

Partie B : Synthèse des présentations éclaires

par

Safa Handa et Marie-Christine

présenté à
Elisabeth Labrie

PSYC 5116
Psychothérapie et diversité culturelle (humaine)

Université de Hearst
Campus de Hearst

Octobre 2025

Introduction

Les différentes présentations de pairs ont permis de mettre en lumière plusieurs dimensions essentielles de l'intervention interculturelle en psychothérapie. Ces échanges ont souligné l'importance de la conscience de soi du thérapeute, de la reconnaissance des dynamiques de pouvoir et de discrimination ainsi que de l'adaptation constante des pratiques cliniques aux réalités culturelles et sociales des clients. Les points communs entre les approches présentées peuvent être regroupés sous quatre grandes catégories cliniques : les attitudes du thérapeute, la définition et la compréhension du problème, la communication interculturelle et l'adaptation clinique ainsi que le rôle de la résilience et du soutien social.

Synthèse des présentations sur l'intervention interculturelle en psychothérapie

L'attitude du thérapeute est au cœur de toute intervention interculturelle. Derrière chaque technique ou approche, c'est avant tout la posture humaine du thérapeute qui fait la différence. Les présentations ont toutes souligné l'importance de l'humilité culturelle, de l'écoute active, de la réflexivité et de la bienveillance. Cela signifie reconnaître que même avec les meilleures intentions, nos propres biais peuvent influencer la relation d'aide, une exigence au centre de la compétence 1.4 de l'OPAO qui met l'accent sur la conscience de soi du thérapeute. Un collègue a d'ailleurs rappelé que le simple fait de ne pas reconnaître un privilège, qu'il soit lié à la langue, à la classe sociale ou à l'éducation peut créer une distance invisible entre le thérapeute et son client. Cultiver une réflexivité constante permet donc d'éviter de reproduire sans le vouloir les dynamiques d'inégalités, que la personne vit déjà dans sa réalité quotidienne. Cette vigilance favorise un espace thérapeutique sécurisant fondé sur la reconnaissance authentique plutôt que sur la projection. Un autre point commun entre les présentations portait sur la nécessité d'une évaluation contextualisée, en l'occurrence, comprendre la souffrance

d'une personne, c'est aussi comprendre son histoire, son milieu, ses valeurs et les structures sociales qui façonnent son vécu. Le rôle du thérapeute n'est pas de lire les difficultés à travers une seule lentille intrapsychique, mais d'adopter une vision systémique et holistique. Cette perspective s'inscrit dans la compétence 1.5 de l'OPAO, qui souligne l'importance d'intégrer les connaissances liées à la diversité culturelle et humaine. Reconnaître les barrières structurelles (comme la pauvreté, le racisme ou les obstacles linguistiques) et les enjeux identitaires (stigmatisation, sentiment d'invisibilité, méfiance institutionnelle) permet d'élaborer des hypothèses cliniques plus justes et de co-construire des objectifs adaptés à la réalité du client. Les présentations ont aussi mis en lumière la nécessité d'adapter constamment le langage, les outils et le cadre thérapeutique. Cela peut passer par la prise en compte des tabous culturels, de la spiritualité, du genre, de l'orientation sexuelle ou du handicap. Créer un espace inclusif et accessible, c'est parfois aussi simplifier le vocabulaire, utiliser des métaphores parlantes ou adopter un dialogue horizontal, où thérapeute et client avancent côté à côté. Enfin, un fil conducteur a traversé toutes les présentations : la mise en valeur des forces du client. L'approche interculturelle ne se limite pas à apaiser la détresse, elle vise aussi à reconnaître la résilience qu'elle soit individuelle ou collective. Le thérapeute devient alors allié et témoin de la force du client, l'accompagnant dans sa quête de reconnaissance, d'autonomie et d'accès aux ressources. Cette posture s'inscrit pleinement dans la compétence 1.4 de l'OPAO : être conscient du pouvoir implicite qu'on détient dans la relation et choisir de l'utiliser de façon éthique, respectueuse et collaborative.

Texte réflexif

À travers cette expérience de co-apprentissage, nous avons profondément repensé notre conception du rôle du thérapeute et de la démarche thérapeutique en contexte interculturel. Nous réalisons que notre rôle dépasse largement la simple écoute : il s'agit d'un acte de présence consciente, d'une

co-création où le client devient expert de son expérience. Reconnaître nos biais, nos stéréotypes et nos projections nous permet d'aborder chaque rencontre avec plus de lucidité et d'humilité. Nous comprenons désormais que la conscience de soi n'est pas un état fixe, or un processus continu d'ajustement. Elle demande de demeurer naïve et ouverte à apprendre quelque chose de nouveau, même lorsque nous croyons bien connaître une culture ou un enjeu. Cette naïveté constructive devient un moteur d'empathie et d'authenticité dans la relation thérapeutique, nous rappelons que chaque personne est une source unique de savoir sur sa propre réalité. Nous concevons le client non pas comme une personne à corriger, mais comme un être porteur d'une histoire complexe, façonnée par des réalités sociales, culturelles et politiques. La relation thérapeutique devient ainsi un espace de reconnaissance mutuelle et de créativité au sein des techniques où la confiance et le respect permettent l'émergence d'un véritable dialogue interculturel. Cette réflexion nous amène également à prendre conscience de notre responsabilité éthique et sociale en tant que futures psychothérapeutes. Défendre l'équité, favoriser l'accès aux soins thérapeutiques et agir comme alliées auprès des populations marginalisées font partie intégrante de notre mandat clinique. En intégrant la conscience de soi (1.4) et l'intégration culturelle et humaine (1.5) dans notre pratique, nous nous sentons mieux préparées à intervenir avec rigueur, sensibilité et compassion au sein d'une société plurielle.

Conclusion

En somme, cette synthèse met en lumière l'importance d'une pratique psychothérapeutique ancrée dans la réflexivité, l'humilité culturelle et la conscience de soi. Les apprentissages tirés des présentations de pairs rappellent que l'efficacité de l'intervention interculturelle repose sur la capacité du thérapeute à reconnaître ses propres biais et projections, à adapter son approche au contexte unique de chaque client et à demeurer ouvert à l'apprentissage continu. En intégrant les compétences 1.4 et 1.5

de l'OPAO, nous affirmons notre engagement à exercer une psychothérapie sensible, éthique et inclusive où chaque rencontre devient une occasion de croissance mutuelle et de transformation partagée.

Bibliographie

OPAO. (2012). Profil des compétences d'admission à la profession de Psychothérapeute autorisé.

https://crpo.ca/wp-content/uploads/2024/09/RP_Competency_Profile_FR.pdf

Sue, D.W., Sue, D., Neville, H.A., et Smith, L. (2022). *Counseling the Culturally Diverse - Theory and Practice (8th ed.)*. Wiley.

https://drive.google.com/file/d/15593l12TdFUWcgjp4Jogc2_sUe-AjMJ/view