



Céline Roux

## Réflexion sur les ressources nécessaires au psychologue pour éviter l'épuisement professionnel

**Le but de cet article est de proposer quelques pistes de réflexion sur les ressources utiles au psychologue pour lui permettre de répondre à des demandes en constante augmentation sans pour autant s'épuiser professionnellement. Nous présentons quelques ressources comme le renforcement des compétences professionnelles, la participation à une équipe pluridisciplinaire, l'organisation du travail ou le contexte de travail adapté.**

### ***Welche Ressourcen benötigen wir, um dem Burnout vorzubeugen***

*Mit diesem Artikel beabsichtigen wir Strategien und Wege aufzuzeigen, welche es dem Psychologen erlauben den zunehmenden Aufträgen gerecht zu werden, ohne sich dabei zu überfordern. Hilfreich scheinen uns Massnahmen zu sein, welche eine Stärkung der eigenen Kompetenzen zur Folge haben. In erster Linie denken wir dabei an die Fort- und Weiterbildung, der Erwerb eines Fachtitels u.a.m. Weiter sind die inter- und transdisziplinäre Arbeit, die Schaffung einer effizienten Arbeitsorganisation oder ein dem jeweiligen Kontext angepasstes Arbeiten wertvolle Hilfen, die vor Über-*

*forderung schützen können und Potentiale freizusetzen vermögen.*

Cet article propose une réflexion sur les ressources essentielles au psychologue pour lui permettre de répondre à des demandes en constante augmentation sans s'épuiser professionnellement. Il prend comme cadre de réflexion la situation des psychologues exerçant au sein du Service de la Jeunesse du Canton du Valais.

### **Le Service de la Jeunesse**

Dans notre canton, la politique de la jeunesse est assumée en grande partie par le Service Cantonal de la Jeunesse (SCJ). Sa mission concerne la prévention, la protection infanto-juvénile et l'offre de prestations d'aide spécialisée aux enfants et à leurs familles lorsque le développement psychosocial est perturbé ou en danger de l'être. Ce service est constitué de différents offices remplissant chacun un mandat particulier:

la **Section administrative** gère les aspects financiers et administratifs.

le **délégué à la jeunesse** encourage le développement de projets élaborés par les jeunes et soutient leurs activités extra-scolaires.

l'**Office de la Protection de l'Enfance** assume des mesures de protection des enfants et des mandats officiels confiés par les autorités civiles, judiciaires et pénales.

le **Centre pour le Développement et la Thérapie de l'Enfant et de l'Adolescent (CDTEA)** s'occupe de la prévention, des consultations, des thérapies, des examens, des expertises et des traitements des troubles du développement.

l'**Unité de Pédiopsychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent** intervient dans la prévention, les consultations, les thérapies, les examens, les expertises et les traitements des troubles et maladies psychiatriques et psychiques.

l'**Office Educatif Itinérant** dispense des mesures d'éducation spécialisée à domicile aux enfants qui manifestent des difficultés dans leur développement.

## Le psychologue au SCJ

Les psychologues exercent leur activité professionnelle dans le cadre du CDTEA. Ils font partie d'équipes pluridisciplinaires composées de psychothérapeutes, de logopédistes et de psychomotriciens.

Le psychologue remplit les tâches suivantes:  
la **prévention** des troubles du développement, des apprentissages et de la maltraitance infantile  
la **supervision**, le **conseil** aux parents et la **collaboration** avec l'école, les structures d'accueil, les institutions d'éducation spécialisée, etc.  
les **examens** et les **expertises** (tests et évaluations psychologiques; expertises des troubles du développement, des situations familiales à risque, de différentes formes de maltraitance de l'enfant)  
la **consultation** et la **thérapie** (individuelles, familiales ou de groupe) à propos des troubles du développement et des apprentissages  
la **formation** de psychologues stagiaires

Les professionnels du CDTEA travaillent selon une vision clinique systémique. Ils tiennent compte, dans leurs évaluations et leurs prises en charge, à la fois du modèle de pensée analytique, qui se centre sur la structure interne de l'individu et son fonctionnement intrapsychique et du modèle de pensée holistique, qui appréhende l'individu dans ses interactions avec son contexte et vise à en souligner les ressources. Les prestations des professionnels du CDTEA tendent à l'activation des ressources du système et à l'augmentation des capacités d'adaptation de l'enfant dans les différents contextes de vie. Le professionnel fonctionne ainsi tel un révélateur de ressources du système.

### Regard sur les ressources existantes en Valais pour la jeunesse

Depuis une trentaine d'années de nombreux changements sont intervenus dans notre société: diversification des modèles éducatifs, modification de la structure familiale, isolement progressif des familles nucléaires, augmentation des populations issues de l'immigration,... Ces modifications de notre contexte

de vie ont abouti à une offre plus dense et diversifiée en faveur de la jeunesse, émanant d'initiatives publiques et/ou privées.

