

Rapport de synthèse

Certificat d'Aptitude à la Relation d'Aide



Sommaire

1) <u>Ma relation d'aidant</u>	p1
La congruence (m'écouter pour mieux accompagner - partage d'entretiens).....	p1
L'empathie (faciliter mon accès à l'autre).....	p4
Le Regard Positif Inconditionnel (viser les ressources !).....	p5
Dépasser mon idéal d'aidant.....	p6
Réorienter le discours vers le ressenti.....	p7
2) <u>Le groupe : me nourrir de l'expérience des autres</u>	p8
3) <u>Les techniques thérapeutiques</u>	p11
Le processus organismique (retour aux émotions).....	p11
L'echo (ré-entendre les mots pour mieux les sentir).....	p12
Le focusing (le corps nous parle).....	p13
Les limites des techniques.....	p13
4) <u>De moi à moi</u>	p14
La congruence de moi à moi.....	p14
Parcours psychothérapeutique antérieur.....	p15
L'empathie envers moi-même.....	p16
Me voir de façon positive.....	p18
Lâcher mon idéal d'aidant pour accepter mes limites.....	p18
<u>Conclusion</u>	p19
La diversité des médiations : dessin, argile, collage, focusing.....	p20

1) Ma relation d'aidant

Comme pour ma relation de moi à moi, j'ai éprouvé une réelle amélioration dans ma relation d'aidant auprès des autres.

La Congruence (m'écouter pour mieux accompagner)

Le fait de renforcer ma congruence m'a non seulement aidé à mieux accepter mes limites, mais aussi à ne pas les laisser me dévaloriser ou me démotiver lorsque j'écoute une personne. Cette capacité à agir sur mes émotions négatives et mes incompréhensions s'est matérialisée par le fait de me sentir légitime de réorienter une discussion, investiguer et me focaliser sur une émotion qui me semble importante dans le discours de l'autre.

Les laboratoires d'écoute m'ont amené à percevoir (via le feedback des observateurs) les moments où j'étais trop en retrait, où je n'exprimais pas mon incompréhension, où j'ai pu laisser la personne poursuivre un discours que je sentais s'éloigner de son propre ressenti et du problème essentiel qui pouvait se cacher derrière.

Ce fut le cas avec une étudiante qui m'a fait part (après l'entretien) du fait qu'elle s'est sentie floue dans son discours, perdue dans tous les sens des idées qu'elle exprimait. A ce moment là, je n'ai pas osé arrêter la personne pour exprimer mes difficultés à la comprendre. Lors du feedback des observateurs, on a pointé certaines émotions importantes que j'aurais pu reprendre pour qu'elle aille plus en profondeur sur ses ressentis.

D'autres entretiens m'ont amené à prendre conscience de mes tentatives de confrontation, de réorientation de la discussion vers un élément essentiel.

Ce fut notamment le cas lors du dernier entretien réalisé dans l'année (que je vais vous exposer maintenant), dans lequel je me suis focalisé et j'ai investigué sur certaines émotions négatives exprimées par l'étudiant. Cela m'a fait me poser la question : « *Puis-je me permettre d'entrer complètement dans l'univers des sentiments d'autrui et de ses conceptions personnelles et les voir sous le même angle que lui ?* »¹.

Après cet entretien, nous avons été amenés à réfléchir (lors du debriefing avec les observateurs) à la violence qui peut être ressentie du côté de l'écouté. En effet, il n'était pas naturel pour lui d'exprimer ses émotions, encore moins les émotions négatives, les traumatismes, la tristesse. Sa personnalité s'est construite (comme la plupart d'entre nous) au travers de mécanismes de défense pour se protéger de ses souffrances qu'elle ne souhaite pas revivre et qu'elle veut éviter. Il a par ailleurs signifié lors de l'entretien sa gêne d'aller plus loin en présence des deux observateurs présents. Cependant, dans le cadre de la confiance que nous nous accordions entre étudiants de notre promotion, nous avons noté la pertinence de s'aventurer dans cette zone d'ombre de la personne, lorsque l'écoutant arrive à sentir l'effet que ça a sur elle pour ne pas la brusquer. Cette attitude renvoie au fait « *d'agir avec assez de sensibilité pour que mon comportement ne soit pas perçu comme une menace* »². « *Je veux qu'elle se sente complètement rassurée [...] j'identifie ce qu'elle*

1

Carl Rogers, Le développement de la personne, 1968, Les questions à se poser pour se dire aidant
2 Ibid

*éprouve [...] sans aucun caractère menaçant »*³.

Cet entretien faisait suite à de nombreux autres laboratoires d'écoute, lors desquels nous nous étions sentis libres de partager nos doutes, blocages, besoins en tant qu'écoutés. Ce fut le cas notamment lors de séances centrées sur les sensations corporelles (faisant suite à une séance collective de focusing encadrée par notre enseignante). Ainsi, un premier travail de mise en confiance avait déjà eu lieu et montrait l'importance du rythme de la personne et des étapes que la personne franchit dans la durée d'une thérapie vers une liberté et une sécurité de plus en plus grande pour s'autoriser à s'exprimer et aller en profondeur dans ses émotions.

