

Entretien avec un membre ASP

Meret Fankhauser

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

Devenir psychothérapeute a tout d'abord été un cheminement personnel. L'événement décisif a été pour moi le fait de déménager d'une petite ville dans un village. J'avais neuf ans et j'étais habituée à tout faire de la main gauche, mais on m'a forcé à tout faire de la main droite dans ma nouvelle école. Je ne comprenais plus rien au monde et j'étais bien seule pour gérer ce choc. Je ne me sentais plus bien dans ma peau. Je faisais des efforts pour m'intégrer à ce nouveau lieu, mais me sentais étrangère, inadaptée, à l'écart. C'est comme si mon environnement était recouvert de ouate, il me semblait irréel en quelque sorte. J'avais des difficultés à écrire de la main droite. L'orthographe notamment ne semblait faire bon ménage ni avec les mouvements de ma main ni avec ma perception visuelle. L'école est devenue pesante. Je craignais le maître, qui était d'ailleurs plutôt irascible. Tout ceci a assombri le reste de ma scolarité. Il n'était pas question que j'intègre le lycée, en bonne partie aussi parce que j'étais une fille. J'ai fait l'école secondaire puis l'École Normale alors que je n'ai jamais voulu devenir institutrice. À 20 ans, j'ai donc commencé à enseigner au cours préparatoire de l'école primaire. Ce n'est qu'à l'âge de 31 ans – alors que j'avais commencé une analyse d'après la méthode de C.J. Jung – que le sujet de l'utilisation de ma main gauche est ressorti. J'avais alors essayé de décrire la perception diffuse que j'en avais. Les anciennes sensations sont aussitôt revenues et je me suis doutée que le poids d'alors n'avait été que remis au second plan, sans être allégé pour autant. J'ai ressenti la nécessité de retrouver une chose que je croyais oubliée. La confiance et l'espoir, voici les deux chantiers internes auxquels je me suis attelée. Les circonstances n'étaient pas des plus faciles, car entretemps je me suis mariée et j'étais enceinte de mon deuxième enfant. Mais j'avais conscience de renouer avec mon fil rouge. J'ai donc commencé une analyse et ai participé chaque année à un séminaire sur le rêve. C'était le tout début de la «Psychologie Orientée vers le Processus».

Ces expériences ont résonné si fort en moi qu'elles ont éveillé mon envie de devenir psychothérapeute.

Quel est votre bagage/parcours professionnel?

Après une année et demie passée à enseigner à Trimbach – j'avais alors 21 ans – je suis partie six mois au pair en Angleterre. À titre d'exercice, je devais choisir le thème d'une intervention dans l'école de langue que je fréquentais.

J'ai choisi le livre autobiographique de C.G. Jung «Ma vie. Souvenirs, rêves et pensées.» À ma grande surprise, la professeure savait de qui je parlais et m'a même présenté à un de ses collègues qui avait personnellement connu C.G. Jung. Tous deux semblaient se réjouir qu'un ressortissant suisse sût enfin qui était C.G. Jung!

Une fois rentrée, j'ai suivi le cours préparatoire de l'école d'arts visuels. Pendant un stage de perfectionnement individuel en peinture, j'ai ressenti un «flow» pour la première fois. Ce terme n'existait pas encore mais l'expérience m'a marquée. J'ai commencé à réaliser que le processus psychique m'intéressait davantage que l'art lui-même, dans lequel je voyais simplement un moyen.

J'étais attirée par des études universitaires en psychologie, mais je n'osais pas encore. Après le cours préparatoire, j'ai donc suivi la formation d'enseignante en arts appliqués, j'ai commencé à enseigner les travaux manuels, puis je devins active dans la formation d'enseignants. Je me suis mariée à un physicien qui étudiait à l'Institut Jung, ai eu 3 enfants et ai continué d'enseigner à temps partiel. J'ai divorcé à l'âge de 34 ans. J'ai abordé la question sous tous les angles avec Arnold Mindell (le fondateur de la Psychologie Orientée vers le Processus). «Yes, you can do it» a été sa réponse pour clore notre heure de discussion. Le fait qu'il me soutienne dans cette décision a été important, car elle a nourri mon espoir pendant des années difficiles.

Sans emploi fixe et disposant de ressources minimales, j'ai pu acheter une maison mitoyenne dans un quartier accueillant pour les enfants et organisé en coopérative.

J'ai continué à enseigner dans le domaine des arts (pendant des décennies sans poste fixe) et ai décidé d'étudier la psychologie en même temps. L'environnement propice aux enfants, la présence d'une fille au pair pendant quatre ans et le temps de présence à la fac, qui n'était pas si important à l'époque, m'ont permis de tout gérer plus au moins en plus de mon activité d'enseignante. Il m'a fallu huit ans pour obtenir ma licence.

