



Graine  
de Santé

# LES PSY... MAIS COMMENT S'Y RETROUVER?



**Psychiatre**  
**Psychologue**  
**Psychothérapeute**  
**Psychanalyste**  
**Psychopraticien**

# 1

## La ou le Psychiatre

La ou le **psychiatre est un-e médecin** qui s'est **spécialisé.e dans la santé mentale**. C'est le ou la médecin spécialiste des **troubles et maladies psychiques**.



C'est le ou la seul.e psy à pouvoir **prescrire des médicaments**, des **examens complémentaires** et/ou des **arrêts de travail**.

Il ou elle est le plus habilité.e à poser un **diagnostic médical** en santé mentale, à coordonner des parcours de soins, à établir des certificats, et initier des démarches d'hospitalisation en accord avec le patient ou sans un consentement si nécessaire.

Le titre de psychiatre est réglementé et encadré par la loi. Les psychiatres **figurent au Répertoire Partagé des Professionnels intervenant dans le système de Santé (RPPS)**.

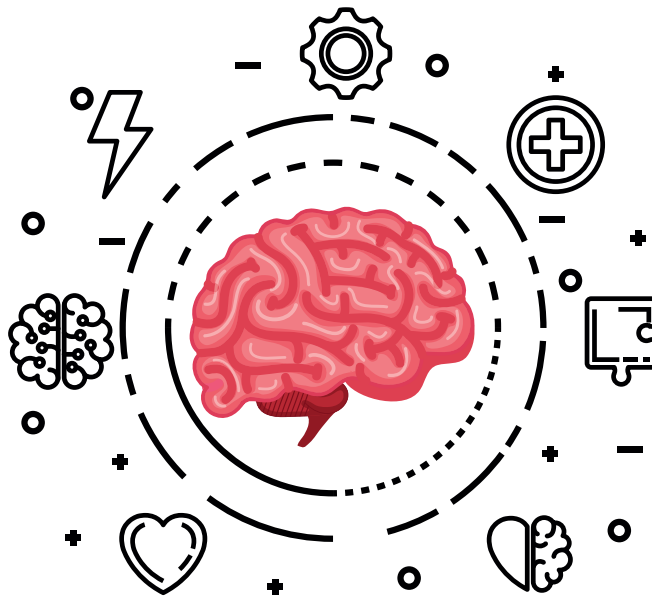


# La ou le Psychologue

# 2

La ou le psychologue est titulaire d'un diplôme universitaire (niveau Bac+5 Master2 à Bac+8 Doctorat) en psychologie.

La ou le psychologue est **spécialiste de la vie psychique**, des pensées, des émotions, des comportements humains et des relations.



Proposant son aide à travers des **outils thérapeutiques non médicamenteux**, il ou elle propose un **espace de parole** pour être accompagné-e face à son mal-être, ou sa souffrance.

Il apporte un soutien autant dans les difficultés ponctuelles que profondes.

Le titre de psychologue est protégé par la loi (25 juillet 1985) et reconnu par l'état. **Les psychologues figurent au Répertoire Partagé des Professionnels intervenant dans le système de Santé (RPPS).**

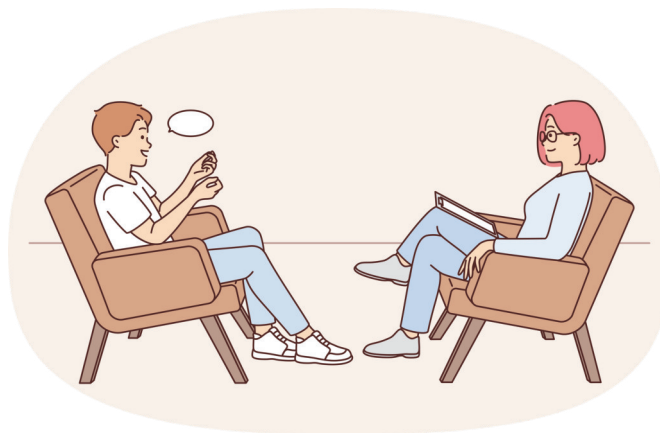
# 3

## La ou le Psychothérapeute

Il n'existe pas de diplôme de psychothérapeute, mais **un titre**. Depuis 2010, c'est un titre protégé par la loi et réglementé : un.e professionnel.le peut utiliser le titre de psychothérapeute lorsque **sa formation et son expérience** répondent aux exigences qui ont été fixées par l'Etat en 2010.

