Dr Nick MILLER

Né le 1er novembre 1954
Psychiatre-Psychothérapeute FMH

ESPACE HOGAN

Cabinet médical de Groupe

Hogan : mot navajo* qui signifie la maison où l'être vit la voie du sentir, la beauté, l'harmonie de l'individu avec le monde qui l'entoure.

25 ANS

1er mai 1989 - 30 avril 2014

Nick Miller, psychiatre-Psychothérapeute né à Bucarest, diplômé de l'IMF de Bucarest en 1980, décrit dans cet article sa trajectoire de vie et sa formation en Suisse, en psychothérapie psychanalytique, thérapie de couple et de famille, hypnose clinique, onirologie, psychotraumatologie et sexologie. Il décrit aussi des séquences de son action thérapeutique, parmi lesquels **les mots-clés** sont : Relation de confiance, non-jugement, self-help, passer de la peur à la confiance avec courage, débloquer son imaginaire pour créer des solutions aux problèmes actuels, énergie onirique d'auto-réparation, **pourquoi être normal quand tu peux être toi-même ?**

DESTIN D'UN PSYCHIATRE ROUMAIN AU PAYS DES HELVÈTES

En troisième année de médecine et pharmacie de l'institut « Carol Davila » de Bucarest, j'ai pris la décision de me spécialiser en psychiatrie pour faire de la psychothérapie. Je ne savais pas très bien ce que c'était, ni la psychiatrie ni la psychothérapie, mais c'était une quête pour rencontrer l'âme du patient et trouver l'origine des troubles somatiques dans le déséquilibre psychique. J'ai connu dans l'activité culturelle Florin Tudose, qui était lui, responsable culturel de la Faculté. Nous sommes devenus amis, amitié qui est restée bien vivante jusqu'à aujourd'hui. C'est avec le thème de « Disfonction maritale chez les femmes névrosées » que j'ai obtenu 10 sur 10 lors de ma thèse de terminaison des études.

Ensuite, l'immigration s'est imposée comme une évidence, car je ne voulais pas être recruté parmi les officiers de la Securitate en tant que psychiatre roumain. J'ai immigré en Suisse en 1982 et j'ai eu mon premier emploi à la Clinique de Nant, tout près de Montreux, le lieu où j'ai mon cabinet depuis le 1er mai 1989 déjà.

En Suisse, pays avec une grande tradition, pays de Gustave Jung, de Bleuler, de Binswanger et de tant d'autres grands en psychiatrie, j'étais comblé et ravi de voir s'accomplir ce rêve de devenir psychiatre psychothérapeute. Le travail de médecin assistant a été vite celui de la confrontation avec la réalité psychique des pathologies psychotiques et borderline, des névroses graves, obsessionnelles, phobiques ou d'angoisse.

Après une année d'hôpital psychiatrique, qui a été très mal vécue, très rude, j'ai compris que j'avais intérêt à approfondir le travail sur moi-même, et j'ai commencé une psychanalyse, la première année à trois séances par semaine, la deuxième année à quatre séances par semaine, psychanalyse que j'ai interrompue en comprenant que mon caractère était hyperactif et peu compatible avec mon projet de devenir psychanalyste. J'ai passé tous les examens de sixième année de médecine à Lausanne, et je suis devenu aussi médecin suisse, ayant donc un deuxième diplôme de médecine, après celui obtenu en 1980 à Bucarest.
Avec cela et la formation complète de six ans de médecin assistant post-gradué en Suisse, j'ai pu obtenir l'autorisation de m'installer, et j'ai ouvert ma pratique privée le 1er mai 1989, d'abord en cabinet seul, et ensuite en cabinet de groupe. Le site peut être consulté : www.espacehogan.ch. Nous sommes actuellement un cabinet de groupe que je dirige en tant que médecin directeur. Nous sommes cinq médecins associés et six collègues psychologues psychothérapeutes.
Au fur et à mesure de ma progression, après la formation de base en psychothérapie psychanalytique et en pensée psychodynamique, je me suis orienté vers la formation systémique de couple et de famille, et c'est cela la base de ma pratique. Ensuite, je me suis formé en hypnose clinique, en onirologie, en psychotraumatologie et en sexologie. J'ai été aussi engagé comme secrétaire de la SSPT – Société Suisse de Psycho-Traumatologie - www.ssptsuisse.ch et je suis secrétaire et membre fondateur de la SMSO – Société Médicale Suisse d'Onirologie : www.onirologiemedicale.ch. En 2006, j'ai organisé, comme secrétaire, le Groupe d'intervision en Sexologie de Lausanne, dont le Président est le Dr Maurice Stauffacher - cestms@bluewin.ch

