

QU'EST-CE QU'UN **PSYCHOLOGUE** ET COMMENT PEUT-IL VOUS AIDER?

Que fait un psychologue?

Un psychologue est un professionnel formé pour évaluer et diagnostiquer les problèmes liés aux pensées, aux sentiments et au comportement, ainsi que pour aider les gens à surmonter ou à gérer ces problèmes.

Les tests psychologiques aident à comprendre les troubles de la pensée, de l'humeur et du comportement chez une personne, de sorte que les problèmes puissent être diagnostiqués avec précision et associés au bon traitement. Dans de nombreuses provinces, seuls les psychologues, les médecins et les infirmières praticiennes peuvent poser un diagnostic de trouble mental.

Les psychologues aident également les gens à surmonter ou à gérer leurs problèmes au moyen de divers traitements psychologiques ou psychothérapies. Les problèmes de santé mentale les plus fréquents sont la dépression et l'anxiété, mais les psychologues proposent également des traitements pour les problèmes suivants :

- peurs et phobies
- problèmes d'apprentissage et de mémoire
- les effets des facteurs psychologiques sur les maladies physiques comme le diabète, la cardiopathie, les douleurs chroniques et les accidents vasculaires cérébraux
- les aspects psychologiques des maladies en phase terminale et des soins de fin de vie
- dépendance et consommation de substances psychoactives (p. ex., tabagisme, alcool, drogues)
- stress, frustration et colère associés aux rôles et aux relations
- problèmes conjugaux et familiaux
- facteurs psychologiques liés au rendement au travail, aux études, aux loisirs et au sport

- les problèmes de santé mentale et les problèmes associés aux comportements criminels
- les répercussions psychologiques et cognitives des lésions cérébrales et de la démence
- troubles du développement qui surviennent pendant l'enfance, comme le TDAH et l'autisme
- les répercussions psychologiques des événements traumatisants
- troubles de l'alimentation



Où travaillent les psychologues?

Les psychologues travaillent dans différents cadres, notamment :

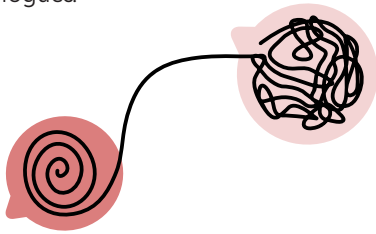
- hôpitaux et centres de réadaptation
- cliniques de médecine communautaire et familiale
- cabinets privés
- établissements correctionnels
- écoles et universités
- organismes de services sociaux

Comment devenir psychologue?

Comme les autres professionnels de la santé, les psychologues du Canada sont agréés par leur province ou leur territoire. Un doctorat en psychologie est généralement requis pour obtenir un permis d'exercice de la profession de psychologue en Amérique du Nord, mais, dans certaines provinces canadiennes, un diplôme de maîtrise permet d'accéder à la pratique. En moyenne, il faut six années d'études universitaires pour obtenir un diplôme de maîtrise et 10 ans pour obtenir un doctorat.

La SCP a établi des normes d'agrément pour les programmes qui forment les psychologues au niveau du doctorat. Les diplômés des programmes agréés doivent avoir effectué, au minimum, 600 heures de formation pratique au niveau de la maîtrise et 1 600 heures de formation en résidence au niveau du doctorat.

Dans la plupart des provinces et des territoires canadiens, les psychologues qui souhaitent obtenir leur permis doivent effectuer 1 600 heures supplémentaires de pratique supervisée après avoir obtenu leur maîtrise et/ou leur doctorat. En outre, ils doivent passer une série d'examens sur la pratique, l'éthique et la jurisprudence (juridique) avant de pouvoir exercer la profession de psychologue de manière indépendante. Seules les personnes qui ont réussi à obtenir une autorisation d'exercer en tant que psychologue, délivrée par un organisme de réglementation provincial ou territorial (p. ex. l'ordre des psychologues), peuvent se dire psychologues.



En quoi les psychologues sont-ils différents des autres professionnels de la santé mentale?

Plusieurs professionnels de la santé mentale aident les gens à vivre avec un problème de santé mentale, comme les psychiatres, les médecins de famille, les psychothérapeutes, les thérapeutes ou les travailleurs sociaux.

Les psychologues sont les spécialistes de l'élaboration, de l'administration, de la notation et de l'interprétation des tests de personnalité et des tests mesurant les fonctions intellectuelles, qui sont souvent à la base d'un diagnostic de trouble de santé mentale.

En raison de la nature universitaire de leur formation, les psychologues sont formés pour faire de la recherche, élaborer des programmes et faire des évaluations — autant de compétences essentielles pour fournir aux Canadiens des soins de santé mentale fiables et fondés sur des données probantes.

Pourquoi les évaluations psychologiques sont-elles importantes

Une évaluation psychologique peut être déterminante pour établir un diagnostic de trouble mental, et un diagnostic précis est essentiel à l'établissement d'un plan de traitement efficace. L'évaluation et le diagnostic peuvent également être nécessaires pour obtenir des mesures d'adaptation en lien avec un trouble mental à l'école ou au travail.

Les tests psychologiques aident à mieux comprendre et à traiter :

- les troubles du développement et les troubles d'apprentissage chez un enfant
- les problèmes de mémoire chez une personne âgée
- les problèmes sociaux ou interpersonnels que vit une personne à l'école, à la maison ou au travail
- l'aptitude d'une personne à subir un procès ou à comparaître, ou pour déterminer si une personne représente un danger pour elle-même ou pour autrui

La psychothérapie et vous

Les psychologues sont des experts lorsqu'il s'agit de prodiguer une psychothérapie à leurs clients (comme la TCC – thérapie cognitivo-comportementale). La recherche sur la psychothérapie est claire :

1. Elle est efficace pour soigner une grande variété de troubles mentaux tels que la dépression, l'anxiété, les troubles de l'alimentation et la toxicomanie; il est également prouvé que la TCC réduit les symptômes négatifs des troubles psychotiques ainsi que des traumatismes cérébraux.
2. La psychothérapie est moins coûteuse et au moins aussi efficace que les médicaments pour les problèmes de santé mentale les plus fréquents chez les Canadiens, comme la dépression et l'anxiété.
3. Elle fonctionne mieux que la plupart des médicaments pour la plupart des types d'anxiété.
4. Elle entraîne une diminution des récurrences de dépression, comparativement au traitement médicamenteux sans association avec une psychothérapie.
5. Lorsqu'elle est utilisée avec des médicaments pour traiter les troubles bipolaires, elle permet aux patients de mieux suivre leur traitement et de se sentir moins éprouvés par leur maladie, et réduit le taux de suicide chez ces patients.
6. Elle contribue à prévenir les rechutes lorsqu'elle est intégrée aux services et au soutien destinés aux personnes souffrant de schizophrénie.
7. Lorsqu'elle est associée à un traitement médical, elle réduit la dépression et l'anxiété chez les personnes atteintes de cardiopathie, ce qui entraîne une diminution du taux de mortalité lié à cette maladie.
8. La psychothérapie permet d'économiser environ deux dollars pour chaque dollar dépensé, ce qui entraîne une réduction de 20 à 30 % des dépenses de soins de santé.