

Interview de Guy Rouquet président de Psychothérapie vigilance

Comment est née Psychothérapie Vigilance ?

Guy Rouquet : J'ai fondé cette association en 2001, constatant avec stupéfaction que des gens qui s'autoproclamaient psychothérapeutes exerçaient dans un vide juridique absolu. Les ravages sur les clients sont parfois très graves, certaines techniques très sophistiquées peuvent aggraver, voire générer des pathologies. Il y a parfois recours à la manipulation mentale, à des drogues, à des sectes.

Vous méfiez-vous particulièrement du coaching ?

Guy Rouquet : Coaching ? Un mot à l'anglaise qui donnerait presque l'impression qu'on a inventé le paradis ! Beaucoup de coachs se sont autoproclamés comme tels et l'autorégulation de la profession est très compliquée. Le coach s'inscrit dans la déferlante du "développement personnel". Les discours qui vont avec sont parfois complètement ésotériques.

A quoi pensez-vous particulièrement ?

Guy Rouquet : On se souviendra par exemple du "scandale Christine Arron" (sprinteuse française) qui a été plus que sévère avec sa coach psychologique. Selon elle, cette dernière était responsable de son échec aux JO d'Athènes.

Comment se prémunir contre les charlatans ?

Guy Rouquet : Le coach ne doit pas profiter de son emprise, de son pouvoir sur les gens. Il ne doit surtout pas s'immiscer dans la vie privée. Le coaché doit garder son intégrité. Cependant, c'est difficile de se rendre compte soi-même qu'on est abusé. C'est souvent l'entourage qui réagit. Il faut également se méfier de ce culte de la performance à tout prix. Développer ses potentialités, c'est bien, gérer mieux son temps et ses ressources aussi. Mais parfois on pousse trop, on dope les gens et on fait faire des choses irréalisables à l'individu. On le dupe. Après, la personne s'effondre. Le coaching ne doit pas être une remise en cause de A à Z. Il faut toujours se méfier et si possible demander conseil à son médecin.

Que penser des techniques de développement personnel ?

Guy Rouquet : Je me méfie beaucoup de tout ce qui est PNL (programmation neuro-linguistique), hypnose et autre sophrologie. Bien utilisées, elles sont utiles mais elles sont malheureusement souvent détournées de leur mission initiale. On entend souvent n'importe quoi. Par exemple, ce discours complètement fallacieux qui affirme que nous n'utilisons que 10 % de notre cerveau. On le dit partout, c'est n'importe quoi !

Que souhaitez-vous pour l'avenir ?

Guy Rouquet : J'espère que la profession sera réglementée par des individus compétents. Il faudrait que les ministères du sport, de l'économie et de la santé travaillent ensemble. Les directeurs des ressources humaines, proies faciles des mauvais coachs, devraient également être formés. Les entreprises sont en effet souvent fragiles. Un DRH tombe sous l'emprise d'un coach "psychosectaire" et c'est toute l'entreprise qui peut couler. Les entreprises qui veulent aussi à tout prix "performer" considèrent trop souvent l'individu comme un gibier, une cible à abattre. Il y a dans tout cela une idéologie qui, paradoxalement, est bien déshumanisante.