Depuis 2009, je préside la SMSP-SAGP - Société Médicale Suisse de Psychothérapie – www.sagp-smsp.ch et depuis 2008, je suis membre du Lion's Club de Montreux, ville dont j'ai obtenu la bourgeoisie par naturalisation en 1996, et où j'ai été aussi Président de la Maison Visinand, centre culturel de Montreux.

J'ai appris mon métier en Suisse sur la base d'un enseignement de très bonne qualité reçu déjà en Roumanie, d'une médecine sémiologique clinique de très bonne qualité également, avec un esprit critique mêlé à l'initiative de mon caractère et ma soif de créativité.

Mes patients ici en Suisse m'ont appris la langue, à connaître l'âme vaudoise, la modestie suisse, et leur caractère tenace et persévérant, ainsi que les méandres de la psychopathologie.

Je suis un fervent défenseur de la connaissance approfondie de la psychopathologie comme base de notre métier qui, en Suisse, a la chance d'être clairement défini : psychiatrie et psychothérapie (PP) un titre double que nous devons encore et toujours défendre. D'ailleurs la Suisse a connu une belle victoire du fait de la démocratie directe, que cette nation à laquelle je suis fier d'appartenir, en tant que roumain bien sûr, mais aussi en tant que suisse, a permis à la médecine, et notamment à la psychiatrie et aux médecins psychiatres d'obtenir une belle victoire par une mobilisation forte contre le managed-care, et un projet de loi voté par le Parlement a été changé par l'action populaire et démocratique que nous avons gagné en 2011.

Ce que le grand poète roumain George Cosbuc disait que « la vie est une lutte », fait confirmé une fois de plus par l'expérience du terrain, et c'est une lutte qui doit se dérouler sans cesse, pour être vigilant, pour défendre la dignité de nos patients, la dignité de notre métier, et cette singularité particulière de l'âme, avec la diversité de ses manifestations et de ses croyances qui font la beauté de la vie.

Et je remercie Dieu pour cette belle énergie que j'ai reçue et pour l'inspiration que j'ai eue de faire le choix de devenir PP. C'est un très beau métier qui nous fait le cadeau d'une rencontre authentique avec l'être qui souffre, avec son âme.

En Suisse, la formation du PP comporte une exigence de deux ans en hôpital, trois ans en ambulatoires et dix expertises psychiatriques à faire, en plus d'une formation personnelle sur soi d'un minimum de 80 heures, comme ce fut le cas pour moi, pour la psychanalyse que j'ai conduite en tant que patient. Nous devons aussi accomplir une formation post-graduée en psychothérapie de 300 heures de théorie. Il y a également l'obligation d'accomplir au minimum une année de médecine somatique ailleurs. Après la formation de six ans pour le titre de spécialiste couronné par un examen, le médecin a le droit de s'installer en privé, seul ou en cabinet de groupe, en association avec des collègues psychiatres, ou des centres multidisciplinaires. Il y a également des associations possibles avec les collègues psychologues qui, depuis cette année, sont au bénéfice de la loi sur la psychologie, qui protège leur titre et leur formation, et leur donne accès à une possibilité de remboursement des soins par la caisse maladie.

Il faut dire aussi que jusqu'à présent la situation du PP en Suisse est vraiment confortable. Une fois au bénéfice du droit de s'installer en pratique privée, indépendante, le médecin est responsable de choisir sa pratique avec chaque patient, appliquer le traitement qui lui semble adéquat et se faire rembourser par les caisses maladies pour les prestations qu'il fournit, moyennant une information à la caisse maladie toutes les 40 séances.

