

EN CAS DE HARCÈLEMENT PSYCHOLOGIQUE, SACHEZ À QUI VOUS AVEZ AFFAIRE AVANT DE CHOISIR QUI PEUT VOUS AIDER

par Christian BALICCO *

Psychanalyste ? Psychiatre ? Psychologue ?

Psychanalyste ?

La profession de psychanalyste n'est pas réglementée. Il n'existe pas de « diplôme » mais des formations nombreuses et variées, pour la plupart ouvertes à tout le monde. **La seule formation de psychanalyste qui soit reconnue en France et au niveau international est celle de la Société Psychanalytique de Paris.** Pour y accéder, à quelques rares exceptions près, il est indispensable d'avoir une formation de psychiatre ou de psychologue clinicien, soit cinq à huit ans pour cette formation de base. Ensuite il faut faire une analyse personnelle car, comme le souligne fort justement Roger Perron, « on ne saurait être analyste sans être passé soi-même, longuement, par une telle expérience » (Roger Perron) (6). Après ce travail sur soi qui ne saurait être inférieur à trois ans, on peut demander à être admis en tant qu'élève par un institut de la S.P.P. On est alors reçu en entretien par trois membres formateurs qui pourront soit refuser, soit ajourner, soit accepter la demande. Dans ce cas, on devient élève de la S.P.P et on est admis à faire des analyses sous contrôle, c'est-à-dire sous la supervision d'un « formateur » (un analyste expérimenté) à qui on devra rendre compte chaque semaine. Cette supervision dure entre deux et quatre ans en moyenne. Pendant ce temps l'élève aura également fréquenté des séminaires et des groupes de travail à la S.P. P. A un certain moment, il va demander la clôture de son cursus qui lui sera donnée après un avis de la commission et sur la base de toutes les informations disponibles (rapport des superviseurs par exemple).

La formation, entre le début de l'analyse personnelle et la clôture, dure donc entre huit et dix ans, auxquels il faut ajouter la formation initiale qui varie entre cinq et huit ans, la formation professionnelle ou universitaire antérieure.

On est donc très loin de ceux qui s'intitulent « psychanalyste » du jour au lendemain sans avoir suivi de formation bien sérieuse (une analyse personnelle dans certains cas (7) et quelques séminaires !) ou de « thérapeutes » qui se présentent comme des spécialistes en psychothérapie au bout de quelques jours ou semaines de pseudo-formation.

Les psychanalystes pratiquent une thérapeutique extrêmement longue. Or, dans le harcèlement psychologique, la victime a besoin d'une aide immédiate. Il n'est donc pas conseillé d'aller consulter ce type de professionnel. Si vous décidez toutefois de vous rendre chez un psychanalyste pour une toute autre raison, nous ne saurions trop vous conseiller de choisir un psychiatre ou un psychologue et d'être extrêmement vigilant à propos des praticiens aux compétences prétendues multiples et variées (psychologue ou psychiatre + conseil conjugal + comportementaliste, etc.). La longueur des « spécialités » qui figure sur une plaque – ou un livre – n'est pas une garantie : au contraire, dans le domaine des psychothérapies, le fait d'être spécialisé dans un seul domaine est une première indication significative du niveau de compétence du praticien.

Psychiatre ?

Les psychiatres sont des médecins qui ont suivi une spécialisation en psychiatrie sur quatre ans et ils sont titulaires soit d'un C.E.S (Certificat d'études spécialisées) ou, maintenant, d'un DES (Diplôme d'études supérieures). Ils ont suivi une formation en pharmacologie dans le cadre de la médecine et sont autorisés à

prescrire des médicaments. Ils exercent soit dans le privé (pratique libérale), soit dans le public (pratique hospitalière). Le Conseil National des Médecins leur a permis, depuis une dizaine d'années, d'indiquer sur leur plaque la mention « psychothérapies », notamment pour mettre fin à des disparités régionales. Il existe de nombreux courants théoriques au sein de cette profession : la plupart d'entre eux sont psychanalystes, d'autres de simples prescripteurs (8).

Psychologue ?

Les psychologues comme les psychiatres font partie d'une profession réglementée. Ce qui signifie que l'usage de leur titre est protégé par le Code pénal et ses décrets d'application.

Les psychologues cliniciens bénéficient d'une formation qui peut varier de cinq à huit ans. Pour porter le titre et pouvoir exercer soit dans le secteur public, soit dans le privé en pratique libérale, ils doivent posséder soit un DESS (Diplôme d'études supérieures spécialisées) dans leur spécialité, soit un DEA (Diplôme d'études approfondies), accompagné d'un stage (9). Certains peuvent avoir un Doctorat. Comme ils n'ont pas de formation médicale, ils ne sont pas autorisés à faire des feuilles de soins, ni, par conséquent, à prescrire des médicaments. Nombre de psychologues sont également psychanalystes ou s'inspirent de la méthode (psychothérapies d'inspiration analytique).

