

LE TÉMOIN INTÉRIEUR ET LA HONTE

TOUT LE MONDE EST MIEUX QUE MOI

GÉRALDINE GARON ET SOLEN MONTANARI

C'est plus fort qu'elle, Laurence est envahie par la honte, elle se sent toujours en faute, elle se trouve « nulle » comme maman, jamais à la hauteur de ce que pourrait espérer son petit garçon de 9 ans. En vivant l'expérience du « témoin intérieur » en lien avec deux thérapeutes, elle parvient à réintégrer la communauté des femmes, des mamans complices avec leur enfant.

L'expérience de l'utilisation du témoin intérieur a pour intention de proposer à une patiente (Laurence) de découvrir comment le travail avec sa thérapeute enrichit cette dernière ainsi que la communauté des thérapeutes, et lui permet ainsi de retrouver l'estime de soi.

Cette communauté comprend ici deux personnes :

- **Solen Montanari** est en position de thérapeute-superviseur (T1) et de témoin extérieur, elle est attentive aux effets d'enrichissement

de cette conversation sur sa propre vie.

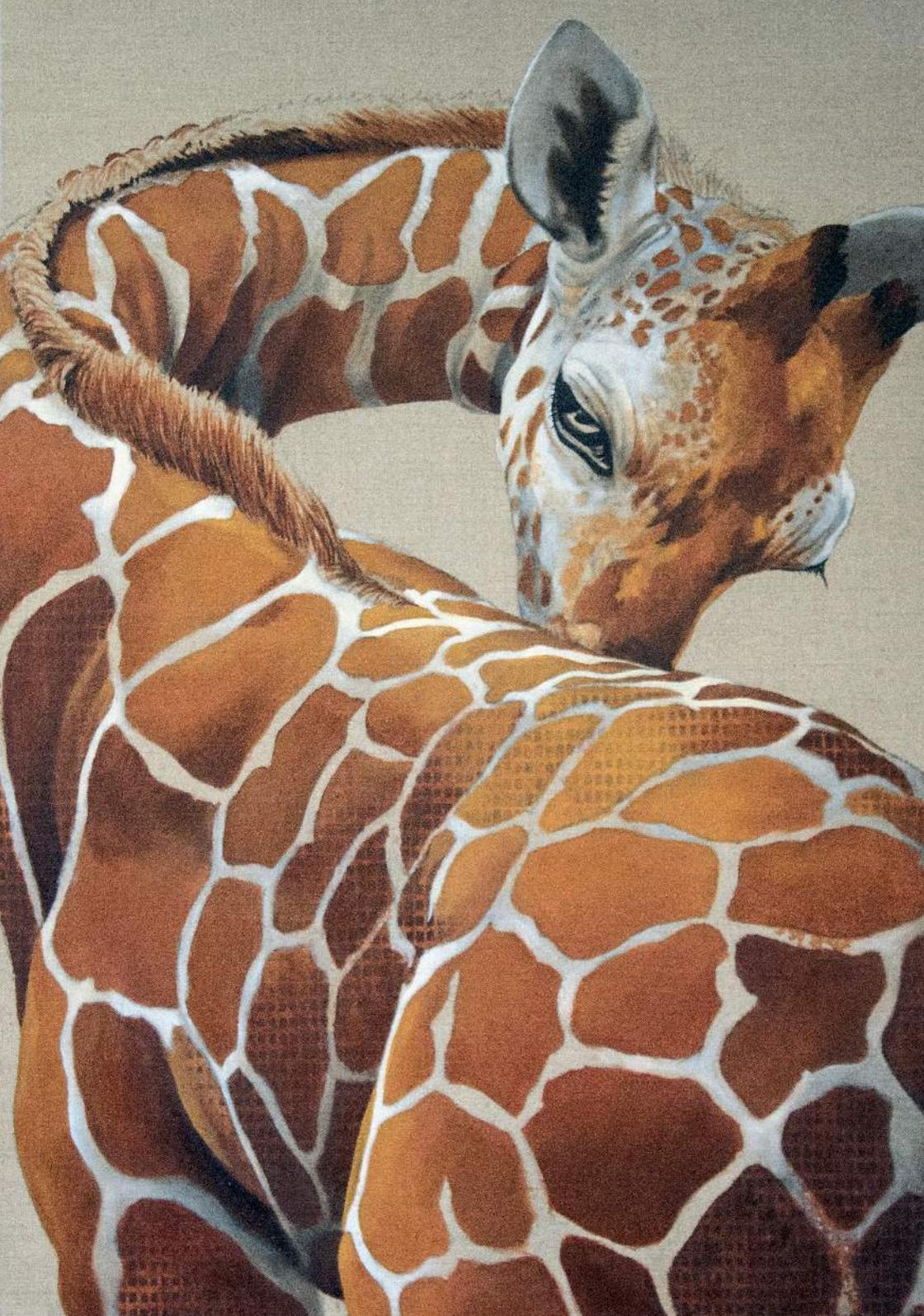
- La thérapeute **Géraldine Garon (T2)** est en position de témoin intérieur, c'est-à-dire qu'elle quitte sa position de thérapeute pour se mettre à la place de la patiente **Laurence**.