Certes, les psychiatres sont en Suisse les moins bien payés, juste avant les pédopsychiatres, parmi tous les médecins spécialistes. Cependant, cette liberté de pratiquer en tant que PP, selon sa propre conception et orientation thérapeutique au bénéfice du patient, avec un certain éclectisme à partir d'une identité forte, définie par un des trois mouvements représentés en Suisse : psycho-dynamique, systémique familial ou cognitivo-comportemental, est un réel bénéfice, tant pour le patient que pour le médecin.

Ce travail thérapeutique de psychothérapie individuel avec chaque patient peut être complété par la collaboration, pour les situations chroniques, avec le centre médico-social et ses infirmières qui passent au domicile du patient une fois, deux fois ou plusieurs fois par semaine, avec la possibilité de collaborer avec des ergothérapeutes, des musicothérapeutes, des assistants sociaux, ou, pour certains enfants qui ont des difficultés, avec le SPJ (Service social de Protection de la Jeunesse) qui , sur la base d'un mandat judiciaire, exerce un droit de contrôle et de surveillance de la dynamique familiale dans le sens de la protection de l'enfant.

Ce travail de réseau s'inscrit dans un cadre plus large, associatif et de coordination, entre les divers groupements sociaux, travail spécifique de la Suisse, car ce pays fonctionne comme une ruche, avec une multitude d'associations et d'organisations, avec l'engagement bénévole de beaucoup de gens pour faire avancer leur groupement, soutenir leurs intérêts de groupe, et participer à la négociation sociale nécessaire pour que chacun fasse entendre la différence des droits de chacun.
Plus que tout, dans ma relation avec mes patients, je me rends compte que le facteur thérapeutique fondamental dépend de l'installation de la relation de confiance, de la capacité du thérapeute à sentir et encourager les bons côtés, les côtés fonctionnels, et faire confiance aux ressources du patient, et cela dans un cadre de thérapie prévisible, bien défini, auquel le patient adhère. Aussi, une attitude bienveillante, compatissante, ouverte, qui ne juge pas et qui autorise le patient à être lui-même.

Au milieu de mon bureau trône une devise : **« Pourquoi être normal quand tu peux être toi-même »**. J'explique souvent à mes patients qu'il est très important de travailler ensemble pour sortir du domaine de la peur et aller vers le domaine de la confiance en soi, et cela avec courage. Ce sont des notions simples, vite comprises, et auxquelles la partie saine du patient adhère. L'alliance thérapeutique se trouve renforcée, et il y a de la place pour de l'humour, voire même pour de la joie, et cela se communique au monde interne du patient, qui petit à petit reprend confiance en lui et débloque son imaginaire, en créant des solutions pour son avenir et pour ses problèmes actuels.