Les psychologues comme les psychiatres peuvent avoir une pratique « psychothérapique ». Dans la majorité des cas, ils sont suivis d'une analyse personnelle de plusieurs années ainsi que différentes formations au sein d'institutions reconnues par leurs pairs. Ce travail sur soi est indispensable car il évitera au thérapeute de projeter sur son patient sa problématique personnelle (10).

Si vous êtes victime ou pensez être victime de harcèlement psychologique, il est donc préférable d'aller consulter un psychologue ou un psychiatre, d'autant plus « qu'il existe maintenant – comme le souligne Marie-France Hirigoyen – toutes sortes de thérapies qui peuvent séduire en promettant une guérison plus rapide mais dont le fonctionnement est très proche de celui des sectes » (11). Et l'on ne peut pas sous-estimer le risque qu'encourt la victime dès lors qu'elle décide de consulter des personnes insuffisamment formées – comme les « thérapeutes » ou pseudo-praticiens (psypraticiens par exemple) – qui ont la fâcheuse tendance à utiliser tout un ensemble de méthodes, rapidement acquises, et dont le credo est bien souvent la manipulation mentale (P.N.L (12), hypnose, rebirth, etc.).

Que faut-il en plus de la garantie de la formation ?

Le fait d'aller consulter un psychologue, un psychiatre – ou, le cas échéant, un psychanalyste quand il possède l'une ou l'autre de ces formations – offre des garanties solides mais sont-elles suffisantes ? Certes, avoir en face de soi un professionnel suffisamment formé est rassurant mais on a tendance à sous-estimer d'autres dimensions tout aussi importantes :

- La première concerne la relation « transférentielle » qui peut s'établir dès la première rencontre avec le praticien. Parfois « le courant passe », parfois non ? Dans ce cas, il est préférable d'aller consulter quelqu'un d'autre.

- La seconde concerne le sujet qui nous intéresse ici, celui du harcèlement psychologique : le praticien a-t-il une expérience et une connaissance en ce domaine ? En connaît-il les tenants et les aboutissants ? A-t-il déjà pris en charge des personnes harcelées ? Si ce n'est pas le cas, autant aller consulter un autre praticien. D'ailleurs, s'il est un véritable professionnel, il vous orientera lui-même vers l'un de ses confrères.

- La troisième concerne l'aide que le praticien peut apporter à la victime. Et il faut distinguer d'emblée le praticien qui connaît ses limites de celui qui n'a pas pris la mesure de toutes les dimensions d'un

harcèlement.

Le premier sait qu'il ne pourra jamais faire cesser le harcèlement : aussi se contentera-t-il de renforcer le moi de son patient grâce à un travail d'écoute et d'empathie, - l'objectif étant de l'accompagner et de lui redonner un minimum de confiance et d'estime de lui-même pour qu'il puisse agir ; l'autre aura tendance à utiliser des théories implicites qui voudraient, par exemple, que le patient se soit volontairement mis dans cette situation, ou qu'il y ait une propension à une certaine forme de masochisme. Il privilégiera donc l'analyse de la personnalité de son patient et sous-estimera non seulement l'impact de l'environnement mais aussi la manière dont son patient le perçoit (8).

(1) « Une psychanalyse, pourquoi ? » de Roger Perron, Paris, Inter-Editions, 2000

(2) Encore faut-il savoir avec qui !

(3) Ils prescrivent des médicaments.

(4) Après avoir obligatoirement suivi une licence et une maîtrise de psychologie.

(5) Ou, en d'autres termes, cela l'empêchera d'attribuer à autrui toutes les questions personnelles qu'il n'aurait pas résolues (sans ce travail sur lui).

(6) « Le harcèlement moral » de M.-F. Hirigoyen, Syros, 1999, page 192.

(7) cf. « La programmation neuro-linguistique ou l'art de manipuler ses semblables » par Christian Balicco (cf. rubrique « Manipulation mentale » : http://www.psyvig.com/doc/doc_152.pdf).

(8) L'usage du titre de psychothérapeute est désormais protégé en France, mais pas celui de l'exercice même de la psychothérapie. Attention donc aux professionnels autoproclamés ou « certifiés » ou « diplômés » par des « écoles », « instituts » ou « universités » non agréés par l'État. Dans le doute, se renseigner auprès de l'Agence régionale de santé (ARS).

Christian BALICCO est Docteur en psychologie et psychologue clinicien. Il est membre de l'A.P.A (American Psychological Association). En 2001, il a publié aux Editions d'Organisation *Pour en finir avec le harcèlement psychologique*, dont il a extrait ce passage pour Psychothérapie Vigilance. Passage partiellement rectifié en février 2015 par l'association.