

QU'EST-CE QU'UN PSYCHOLOGUE ?

L. Zanouy. *Psychologue clinicienne ; présidente de l'association Psychédéleclic*
(Paru sur www.villagesdeville.com)

Cette question, à l'heure où le monde de la psychologie infiltre nos médias et notre quotidien, peut sembler bien anodine... Pourtant, il n'est pas simple de trouver une définition consensuelle de la profession, même parmi celles que proposent les psychologues eux-mêmes. Que le profane cherche à assouvir sa curiosité sur la toile, et il obtiendra finalement peu de réponses satisfaisantes, succinctes la plupart du temps.

Il suffit d'observer les différentes nomenclatures dans lesquelles sont classifiés les psychologues, pour s'y perdre déjà : « *Professionnel en sciences humaines* » ou exerçant une « *Profession intellectuelle et scientifique* » pour le Bureau national du travail, ils deviennent « *professionnels de la santé* » - parfois affublé de l'élégante mention « *non classés ailleurs* » - pour l'ANPE ou l'APEC. Ils peuvent aussi être considérés comme appartenant à une « *profession libérale sous statut de salarié* », et ont la chance de figurer dans la rubrique « *autres activités de service* » proposée par l'INSEE ! Il va sans dire que peu de professions font l'objet d'un tel flou - tout sauf artistique - dans les représentations sociales...

Mais alors, qu'est ce qu'un psychologue ?

Un psychologue est en réalité un professionnel des Sciences Humaines, spécialisé dans l'analyse du comportement, des pensées et des émotions humaines. Il étudie l'humain dans sa dynamique individuelle et dans ses relations avec les autres. Plus précisément, il s'intéresse aux particularités du fonctionnement psychique (conscient et inconscient) des personnes et au fonctionnement des systèmes (familles, groupes, équipes professionnelles, etc.).

Ses missions sont l'évaluation diagnostique, la prévention, le soutien, la prise en charge psychologique individuelle ou familiale (psychothérapies), la recherche, la formation et la supervision des équipes. Ses interventions visent la réduction de la souffrance psychique, le bien être, et l'autonomie des personnes ou des groupes. Au niveau institutionnel, auprès des équipes, le rôle du psychologue peut consister à proposer un temps d'échange autour des pratiques, apporter un éclairage théorique et clinique inédit sur une situation ou aider les professionnels à faire face à un événement stressant. Son statut particulier, à la fois *dans* l'institution et *en retrait*, ainsi que sa position singulière dans la hiérarchie, lui permet de garder un certain recul sur les situations cliniques et institutionnelles.

Une profession relativement jeune

La psychologie est une discipline relativement récente (début XXe siècle), et la profession de psychologue est jeune : une licence spécialisée en psychologie est mise en place en 1947, les psychologues praticiens apparaissent alors progressivement dès le début des années 1950. Depuis 1985, leur titre est protégé. Ces professionnels se réfèrent à un Code de Déontologie commun, autrement dit à des exigences éthiques, parmi lesquelles le respect de la liberté et de la dignité de la personne, le secret professionnel ou encore la mise à jour régulière de leurs compétences.

Actuellement, les psychologues ont une formation universitaire théorique et pratique en Sciences Humaines, de niveau Bac + 5 (Master de psychologie), ont effectué des stages professionnalisants et s'engagent à renouveler tout au long de leur pratique leurs

connaissances, leurs « savoirs-faire » et leurs « savoirs-être », dans le but de remettre en question leurs interventions et d'en garantir la qualité. Ces formations complémentaires et/ou supervisions, ainsi que l'expérience de chaque psychologue, précisent leur approche théorique et clinique.

Domaines d'intervention des psychologues

Les psychologues interviennent dans de nombreux domaines : santé, médico-social, justice, éducation, travail, recherche, etc. Ils sont en contact avec différents types de populations (enfants, adolescents, adultes, personnes âgées, salariés, chômeurs, etc.), et sont confrontés à des problématiques variées (handicap, précarité, maladie mentale ou physique, situations traumatiques, problématiques addictives, épuisement professionnel, vieillissement pathologique, etc.). Les psychologues prennent en compte toutes les formes de souffrance psychique et, selon les lieux d'exercice, leurs pratiques apparaissent donc très diversifiées.

Près de la moitié d'entre eux sont salariés de la fonction publique. Cela concerne :

- la *Fonction Publique Hospitalière* (prévention, diagnostic et traitement des troubles psychiques principalement)
- la *Fonction Publique Territoriale* (évaluations et prises en charge psychologiques dans le secteur de l'enfance inadaptée)
- la *Protection Judiciaire de la Jeunesse* (expertises, prises en charge de victimes ou d'infractions, prévention des récidives).
- l'*Éducation Nationale* (dépistage et traitement des problèmes personnels ou troubles de l'apprentissage chez les élèves, orientation, conseil)

Trente pour cent d'entre eux travaillent en secteur associatif conventionné (secteur médico-social, handicap, aide à l'enfance...) ; cinq à dix pour cent travaillent dans le privé, en entreprise (souvent dans le milieu du travail) et environ dix pour cent d'entre eux travaillent en libéral. Certains psychologues enfin, exercent dans le secteur de la recherche (à l'université, en milieu hospitalier, ou encore en entreprise).

Au total, il y aurait environ 30000 psychologues en exercice sur près de 45000 diplômés. Soulignons que les modalités d'emploi qui les concernent souvent (vacations, CDD, temps partiels) conduisent ces praticiens à exercer dans plusieurs établissements et/ou domaines d'intervention.

