

## Un Psychologue à l'ENSTA. Pour qui ? Pour quoi ?

Les motifs de consultation peuvent être multiples et propres à chacun, que l'on traverse une période difficile, que l'on veuille faire un point à un moment de sa vie, ou que l'on souhaite se comprendre pour mieux avancer.

Si la plupart du temps nous trouvons des solutions à nos problèmes, il arrive parfois que ni nos ressources, ni l'aide de notre entourage ne permettent de les surmonter. C'est souvent à ce moment précis que la décision de consulter intervient.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises raisons pour aller voir un professionnel; chaque situation est particulière et peut toucher tant la sphère privée que professionnelle. Ci-dessous quelques uns des motifs le plus régulièrement évoqués:

- **Difficultés dans les relations interpersonnelles** : relations difficiles avec l'entourage proche, dysfonctionnements ou conflits de couple, familiaux, avec ses parents, solitude, isolement,...
- **Difficultés personnelles** : mal-être, peur, angoisse, stress, déprime, fatigue, mauvaise estime de soi, phobie, toc, dépendance, obésité, troubles alimentaires, ...
- **Situations douloureuses** : deuil, séparation, maladie, traumatisme – ancien ou plus récent -, épuisement (par exemple le « burn-out »), échec, problèmes de santé, ...
- **Prise de décision** : difficultés dans l'analyse d'une situation, la clarification d'objectifs, de plan d'actions, réorientation d'études ou de carrière, ...
- **Développement personnel** : faire le point sur son histoire, accroître ses potentialités, mieux se connaître, ...

La vie d'étudiant appelle des changements importants dans sa vie et peut être un moment particulièrement propice à un travail sur soi.

### La planète des « psy »

#### **Le psychologue**

Le psychologue est un professionnel issu d'un cursus universitaire complet, d'une durée minimum de 5 années. La formation porte sur l'étude du fonctionnement psychique sous tous ses aspects. A la formation théorique s'ajoutent des stages cliniques en milieu professionnel ainsi que des spécialisations. Le psychologue est seul à être habilité à faire passer des tests de personnalité et d'aptitudes intellectuelles.

Le psychologue clinicien est compétent dans le domaine du soin. Il intervient particulièrement dans les domaines de la santé, de l'éducation et de l'orientation professionnelle. Il peut travailler en libéral mais aussi dans diverses institutions comme l'hôpital, les centres médicaux, les institutions sociales...

L'éthique et la déontologie font partie intégrante de son métier. Le code de déontologie reprend toutes les compétences que le Psychologue doit avoir acquises, les obligations morales liées à l'exercice de sa profession, ses devoirs dont principalement le respect de la personne. Il est également tenu, comme tous les praticiens, au secret professionnel.

## **Le psychiatre**

Il se différencie des autres praticiens dans la mesure où il est médecin. A l'issue d'une formation médicale de base, il se spécialise en cours d'études, et doit alors effectuer plusieurs stages en milieu psychiatrique. Il possède une connaissance approfondie du cerveau, du système nerveux et des maladies mentales. Par son statut de médecin, il est habilité à signer des feuilles de soins et à prescrire des traitements pharmaceutiques. Mais cela ne veut pas dire qu'il fasse obligatoirement l'un ou l'autre. Il est remboursé par la sécurité sociale.

## **Les psychothérapeutes**

Le terme est réglementé depuis 2011. Ne peuvent se déclarer psychothérapeutes que des personnes ayant accompli un parcours de formation (théorie et stages) relatif au fonctionnement du psychisme et aux pathologies de celui-ci, ou en exercice depuis plus de 5 ans. Les psychologues, en particulier les psychologues cliniciens, et les psychiatres sont fréquemment psychothérapeutes.

Il y a une grande diversité parmi les psychothérapies, les plus utilisées sont regroupées en trois familles :

### **- Les thérapies d'inspiration psychanalytique :**

Il s'agit de la méthode la plus ancienne élaborée dans les années 1900 par Freud. L'objectif d'une **psychanalyse** est l'exploration de l'inconscient. Cette approche a pour avantage de repérer et de dénouer des conflits intérieurs qui échappent à notre compréhension immédiate.

### **- Les thérapies cognitives et comportementales :**

Ces **thérapies** utilisent des méthodes directives de conditionnement et de déconditionnement. Elles procèdent de façon progressive et consistent à nous apprendre à dépasser nos inhibitions et à modifier nos comportements. Le **thérapeute** et le patient se fixent au départ des objectifs définis, à atteindre à la suite d'une série d'étapes successives en commençant par la plus facile pour finir avec la plus difficile. Le succès de ces thérapies s'explique largement par le fait qu'elles sont de courte durée, et qu'elles ont en général une efficacité rapide. Toutefois, il faut également savoir qu'elles s'attaquent directement aux symptômes, mais non à leurs causes.

### **- Les thérapies à dominante corporelle et émotionnelle :**

Ces **thérapies** mettent en avant l'expression émotionnelle, et portent sur la façon dont nos affects se traduisent dans notre corps. Elles peuvent travailler sur la posture, les gestes, les expressions du visage, le toucher, la respiration, la voix. La prise de conscience et la libération de ces différentes fonctions corporelles sont des processus thérapeutiques, et qui peuvent agir autant sur le conscient que l'inconscient. C'est en réintégrant son corps que se reconstitue enfin la personne dans sa globalité. Ces techniques se pratiquent volontiers en groupe. Elles ont la plupart du temps des effets bénéfiques incontestables. Toutefois, elles constituent une vaste nébuleuse difficile à délimiter, et recouvrent parfois des pratiques qui sortent du champ de la psychothérapie : massage, relaxation, expression artistique, approches spiritualiste.