

PSYCHOTHÉRAPEUTE À DOMICILE

« Le divan est chez le patient »

Psychanalyste à Genève, Isabelle Uny offre aux seniors la possibilité de suivre une thérapie à domicile. Un setting inhabituel, qui ne manque pas de questionner la pratique thérapeutique.



La particularité de l'activité de la psychanalyste Isabelle Uny se situe en dehors de son cabinet : elle visite des patients à domicile.

Nom: Isabelle Uny

Métier: Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP, formée à l'Institut de psychanalyse et de psychothérapie Charles Baudouin

Compétences: Sens de l'accueil et de la bienveillance, capacités d'adaptation, sens de l'improvisation, créativité

AURÉLIE DESPONT

Il est 16 heures. Isabelle Uny quitte son cabinet installé dans le quartier de Plainpalais à Genève et file vers l'arrêt de bus le plus proche. S'il avait fait beau, elle aurait enfourché son vélo. Sa journée de travail n'est toutefois pas encore terminée. La particularité de son activité se situe en dehors des murs de son cabinet. Depuis l'automne dernier, la psychanalyste propose son écoute à des personnes âgées à leur domicile, dans leur propre salon. Plusieurs fois par semaine, elle chamboule ainsi le setting thérapeutique habituel pour venir en aide à des seniors qui, sinon, n'auraient pas accès à ce type de traitements. Une approche novatrice qui, si elle répond à un besoin chez de nombreuses personnes âgées, a aussi le don de (re)questionner la pratique psychothérapeutique.

L'idée de ce projet a germé dans le cabinet des psychothérapeutes Isabelle Uny et Jean-Christophe Bétrisey, ainsi que du psychiatre Jean Sarazin, qui travaillent depuis une dizaine d'années ensemble à Genève. « Nous avons envie d'aller à la rencontre des patients, de nous mobiliser et de sortir du cabinet », raconte la psychothérapeute qui, auparavant, a travaillé pendant plusieurs années auprès de personnes âgées en institution. « Les seniors sont confrontés à de nombreuses souffrances liées par exemple à l'isolement, au deuil ou à leurs problèmes de santé. Différentes structures existent pour les aider à faire face aux pertes physiques, mais très peu s'intéressent à la souffrance psychique qui s'associe parfois à ces pertes. » Partant

de ce constat, les psychothérapeutes développent une nouvelle offre de thérapie à domicile baptisée « Ecoutadom ». Un service mis en œuvre à l'automne 2015, qui s'adresse aussi bien aux personnes âgées qui vivent à domicile qu'à celles qui se trouvent en maison de retraite ou à l'hôpital.

Des perspectives inversées

Après avoir fixé un premier rendez-vous par téléphone, Isabelle Uny se rend chez son patient, consciente que la consultation aura lieu dans un setting bien différent de la thérapie en cabinet. Si la demande initiale vient effectivement du patient, c'est inhabituellement la thérapeute qui va à sa rencontre. « Le divan est chez le patient. Et non l'inverse », résume-t-elle. Certains s'y préparent et aménagent un coin propice à la discussion. D'autres sont pris de court au moment où la thérapeute met les pieds dans leur appartement, réalisant qu'ils vont devoir s'installer quelque part. Lors du premier contact, il y a beaucoup d'improvisation. Mais, dès la deuxième rencontre, l'habitude s'installe. La relation de confiance se construit. La thérapeute est attendue. Le lieu de discussion – toujours le même – est prêt. Isabelle Uny reçoit même un café ou un verre d'eau. Et c'est ainsi que se construit le cadre thérapeutique pour accueillir l'intimité de l'autre.

« En cabinet, j'essaie toujours de m'imaginer l'univers de la personne que je reçois. Dans ce cas-là, j'y suis directement. Le travail se fait donc différemment, et peut-être même plus rapidement. » Les photos accrochées au mur, la décoration du salon ou l'ameublement des pièces : l'environnement donne aussi de nombreuses informations. « Mais la personne ne doit pas se sentir jugée par notre regard, nous devons user de prudence pour ne pas paraître trop intrusifs. Un coup d'œil trop soutenu sur du désordre peut par exemple être vite interprété », prévient la psychothérapeute.

