

## Aller voir un psychologue, à quel prix ?

Par Catherine Zobouyan, psychologue et directrice Cogito'Z Paris.

Nous étions à la fin du mois d'août, je reprenais ma première consultation après quelques semaines de vacances. J'ai commencé ma rentrée avec Martin, un jeune homme de 27 ans que je voyais pour la première fois. Il m'a dit : « Je ne dors pas la nuit, je ne vais pas bien. Certains jours, je veux être Bill Gates, d'autres jours Superman. Je n'y arrive pas ! Je me déçois... Aidez-moi ! »

Quel aveu, quelle sincérité, quelle confiance et quel challenge aussi ! Ce magnifique métier de psychologue permet de faire de si fortes rencontres, d'être ce passeur de vie ; de rencontrer ces personnes qui se livrent, se dévoilent avec tant d'authenticité, et avec cette sensibilité qui les pousse à se questionner sans cesse.

Quel courage de se confier, de dire : « Ça ne va pas... », « Je souffre... » et « Où est le sens de ma vie, le sens du monde ? » La magie de cette première rencontre détermine la suite... et quelle suite !

Le psychologue est alors ce réceptacle, ce passeur d'émotion qui assure la traduction, la mise en sens, l'élaboration, pour démasquer la cause, l'origine, pour aider à accepter la douleur et pour revenir vers ce qui a du sens pour la personne. Il est aussi cet éclaircisseur qui la guide afin qu'elle perçoive mieux ses forces, ses ressources. Le patient est courageux, sincère et vulnérable ; le psychologue est ouvert, accueillant et sans cesse en questionnement, dans l'instant. Lui-même doute, n'a aucune certitude, et riche de sa créativité, esquisse un début, un départ, un voyage. Rien n'est écrit d'avance pour aucun des deux, rien ne peut se prévoir, mais parce qu'il y a cette rencontre de deux individus authentiques, de deux formes de courage, le chemin pourra alors se « co-construire » pour aller vers une catharsis et un mieux-être.

Deux personnes vont s'accorder pour cheminer ensemble et avancer. Et de cette rencontre, de ces premiers instants, naît déjà une énergie qui transporte et qui apaise tout à la fois. Une énergie pour porter, apporter, une énergie pour écouter, comprendre, suggérer, trouver, créer, lier.

Ensuite, au-delà des écoles, des courants, ce psychologue et ce patient « co-opèrent », se « co-ordonnent », pour poursuivre cette esquisse et que la personne découvre ce qui est important pour elle, ce qui l'anime, envers et contre tout. Et le patient apprend à accepter que la vie soit aussi obstacles, qu'elle puisse rendre triste, faire peur, à en dessiner les méandres avec des événements de toutes sortes, des joies, des déceptions. Il cherche à en comprendre l'origine : les manques de son enfance, les croyances alors transmises, à son insu, et qui l'empêchent « d'être libre », « d'être vraiment soi ». Ce regard porté vers le passé, en toute vérité, permet d'accepter, d'apaiser et de s'orienter alors vers le présent.

Dans ce cheminement périlleux, parfois instable, le psychologue éprouve le découragement, la colère parfois,

l'impuissance, la joie avec son patient. Quant à celui-ci, il est tenté de fuir, d'éviter, il éprouve le mécontentement, la fatigue, l'impatience souvent ! Mais parce que depuis cette première rencontre ils vacillent ensemble, courageusement, sans « se lâcher », alors le patient continue son périple et y arrive. Oui, c'est tout cela une thérapie, on n'y pense pas tout à fait vraiment. C'est tout cela qui se joue !

Et tout cela prend du temps : la quête d'amour, de reconnaissance peut avoir mené la personne si loin, si loin d'elle-même, et maintenant elle cherche au contraire à se retrouver.

Parvenir à cesser de lutter contre la souffrance, les doutes, cesser de nier la douleur, *l'accepter*, la comprendre, pour la prendre et avancer vers ce qui fait sens pour soi. Souvent, le patient finit par révéler dans cette alliance ce qui lui a manqué. À mieux percevoir aussi les ressources, qu'il a déployées pour continuer. Il conscientise alors le plus douloureux, main dans la main avec ce psychologue qui a su le guider, le sécuriser.

Enfin, après avoir accepté ses peurs, ses doutes, ses fragilités, après avoir appris à les aimer, il peut retrouver sa boussole intérieure. Il apprend à le faire avec son psychologue. Il apprend à regarder différemment afin de percevoir sa valeur et ses valeurs, ce qui est précieux pour lui. Quelle tension, quelle pression... le psychologue compose avec tout cela. Il sait ce que cela fait, d'être en quête, puis de retrouver sa boussole intérieure, c'est pour cela qu'il sait guider, tel un chef d'orchestre, son patient, respectant son rythme, respectant ses peurs, ses défenses, en s'accordant à lui, selon son tempo...

Puis enfin, le psychologue doit savoir dire : « *C'est fini, vous n'avez plus besoin de moi.* » Il doit choisir le bon moment. Il doit aussi savoir entendre : « *C'est fini, je n'ai plus besoin de vous.* » C'est un moment qui n'est pas évident, moment étrange, bouleversant, mais un moment si important.

Voilà pourquoi se questionner, se chercher, se trouver, accepter, tout cela est une œuvre de courage. Ne trouvez-vous pas ? La psychothérapie – être patient, être psychologue – est un vrai travail d'équilibriste.

**Aujourd'hui, à l'heure où l'on monnaie le tarif des psychologues, le temps des consultations, a-t-on bien mesuré la profondeur et l'ardeur qui animent chaque vrai psychothérapeute ? Le psychologue soigne avant tout avec son âme, avec tout son cœur. A-t-on mesuré également les effets qu'une vraie thérapie peut avoir au niveau de la santé globale d'une personne ? En 2021, la médecine devient une médecine de prévention, et la psychologie y a toute sa place. Nous devons le reconnaître.**