Dans différents lieux du canton des services décentralisés et de proximité se sont créés dans le domaine de la prévention, de la consultation, du soutien et de l'accueil, comme:

les **centres d'aide et de prévention de la ligue valaisanne contre les toxicomanies**  
le service d'**action éducative en milieu ouvert**  
des **places d'accueil à la journée** dans toutes les communes du canton pour les enfants de 0 à 12 ans  
les espaces **Point Rencontre**  
les **centres sexualité, information, prévention, éducation**.

Parallèlement à ces services décentralisés et ambulatoires, il existe des **institutions spécialisées** pour les jeunes en difficultés scolaires, sociales ou familiales, ainsi qu'une **unité hospitalière pour adolescents** qui accueille des adolescents nécessitant une prise en charge plus intensive et médicalisée.

### Modification du rôle du psychologue

Les bouleversements intervenus dans la société modifient également les demandes faites au psychologue. Ce dernier tend à prendre une place prépondérante dans notre collectivité. Il est devenu une ressource indispensable pour la population qui fait plus facilement appel à lui. Les demandes se font donc plus nombreuses et se diversifient. Elles proviennent certes des individus eux-mêmes ou de leur entourage mais aussi d'instances publiques telles que la justice des mineurs ou l'école.

**Dans le domaine judiciaire**, les modifications du droit pénal des mineurs et la mise en place de la loi fédérale sur l'aide aux victimes d'infraction (LAVI) ont débouché sur un élargissement du rôle du psychologue. Concernant le droit pénal des mineurs, la législation étant devenue plus précise et plus normative, les psychologues sont plus fréquemment amenés à collaborer avec la justice des mineurs. En effet, le droit actuel prévoit l'intervention pour expertise d'un psychologue spécialiste, lorsqu'il existe un doute sur l'état de santé

psychique du mineur. Ces expertises peuvent être effectuées à différents stades de la procédure et requièrent des compétences spécifiques. Une formation en expertises psychojudiciaires est proposée à l'Institut Universitaire Kurt Bösch (IUKB) à Sion depuis décembre 2005, sous la direction de Dr. P. Jaffé, psychothérapeute FSP et spécialiste en psychologie légale FSP.

Depuis l'entrée en vigueur de la Loi Fédérale d'Aide aux Victimes d'Infraction (LAVI) le psychologue est également appelé à collaborer avec la Police Cantonale, dans le cadre des **auditions des mineurs victimes d'infraction**. En effet, cette loi prévoit que l'audition de l'enfant soit conduite par un enquêteur formé, en présence d'un spécialiste, rôle attribué dans notre canton au psychologue du CDTEA. Cette nouvelle tâche demande aussi de nouvelles compétences.

L'école et le psychologue du CDTEA sont davantage amenés à collaborer que par le passé ; le psychologue remplit également un rôle de psychologue scolaire et recherche avec l'école des réponses à des problématiques scolaires, éducatives et sociales.

Depuis 1985, le CDTEA est chargé de la formation, du perfectionnement et de la supervision des médiateurs scolaires. Ces derniers offrent une alternative efficace à la consultation psychologique dans le cas d'enfants et d'adolescents qui présentent des difficultés d'apprentissage et de développement. Ils constituent une ressource interne importante du système scolaire. Le Valais, à l'instar d'autres cantons romands, a choisi de renforcer les compétences des acteurs internes de l'école.

Depuis la nouvelle répartition des tâches entre la Confédération et les cantons (RPT), le psychologue est amené à répondre à davantage de demandes d'évaluation pour des prises en charge pédo-thérapeutiques renforcées. Il doit diversifier et spécialiser ses compétences évaluatives et être à même d'offrir un soutien psychologique aux enfants au bénéfice de telles mesures, de même qu'à leur entourage. Ces responsabilités, bien qu'existant déjà auparavant, sont accentuées et formalisées depuis l'acceptation par le parlement valaisan de l'accord intercantonal sur la collaboration dans le domaine de la pédagogie spécialisée.

Réflexion au sujet des ressources nécessaires pour le professionnel de l'hygiène mentale qu'est le psychologue. Pour faire face aux demandes et aux mandats de plus en plus nombreux, le psychologue doit réussir à s'adapter à sa nouvelle fonction «multi-facettes», qui peut être source de stress. Quelles peuvent être ses ressources afin d'éviter un épuisement professionnel? Nous vous proposons ici quelques pistes de réflexion.

