

An illustration of a therapy session. A man with dark hair is lying on a white therapy couch, wearing a blue shirt and dark pants. He has his hands raised in a gesture. A woman with long dark hair, wearing a yellow top and red skirt, sits on the floor next to the couch, holding a notebook and a pen, appearing to be the therapist. The background features a wooden shelf with three potted green plants on top, a stack of colorful books, and a framed picture. A pink speech bubble is visible in the top right corner.

DR SYLVIE WIEVIORKA
**DANS LA TÊTE
DE MA PSY**
ET COMMENT CHOISIR LE SIEN

**DANS
LA TÊTE
DE MA PSY**

DR SYLVIE WIEVIORKA

**DANS
LA TÊTE
DE MA PSY
ET COMMENT CHOISIR
LE SIEN**

humen**Sciences**



**Prolongez l'expérience avec la newsletter de Cogito
sur www.humensciences.com**

« Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des paragraphes 2 et 3 de l'article L122-5, d'une part, que les "copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective" et, d'autre part, sous réserve du nom de l'auteur et de la source, que "les analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information", toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans consentement de l'auteur ou de ses ayants droit, est illicite (art. L122-4). Toute représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, notamment par téléchargement ou sortie imprimante, constituera donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »

ISBN : 978-2-3793-1321-9

Dépôt légal : janvier 2021

© Éditions humenSciences / Humensis, 2021
170 bis, boulevard du Montparnasse, 75014 Paris
Tél. : 01 55 42 84 00
www.humensciences.com

SOMMAIRE

INTRODUCTION À CE VOYAGE DANS MA TÊTE.....	7
1. QUI CROIT EN DIEU VERRA DES MIRACLES	13
Un système de croyances.....	15
Changer d’abord, comprendre ensuite	22
Un cadre précis à respecter.....	26
Ce n’est pas parce qu’un patient croit en ce qu’il dit que c’est vrai	29
Ce qui est un problème pour moi ne l’est pas forcément pour le patient	34
2. DANS LA JUNGLE DES PSYCHOTHÉRAPIES	45
Autrefois réservée aux aliénés.....	48
La notion de « normalité »	51
La psychanalyse et les psychothérapies d’inspiration analytique.....	54
Les TCC ou thérapies cognitivo-comportementales	61
Les thérapies familiales systémiques	66
Le développement personnel	74
Comment choisir sa psychothérapie	80
Mes conseils	84
3. <i>THE PROOF OF THE RECIPE IS IN THE PUDDING</i>	87
L’évaluation impossible	90
4. CHOISIR SON PSY	109
Psychiatre, psychologue, psychanalyste, psychothérapeute...	
Comment s’y retrouver ?	109

Comment sont formés les psys.....	112
L'alliance thérapeutique.....	120
Pourquoi et comment faire confiance à son psy?	125
Suggestion ou manipulation	131
5. CINQ (BONNES?) RAISONS DE NE PAS ALLER VOIR	
UN PSY ALORS QU'ON POURRAIT EN AVOIR BESOIN	139
Je n'ai pas besoin d'aide, je vais m'en sortir tout seul	140
Un cas particulier : l'aide sous contrainte.....	145
Le psy va vouloir contrôler ma vie.....	149
Hors de question de me confier à un(e) inconnu(e)	152
Faut-il sélectionner son psy selon son appartenance politique et les valeurs qu'il défend?	156
Les psys, c'est pour les fous.....	158
Ça ne sert à rien, ça ne marche pas.....	161
6. ÉLOGE DE L'ÉCLECTISME EN PSYCHOTHÉRAPIE.....	167
Passer de «Je crois ce que je vois» à «Je vois ce que je crois»	170
D'où viennent les bonnes idées?	175
Changer les règles dans l'intérêt du patient	182
POUR CONCLURE	193
NOTES BIBLIOGRAPHIQUES.....	197
REMERCIEMENTS	201

INTRODUCTION À CE VOYAGE DANS MA TÊTE

« **E**t vous, qu'est-ce que vous faites dans la vie ?
– Eh bien, je suis psychiatre. »
Très souvent, j'observe que mon interlocuteur a un léger mouvement de recul...

Le métier de psy suscite de la méfiance. Que peut-il bien se passer derrière nos portes closes, dans ce huis-clos entre le patient et son psychothérapeute ? On nous soupçonne d'être pervers, manipulateurs. On nous prête la capacité de deviner ce que chacun pense et ressent. Rien de tout cela n'est vrai, mais... rien n'est tout à fait faux non plus.

Je le reconnais, être psy n'est pas un métier banal. Et le nombre de personnes qui font appel à nos services ne cesse d'augmenter. C'est pourquoi j'ai voulu écrire ce livre. Pour donner accès à la façon dont une psy travaille, réfléchit et se pose (encore) certaines questions, après plus de quarante ans de pratique.

J'ai essayé de distinguer ce que je sais de ce que je crois. L'exercice n'est pas simple, ces deux instances peuvent parfois se confondre. Comme psychiatre, j'ai appris et je sais un certain nombre de choses, savoir que je partage avec l'ensemble de la profession. Je *sais* ainsi que le sentiment d'incurabilité fait partie de la maladie dépressive, je *sais* que la bipolarité nécessite un traitement pour prévenir les rechutes. Ce savoir peut évoluer, c'est le propre de toute connaissance que de chercher à approcher au mieux la vérité et de progresser en corrigeant ses erreurs. On pensait que l'autisme était d'origine psychologique, on sait aujourd'hui que de multiples gènes sont impliqués, l'hypothèse de la mère pathogène a été réfutée, le traitement de l'autisme a été profondément modifié. De même, l'alcoolique ne pouvait s'améliorer qu'au prix d'une abstinence totale et définitive, nous avons appris que d'autres issues étaient possibles (réguler sa consommation, s'abstenir de consommer certaines boissons dangereuses) et, là encore, la façon de travailler n'est plus la même.