Il faut savoir que cette focalisation et cette investigation sur l'émotion n'enlève pas l'autonomie de la personne dans ce qu'elle exprime de son ressenti et dans son processus de compréhension, d'appropriation et de libération de celle-ci : « *le libérer [...] pour qu'il puisse reprendre sa marche en avant* »⁴.

Il a pu ainsi observer plusieurs aspects de lui-même : une partie dévalorisée et hors du monde (celle qu'il disait être sa personnalité actuelle), une partie « folle » bloquée qui cherche à sortir et exprimer sa singularité, et une partie noire pareille à un monstre mystérieux qu'il n'était pas prêt à accueillir, exprimer et observer. Suite à mon retour sur ce thème des personnalités et à mon investigation sur celles-ci, il a pu se rendre compte que la partie « folle » de lui-même n'était pas repoussante mais plutôt créative et joueuse, que ce n'était pas lui qui l'empêchait de sortir mais son entourage, la société et l'éducation qu'il avait reçu.

3 Carl Rogers, *The Carl Rogers Reader*, 1989, p140

4 Carl Rogers, *Counselling and Psychotherapy*, 1942, p 42-43

A un moment donné, notre échange sur sa tristesse et ses empêchements à s'épanouir m'a amené à le questionner sur les sensations physiques qu'il ressentait. Il m'a alors parlé d'une douleur dans la poitrine et d'un blocage au niveau des épaules / dos. J'ai senti (ainsi que les observateurs présents) un changement à ce moment là de l'entretien, comme si il entrait plus profondément en contact avec son corps, ses sensations et sa tristesse. Il y a eu un moment de silence intense qui a semblé lui permettre d'élaborer, d'entrer en contact avec des aspects enfoui en lui. Son retour lors du debriefing a confirmé qu'il s'était senti en confiance dans l'entretien.

J'ai pu aussi renforcer les deux autres attitudes de l'approche centrée sur la personne : l'empathie et le regard positif inconditionnel. Ces deux attitudes me sont plus familières que la congruence.

L'empathie (faciliter mon accès à l'autre)

Concernant l'empathie : j'ai pu cultiver ma sensibilité à ce que la personne ressent. Etant déjà assez réceptif aux émotions des autres (joie, tristesse, colère), je me suis entraîné à me connecter à ces personnes avec attention et patience en tentant de les laisser exprimer, élaborer et digérer cette sensation. Cela m'a été parfois compliqué lorsque je me suis senti perdu dans le discours de l'autre parfois complexe ou éloigné de son ressenti. Comme vu précédemment, c'est donc un point qu'il me reste à travailler : la confrontation face à l'autre pour lui signifier une incohérence entre parole et émotions ou le danger de la prépondérance du langage et de l'intellect. Sans quoi je n'arrive pas à accéder à ses

émotions. Je me suis ainsi rendu compte que congruence et empathie vont de paire, dans le sens où si je ne fais pas preuve de congruence (via la confrontation, la focalisation, reformulation des émotions / contenu, clarification...), mon empathie sera moindre et inversement.

Le regard positif inconditionnel (viser les ressources !)

Quant au regard positif inconditionnel (RPI), il me semble lui aussi (au premier abord) plus aisé que la congruence. En effet, je me sens assez naturellement enclin à un optimisme important, de par mon histoire (amour reçu, élan vital fort venant des membres de ma famille, relation d'amitié rassurantes et inspirantes...). J'ai pu l'expérimenter rapidement dans les débuts de la formation lors des premiers labos d'écoute ou j'ai pendant le quart d'heure ou les 30 minutes d'entretien, dans un élan positif.

Cependant, j'ai pu expérimenter en labos d'écoute et en dehors, un regard plus négatif lorsque je me laisse emporter par ses difficultés, que je me sens perdu dans ses paroles. Pour Carl Rogers : « *apprendre à entretenir des sentiments positifs envers une autre personne est un véritable exploit* »⁵.

J'ai souvenir d'un groupe d'analyse des pratiques lors d'un stage effectué dans une institution d'accompagnement de jeunes adultes vers l'emploi, lors duquel une éducatrice a exprimé son désespoir face au manque de moyens pour accompagner le trop grand nombre de jeunes accompagnés dans l'institution. Je me suis alors senti aspiré vers ce

5 Carl Rogers in J.Salomé « Relation d'aide et formation à l'entretien », P.U.L, 1993

désespoir quand le maître de stage lui a alors demandé quelles ressources elle pouvait mettre en place pour remédier à cela. J'ai trouvé impressionnant la façon dont il s'est appuyé sur le potentiel d'actualisation de l'éducatrice (rendre actuel ses potentialités).

« L'organisme humain possède en lui-même la potentialité à s'actualiser, se maintenir et se développer »⁶. « Mouvement spontané de l'individu vers la maturité, la santé et l'adaptation »⁷.

Je sens donc aussi une dépendance entre le RPI et les deux autres attitudes. Car sans congruence je peux me laisser emporter vers le pessimisme ou la tristesse de l'autre, vers sa perte de repères ou son incohérence, sans revenir à moi et me rattacher à ses potentialités. De même, avec une empathie limitée par mon incapacité à sentir et rejoindre l'autre dans ses émotions : j'ai ressenti de la frustration, de la colère, du désespoir.

