients surtout, se renseignent sur les types de thérapies possibles et arrivent avec certaines connaissances. De plus en plus, ceux qui viennent le consulter souhaitent

«quelque chose de plutôt bref.» Mais ils restent parfois longtemps, de quelques mois à plusieurs années. «Aujourd'hui, chacun a le sentiment qu'il y a un droit au bonheur et essaie de faire quelque chose de sa souffrance. Mais il n'y a aucune garantie pour le bonheur. La tâche du psy est de faire découvrir pourquoi la souffrance surgit dans la vie d'une personne, ce qu'elle reflète. Il aide le patient à prendre conscience des conflits, ce qui peut amener à un soulagement.»

«quelque chose de plutôt bref.» Mais ils restent parfois longtemps, de quelques mois à plusieurs années. «Aujourd'hui, chacun a le sentiment qu'il y a un droit au bonheur et essaie de faire quelque chose de sa souffrance. Mais il n'y a aucune garantie pour le bonheur. La tâche du psy est de faire découvrir pourquoi la souffrance surgit dans la vie d'une personne, ce qu'elle reflète. Il aide le patient à prendre conscience des conflits, ce qui peut amener à un soulagement.»

03

Les différentes approches

Les trois grandes familles de psychothérapies sont la psychanalyse, la thérapie cognitive et comportementale (TCC), la thérapie d'orientation systémique. D'autres méthodes – par exemple l'hypnose, la Gestalt, la programmation neurolinguistique (PNL), l'analyse transactionnelle – sont plutôt à considérer comme des outils de développement personnel.

Développée par Sigmund Freud, la psychanalyse s'est donné pour objectif de découvrir au plus profond de l'inconscient la source des souffrances psychiques, afin de les réduire. Elle repose sur une idée essentielle: ce sont les événements oubliés de l'enfance qui forment le contenu de l'inconscient et sont à l'origine de nos névroses d'adultes. Comme l'expliquent Jean-Nicolas Despland et Luc Michel dans l'ouvrage collectif *Traité de psychothérapie comparée**, «l'ambition ultime de la psychanalyse consiste à vouloir rendre le sujet libre de ses choix et de sa vie». Si les séances sur le divan – plusieurs fois par semaines durant des années – se pratiquent encore, aujourd'hui il est plus fréquent que les thérapeutes proposent des séances face-à-face, une fois par semaine. Une telle méthode est indiquée pour de nombreux problèmes, affectifs et relationnels.

L'approche cognitive et comportementale s'intéresse principalement à la partie visible de l'iceberg, celle qui pose problème et fait souffrir. Elle ne va pas faire de grand détour par l'enfance et l'histoire du patient pour chercher la cause du trouble. Son but est de faire disparaître

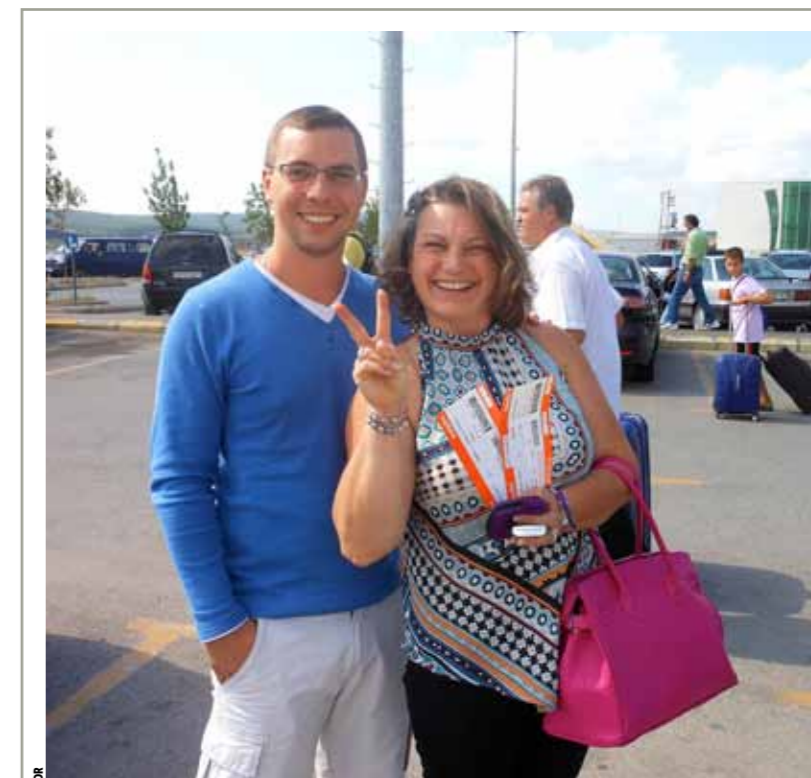
les symptômes. La TCC, qui est brève, demande une certaine capacité à se prendre en main et à passer à l'acte. Phobies et troubles obsessionnels, conduites de dépendance et troubles de la conduite alimentaire, troubles et maladies liées au stress, troubles de la personnalité sont les principales indications.

