

Entretien avec un membre ASP



Quelles sont les raisons qui vous ont poussée à devenir psychothérapeute?

J'ai longtemps rêvé d'exercer le métier de psychothérapeute. Mais à l'âge de 20 ou 30 ans, j'estimais devoir d'abord accumuler l'expérience nécessaire. Je me voyais trop jeune, trop inexpérimentée et je pensais en connaître trop peu de la vie. J'ai donc commencé par me marier, élever trois enfants, puis j'ai accepté une mission de développement de 8 années à Cusco (Pérou) avant d'enchaîner avec une deuxième mission à La Paz (Bolivie) pendant 9 ans. Je suis revenue en Suisse début 2013 et je travaille depuis comme psychothérapeute à Lucerne.

C'est par hasard que je me suis familiarisée avec la psychothérapie, on peut même dire qu'elle est venue à moi. Un jour, un bon ami nous a proposé, à mon mari et moi - je devais alors avoir environ 25 ans - de participer à un groupe spécialisé en bioénergétique. Nous avons pris cela à l'époque comme une aventure psychique et avons accepté. J'ai été enthousiaste dès le départ. Je me suis intensément engagée dans le groupe pendant deux ans, puis j'ai poursuivi avec un bon nombre de cours particuliers. J'ai ainsi éprouvé, corps et âme, ce qu'une psychothérapie peut apporter en termes d'introspection et de changement positif. Je respectais beaucoup ma psychothérapeute.

Quand j'étais jeune, j'avais envisagé de faire des études de psychologie, mais j'avais abandonné l'idée après m'être entretenue avec un psychologue. Je lui avais demandé si ce cursus apportait aussi une connaissance de l'homme (ou de la femme). Il m'avait répondu que non. Je voulais «comprendre» les hommes au sens premier du mot et les «ressentir». Aujourd'hui, je regrette parfois d'avoir étudié la germanistique et la philosophie plutôt que la psychologie. Autrefois, je voulais aider les gens et contribuer à les guérir, alors qu'aujourd'hui, je veux les accompagner et les pousser à mieux se connaître.

Quel est votre bagage/parcours professionnel?

Je suis née et j'ai grandi aux Pays-Bas, mais j'ai pris beaucoup de distance avec ce pays, même si je parle encore néerlandais à la maison. Comme je l'ai déjà dit, j'ai fait des études de germanistique. Je possède une formation de professeure de gymnase, mais je n'ai exercé ce métier qu'occasionnellement. J'ai fait la connaissance de mon mari suisse aux Pays-Bas et nous avons déménagé en Suisse après quelques années. J'ai alors suivi des cours à l'Akademie für Erwachsenenbildung (institut de formation pour adultes) dont je suis ressortie diplômée.

Alors que ma fille avait six mois, mon mari et moi sommes partis pour le Pérou où nous avons habité et travaillé dans un quartier pauvre de Cusco. Mes deux fils sont nés au Pérou. L'espagnol est la première langue parlée par mes enfants et je le parle également couramment. Au début, j'ai animé un club pour mères, puis accompagné un groupe de jeunes. J'ai alors initié une structure de formation continue des enseignants, puis j'ai intégré au fil du temps le comité de direction d'une école axée sur le travail artisanal (jardin d'enfant, école primaire et collège) rassemblant 2000 élèves. Entre-temps j'ai continué à participer à des ateliers en psychologie et ai suivi plusieurs cours en psychanalyse.

Après 8 années intensives passées au Pérou, nous sommes retournés aux Pays-Bas. Nous avons pu passer la main à la population locale pour diriger notre projet, nous voulions donner une bonne éducation scolaire à nos enfants et mon mari a reçu une proposition de travail intéressante. Ce n'est qu'ensuite que je me suis demandé quelle formation suivre en psychothérapie et que je me suis décidée pour l'Institut für Integrative Gestalttherapie de Würzburg (IGW). Cela m'a obligée à faire chaque mois un long trajet, mais je ne l'ai jamais regretté. En résumé, j'ai pris des chemins de traverse. À cette époque, nous avions tous les cinq une certaine nostalgie de l'Amérique latine en vivant aux Pays-Bas.

