Je suis psy et systémicien - Itw Lesley

Qui es-tu ?

Je m'appelle Lesley Lamarque-Vattaire. Je suis psychologue clinicienne depuis bientôt 4 ans et thérapeute au cabinet à 180 degrés de Paris, depuis 3 ans.

Comment as-tu rencontré la systémique ?

C'est au cours de ma deuxième année d'étude - j'ai fait l'école des psychologues-praticiens de Paris - que j'ai découvert la systémie mais de manière assez courte car on s'est plutôt beaucoup concentré sur les TCC, la psychodynamique et le psychotrauma. Néanmoins, mes souvenirs sont très vifs même si on n'avait pas parlé de l'école de Palo Alto, ça m'avait énormément plu. D'une part, parce que je découvrais une approche qui permet la responsabilisation du patient et la liberté d'agir mais qui permet aussi au thérapeute de sortir de sa position de sachant. L'idée de partir du système, de comment il fonctionne et chercher un peu plus du comment plutôt que du pourquoi me plaisait beaucoup. Mais bon, c'est tout ce que nous avions abordé et par la suite, je suis partie dans le psychotrauma. C'était très à la mode à l'époque.

En fait, quand mon frère a démarré son métier d'enseignant, ma mère lui avait acheté le "Comment ne pas être un prof idéal", d'Emmanuelle Piquet. Et il ne l'a pas lu et c'est dans mes mains que ce livre est tombé. Et comme le métier de prof m'avait aussi toujours intéressé, je me dis, "Emmanuelle Piquet, c'est de la psychologie systémique, on va regarder ce que c'est." Et j'ai A-DO-RE !!!
J'ai énormément accroché. Et surtout, à cette époque, je faisais aussi de l'animation. Et donc, tout ce qui était en rapport avec les enfants, l'éducation, la pédagogie et ce qui parle de comment faire autrement parce que tout ce qu'on a déjà mis en place ne fonctionne pas, ça m'a énormément parlé. Et par la suite, une copine me dit : "On recherche des animateurs pour travailler ensemble sur un projet qui s'appelle Révélo. On a pensé à toi parce que tu es très compétente [rires]. Est-ce que tu acceptes de venir ?" Et donc, je passe un entretien avec le directeur de la colo, Nathan Wartelle, qui fait partie de l'équipe de thérapeutes systémiciens A180 degrés (je ne le savais pas encore), il m'explique qu'ils utilisent la méthode de Palo Alto en colo sur un plan pédagogique et éducatif. Et donc, moi, trop mignonne, je leur dis : "oui, bien sûr, moi, j'ai lu le livre Comment ne pas être un prof fédéral d'Emmanuelle Piquet, j'ai fait de la systémie en deuxième année", bref, je m'étale un peu…
Et pour la petite histoire, c'est au cours d'un soir en colo, lors du repas avec l'équipe après une réunion, on discute. Et donc, je parle d'Emmanuelle Piquet, je ne sais plus trop pourquoi et là, une animatrice, qui se fait appeler "Rhotee" en colo, me dit : "ah ben, c'est marrant, parce qu'Emmanuelle Piquet, c'est ma mère." Donc, je rigole. Et je comprends que ce n'est pas une blague.
Et là, je me sens un peu bête en me rendant compte que j'avais étalé le très peu de confiture que j'avais sur la systémie auprès de spécialistes de Palo Alto… La connaissance, c'est comme la confiture, moins on n'en a plus, on l'étale…
Voilà, c'est donc lors des colos que je comprends beaucoup mieux comment fonctionne la systémie.

A la fin de mes études, je décide de faire une pause avant de rentrer sur le marché du travail. Je ne me sens pas tout à fait prête à rencontrer des patients. Je me dis, à part les écouter très gentiment, à quoi vais-je servir ? J'avais pourtant déjà fait pas mal de séances durant mes stages - c'est ce qui est très bien avec l'École des psychologues-praticiens, on a 1 300 heures de stage à la fin de notre

parcours -, donc, j'avais déjà accompagné des patients et j'étais tombée sur des stages durant lesquels on m'avait très vite donné des missions, j'avais été super bien accueillie.
Mais quand je suis sorti de la fac de psychologie, je voyais bien que je n'étais pas suffisamment formée pour apporter une vraie aide aux patients. Il me manquait des outils concrets pour leur proposer des solutions.
Au début, je pensais à des outils de psychotrauma, parce que je travaillais dans une association avec le psychotrauma, mais ce n'était encore pas assez concret.
Et c'est justement à ce moment-là que l'équipe de Colo Revelo m'a dit : "tu connais déjà Palo Alto, tu utilises ses outils avec nous en colo; À 180 degrés ouvre un parcours de formation, et si tu le suivais ?" Et c'est là que j'ai rejoint l'un des tout premiers Parcours Fondamentaux full visio.
C'est donc comme ça que j'ai vraiment découvert la systémie.