Quant à la thérapie d'orientation systémique, elle part du principe que le problème d'un individu appartient à un système et que chaque élément du système fait partie du problème et de la solution. Un symptôme n'est pas considéré comme un dysfonctionnement indépendant, mais comme un comportement d'adaptation à un contexte. Le patient n'est pas le seul à devoir changer pour qu'une guérison ou un soulagement advienne. Une séance peut réunir toute la famille, le couple parental, la fratrie, un membre seul. Il n'y a pas de schéma type, mais le thérapeute vise à ce que chacun exprime sa souffrance face à la situation et à ce que les autres en prennent conscience. Toute forme de perturbation psychique – vécue dans une famille ou un couple – peut être abordée par cette approche.

04

Trouver la bonne adresse

Bottin de téléphone, bouche à oreille, conseils du médecin de famille, comment trouver un nom? Psychologue de formation et conseillère psychosociale à l'association romande Pro Mente Sana, Ariane Zinder, dont la tâche est d'orienter les personnes, remarque que beaucoup de personnes qui appellent ne connaissent pas la différence entre psychiatre, psychologue et psychothérapeute (cf glossaire). Son premier conseil? Demander l'avis de son médecin de famille. «Il ne faut pas oublier que le généraliste est le plus grand prescripteur d'antidépresseurs. Souvent ils sont de bon conseil pour une bonne adresse.» Dans le canton de Genève, l'Association Trajectoires (www.trajectoires.ch) propose, elle, deux entretiens pour aider la personne à cerner et exprimer ses besoins et lui donner trois noms de personnes (et les délais pour un premier rendez-vous) correspondant à sa >>>



SUCCÈS

Six mois de thérapie pour reprendre l'avion

Il y a quelques mois encore, jamais Isabelle Lecoultré (en photo avec son fils) n'aurait imaginé s'installer à bord d'un avion. Il n'y a pas que l'idée de voler qui lui créait des angoisses. «Je faisais tout mon possible pour contourner les tunnels. Je fuyais également les parkings souterrains et le fait de devoir m'asseoir à l'arrière d'une voiture sans portière. Il y avait aussi le métro...» Toutes ses angoisses ont commencé lorsque cette mère de famille et éducatrice de la petite enfance a eu la mauvaise idée de monter dans une attraction un peu trop «sport» pour elle. C'était il y a plus de dix ans. «J'ai hurlé et ressenti une peur panique. Depuis ce jour, plus le temps passait, plus la liste des activités à éviter s'allongeait. J'ai décidé de me prendre en main.» La Genevoise se rend chez la doctoresse de son réseau santé pour être conseillée. «J'ai demandé qu'elle me recommande quelqu'un le plus près possible de mon domicile et de mon travail. Comme le premier contact avec la psychothérapeute s'est bien passé, elle continue.