#### **le renforcement des compétences professionnelles**

La participation à des formations continues est une ressource essentielle et nécessaire au travail du psychologue. Avoir accès à des connaissances nouvelles permet d'asseoir ses compétences professionnelles et constitue une parenthèse pour une réflexion indispensable. L'enrichissement de nos savoirs permet une analyse plus fine des situations et l'obtention plus rapide des changements souhaités en utilisant des stratégies adaptées au bon moment. La formation permet donc au psychologue d'avoir une meilleure connaissance et une utilisation plus efficace des stratégies de changement. Il se sent alors plus sûr de lui, plus compétent et donc moins stressé face aux situations nouvelles.

#### **la participation à l'équipe pluridisciplinaire**

Dans le cadre du SCJ, la structure même du service renforce le sentiment d'appartenance et le non-isolement du professionnel. Les collaborations internes peuvent être nombreuses, avec des professionnels divers, comme les logopédistes, les psychomotriciens, les médecins psychiatres, les pédiatres, les intervenants en protection de l'enfance et les pédagogues spécialisés dans la petite enfance (office éducatif itinérant). Ces collaborations, ponctuelles ou régulières, créent différents espaces de réflexion et d'échanges entre collègues de même profession ou de professions voisines; elles permettent de se confronter à d'autres avis, réfléchir ensemble sur une problématique, s'enrichir des expériences d'autrui, partager des points de vue et des outils cliniques et se sentir soutenu dans son travail quotidien.

#### **l'organisation du travail**

L'organisation du temps et de l'espace de travail peut être une ressource non négligeable face au stress. La

hiérarchisation des tâches à accomplir en fonction de leur importance et de leur urgence permet souvent de se sentir moins dépassé. De même, la planification du temps et des outils nécessaires à l'accomplissement d'une tâche permet de mobiliser les bonnes ressources au bon moment sans trop s'égarer. L'anticipation et la planification prennent du temps mais nous permettent d'en économiser bien davantage. Un lieu de travail fonctionnel facilite également nos interventions.

#### une remise en question périodique

Réalisée régulièrement, la remise en question est bénéfique. Elle nous permet de faire le point sur nos motivations et les raisons qui nous ont fait choisir notre activité; il s'agit d'évaluer notre bien-être professionnel, tout en nous donnant les moyens de réagir en cas d'insatisfaction. La remise en question permet aussi de maintenir une certaine flexibilité, aboutissant à une adaptation plus rapide à une situation nouvelle et générant ainsi moins de stress. L'un des dangers du travail en institution est la routine et les habitudes qui conduisent à une forme de rigidité. La remise en question peut être réalisée individuellement ou auprès d'un superviseur extérieur.

#### le contexte de travail

Actuellement, l'entrée dans la vie professionnelle se fait plus tardivement que par le passé. Une fois les études achevées, il faut effectuer un ou deux stages et il est de plus en plus difficile d'obtenir une place de travail; les postes de psychologues sont rares et courtisés. La nomination à un poste correspond très souvent au moment où sur le plan privé des projets personnels se concrétisent (engagement dans une vie de couple, création d'une famille, etc.). Pour une femme, concilier vie professionnelle et vie privée représente encore une difficulté supplémentaire. Toutefois, un contexte de travail adapté peut offrir des conditions qui diminuent le stress et facilitent cet équilibre (travail à temps partiel, flexibilité des horaires, solutions de garde pour les enfants, etc.).

#### les contacts associatifs

Les échanges ponctuels avec des psychologues exerçant dans d'autres contextes permettent de prendre conscience de la variété des réalités de travail sur le

terrain et de la diversité des solutions apportées pour répondre à des difficultés similaires. Ces échanges peuvent se faire par le biais des associations professionnelles comme l'ASPEA, la FSP, l'ASP, la SSPL, etc.

#### l'hygiène de vie

Enfin, il est important de veiller à tendre vers un équilibre entre engagement professionnel et vie personnelle. Chacun dispose de ressources qui lui sont propres pour y parvenir: la pratique d'un sport, d'une activité artistique ou créatrice, des techniques de relaxation, etc. Prévoir du temps pour soi, pratiquer nos activités de loisirs, permettent de conserver énergie et enthousiasme. Le réseau familial, amical et social reste bien évidemment une ressource primordiale.

#### Conclusion

Notre profession nous amène à travailler régulièrement dans un contexte à lourde charge émotionnelle et notre rôle s'est diversifié au fil des années. Il est dès lors vital d'activer et de créer des ressources, tant d'un point de vue personnel, que de la part des institutions qui nous emploient et des associations professionnelles auxquelles nous appartenons. Cette réflexion est à poursuivre à ces différents niveaux. La mise sur pied d'ateliers de gestion du stress, par exemple, pourrait constituer une ressource intéressante pour les professionnels, leur employeur et les patients.