L'utilisation du témoin intérieur est particulièrement bien adaptée aux situations

difficiles pour aider le patient à trouver confiance dans le lien thérapeutique, et le thérapeute à se connecter à l'histoire du patient. Cette technique est ainsi pertinente dans la supervision lorsque le thérapeute est confronté à des situations traumatiques complexes, où le patient a perdu confiance dans le lien humain.

La séance décrite s'articule autour de quatre temps :

1. Une séance filmée où Géraldine, thérapeute de Laurence, se met à sa place.



Quand vous dites “ça me met très mal à l’aise de raconter ça”, ça vous met mal à l’aise au point que c’est impossible d’en parler ?

2. Le témoignage filmé des deux thérapeutes à l’issue de la séance.

3. Le visionnage de la séance par la patiente et son thérapeute.

4. Le témoignage de la patiente le lendemain du visionnage.

La carte choisie pour cette séance est celle de l’exception. Elle permet de travailler en prenant appui sur les ressources et d’activer la carte du témoin extérieur.

- **T1 (Thérapeute) :**

Solen pose les questions à Géraldine.

- **T2 (Thérapeute) :**

Géraldine qui se met à la place de Laurence.

- **P. (Patiente) :**

Laurence, suivie par Géraldine.

- **T1 :** Solen propose à Géraldine de se connecter avec sa patiente afin de l’incarner pendant l’expérience. Elle demande à la patiente son prénom et son âge afin d’amorcer la relation : Laurence, 50 ans.

- **T1 :** Très bien. Donc, Laurence. Je me demande ce qui vous amène à me voir aujourd’hui ?

- **T2 :** *J’ai quand même du... J’ai du mal avec... J’ai du mal à être à l’aise avec les autres. J’ai plusieurs... Je pourrais vous parler de plusieurs problèmes, mais je dirais que là... J’ai l’impression que les autres, franchement, ils sont*

toujours mieux que moi. Tout le monde est mieux que moi. Vraiment, tout le monde est mieux que moi.

**Externalisation du problème :
prise de position**

- **T1 :** Quand vous dites, juste que je comprends, vous me dites : j’ai l’impression que tout le monde est mieux que moi ou tout le monde est mieux que moi ?

- **T2 :** *Tout le monde. Tout le monde est mieux que moi.*

- **T1 :** *“Tout le monde est mieux que moi”.* Quand vous dites que ce qui vous amène aujourd’hui, c’est que “*tout le monde est mieux que moi*”, c’est que ce “*tout le monde est mieux que moi*”, ça se vit comment ?

- **T2 :** *C’est insupportable.*

- **T1 :** C’est insupportable, ce “*tout le monde est mieux que moi*”.

- **T2 :** *Ce qui est insupportable, c’est que... En fait, je ne peux rien faire. Je ne peux rien faire. Je ne peux rien faire, c’est partout. Je ne peux pas m’occuper de mon fils. J’aimerais accompagner Gustave, que ce soit plus facile à la gym. Donc, j’aimerais... Il y a des petits moments où c’est mieux, mais quand même, c’est toujours là, ce truc. OK.*

- **T1 :** D’accord. Donc, il y a : “*c’est partout, c’est tout le temps*” et puis il y a “*mon fils Gustave*”. C’est quoi le lien entre : “*tout le*

monde est mieux que moi”, “c’est partout, c’est tout le temps”. Et puis il y a “mon fils Gustave”.

- T2 : C’est pareil. Je fais de mon mieux avec Gustave, mais je ne suis pas... Je vois bien que les autres mamans, elles sont mieux que moi. Moi, j’ai l’impression de ne jamais y arriver avec lui. J’ai l’impression de ne jamais... Voilà... les mamans à l’école... il y a les mamans...

- T1 : ... Font mieux que moi ?

- T2 : Oui. Je pense que oui, vraiment toutes les mamans sont meilleures que moi ou font mieux. Non, elles font mieux que moi, c’est clair. Moi, je m’énerve... Des fois, je lui parle mal, je ne suis pas patiente.

- T1 : Et quand vous nous dites que le problème qui m’amène c’est que “tout le monde fait mieux que moi”, “partout”, “tout l’temps”, “même toutes les autres mamans du monde entier font mieux que moi, alors que j’ai un petit garçon de 9 ans” et que vous aimez beaucoup, si j’ai bien compris. Et vous me dites : “moi, je m’énerve”. Et quoi ? Vous m’avez dit : “Je m’énerve et...”

- T2 : Je lui parle mal, des fois. Je lui parle mal. Je peux être un peu, pas violente, mais agressive.

