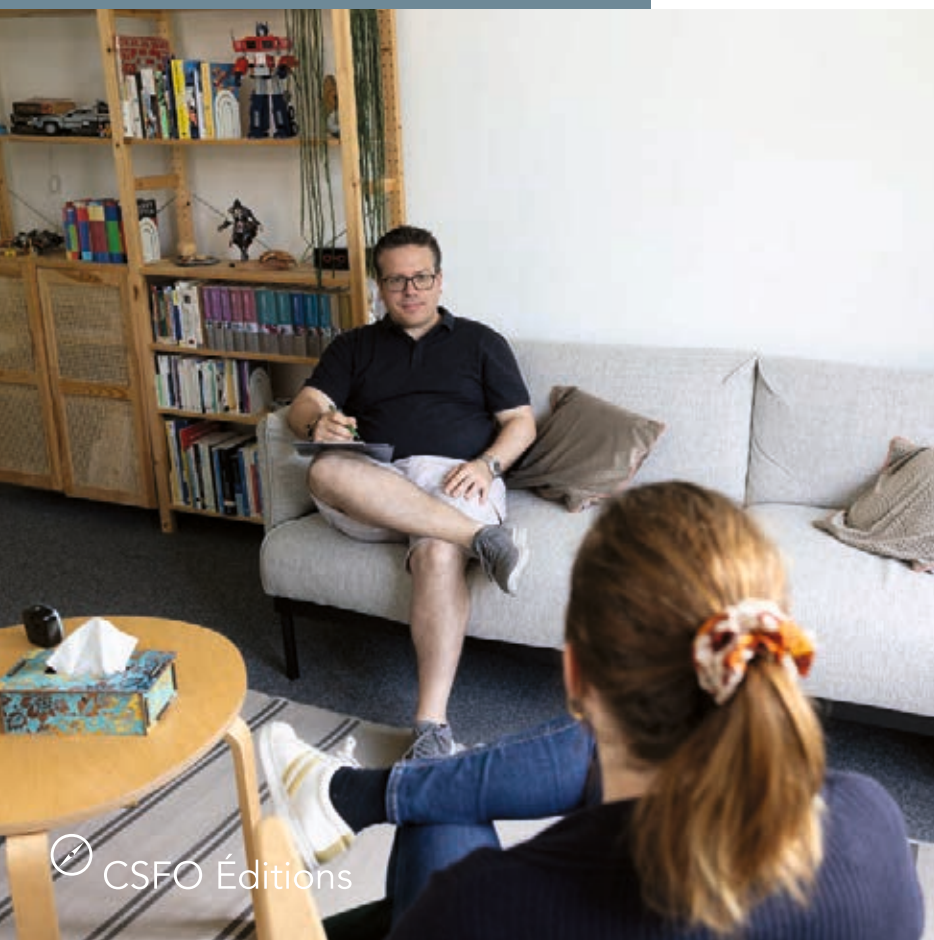




Psychologue UNI/HES



Apporter du conseil, du soutien, de l'aide pour dépasser des traumatismes ou des blocages émotionnels... Les psychologues travaillent avec des enfants, des adolescents, des adultes, des couples et des familles. Les diplômés sont des professionnels recherchés qui trouvent des emplois dans de nombreux domaines: la thérapie, le sport, la gériatrie, la recherche scientifique, le droit ou encore les ressources humaines.

Qualités requises

Je m'intéresse aux autres et je fais preuve d'empathie

L'aspect relationnel est primordial dans les activités de conseil et de thérapie. Le métier exige de la curiosité pour l'autre, une grande capacité d'écoute, du respect et de l'empathie.

Je sais reconnaître les situations de crise

Les psychologues savent reconnaître les signes critiques témoignant de situations problématiques: violence domestique, abus, personnalité narcissique, etc.

Je comprends les patients dans leur globalité et je cherche des solutions adaptées

Il est essentiel de comprendre les besoins des personnes qui consultent pour trouver une approche adéquate. Les psychologues réalisent des tests et évaluent les problématiques des consultants pour les aider à surmonter leurs problèmes. Ils tiennent compte de leurs ressources et de leur environnement social afin de répondre au mieux à leurs besoins.

