

Plus qu'une fac

Saison 2 Épisode 8

Mathilde 2/2

Production : Université Rennes 2 - Service communication

Voix off : Anaïs Giroux

Interviewée : Mathilde

[Musique du générique]

Voix off : *Dans cet épisode, c'est de nouveau Mathilde qui se raconte. Si vous ne la connaissez pas encore, vous pouvez écouter la première partie de son témoignage sur son burn-out étudiant, dans l'épisode précédent. Après ce passage difficile, elle a finalement trouvé sa voie en décidant de devenir psychologue scolaire. C'est une histoire d'équilibre, tout de suite dans Plus qu'une fac.*

[Fin de musique du générique]

Mathilde : Quand je suis arrivée à Caen, je me suis empressée de regarder s'il y avait des écoles de cirque, parce que j'en avais fait toute mon enfance — une dizaine d'années — j'adorais ça. Et donc, j'ai renoué avec cette activité que j'adorais petite.

C'était difficile, en fait, au début, parce que je sentais mon corps qui résistait à certains exercices, et notamment quand on se retrouve la tête en bas. Je sentais, voilà, l'après-coup de l'accident, qui faisait que la sonnette d'alarme n'était pas tranquille face à cette activité. Mais comme, au fond de moi, était aussi inscrit le plaisir que j'avais pris petite, c'est des choses que j'ai progressivement dépassées. Et j'ai pris beaucoup de plaisir, à nouveau, à faire du trapèze, à marcher sur un fil.

J'ai trouvé aussi une ambiance familiale dans cette ville où je ne connaissais personne, qui m'a fait beaucoup de bien. Et j'ai notamment rencontré Julie, une personne avec qui je m'entendais extrêmement bien lors des cours. Et, au printemps, j'ai pris le temps d'un peu plus discuter avec elle, de lui demander ce qu'elle faisait comme profession. Et, en fait, elle me répond qu'elle est psychologue de l'Éducation nationale, et que, dans sa pratique, elle a animé des ateliers de philosophie pour enfants.

Et, à ce moment-là, je dirais pas que c'est une révélation, parce que je suis quand même encore — même si progressivement ça va mieux — dans quelque chose de l'ordre de la dépression. Ça va mieux parce que j'ai trouvé une thérapeute, je suis suivie par une psychiatre aussi, je prends des médicaments, mais voilà, je suis pas encore bien. J'ai plus l'optimisme que j'avais avant. Donc je me dis pas : « C'est fabuleux, c'est ça en fait qu'il faut que je fasse », mais je me dis : « Bon, il y a quelque chose quand même à creuser. »

Et elle m'a invitée dans une des écoles où elle travaille, dans son bureau, pour m'expliquer concrètement en quoi consiste ce métier. C'est un métier qui consiste à accompagner des élèves qui rencontrent une situation de difficulté — durable ou pas — mais également leur famille. C'est aussi un travail d'accompagnement des enseignants, qui peuvent se

demander comment faire pédagogiquement pour accompagner tel élève qui a telle spécificité.

Et je me dis : « Bah, en fait, c'est vers ça qu'il faut que j'y aille. » Parce que ça combine la philosophie et la psychologie, que j'adore, mais également la thématique de l'éducation, qui m'a toujours beaucoup intéressée, sur laquelle j'ai réalisé mon mémoire de philosophie lorsque j'étais en master.

J'ai été prise dans ce master de psychologie de l'éducation à Caen. Lorsque j'étais en master 2, j'ai passé le concours pour être psychologue de l'Éducation nationale, que j'ai réussi, et c'est comme ça que j'arrive à Rennes.

[Virgule musicale]

Après le concours, on a une année de formation. Il y a sept centres de formation en France. Et donc, c'est une année où on est à la fois sur le terrain — dans des écoles, sur le secteur d'une autre psychologue de l'Éducation nationale, qui nous sert de tuteur ou tutrice — et puis on est aussi en cours à l'université.

J'ai à la fois le statut d'étudiante et celui de fonctionnaire stagiaire. Comme je suis sur le terrain, c'est une année où je suis rémunérée aussi par l'Éducation nationale. Ça se répartit pas de la même manière toute l'année, mais, pour dire les choses un peu schématiquement : j'ai quelques semaines de cours — deux, trois — et puis ensuite plusieurs semaines sur le terrain dans les écoles.