Ça aurait été un bon moment pour changer de domaine et prendre un poste dans une clinique psychiatrique. Mais force était de constater que, malgré mes 20 années d'expérience, il m'aurait fallu recommencer à zéro, avec un bas salaire, mais un nombre important d'heures de présence. Je ne pouvais, ni ne voulais, abandonner si facilement mon poste d'enseignante. J'ai donc cherché une autre voie en plus de mon métier. J'ai approfondi mes connaissances en «Psychologie





orientée vers le Processus» (également appelée travail sur les processus) et ai commencé à travailler avec mes premiers clients. Je n'ai pas tardé à trouver un poste de psychologue par délégation à temps partiel auprès d'un médecin généraliste à raison d'un jour par semaine. J'ai fait l'expérience du fossé qui sépare le travail pleinement responsable d'une dépendance artificielle.

Quand un poste s'est libéré trois ans plus tard dans un cabinet de psychologie orientée vers le processus, j'ai intégré ce groupe de praticiens, cette fois sans délégation. Mais l'enseignement est resté mon gagne-pain. Il me manquait notamment un diplôme en psychopathologie pour pouvoir obtenir l'autorisation d'exercer et la reconnaissance par «Tarifsuisse». Le fait que je n'ai jamais vraiment terminé ma formation en thérapie m'a beaucoup tracassé, même si je faisais partie d'un groupe d'intervision thérapeutique depuis plus de dix ans.

Dix ans plus tard, consciente de l'arrivée prochaine de la pension dans l'enseignement, je me suis décidée à passer le diplôme manquant. J'ai passé avec succès les examens de psychopathologie et de pharmacologie et ai terminé également ma formation thérapeutique en psychologie orientée vers le processus.

Et maintenant? Il existe des clients disposant d'une assurance complémentaire. Mais ils doivent toujours assumer une grosse partie de la dépense – variable en fonction de l'assureur. Il faut souvent faire preuve d'habileté juridique même auprès des assurances accident pour qu'elles ne fuient pas leur responsabilité.

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

J'aimerais beaucoup exercer en tant qu'indépendante, mais les conditions actuelles fixent un cadre très restreint. Bien que je remplisse désormais tous les critères et que les demandes soient plus que suffisantes, je ne peux quasiment pas travailler.

Actuellement, je mets en place une délégation partielle avec un psychiatre. Mais les contraintes qui y sont liées me pèsent. Dois-je vraiment me fonder dans ce cadre contraignant qui semble aller de pair avec la délégation? Le fait que je sois arrivée tardivement dans ce métier me fait envisager les choses de la façon suivante: la qualité de la prestation ne compte pas, pas même les papiers, la question est de savoir si on peut supporter la hiérarchisation blessante et les nombreuses tâches administratives qui s'accumulent, et qui ont un coût, associées à l'étroitesse du cadre socio-économique.

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

J'aurais tellement aimé me consacrer à la psychothérapie bien plus tôt. Dans la mesure où je n'ai pas eu d'occasion dans le domaine thérapeutique d'assumer mon existence et celle des enfants, j'ai continué à travailler dans le domaine de l'enseignement. Je suis restée concentrée sur l'enseignement des arts. Les occasions sont nombreuses dans ce domaine aussi d'initier un processus mobilisant ses propres ressources, en particulier dans les arts. J'ai pu par ailleurs approfondir ce socle et sa richesse en participant à «Learning Through The Arts» pendant un congé de formation au Canada. Depuis, le développement, la motivation dans l'apprentissage et l'identité sont des thèmes de recherche majeurs pour moi.

Je suis ainsi restée fidèle à la formation des enseignants. Mais le travail sur les processus m'a aidée toutes ces années à garder mon propre cap. Étant fascinée par l'imbrication entre processus thérapeutiques et recherche de l'expression artistique, j'ai assisté aux deux séminaires d'été en «Advanced Graduate Studies in Expressive Arts» à Saas Fee en 2001/2002. Ensuite, j'ai voulu m'attaquer au PhD correspondant sous la direction de Jürgen Kritz. Mais la création de l'École Supérieure de Pédagogie, dans laquelle a eu lieu le séminaire préparatoire, fixait des exigences très élevées, reléguant ce projet au stade de doux rêve et du souvenir de belles rencontres.

Si elles existent, quelles sont vos motivations dans ce domaine?

L'enseignement m'a permis de nourrir en partie mon intérêt pour les individus. Mais qui peut prévoir d'emblée d'élever seule trois enfants? Les conditions qui définissent le cadre d'exercice étaient et sont toujours extrêmement difficiles en Suisse. J'ai logiquement choisi «Élever ses enfants seule» comme sujet de mémoire de licence à la fin des années 1980: j'y ai démontré les facteurs qui menacent la situation socio-économique d'une femme ayant des enfants, même si elle dispose de bonnes qualifications professionnelles. À l'époque, une journaliste avait proposé un article d'une page sur mon travail dans le Tages-Anzeiger. Mais celui-ci l'avait refusé au motif que le sujet était trop explosif.

Quelle est votre spécialisation?

La méthodologie du travail sur les processus continue de me fasciner toujours autant. Par ailleurs, je me spécialise en travail post-traumatique: mouvements oculaires (EMDR) et intégration du cycle de la vie (Lifespan Integration). J'ai aussi

l'expérience de la dynamique de groupe et de la supervision. Ce qui m'intéresse dans les questions pédagogiques, c'est l'éveil de la curiosité et de la motivation dans l'apprentissage qui y est liée.