**Spécialiste en psychothérapie**, le ou la psychothérapeute peut également être psychiatre, médecin, psychologue ou psychanalyste, ayant complété si nécessaire sa formation initiale.

Il place la **relation humaine** au cœur de sa pratique et élabore une **stratégie thérapeutique adaptée au patient et à sa situation**.



Il/elle aide à soulager des souffrances psychiques sur le moyen ou le long terme en proposant une thérapie selon l'approche à laquelle il/elle a été formée (TCC, systémique, psychanalytique...). Il existe **différentes approches** psychothérapeutiques et **différentes techniques** choisies et adaptées aux besoins spécifiques de chaque patient.

Utiliser ce titre nécessite d'être inscrit au registre national des psychothérapeutes. **Les psychothérapeutes figurent au Répertoire Partagé des Professionnels intervenant dans le système de Santé (RPPS)**.

# La ou le Psychanalyste

4

Si en général, un ou une psychanalyste a été formé dans une école psychanalytique après avoir suivi soi même une psychanalyse personnelle, le titre de psychanalyste n'a **pas de reconnaissance légale** et ne correspond à **aucun diplôme reconnu**. La profession n'est pas réglementée.

Plus qu'une formation, c'est **avant tout une forme de psychothérapie**. Ainsi, un·e psychologue ou un·e psychiatre peut avoir une approche psychanalytique dans sa pratique et la plupart des psychanalystes sont psychologues ou psychiatres. Par décret, selon différents critères, certains psychanalystes seulement peuvent être également psychothérapeute.



La ou le psychanalyste travaille avec **l'inconscient** et les **conflits psychiques** profonds en proposant une approche introspective basée sur **la parole et l'association libre**.

Il s'agit d'une thérapie par la parole pour interpréter son mal-être, et ses conflits inconscients afin de leur donner un sens et les atténuer .

# 5

## La ou le Psychopraticien.ne

Ils/elles se sont formé.es dans des centres de formation spécifiques en fonction de l'approche théorique à laquelle ils/elles sont sensibilisés.

Certain.es peuvent n'avoir effectué que des formations de très courte durée, parfois même uniquement en ligne.



La profession n'est **pas réglementée** et ces professionnels ne disposent ni de diplômes reconnus ni d'un titre protégé. Ils/elles ne peuvent prétendre au titre de psychothérapeute.

**Il est impossible de déterminer leur niveau de formation en psychologie et en psychopathologie.**

Cette appellation induit malheureusement parfois de la confusion pour les patients concernant les compétences du praticien qu'ils rencontrent.

Comme les psychopraticiens, les coachs en santé mentale, les thérapeutes ou praticiens en ceci ou cela sont des professionnels dont les pratiques et les titres ne sont pas encadrés par la loi.

Ce sont des professions non règlementées, qui ne bénéficient pas de reconnaissance officielle, soumises à aucune obligation de diplôme et aucun contrôle public.

# Votre santé mentale est précieuse!

Votre santé mentale est précieuse et il est important de **la confier à un professionnel qualifié et compétent.**

Le soin psychique est une affaire de professionnels formés et reconnus.

Pour vous protéger, il est essentiel de **vérifier les qualifications** de votre psy : son ou **ses diplômes et son immatriculation professionnelle** en vérifiant son numéro RPPS.

En France, il n'y a que **3 titres qui sont protégés par la loi**, garantissant une formation universitaire sérieuse préalable à une pratique en santé mentale : psychiatre, psychologue et psychothérapeute.

Ces 3 types de professionnels de la santé mentale sont **inscrits dans le répertoire RPPS.**

L'inscription sur le Répertoire RPPS vise à protéger les patients de personnes totalement incompétentes, mais aussi d'abus, d'escroqueries et de dérives sectaires des faux "Psys" sans aucune formation ou aucune formation sérieuse puisque non validée par l'état français.

