

Je suis

Il me paraît essentiel, pour chacun de mes patients, d'installer un climat de sécurité et d'apaisement psychologique suffisant pour permettre ensuite un travail d'investigation, de réparation et de libération de son passé.

Cela se fait dès la première séance, qui me permet de découvrir les problèmes que le patient souhaite (*) évoquer, ainsi que les éléments clefs de son histoire qu'il estime utiles (*) de me livrer.

() Nulle obligation pour le patient de tout dévoiler dès la première séance, puisque nous venons de faire connaissance, et que sa confiance dans le thérapeute s'installe nécessairement à son rythme.*

Je m'attache à lui faire exprimer aussi bien "ce qui ne marche pas" et qui l'incite à consulter que "ce qui marche", car il est important de s'appuyer sur les ressources que se reconnaît déjà le patient.

Un jour cependant, une nouvelle patiente, de toute évidence intelligente, et même douée, ne cessa, lors de la première séance, de se dépeindre comme étant dénuée de qualités, de capacités, de ressources, d'avenir, ... Rien de positif n'émanait de ses propos.

C'est en quelque sorte grâce à elle que me vint ce très simple exercice que vous pouvez vous appliquer à vous-même et que je vous suggère de réaliser maintenant sans lire tout de suite la fin de l'article. Si vous proposez l'exercice à quelqu'un d'autre, procédez de même afin de préserver l'effet de surprise.

"Prenez une feuille de papier A4 ... ainsi qu'un crayon ou un stylo..

En haut de la feuille, indiquez, à raison d'une personne par ligne, les prénoms et/ou noms des quelques personnes, vivantes ou décédées, que vous avez eu la chance de rencontrer et avec lesquelles vos rencontres étaient "parfaites" : c'est-à-dire qu'à la simple idée de rencontrer chacune d'elles, vous vous sentez bien, qu'en leur présence, tout est fluide, naturel, agréable, simple et qu'après la rencontre, vous vous sentez léger(légère), bien et plein(e) d'énergie.

Vous trouverez entre 3 et 10 personnes (grand maximum). Ces personnes peuvent avoir été rencontrées une seule fois (au cours d'un voyage par exemple), être plus jeunes ou plus âgées, être membres de votre famille (grand-parent, oncle ou tante, père ou mère, enfant, neveu ou nièce ...), issues de votre milieu professionnel, social ou scolaire (un professeur par exemple)...

En face de chaque personne mentionnée, indiquez les qualités et capacités que vous appréciez chez elle. Par exemple : intelligente, cultivée, belle, gentille, pleine d'humour, disponible, sérieuse, débrouillarde, à l'écoute, forte, persévérante, joyeuse... Chaque personne peut avoir des qualités qui vous indiffèrent : dans ce cas, ne les prenez pas en compte.

Sans doute remarquerez-vous que certaines des qualités et capacités que vous appréciez se retrouvent chez plusieurs de ces personnes.

Puis, en dessous de cette liste, tracez un cercle d'environ dix centimètres de diamètre (utilisez une sous-tasse à café par exemple).

Au centre du cercle, écrivez en grands caractères (plus c'est grand, mieux c'est !) : "Je Suis".

C'est alors le moment le plus important de l'exercice : inscrivez dans le cercle toutes les qualités et capacités des personnes mentionnées car leurs qualités et leurs capacités sont aussi... les vôtres !

Souvent, mais pas toujours, à ce moment de l'exercice, le patient va vouloir "négocier" car il n'accepte pas, par exemple, de se considérer intelligent comme la personne dont il apprécie cette qualité.

Et si vous faites l'exercice tout(e) seul(e), je vous propose, quant à vous, d'admettre d'emblée que ce sont bien vos qualités et capacités et de les inscrire toutes, d'office, au centre du cercle.

Ensuite, réfléchissez bien à celles qui vous posent problème (je reprends le cas de l'intelligence) :

- Dans votre réticence, quel sens donnez-vous au mot "intelligence" ? Celui dont témoigne cette personne que vous appréciez tant, ou le sens que vous "infligent" d'autres personnes qui ne font pas partie de votre liste ? À votre avis, quel sens devriez-vous retenir ?
- Si décidément, cette qualité ou capacité ne vous paraît pas être la vôtre, cette personne vous fait-elle tant de bien que ça ? Si le doute survient, sortez-la simplement de votre liste. Si vous la maintenez dans la liste, le moment est venu de vous approprier, puis d'éveiller et d'alimenter au quotidien cette qualité ou capacité qui est présente en vous.

Une fois que vos réticences sont vaincues, l'exercice est terminé, et vous pouvez par exemple recopier ce cercle sur un papier plus petit et le placer dans votre portefeuille, ou encore dans des endroits où se porte souvent votre regard. Vous imprégner de vos propres ressources ne peut qu'être bénéfique pour vous."

Voici des exemples de prise de conscience que cet exercice permet de discuter ensuite avec le patient :

- Les personnes avec qui l'on va bien s'épanouir disposent de l'essentiel des qualités ou capacités dont on dispose soi-même. D'où la nécessité d'affûter sa perception des autres.
- Les personnes avec qui l'on ne s'épanouit pas ne disposent pas de certaines des qualités et capacités qui nous sont essentielles. Elles disposent cependant de qualités et de capacités différentes... et pour lesquelles elles emploieront parfois le même terme, mais avec un sens différent. À chacun sa carte du monde. Rester lucide à ce propos, et fidèle à sa propre carte.

- Une belle rencontre, c'est d'abord une adéquation entre deux personnes, qui se fonde notamment sur des capacités et des qualités communes, qui s'épanouiront et s'enrichiront mutuellement.
- Chacun change au fil du temps, et ses qualités et capacités évoluent au gré des circonstances et des événements de sa vie : il est donc parfois logique de se retrouver exclu ou de s'exclure d'une communauté de personnes dans laquelle on ne se reconnaît plus vraiment, ou qui ne nous reconnaît plus. La communauté peut être professionnelle, familiale, amicale, affective, scolaire. Et ne compter que deux personnes ! Cela met en évidence une seule chose chez la personne concernée par la perte du sentiment d'appartenance : elle est en train d'évoluer, et même si c'est parfois douloureux, c'est souvent une excellente nouvelle !