

# Mon psychologue est-il compétent ?

## 5 signes évidents à repérer

| Paul FELICES

### Sommaire

I- *Quelles qualités dois-je attendre de mon psychologue ?*

II- *En pratique, comment savoir si mon psychologue est valable ?*

III- 5 signes visibles qu'un psychologue est défaillant 

1- Prise de notes

2- Attention générale

3- Interactions : écoute et prise de parole

4- Respect de la confidentialité

5- Contrat thérapeutique clair

IV- *Ce qu'il me faut retenir*

Temps de lecture : 5-10 minutes

### I- *Quelles qualités dois-je attendre de mon psychologue ?*

Il est essentiel de trouver un **professionnel compétent et bienveillant**, capable de vous guider efficacement dans votre parcours thérapeutique. Compétent, car sa méthode doit s'appuyer sur des **techniques éprouvées**. Bienveillant, car sa mission reste avant tout de vous **accompagner vers un mieux-être**.

Votre parcours chez le psychologue peut s'inscrire dans une multitude de trajectoires : un suivi court, un suivi long, une réorientation ou même impliquer une coordination avec d'autres professionnels de la santé. Le psychologue doit considérer autant de trajectoires possibles qu'il ne voit d'individus.

### II- *En pratique, comment savoir si mon psychologue est valable ?*

S'il paraît hasardeux de faire une liste exhaustive des signes à repérer pour savoir si votre psychologue est à la hauteur, il est d'autant plus délicat d'attendre de la personne qui consulte de savoir tous les repérer.

Côté professionnel, nous pouvons néanmoins relever des **critères objectifs** que le psychologue doit respecter. Alors, voici pour vous 5 signes visibles en consultation pour savoir, sans prendre de risques, si votre thérapeute est valable ou non.

### III- 5 signes visibles qu'un psychologue est défaillant

#### 1- Prise de notes

Incontournable, dès le premier rendez-vous. Pas de notes : pas de suivi. Un psychologue qui ne prend pas de notes, ni à la main, ni à l'ordinateur, ne peut tout simplement pas dresser votre profil et votre historique de vie, au regard de votre motif de consultation. Le psychologue s'expose à des oublis, des raccourcis de raisonnement, et risque de réaliser un suivi défaillant, lacunaire, ce qui peut se traduire par des objectifs manqués pour le patient.

*« J'ai une bonne mémoire, ne vous inquiétez pas ! »*

*« Je n'ai pas besoin de prendre de notes. »*

A fuir, sans concession.

#### 2- Attention générale

La concentration du psychologue est indispensable pour créer un espace de confiance avec le patient et travailler efficacement. Un psychologue manifestement distrait, qui joue avec son stylo, consulte fréquemment son téléphone ou bâille sans gêne devant vous, indique un manque d'implication de sa part. Ici, le psychologue prend le risque majeur d'échouer à nouer une relation de confiance avec son patient, en plus des éléments évoqués précédemment.

*« Je réponds juste à un message. »*

*« Hop, juste une petite seconde. »*

A fuir.

#### 3- Interactions : écoute et prise de parole

Sans écoute, pas d'échange d'informations, pas de prise de notes non plus. Le psychologue sait écouter activement son patient, sans l'interrompre excessivement. Si couper la parole devient systématique, que cela ne permet pas d'ajouter une valeur supplémentaire au propos, ni de recentrer ou réorienter la direction du propos : il y a problème.

Ne pas juger, ne pas suggérer, ne pas s'impliquer personnellement, ne pas non plus laisser des silences *vides* prolongés. Le psychologue doit savoir faire la part des choses. Les attaques personnelles, remarques désobligeantes ou jugements moraux (bien/mal) n'ont pas leur place en entretien. Attention toutefois : les *critiques constructives* ne sont pas des *attaques personnelles*, elles peuvent être essentielles pour déceler un dysfonctionnement et prendront souvent la forme de questions auxquelles vous serez amenés à répondre.

*« Ah non, ça, ce n'est pas bien ! »*

*« Je comprends, moi aussi j'aurais eu honte de le faire »*

*« J'avais un ami comme vous avant et puis... »*

A fuir.

#### 4- Respect de la confidentialité

La confidentialité doit être préservée, qu'il s'agisse de la vôtre ou celle d'un autre patient. Un signe avant-coureur d'un défaut de confidentialité peut être, au cours de l'entretien, une remarque spontanée du psychologue sur un autre patient, qui divulguerait des informations privées sur lui, sa vie, ou le rendrait reconnaissable en dehors du cabinet. Ce type de comportement est totalement proscrit. Attention toutefois, le psychologue a une responsabilité légale qui peut l'obliger à transmettre des informations à des autorités compétentes.

« Vous me faites penser au monsieur que j'ai reçu juste avant vous, lui aussi avait... »

A fuir.

#### 5- Clarté du contrat thérapeutique

Etablir un contrat thérapeutique peut ne pas être possible lors du premier entretien. Le professionnel doit récolter suffisamment d'informations, comprendre l'objet de votre demande, votre historique de vie, vos antécédents, etc., pour affiner son analyse. Ce n'est qu'après qu'un *contrat thérapeutique* clair pourra être établi avec le patient. Que cela se déroule au premier entretien ou au suivant, un *contrat thérapeutique* correctement structuré reprend certains éléments dont : le(s) problème(s) identifié(s), l'(les) objectif(s) visé(s), les techniques et moyens employés pour ce faire, la fréquence, la durée et le prix des consultations. Car, même si un suivi psychologique est avant tout un investissement sur soi, il représente néanmoins un coût important.

« Je ne sais pas encore comment nous allons procéder, nous verrons au fil des séances. »

A fuir.

---

#### IV- Ce qu'il me faut retenir

Le rapport de patient à professionnel de santé implique une position asymétrique, où l'un fait autorité sur l'autre ; l'un a des connaissances que l'autre n'a pas. Cependant, un consentement mutuel, une relation de confiance et de la psychopédagogie sont nécessaires pour accomplir un travail efficace avec le patient et assurer son suivi dans le temps.

Lorsque vous consultez, pour une première séance ou non, rappelez-vous que vous êtes patient, mais aussi client : **vous payez pour un service**, vous payez pour une expertise. Vous êtes en droit d'**attendre une attitude professionnelle** de votre psychologue. Et vous êtes avant tout un *être humain*, comme les autres. Votre condition de santé globale ne saurait justifier chez le psychologue un manquement à ses enseignements de base, ou la négligence de votre prise en charge.

Alors, restez libre de choisir le professionnel qui vous correspond !