



Association des
Psychothérapeutes du
Québec

**Appel à contribution pour l'élaboration de la
Stratégie nationale de prévention en santé**

Avril 2025

Association des psychothérapeutes du Québec
514 990-3403
C.P. 60539, Succ. Sainte-Catherine Est
Montréal, Québec H1V 3T8
info@psychotherapeutesquebec.ca

Dans le cadre de l'appel à contribution pour l'élaboration de la Stratégie nationale de prévention en Santé, l'Association des psychothérapeutes du Québec (APQ) est heureuse de vous présenter ses recommandations afin que tous les psychothérapeutes détenant un permis d'exercice délivré par l'Ordre des psychologues du Québec puissent jouer un rôle actif afin d'améliorer la santé mentale et le bien-être de la population.

1. Présentation de l'Association des psychothérapeutes du Québec

L'APQ rassemble des praticien.ne.s de la psychothérapie, quelle que soit leur profession d'origine, leur orientation théorique ou clinique ou encore leur lieu de pratique. Elle compte dans ses rangs des professionnels de sept ordres différents (infirmiers, sexologues, psychoéducateurs, criminologues, conseillers d'orientation, ergothérapeutes, travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux et familiaux) ainsi que des PCNA (psychothérapeutes compétents non admissibles à un ordre).

L'APQ a pour mission :

- de regrouper les psychothérapeutes,
- de faire connaître leur identité professionnelle
- et de soutenir la diversité des pratiques et des approches psychothérapeutiques.

Elle a plusieurs initiatives en cours et compte sur plusieurs comités pour les réaliser, dont notamment le comité équité, qui veille à la reconnaissance de la pratique et le comité formation, qui s'occupe de la formation initiale des aspirant.e.s psychothérapeutes.

2. Définition de la psychothérapie

La psychothérapie est un traitement psychologique pour un trouble mental, pour des perturbations comportementales ou pour tout autre problème entraînant une souffrance ou une détresse psychologique qui a pour but de favoriser chez le client des changements significatifs dans son fonctionnement cognitif, émotionnel ou comportemental, dans son système interpersonnel, dans sa personnalité ou dans son état de santé. Ce traitement va au-delà d'une aide visant à faire face aux difficultés courantes ou d'un rapport de conseils ou de soutien.¹

Le titre de psychothérapeute et l'exercice de la psychothérapie sont réservés aux titulaires du permis de psychothérapeute (sexologue, conseiller d'orientation, criminologue, ergothérapeute, psychoéducateur, infirmier, travailleur social, thérapeute conjugal et familial, PCNA (psychothérapeute compétent non admissible à un ordre) ainsi qu'aux médecins et aux psychologues déclarant exercer la psychothérapie.

¹ (Loi 21 modifiant le Code des professions et d'autres dispositions législatives dans le domaine de la santé mentale et des relations humaines, art. 187.1, 2012.)

Ainsi au Québec, la psychothérapie n'est pas un acte réservé à une profession, mais partagé entre plusieurs spécialités de différents ordres professionnels. Le titre ne peut se porter seul toutefois, et doit être ajouté à la profession ou formation de base.

Tous les professionnels, détenteurs de permis de psychothérapeute ont suivi un parcours académique et de stage clinique d'un minimum de 1 365 heures (équivalent à 3 ans de cours de niveau universitaire). En plus d'être psychothérapeutes, la plupart des détenteurs de permis ont également une expertise dans un autre domaine des relations humaines pour lequel ils possèdent soit une maîtrise universitaire, soit une expérience professionnelle.

3. Recommandations de l'APQ pour une meilleure intégration des psychothérapeutes dans la Stratégie nationale de prévention en Santé

L'intervention des psychothérapeutes en santé mentale s'inscrit à plusieurs niveaux de prévention tels que décrit dans la Stratégie nationale de prévention :

- En prévention primaire en réduisant les facteurs de risque qui favorisent l'apparition de maladies ou de traumatismes et en augmentant les facteurs de protection de la santé psychologique;
- En prévention secondaire en dépistant les maladies mentales le plus tôt possible, avant l'apparition de symptômes;
- En prévention tertiaire en améliorant la qualité de vie des personnes atteintes de maladies chroniques;
- En prévention quaternaire en prévenant les interventions médicales inutiles et la surmédicalisation.