- T1 : Mais il y a quand même cette agressivité et cet énervement. Et en plus, c’est douloureux avec Gustave.

- T2 : Ça me met très, très mal à l’aise de vous raconter tout ça.

- T1 : Quand vous dites “ça me met très mal à l’aise de raconter ça”, ça vous met mal à l’aise au point que c’est impossible d’en parler et il faut qu’on fasse une pause ? Ou est-ce que ça vous met mal à l’aise, mais on peut peut-être continuer à explorer le problème qui vous amène ?

- T2 : Non. J’ai quand même un peu l’habitude de ce mal à l’aise. J’ai envie que ça s’améliore.

- T1 : Oui, et quand vous me dites : j’ai envie que ça s’améliore, si c’est OK pour vous, j’ai envie de vous témoigner ce qui me vient. J’ai envie de comprendre ce qui se passe entre vous et Gustave et ce qui fait que chez vous, c’est aussi douloureux d’oser venir jusqu’à mon cabinet, exposer quelque chose qui vous est difficile à dire et qui peut même créer un sentiment de honte. Alors du coup, je me dis : pour que vous ayez fait toute cette démarche-là, moi ça me donne envie de mieux comprendre pour peut-être éventuellement vous aider. Vous seriez prête à m’aider à comprendre ?

- T2 : Oui.

- T1 : Je vais vous proposer un truc un peu étrange. On va imaginer là, ensemble pour que ça soit plus confortable, qu’il y a Gustave, devant nous. Il est comment Gustave ? A quoi il ressemble ? (**fixation du regard en triangulation sur la “scène imaginaire”**).

- T2 : Il est plein de vie, Gustave. Il est extrêmement fin, il est drôle. C’est un petit lutin. Il est... Oui, il est... Il est plein de vie. Il sait quand même ce qu’il veut. Et voilà.

- T1 : Et puis, “je me demande en plus qu’est-ce que je peux lui offrir en plus à ce petit garçon en pleine vie, ce lutin”. Et juste que je voie bien la scène : c’est donc le soir, il y a Gustave, il y a sa maman. Et qu’est-ce qui s’y passe là pour qu’il y ait cette agressivité, cette colère qui puisse sortir ?

- T2 : Des fois, il ne fait pas, il ne fait pas tout à fait comme... Vous voyez, je suis fatiguée, je ne suis pas très patiente, alors en même temps la nourriture est un peu compliquée avec

Gustave, même si ça va mieux. Je suis nulle. Je vois bien que je ne fais pas ce que... Je ne sais pas ce que je fais. Il faudrait faire autrement.

- T1 : Quand vous dites : “je rentre le soir”, vous rentrez du travail ?

- T2 : *Oui.*

- T1 : Donc, après une longue journée de travail, vous rentrez à la maison, il faut faire le repas. Et en plus Gustave, ce n'est pas toujours facile, même si ça va un peu mieux. Et puis il y a ce : et puis “je suis nulle”. Je ne sais pas ce qu'il faut faire. Je devrais faire autrement. Ce “je suis nulle”, c'est en lien avec la colère et l'agressivité ou c'est autre chose ?

- T2 : *Je pense que c'est en lien. Et puis il y a aussi des fois où Gustave, il sait aussi un peu pointer. Par exemple, il contrôle combien de verres je bois.*

- T1 : Il sait aussi pointer les trucs. Donc, il est observateur. Vous allez me dire que Gustave vous regarde ? Il vous observe ?

- T2 : *Oui.*

- T1 : Il sait ce que vous faites ? Et en plus il pointe du doigt combien de verres vous buvez. Et le “je suis nulle”, c'est en lien avec le fait que Gustave vous regarde, vous observe, pointe du doigt, ou ça revient avec la colère ?

- T2 : *C'est un peu les deux, mais moi je dirais que mon comportement, là, de mal lui parler, ce n'est pas normal. Ça, ce n'est pas... ça, c'est plus... Là, je me sens vraiment nulle. De lui parler comme ça, là c'est nul.*

- T1 : “C'est nul” et, “mal lui parler”, je ne vois pas très bien ce que ça veut dire “mal lui parler”. Ça ressemble à quoi ?

- T2 : *C'est brutal. On ne parle pas comme ça un enfant de 9 ans, surtout qu'il n'a rien fait du tout. Ce n'est pas respectueux.*

- T1 : Cette parole, c'est une parole ou c'est une voix brutale qui s'adresse à Gustave, qui n'est pas OK, qui n'est pas normale ?

- T2 : *C'est une parole.*

- T1 : OK. Donc, il y a des mots qui sortent qui sont brutaux. Et ça ce n'est pas normal, ces mots qui sortent. Est-ce que vous êtes en train de me dire que d'un côté il y a ces mots brutaux qui sortent de la bouche de Laurence, et de l'autre côté, chez Laurence, il y a cette pensée qui dit : mais c'est nul ? Oui. Ce n'est pas normal de faire ça.