Dépasser mon idéal d'aidant

Nous avons vu que mon idéal d'aidant m'empêche d'accepter mes limites et mes erreurs. Ce jugement interne que je me fait de moi-même me coupe de l'autre en perturbant mon attention, comme un dialogue intérieur dans lequel je me dis : « Tu ne comprends pas. Pourquoi ne pas le dire à l'autre ? Non, si je lui coupe la parole il va se sentir agressé et ignoré ». Il m'arrive aussi de maintenir mon attention sur un mot ou une émotion exprimée par la personne (mot qui me semble important) et de le garder en tête jusqu'à ce que je revienne dessus plus tard. Pendant ce temps, la personne continue de parler et je suis moins attentif à ce qu'elle dit. Or, dans l'idéal, je voudrais tout écouter, être attentif à chaque mot

6 Carl Rogers, Client Centered therapy, 1951, p 487

7 Carl Rogers, Counseling and Psychotherapy, 1942, p 42-43

employé. Cela est sûrement dû à mes lacunes au niveau de l'attention : depuis l'enfance, j'ai toujours eu du mal à me concentrer, notamment dans l'écoute de l'autre. Cela a pu déranger certains de mes proches qui me l'ont fait savoir et je garde une sensation de culpabilité à ce niveau. Mes difficultés sont d'autant plus grande que le discours est rapide, sans pauses. Ainsi, lors d'un entretien où le discours est dense : je me dis intérieurement : « Allez, reviens au mot qu'elle a employé. Non, ça veut dire encore lui couper la parole ! Ecoute ce qu'elle te dit, si non tu risque de perdre le fil. ».

Réorienter le discours vers le ressenti

Le fait de m'autoriser à couper la parole pour revenir à une émotion exprimée me permet de ne plus avoir ce dialogue intérieur perturbant face à l'incompréhension et la perte de repères. Je me fais alors confiance dans ma capacité à réorienter son dialogue vers ce qu'il ressent, à cibler son introspection et à livrer son propre vécu avec plus de facilité et de profondeur.

Le manque de capacité d'action sur mon idéal d'aidant me fait ressentir de la culpabilité et me renvoient à des situations antérieures dans lesquelles j'ai pris une position de victime, de repli sur moi même. Il y a donc un mélange entre une vision idéalisée de mon rôle d'aidant (qui vient de conditions de valeurs introjectées : vision négative de l'erreur, de l'égoïsme, des lacunes) et une culpabilité à ne pas pouvoir agir dessus (renforcée par les reproches subis plus jeune, position de victime...).

2) Le groupe : me nourrir de l'expérience des autres

Le groupe a été très formateur et soutenant pendant ma formation (ainsi qu'en thérapie de groupe Gestalt et en cercle de parole par le passé).

Les labos d'empathie m'ont permis d'expérimenter l'écoute et les attitudes rogeriennes. J'ai pu mettre en pratique les réflexions théoriques, la posture d'écouter et les techniques thérapeutiques étudiées en amont. Ces laboratoires sont les éléments les plus formateurs et les plus intéressants pour moi. Ils m'ont permis de discerner les points à faire évoluer dans ma relation d'aidant : la confiance en moi (afin d'oser m'exprimer quand je ne comprends pas, quand une notion/émotion me semble importante...), la congruence afin de ne pas me perdre dans l'autre et de pouvoir revenir à moi (sensations, intuitions, attitudes rogeriennes, stabilité, motivation, positivité).

Le debriefing des observateurs m'a amené des éléments concrets sur ma posture et mes interventions lors des entretiens, afin de faire évoluer ma pratique. Ces feedbacks m'ont aussi parfois confortés dans mes habilités à mettre en confiance, à amener une expression libre et en profondeur.

L'un des derniers laboratoires s'est effectué avec des étudiants de 1^e année. J'ai trouvé que les deux entretiens que j'ai menés en binôme (tantôt écoutant, tantôt écouté) ont eu encore plus de force du fait de la présence d'un plus grand nombre de personnes qui nous

observaient. Grace à l'année partagée ensemble, nous étions assez en confiance avec mon partenaire de 2e année pour nous exprimer librement et nous concentrer sur l'entretien. C'est aussi ce que nous ont renvoyé les observateurs ensuite.

En tant qu'écouté et observateur, je me suis nourri de l'expérience des autres. C'est ainsi que j'ai découvert la puissance de l'écho, qui peut sembler désincarné et machinal, mais qui permet une focalisation sur le discours et le ressenti profond. J'ai pu noter la posture accueillante de certains écoutants, les hochements de têtes et autres signes de reconnaissance, le calme, l'importance des silence afin de digérer ce qui a été dit et de revenir au corps.

J'ai aussi mesuré le besoin de ne pas être trop investigateur et curieux quand on écoute. Certaines personnes ne se sont pas senties libres de prendre le temps de s'exprimer et de rester sur leurs idées, lorsque l'écoutant intervenait trop souvent ou pas à propos.