J'apprécie le travail en équipe

Selon leur domaine, ces spécialistes collaborent avec des médecins, du personnel soignant, des éducateurs et enseignants, des cadres et employés d'entreprises, des juristes et des juges ou encore des sportifs d'élite. La collaboration et l'échange sont très importants pour cette profession.

Je connais mes forces et mes faiblesses et je sais prendre du recul

Pour offrir un encadrement de qualité, les psychologues doivent connaître leurs limites, savoir se remettre en question et être eux-mêmes au bénéfice d'un bon équilibre émotionnel.

✓ Les psychologues aident les gens à se dépasser et à atteindre leurs objectifs.



Formation

La formation de psychologue peut être suivie dans une haute école universitaire (HEU) ou spécialisée (HES). Chaque haute école offre des possibilités de spécialisation, par exemple en neuropsychologie, en psychologie sociale, en psychologie du conseil et de l'orientation, etc.

Pour obtenir le titre fédéral protégé de psychologue, il faut réaliser un master répondant aux exigences fixées par la Société suisse de psychologie (SSP).

Formation HEU

Lieux

Suisse romande: Genève, Lausanne, Fribourg, Neuchâtel
Suisse alémanique: Bâle, Berne, Lucerne, Zurich, Schaffhouse
Suisse italienne: Lugano
À distance: Unidistance (Brigue)

Durée

Bachelor: 3 ans
Master: 2 ans supplémentaires

Conditions d'admission

Maturité gymnasiale ou titre jugé équivalent

Contenu des études

Bachelor: Psychologie clinique, cognitive, sociale, de l'émotion, statistiques, neurobiologie, etc.

Master: cours liés à l'orientation, par exemple psychologie clinique, de l'orientation, de l'enfant et de l'adolescent, du travail, etc.
Le contenu de la formation diffère d'une haute école à l'autre.

Titres délivrés

Bachelor/Master of Science en psychologie

Formation HES

Lieux

Suisse romande: Lausanne
Suisse alémanique: Olten, Lucerne, Zurich

Durée

Bachelor: 3 ans
Master: 2 ans supplémentaires

Conditions d'admission

- Maturité professionnelle, spécialisée ou gymnasiale ou diplôme d'une école supérieure (ES)
- Pratique professionnelle qualifiée d'au minimum un an
- Réussite d'un test d'aptitude

Contenu des études

Bachelor: Psychologie générale, du développement, du travail, statistiques, neurophysiologie, recherche, etc.

Master: cours liés à l'orientation, par exemple psychologie clinique ou de l'économie
Le contenu de la formation diffère d'une haute école à l'autre.

Titres délivrés

Bachelor/Master of Science en psychologie appliquée ou en psychologie économique



◀ Niels Weber s'intéresse à la façon dont nous sommes influencés par l'histoire de notre famille.

Niels Weber

41 ans, psychothérapeute FSP, travaille dans un cabinet de groupe

Quand la thérapie rencontre les jeux vidéo

Tout est pensé pour qu'on se sente bien dans le cabinet de Niels Weber. On y trouve un canapé, deux fauteuils confortables... et une console de jeux. «Passionné de jeux vidéo, j'ai étudié ce sujet et suis devenu une référence dans ce domaine», confie le psychothérapeute, qui accompagne adolescents, adultes, couples et familles.

«J'ai découvert la psychologie en accompagnant une amie à ses cours», se souvient Niels Weber. «Le sujet m'a fasciné. J'ai rapidement choisi de me spécialiser dans l'approche systémique, qui considère l'individu dans son contexte de vie.»

Ce courant existe depuis plus de septante ans et porte sur les interactions entre les membres d'un groupe. «Les actions de l'un vont susciter une réaction chez l'autre. Ces aspects relationnels sont au cœur de la construction de l'identité de la personne et peuvent faire apparaître chez elle des troubles ou des souffrances psychologiques.»

✓ Le psychothérapeute reçoit des adultes, des jeunes et des familles pour des consultations aux thématiques très variées.

