



© MIRAY/NAJA

# « Il faut parler pour aller mieux, ce n'est pas toujours vrai »

## HÉLÈNE ROMANO

Hélène Romano est docteure en psychopathologie et psychothérapeute. Elle est aussi experte auprès des tribunaux, chercheur et formatrice. Elle intervient régulièrement pour des formations auprès des professionnels du ministère de l'Éducation nationale sur différents sujets (harcèlement, maltraitance, cellules de crise, deuil à l'école, écrits professionnels). Derniers ouvrages parus : Abécédaire de la survie en milieu scolaire (*Hachette, Paris, 2015*) avec J Fernandez, Je suis victime, l'incroyable exploitation du trauma. (*Savigny, Eds Ph. Duval, 2015*), ouvrage collectif avec Boris Cyrilnik.

**Vous dénoncez dans votre dernier livre une tendance abusive à tout psychiatriser. Pourquoi ce constat ?**

**HR.** Ce qui s'est passé autour des récentes inondations dans le Sud de la France est éclairant. Les drames et les catastrophes qui ont toujours existé sont aujourd'hui de plus en plus médiatisés. On renvoie d'emblée aux gens concernés qu'ils sont victimes au sens où ils doivent

« La société française psychiatrise des réactions qui sont pourtant complètement adaptées. »

porter plainte et faire l'objet d'une prise en charge par des psy. Il est tout à fait normal que les gens soient bouleversés, voire totalement anéantis parce qu'ils ont perdu leur maison et il est important qu'on puisse les aider à récupérer des affaires, un chez-soi et se sentir à l'abri. Mais on amène des psychiatres, des psychologues spécialisés sur le traumatisme pour leur dire que s'ils pleurent et qu'ils sont tristes ce n'est pas normal. La société française psychiatrise des réactions qui sont pourtant complètement adaptées mais dans quinze jours quand il n'y aura plus ni micros, ni caméra, ces gens se sentiront d'autant plus seuls et abandonnés.

**Quand doit-on avoir recours à des psychologues ou des psychiatres après un traumatisme ?**

**HR.** Ce n'est pas toujours facile à déterminer. Prenons l'exemple d'une femme qui vient de consulter parce qu'elle vient de perdre son mari. Elle se voit prescrire des anti-dépresseurs, des tranquillisants. Au bout d'un ou deux ans, quand elle arrête son traitement, elle est affolée parce qu'elle n'arrête pas de pleurer. Mais rien de plus logique si on l'a empêchée de pleurer à la mort de son conjoint. Il faut réapprendre

que la souffrance fait partie de la vie et qu'en cas de difficulté on a surtout besoin de compter sur son entourage et de ne pas se sentir seul. Ce qui doit alerter ce sont des troubles très envahissants ou au contraire des comportements inadaptés. Par exemple après l'accident de Brétigny, des gens ne pouvaient plus prendre le train pour aller travailler. A contrario, il faut s'inquiéter d'un enfant qui ne manifesterait aucune tristesse après avoir perdu ses parents.

**Quelle attitude peuvent adopter les enseignants envers les élèves concernés ?**

**HR.** Ce qui est important, c'est de construire un espace de parole mais

en aucun cas, on ne doit forcer les enfants à parler. Pour certains enfants, parler immédiatement après un événement est d'une violence insupportable. Il faut se contenter de proposer, différencier si on sent que ce n'est pas le moment et éventuellement orienter vers des prises en charge extérieures les enfants qui ne souhaiteraient pas parler et qui ne seraient pas bien du tout. La question de la temporalité est essentielle. Une adolescente qui avait eu un camarade mort dans sa classe m'a raconté combien elle avait souffert de s'être entendue dire « ce n'est plus le moment » quand elle a voulu en parler 6 mois plus tard. Aider les enfants, c'est aussi leur proposer d'être actifs : nettoyer la classe après une inondation, participer à une collecte, à une action de soutien, aux rituels de deuil, sans rien leur imposer...

**Et par rapport aux traumatismes individuels ?**

**HR.** Les enfants qui vivent des drames personnels veulent se protéger et n'ont pas envie que ça se sache. Il faut leur donner la possibilité de vivre normalement dans l'école comme avant le drame. Beaucoup imposent des cellules d'écoute en croyant bien faire. Le grand classique, c'est l'enseignant qui dit à ses élèves : « il faut être gentil avec Gaston parce que son papa est mort ». Gaston, qui n'avait rien dit, est furieux parce qu'il se sent dépossédé de son histoire. Que dirait cet enseignant si

l'inspecteur lui infligeait la même épreuve dans une réunion de rentrée en présence de tous ses collègues ? Dans tous les cas, il faut respecter l'intimité des élèves. On

« Aider les enfants, c'est aussi leur proposer d'être actifs. »

a tendance à penser qu'il faut parler pour aller mieux mais ça n'est pas toujours vrai.

**Les enseignants sont-ils suffisamment armés pour faire face à ces situations ?**

**HR.** Clairement non. Ils n'ont reçu pour la plupart aucune formation en psychologie. On en reste sur le sujet sur les années Piaget alors que les connaissances sur les troubles psycho-pathologiques ont considérablement évolué. Un enseignant qui voudrait faire des études de psychologie pour compléter son parcours n'a aucune facilité offerte par l'institution. Pour compenser cette carence, il y a beaucoup d'initiatives d'auto-formation organisées au plan associatif. Heureusement, les choses sont en train d'évoluer avec les nouvelles modalités de formation et de recrutement des psychologues scolaires. De manière générale, les professionnels sont pleins de bonne volonté mais restent très désarmés par rapport à ce qu'on leur demande. **PROPOS RECUEILLIS PAR PHILIPPE MIQUEL**