- T2 : *Oui.*

- T1 : OK. D'accord. Donc d'un côté il y a une partie de Laurence qui dit : ce n'est quand même pas normal. Ce n'est pas comme ça qu'on parle à un enfant, si petit, lutin, rigolo. Beau, mignon, malin. Et d'un autre côté, il y a une partie de Laurence avec mots brutaux qui sortent. Et je suis en train de me demander : je vois, enfin, sur la scène, là je vois les yeux de Gustave, ces yeux qui observent cette maman qui dit d'elle-même que ce n'est pas normal, que ce n'est pas OK de parler comme ça à un petit garçon. Et je me demande bien ce que ces yeux voient. Lorsqu'ils voient cette partie de Laurence qui dit : ce n'est quand même pas normal.

- T2 : *Gustave, il vient me frotter le dos comme ça. Et puis il fait une petite blague.*

- T1 : Donc, Gustave, là, il vient vous frotter le dos et il vient raconter une petite blague ?

- T2 : *Oui.*

Chercher les intentions

- T1 : Et quand Gustave vient vers cette maman qui sent que ce n'est pas normal d'avoir des mots brutaux et qui se dit : “je suis nulle”

Je vais vous proposer un truc un peu étrange. On va imaginer là, ensemble, qu'il y a Gustave, devant nous.

et qu'il y a cette main qui vient la frotter dans son dos et qui lui raconte une petite blague, je me demande bien si on a une idée, toutes les deux, de l'intention de cette main qui vient dans le dos ? Qu'est-ce qu'elle fait ? Qu'est-ce qu'elle veut envoyer comme message à cette maman qui dit : "je suis nulle" ?

- T2 : *Ce n'est pas le rôle d'un enfant, mais il dit : "ça va, maman ?". Il me rassure. C'est quand même un peu nul aussi... Ce n'est pas du tout le rôle d'un enfant de faire ça.*

- T1 : Donc, il y a cette main dans le dos et cette main envoie le message à cette maman qui dit "je suis nulle". Ça va, maman. Ça va aller. Je me demande bien pourquoi Gustave aurait envie de lui raconter une petite blague.

- T2 : *Parce qu'on a quand même de la complicité tous les deux, en fait, parce que nous, on est presque tout le temps tout seuls.*

- T1 : Vous êtes en train de me dire qu'entre Gustave et sa maman, il se peut qu'il y ait un peu de complicité ?

- T2 : *Oui, oui, oui, quand même. Oui, il y a des moments de complicité, c'est vrai. Oui.*

- T1 : Et ces moments de complicité, par curiosité, si vous êtes d'accord, ça ressemble à quoi entre Gustave et sa maman ?

- T2 : *Eh bien, il fait beaucoup de petites blagues. Puis ça peut être autour de notre lapin, on a un petit lapin. Oui. Là, on vient d'aménager la maison, mais il n'a pas fait grand-chose.*

C'est un enfant. Mais il a quand même un peu participé, puis il me pose des questions. Et puis quand on part en vacances tous les deux, ou des fois on emmène un ou deux amis, mais on aime bien aussi ces petits moments-là.

- T1 : Donc, il y a des moments quand vous êtes tous les deux avec le lapin (la thérapeute remarque que Laurence veut dire quelque chose), il y a un truc qui vient ?

- T2 : *Oui, c'est aussi... Par exemple, je peux l'emmener à la gym. Et puis je pense qu'il est content quand je le regarde.*

- T1 : A la gym ? Oui. Attendez juste que je comprenne bien : Gustave, quand il observe sa maman et quand elle dit qu'elle est nulle, le regard de Gustave l'amène à ce que sa main vienne frotter son dos, lui raconter une petite blague, lui dire : "ça va, maman ?". Et que ça, ce serait en lien avec des moments de complicité, par exemple à la gym, c'est ça, au sport ?

- T2 : *Oui, il fait de la gym.*

- T1 : Et que lui aussi, il est content, quoi ? Enfin, il est content d'avoir le regard de sa maman sur lui ?

- T2 : *C'est ce que moi j'en dis, il n'est pas là pour... Il n'est pas là pour le dire. Non, c'est sûr. Je vois bien quand même qu'il est content. Oui.*

- T1 : A quoi vous le voyez quand il est à la gym qu'il veut que vous le regardiez ?

- T2 : *Il veut m'en parler, de tout ça. Il est content que je vienne le chercher. Oui, c'est*

important. Je l'encourage quand même. Là, il veut rajouter des entraînements, mais...

- T1 : Donc pour lui la gym, c'est vraiment important ?

- T2 : *Oui.*

- T1 : Et lui, il vous raconte ce qu'il fait ? Comment ça s'est passé ?