Se mettre à la place d'autrui

Parmi ses sujets de prédilection: la thérapie familiale. «Ce type de travail est absolument passionnant. Il y a souvent un moment, un peu magique, où chacun dépose son armure, commence à percevoir les choses autrement et à comprendre le ressenti de l'autre. À partir de là, la relation change et les blessures peuvent guérir peu à peu», s'émeut le thérapeute. Il souligne toutefois que les effets d'une thérapie ne sont pas immédiats. «On plante des petites graines, qui ne poussent pas toutes à la même vitesse.»



sociales ou émotionnelles que le jeune se réfugie dans le jeu, qui représente une occasion parfaite pour l'expression d'un comportement addictif. Le jeu est parfois le signal d'un mal-être sur lequel il faut agir. Addiction et addictif ne sont alors pas synonymes.»

Les jeux vidéo, pas une addiction, mais...

Niels Weber reçoit souvent des parents inquiets du temps passé par leur enfant devant un écran. «Je propose à l'adolescent de présenter un jeu à sa famille, et d'expliquer ce qu'il fait et pourquoi. Ces interactions, avec le jeu comme base, permettent d'apaiser les tensions et de rétablir la communication» explique-t-il. «Souvent, on pense qu'un jeune a des difficultés scolaires à cause des jeux vidéo, et qu'ils constituent une addiction. En réalité, c'est souvent à la suite d'une baisse des résultats scolaires, de difficultés

Garder son équilibre

Le thérapeute prévoit une pause entre deux rendez-vous afin de se ressourcer. «Je suis aussi attentif à mes propres émotions, car les souffrances de mes patients résonnent en moi», confie-t-il. Il apprécie le fait de travailler en groupe. «Mes collègues et moi échangeons régulièrement afin de bénéficier d'un regard extérieur sur les différentes situations. Mieux comprendre ce qui nous a fait réagir nous permet de mieux cerner ce que peuvent vivre nos patients. Il est essentiel de laisser la charge mentale au cabinet avant de rentrer chez soi», conclut-il.



Accompagner l'évolution dans le monde du travail

«Dans la même journée, nous pouvons passer de l'accompagnement d'un pasteur à celui d'un trader... La psychologie du travail demande de comprendre des besoins très différents pour trouver une adéquation optimale entre les compétences de l'individu et les exigences du poste!»

La structure dans laquelle Marielisa Jaeger-Autieri travaille propose ses services aux entreprises recrutant des collaborateurs pour des postes spécifiques, souvent à responsabilités. «Nous accompagnons aussi des personnes en réflexion sur leur avenir professionnel. Nous leur proposons de réaliser un bilan de compétences, par exemple pour se reconvertir dans un autre domaine.»

Toutefois, le cœur de son activité est consacré à l'assessment, autrement dit l'évaluation de compétences transversales telles que le leadership, la résolution de problèmes ou encore les capacités interpersonnelles. Ces qualités, aussi appelées soft skills, sont essentielles au bon fonctionnement d'une équipe et d'une entreprise. «Pour chaque assessment, nous prévoyons différents scénarios, exercices et types d'entretien sur la base du poste à pourvoir», explique la jeune femme. «Pour que les candidates et candidats soient mis concrètement en situation, nous faisons appel à des acteurs.»

Comprendre les besoins d'un poste

«Ma fonction comporte de nombreux défis: je dois comprendre précisément les besoins des recruteurs et les aider à définir le profil idéal en termes de compétences transversales. Ensuite, il s'agit d'évaluer avec justesse les personnes qui postulent. Après l'assessment, je procède à une analyse fine des comportements sur la base des besoins du poste. Puis, vient le moment de restitution des résultats directement au candidat. Ce feedback est parfois délicat car nous abordons autant les forces que les faiblesses. La plupart de nos interlocuteurs appré-



Le référentiel de compétences développé par Marielisa Jaeger Autieri et ses collègues est utilisé par leurs clients. Il est important d'intégrer leurs retours dans le développement futur de cet outil.

cient ce retour constructif, car il a pour objectif de les aider dans leur développement personnel et professionnel», confie Marielisa Jaeger Autieri.

