

Un psy qui parle

de Salvatore Iodice

Nombreux sont ceux qui recherchent un psy et posent la question : « Il parle ou pas ? » Ce faisant, ils cherchent des informations plus concrètes sur comment vont se dérouler les séances, sur l'approche choisie par le psy et sur son bagage théorique. Cette question peut aussi traduire le besoin, pour le futur thérapeute, d'être pris en main, de se sentir soutenu et aidé dans le travail qu'il a décidé de faire sur lui-même.

Me concernant, je suis un de ces psys qui parlent, c'est-à-dire qui cherchent, avec le consentement du thérapeute, à comprendre une situation, à décrire une problématique, à mettre des mots sur des vécus intimes, à nommer des émotions. Ces interactions ont une fonction thérapeutique. Elles permettent d'apaiser l'angoisse, de prendre conscience des différents aspects des difficultés ressenties et de les faire évoluer. En même temps, il s'agit aussi de construire une synergie entre thérapeute et thérapeute, afin de donner à ce dernier des clés de compréhension de son histoire et d'inventer les outils de sa transformation.

Dans ces interactions, je peux parfois proposer des interprétations (d'actes, de rêves, de ressentis, d'émotions). Dans toutes ces situations, je m'adresse au thérapeute et je l'invite à réagir à ce que je dis. Dans un premier temps, je lui propose de valider ou invalider ma proposition. Dans un deuxième temps, je l'accompagne dans un travail ultérieur d'élaboration. Ainsi, le thérapeute est amené à participer activement à sa thérapie, à explorer et à renforcer les ressources conscientes et inconscientes qui lui permettront de trouver sa propre résolution à ses conflits.

Cela veut dire aussi que le travail réalisé au cours des séances se construit comme un véritable dialogue entre deux sujets en interaction. Les modalités de ce dernier sont définies par un cadre thérapeutique sécurisant et soutenant. La finalité ultime de tout travail psychothérapeutique est de retrouver l'habilité à résoudre des difficultés dans la vie ordinaire, de manière libre et autonome.