- T2 : *Oui. Par exemple... oui, ou l'école, il me raconte aussi l'école. Il ne parle pas tant que ça, mais c'est un petit garçon. Mais il aime bien faire des blagues.*

- T1 : Donc, il aime bien vous raconter ce qu'il fait à la gym, en compétition, il aime bien que vous veniez le chercher. Et puis il y a l'école, il vous raconte ce qui se passe à l'école ?

- T2 : *Il passe vite sur le sujet. Des fois je sais qu'il a une petite amoureuse, genre un petit truc comme ça.*

- T1 : Il raconte ça ?

- T2 : *C'est arrivé. C'est arrivé, mais pas tout le temps.*

- T1 : Et qu'il vous ramène des blagues ?

- T2 : *Oui.*

- T1 : Et quand il vous raconte des blagues, vous avez une idée de ce qu'il cherche à faire en vous racontant ces blagues ?

- T2 : *Il veut me faire du bien. Et puis il veut qu'on passe un moment ensemble.*

- T1 : C'est ce qui se passe ?

- T2 : *Oui.*

- T1 : Et vous passez un moment ensemble ?

- T2 : *Oui. Tout à fait.*

- T1 : Ces caresses dans le dos, ces petites blagues qu'il vous ramène, ces moments de complicité, ces partages, c'est quelque chose qu'il fait depuis... longtemps ? Ou c'est quelque chose qui... est récent ?

- T2 : *Ah, non.*

- T1 : Ah bon ?

- T2 : *Ah non, non, non... oui. Et j'ai toujours été... et puis il est très remuant, ça c'est sûr, mais toujours très blagueur, très... Oui, très... Oui... très vivant.*

- T1 : Et ça, donc ça fait longtemps qu'il raconte ces choses. Il est blagueur, il est vivant, il raconte tout ça. Et je me demande là quel effet ça fait en retour chez vous ? Là, quand vous me voyez avec votre petit lutin qui vous raconte ses expériences à la gym, à l'école, peut-être une histoire d'amoureuse et qui cherche à vous faire rigoler...

- T2 : *Oui, là, ça... ça fait du bien, mais en même temps, des fois je ne suis pas vraiment disponible pour lui. Voilà, c'est ça. J'aimerais bien qu'il y ait plus de ça.*

- T1 : Vous aimeriez qu'il y ait plus de ça ?

- T2 : *Ou que je sois peut-être plus disponible. C'est ça.*

- T1 : Quand ça fait plaisir et c'est agréable et que vous aimeriez plus, c'est que ce que vous vivez, là, si on regarde la scène où il vous raconte une blague de l'école et que ça amène des rires ? Ce plus que vous voulez, et que c'est déjà là ce que vous vivez, c'est comment ?

- T2 : *Là, maintenant ?*

- T1 : Quand on vous observe, là, avec Gustave et ce qu'il vous raconte.

- T2 : *Là, à ces moments-là, c'est quand même sympa. C'est sympa. Il faut le dire. Là, c'est sympa.*

- T1 : OK. Et quand on observe, là, je vais poser une question peut-être un peu étrange... Mais quand on vous observe, là, et que vous vous observez avec Gustave, et que c'est "sympa". Là, maintenant, vous ressentez ce "sympa" que vous pouvez vivre tous les deux ?

- T2 : Là, c'est plutôt agréable, même si j'ai quand même une boule dans le ventre.

Qui partage : le club des parents

- T1 : Vous imaginez que ces expériences de complicité, de "sympa" comme ça, ce quelque chose qui existe entre vous et Gustave.

Vous pensez qu'il y a d'autres personnes qui peuvent vivre des choses pareilles ?

- T2 : Je pense quand même qu'il y a d'autres personnes qui peuvent... Je pense quand même que oui... Sans doute les autres parents avec leurs enfants.

- T1 : Sans doute les autres parents avec leurs enfants ?

- T2 : Oui, je pense quand même.

