



Adolescent Counseling Services



des gens, des passions

101

Internet thérapie!

par Isabelle Bagnoud Loretan

IL VIT AUX ETATS-UNIS DEPUIS 25 ANS, MAIS REVIENT À CRANS-MONTANA PLUSIEURS FOIS PAR AN. PHILIPPE REY, PSYCHOLOGUE, RACONTE SON AMÉRIQUE, ENTRE GRANDS ESPACES, LIBERTÉ ET JEUNES EN DÉTRESSE. FASCINANT ET DÉROUTANT!

Enfant, dans l'hôtel de ses parents à Crans-Montana, les touristes fascinent Philippe Rey... Il rêve déjà d'un ailleurs. A 10 ans, il fugue, prend un train pour Berne et y passe une «merveilleuse journée de liberté». Sa mère lui confiera plus tard: «A partir de ce moment-là, tu as fait ta vie!». A 18 ans, il file aux Etats-Unis apprendre l'anglais. S'il revient en Valais c'est juste le temps d'organiser des études là-bas, à San Diego. Besoin de grands espaces! Et se faire un prénom. «Ici on m'appelait Rey ou le frère de... Aux Etats-Unis, Philippe.» Quatre ans d'études de psychologie et un doctorat l'amènent d'abord en soins psychiatriques d'urgence mais depuis une dizaine d'années, le psychologue qui habite près de San Francisco s'occupe surtout d'adolescents. Il dirige notamment, à côté de son cabinet, une ONG qui propose des psychothérapies gratuites à des adolescents et à leurs familles. Les problèmes d'abus de substances

When he was a child, in his parents' hotel in Crans-Montana, Philippe Rey was fascinated by the tourists... He already dreamt of some place else. When he was ten, he ran away, took a train to Bern and spent a "marvellous day of freedom there". His mother told him later on: "From that moment, you lived the life you wanted!" At 18, he slipped away to the USA to learn English. When he came back to Valais, it was just for long enough to organize his studies over there, in San Diego. A need for wide open spaces! And for a Christian name. "Here I was always called Rey or thingamabob's brother... In the States, it was Philippe." Four years of studying psychology and a doctorate lead him initially to work in psychiatric emergency services, but for approximately the past ten years, this psychologist living near San Francisco has, above all, been looking after adolescents. In particular, next to his surgery, he runs a NGO offering free psychotherapies to adolescents and

www.acs-teens.org

Philippe Rey: «J'apprécie aujourd'hui à Crans-Montana ce que je n'aimais pas, enfant: la ponctualité, la qualité de vie... ».

Philippe Rey: "Today in Crans-Montana, I appreciate the things that I disliked when I was a child: the punctuality, the quality of life..."

y sont fréquents. «*Le déni des parents me pose davantage de problèmes que les jeunes eux-mêmes!*», confie le Chermignonard. «*Les adolescents n'ont pas changé, ils se cherchent, mais c'est la société qui a beaucoup évolué. Entre I-pod et portable, ils s'isolent encore plus*». Des parents qui ne comprennent pas, travaillent dur pour offrir le meilleur à leur gamin, mais lorsque Philippe Rey leur demande quand ils ont pris leur dernier repas en famille, ils ne s'en souviennent généralement pas! «*Je préconise un retour aux sources, des rendez-vous où jeunes et parents puissent à nouveau se rencontrer. Même en voiture pour aller aux courses, on ne se cause plus, les enfants regardent des DVD, écouteurs aux oreilles! Mon rêve serait que chaque ado puisse suivre une psychothérapie car la famille n'est plus forcément une ressource aujourd'hui.*»

Et le rêve américain?

En matière de thérapie, les Etats-Unis ont pris les devants et certaines séances se déroulent désormais par internet, à l'aide d'une webcam! Avantage? La personne conserve une certaine distance physique et se confie plus facilement mais la crainte est de ne pas réussir à créer un véritable espace intime entre le psychologue et son patient. Et le rêve américain dans tout ça? Pas fichu pour autant. Le sentiment de liberté et d'espace, il le vit au quotidien, la beauté du pays, la créativité. «*L'idée que tu peux te refaire tous les jours est extraordinaire*». Il rappelle aussi combien l'intégration des communautés étrangères est inspirante. «*Quand un étranger arrive, on se demande d'abord ce qu'il peut nous enseigner, ce qu'il peut apporter au pays, c'est une autre posture qu'en Europe*».

their families. Substance abuse problems are frequent there. “*The parents’ denial gives me more trouble than the youngsters themselves!*” the psychotherapist, who comes from Chermignon, confides. “*Adolescents haven’t changed; they are just trying to find themselves. It’s society that has evolved a great deal. With their i-pods and mobile phones, they are isolating themselves even more*”. Parents, who lack understanding, work hard to offer their child what is best, but when Philippe Rey asks them when it was that they shared their last family meal together, they generally cannot remember! “*I recommend a return to basics, appointments where the youngsters and their parents can meet each other again. Even when they go shopping in the car, there’s no conversation, the children watch DVDs, earphones plugged in! My dream would be for every adolescent to have some psychotherapy because the family of today is not necessarily a resource.*”

What about the American dream?

As far as therapy is concerned, the USA has forged ahead and some of the sessions now take place over the internet, using a webcam! The advantages? The person concerned maintains a certain physical distance and confides more readily, but the fear of not succeeding in creating a real atmosphere of intimacy between the psychologist and his patient exists. However, everything is not lost. Every day, he enjoys the feeling of freedom and space, the beauty of the country, the creativity. “*The thought that you can start over every day is extraordinary*”. He points out how inspiring the integration of the foreign communities is. “*When a foreigner arrives, first and foremost we wonder what he can teach us, what he can contribute to the country; quite a different attitude to the one found in Europe*”.



Philippe Rey tire la sonnette d'alarme: il faut que les jeunes et les parents puissent se rencontrer davantage.