Les échanges en groupes m'ont aussi beaucoup appris. Que ce soit en groupes de parole les mercredis soir (ou chacun pouvait intervenir pendant que la personne s'exprime) ou lors des débats/échanges dans ma promotion, lors des « météo » de début de journée ou chacun exprime ses émotions du moment et depuis la dernière journée de formation. Ces échanges m'ont confirmé l'importance d'être reconnu et écouté par un groupe dans lequel on a confiance et où l'on est plus seul dans nos difficultés. Les mercredis avec les étudiants des autres promotions, j'ai découvert que le groupe peut s'autoréguler et ne pas être trop investigateur et pesant pour l'écouté lorsque chacun se limite dans ses interventions.

C'est aussi l'endroit où j'ai le plus de difficultés à m'exprimer (je ressens physiquement un stress, palpitations, tremblements, blocage de la voix), et paradoxalement celui où je peux me sentir le plus reconnu, car après avoir mis à nu mes douleurs et ce que je considère comme des « faiblesses », de la fierté en ressort.

Les médiations pour mieux me dévoiler au groupe

Enfin, j'ai découvert à travers les divers médiums utilisés en groupe, la puissance de la médiation au service de l'expression. Le modelage, le dessin (symbolisations, mandalas, peinture instinctive, collage, écriture...). J'ai pu voir que le choix des formes, couleurs, mots, ne se fait que rarement au hasard. Que l'outil libère l'expression et les blocage que peut occasionner la dualité d'un entretien, pour chacun d'entre-nous.

C'est via ces médiums que j'ai pu voir mon évolution dans l'ACP, la confiance en moi et dans mon rapport au groupe. J'ai souvenir d'un collage que j'ai réalisé lors d'un séminaire, dans lequel j'ai exposé mes fragilités, mes peurs vis à vis de la maladie, des douleurs physiques que je ressens au quotidien. Les mots de ma formatrice : « je ne veux pas que tu restes dans cette fragilité que tu ressens, elle est évidente dans ton collage, mais tu mérites mieux », ont occasionné une larme riche de sens pour moi. C'est grâce au collage, que j'ai pu dévoiler à ce moment là mes peurs, et provoquer cette introspection et l'empathie de ma formatrice.

3) Les techniques thérapeutiques

Les trois attitudes rogeriennes me semblent être les bases de l'écoute et de la relation d'aide. L'attitude (la volonté qu'il y a derrière les actes) est souvent ce qu'il manque à tout aidant et dans tous les secteurs (je l'ai remarqué dans l'éducation spécialisée et dans les études à l'université). Et c'est aussi l'élément le plus difficile à mettre en pratique en entretien. Détresse communicative, fatigue de la journée, agacement, incompréhension, sont autant de perturbation face à ces attitudes. Ce travail a été le plus formateur pour moi en laboratoires d'écoute.

Le processus organismique (retour aux émotions)

Organismique signifie selon Carl Rogers : « *ce qui relève de la réalité psycho-physique toute entière de l'individu en interaction avec son environnement* »⁸.

Je me suis beaucoup intéressé au processus organismique. C'est le phénomène, naturel pour la survie (on peut le voir chez le nourrisson et l'enfant), qui consiste à répondre instinctivement à nos besoins en se basant sur notre propre expérience : se tourner vers ce qui y répond et rejeter ce qui n'y répond pas. « *Chaque élément de l'expérience est pesé, choisi ou rejeté selon qu'à ce moment il tend ou non à actualiser l'organisme* »⁹.

8 Carl Rogers. *Toward a modern approach to values* in The Journal of Abnormal and Social Psychology, 1964, 68, 160-167, version française, p 308

9 *Ibid*, p 308

L'approche centrée sur la personne vient révéler ce processus naturel qui a été biaisé par l'éducation, les souffrances vécues, qui ont construit une carapace défensive à notre personnalité. Retrouver une façon de penser individuelle, revenir à l'action et au ressenti du moment, défusionner avec le mental : « *ses sentiments, son intuition peuvent être plus sages que sa raison* »¹⁰, exprimer ses besoins afin de ne plus être seul à pouvoir y répondre, tout cela me semble être un trait commun au mal être général actuel. « *Du fait que ces concepts ne sont pas fondés sur une évaluation personnelle, ils ont tendance à être fixes, rigides plutôt que fluides et changeants* »¹¹.

Que ce soit par la parole ou par d'autres outils thérapeutiques utilisés lors de ma formation, j'ai pu constater les bienfaits de ce processus organismique via le retour à soi, une compréhension, une attention et un partage de soi toujours plus libre et en confiance.

L'echo (ré-entendre les mots pour mieux les sentir)

Je me suis petit à petit autorisé à me laisser guider par certaines techniques comme « l'echo » qui consiste à répéter ce que la personne vient de dire pour lui offrir un miroir qui lui permet d'intérioriser, de déplier, développer ce qu'elle dit. En effet, mon rejet pour la théorie et les techniques (dû à mon trop plein de théorie ingurgitée dans mes études universitaires et d'éducateur spécialisé), ont fait que j'ai mis du temps à m'en impregner dans l'ACP. Finalement, je me rends compte que ma tendance à revenir sur un mot/émotion employé auparavant peut ressembler à une forme d'echo qui viendrait plus tard dans l'entretien (et non plus juste après ce qui est dit).