Créer des outils RH

Les échanges avec les clients sont l'occasion de nouveaux projets. «Nous avons par exemple identifié un manque en matière de référentiels de compétences. Cela nous a poussé à développer un jeu de cartes, qui a pour but de lier les compétences aux rôles professionnels. Cet outil, qui tient compte de l'évolution du monde du travail et de l'émergence de nouveaux métiers, permet aux responsables RH d'accompagner le



La psychologue du travail réalise des entretiens de conseil et d'assessment.

Marielisa Jaeger Autieri

32 ans, psychologue du travail FSP, travaille dans une entreprise spécialisée dans l'évaluation des compétences

recrutement et le développement des compétences des collaborateurs», raconte Marielisa Jaeger Autieri, qui s'apprête à découvrir de nouveaux horizons: «Je vais intégrer une grande entreprise et m'occuper de développement managérial. Il s'agira de prévoir un parcours d'accompagnement pour les nouveaux managers lors de leur entrée en poste et de les soutenir dans le développement de leurs compétences. C'est un nouveau défi que je me réjouis de relever!», conclut-elle avec enthousiasme.





Neuropsychologue

L'impact de l'environnement sur la santé

Philippe Voruz

31 ans, docteur en psychologie, chercheur, chargé de cours et clinicien, travaille dans deux hautes écoles et un centre hospitalier

La neuropsychologie, qu'est-ce que c'est?

Cette discipline évalue les fonctions cognitives affectées par des altérations cérébrales. Les neuropsychologues testent par exemple la mémoire après un traumatisme crânien ou lorsqu'une personne est atteinte d'une pathologie neuro-dégénérative. Ils cherchent à comprendre les difficultés rencontrées par les patients et à leur proposer des solutions pour atténuer leurs troubles.

Quelle est votre fonction actuelle?

Je travaille à l'École polytechnique fédérale de Lausanne dans une équipe pluridisciplinaire qui étudie l'épidémiologie spatiale. Je suis aussi chargé de cours à l'Université de Genève et travaille en neuropsychologie auprès de patients aux Hôpitaux universitaires de Genève.

Sur quoi portent vos travaux?

J'étudie l'impact de l'environnement sur la santé mentale et cognitive. Après avoir sondé de nombreux habitants de communes romandes, mes collègues et moi avons identifié des facteurs géographiques, socioéconomiques et comportementaux associés à la santé mentale. Près de 90 % des gens présentent des troubles du sommeil dans certaines zones. Pour améliorer leur santé, nous prévoyons des interventions comportementales – des conseils à appliquer au quotidien – et des adaptations de l'environnement urbain.

Quels sont vos autres sujets de recherche?

Je travaille sur les différents types de patients vivant avec la maladie de Parkinson, ainsi que sur les symptômes neurologiques et neuropsychologiques persistant après une infection au Coronavirus.

Quelles perspectives la neuropsychologie offre-t-elle?

La santé mentale est devenue une priorité. La neuropsychologie, c'est de nombreuses opportunités dans la recherche, en milieu hospitalier ou dans les secteurs public et privé!



Psychologie du sport

Accompagner la performance

**Anne Rita
Bertschy**

35 ans,
psychologue
du sport FSP (DAS),
exerce en cabinet
indépendant

Quel a été votre parcours?

Cavalière de dressage, j'ai pratiqué l'équitation à un haut niveau. En parallèle, j'ai suivi des études de psychologie. La psychologie du sport m'intéressait, car j'avais bénéficié d'un accompagnement en tant qu'athlète. Pour des raisons familiales, j'ai dû mettre un terme à ma carrière sportive. Mon diplôme de psychologue en poche, j'ai travaillé quelques années en tant que coach en insertion et coach pour les étudiants. Puis je me suis lancée en tant qu'indépendante, en me spécialisant avec le DAS en psychologie du sport.

Avec quelles populations travaillez-vous?

Je travaille en majorité avec des sportives et des sportifs, mais pas seulement. Dans la performance, l'aspect psychologique est important. Comment soutenir les athlètes dans leur préparation mentale? Comment les aider à développer leur confiance en soi, à réguler leurs émotions et à prendre soin de leur santé psychique? J'interviens aussi en entreprise. Gestion du stress, performance, bien-être: la métaphore du sportif s'applique bien au monde du travail. Contrairement aux idées reçues, les psychologues ne s'occupent pas que du pathologique!