#### Références

- Delbrouck, M. (2003) Le burn-out du soignant. Le syndrome d'épuisement professionnel. Ed. De Boeck Université.
- Gamonnet, F. (1982) Savoir mieux gérer son temps. Les éditions d'organisation, Paris.
- André, C., Lelord, F. & Légeron, P. (1998) Le stress. Ed. Privat, Toulouse.
- Loi fédérale régissant la condition pénale des mineurs
- Loi fédérale sur l'aide aux victimes d'infraction
- Loi en faveur de la jeunesse (2000)
- www.vs.ch

#### Auteur

Roux Céline, Psychologue, CDTEA, av. Max Huber 2, 3960 Sierre, Celine.Roux@admin.vs.ch



## Bericht aus dem Kanton Wallis

Regionale Berichterstatlerin: Rahel Clemenz

- Im grossen Rat des Kantons Wallis wurden bezüglich der interkantonalen Vereinbarung über die Sonderpädagogik 11.75 interdisziplinäre Stellen genehmigt. Einerseits sollen damit eine Abklärungsstelle (Psychologie, Logopädie) im Unter- und Oberwallis zur Beurteilung von verstärkten sonderpädagogischen Massnahmen (Sonderschulbedürftigkeit, heilpädagogische Früherziehung, Logopädie und Legasthenietherapie) geschaffen werden. Andererseits sollen 6 Teams für die pädagogisch-therapeutischen Massnahmen (Logopädie, Psychologie, Psychomotoriktherapie) entstehen. Die dazugehörigen Konzepte sind durch Arbeitsgruppen in Planung und werden möglicherweise in diesem Jahr noch umgesetzt.
- Unter den vielen laufenden Arbeitsgruppen ist vor allem diejenige über die Zusammenarbeit mit den sozialpädagogischen Institutionen und Sonderschulheimen zu erwähnen.
- Im Oberwallis ist ein Erziehungsheim für Jugendliche mit Sucht- und psychosozialen Problemen und/oder Verhaltensdefiziten mit ca. 12 Plätzen in Planung. In den nächsten Monaten fallen wichtige politische Entscheide.
- Es stehen nun im Ober- und Unterwallis Psychologinnen mit beendeter forensischer Ausbildung für die gutachterliche Tätigkeit zur Verfügung, welche dem ZET als gesetzliche Verordnung übertragen worden ist.

Rahel.clemenz@admin.vs.ch, Zentrum für Entwicklung und Therapie  
ZET, Spitalstr. 5, 3900 Brig

## Berichte aus der Ostschweiz

Der Berichterstatler Rolf Franke konnte an der Sitzung nicht teilnehmen.

## Bericht aus der Zentralschweiz

Regionale Berichterstatlerin: Sylvia Amstutz

- Die SPD im Kanton Luzern sind nach wie vor sehr mit den durch den NFA ausgelösten Veränderungen im Sonderschulbereich (vgl. [www.volksschulbildung.lu.ch](http://www.volksschulbildung.lu.ch)) beschäftigt. Es erfolgen immer noch Änderungen im Ablauf und im Auftrag. Besonders Abklärungen im Bereich der integrativen Sonderschulungen erfordern viel Aufwand. Trotz grossem organisatorisch Aufwand bewähren sich «runde Tische». Nebst diagnostisch neuen Fachgebieten (wie z. B. körperliche Behinderung) und beraterischen Qualifikationen, sind nun auch verstärkt Fähigkeiten zur Gesprächsmoderation gefragt.
- Etwa 40 SchulpsychologInnen trafen sich am 4.2.2009 auf Einladung der Dienststelle Volksschulbildung zur Tagung «Schulpsychologie mit Zukunft». Das Anforderungsprofil eines SPD vor 15 Jahren wurde mit dem von heute verglichen. Weiter wurden Vor- und Nachteile der Kommunalisierung behandelt. Kommunale Dienste können flexibler auf lokale Bedürfnisse reagieren, hingegen ist die fehlende «unité de doctrine» ein Nachteil. Um da eine Verbesserung zu erreichen, wurde eine Arbeitsgruppe gebildet. Neu wurde die Gründung einer Sektion Schulpsychologie innerhalb des Verbandes Innerschweizer PsychologInnen (vipp) angeregt. Die Tagung hinterliess zufriedene TeilnehmerInnen und erhöhte die Vernetzung innerhalb der verschiedenen Schulpsychologischen Dienste.

Peter.sonderegger@edulu.ch

### Stadt Luzern

- Die Fusion mit der Gemeinde Littau wird per 1.1.10 realisiert, erste Arbeiten zur Zusammenführung der beiden SPD wurden aufgenommen.
- Mit dem veränderten Sonderschulverfahren, konnten wir unsere Stelle um 50 % aufstocken.
- Neu entscheidet die Schulleitung nach Anhörung der Erziehungsberechtigten und der Kindergartenlehrperson über eine Repetition des regulären Kindergartenjahres.
- Die Vorarbeiten für die Umstellung auf ein integratives Schulmodell sind am laufen, die einzelnen