

Témoignages

IV PSALTI, 54 ANS, psychologue et sexologue clinicien



Je travaillais dans la procréation médicale assistée. Un jour, un jeune papa, dont la femme avait eu un enfant par fécondation in vitro parce que, pour des raisons inexplicables, ils n'arrivaient pas à en avoir, est venu m'avouer qu'en réalité, ils n'avaient jamais fait l'amour. J'étais abasourdi! C'est à partir de là que je me suis lancé dans la sexologie. Ça n'a étonné personne: depuis toujours, j'en parlais très librement et les gens venaient vers moi pour me demander des conseils. C'était probablement ma vocation!

Quand les gens apprennent que je suis sexologue, je sais qu'on va parler de sexe. Les femmes se mettent en demi-cercle autour de moi et m'interrogent. Puis, quand elles sont parties, les hommes viennent à tour de rôle, plus discrètement. Parfois, pour être tranquille, je dis que je suis chômeur!

En consultation, je donne à mes patients des astuces pour améliorer leur sexualité, mais je m'occupe avant tout de leur relation: je leur apprends à bien se disputer et à faire en sorte de voir la vie du bon côté. **On me demande souvent si, en tant que sexologue, j'ai une vie sexuelle extraordinaire.** Ce n'est pas parce qu'il s'agit de mon métier que je dois faire de l'exhibition! Je réponds juste que les sexologues ne sont pas mieux chaussés que les autres. Il est très difficile d'appliquer à soi-même les grands principes théoriques.

A lire: Migraïne ou gros câlin, Iv Psalti, éd. Anne Carrière et Livre de Poche.

PASCAL JANNE, 50 ANS, psychologue clinicien



J'ai beaucoup soutenu mes parents quand j'étais plus jeune. Et, est-ce lié?, j'attire les confidences. J'ai naturellement choisi la profession de psy. **Il s'agit d'un métier épuisant: s'imprégner de la vie des gens, les écouter, être confronté à des traumatismes...** Si on se laisse bouffer, on ne tient pas le coup. Moi, j'estime que les gens viennent avec leurs problèmes dans un sac à dos et qu'à la fin de la séance, ils repartent avec tout dedans, mais mieux rangé. Je veux qu'ils soient les acteurs de leur progression, pas qu'ils dépendent de moi. Les types de problèmes que je traite sont souvent les mêmes: j'ai pas mal de burn out et de harcèlement moral, de «Tanguy», des conflits de loyauté au sein de la famille, 75 % de gens qui sont trop gentils et ne savent pas dire non, et des couples où la femme investit trop les enfants et où le mari investit trop

l'extérieur. Je ne suis cependant pas capable de tout traiter: je préfère par exemple réorienter les cas de pédophilie vers des collègues. J'ai mes limites.

Dans ma vie privée, **je dois faire attention à ne pas trop analyser les choses. D'ailleurs, ma femme me dit parfois: «Arrête de faire ton psy!»** A un moment, on doit quitter son rôle. La preuve: pour me délasser, j'aime regarder des films légers. Des films psychologiques? Non merci!



Un psychanalyste sur le divan

PETITE BIBLIOTHÈQUE PAYOT

«Un psy doit avoir une vie privée relativement stable.»

Le Docteur J.-D. Nasio est psy depuis plus de 40 ans. Dans son livre *Un psychanalyste sur le divan*, il parle de son métier et évoque les principaux problèmes qu'il rencontre.

Les pys ont-ils le droit de se dévoiler?

On peut parler de soi, de la manière dont on fait face aux problèmes des gens... Mais je conseille de rester discret sur sa vie personnelle. Car dès que le patient sait qui est son psy, la relation devient familière. Or, pour qu'il puisse se dire avec le plus d'authenticité possible, le patient ne doit pas penser à ce que vit son psy.

Comment gérez-vous la confrontation permanente avec les problèmes des gens?

Avec l'expérience, on apprend la dissociation: on écoute les cas les plus tragiques, on laisse parler sa sensibilité – notre instrument de travail – et, le soir, on oublie tout. Je conseille à mes étudiants d'avoir une vie privée relativement stable, une nécessité pour pouvoir vraiment accueillir les confidences des patients.

Quelles leçons tirez-vous de vos 40 ans d'expérience?

Je constate que, quelles que soient les raisons pour lesquelles un patient vient me voir, toute la thérapie tournera toujours autour de un ou deux problèmes précis, desquels découle tout le reste. Je me réjouis aussi: 70 % de mes patients sont satisfaits, la preuve que notre travail est efficace.

Un psychanalyste sur le divan, J.-D. Nasio, éd. Petite Bibliothèque Payot.

+ Pour en savoir plus

• **Tout est dans la tête**, Alastair Campbell, éd. Albin Michel. Que peut bien faire un psy qui sombre peu à peu dans la dépression? Peut-il espérer de l'aide de ses patients: Ralph Hall, le ministre alcoolique, Emily, défigurée dans un incendie, Arta, victime d'un viol...? Ce roman brillant et passionnant révèle admirablement l'envers du décor d'un cabinet de psy.

