

**DE QUOI PARLONS-NOUS ?**

Un psychologue est un professionnel de la psychologie, (« étude de l'esprit »).

Spécialisé dans un courant scientifique spécifique (psychologie clinique, cognitive, développementale, sociale, différentielle, du travail), il est un professionnel du fonctionnement psychique et des psychopathologies, du comportement humain, de la personnalité et des relations interpersonnelles pour tout être humain allant du nouveau né à la personne mourante.

Traditionnellement, les psychologues sollicités pour intervenir dans le domaine de l'éducation, de la santé, du sport possède une formation en psychologie clinique mais force est de constater que dans certaines universités, ce titre n'existe plus et que dans le domaine du sport, ils restent peu nombreux.

Les 3 grands courants en psychologie comme la psychologie clinique (troubles mentaux, troubles du comportement, et leurs thérapies), la psychologie cognitive (ce qui est de l'ordre de la pensée comme la mémoire, l'intelligence, le traitement de l'information) et la psychologie du travail (ressources humaine, management).

**Selon sa formation et sa sensibilité, le psychologue utilisera des outils et des méthodes d'intervention spécifiques basées sur différentes approches théoriques :**

- l'observation
- les thérapies individuelles ou groupales : psychanalytiques, cognitivo-comportementales TCC, systémiques (ou familiales), psychocorporelles...
- les entretiens de soutien, de conseil
- les bilans (tests de personnalités ou QI)

**A QUOI CA SERT ?**

Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises raisons de consulter un psychologue.

Un événement particulier peut être anodin pour une personne et prendre une ampleur différente pour une autre.

Quelle que soit sa souffrance ou son questionnement, une personne peut trouver un psychologue susceptible de répondre à sa demande concernant des difficultés d'ordre affectif (on est mal dans sa peau, manque de confiance...) psychologique (stress, anxiété, angoisse, déprime), professionnel (difficultés d'orientation, chômage..), comportemental (troubles alimentaires, du sommeil...), psychosomatique, relationnel.

Quel que soit le cadre d'exercice du psychologue et la demande qui lui est faite, la personne doit être entendue dans sa singularité, le respect de ses droits, de son autonomie, ses possibilités d'information, sa liberté de jugement et de décision.

Le psychologue préserve la vie privée et l'intimité des personnes en garantissant le secret professionnel. (code de déontologie datant de mars 1996 révisé en février 2012)

**COMMENT FAIRE ?**

L'usage du titre de psychologue en France est régi par l'article 44 de la loi 85-772 du 25 juillet 1985. Il n'est délivré qu'aux titulaires d'un Master 2 de psychologie ayant validé un parcours complet de psychologie (Licence 3 et master 1)

L'article 57 de la loi n° 2002-303 du 4 mars 2002 fait obligation aux psychologues de s'inscrire sur les listes ADELI (Automatisation DEs Listes : système d'information national sur les professionnels relevant du code de la santé publique que chacun peut consulter pour se renseigner sur les formations du psychologue.)

Trouver un psychologue est aisé, trouver celui qui conviendra renvoie à d'autres paramètres.

Quelle est ma demande ? Quelle est la spécialité du psychologue ? Exerce-t-il en cabinet (séance non remboursée Sécurité Sociale), à l'hôpital, en institutions (remboursement Sécurité Sociale) ?

Il n'existe pas de cursus type concernant la psychologie du sport.

Dans un souci de clarté, la Société française de Psychologie du Sport distingue les psychologues diplômés et formés à la psychologie du sport et les intervenants en psychologie du sport reconnus dans le domaine et formés aux techniques d'intervention.

Différentes universités proposent des D.U et Master (préparation psychologique) concernant le sport.

La qualité du suivi psychologique dépendra ensuite de la rencontre entre 2 personnes (psychologue et patient) qui auront envie de travailler ensemble ou non (surtout dans le cadre des thérapies).

On peut voir plusieurs psychologues avant de rencontrer celui qui correspond.

Les modalités de prise en charge (durée totale- durée des séances- tarif) dépendent du cadre d'intervention et de la demande.

**ELÉMENTS DE RÉFLEXIONS**

Aujourd'hui, les « psy sont partout ». A la télévision, presse, le recours au psy est devenu banal, incontournable. Malgré cette psychologisation (que l'on peut regretter par ailleurs), les réticences à consulter ou à adresser à un psychologue demeurent encore grandes. Ni sorcier, ni pompier, le psychologue suscite des représentations diverses par ignorance des méthodes.

Une personne en souffrance qui demande une aide, un changement, attend souvent des résultats immédiats, magiques. C'est le cas, par exemple, pour des sportifs qui connaissent une période de crise ou de fragilité (série de contre performances, blessures...). Les psychologues comportementaux y répondent par des techniques se rapprochant des techniques de préparation mentale dans une approche plus ciblée et courte. Les psychologues cliniciens s'appuient sur des techniques d'écoute des processus psychiques conscients et inconscients. Cet accompagnement peut être limité dans le temps et relève d'une démarche liée à une meilleure connaissance de soi.

**LIMITES**

Le suivi longitudinal impose aux sportifs sur liste un bilan psychologique annuel (2 pour les mineurs). Les conclusions transmises au médecin de la structure concernée sont confidentielles. Ce bilan a pour vocation de détecter les difficultés psychopathologiques, les facteurs de protection et de vulnérabilité, de prévenir les difficultés liées à l'activité sportive intensive et d'orienter si besoin.

Les échanges indispensables entre le psychologue et l'entraîneur au sujet du sportif ne concernent pas les données médicales confidentielles du bilan.

Pour reconnaître l'état du patient, décrire et différencier ses problèmes, le psychologue peut asseoir sa démarche diagnostique sur l'utilisation de tests. Les résultats ainsi obtenus ne sont pas une fin en soi et ne doivent pas figer les patients dans des étiquettes définitives entravant leur processus de changement. Un résultat aux tests ne dit rien de l'histoire de la personne ni de sa dynamique et n'engage à aucune obligation de résultats sportifs.

**EN SAVOIR PLUS**

BOUYER S., M-C. MIETKIEWICZ, Introduction à la psychologie clinique, Paris, PUF, 1998

BOUYER S., M-C. MIETKIEWICZ (sous la dir. de), Où en est la psychologie clinique ?, Paris, L'Harmattan, 2003

Dominique FUA (sous la dir.de), Le métier de psychologue clinicien, Paris éditions Nathan, 2002

<http://www.codededeontologiedespsychologues.fr>