

ÉLODIE



Étudiante en Master 1 majeure psychologie de la santé

Le 03/11/11

"Choisir la psychologie de la santé après une année Erasmus"

(interviewer & Retranscription : Christophe)

Retranscription

Qui es-tu et quel est ton parcours ?

Elodie, je suis en master 1 de psychologie ; j'ai pris l'option psychologie de la santé et donc voilà un peu mon parcours : j'ai commencé mes deux premières années à la faculté de Poitiers ; ensuite je suis venue faire ma troisième année à Bordeaux parce que j'avais envie de changer de ville et de faire autre chose, finalement j'ai redoublé cette 3^{ème} année et j'ai choisi de la redoubler en ERASMUS, à Salamanque en Espagne, et me revoilà cette année en Master 1 sur Bordeaux.

Pourquoi avoir fait le choix de faire des études de psycho ?

Ça s'est fait assez naturellement ; j'ai toujours voulu être en contact avec des personnes, particulièrement des personnes en souffrance pour pouvoir les aider. Avant de faire psycho, j'avais pensé à faire assistante sociale, des choses comme ça mais c'est vrai que les études de psycho m'intéressaient car c'est très varié, on peut exercer dans beaucoup de milieux, c'est ça qui m'a vraiment plu, donc je suis parti comme ça à la base, sans connaître où j'arriverai à la fin, finalement mes projets ont beaucoup changé mais voilà, c'est ce qui est bien en psycho.

Est-ce que tu as fait ou envisages-tu de faire un travail personnel ? Suivre une psychothérapie, démarrer une analyse... Penses-tu qu'il soit important de faire une thérapie avant d'exercer ?

Je n'en ai pas fait mais je pense en faire une, je pense en Master 2 avant d'exercer ; je pense effectivement que c'est important ; après, peut-être, pas pour tout le monde ; il faut se le sentir, mais oui il faut être en phase avec soi-même, se comprendre soi-même, gérer ses émotions, ses souffrances... avant d'être confronté à celles des autres. Après il y en a qui sont peut être très bien dans leur peau et qui pensent ne pas en avoir besoin, il faut le sentir car après ça ne sert à rien de faire une psychothérapie juste pour en faire une, mais je pense qu'on a toujours quelques failles à connaître et à approfondir avant d'exercer.

Pourquoi avoir choisi précisément la spécialité de psychologie de la santé ?

Mes choix ont beaucoup évolué depuis le début car j'avais envisagé dans un premier temps de faire Développement auprès des enfants et puis c'est vrai que j'ai toujours un peu fui l'effet de masse en psychopatho & développement où il y a vraiment beaucoup de monde. Pour le développement, ça m'a semblé trop ciblé envers les enfants et je me disais que j'aurais envie de voir différents types de population donc petit à petit en découvrant la psychologie de la santé, il s'est trouvé que ça me correspondait plutôt pas mal à savoir l'exercice en équipe, au sein de structures comme l'hôpital particulièrement et le fait que ce soit nouveau et donc qu'il y ait plein de champs nouveaux à observer et à découvrir. Mon choix de prendre psychologie de la santé s'est fait en M1 car j'avais opté pour une option de développement en L3.

Est-ce que tu es capable de me citer une théorie qui t'a marquée en psychologie de la santé ?

Oui, il y a toutes les théories du stress, c'est vrai qu'elles m'ont marqué parce que c'est celles qu'on voit au 1^{er} semestre de M1 donc les théories de Lazarus & Folkman, de Marilou-Bruchon-Schweitzer, tous ces auteurs qui ont fait des théories là-dessus.

Quels sont les thèmes qui t'intéressent dans cette discipline de la psychologie de la santé ?