«De février à juillet, j'y suis allée une fois par semaine. Il s'agissait d'une thérapie cognitivo-comportementale, qui est efficace pour ce genre de problèmes.» Ce qu'elle désirait? Pouvoir prendre l'avion pour rejoindre sa fille en juillet pour les vacances. Ce qu'elle a fait pour la première fois depuis de nombreuses années. «Toute l'énergie mise dans un sens pour se restreindre, on la met dans l'autre sens pour se reconstruire. Par exemple, la thérapeute m'a appris à faire des exercices de respiration. Lorsque l'on est conscient que le sentiment de panique peut redescendre, il est plus facile de le laisser venir. Nous avons ensuite travaillé avec l'hypnose. Cela m'a permis de vivre de manière anticipée la future réalité. J'imaginai prendre l'avion. J'étais alors dans une peur panique.» Aujourd'hui, la quadragénaire parle de ce qu'elle a vécu d'une voix joyeuse. Sur sa liste des endroits à reconquérir ne reste plus que le métro. Elle a très bon espoir d'acheter un ticket prochainement... ◊ SP



>>> demande. Psychiatre et président de la SSPP, Pierre Vallon conseille de ne pas négliger l'appartenance à une association professionnelle, par exemple la FSP (Fédération suisse des psychologues) ou la SSPP. Il constate souvent qu'il n'est pas très facile d'aller chez un psychiatre. «La première remarque que l'on me fait en venant me consulter est: "Je ne suis pas fou." Le psychologue fait peut-être moins peur, d'où l'attrait de porter son choix sur un thérapeute moins stigmatisé aux yeux du public. Même si, en fin de compte, il s'agit du même traitement et de la même maladie.» Autre piste: le bouche à oreille. Le risque c'est qu'un professionnel qui a convenu à une connaissance ne convienne pas à soi-même. Tomber sur la bonne adresse est d'autant plus important que, comme l'explique Sandrine*, cadre dans une grande entreprise et qui comptabilise de nombreuses années d'angoisses, «lorsque l'on est au

REMBOURSEMENT

Les traitements dispensés par un médecin spécialiste en psychiatrie et psychothérapie sont pris en charge par l'assurance de base. Ceux dispensés par un psychologue psychothérapeute ne sont remboursés par l'assurance de base que s'ils s'effectuent au cabinet d'un médecin, qui délègue la psychothérapie. Pour demander la prolongation de la prise en charge d'une psychothérapie par la caisse maladie, le psychiatre doit adresser au médecin conseil de cette dernière un rapport après 40 séances. Pour les bénéficiaires d'une assurance complémentaire, une liste des caisses et de ce qu'elles remboursent figure sur le site de la FSP (www.psychologie.ch).

fond du trou, il est très difficile d'imaginer changer de thérapeute. Il faut être en bonne santé pour quitter son psy!» Elle-même s'est renseignée auprès de connaissances qui travaillent dans le milieu. Ceux qui ont la force de changer devront tout reprendre à zéro. «Et c'est affreux de raconter à nouveau ce qui nous arrive. Ça remue tellement», explique Sophie* qui a dit avoir «ramé» pour trouver le bon thérapeute. Quant au bottin, c'est le billet de loterie, comme se souvient Geneviève, une Vaudoise de 52 ans, qui se mord encore les doigts d'avoir choisi un psychiatre sur une liste. «Aller chez un psy au hasard est la pire des choses à faire. Je suis tombée sur une personne qui m'a fait plus de mal que de bien, surtout lorsque j'ai lu le rapport qu'elle avait écrit sur moi!» Son conseil? Demander des noms au centre LAVI de son canton, surtout si l'on a été victime d'une infraction.

05

Un bon psy c'est quoi?