Il y a des cours à l'université, par des universitaires, également par des intervenants extérieurs : des psychologues de l'Éducation nationale, mais également des orthophonistes, des enseignants, voilà. Et j'ai quelques cours aussi à l'INSPÉ, donc là où on forme les futurs enseignants.

Cette formation et le concours, c'est à la fois pour les personnes qui veulent être psychologues de l'Éducation nationale dans le premier degré et dans le second degré. Souvent, on connaît bien le psychologue du second degré — collège, lycée — qui a ce rôle d'orientation, qu'on appelait autrefois conseiller d'orientation psychologue. Et c'est moins connu qu'il y a aussi des psychologues dans le premier degré.

Quand on passe le concours, on choisit une spécialité. Et moi, je travaille dans le premier degré, donc je suis dans les écoles maternelles et élémentaires, donc des enfants dès trois ans.

Cette année, on était tout autant du premier degré que du second degré. Ça peut varier en fonction des années. C'est intéressant de pouvoir dialoguer. On est tous psychologues. Pour passer le concours, il faut être psychologue. Donc on a tous cette attention à l'autre, cette écoute qui est essentielle dans notre métier.

Après, je trouve qu'au niveau des personnalités, il y a des personnalités très différentes. Je dirais qu'il y avait quand même plutôt une bonne ambiance, et certainement parce qu'on est animés d'une même envie : aider les élèves, et les enfants qu'ils sont, par-delà les élèves.

Une spécificité de Rennes aussi — et je trouve que ça, c'est vraiment une chance — c'est que les médecins de l'Éducation nationale sont formés à Rennes. Il n'y a qu'un seul centre de formation pour les médecins de l'Éducation nationale, et ici. Donc on a deux jours où on travaille avec eux sur des thématiques, notamment le secret professionnel. Et c'est intéressant d'avoir aussi ces échanges-là, parce que les médecins, sur le terrain, on les croise très brièvement. Et quand on commence, en tout cas, on peut ne pas tout à fait se représenter quelles sont leurs missions. Donc travailler avec eux sur ces deux jours dans l'année, c'est très chouette.

[Virgule musicale]

De manière un peu schématique, la plupart du temps, un enseignant ou une enseignante dans sa classe va remarquer qu'un élève n'apprend pas aussi facilement que les autres, ou a du mal à apprendre à lire, par exemple. Et, dans ce cas-là, si je pense être l'aide la plus appropriée à ce moment-là — parce qu'on a d'autres aides possibles au sein de l'école — je vais dire à l'enseignant qu'il peut parler de moi aux parents, qui vont me contacter.

Je ne fais rien sans l'accord des parents. Donc je vais rencontrer les parents, qui vont parler de leur enfant, pour avoir à la fois l'écho des difficultés de la part de l'enseignant, mais également de la part de la famille. Puis, avec leur accord, je vais rencontrer l'enfant.

Ça dépend des pratiques de chacun. Moi, je rencontre à peu près trois fois un même enfant. Je vais lui proposer de me parler de lui, de sa famille, de la manière dont il vit l'école. Je vais lui proposer des activités — ça dépend dans quel objectif — mais potentiellement pour voir comment il fonctionne cognitivement, comment il raisonne. Et je vais essayer, à partir de là, de penser des adaptations pour lui, ou réfléchir à quels soins, en dehors de l'école, il pourrait bénéficier pour que les choses s'améliorent. Et donc, je vais rencontrer les parents pour leur faire ce compte rendu, et voir aussi avec l'enseignant comment on peut éventuellement penser des choses en classe.

Ce sont les demandes les plus courantes : celles liées à des difficultés d'apprentissage, qui parfois ne sont pas liées à quelque chose de l'ordre du fonctionnement cognitif, mais à une difficulté émotionnelle, liée au cadre familial, par exemple.

Et puis après, on a des demandes je dirais un peu plus exceptionnelles, ponctuelles. Par exemple, cette année, on a une petite fille qui a été agressée par deux de ses camarades. Donc à ce moment-là, je l'ai rencontrée, j'ai rencontré un de ses deux parents afin de discuter de comment elle vivait les choses, de ce qui pouvait être mis en place. Voilà, donc on a des choses de l'ordre malheureusement parfois de l'agression, du harcèlement, de la phobie scolaire — qu'on appelle plutôt refus scolaire anxieux d'ailleurs aujourd'hui.

