

Le travail du psychologue- psychothérapeute en 8 questions ?

1. Pourriez-vous me décrire votre métier de psychologue et de psychothérapeute?

Le psychologue est une personne qui a fait des études sur le fonctionnement du psychisme, sain et pathologique, afin de mieux comprendre les caractéristiques mentales et cognitives, les capacités et les comportements de l'être humain. Pour faire des études de psychologie, il aura étudié soit cinq années à l'université (3 ans pour le bachelier et 2 ans master), soit trois années en graduat.

A l'université, en fin de la troisième année, les étudiants sont amenés à choisir une spécialisation :

- Psychologie clinique et psychopathologie
- Neuropsychologie et développement normal et pathologique
- Psychologie du travail: psychologie et gestion en ressources humaines dans le monde du travail
- Psychologie sociale et intellectuelle
- Science de l'éducation
- Criminologie.

Le psychologue clinicien se donne comme objectif l'aide aux personnes qui souhaitent surmonter leurs difficultés, problèmes ou même dysfonctionnements psychiques et/ou émotionnels. Il travaille dans un cabinet ou une institution. Il peut écouter, accompagner, soutenir, soulager, traiter les personnes en souffrance. Il peut ainsi être amené à aider des enfants, des adolescents, des handicapés, des prisonniers, des travailleurs confrontés à de gros problèmes, etc. et il peut aussi accompagner des professionnels dans leur métier. Nous voyons que la psychothérapie peut s'adresser à très large public ; je dirais même à tout le monde. Les thérapeutes se spécialisent ainsi dans la thérapie pour adultes, pour enfants, pour couple...

L'université va donner à l'étudiant une formation essentiellement académique et théorique. Au terme des 5 années, l'étudiant aura le titre de Licencié en Sciences Psychologiques, avec une spécialisation (voir plus haut). Le graduat est plus orienté vers la pratique et amène à devenir assistant en psychologie. Les études universitaires du 1er cycle ont pour but de transmettre un tronc commun de connaissances scientifiques sur le fonctionnement psychique dans ses différentes facettes: construction de la pensée et des percepts, perception de l'environnement, relations et interactions sociales, mémoire, élaboration de la réflexion, émergence des émotions,... Au niveau du master, dans la spécialité clinique, les études aussi pour but de transmettre des connaissances sur les comportements, les attitudes et les réactions des personnes en dysfonctionnement ou pas (connaissances de psychologie générale et de psychopathologie).

Pour faire des études en psychologie, il faut être intéressé par l'être humain en général, et plus particulièrement par la compréhension du psychisme, par les sciences du mental. Pour être clinicien, il faudra aussi être capable d'une écoute active, être mature, équilibré et avoir de la stabilité dans sa vie ; en ce qui concerne le psychothérapeute, il semble indispensable de faire preuve d'empathie, d'être ouvert et dans le non-jugement.

Dans ce métier de psychologue clinicien et de psychothérapeute, comme dans tout autre métier, il y a des points positifs et négatifs: positif parce qu'on aide des personnes à surmonter leurs problèmes et retrouver équilibre et une certaine joie. Le thérapeute trouve une grande satisfaction à voir que la personne en souffrance évolue. C'est très gratifiant de ressentir que la personne se sent mieux. Le côté négatif pourrait venir du fait que le thérapeute est beaucoup dans les problèmes et la souffrance des autres ; il doit savoir garder de la distance, avoir un certain recul, pour faire la part des choses et ne pas se laisser emporter ou submerger par les problèmes des personnes qui viennent le consulter. Il doit avoir des expériences, en dehors de son travail, suffisamment satisfaisantes, joyeuses et intéressantes pour pouvoir résister à la souffrance de l'autre.

2. En bref, quelles sont, selon vous, les qualités requises pour exercer le métier de psychologue-psychothérapeute ?

-être intéressé par l'être humain,

-être intéressé par la compréhension de la souffrance de l'être humain, de son fonctionnement

-être attiré par les sciences cognitives en général,

-être capable d'une écoute active, mature, équilibrée et avoir de la stabilité dans sa vie,

-être ouvert et non jugeant, et accepter la personne comme elle est,

-Avoir des capacités d'empathie mais aussi de recul et de détachement émotionnel c'est-à-dire savoir mettre des limites et ne pas rentrer dans les malheurs des autres, ne pas se laisser envahir par les pensées négatives et les souffrances de l'autre personne.

3. En bref, quelles sont les contraintes et difficultés inhérentes au métier de psychologue-psychothérapeute ?

- Il faut en général passer par une remise en question de ses idées, ses croyances, et faire un travail personnel étendu sur ses propres émotions.
- Etre une « bonne oreille », être empathique et souriant, et même être humaniste, pour autant de qualités précieuses qu'elles soient, ne suffisent vraiment pas pour être un bon thérapeute. Il faut aussi qu'il soit un bon « technicien ». Mais n'être qu'un technicien n'est pas non plus être thérapeute. C'est le mariage de qualités humaines, d'outils performants et de structuration mentale qui font le thérapeute. Il faut un cadre, une éthique, ou des larges connaissances théoriques et pratiques.
- Les troubles psychiques de la société actuelle sont de plus en plus « contaminés » par le stress et l'anxiété. Il faut donc trouver des outils adaptés aux états de crise, aux états aigus. La recherche d'outils nous occupe beaucoup car ils doivent répondre différemment aux problématiques à court, moyen ou long-terme.
- Si le psychothérapeute travaille également les aspects psychosomatiques ou inconscients, cela demande des outils spécifiques et d'autant plus des qualités de rigueur et d'éthique.
- Il y a des nombreuses manières de traiter en psychothérapies :
 - certaines thérapies (comme la psychanalyse) vont chercher à trouver les sources de la souffrance, à les comprendre, à les analyser, à aider à exprimer les émotions ou les difficultés;
 - d'autres types de thérapies, au contraire, vont plutôt chercher à changer plutôt qu'à comprendre ce qui fait problème, ce qui fait souffrir (thérapie brève);
 - d'autres encore vont travailler plus spécifiquement sur les manières d'agir, sur les comportements (thérapies comportementales) ou les difficultés interrelationnelles (thérapies de la communication);

d'autres types de thérapies actuellement vont chercher à dépotentialiser les charges émotionnelles liées à des incidents choquants ou traumatiques (EMDR)...