«Le psy c'est une rencontre comme dans la vraie vie. Avec certains ça passe, avec d'autres ça ne passe pas. On doit se sentir à l'aise avec la personne. Elle doit avoir une bonne qualité d'écoute et répondre à la demande du patient. Même son habillement peut compter», explique Solange*, 40 ans, en thérapie depuis dix ans et elle-même psychologue. Hans Kurt complète les critères. «Il doit montrer une certaine sympathie pour son patient, lui poser des questions de manière respectueuse, lui demander ce qu'il veut, l'informer sur le plan de traitement, être atteignable pour les malades en crise, tenir les règles d'une relation (être à l'heure). Certains sont froids ou uniquement intéressé par la prescription de médicaments.» Il existe également des thérapeutes trop proches de leurs patients. Sophie*, psychomotricienne en thérapie depuis quatre ans, insiste sur l'importance de garder une certaine distance. «J'ai eu affaire à une personne qui me tutoyait et était exubérante. Je me suis demandé comment elle arrivait à tenir sa langue. Il faut que la personne en face paraisse fiable et solide, qu'elle dégage quelque chose de calme et de serein.» Pierre Vallon rappelle que les psychiatres n'ont que rarement une secrétaire, mais un répondeur automatique qui peut être révélateur de leur personnalité. «Certains sont très compliqués à atteindre, entre 12 h et 12 h 15 le mardi, par exemple. Le patient pourra déjà se faire une première impression en entendant leur voix. Quand le psychiatre rappellera, il y aura également un échange de mots, les premières questions. Ce sont des indications.» D'autres vont plus loin dans les critères. Professeur à l'Institut de psychologie de l'Université de Lausanne, Nicolas Duruz prône le partage de certaines valeurs de base sur la vie et, plus particulièrement, sur les conceptions de la santé et de la maladie. «La relation de confiance sera entamée, par exemple, si le client très religieux nourrit des doutes, voire une méfiance à l'égard d'une approche de ses problèmes plus rationnelle, comme le propose en général une psychothérapie. Autre exemple, la >>>



LES CHEMINS QUI MÈNENT À LA CONSULTATION

«Je me suis renseigné auprès d'une thérapeute»

«Choisir son psy est le choix médical le plus difficile qui soit. C'est se décider pour un praticien qui va nous accompagner dans un safari à travers notre inconscient. On y voit des arbres et, derrière ceux-ci, on découvre des girafes que l'on n'a jamais voulu voir.» C'est à la suite d'une thérapie de couple que Philippe*, quinquagénaire lausannois, a décidé d'entreprendre une psychothérapie personnelle. Comment a-t-il trouvé la bonne personne? «C'est la professionnelle qui s'occupait de mon couple

qui m'a donné un nom. Je lui ai fait confiance.» La première séance, ce fut tout simplement l'horreur. «Je n'avais qu'une envie: prendre la poudre d'escampette. Au départ, c'était le tâtonnement total. Je ne comprenais pas où nous allions. Mais je ne me suis jamais senti ni mal à l'aise, ni en danger.» Finalement, Philippe est resté deux ans et demi à raconter ses rêves à son psychiatre. «Après deux ou trois mois, à raison d'une fois par semaine, la démarche a commencé

à avoir un sens. Certaines séances étaient lourdes, d'autres drôles. J'ai ouvert des portes sur des champs inimaginables et inconnus. C'était bouleversant parfois.» Ce cadre a beaucoup appris. «Ces séances m'ont aidé à simplifier ma vie amoureuse et mes relations avec mes enfants. Elles m'ont également aidé à affiner ma capacité à comprendre les émotions des autres. Aujourd'hui, j'ai l'impression de très vite sentir l'humeur de la personne en face de moi.» **SP**

«Après l'échec du bottin, j'ai demandé conseil autour de moi»

«Je voulais savoir ce qui m'a amenée à ça.» Ça, c'est un divorce voici sept ans. Le souhait de Laurence*, la trentaine, enseignante dans le canton de Vaud et mère de trois enfants? Ne pas reproduire les mêmes comportements et trouver des réponses à des questions sur elle et sur son enfance agitée. La jeune femme prend alors le bottin et y parcourt la liste des psychiatres. «Je voulais un travail en profondeur.» Elle s'arrête sur un nom au hasard, téléphone et prend rendez-

vous. L'expérience se révèle peu concluante. «Si je ne disais rien, il ne me parlait pas, ne me posait aucune question. J'ai besoin de quelqu'un qui me bouscule.» Elle se met alors à la recherche de la bonne personne en demandant conseil autour d'elle. Des amis lui parlent d'une thérapeute «ferme et assidue chez laquelle il était difficile de rester longtemps». Laurence prend contact. Cette psychiatre et psychanalyste reconnue a une riche et longue expérience. «Elle ne

lâche pas et creuse où ça dérange. Parfois, j'étais mal à l'aise. Tant que les patients n'acceptent pas leurs problématiques, elle ne passe pas à autre chose.» En cinq ans, la jeune femme a beaucoup évolué et payé de sa poche – elle a choisi une assurance à la franchise très élevée – des séances qui, aujourd'hui, lui ont permis d'être plus structurée, d'avoir confiance, de déculpabiliser et de prendre des décisions dans sa nouvelle vie. **SP**

» rencontre avec un patient étranger implique que le psychothérapeute puisse en partie entrer dans le monde de sa culture; une certaine croyance commune doit réunir les deux partenaires.»