Le programme pour l'année prochaine : eh bien je suis titularisée, cette fois-ci fonctionnaire donc, et plus fonctionnaire stagiaire, et affectée en Normandie, sur un secteur d'une douzaine d'écoles maternelles et élémentaires. Je vais faire mes premiers pas professionnels en autonomie, enfin voilà, réellement. Et puis je vais continuer de me former, parce que c'est important, qu'il y ait encore beaucoup de choses que je souhaite apprendre.

[Virgule musicale]

Aujourd'hui je vais bien. Je dirais pas que tout est parfait, je peux avoir des moments où l'anxiété revient. Mais la différence, c'est qu'aujourd'hui, quand elle arrive, je la reconnais, je sais qu'est-ce qui va l'accentuer, qu'est-ce qui peut la calmer. Je sais surtout qu'elle va passer. Parce que quand on est dedans, on peut avoir l'impression que c'est fini, que c'est pour toujours. C'est pas le cas.

ça ne m'entrave pas du tout dans ma pratique. La plupart des personnes que j'accompagne — des familles, des enfants, des enseignants — n'ont pas ces difficultés-là. Je les vois pour d'autres raisons, des difficultés d'apprentissage. Donc il n'y a pas de projection de ma part sur les autres. Si ça se produisait, je pense que je serais en mesure de le reconnaître et de faire la part des choses. Je pense que je ne me flagellerais pas, parce que c'est pas nécessaire. Je me dirais que ça apporte quelque chose aussi, parce que quand on m'exprime aujourd'hui un ressenti d'anxiété, même s'il y a des différences dans nos manières de vivre l'anxiété, je peux quand même comprendre, entendre, savoir ce que ça fait.

Aujourd'hui je prends soin de ma santé mentale de différentes manières. Directement liées à mon métier : j'ai des collègues psychologues de l'éducation nationale avec qui je peux parler des situations qui sont peut-être plus difficiles, une sorte d'intervision en fait. On s'épaule les uns les autres, ça c'est très aidant, à la fois psychologiquement pour soi-même mais aussi parce que des fois on pense pas à tout dans notre métier. Donc on n'est pas... on n'a pas de baguette magique, on n'est pas des super-héros. Donc c'est intéressant des fois d'avoir le regard des collègues.

Après, je prends soin de moi en faisant attention je crois à ce que les différentes sphères de ma vie soient équilibrées. Je pense que quand j'ai commencé mes études, mes études prenaient beaucoup plus de place par rapport à d'autres aspects de ma vie. Je passe du temps en nature, je prends du temps pour créer et je fais du yoga. Je fais du yoga en conscience, pas parce qu'il faut faire une activité physique, mais pour sentir ce qui se passe dans mon corps et l'écouter, contrairement à ce que j'ai pu faire dans le passé.

Je ne sais pas ce que mes parents ont pensé dans l'immédiat de mon changement de voie. Ils m'ont toujours soutenue. Ma mère m'avait fait confiance dès le départ et savait que j'allais dans la bonne direction. Peut-être qu'elle le savait même mieux que moi. Mon père, je sais moins ce qu'il a pensé au moment des changements d'orientation. Je pense qu'il y avait de l'inquiétude de sa part, ce qui est normal. En tout cas, aujourd'hui, il peut dire qu'il est fier de moi et qu'il trouve mon travail intéressant et important.

Oui, je suis fière de moi. C'est pas le bout du chemin. Je peux encore faire certainement des choses très différentes, mais je suis contente de là où je suis et de la personne que je suis devenue depuis mes premières orientations après le bac, depuis l'accident.

Ce qui m'importe en partageant mon histoire, c'est que si jamais quelqu'un qui m'écoute vit un jour une perte de sens liée à un événement, peu importe lequel, a l'impression qu'il avait donné de l'énergie dans des choses qui finalement ne font plus sens... qu'il puisse trouver dans mon histoire de l'espoir pour la suite. Ce qui m'importe de dire, c'est qu'on peut tous traverser des moments difficiles. Moi, je pensais que ça ne m'arriverait pas, un peu naïvement, mais ça peut tous nous arriver, et rien n'est perdu. On peut aussi réinvestir le passé d'une manière différente et avoir confiance.

[Musique du générique]

Voix off : Plus qu'une fac, c'est un podcast de l'Université Rennes 2 réalisé par le service communication.

Un grand merci pour ce témoignage précieux à Mathilde, à qui l'on souhaite, de garder l'équilibre et le sourire

[Fin de musique du générique]