Comment vos journées se déroulent-elles?

Je mène des consultations en présentiel à mon cabinet ou en ligne. Les patients peuvent être en déplacement, à l'étranger, souvent avec un emploi du temps chargé. J'anime aussi des formations pour des institutions sportives, des athlètes, des entraîneurs et des entreprises. Je participe aux projets d'une association qui a pour but de prévenir les situations de maltraitance chez les jeunes sportifs. Nous animons des ateliers pour les athlètes et leur entourage, et menons des actions de prévention lors de manifestations.



^ Consultation en cabinet

Les psychologues reçoivent de nombreuses personnes en consultation. Une ambiance accueillante et une attitude empathique facilitent le développement d'une relation de confiance.

> Gestion de projet

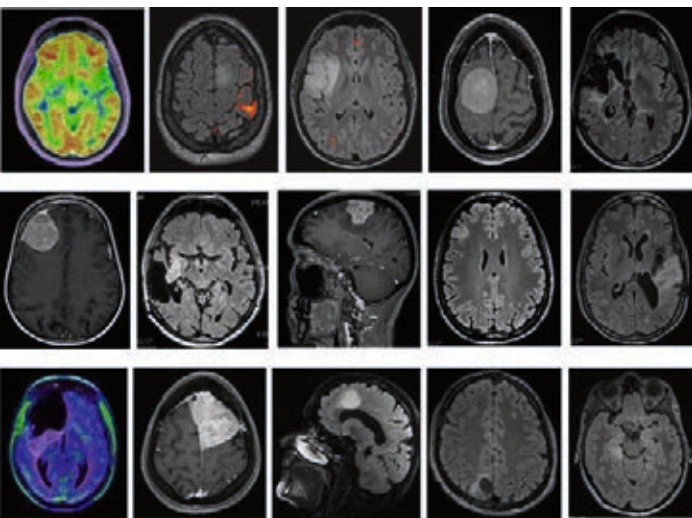
Les psychologues conduisent des projets pour développer, par exemple, des outils de diagnostic ou de gestion des ressources humaines.



✓ **Tâches administratives** Ce métier comporte une importante part d'administratif: gestion des rendez-vous, rédaction de rapports pour les assurances, courrier avec d'autres professionnels de la santé, etc.



^ **Intervention** Les psychologues se réunissent pour discuter des situations de leurs patients. Ils en profitent pour échanger, car les problématiques rencontrées peuvent être lourdes à gérer.



^ **Interprétation de données** L'interprétation des résultats, l'évaluation des tests ou le développement de nouveaux outils s'appuient sur de bonnes connaissances méthodologiques et scientifiques.



> **Recherche** Les psychologues sont également actifs dans la recherche et rédigent des publications. Leurs travaux peuvent porter par exemple sur la santé publique en région urbaine.



< Conseil et coaching

Outre la psychothérapie, il existe de nombreux autres domaines professionnels pour les psychologues, par exemple dans le domaine du coaching ou du conseil en orientation.



^ **Apprentissage de techniques** Pour les aider dans leur gestion du stress, les psychologues enseignent à leurs clients et patients différentes techniques à pratiquer seuls: exercices de respiration, de visualisation, de relaxation, etc.



Marché du travail

Pour exercer en tant que psychologue, un master délivré par une haute école universitaire ou spécialisée est nécessaire. Chaque année, près de 1 000 personnes, dont 80% de femmes, décrochent ce diplôme en Suisse. Ces professionnels poursuivent souvent avec une formation postgrade, notamment pour devenir psychothérapeute (voir encadré).

Spécialisations variées

Après le master, plusieurs spécialisations sont possibles. Certaines, comme la psychothérapie, la neuropsychologie, la psychologie clinique, la psychologie de la santé ou celle de l'enfance et de l'adolescence débouchent sur des titres FSP ou fédéraux protégés.

Le bachelor HES en psychologie appliquée ouvre la voie à des postes dans les ressources humaines, le conseil, ainsi que dans les institutions sociales mais ne donne pas le droit de porter le titre protégé de psychologue.

✓ Les professionnels tiennent leurs connaissances à jour et consultent de nombreux ouvrages de référence.

