

Qui es-tu ? Peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Carol, j'ai été formée à la psychologie du travail à l'Université de Clermont et je suis psychologue depuis 2009. J'ai d'abord travaillé dans le champ de la santé au travail avant de me former à la thérapie brève et stratégique selon l'école de Palo Alto. Je suis aujourd'hui membre de l'équipe A180degrés à Lyon.

Quand et comment as-tu rencontré la systémie ?

J'ai découvert la sociologie et les sciences économiques au lycée et cela a marqué le début de la compréhension d'un monde interactionnel.

Alors, quand je me suis tournée vers la psychologie à l'Université et que j'ai découvert la psychologie sociale, ma discipline de cœur, là ce que je connaissais un peu a pris tout son sens et a consolidé ces premières connaissances que j'avais : j'ai découvert comment les contextes dans lesquels les personnes évoluent, influent sur les relations des personnes entre elles, la construction de soi et de la santé notamment.

En accompagnant les entreprises à comprendre les tensions au sein de leurs organisations du fait des risques psycho-sociaux, je me suis interrogée, avec mes pairs préventeurs, sur la pertinence des méthodes utilisées. Les outils tels que le diagnostic des risques offrent par exemple une vision relativement linéaire et statique des problématiques de travail. En s'affranchissant d'une lecture dynamique la pertinence des transformations peut s'avérer limitée. J'ai découvert ensuite l'école de Palo Alto et notamment la systémie, appliquée au monde de l'entreprise, et là je me suis dit que c'était vraiment très intéressant ! Donc, naturellement, j'ai voulu me former à cette approche, qui était pour moi la suite logique de ce que je pressentais et de ce vers quoi je voulais aller : une application clinique de la psychologie sociale. Et c'est ainsi que j'ai commencé à me former fin 2021.

En quoi la systémie t'aide-t-elle dans la pratique, dans ta pratique de psychologue aujourd'hui ?

C'est au-delà de ça, la systémie structure complètement ma vision du monde et donc de mon activité ! Il me semble essentiel d'organiser notre pratique autour d'un modèle de compréhension du fonctionnement humain. Ce cadre de référence permet de comprendre comment les interactions déterminent la nature des relations, les comportements et le vécu des personnes.

Aujourd'hui, pourquoi tu ne reviendrais pas en arrière ?

Il me semble impossible de revenir en arrière. On ne peut que parfaire et enrichir cette grille de lecture à l'aide des apports des sciences sociales en matière de compréhension des mécanismes sociaux, du fonctionnement du comportement et des cognitions des personnes. Ce décodage me parait essentiel pour accompagner nos patients à opérer les changements fonctionnels pour leur bien-être. Et même, au-delà du travail, cette vision interactionnelle et systémique structure complètement ma vision du monde aujourd'hui.

A quel moment t'es-tu dit que tu ne reviendrais pas en arrière ? As-tu un souvenir précis de cet instant ?

Je me rappelle très bien le jour où je me suis dit que je ne reviendrais plus en arrière.

Je travaillais dans un hôpital de jour et nous assurions la prise en charge de personnes en situation de souffrance professionnelle. Dans ce cadre-là, on me demandait d'assurer un suivi des patients en tant que psychologue du travail et non en tant que systémicienne.

Un jour, j'ai eu un patient dont on m'a dit aussitôt que le suivi allait demander plusieurs années : il était enferré dans une colère terrible, il était très obsessionnel et était enfermé dans un contrôle horrible qui l'avait mené au burn-out, tout en lui respirait le contrôle et le mal-être. Alors, parce que ce patient souffrait tellement, plutôt que d'assurer le suivi traditionnel attendu, j'ai utilisé la systémie et mes outils de systémicienne.

Ainsi, afin de lui faire comprendre la souffrance dans laquelle il était enfermé, afin de l'amener à lâcher ce contrôle qui lui pourrissait la vie, j'ai utilisé la métaphore, je lui ai donné des tâches qui lui ont permis de faire des expériences émotionnelles correctrices. Et, ce patient qui avait l'habitude de tout contrôler, tout calculer, même dans son quotidien, s'est retrouvé à lâcher petit à petit le contrôle.

Je me rappelle avoir beaucoup ri avec lui : lui qui faisait avant les courses en cherchant à faire la meilleure opération commerciale, s'est retrouvé à introduire un peu de spontanéité, un peu d'approximation dans sa vie, à son grand étonnement et à son plus grand soulagement.

Bien sûr, ça a été difficile au début pour lui de réaliser les tâches que je lui proposais, mais l'expérience émotionnelle correctrice à amorcé un mouvement qui a eu un véritable effet boule de neige d'apaisement dans sa vie : la relation avec son fils s'est apaisée car il a accepté que son fils puisse faire des erreurs et le moment des devoirs n'a plus été alors un moment de conflits, la relation avec son épouse s'est apaisée également, il n'a plus été question de séparation, par exemple. Quant au travail, lui qui avait pris l'habitude d'éviter tout un arrondissement pour ne plus s'approcher de son lieu de travail, il a pu envisager à nouveau la possibilité de croiser la route de son ancienne vie professionnelle.

Ainsi, en trois séances, ce patient a accepté d'étendre son système et de faire l'expérience que son monde ne s'écroulait pas. Sa vie a tellement changé ! Lui qui était dans le contrôle absolu de

tout, un contrôle qui l'avait tétanisé, a même fini par partir en vacances sans tout anticiper à l'avance, il a réussi à laisser son fils faire sa rentrée sans même rencontrer ses enseignants avant !

C'est ce jour-là, avec ce patient-là, que j'ai su ce que je ne pourrais pas revenir en arrière : trois séances ont suffi à apaiser la souffrance de ce patient à qui on avait annoncé un suivi psychiatrique à venir de plusieurs années. C'est si puissant !