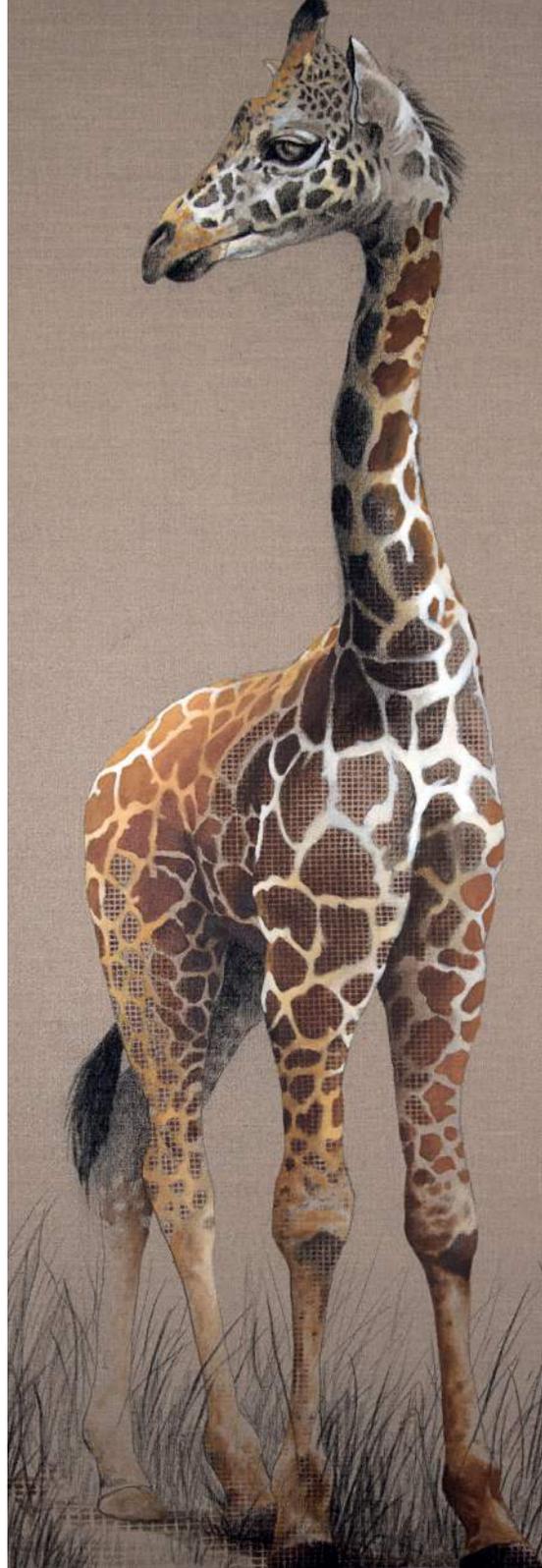
- T1 : Mais vous pensez que ces autres parents qui arrivent à faire ça, ils y arrivent parce qu'ils arrivent à faire quoi ? Qu'est-ce qui fait que, comme vous, ils arrivent à avoir ces moments sympas avec leur enfant, de blagues, de partage, d'histoire ?

- T2 : Ils ouvrent une porte. Ils sont disponibles, ils sont présents.

- T1 : D'accord... Est-ce que vous êtes en train de me dire que les parents qui ont des moments de partage, quelquefois des moments de partage de blagues ou de petites histoires comme ça, c'est des parents qui sont capables d'être un peu disponibles pour leur enfant pour ça ? Est-ce que vous êtes en train de me dire que pour que Gustave puisse vous partager ses blagues, ses histoires de temps en temps, c'est que quelquefois il y a un peu de disponibilité chez sa maman ?

- T2 (silence...) : ... Oui, on dirait.

- T1 : On dirait, oui. Et quand il y a ce "oui, on dirait" qui vient là... ça réagit comment là ?



Vous êtes en train de me dire que pour que Gustave puisse vous partager ses blagues, ses histoires de temps en temps, c'est que quelquefois il y a un peu de disponibilité chez sa maman ?

- **T2** : *C'est mieux. C'est mieux... c'est mieux... C'est mieux.*

- **T1** : OK. On peut dire que c'est mieux quand on dit qu'il y a un peu de disponibilité chez ses parents. Là, ce "mieux", ça se présente comment dans le corps ?

- **T2** : *C'est plus calme. C'est plus calme, ça respire mieux.*

- **T1** : Et ce calme, un peu plus calme et ce "respire mieux" qui est présent là, il est présent là dans le corps ?

- **T2** : *Oui.*

- **T1** : OK. Je vais vous demander de faire un autre truc un peu étrange. Je vais me rapprocher un petit peu, si c'est acceptable. Je vais demander à votre attention de se porter sur ce "un peu plus calme" et cette respiration et même ce bâillement qui est venu. Observez-les. Comment ça se présente dans le corps ? Observez les effets et juste suivez mes doigts de vos yeux, sans bouger. Super... Observez l'effet de ce bâillement. Voilà... juste.

- **T2** : *Il y a le sourire de Gustave qui est... Grand sourire. Beau sourire.*

- **T1** : Je peux m'approcher un tout petit peu avec ce sourire ? Je peux approcher le sourire, voilà, comme ça. Voilà. Allez, observez son sourire. Je pousse son sourire vers la direction de *(le ventre de la patiente)*... encore...

C'est OK qu'on aille jusqu'au bout du geste ?

- **T2** : *Humm...*

- **T1** : Allez, observez ce sourire qui va jusqu'au plus profond... Jusqu'au plus profond de votre corps... Jusqu'au plus profond de votre âme... là, là maintenant c'est comment ?

- **T2** : *C'est bien.*

- **T1** : J'ai une petite dernière question à vous poser, si c'est acceptable pour vous.