Des fonctions dans de nombreux domaines

Pour entrer dans la vie professionnelle, il faut souvent effectuer des stages qui mènent ensuite à des emplois dans des environnements variés: hôpitaux, entreprises, administrations, cabinets privés, ONG ou fondations. La demande est importante dans toute la Suisse, surtout dans les régions rurales. Elle varie toutefois suivant les secteurs. Les psychothérapeutes, en particulier spécialisés dans l'enfance et l'adolescence, sont très recherchés.

De la thérapie en cabinet au conseil en orientation, en passant par la psychologie du travail ou de la santé, le coaching ou la recherche, les contextes professionnels sont multiples. Certains psychologues accompagnent des patients, d'autres animent des formations, pilotent des projets, enseignent ou participent à des commissions en lien avec la santé publique ou le monde de l'entreprise. Les types de postes sont nombreux, et les responsabilités varient considérablement selon le secteur d'activité.



Adresses utiles

www.orientation.ch, pour toutes les questions concernant les places d'apprentissage, les professions et les formations

www.orientation.ch/psychologie, informations sur le domaine de la psychologie

www.psychologie.ch, Fédération Suisse des Psychologues (FSP)

www.psychotherapie.ch, Association Suisse des Psychothérapeutes

www.sbap.ch, Association Professionnelle Suisse de Psychologie Appliquée

www.orientation.ch/salaire, informations sur les salaires



Psychothérapeute

Ce métier nécessite un titre fédéral en psychothérapie.

Durée: après un master en psychologie, en règle générale 3 à 5 ans, avec formation pratique supervisée et activité thérapeutique personnelle.

Les psychothérapeutes exercent en cabinet privé ou de groupe ou en institution, auprès de patients de tous âges. Elles et ils utilisent différentes techniques telles que la thérapie systémique ou la thérapie cognitivo-comportementale pour aider et traiter leurs patients dans le cadre de pathologies (p.ex. toxicomanie, dépression, troubles du déficit de l'attention).

Formation continue

Les membres de la Fédération Suisse des Psychologues (FSP) et les psychothérapeutes sont tenus de suivre une formation continue régulière. Une formation postgrade (FSP ou titre fédéral) permet de se spécialiser dans un domaine particulier. Elle est parfois requise pour l'exercice de la profession.

Quelques possibilités:

Cours: offres reconnues par la FSP ou l'Association Romande des Psychologues (FARP), par exemple postgrade en psychologie d'urgence (FARP)

Formations postgrades: psychologie clinique, psychologie de l'enfance et de l'adolescence, psychologie de la santé, psychothérapie, neuropsychologie, psychologie légale, psychologie du développement de carrière et des ressources humaines, du coaching, de la circulation, du sport, etc.

Formations continues HES ou universitaires: CAS, DAS et MAS et autres formations continues, par exemple en psychotraumatologie, en psycho-oncologie, en psychogériatrie, etc.

Impressum

1^{re} édition 2026

© 2026 CSFO, Berne. Tous droits réservés.

ISBN 978-3-03753-468-7

Édition:

Centre suisse de services Formation professionnelle | orientation professionnelle, universitaire et de carrière CSFO
CSFO Éditions, www.csfo.ch, info@csfo.ch

Le CSFO est une agence spécialisée des cantons (CDIP) et est soutenu par la Confédération (SEFRI).

Enquête et rédaction: Coralia Gentile, Florence Müller, CSFO

Relecture: Annick de Buman, Carole Raveane, Fédération Suisse des Psychologues FSP; Véronique Antille, Sion **Photos:** Francesca Palazzi, Romont; Lucas Vuitel, Peseux; Philippe Voruz, Lausanne

Graphisme: Eclipse Studios, Schaffhouse

Mise en page et impression: Haller + Jenzer, Berthoud

Diffusion, service client:

CSFO Distribution, Industriestrasse 1, 3052 Zollikofen
Tél. 0848 999 002, distribution@csfo.ch, www.shop.csfo.ch

N° d'article: FE2-3228

Nous remercions toutes les personnes et les entreprises qui ont participé à l'élaboration de ce document. Produit avec le soutien du SEFRI.

Les services cantonaux
d'orientation professionnelle,
universitaire et de carrière