Le stress m'intéresse particulièrement car je le connais mieux du coup mais c'est vrai que ce que je trouve intéressant en psychologie de la santé c'est de pouvoir explorer des champs qui jusqu'alors n'ont pas vraiment été explorés par la psychopatho notamment et aussi le fait de se centrer plus sur les soignants que sur les soignés –je pense qu'on ne les a pas assez pris en compte jusque-là alors que c'est important- tout ce qui est du champ du psychologique dans les maladies purement médicales qui a aussi été peu pris en compte et qui, grâce à la psychologie de la santé, prend de la valeur.

Quel est le thème de ton mémoire de M1 ?

Je me suis spécialisée en Psychogérontologie pour cette année et donc le thème de mon mémoire est le stress des soignants ou plutôt l'épuisement professionnel de soignants en milieu gériatrique : sur le burn-out et toutes ces choses-là.

As-tu préparé un projet professionnel et est-ce que tu sais où tu vas ? si tu peux te projeter, dans quels domaines, lieux et avec quelles populations souhaiterais-tu travailler plus tard ?

Je sais où je vais plus ou moins ; mes stages ont pour le moment été plus centrés sur la gérontologie donc je me vois de plus en plus exercer en EHPAD, en maisons de retraite ; je trouve que c'est un champ assez délaissé où il y a beaucoup de choses à faire et puis c'est là où il y a des débouchés donc il faut essayer de le prendre en compte. Après je ne me fixe pas de limites, je fais aussi cette année un stage auprès d'alcooliques ; donc je me vois dans des champs assez variés une fois que je me serai formé précisément là-dedans.

Quels sont ou quels ont été tes lieux de stage ?

Avant le M1, j'ai fait un stage au sein d'un EHPAD auprès de personnes âgées pendant un mois durant l'été ; ensuite, là en Master, je fais mes 200 heures obligatoires aussi en EHPAD (une autre maison de retraite) et en plus je suis des groupes de parole de personnes anciennement alcooliques principalement pour découvrir autre chose que la gérontologie, je pense que c'est important.

Est-ce que tu te sens prête à exercer la profession de psychologue d'ici 2 ans ?

Oui, de plus en plus, ça se rapproche... Voilà, pour ma 3^{ème} année, j'avais loupé le 1^{er} semestre mais après il faut dire que ça a été un choix de ma part de redoubler cette année car je ne suis pas allée au rattrapage parce que justement je ne me voyais pas psychologue 2 ans après et j'avais envie de vivre l'expérience ERASMUS, pensant que ça pourrait me faire gagner en maturité et me faire réfléchir à mes choix plus tard ; et finalement ça a été une année très bénéfique pour ça parce que aujourd'hui j'arrive en master en étant prête à affronter le M1 qui n'est pas si facile, M1 que je compte faire en 1 an si j'en ai la possibilité pour ensuite enchaîner le M2 et commencer professionnellement. Je commence à m'y voir sérieusement.

Pourquoi conseillerais-tu à un(e) étudiant(e) de s'inscrire en psychologie de la santé plutôt qu'en psychopatho, discipline la plus prisée ou bien le développement ?

La santé parce que c'est une filière assez récente finalement donc il y a beaucoup de choses à découvrir ; c'est une filière où il y a plus de débouchés qu'en psychopatho –il faut en tenir compte- ; c'est extrêmement dur en psychopatho de faire son chemin, de faire sa voie ; en santé ce n'est pas extrêmement facile non plus mais c'est un peu plus ouvert et puis du fait qu'il y ait moins de monde et qu'il y ait l'association EPSAB qui est super importante car ça permet de nous rencontrer entre M1, entre M2, et d'avoir un parcours plus personnalisé finalement, d'avoir des aides et de rencontrer plus de monde, d'être moins noyés dans la masse et puis ensuite pour les perspectives d'emploi après, si on a envie plutôt de travailler en équipe, à l'hôpital ; en psychopatho on peut le faire aussi mais la psychologie de la santé va plus en profondeur là-dedans. Donc oui, je conseille aux étudiant(e)s de s'inscrire en psychologie de la santé.