10 Ibid, p 318

11 Ibid, p 310

Le focusing (le corps nous parle)

J'ai souvenir de la dernière journée de formation sur la technique du Focusing qui consiste à se relier aux sensations du corps les yeux fermés en exprimant les images qui nous viennent à l'esprit, accompagné par le thérapeute. Cela m'a emmené à sentir des aspect encore inconnus de mon corps et à revisiter autrement mon histoire de vie (traumatismes, peurs...). Les images qui ont surgi me semblent être des outils permettant de communiquer sans brutalité ni frontalité avec nos défenses et nos souffrances pour mieux s'en libérer. Comme pour le processus organismique qui parle d'une « *descente dans l'immédiateté de ce que l'on éprouve, avec un effort pour en percevoir et en clarifier toute la signification* »¹², le focusing est basé sur un retour au moment présent et la concentration sur les sensations du moment.

Les limites des techniques

Les réflexions en groupe sur les limites des techniques thérapeutique ont été instructives. En effet, elles ont fait echo à mes propres limites d'aidant. La supervision nous a semblé être nécessaire pour mieux dealer avec nos limites d'aidant. La thérapie peut prendre beaucoup de temps selon les personnes, ce qui rend complexe la stabilité de nos attitudes positives et tournées vers l'autre. Nous avons échangé sur des cas de personnes dans notre entourage réfractères à toute tentative d'aide et qui sont paradoxalement en demande

¹² Ibid, p 317

d'aide, ce qui nous met dans la position de devoir faire un choix face à notre impuissance à accompagner une personne qui n'en a pas envie (déléguer le suivi à un autre thérapeute, continuer ou arrêter la thérapie...). Ce débat nous a amené à considérer le besoin d'établir un cadre clair et régulièrement réactualisé avec la personne, afin de prendre du recul sur l'évolution et la pertinence du suivi pour l'écouté comme pour l'écoutant. Des situations d'étudiants de ma promo m'ont remémoré l'accompagnement non formel d'un ami bipolaire avec qui j'avais dû fixer des heures et journée fixes de rencontre afin de me sentir en sécurité et moins envahi par sa tristesse (la mélancolie était ce qu'il traversait le plus souvent).

1) De moi à moi

La congruence de moi à moi

Mes deux ans de formation m'ont appris à être confiant dans ma capacité à me situer dans la relation d'aide : en revenant avec l'écouté aux points importants qu'il aborde, ses émotions et sensations physiques. C'est donc bien la congruence (l'authenticité avec mes qualités (focalisation, écoute du corps et des sensations, esprit de synthèse) et mes limites (attention et compréhension limitées face à un discours éparpillé, complexe et rapide)) qui m'ont permis de m'autoriser à « guider » la personne dans l'expression et l'acceptation d'elle-même et à ainsi me situer en disant que je ne comprends pas ou que j'ai la sensation que le discours s'éloigne de son ressenti personnel.

J'ai continué de cultiver cette confiance que j'avais déjà expérimenté dans mes études d'éducateur spécialisé, dans lesquelles j'incorporais la psychologie et l'affect dans un milieu

ou l'on prône plutôt la « bonne distance » et la technicité des projets éducatifs. L'effet inverse s'est produit, lorsque j'ai voulu intégrer la musique lors d'un stage de psychologie qui m'a valu une interdiction de poursuivre le stage de la part de collègues frileux à l'ouverture vers de nouvelles pratiques.

Parcours psychothérapeutique antérieur

Ce besoin de congruence fait écho à mon parcours de vie. La difficulté à être reconnu, à prendre ma place en famille et en société, m'a empêché d'être moi-même, d'écouter, d'exprimer mes émotions positives et négatives. Plusieurs années de psychothérapie (Gestalt) en individuel puis en groupe, de cercles de parole (méthode indienne avec un bâton de parole), m'ont permis de réapprendre à exprimer mes ressentis, mes faiblesses et mes potentialités. J'ai pu aller visiter plus en profondeur mes émotions positives et négatives, prendre conscience de mon besoin d'aller à mon rythme dans cette introspection, accepter les défenses qui se sont mis en place pour nier les émotions négatives et ne pas les exprimer, observer le besoin de douceur envers moi-même.

Cette acceptation de moi-même est peut-être aussi ce qui m'a permis de m'orienter depuis 9 mois vers la musique : dans un projet que je m'autorise aujourd'hui à explorer. Au travers des chansons que je compose et interprète, j'exprime mes ressentis et trouve un moyen d'être authentique et de m'épanouir. Je me suis rendu compte que je n'avais pas les mêmes « peurs » dans la musique que dans ma relation d'aidant et que ce qui m'empêchait de m'y investir relevait de peurs et d'incertitudes sur le métier que j'ai pu dépasser par une investigation auprès de professionnels de la musique et en faisant confiance en mon

parcours musical passé.