- **T2** : *Oui.*

- **T1** : Suite à cette expérience, petites découvertes qu'on a vues aujourd'hui, ce petit échange, j'imagine que ce soir vous allez retrouver Gustave ?

- **T2** : *Oui* (grand sourire et hochement de tête).

PROJECTION DANS LE FUTUR

- **T1** : Je me demandais, je me posais la question comme ça, après cette expérience, quelle serait la première petite chose que vous vous voyez faire ?

- **Laurence** : Un gros câlin. Oui. Oui, je me vois vraiment le prendre *(Laurence fait un geste d'enveloppement)*. Rires partagés

- **T1** : Je vais vous demander de mettre votre main sur le visage, pour que Laurence retourne dans les mains et qu'elle laisse la place à Géraldine...

TÉMOIGNAGE DES THÉRAPEUTES EN FIN DE SÉQUENCE

Nous avons à la fin de l'entretien choisi de faire un temps de retour filmé de la séquence. Une manière authentique de témoigner à Laurence de l'expérience d'enrichissement mutuel qu'apporte ce travail.

Géraldine : « Ce que j'aimerais témoigner à Laurence, là, c'est vraiment l'expérience de sentir le sourire de Gustave, vraiment plein d'amour. Ce petit sourire coquin-mignon, plein d'amour, qui est rentré en moi c'était vraiment bon, cela me parle de l'amour d'un enfant à sa maman et d'une maman à son enfant. Et puis après, ce que j'ai senti aussi, c'est cette... On peut appeler ça de la pudeur ou de la honte, c'est vraiment cet empêchement à dire : j'avais envie de dire des choses, et en même temps c'était très compliqué pour moi pour que ça sorte. J'ai senti ce blocage très fort, quelque chose que j'avais perçu auparavant, mais là, de percevoir dans mon corps ces sensations d'empêchement dans le dos, c'était dur et révélateur de ce qu'elle vit au quotidien.

Solen : Tu vois, quand tu dis ça, en retour, les mots que je retiens c'est "enveloppement". On est avec l'enfant. Et ce qui me vient c'est un souvenir de mon fils de 14 ans qui, à un moment d'émotion chez moi, sur un sujet qui ne le concernait pas et qui était peut-être un peu envahissant, vient poser sa main sur la mienne. J'ai eu un effet d'enveloppement total de tout mon corps. Se connecter avec ce sentiment qu'il fait les meilleurs câlins du monde, c'est un truc très, très enveloppant.

C'était juste sa petite main sur la mienne qui était très, très touchante. D'autant plus touchant que j'avais le regard de mon mari en plus sur nous et qui enveloppait lui aussi. Il y avait un truc qui a fait un effet de famille. »

RETOUR DE LAURENCE LE LENDEMAIN DE SON VISIONNAGE DU TRAVAIL

- **Laurence :** « Là, je n'ai pas eu à parler et pourtant on était ensemble, il s'est quand même passé des choses alors que je n'ai pas "dit". Le fait que vous soyez spectatrice avec moi en même temps, vous étiez à mes côtés, je pense aussi que ça m'a rassurée. Présente à côté de moi, au même niveau que moi, ma honte s'atténue. Parce que le fait de me voir, enfin ce n'était pas moi, mais c'était comme si c'était moi, vous aviez presque disparu en tant que Géraldine, c'est bizarre, et du coup à me regarder, j'ai eu un jugement sur moi qui était un peu plus doux que si vous m'aviez filmée moi. Même si je trouvais mes comportements à travers vous un peu ridicules, mais bon voilà, c'est comme ça. C'était plus doux. J'ai un jugement qui est plus doux du fait que ce n'était pas moi et que c'était vous... je me suis regardée à travers vous.

J'étais touchée aussi parce que vous avez pris du temps toutes les deux, oui, enfin à deux, à consacrer du temps pour moi alors que je n'ai pas grand-chose en fait. Vous avez pris du temps et ça m'aide, ça me fait du bien comme si vous vous penchiez sur mon berceau. J'aimerais vous poser une question : pendant qu'on visionnait la séance, on a ri ensemble et j'aimerais vous demander si vous vous souvenez de ces moments : quand Solen (T1) a

*J'ai un jugement qui est plus doux du fait
que ce n'était pas moi et que c'était vous...
je me suis regardée à travers vous.*

cafoeuillé, elle a répété plusieurs fois une phrase jusqu'à trouver la phrase qui lui convenait.