En matière de psychothérapie, j'ai appris beaucoup en lisant, en me formant, en échangeant avec des collègues et auprès des patients. Là aussi il y a des notions qui participent d'un savoir commun. Il est ainsi largement établi que n'importe quelle psychothérapie vaut mieux que rien du tout pour la prise en charge des souffrances psychiques. La nécessité de nouer une alliance thérapeutique, d'être convenablement formé à la technique que l'on utilise et de croire en son efficacité fait partie des fondements indiscutables de toute pratique. Certaines convictions sont communes aux pysys qui se reconnaissent dans un modèle donné. Les écoles sont nombreuses et

INTRODUCTION À CE VOYAGE DANS MA TÊTE

ce n'est pas un mal, au contraire, ainsi l'offre de soins proposés reste multiple.

En revanche, il est des croyances qui appartiennent en propre à chaque praticien. Chacun de nous a ses convictions, ses préjugés, ses idées reçues. Certains psys croient en Dieu, d'autres pas. Je considère qu'il est important pour une femme de ne pas dépendre matériellement de son conjoint, tout le monde n'est pas de cet avis. La conception du monde de chaque praticien colore inévitablement sa façon de pratiquer la psychothérapie, mais la formation et la technique doivent permettre de tout faire pour que ce que l'on croit ne soit pas une gêne pour la thérapie et parfois même devienne une richesse.

Je vais m'efforcer, à partir de ma longue expérience, de faire ressentir et comprendre comment la psy que je suis construit ses interventions. Je devrai cependant quelquefois parler de sujets dont je n'ai pour l'essentiel qu'une connaissance intellectuelle tels que la psychanalyse, les thérapies cognitivo-comportementales. J'espère ne pas caricaturer ces théories. J'ai également choisi de ne décrire qu'un nombre limité de modèles de psychothérapie, je ne parlerai (entre autres) ni de l'hypnose ericksonnienne^{*}, ni du psychodrame^{**}, ni de

* Thérapie brève qui vise à modifier légèrement l'état de conscience du patient afin d'accéder à l'inconscient.

** Forme de thérapie utilisant la théâtralisation au moyen de scénarios improvisés mettant en scène les conflits psychiques internes, elle se pratique en individuel, en groupe ou en famille.

l'EDMR*... Dresser un catalogue exhaustif des diverses psychothérapies n'est pas l'objectif de ce livre.

Il est difficile de faire le tri entre ce qui m'appartient en propre et ce que je partage avec beaucoup d'autres confrères et consœurs. J'assume ma personnalité, mon histoire. Je suis parvenue à un âge (70 ans !) où c'est relativement facile, je suis moins préoccupée par le besoin d'être reconnue et intégrée que lorsque j'avais 20 ans et je suis sans doute moins conformiste.

Je vais parler de moi parce que le métier de psy est incarné : cela signifie que la personne qui le pratique compte au moins autant que la technique. Je considère qu'il est impossible de faire ressentir avec un tant soit peu d'authenticité ce qui se joue dans ma relation avec les patients sans donner quelques clés qui permettent de comprendre qui je suis. Il a fallu pour cela que je me départisse de la réserve qui est classiquement de mise pour les psys, comme pour les médecins. Je me trouve dans cette démarche en plein accord avec le psychiatre et écrivain Irvin Yalom quand il souligne qu'à partir du moment où nous sommes tous, psys comme patients, souffrants et mortels, nous devons faire de la sincérité un impératif et n'avons nul besoin de nous montrer irréprochables ou insensibles.

J'aime avoir le sentiment de choisir les contraintes que j'accepte alors de respecter sans difficulté et j'apprécie tout autant de croire qu'il en est de même pour autrui. Donner des conseils, pourquoi pas, chacun est libre de les suivre ou

* Technique fondée sur les mouvements oculaires qui permet le retraitement des informations traumatisantes.

INTRODUCTION À CE VOYAGE DANS MA TÊTE

pas. Guider la vie de mes patients, leur dire ce qui est bon ou mauvais pour eux ne me semble ni possible, ni surtout souhaitable. Je suis contre ces livres de recettes que le lecteur est invité à suivre pour réussir sa vie. Chacun doit se sentir libre de faire ce qu'il veut et ce qu'il peut de sa vie.

J'ai donc conçu ce livre pour qu'il puisse aider ses lecteurs sans être directif.

Je n'ai jamais regretté d'avoir choisi ce métier. L'entre-soi est un piège. Mes amis et ma famille me ressemblent. Être psy m'a permis de sortir de mon monde. L'agricultrice picarde qui consulte pour savoir si son mari qui s'est suicidé a pensé à elle avant de mourir, la mère de famille toxicomane qui essaye d'élever correctement ses enfants, le jeune homme schizophrène qui veut devenir infirmier, la femme qui conteste à son compagnon le droit de la battre car « on n'est pas mariés », la dame âgée qui a bien supporté le décès de son mari mais se déprime quand son chien meurt... Ce métier à nul autre pareil a rendu possibles ces rencontres et bien d'autres encore. Ces patients et patientes m'ont offert un accès à des modes de vie et de pensée différents du mien. J'en suis sortie parfois ébranlée, toujours humainement plus riche.

Enfin, j'espère que ce voyage dans ma tête contribuera à éclairer ceux que le métier de psy intéresse, comme à rassurer ceux qui veulent consulter mais ne savent pas comment faire, à qui se fier. La connaissance vaut toujours mieux que l'ignorance. C'est à cela que servent les livres.