Que ce soit de moi à moi ou dans ma relation d'aidant, j'ai pu discerner durant la formation que ma capacité à être pleinement moi-même (congruent) est possible lorsque (inconsciemment) je prends de la distance avec la peur d'être abandonné. En effet, je traîne depuis l'enfance la sensation d'avoir été responsable d'une séparation avec ma mère. Je pensais être la cause de cette rupture de lien, alors que ce n'était qu'un besoin de la part de ma mère de prendre un temps pour elle afin de digérer la mort de sa fille aînée à ce moment-là. J'ai pu faire le lien avec des ruptures amoureuses et amicales dans mon histoire. Je me suis rendu compte de ma capacité à ressentir une réelle fierté à être ce que je suis, à trouver en moi cette reliance et cet accueil quand l'autre ne peut plus me l'apporter. Le dessin à la fin de ce rapport (réalisé en formation) est révélateur de cette « victoire » : le dauphin auquel je m'accroche pouvant tout à fait faire aujourd'hui partie de moi.

L'empathie envers moi-même

L'empathie que j'ai pour moi-même et mes faiblesses est liée au travail que j'ai pu réaliser pour être plus congruent et authentique.

Comme je le disais précédemment, j'ai amélioré pendant ces deux années ma connexion avec mes émotions positives et négatives. Ainsi le lien que j'entretiens avec mes erreurs, mes peurs, mes limites et envers mes émotions positives ressenties en entretien, s'est aussi renforcé et apaisé. Que ce soit en tant qu'écouté ou écoutant lors des labos, j'ai senti de plus en plus de fluidité dans l'accès et à mes sensations et le fait de les accueillir. Plus je me suis

senti à l'aise et à ma place dans mon rôle d'écouté et d'écoutant, plus je me suis autorisé à dire ou expérimenter mes émotions. Tout en ressentant de l'incompréhension, de l'agacement, ou une tristesse qui me renvoyait à la mienne, j'ai pu mettre en place des techniques pour me reconnecter à l'autre (la confrontation, la focalisation sur les émotions (echo, reformulation, clarification)) dont je parlerai plus amplement dans la partie « ma relation d'aidant ».

L'amélioration de ma congruence m'a aidé à mieux revenir à moi pour me préserver, refocaliser sur les émotions de l'autre quand je me sentais perdu, revenir à un terme qu'il a employé et ainsi : retrouver plus d'empathie avec mes limites. « *Plus le thérapeute est lui-même dans la relation [...] plus le client changera et se développera de manière constructive [...] il y a une harmonisation entre ce qui est expérimenté viscéralement, ce qui est présent à sa conscience et ce qui est exprimé à son client* »¹³.

Ma formation à l'ACP m'a permis de renforcer cette compréhension empathique envers moi en m'autorisant à regarder mes lacunes sans jugement. J'ai appris à me laisser ressentir ce qui se passe en moi quand j'écoute, soit pour m'en détourner (si ça perturbe ma présence à l'autre), soit pour m'inspirer et me guider dans la réceptivité aux sensations et aux paroles de la personne.

Cette connexion avec mes intuitions m'a aussi permis de m'adapter aux besoins de l'autre en

13

utilisant les techniques thérapeutiques appropriées : questions ouvertes et reformulation si la personne a des difficultés à s'exprimer, focalisation si elle semble se perdre dans son discours.

Cependant, il me reste du chemin à parcourir pour me sentir plus proche de mes ressentis, pour ne pas nier ou avoir peur du flou, de la tristesse, la colère, l'excitation qui sont en moi. J'ai observé que la connexion avec mes émotions était plus difficile en tant qu'écouter car j'ai tendance à m'oublier lorsque j'écoute, à vouloir coller à mon idéal d'écouter : comprendre au maximum, suivre l'autre partout où il va, le soutenir, ne pas créer de conflits ou lui couper la parole.

Me voir de façon positive

Mes progrès quant aux deux autres attitudes rogeriennes m'ont aidé à poser un regard plus positif sur moi-même.

Lâcher mon idéal d'aidant pour accepter mes limites

La question de l'idéal d'écouter est encore un enjeu majeur dans l'évaluation que j'ai de moi-même. J'ai appris durant la formation à lâcher petit à petit cet idéal, à m'autoriser à parfois ne pas comprendre, ne pas suivre à la lettre les mots que la personne exprime, quitte à revenir sur un thème important abordé ou à ramener la personne à ses émotions. J'ai appris à me relier à mes initiatives parfois instinctives pour m'adapter à l'autre (techniques thérapeutiques d'entretien), me situer, souffler pour apaiser mes tensions quand je les sens venir lorsque j'écoute, aux 3 attitudes rogeriennes. Cette douceur envers mes limites et cet

entraînement à m'autoriser à guider la personne pour mieux la comprendre, m'ont donné un regard positif sur moi-même.

Conclusion

Accepter mes limites et m'en remettre à mes ressources a donc été un travail de chaque instant durant la formation. Les attitudes liées au ressenti (empathie), à la positivité /bienveillance (RPI) et à l'écoute de soi-même (congruence) sont ici des socles et de réels soutiens.

La formation a retenti sur mon lien avec mon entourage.

