

# Compte-rendu de la 1ère édition de la soirée Alumni - 24/05/2023

Rédatrices : Alexia Le Guen, Malou Visier, Enora Briand & Macha Idels

Le 24 mai 2024 s'est tenu au Pôle Étudiant la 1ère édition de la Soirée Alumni des étudiant.e.s du Master de Psychologie Clinique de Nantes Université.

Nous étions plus de 45 étudiant.e.s des promotions anciennes et actuelles ont répondu présents. Deux enseignant.e.s ont également participé à l'événement.

Merci à vous d'avoir fait de cette 1ère édition une réussite ! Merci pour les échanges et pour votre bonne humeur.

La 2ème édition de la Soirée Alumni se tiendra l'année prochaine pour notre plus grand plaisir !



## LA COURSE AU PREMIER EMPLOI

Certains ont exprimé la pression qu'ils ont pu ressentir au moment de trouver un emploi à la sortie du master. A posteriori, certains auraient souhaité **prendre du recul et avoir plus de temps de réflexion afin de choisir un poste qui correspond au mieux à leurs envies**. En effet, de nombreux professionnels présents lors de la soirée ont trouvé un emploi rapidement après avoir été diplômés (dans les 4 mois).

Certains ont rapporté qu'il peut être intéressant dans un premier temps de **prendre des postes à temps partiel afin d'avoir du temps pour "penser la clinique"**. C'est également un point qui a été soulevé par les professionnels travaillant notamment au CHU qui ont pointés **l'importance des temps FIR** (afin de ne pas être "avalé" par la clinique). Certains ont également exprimé leur besoin de passer par d'autres emplois avant de pouvoir prendre un poste de psychologue.

De plus, il a été évoqué que **le titre de psychologue peut être utilisé de différentes manières sans forcément occuper un poste qui revêt la mention de psychologue** (ex: éducateur spécialisé, professeur...). Le titre de psychologue peut aussi permettre de faire des formations. Il semble donc important **d'avoir la possibilité de prendre son temps après le diplôme**, être à l'écoute de soi, se sentir prêt et faire d'autres choses pour soi, de potentiellement avoir d'autres emplois. Il ne faut pas se précipiter et attendre les bonnes opportunités. Enfin, on constate qu'actuellement les offres d'emploi sont très nombreuses, ce qui a radicalement changé en l'espace de 2-3 ans.

## LE LIBÉRAL

Les professionnels ont évoqué la **liberté qu'offre le métier de psychologue en libéral**. En effet, l'université peut être réticente à l'idée que les jeunes psychologues s'installent directement en libéral car certains patients peuvent être difficile à appréhender et le manque d'expérience du jeune psychologue peut être à l'origine d'expériences néfastes voire traumatisantes pour le patient. Il est donc **nécessaire d'avoir des expériences dans le domaine de la psychopathologie**, notamment d'avoir des expériences qui permettent de "vivre dans le monde de l'autre". Il a été amené que si le psychologue n'est pas à l'aise avec certaines pathologies, il peut/doit réorienter le patient. De ce fait, il est aussi important de se fabriquer un réseau le plus tôt possible pour réorienter et fabriquer le parcours de soin du patient.

## LA SUPERVISION / INTERVISION

Les professionnels ont également parlé de **l'importance des temps de supervision** notamment lorsqu'on occupe un poste en libéral dans lequel on peut très vite se sentir isolés. En effet, la supervision permet d'apporter une aide pour se sentir prêt et de retravailler ce que l'on peut travailler en entretien avec le patient. Pour trouver un superviseur, il existe des groupes Whatsapp ("supervision et convivialité") ou encore le réseau de l'université et des professeurs, les réseaux sociaux...

## LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR ET LE DOUTE

Certains professionnels ont pu aborder le syndrome de l'imposteur qu'ils ont pu ressentir à la fois au cours de leurs études mais également au cours de leur première année de pratique. En effet, certains ont évoqué avoir beaucoup été dans l'imitation de leur tuteur de stage lors de leurs études. Cela a pu entraîner une certaine désillusion lorsqu'ils se sont lancés seuls et qu'ils se sont alors rendu compte qu'ils ne pouvaient adopter la même posture. Il a donc pu être considéré qu'il était important de l'accepter et non pas de lutter contre. Les professionnels ont aussi soulevé l'importance de l'Université, des cours, des bases théoriques notamment pour "sortir de la clinique".

Concernant le manque de légitimité, le doute, le manque de confiance, il a été amené l'idée de **s'autoriser à dire "je ne sais pas"** ou de verbaliser nos ressentis et nos difficultés. **Ce doute est légitime, néanmoins, c'est notre "carburant"**. Cette idée est à l'opposé de ce qui nous est transmis à l'Université qui ne tolère pas le doute et le non-savoir. "Le diplôme c'est comme le permis de conduire, ce n'est pas parce qu'on l'a, qu'on a 20 ans de conduite derrière nous". L'idée amenée est d'aider le patient à avancer sur son chemin, quand on ne sait pas on trouve une solution ensemble.

## LA GESTION ÉMOTIONNELLE : ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE

Plusieurs idées ont été proposées pour couper, déconnecter, notamment le transport, le trajet en voiture comme "sas de décompression" où l'on peut faire le bilan de sa journée. Il y a aussi l'idée de **faire un travail sur soi, de faire une thérapie** pour mieux se comprendre, reconnaître ses émotions, comprendre comment être moins dans la compassion et plus dans l'empathie avec le patient. L'idée étant de **trouver un équilibre entre théorie et émotion mais aussi de s'écouter**, de prendre soin de soi et d'éviter les résonances entre sa propre histoire et celle du patient. Il y a d'autres choses qui peuvent aider comme **l'écriture, tenir un journal intime** pour décharger des situations qui sont inconfortables, il y a aussi les temps institutionnels avec les collègues ou encore les amis et les conjoints. Une personne a amené l'idée de faire autre chose, d'avoir **une autre pratique comme la passation de tests par exemple, d'exercer dans une autre institution, de ne pas forcément prendre un temps plein**. En effet, il est important de s'autoriser du repos, du temps entre chaque patient et de privilégier le sommeil.

Finalement, **chacun a sa pratique, sa façon d'être, on exerce avec qui on est, c'est notre personnalité qui permet d'être en lien avec le patient**. Effectivement c'est dans la rencontre qu'il se passe quelque chose, l'idée étant le partage des émotions permettant d'être avec la personne dans le moment et de favoriser l'alliance thérapeutique. Une étude sur ce qu'est un "bon psy" a été mise en avant, indiquant que ce n'est pas forcément la théorie qui aide le plus le patient à aller mieux, ce sont les points communs entre psychologue et patient.

**MERCI ET À L'ANNÉE  
PROCHAINE !**