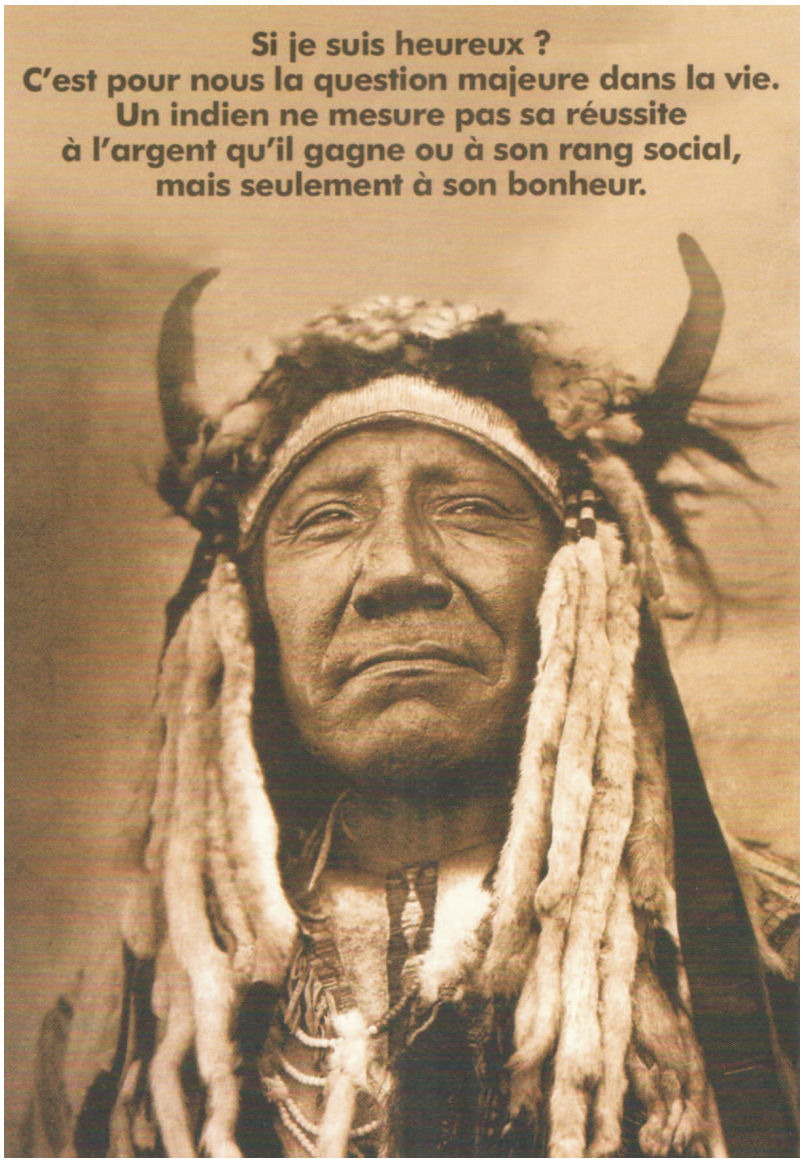
Il y a aussi cette forme de masochisme que j'observe chez beaucoup : la réalité telle qu'elle est ne peut pas être perçue correctement et n'est pas acceptée. Le travail de thérapie vise à l'accepter mieux, s'adapter à la réalité, prendre ses responsabilités et accepter de faire le deuil nécessaire, quitte à passer par ce que j'appelle le deuil direct, à savoir prendre en compte ici et maintenant que la situation est celle-là, et pas une autre, et avec courage, il faut se retrousser les manches et faire soi-même le travail d'acceptation et de mise en ordre nécessaire à la situation.

Poser la question au patient : « que dit le dormeur qui est en vous ? » (homo nocturnus), ou : « que disent vos rêves de cette situation ? » ouvrent souvent des portes insoupçonnées dans une approche du rêve qui cherche à mobiliser plus qu'une interprétation freudienne, une recherche de fonction du rêve et de mobilisation de l'énergie d'auto-réparation, de self-help. Après avoir encouragé le patient de me raconter son rêve au temps présent, je l'invite à continuer le rêve et trouver en séance une solution et sa propre interprétation. Il y a aussi l'hypnose et l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), deux techniques thérapeutiques très efficaces dans le soin du psycho- traumatisme. Et Dieu sait que beaucoup de mécanismes à la base des décompensations dissociatives, parfois d'allure psychotique, souvent associés à des destructurations de personnalités de type « borderline » ou à toutes sortes de phobies peuvent être efficacement approchés avec ces méthodes que je recommande vivement de maîtriser.

La compétence en sexologie est aussi souvent utile pour oser poser des questions franches, directes sur la sexualité, dès que le contexte s'y prête, par rapport à une souffrance du couple ou personnelle. Souvent, les situations de consultations sexologiques peuvent être soulagées en quelques séances et apporter un grand bénéfice au patient.

Oui, c'est un métier qui requiert une grande humilité et une bonne connaissance de ses propres limites et de ses défauts, car il s'agit d'accompagner le patient sur le chemin ardu de la rencontre avec lui-même, avec ses propres limites et de leur acceptation, acceptation active, créative, qui nécessairement renforce la confiance en soi.

Chemin faisant, avec nos patients, nous rencontrons aussi la gratitude pour le travail qu'on fait, cette sœur de la générosité, car il n'y a pas de plus beau cadeau que la reconnaissance par le patient, par son nouveau petit bien-être, du chemin parcouru, du travail accompli. Ainsi, nous apportons au monde encore une petite parcelle de paix et « d'heureusité », comme je me plais de l'appeler. Il faut encore et toujours croire et espérer que le patient va trouver son chemin et que notre travail a du sens, et cela avec un enthousiasme et une joie, certes contenus, mais présents tout au long du chemin qu'on accomplit.



*Voilà le sens d'utiliser ce mot navajo «hogan» pour définir cet espace de travail dédié à la psychothérapie.