

L'intervention du psychologue dans la vie des gens

N.D.L.R. Madame Nicole Côté, psychologue et professeur à l'École nationale d'administration publique, a prononcé une conférence le jeudi 28 mai dernier devant plus de cinq cents psychologues inscrits au Congrès. Plusieurs personnes nous ayant demandé le texte de la conférence, nous avons cru intéressant d'en reproduire ici un résumé pour le bénéfice de tous les lecteurs de Psychologie-Québec.

Par Nicole Côté

Le psychologue intervient dans la vie des gens à des moments où ceux-ci sont vulnérables. De ce fait, il doit être responsable, c'est-à-dire "capable de répondre" précisément à leurs besoins et leur proposer des solutions accessibles, adaptées à leur état actuel.

On peut classer les individus qui consultent des psychologues en quatre catégories auxquelles correspondent quatre types d'interventions.

1. Les clients aux prises avec leur environnement

La plupart des personnes qualifiées de névrosées consultent dans le but de résoudre des problèmes qui originent de leur enfance et se répètent depuis. Prisonnières de leur passé, elles fonctionnent en système fermé et ont tendance à analyser leur vie en détails, en nuances et en profondeur.

Les approches analytiques sont les mieux adaptées à ces clients : elles font appel à l'intelligence linéaire, logique, séquentielle et ont pour objectif de reconstituer le casse-tête de leur vie. Il s'agit évidemment d'interventions à long terme qui exigent beaucoup de patience de la part du thérapeute et du client. Le pronostic en est très bon. En effet, les esprits analytiques ont tendance à compliquer et à amplifier les problèmes, mais lorsqu'on leur fournit l'occasion de s'exprimer, de retourner aux sources de leurs chimères et de distinguer le réel de l'imaginaire, ils réajustent facilement leurs habitudes et acquièrent plus d'efficacité dans le processus de satisfaction de leurs besoins. La psychanalyse, la technique du journal intime et la gestalt thérapie entre autres leur conviennent très bien.

2. Les clients en détresse

Les personnes en crise arrivent lorsque tout va mal, tout s'écroule. Elles vivent un drame et veulent s'en sortir rapidement. Elles ne désirent

pas entreprendre une démarche mais s'ont envahies d'une énergie émotive que le thérapeute doit canaliser immédiatement. Il faut alors intervenir à très court terme en prenant complètement le client à sa charge pour le rassurer. C'est le seul moment où il est pertinent de faire équipe avec lui. Une fois la bouée de sauvetage lancée, il importe de lui proposer une activité intense, susceptible de mobiliser son énergie, une solution concrète précise.

La détresse est une réaction à un événement. Les personnes en détresse ne sont pas cérébrales mais réactives. La stratégie la plus adaptée consiste donc à rejoindre l'énergie là où elle est en mobilisant les fonctions vitales. Il ne faut surtout pas analyser en profondeur, on tourne en rond. L'objectif de l'intervention est de créer suffisamment de pression pour que l'individu se remette en mouvement. Par la suite, il décidera de reparler du traumatisme ou tentera de l'oublier.

3. Les clients aux prises avec eux-mêmes

Certaines personnes consultent parce que d'autres leur suggèrent ou encore dans le but d'accélérer leur croissance personnelle. Lors des entrevues, ils énoncent rarement le véritable motif de leur démarche et ont tendance à projeter leurs problèmes à l'extérieur. Ils aiment discuter des difficultés et expérimenter des méthodes de tout acabit mais ne se voient pas, ne se comprennent pas eux-mêmes.

Avec de telles personnes, la stratégie la mieux adaptée veut que le thérapeute respecte la distance émotive et accepte d'aller dans le sens de la projection en traitant son client comme s'il était un "cas" et en lui expliquant les paramètres de son fonctionnement comme s'il s'agissait de quelqu'un d'autre. Ce n'est qu'à très long terme et à force d'appropriation des concepts et de s'exposer à différents systèmes (tarot psychologique, auto-développement, sophro-

logie, etc.) que l'individu réussira à se comprendre, à s'accepter et à s'aimer. Rien ne sert de forcer les émotions avec le schizoïde, par exemple, à force de s'objectiver, il développera une relation objective satisfaisante avec lui-même.

4. Les clients en expansion

Finalement, certains clients rencontrent des psychologues dans le simple but de réorienter leur carrière, de partir des projets ou se donner plus d'envergure. Les personnes en expansion sont faciles à reconnaître car elles sont enthousiastes et vivent un stress positif. Elles ont en réalité un faible besoin d'information sur elles-mêmes car leur objectif est clair dès le départ. Elles manifestent généralement le surplus d'énergie nécessaire au démarrage d'un projet.

L'intervention la plus pertinente dans les cas d'expansion consiste à orienter le plus simplement possible l'énergie disponible en dessinant rapidement les étapes de réalisation de l'objectif et en commandant les premiers pas dans la direction souhaitée. Bref, il s'agit d'une intervention à court terme d'orientation qui initie un processus et laisse par la suite à l'énergie vitale le soin de s'organiser naturellement. Le consultant n'a pas à planifier

tout le projet : dès que la direction sera prise, l'individu fera la conquête progressive de son pouvoir et bâtira son projet étape par étape.

Les quatre stratégies préconisées plus haut se veulent psycho-logiques car elles visent, non pas à changer les gens, mais à les aider à aller dans le sens de leur énergie vitale. Traditionnellement, les psychologues se définissaient selon une approche donnée et passaient tout le monde dans leur moule. A l'heure actuelle, on se rend compte qu'une transformation s'impose si on veut devenir plus efficaces et plus crédibles. Les psychologues devront donc se centrer davantage sur leurs clients et apprendre à adapter leurs méthodes à ces derniers. La structure d'intervention devra suivre le fonctionnement des personnes en cause. Et pour réussir cette transformation, il faudra enseigner aux thérapeutes à distinguer les différents types de fonctionnement et à élaborer des traitements adaptés à chacun de ceux-ci. Il faudra établir des critères précis pour savoir à quel type de problème le psychologue est confronté. Puis ce dernier aura le choix d'utiliser plusieurs méthodes ou bien de sélectionner ses clients. ●

Madame Nicole Côté



Psychologie-Québec est le bulletin d'information de la Corporation professionnelle des psychologues du Québec. Il est publié 6 fois par année à l'intention de ses membres. Les points de vue exprimés dans cette publication ne représentent pas nécessairement l'opinion de la Corporation et les auteurs endossent la responsabilité de leurs textes. La reproduction des textes est autorisée avec mention de la source. L'acceptation et la publication d'annonces publicitaires n'impliquent pas l'approbation ou l'entérinement des produits ou services annoncés.

Pour éviter l'utilisation fastidieuse des parenthèses et des formules lourdes comme "il ou/elle", nous avons pris le parti de publier tous les textes de Psychologie-Québec au masculin. Nous prions nos lecteurs d'imaginer que partout où il est écrit "il", il faut lire en fait "il ou elle" et que "le psychologue" signifie "le ou la psychologue". Merci.

Abonnement :
Membres C.P.P.Q. - gratuits
Non membres - 25\$6 numéros
Étudiants - 15\$6 numéros

Rédaction :
Diane Côté, Viviane Lehou
Réservations publicitaires :
Louise Oudryke
Tél. : (514) 337-3360

Réalisation graphique :
MICHAUDESIGN

Corporation professionnelle des psychologues du Québec
1575, boul. Henri-Bourassa
Ouest, bureau 510
Montréal, Québec
H3M 3A9

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISSN 0824-1724
ISBN 2-920818-03-3