- Une grande difficulté pour le thérapeute qui « reçoit » l'expression du problème / de la souffrance est la possibilité de se s'identifier à certaines situations, comportements ou faits de vie et à se rappeler de nos propres souffrances (notion de transfert et de contre-transfert en psychanalyse). A mon sens, tout thérapeute devrait avoir un endroit où lui-même peut parler des patients qu'il reçoit, de son ressenti, de son vécu, et ne pas se limiter à des études de cas.

4. Il semblerait que la confiance soit très importante dans ce métier, comment fait-on pour obtenir la confiance des patients?

Il faut en effet établir une relation de confiance ; nous en parlons même en termes d'alliance thérapeutique. On ne peut pas faire grand-chose sans le patient ...

Dans ma pratique, je parle de 4 niveaux d'inter-relation avec les patients :

- le plus difficile étant celui où le patient vient par obligation et ne veut rien faire avec vous (c'est le cas, par exemple, lorsque la personne vous est envoyée par un service de police, par un membre de la famille)
- le niveau de relation où le patient fait de la résistance et remet en question les outils que vous lui proposez,
- le niveau de relation où le patient s'est habitué à sa souffrance /à son problème et a tendance à tourner en rond,
- et enfin le dernier, le plus gratifiant pour le thérapeute, est celui où la motivation du patient le rend actif et ouvert à vos techniques.

Donc à mon sens, il faut avant-tout être ouvert, sérieux, sincère, honnête (sur ses compétences, le cadre c.à.d. la durée, le contenu, le prix...) et discret (c'est-à-dire ne pas être bavard sur ce qui se passe dans le cabinet) et compréhensif.

5. Comment se passe une thérapie? Et en combien de séance la thérapie peut-elle être efficace?

Le service psychothérapeutique peut aller du conseil, à l'accompagnement, à la recherche de soulagement, à la résolution des problèmes, jusqu'au traitement et enfin à la prise en charge. Donc la durée de la thérapie varie selon l'orientation thérapeutique et la demande du patient.

-pour une thérapie brève, comme son nom l'indique, nous parlons en général de 5 à 20 séances,

-La thérapie familiale se compte souvent en mois, et

-La psychanalyse se compte plutôt en année, avec tous deux, un travail régulier habituellement hebdomadaire.

- Lorsqu'il est question de prise en charge, souvent c'est un psychiatre qui va déterminer la durée du séjour. Le traitement peut se faire soit en centre de jour avec un accompagnement psychologique, et avec des ateliers durant la journée, soit il est question d'un séjour en hôpital / en institution psychiatrique pour un certain nombre de jours et de nuits.

6. Que se passe t-il a la première rencontre avec le patient?

Pour ma part, je travaille dans le cadre des thérapies dites brèves et stratégiques. La première rencontre sert à bien circonscrire la demande, à bien comprendre et clarifier le problème, à déterminer en quoi consiste la souffrance. Et commencer par se donner des pistes de travail.

Une fois, les pistes de travail établies ensemble, il faut les traduire en objectifs thérapeutiques. Et enfin, mettre en parallèle ces objectifs avec le type d'intervention que nous conseillons. Lorsque le type d'intervention est déterminé, je trouve très important d'expliquer clairement l'outil thérapeutique que le thérapeute va utiliser.

7. Durant votre carrière professionnelle, quel est votre souvenir le plus marquant?

Je pense que le souvenir le plus marquant et le plus difficile fut le suicide d'une jeune patiente. Il y a eu aussi l'accompagnement de mamans ayant perdu leur enfants, et aussi plusieurs patientes cancéreuses. Certaines victimes de traumatismes de guerre (génocide du Rwanda) m'ont bouleversée par leur courage. Le métier apporte de très belles rencontres (des personnes qui vous montrent des capacités incroyables malgré leurs souffrances, des capacités à rebondir, à changer, à pardonner ...).

Je reste émerveillée par l'humain qui nous montre tous les jours de magnifiques potentialités, des belles capacités de résilience.

L'esprit humain est un pays incroyable que je découvre encore tous les jours après 27 ans de pratique.

8. Pour terminer, quel(s) conseil(s) donneriez vous à un jeune qui souhaiterait devenir psychologue?

Les conseils que je peux donner : le jeune candidat doit savoir qu'il rentre dans un métier riche mais aussi complexe et exigeant. Il devra lui même travailler sur sa propre émotivité, sur ses croyances et à priori, sur sa façon de voir la réalité... Et même si il aide l'autre, s'il travaille à soulager la souffrance, il ne devra pas croire trop à son importance, il ne reste qu'un jalon sur le chemin de cette personne. Il ne devra pas oublier de réattribuer la plus grande partie des mérites et des bénéfices de la thérapie à la personne elle-même. La personne change et sort de ses problèmes parce qu'elle en a la capacité, le désir, qu'elle a l'ouverture d'esprit pour suivre vos conseils et qu'elle vous a fait confiance.