Elle s'adresse à la population en général, puisqu'elle intervient auprès des enfants, adolescents, jeunes adultes et adultes ainsi qu'auprès des personnes âgées.

La psychothérapie aide de manière significative à réduire la demande de soins et de services en favorisant le bien-être et la santé mentale. Cependant, un des obstacles majeurs que rencontre la psychothérapie dans le réseau de la Santé et des Services sociaux est que de nombreux professionnels déjà qualifiés et désireux d'exercer la psychothérapie et de participer à l'offre de services dans le RSS ne peuvent le faire.

En effet, plusieurs exercent actuellement la psychothérapie au sein du réseau public sans la reconnaissance du titre ni la rémunération adéquate, car le titre de psychothérapeute est inexistant au sein du RSSS. En effet, ces psychothérapeutes sont engagés selon leur titre professionnel premier, sans que celui de psychothérapeute, ne soit considéré.

En créant le titre de psychothérapeute au sein du RSS en incluant les PCNA (psychothérapeutes compétents non admissibles à un ordre), la personne recevra le bon service, au bon moment, par la bonne personne. Concrètement, si l'évaluation de la situation de la personne conclut que celle-ci a besoin de soins en psychothérapie, le référent aura la possibilité de faire cette demande clairement, et le service pourra être rendu par soit un psychothérapeute, soit un psychologue.

La population aura accès à des services de psychothérapie offerts par un plus grand nombre de professionnels (le titre d'emploi de psychothérapeute est actuellement inexistant dans le réseau de la santé), en conséquence, l'offre de service s'en trouvera donc bonifiée et diversifiée.

L'avantage de créer des postes de psychothérapeute garantira au public les qualifications du professionnel auprès duquel il bénéficiera d'un traitement spécifique et facilitera le processus de référence des équipes médicales et soignantes déjà en place.

Déjà, certains d'entre eux travaillent dans le secteur privé, tout en offrant leurs services dans le réseau public. Un titre d'emploi de psychothérapeute au sein du réseau de la santé et des services sociaux pourrait être un levier attrayant pour l'offre de services en psychothérapie, dans la mesure où les compétences liées au titre seraient reconnues et l'équité salariale rétablie.

Par ailleurs, en ce moment, les listes d'attente en santé mentale se réduisent, parce que du personnel possédant le titre, mais non reconnu comme tel, exercent la psychothérapie et contribuent à répondre aux réels besoins de la population auprès de laquelle ils interviennent. Ces employé.e.s pallient le manque de ressources offertes en santé mentale et désirent poursuivre leur engagement dans le RSSS.

Aussi, actuellement, l'exercice de la psychothérapie est à la discrétion des gestionnaires puisqu'elle n'est pas reconnue. En effet, il existe actuellement dans le réseau une disparité dans la manière de reconnaître la pertinence et la fonction de la psychothérapie, ce qui fait en sorte qu'elle est pratiquée de manière inéquitable, en fonction des régions du Québec, ou encore selon la connaissance ou la reconnaissance de la psychothérapie par les gestionnaires.

Ces actions sont réalisables et faisables avec une volonté politique de mettre en œuvre une véritable ligne de soins préventifs en santé mentale et en donnant l'opportunité aux psychothérapeutes d'exercer dans des conditions adéquates dans la mesure où les compétences liées au titre seraient reconnues et l'équité salariale rétablie. Les psychothérapeutes sont prêts à s'impliquer pour réduire les listes d'attente en santé mentale et à contribuer afin de répondre aux réels besoins de la population auprès de laquelle ils interviennent.

L'intervention des soins psychologiques prodigués par les psychothérapeutes peuvent se retrouver dans une gamme d'actions préventives qui aident à l'amélioration de la qualité de vie et au bien-être des enfants jusqu'aux personnes âgées.