Une écoute attentive

Avec les années, le réseau social des personnes âgées s'appauvrit. Certaines d'entre elles ont du mal à donner un sens à leur vie. D'autres ne parviennent pas à exprimer leur tristesse. Les psychothérapeutes d'Ecoutadom proposent donc d'aider les seniors à enrichir leur vie quotidienne et à développer leur propre estime. « Nous sommes notamment là pour les écouter, ainsi que pour les aider à assimiler leurs pertes et à accepter de demander de l'aide. »

Les personnes se sentent parfois au bout de leur vie, épuisées, et ont simplement envie de mourir. La psychothérapeute essaie dans ce cas-là de les accom-

pagner dans ces derniers moments, de mettre de la lumière, de les préparer au dernier souffle, de donner de l'épaisseur à leurs réflexions ou d'apaiser leurs angoisses. Formée à la psychanalyse au sein de l'Institut Charles Baudouin à Genève, Isabelle Uny pense avoir trouvé avec la psychothérapie à domicile un bon moyen de mettre en pratique les concepts de son fondateur. Dans sa «psychagogie», Charles Baudouin était sa méthodologie sur trois niveaux, selon le degré de participation de l'inconscient. Trois sortes de méthodes sont employées selon les cas: les méthodes éducatives (réalisation consciente d'une idée préalable consciente), les méthodes suggestives (réalisation inconsciente d'une idée préalable consciente) et les méthodes psychanalytiques (réalisation inconsciente d'une idée préalable inconsciente). «Lors de mes thérapies à domicile, je tiens compte des différents niveaux en considérant ce qui se passe dans le présent, dans le corps et dans l'être humain dans sa globalité.»

Confrontée aux limites du cadre

Malgré tout, Isabelle Uny est la première à le dire: ce type de setting ne manque pas d'être «déstabilisant». Du moins dans un premier temps. La psychothérapeute se souvient d'une discussion ayant dévié sur le thème de la religion. C'est alors que la patiente lui demande: «Et vous, vous êtes croyante?» Face à cette question, que la patiente n'aurait vraisemblablement jamais posée si elle n'avait pas été chez elle, Isabelle Uny doit improviser. «Ce genre d'interrogations repousse sans cesse les limites du cadre. En tant que thérapeute, je dois me demander si ma réponse ap-

posons pas sur nos acquis. Notre travail est exigeant, nous devons régulièrement remettre notre activité en question et user de créativité.»

Malgré cette «prise de risque», Isabelle Uny ne se sent pas marginale en pratiquant la psychothérapie à domicile. La psychothérapeute a la conviction que sa pratique est utile et observe souvent des progrès concrets chez les patients qu'elle visite régulièrement. «Au fil des rencontres, je remarque par exemple que certaines patientes se mobilisent davantage: elles prennent le temps de bien s'habiller, de se coiffer, voire même de se maquiller. Elles reprennent confiance en elles et, qui sait, pourront peut-être bientôt ressortir de chez elles.»

Isabelle Uny voit aujourd'hui presque un quart de ses patients à domicile. Son collègue Jean-Christophe Bétrisey se déplace encore un peu plus. N'avoir que des patientes et des patients à domicile deviendrait trop compliqué pour des questions d'horaire et de logistique, mais les psychothérapeutes d'Ecoutadom comptent bien encore développer leur offre. Passionnés par ce champ d'activité dont ils viennent d'entrouvrir la porte, ils s'activent pour faire connaître leur offre du grand public et des réseaux de soins aux personnes âgées, tout comme de leurs confrères qu'ils encouragent tout particulièrement à développer ce type d'activités. ♦

«La personne ne doit pas se sentir jugée par notre regard.»

porte quelque chose à la personne, si ça l'aide dans son cheminement. Et je n'y réponds que s'il y a un but thérapeutique», confie-t-elle. En cabinet, la psychothérapeute ne laisse rien transparaître de sa personne. Là, hors de sa zone de confort, elle doit constamment être vigilante, surveiller son positionnement interne et veiller à ne pas sortir du cadre. D'où l'importance de l'intervision et de la supervision. Constamment en train de questionner leurs pratiques, les thérapeutes d'Ecoutadom discutent régulièrement des nouvelles situations auxquelles ils ont été confrontés et évaluent quelles sont les meilleures options. «Nous ne nous re-

INFORMATIONS

www.ecoutadom.ch

CONTACT

isabelle.uny@psychologie.ch
jeanchristophe.betrisey@gmail.com