Le point sur les « psys »

À la différence du psychiatre, le psychologue ne peut prescrire de médicaments pour réduire les troubles psychiques et n'est pas remboursé ; en effet, le psychiatre est un médecin spécialiste des troubles mentaux et son approche est généralement plus « organique ».

Un psychothérapeute est souvent un psychologue ou un psychiatre, mais d'autres personnes avec des formations différentes peuvent également porter ce titre : en fait, l'usage du titre de psychothérapeute n'est pas encore clairement réglementé. La psychothérapie est un mode de traitement des souffrances psychiques par des moyens psychologiques (entretiens principalement, mais aussi : exercices spécifiques, techniques de relaxation, etc.). Selon l'approche choisie, les références théoriques et le style de chaque psychothérapeute peuvent être très différents.

La psychanalyse est une des approches possibles en psychothérapie ; ses fondements se trouvent principalement dans les théories de Freud. La caractéristique de cette approche est de laisser le patient s'exprimer le plus librement possible afin de dévoiler les aspects inconscients de sa personnalité, et ainsi mieux comprendre les réels motifs de ses conduites.

Par cette démarche, la personne souhaite acquérir une meilleure connaissance de soi et une plus grande liberté.

Approches théoriques des psychologues

Il existe une multitude d'approches théoriques auquel le psychologue peut se référer. Le choix d'une orientation précise déterminera sa manière de travailler et d'analyser un problème, son *style* propre, ainsi que le type d'intervention qu'il proposera.

Compte tenu de la variété de ces courants, il est impossible d'en proposer une présentation exhaustive, mais nous pouvons définir globalement quatre grandes tendances :

L'approche psychodynamique ou psychanalytique

Dans cette approche, le professionnel s'intéresse aux mouvements inconscients qui animent le sujet (conflits psychiques, fixations...) ; la méthode des associations libres peut être employée en entretien pour favoriser cette investigation. On considère également que les problématiques infantiles et modalités relationnelles du sujet se rejouent dans la cure avec le professionnel : c'est ce qu'on appelle le *transfert*, dont l'interprétation et le dénouement sont essentiels. Cette approche implique généralement des prises en charge à moyen ou long terme visant une meilleure connaissance de soi. L'attitude du thérapeute y est relativement neutre, bienveillante, peu interventionniste : ce style d'écoute (*l'attention flottante*) privilégie l'investigation de l'inconscient.

L'approche cognitivo-comportementale

Ici, il est question d'étudier les représentations ou pensées (*cognitions*) liées aux comportements et aux symptômes. On considère que le problème du sujet est lié à un mauvais « apprentissage », autrement dit à une mauvaise association pensées-émotions-comportements, ce que la prise en charge vise à modifier. Cette approche, contrairement à la précédente, se focalise essentiellement sur le présent, les déterminants actuels du comportement et ses facteurs de maintien. La thérapie cognitivo-comportementale est une prise en charge à court terme dans laquelle le psychologue est actif et plutôt directif. Les thérapies psychocorporelles (techniques de relaxation) peuvent aussi rentrer dans ce champ.

L'approche humaniste

Dans cette approche, on s'intéresse avant tout à l'expérience subjective actuelle du sujet, et à ses capacités créatrices. La compréhension empathique, le non-jugement, la spontanéité et le caractère « optimiste » du thérapeute sont au centre du dispositif.

L'approche systémique

L'approche systémique met l'accent sur les interactions entre les individus au sein d'un système (classiquement, le système familial). Le thérapeute privilégie l'écoute du relationnel à l'analyse individuelle, et reçoit généralement les familles (ou les couples) en entretien. Il propose une vision originale de la situation problématique et contribue à amorcer un changement dans la dynamique familiale. Dans cette approche, le « patient », c'est la famille.

Comment choisir son psy ?

Des symptômes gênants, un changement par rapport à votre fonctionnement habituel, des difficultés de vie, un deuil difficile, peuvent amener à consulter un « psy ». Mais comment

le choisir? Même s'il n'y a pas de *règle*, certains critères doivent rentrer en compte dans ce choix.

Tout d'abord, il convient de s'assurer du sérieux de la formation et des compétences du professionnel: consulter un psychologue ou un psychiatre, ayant si possible une formation complémentaire en psychothérapie, assure un niveau de formation sérieux, reconnu par l'Etat. Ces professionnels sont tenus de faire valider leurs diplômes auprès des services sociaux : il est par exemple possible de consulter la liste des psychologues à la DDASS. Certaines écoles nationales de psychanalyse peuvent également vous fournir une liste de leurs membres.

Si vous avez entendu un psy dans les médias et si vous avez apprécié son intervention, vous pouvez vous adresser à lui ; le bouche-à-oreille peut également vous aider. Votre ressenti lors des premiers entretiens est important : prenez en compte vos impressions et n'hésitez pas à changer après deux ou trois séances si cela ne vous convient pas. Il est important de se sentir en confiance et parfaitement à l'aise pour parler de soi. En principe, le cadre des séances est rapidement instauré : rythme, tarifs, objectifs (il s'agit d'une sorte de contrat mutuel) et le professionnel respecte toujours une certaine « distance » (il ne s'engage pas dans une relation autre que thérapeute-patient avec vous). D'autre part, il ne donne pas d'ordre ni de règles de vie : son rôle est de vous amener à faire vos propres choix, à penser par vous-même. Pour finir, il faut savoir que l'efficacité d'une psychothérapie n'est pas proportionnelle à la durée, mais à la qualité de la relation établie entre le thérapeute et le patient.