J'ai pu constater lors d'une discussion avec une personne fraîchement rencontrée, que j'étais plus conscient de ce qu'on a mutuellement mis en place pour échanger en profondeur tout en respectant les limites de chacun. J'ai eu par exemple un long silence après avoir exprimé que je me sentais seul au quotidien. Ce silence m'a permis d'élaborer, de digérer, de sentir la force (insoupçonnée) de sentiment. J'ai pu sentir la différence dans son regard (tantôt brillant, tantôt froids). Nous ne nous regardions pas toujours en parlant, étant tous deux gênés par le regard. Cela nous permettait d'être à l'aise et de se respecter mutuellement. J'ai pu lors de cet échange, réorienter la culpabilité qu'elle exprimait vers les faits réels qui l'ont obligée à faire l'acte qu'elle a ensuite regretté. J'ai souvent utilisé la technique de l'écho, ce qui l'a amené à rebondir sur ses propres paroles.

La diversité des médiations : Focusing, dessin, argile, collage...

La formation m'a aussi ouvert à des outils créatifs qui sont de réels tremplins vers l'expression, la symbolisation, la compréhension du vécu conscient et inconscient : la manipulation de l'argile, le dessin, le collage, les mandalas, la peinture, le focusing, l'écriture. J'ai découvert mon goût mon aisance dans l'utilisation de ces médiations. Les objets, formes, couleurs spontanément utilisées ont très souvent eu un lien à mon ressenti intérieur, mes besoins. Ils ont guidé ma réflexion sur des changements / améliorations possibles. J'ai pu l'observer aussi sur un autre stagiaire qui a pu s'exprimer et élaborer plus facilement à l'aide de son dessin (l'entretien développé au début de ce rapport était basé sur le dessin de l'étudiant qui représentait les différentes facettes de sa personnalité).

Gueule cassée

Il y'a 8 ans j'ai écopé, d'un mal qui ne partirait plus
J'étais entrain de discuter, quand mes douleurs sont apparues
Tout à coup j'ai eu le besoin, de mettre un coussin sous mes fesses
Au début j'en rigolais bien, maintenant moins je le confesse

J'ai eu beau disséquer mon corps, rien de suspect à l'intérieur
Pas de fausses notes ou faux accords, aucun accroc dans le moteur
Les spécialistes m'ont juré, que le problème venait d'ma tête
Et que mon cas désespéré, durerait sûrement perpette

Y'a des amis dont j'ai fait l'deuil, certains s'en vont et d'autres restent
Y'a ceux qui poussent mon fauteuil, et ceux qui retournent leur veste
Il m'a fallu laisser jaser, ceux qui me plaignent et se désolent
Je me sens tell'ment plus touché, par ceux avec qui je rigole

Aucun médoc n'a eu d'effet, au sein de ma frêle cuirasse
J'ai vu un psy qui m'a avoué, qu'j'étais pas fou, mais bien loquace
On m'a trouvé des bactéries et j'ai pu enfin mettre un mot
Sur cet' foutue calomnie, responsable de tous mes maux

Cette maladie contradictoire, qui sait m'apprendre à êt' moi-même
En exprimant l'besoin d'm'asseoir, et d'être avec les gens que j'aime
Représente aussi un obstacle, qui fait qu'mes relations s'effritent
Quand je m'enferme dans l'habitable, de la mobilité réduite

Quand je discute avec les gens, faut toujours qu'elle ramène sa fraise
Même lors d'un échange passionnant, j'entends : « assis-toi sur une chaise »
Le seul moment ou chuis pénard, c'est quand je suis à la piscine
Ou quand je dors dans mon plumard, à c'moment là c'est la sourdine

Moi qu'étais toujours à l'écoute, quand on passait a côté d'moi
Dorénavant je trace ma route, puisqu'il faut vite que je m'assoie
Je dois apprendre à m'contenter, d'être assis loin des gens qui causent
Ne pouvant comme eux me lever, j'observe autour de moi les choses

J'm'assoie sur les tabl', les comptoirs, tel un ado qui prend son aise
Et je ressemble à un vieillard, qui se fait pousser sur sa chaise
Faut voir la tête des gens choqués, quand je me lève de mon fauteuil
Prenant l'air d'un miraculé, ressuscité de son cercueil

J'aim'rais un peu plus m'occuper, des autres que de ma personne
Ecrire des textes inspirés, par les merveilles qui m'environnent
Mais la réalité m'rattrape, chuis destiné à prendre en main
Ma santé qui parfois dérape, avant de soigner les copains

J'connais pas la suite de l'histoire, si le meilleur reste à venir
C'est qu'il me faut encore y croire, et continuer à sourire
J'essaie de me mettre au défi, d'rester serin quand ça se gâte
A défaut du sens de ma vie, trouver un boulot où j'm'éclate

Et j'apprends à me délester, des faux semblants dont je me pare
Pour cacher la fragilité, qui s'agite au fond d'mes tiroirs
A m'relier à mes passions, à contrecarrer l'amertume
Et à nager comme un poisson, presque aussi léger qu'une plume

Si j'arrive à positiver, et voir le bon côté des choses
C'est qu'y'a plein d'gens à mes côtés, qui m'aident à voir la vie en rose
Et qui m'invitent à persister, donner le meilleur de moi-même
Et à brandir ma gueule cassée, pour en écrire des poèmes

Mes cordes fluettes (ou le besoin de processus organismique !)