Avant de consulter un professionnel, ayez donc le réflexe de vérifier s'il est bien inscrit au répertoire RPPS !

Ici : <https://annuaire.esante.gouv.fr/>

Ou via ce QR Code :



Mais **les titres ne garantissent pas tout**, alors quel que soit le professionnel à qui vous confiez votre santé mentale, **restez vigilant.e** et reportez-vous au dérivomètre...

Votre santé mentale est précieuse, choisissez votre accompagnement avec discernement et respect de vous-même. Faites confiance à votre ressenti autant qu'aux titres. Cherchez la compétence mais aussi l'humanité

# LUTTER CONTRE LES DÉRIVES EN SANTÉ MENTALE

## DÉRIVOMÈTRE

De Fanny Terrisse et Lola Pernot, psychologues cliniciennes

THÉRAPIES OU ACCOMPAGNEMENTS  
BIENVEILLANTS ET SAINS

Le.a praticien.ne m'explique clairement son cadre, sa formation et ses limites professionnelles

Il/elle me laisse libre d'arrêter quand je veux l'accompagnement ou d'ajuster la fréquence selon mes besoins et capacités financières

Il/elle accueille mes doutes, mes émotions, mes désaccords avec respect et sans jugement

Il/elle me réoriente, si ces compétences professionnelles ne sont pas adaptées à mes objectifs

Il/elle me guide dans ma propre réflexion et m'aide à trouver mes propres solutions tout en pouvant me proposer de la psychoéducation et des outils adaptés

Il/elle me guide dans ma propre réflexion et m'aide à trouver mes propres solutions tout en pouvant me proposer de la psychoéducation et des outils adaptés

Il/elle respecte mon rythme, mes mécanismes de protection et mon intimité

*= Ce comportement est bienveillant et adapté. Je me sens entendu.e et libre. La relation thérapeutique est au service de mon bien être et de ma santé mentale.*

COMPORTEMENTS ET SOINS INADAPTÉS  
SIGNAUX D'ALERTE !

Le.a praticien.ne me donne des conseils de vie tranchés, intrusifs, comme s'il/elle savait mieux que moi

Il/elle évoque des concepts flous, ésotériques ou pseudo-scientifiques sans explication claire

Il/elle devient flou.e ou irrité.e si je questionne sa méthode ou son diplôme

Il/elle s'attribue des pouvoirs de "guérison" ou prétend que seule sa méthode fonctionne

Il/elle me culpabilise si je n'avance pas comme il/elle le veut

Il/elle me pousse à me confier trop vite, à revivre des souvenirs sans préparation ou consentement ou se confie trop à moi

Il/elle me fait croire que si je vais mal, c'est que je ne fais pas assez d'efforts

*= Ce comportement est inquiétant. Je commence à douter de moi-même et de ma capacité à être acteur.trice de mon bien-être. J'ai le droit d'écouter ces signaux d'alerte et de changer de professionnelle.*

**Il/elle me fait payer de plus en plus, me pousse à des stages/ coûts sans transparence et augmente la fréquence des rendez-vous**

**Il/elle dénigre les autres professionnels ou m'empêche ou me dissuade d'en consulter d'autres**

**Il/elle dit que je ne peux pas aller mieux sans elle/lui ou sans accompagnement**

**Il/elle dit que mes proches me nuisent ou que je dois couper les liens/ m'isoler pour "guérir"**

**Il/elle m'impose des techniques et/ou me touche sans consentement**

**Il/elle me fait des remarques déplacées sur mon corps, ma sexualité, mes émotions**

**Il/elle utilise mes failles pour me faire peur, me culpabiliser ou me contrôler**

**Il/elle me pousse à abandonner mes traitements médicaux ou psychiatriques, me disant que "la médecine classique est toxique" ou que "seule sa méthode guérit vraiment"**

**= Ce comportement est dangereux. Je suis possiblement sous emprise. J'ai le droit de faire appel à mes proches, des associations, la justice ou des professionnelles pour m'accompagner dans cette épreuve.**

Graine  
de Santé