Nous avons donc pris, en famille, la décision de repartir, cette fois en Bolivie, avec la Mission Béthlém Immensee (Suisse). J'ai travaillé comme psychothérapeute indépendante à La Paz, auprès des personnes des quartiers défavorisés, des personnels de l'ambassade et notamment auprès des étudiants. J'ai donné des cours, enseigné à l'université et ai créé une formation continue pour psychologues en gestalt-thérapie, selon les critères officiels de l'EAGT. Les étudiants qui ont suivi cette formation continue ont finalement reçu le certificat leur permettant de s'établir comme psychothérapeute grâce au soutien de l'IGW en Allemagne. Comme j'ai eu affaire à beaucoup de personnes traumatisées – les expériences traumatiques font partie du quotidien en Bolivie –, je me suis consacrée avec beaucoup de discipline à mon doctorat. Une version agréable à lire a été éditée par l'EHP-Verlag en 2014 sous le titre «Trauma und Interkulturelle Gestalttherapie – Traumatischen Erfahrungen mit eigenen Ressourcen begegnen».

Neuf ans plus tard, ce projet avait atteint une maturité suffisante pour un passage de témoin et j'étais épuisée, j'en avais beaucoup (trop) en-

tendu et vu. Nos deux aînés étaient déjà rentrés en Suisse pour y suivre des études. Depuis 2013, mon mari et moi vivons à nouveau dans le même pays que nos 3 enfants devenus adultes, et pouvons les voir régulièrement. Au début, le contexte socio-culturel suisse, si différent de celui de la Bolivie, n'a cessé de m'étonner, me poussant parfois à sourire malgré moi, parfois à m'énerver. Entre-temps, je me sens chez moi à Lucerne et quand je voyage parfois à La Paz, je m'y sens aussi comme un poisson dans l'eau.

Travaillez-vous en tant que psychothérapeute indépendante dans un cabinet privé et/ou êtes-vous par ailleurs psychothérapeute déléguée?

Les deux premières années, j'ai exercé en tant que psychothérapeute déléguée. Cette situation me convenait, car mon parcours de vie ne m'a jamais donné l'occasion de développer un réseau social fourni. Ces deux années m'ont également permis d'apprendre à connaître le système social suisse en matière de santé et de travail, par exemple les caisses maladie, l'office AI, l'ORP, etc. Mais la collaboration avec le psychiatre a été malheureusement très difficile à organiser.

J'ai ensuite cherché un cabinet collectif à Lucerne et suis passée en indépendante il y a six mois. J'ai l'habitude de mettre les choses en place, de développer des initiatives et de nouer des contacts. C'est pour moi un grand défi de me plier aux exigences locales, aux conduites et aux procédures de planification détaillées. Mon cabinet marche vraiment bien, la plupart de mes anciens clients m'ont suivi et de nouveaux me contactent. Je reçois beaucoup de ressortissants d'Espagne ou d'Amérique latine, je travaille donc souvent en espagnol, ce que j'apprécie beaucoup.

Exercez-vous une autre profession en complément de la psychothérapie?

Actuellement, je travaille presque exclusivement comme psychothérapeute auprès d'individus ou de couples. Par ailleurs, j'essaie d'animer un groupe de thérapie destiné aux migrants et un autre destiné à ceux qui ne bénéficient que de l'assurance maladie de base et qui ne peuvent se permettre une thérapie individuelle. J'ai commencé petit et les choses avancent lentement, mais je sais que cette phase de lancement plus ou moins frustrante est inévitable. À mes débuts en Suisse, je me suis efforcée de mettre en place un atelier ou de donner des cours, car j'aime enseigner. Depuis, on me demande souvent comment je sais que je suis sur la bonne voie.

Quelle est votre spécialisation?

Je suis une psychothérapeute de la Gestalt-thérapie, corps et âme. Cette approche de notre discipline me correspond entièrement par ses postures et ses principes. Je pourrais en parler des heures en entrant dans les détails, mais ce n'est pas l'objectif de cet entretien. Les atouts que me confèrent d'une part, mes presque 20 années passées en Amérique latine et d'autre part, mon travail de recherche et de doctorat sont le «traumatisme» et «l'interculturalité». Je peux généralement les aborder en sachant dans quelles ressources puiser. Nombreux sont mes clients à être des migrants qui parlent souvent espagnol.

Êtes-vous satisfaite de votre situation professionnelle?

Dans l'ensemble, je suis satisfaite de ma situation professionnelle et j'en éprouve de la gratitude. J'ai appris à ne jamais rien prendre pour acquis. Parfois, mon métier me semble facile, parfois difficile. Je trouve que chaque parcours de vie est intéressant et passionnant. Je m'épanouis dans mon activité de psychothérapeute, je ressens son utilité, mais je ne peux prendre les choses au sérieux tout le temps. Je suis donc souvent obligée de sourire ou bien de faire une blague.

Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez changer?

Même si je suis globalement satisfaite, je cherche un petit emploi salarié dans le domaine pédagogique, en plus de mon activité de psychothérapeute, qu'il s'agisse du milieu universitaire ou de la formation professionnelle au métier de psychothérapeute. Cela n'a débouché sur rien de concret jusqu'ici. Mais j'aimerais rompre le caractère unilatéral du travail thérapeutique individuel. J'ai parfois l'idée et l'envie d'écrire un article pour une revue spécialisée mais le temps me manque tout simplement. J'aimerais beaucoup aussi travailler avec les réfugiés, je cherche comment faire, mais n'ai pas encore trouvé de voie d'accès.

Y a-t-il quelque chose que vous espérez de la part de l'ASP?

Si je pouvais formuler un souhait, ce serait que la médiation de places de thérapie par Internet soit mieux communiquée. Je ne sais pas dans quelle mesure elle est connue, mais je l'ai découverte moi-même récemment.

Vous sentez-vous représentée et reconnue dans votre association professionnelle, l'ASP?

Oui, surtout parce que je suis informée, par exemple des mesures adoptées dans le domaine politique ou des sujets discutés lors d'une assemblée générale. J'estime tout particulièrement le travail de la Charte.

Sur quoi mettriez-vous l'accent si vous étiez dans le comité directeur de l'ASP?

Je m'engagerais, en premier lieu, pour une reconnaissance totale des psychothérapeutes par les caisses maladie, en plus des psychiatres. En second lieu, la mise en place d'une formation en psychothérapie qui constitue une filière universitaire indépendante, c'est-à-dire sans psychologie dans le cursus de base, me semble urgente.

Y a-t-il une fonction à l'ASP que vous aimeriez endosser?

Non, essentiellement parce que presque toutes les réunions et manifestations de l'ASP ont lieu à Zürich. Étant donné que j'habite Lucerne, les déplacements incessants en train me prendraient trop de temps et d'énergie.

Quels souhaits formulez-vous pour les psychothérapeutes sur la scène politique?

Au plan politique, il me semble important que l'assurance maladie de base en Suisse prenne en charge le coût du travail des psychothérapeutes en plus de celui des psychiatres. L'existence de ces deux corporations est justifiée et se complète à mon sens. Elles ne sont pas identiques, mais leur valeur l'est. Je pense qu'une telle avancée bénéficierait aussi à nos clients et patients - notre «Raison d'être».

Il devrait aussi y avoir des études reconnues en psychologie proposées par l'université, sur le modèle autrichien si possible. Pour moi, la

«psychologie» et la «psychiatrie» sont deux filières élémentaires différentes qui poursuivent des objectifs différents. Elles transmettent aux étudiants des connaissances de base et un savoir-faire différents, mais elles forment aussi à des missions différentes.

Quelle vision guide votre quotidien professionnel?

C'est fortement lié à la façon dont je me représente l'homme. Je pars du principe qu'il existe en chacun un noyau sain ne demandant qu'à croître et à s'exprimer. Dans ma pratique professionnelle, j'essaie toujours de guider mes clients vers ce noyau. En d'autres mots, qu'ils voient ce noyau, qu'ils l'acceptent et qu'ils aient le courage de vivre en en tenant compte. Qu'ils «deviennent ce qu'ils sont». Il est important à mes yeux de mettre en avant les éléments sains plutôt que de se focaliser sur le pathologique.

Le respect de la singularité de chacun compte aussi pour moi. Souvent, on prend les choses pour acquises; on pense savoir comment fonctionne son interlocuteur, mais on se trompe et on met parfois longtemps à s'en rendre compte. Mon expérience en Amérique latine m'a appris que les hommes peuvent être «incroyablement» différents. C'est pour moi un défi perpétuel. Par ailleurs, l'individu m'inspire un respect sincère quand je vois comment son psychisme peut être fragile et vulnérable d'une part, et incroyablement fort d'autre part.

En conclusion de cet entretien, laissez-moi vous remercier pour votre intérêt.

Colette Jansen Estermann

Lucerne

Membre de l'ASP depuis 2013

Psychothérapeute exerçant en libéral

www.jansenpsy.ch