Parfois j'aimerais être con comme un balai
Réduire le diamètre de mon cervelet
Être débile mental, naïf comme un enfant
Brouter comme un cheval de l'herbe dans les champs

Doté de la mémoire d'un poisson d'aquarium
Agiter mes nageoire, et non plus mes neurones
Chaque tour de bocal, serait un tour de France
Chaque moment banal, aurait de l'importance

Devenir un félin et faire ma toilette
Guidé par mon instinct, et non plus par ma tête
Je saurais dans quel sens il faut brosser mes poils
Pour gagner la confiance d'une caresse amicale

**Si j'étais la guitare que je tiens dans mes mains
Je ferais résonner la musique en mon sein
Et bien moins raisonnable que mon interprète
J'aurais l'art de détendre mes cordes fluettes**

Si j'étais une branche sur un mimosa
Y'aurait que des dimanche dans mon agenda
Je n'irais pas trimer tous les jours de la s'maine
Ma vie se résum'rait à donner d'l'oxygène

Et si j'atais une algue dans les fonds marins
Je dans'rais sous les vagues du soir au matin
Je ne connaîtrais pas ceux qui vivent hors de l'eau
Et qui souvent se noient, dans leur propre cerveau

Si j'étais tourne sol, je suivrai le soleil
Ce serait ma boussole, un guide sans pareil
Je ne chercherais pas, midi à 14 h
Quand le bonheur est là, pourquoi chercher ailleurs ?

Refrain

Si j'étais la limace qui bave à foison
Je laisserais des traces du sol au plafond
Je ne chercherais pas à courir en tous sens
Préférant mille fois écouter le silence

Si j'étais une armée de frôlons asiatiques
Je pass'rais mes journées au jardin botanique
Sans que je passe des heu...res, à me questionner
Pour savoir quelle fleur, butiner en premier

Si j'étais le crayon qui fait naître ces vers
Sans m'poser de questions, je me laisserais faire
Et sans autre pression, qu'celle des doigts qui me tiennent
Je n'aurait pour mission, que d'écrire des poèmes

C'qu'on fait sur terre

On est tous faits de la même chair et des mêmes os
On navigue tous sur la même mer, le même bateau
C'est pour ça que j'écris cet air, ces quelques mots
Décrire un peu notre univers, nos idéaux

On est tous nés pour apporter quelque chose
Sur l'édifice c'est bien ta pièce que tu poses
Ce qui fait qu'un petit embryon a prit forme
Au beau milieu du ventre d'une mère énorme

Et quand t'auras trouvé la raison pour laquelle
T'as décidé un jour de déployer tes ailes
Tu pourras laisser s'exprimer tout ce qui vient
Sans te préoccuper de l'avis du voisin

Tu pourras crier haut et fort qu'on a qu'une vie
Qu'il y a urgence à trouver son coin d'paradis
Qu'il soit en haut d'une montagne ou d'une colline
A chacun de trouver sa source de vitamines

Pour savoir... c'qu'on fait sur terre
J'nai pas de recette de grand-mère
J'connais pas la clef du mystère

J'tente de voir... c'que j'peux en faire
Pour y répondre à ma manière
En m'laissant porter par cet air

J'ai lu quelque-part qu'on se crée nous même nos problèmes
Qu'ils n'apparaissent que dans not' boîte crânienne
Ce qui veut dire qu'il...n'existent même pas
Ce qui veut dire qu'on...s'fait not' cinéma

Ce qui veut dire qu'il y a d'la place pour l'essentiel
Que tout le reste est à jeter à la poubelle
La petite voix qui nous dit c'qu'on est censé faire
Il est temps pour elle de penser à se taire

Si l'on est tous connecté, qu'on le veuille ou non
Ce que l'on fait pour soi, les autres en tirent du bon
Et n'en déplaît à ceux qui te traitent d'égoïste
Eux qui ne donnent que pour qu'on les applaudisse

Au moins tu montre que le meilleur à offrir
Reste notre capacité à nous réjouir
Ce qui représente déjà une belle prouesse
Quand la plupart des gens succombent à la tristesse

Pour savoir... c'qu'on fait sur terre
J'nai pas de recette de grand-mère
J'connais pas la clef du mystère

J'tente de voir... c'que j'peux en faire
Pour y répondre à ma manière
En m'laissant porter par cet air

Ôtons ces œillères qui nous empêchent de voir
Et troquons-les contre des lunettes d'espoir
Il serait bon de voir not' verre à moitié plein
A se croire malheureux, on oublie d'êt' malins

Allons ensemble à la conquête de notre âme
Si elle se ferme, il faut dire : ouvre-toi sésame
Entraînons nous afin de prendre l'habitude
De souvent nous tourner vers la béatitude

Visons plus haut, bousculons les idées reçues
Assumons de n'pas suivre les sentiers battus
Donnons nous le droit de vivre loin du système
Montrer qu'on peut être en accord avec soi même

Et que la vie souvent elle vaut d'être vécue
Quand certains aimeraient que l'on s'avoue vaincus
Que l'on se plie au bon vouloir du plus grand nombre
Qui nous sourie : « Casses-toi tu pue et marche à l'ombre »

Pour savoir... c'qu'on fait sur terre
J'nai pas de recette de grand-mère
J'connais pas la clef du mystère

J'tente de voir... c'que j'peux en faire
Pour y répondre à ma manière
En m'laissant porter par cet air