06

Quelle méthode pour réussir?

S'il existe pléthore de psychothérapies – on en compte 200 à 300 types reconnus officiellement – il est difficile de mettre en évidence des différences entre elles en termes d'efficacité. La méthode ne compte en effet qu'à 15% dans le succès d'une thérapie. Pierre Vallon constate que la clé est de «s'entendre avec la personne que l'on va consulter. C'est la garantie des meilleurs traitements possibles.» Le patient doit bien sûr s'investir pour qu'il y ait des résultats. Professeur à la faculté de médecine de l'Université de Lausanne, Jean-Nicolas Despland constate que de nombreux pys se reconnaissent une orientation éclectique, c'est-à-dire qu'ils puisent dans plusieurs méthodes. «Les recherches démontrent que la qualité personnelle du thérapeute peut beaucoup varier. On constate que certains ont beaucoup d'échecs alors que d'autres ne comptent que des succès.» Il n'existe malheureusement pas de liste providentielle avec les personnes à éviter ou à recommander. Le psychiatre psychothérapeute insiste sur le fait que le lien de confiance entre le psy et le patient se construit progressivement. «Si les relations sont immédiatement au beau fixe, il n'y aura pas forcément de progression. Une bonne thérapie est souvent faite d'une succession de crises qui adviennent au fur et à mesure que la thérapie progresse.» Il faut encore remarquer que, selon les études citées par Jean-Nicolas Despland, 70% des patients qui ont suivi une psychothérapie voient leur situation s'améliorer ou guérissent, 20% constatent peu de changements et 10% vont plus mal. ○

* Prénoms modifiés.

** Traité de psychothérapie comparée, Editions Médecine & Hygiène, 425 pages.



DESSIN ORIGINAL DENIS KORWAMM

TRANSPARENCE**Une loi sur les professions de la psychologie**

Les patients seront mieux protégés dès 2013 avec l'introduction de la nouvelle réglementation sur les formations.

Adoptée par le Parlement en 2011, la Loi sur les professions de la psychologie (LPsy) entrera vraisemblablement en vigueur en mars 2013. Ce qui changera? Seuls les détenteurs d'un master, d'une licence ou d'un diplôme en psychologie pourront se nommer psychologues. Actuellement, tout le monde peut se donner ce titre. Quant aux psychothérapeutes qui exercent à titre privé et sous leur propre responsabilité, ils devront désormais détenir un diplôme d'études supérieures reconnu en psychologie et avoir achevé une formation postgrade en psychothérapie accréditée. «Les conditions préalables à l'autorisation de pratiquer la psychothérapie seront harmonisées et fixées à un haut niveau dans toute la Suisse, explique Marianne Gertsch, spécialiste du dossier à l'Office fédéral de la santé publique.

Aujourd'hui, ce sont les cantons qui réglementent la psychothérapie dans leurs lois sanitaires, lois qui diffèrent les unes des autres. Il n'y a qu'Uri qui n'a pas la moindre réglementation.» Dès 2013, un label de qualité fiable sera mis en place. A noter que tous les thérapeutes qui ont obtenu le droit cantonal d'exercer jusqu'à présent garderont leur droit.

Le Conseil fédéral décidera prochainement, soit en 2013, si les psychologues-psychothérapeutes qui exercent dans leur propre cabinet pourront facturer directement leurs prestations à l'assurance de base, comme les physiothérapeutes, par exemple. Rappelons que les patients ont besoin de la prescription d'un médecin pour être remboursés. En sera-t-il de même pour les psychologues? Les réflexions sont en cours. ○ SP