- **Laurence** : *Je me suis dit, eh bien oui, il n'y a pas que moi qui peut quelquefois cafoeuiller* « (...) C'est marrant, vous avez dit souvent dans la séance à ma place "je suis nulle, je suis nulle, je suis nulle"... Alors que c'est surtout une pensée et que je ne vous l'ai pas trop dite : je le ressens très très fort mais je ne le dis pas. Et après, tous les moments étaient importants, en fait c'était très très émouvant aussi l'échange que vous avez eu toutes les deux à la fin. Je me suis sentie un peu plus connectée à ce qu'on peut ressentir alors en tant que thérapeute, mais aussi en tant que maman, que femme. Que vous vouliez vous livrer comme ça, ça m'a touchée : on fait partie du même groupe. Vous disiez communauté : du même monde, enfin du même univers. Je suis passée à donner une dimension d'un peu plus d'universalité dans ma tête. »

Témoignage à cinq mois de Laurence

« Quand le corps lutte pour vivre alors que l'esprit honteux veut mourir, que de ce combat on devient une nuée sans consistance qui s'évapore au soleil brûlant des Autres... »

- **Laurence** : « Géraldine et Solen, leur compréhension de mon mutisme et leur implication m'ont touchée. Encore une expérience

forte. Cette paix m'entoure et m'aide au quotidien. Plusieurs mois plus tard, j'interagis plus facilement avec les autres, je me sens présente, plus solide, plus ancrée, les pieds à chaque pas en contact avec le sol, je communique, je ressens la vie. Au même niveau que les autres, j'ai une place à occuper. Je garde mes failles, mes faiblesses, mes pensées déviantes, mais elles sont moins présentes et dominantes. »

CONCLUSION

En tant que thérapeute, on constate qu'avec des patients tels que Laurence, dont l'histoire dominante est teintée par la honte, que le premier travail est d'accepter cette progression à pas de fourmi. Il s'agit en effet de s'approcher en douceur et respectueusement de son monde relationnel. Le positionnement du corps, les mouvements, les regards, le langage du thérapeute vont à chaque moment être captés par le patient sur un mode de la méfiance.

Ce qui nous a émerveillées dans ce travail de témoin, c'est la synchronicité et le mimétisme des effets entre ce que la thérapeute a vécu en tant que patiente et ce que la patiente a ressenti en visionnant la vidéo. La thérapeute a vécu cette expérience comme sa patiente l'aurait fait et la patiente s'est reconnue en elle. Lors du témoignage,

toutes deux ont décrit des effets identiques et avaient également le même langage verbal et paraverbal pour les décrire et ont ressenti une « connection », un accordage relationnel, afin de mieux se rencontrer et approfondir le travail.

Un des moments clés de cette rencontre a été le « bafouillage » de la thérapeute. Ce moment-là, authentique et spontané, a permis lors de la séance à Laurence (incarquée par Géraldine) de se sentir moins seule et il a eu le même effet sur Laurence lors du visionnage de la séance. Elle a pu témoigner : « *je me suis dit : eh bien oui, il n'y a pas que moi qui peut quelquefois cafouiller* », elle peut se sentir appartenir à une communauté de mamans, de femmes, et même d'humains jusqu'à se sentir appartenir à un tout plus grand qu'elle : l'univers. Elle peut ainsi lâcher la croyance qu'elle doit tout contrôler pour ne pas être nulle. La nullité appartient aussi au plus grand que nous.

Cette expérience est un plaidoyer pour que le thérapeute expose et assume sa vulnérabilité et ses failles au lieu de chercher à les camoufler, car elles sont de véritables ressources incroyables de connexion et de mise en lien avec nos patients mais également avec notre communauté de thérapeutes.



Géraldine Garon

Hypnothérapeute, sexothérapeute en libéral à Bourges. Elle a commencé à pratiquer l'hypnose au bloc opératoire en tant

qu'infirmière anesthésiste pour choisir ensuite de poursuivre son parcours de formation vers l'hypnothérapie, la thérapie narrative, la Thérapie du lien et des mondes relationnels (TLMR), la sexothérapie et thérapie de couple. Formatrice à l'Institut Mimethys.

 geraldine.garon@gmail.com



Solen Montanari

Psychologue, psychothérapeute depuis 2000. Travaille en libéral en région parisienne auprès d'enfants et des familles. Formatrice à la Thérapie du lien et des mondes relationnels (TLMR) à l'Institut Mimethys.

 smontanari@lepointdeequilibre.fr
 www.lepointdeequilibre.fr

BIBLIOGRAPHIE

- White M., « *Cartes des pratiques narratives* », trad. Laplante I. et Beer N. (Dir.), Bruxelles, Satas, 2009.
- Bardot V., Roy S., « *Illustrations cliniques et pratiques en Thérapie du Lien et des Mondes Relationnels* », Satas, 2023.
- Bardot E., Bardot V., Roy S., « *De l'HTSMA à la Thérapie du Lien et des Mondes Relationnels* », Satas, 2022.
- Morgan A., White M., « *La thérapie narrative avec les enfants et leur famille* », Satas, 2022.
- Rosa H., « *Résonance. Une sociologie de la relation au monde* », La Découverte Poche, 2021.
- Cours de Michel Foucault au Collège de France : <https://www.college-de-france.fr/fr/actualites/mise-en-ligne-des-cours-de-michel-foucault>