Êtes-vous satisfaite de votre situation professionnelle?

Du travail concret, oui. Mais je trouve que les conditions d'exercice des psychothérapeutes sont tout simplement inacceptables. Sans délégation, je me suis souvent déplacée au cabinet pour une seule heure de consultation. Ce qui m'a découragée: mes revenus couvraient à peine mes dépenses. Et maintenant que je me suis engagée dans une délégation, les tâches administratives qui l'accompagnent me pèsent, car elles sont nombreuses pour une coopération équitable.

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

Oui, bien sûr: une loi sur la psychothérapie qui tiendrait compte des nombreuses formations et formations postgrade que nous suivons en tant que thérapeutes et qui nous laisserait travailler à l'égal des psychiatres. Il ne devrait pas être permis que le travail thérapeutique soit si mal remboursé par les caisses, bien en dessous du travail des psychiatres. Pourquoi ne comparerait-on pas la formation, la formation postgrade et la façon de travailler des deux professions?

Et pourquoi la psychothérapie est-elle considérée uniquement comme une source de dépenses dans le système de santé? C'est passer sous silence ses effets positifs, qu'il s'agisse d'économies grâce à la baisse de consommation de médicaments, de baisse des consultations chez le médecin, probablement aussi à la réduction du nombre d'opérations ou aux bénéfices à long terme. Sans parler des préjudices à long terme que la psychothérapie permet d'éviter. L'étude réalisée par l'ASP, qui a nécessité beaucoup de moyens, prouve que la psychothérapie produit des résultats plus durables et finalement moins coûteux que la pharmacothérapie. – Comment le système de santé peut-il tout simplement se permettre d'ignorer ces résultats?

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

Ce serait bien si l'ASP pouvait se pencher sur les conditions socio-économiques précaires dans lesquelles vivent les psychothérapeutes – souvent sans réserve pour organiser leur prévoyance vieillesse – et si l'association pouvait aider à trouver des solutions pour financer les formations et formations postgrade des psychothérapeutes, qui sont coûteuses.

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

J'y ai trouvé une écoute au plan humain, mais je trouve ses efforts insuffisants pour lutter contre la précarité professionnelle des psychothérapeutes aujourd'hui.

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

Bâtir des réseaux, entre les établissements, mais aussi entre l'association des psychiatres et celle des psychothérapeutes. Il faut aussi chercher des possibilités de créer des cabinets collectifs. Je n'entends que rarement parler de psychothérapeutes dont la situation professionnelle est bonne. J'entends davantage parler de concessions, d'efforts supplémentaires et de réactions d'auto-défense mis en œuvre par les psychothérapeutes délégués pour parvenir à travailler. La solution ne peut quand même pas consister, pour toute une profession dont l'ambition est de soutenir les individus, à apprendre à se débrouiller seule!

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

Pas vraiment. Pour la troisième phase de ma vie professionnelle, j'aimerais faire un travail thérapeutique de façon très normale. Je m'intéresse aussi aux cas «désespérés». Pour quelle raison abandonne-t-on tout espoir?

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

Je souhaiterais une coopération entre les psychiatres, les généralistes et les psychothérapeutes. La délégation devrait être supprimée pour les psychothérapeutes possédant une autorisation d'exercer. Elle ne se justifie que pour les thérapeutes encore en formation. Cela permettrait d'ailleurs de créer des places de formation.

Les besoins les plus importants me semblent concerner des places de thérapeutes spécialisés auprès des enfants.

Le problème qui existe avec les caisses fait de l'ombre à notre profession. Non seulement il empêche une libre concurrence, mais il crée aussi de fausses incitations. Le système de santé semble s'en remettre uniquement à la technique pour obtenir la guérison. Des hiérarchisations inhumaines et des liens de dépendance prennent la place de la coopération. Et les assurés prennent l'habitude de réclamer tout ce à quoi ils ont droit. Mais le système de santé ne peut pas fonctionner comme cela à long terme.

Quelle vision guide votre quotidien professionnel?

Je vois à quel point des personnes en quête d'elles-mêmes essayent diverses écoles (y compris, thérapeutiques), dans l'espoir de guérir. Seul un diagnostic ou une souffrance particulière les pousse à s'intéresser personnellement à leur psychisme et à envisager une thérapie. Il faut leur proposer une offre accessible, en coopération avec les médecins.

L'autre sujet auquel est confrontée notre société est la vague croissante de migrants. Il faut peut-être une initiative de notre part pour que les migrants ne soient plus simplement mis de côté, mais qu'ils reçoivent une véritable aide psychique. C'est une façon, nous le savons, de prévenir au moins en partie les traumatismes. Ce sujet me préoccupe. Mais j'ignore encore comment nous devons procéder. Je pense, toutefois, qu'il faut nous y atteler.

Meret Fankhauser, lic. phil., Uster
Psychothérapeute dipl. orientée vers le processus
Membre de l'ASP depuis 2014

Entretien mené par Veronica Baud