Tu as très vite intégré la systémie dans ta pratique finalement, en quoi cela t'aide concrètement ?
Oui, je l'ai très vite intégrée parce que dans ma pratique, je vois bien les moments où c'est "la psy en moi" qui parle, la psy de fond de siège, celle qui est en écoute active, en totale bienveillance, c'est celle qui arrive quand on a des patients sur une ligne de crête, pour lesquels il faut bien prendre le temps d'écouter, le temps d'accueillir les émotions, ou les accompagner quand ils recherchent activement un diagnostic, par exemple - je suis d'ailleurs dans ces cas-là apte et compétente pour leur partager des hypothèses - et quand je mets ma casquette de psychologue, je questionne alors sur le pourquoi, en fait. Mais en réalité, dans ma pratique, j'utilise beaucoup plus l'approche de Palo Alto parce que je me sens plus efficace pour accompagner les patients, car je peux travailler sur le "Comment" sortir de la souffrance du patient.
Après parfois, j'ai des patients dont la demande principale est d'avoir un espace où parler. Je ne me sens pas illégitime de leur ouvrir cet espace, je pense que ce statut de psy peut aussi rassurer, des parents par exemple, mais ce qui est fort avec Palo Alto, c'est que je suis aussi capable de leur proposer des solutions, de leur offrir une stratégie et des outils concrets à mettre en oeuvre pour apaiser leur souffrance.
Bon, après, je dois avouer qu'au niveau des factures, mon diplôme de psychologue permet à mes patients d'être plus facilement remboursés par la mutuelle...
Donc finalement, quand j'y repense, avant Palo Alto, j'étais plutôt en mode la psychologie fond de tiroir, et franchement, ça ne m'intéressait pas du tout, j'avais cherché des outils concrets comme le Brain Spotting, l'EMDR mais c'est quand j'ai croisé Palo Alto que j'ai su que j'avais trouvé l'outil, ça m'a tout de suite parlé. D'autant plus quand j'ai pu l'expérimenter en colo, dans l'univers de l'éducation et de la pédagogie, et d'ailleurs, ce qui m'avait frappé à l'époque, c'était de pouvoir l'utiliser sans que ce soit vu comme "de la thérapie", en fait, parce que c'est aussi une manière de penser et d'accompagner finalement.

Alors dis-nous, pourquoi tu ne reviendrais pas en arrière ? A quel moment tu l'as su ?
Déjà parce que je n'y suis jamais allée en réalité.
Et donc le moment où je l'ai su, je crois que c'était en colonies de vacances, j'utilisais Palo Alto pour la toute première fois avec une jeune fille qui me racontait avoir déclaré ses sentiments à quelqu'un, lui avoir dit qu'elle était amoureuse de lui, et ce type, qui était très très gentil, lui avait répondu qu'il n'était pas du tout intéressé. Il était très populaire et très sympa en même temps. Un soir où elle était assez déprimée et toute nerveuse, elle me confia : "il est tellement gentil mais je le déteste quand même, mais je sais que je n'ai pas le droit de le détester du coup…"

Un gros combat processif- réflexif comme on l'appelle en systémie (à l'époque, je n'avais pas ces mots). Le processif, c'est ce qui relève du ressenti, l'incontrôlable, le réflexif, c'est le mental, ce que l'on peut contrôler.
A ce moment-là j'ai eu l'impression qu'elle était en train de s'interdire de le détester, alors je lui ai dit : "au pire, tu le détestes dans ta tête, au pire, quand tu le vois, tu lui défonces la gueule même mais mentalement et si tu as besoin d'en parler, tu peux m'en parler à moi". Et là, elle me dit : "mais j'ai le droit ?" J'ai répondu que oui. C'est ça qui a été le premier déclencheur ! C'est là que j'ai su que jamais je ne reviendrais en arrière.
Et donc, pourquoi je ne reviendrai pas en arrière ? Parce que le modèle de Palo Alto est non normatif et je le suis aussi, ce que je trouve nécessaire et primordial quand on est dans l'humain. Je tiens à cette non-normativité, à cette non-pathologisation. Je ne pourrais pas être à l'inverse de cela, impossible.

Quand certains patients me disent "j'ai changé ma vision du monde grâce à vous", je me dis que c'est grâce au modèle, à Palo Alto, parce que moi, je ne suis que porte-parole du modèle et qu'il y a des choses qui changent même à l'intérieur d'eux-mêmes dans leur vision des choses et que ce n'est pas juste qu'on a réglé un problème à l'instant T mais que grâce à ça, ils apprennent à avoir une sorte de souplesse qui les apaise pour aujourd'hui et pour plus tard aussi.
En devenant psychologue, ce que je souhaitais, c'était non pas être une espèce de béquille pour mes patients pendant 15 ans, non, c'était de pouvoir les aider à faire mieux autrement. En tant que systémicien, notre but n'est justement pas d'être une béquille mais plutôt comme un centre de rééducation qui apaise le plus rapidement possible leur souffrance et leur permet de savoir faire seuls, de manière autonome, et durablement.
Et puis, c'est aussi quand en colo, je me rends compte à chaque fois de la force du modèle, ça me conforte à chaque fois.

Et tu nous disais aussi utiliser Palo Alto dans ton métier d'animatrice, tu peux nous en dire un peu plus ?

Je trouve cela tellement intéressant parce que ce n'est pas de la thérapie, on ne vient pas régler les problèmes en dehors de leur vie. En fait, on le fait en live sur le séjour. Quand il y a un problème sur le séjour, on accompagne les enfants comme n'importe quel éducateur, mais comme le projet éducatif de Révélo, c'est d'aider les enfants à grandir en étant eux-mêmes et pas tout seuls, on vient leur proposer des solutions qui les mettent au centre, on vient les questionner eux, on ne vient pas poser un regard normatif sur une situation. On n'est pas en train de se dire « ah, il y a du harcèlement » ou « ah, tout va bien » ou « ah, ils se détestent ». Et donc, en fait, on vient questionner pour devenir aussi expert qu'eux de leur problème, et je trouve que cette posture dans l'animation, fait que nous ne sommes pas comme les adultes "habituels", et cela permet une confiance qui se crée, les enfants savent qu'ils peuvent nous parler et que nous ne ferions rien avec quoi ils ne seront pas d'accord.