

Accompagner l'incertitude en temps de crise :

l'expérience d'une Gestalt-thérapeute

Cécilia Prado, membre de la Commission de déontologie du SNPPsy

Lors de nos réflexions au sein de la CED pour préparer cette journée d'étude, j'ai réalisé que la situation de pandémie actuelle constituait un même contexte pour nos patients et nous, thérapeutes, psychopraticiens de la psychothérapie relationnelle : nous sommes, avec nos patients, confrontés au confinement, au couvre feu, aux gestes barrières, aux attestations dérogatoires, au risque d'attraper la COVID-19 et de voir nos proches l'attraper... Avec le risque d'en mourir. En n'ayant pas de visibilité quant à la fin de cette situation inédite.

Une crise qui dure...

Si nos patients arrivent en thérapie généralement en période de crise personnelle, cette fois la crise sanitaire actuelle concerne tout le monde et dans le monde entier. Situation qui est « dans le champ » de nos séances de psychothérapie depuis mars 2020.

Le terme de « crise » (en latin *crisis*, du grec *krisis*) est défini au sens figuratif, dans le dictionnaire Littré, comme un **moment** périlleux et décisif, ou, dans le dictionnaire OFFLINE, comme désignant un trouble, un embarras **momentané**. Dans le Larousse : **Moment** très difficile dans la vie de quelqu'un, d'un groupe, dans le déroulement d'une activité, etc. ; **période**, situation marquée par un trouble profond.

Une chose est sûre : nous sommes confrontés à une période, ou une situation, qui, loin d'être **momentanée**, dure maintenant depuis un an. Et le fait de ne pas voir le terme de celle-ci nous donne l'impression que nous y sommes installés pour un temps indéterminé.

Notre monde a changé

Cet état de fait est venu chambouler une grande part de nos repères tant professionnels que sociaux et familiaux. Alors quand nos patients arrivent avec leur problématique, celle-ci a un fond commun avec tous les autres patients et avec nous, thérapeutes : la situation de pandémie.

Au moment où j'écrivais ces lignes, j'ai reçu une alerte d'un article qui vient d'être publié par le journal *Le Monde* (daté du 3 mars 2021) : « Entretien | *La crise due au Covid-19 commence à créer un sentiment d'usure et de mal-être*, estime Claudia Senik, de l'Observatoire du bien-être ».

Un sentiment d'usure et de mal-être... Qui d'entre nous n'a pas observé ce sentiment chez l'un de ses patients et ne l'a pas éprouvé lui-même ?

Impact sur au moins trois plans

En tant que Gestalt-thérapeute, j'ai observé plusieurs phénomènes en accompagnant mes patients depuis le début de la pandémie :

- sur le plan du quotidien et des « rituels » sociaux : de nouveaux réflexes à avoir avec la distanciation sociale, la limitation de nombre de personnes autour d'une table, le télétravail, les gestes barrières, la fermeture des bars, restaurants, théâtre et cinéma ont eu un impact important sur la vie en couple, familiale ou professionnelle, et aussi sur les réflexes lors des séances de thérapie : gel hydroalcoolique, masque, aération de la pièce entre les séances, suppression de la serviette en tissu par des serviette en papier, achat d'une poubelle à pédale, retrait des coussins, un couvre canapé lavé régulièrement, etc...
- sur le plan existentiel : un questionnement sur le sens et les perspectives de vie : l'équilibre et les projets dans le couple, l'importance des rencontres familiales, la place des restaurants et cafés dans la vie sociale et amicale, remise en question de la situation professionnelle et du sens de la vie en général...
- sur un plan plus personnel : prise de conscience de ce qui est essentiel pour soi, une nouvelle attention à des petites choses qui participent à rendre la vie plus agréable au jour le jour, avec notamment un nouvel investissement sur son intérieur (appartement, corps, alimentation, jardin, etc.).

Les séances de thérapie : une constante rassurante faisant repère

Ce dernier point me semble très présent dans mes séances : dans un contexte où nous sommes suspendus à des statistiques liées à l'évolution de la Covid-19, aux interventions hebdomadaires du gouvernement le jeudi soir, **les rendez-vous de thérapie restent une constante rassurante, une relation faisant repère**, un lieu où les questionnements peuvent être exprimés, posés, entendus et travaillés au fil des rencontres.

L'accompagnement de l'expérience de chacun de mes patients, dans leur singularité, devient un appui important dans un contexte incertain. Un appui à partir duquel nous pouvons avoir peur, envisager, assimiler, imaginer d'autres formes de soi dans son environnement, mettre en mots et s'aventurer dans l'imaginaire qui ouvrira des possibilités d'une expérience nouvelle et concrète. Ce travail ne peut se faire que dans le temps, pas à pas, avec des hauts et des bas, des doutes et incertitudes, des découvertes et petites réjouissances... Avec un facteur garantissant une certaine sécurité séance après séance : en tant que thérapeute, je suis là, j'accueille mon patient dans son expérience, sans jugement, j'accuse réception et j'accompagne son questionnement, j'ouvre parfois des fenêtres invisibles...

Vignettes

Pour illustration, voici quelques vignettes (les prénoms ont été changés) :

Gilberte

30 ans de mariage, deux grands enfants vivant encore à la maison, Gilberte est infirmière et son mari a dû se mettre au télétravail restant donc à la maison dès le premier confinement. Pendant 6 mois, en colère avec cette situation, ce dernier ne lui a pas adressé la parole. Malgré ses efforts pour ouvrir le dialogue, rien n'a pu changer le mutisme de son mari. Certes, la relation était déjà très difficile avant, avec peu d'affection dans le couple. Mais ces 6 mois de mutisme ont amené Gilberte à prendre une décision définitive : quitter son mari. Profitant du départ en vacances de ce dernier, tout seul, chez sa mère aux Antilles, Gilberte se trouve un appartement, déménage avec l'aide et le soutien de ses deux enfants, se trouve un avocat et demande de divorce. Sa recherche d'un thérapeute fut pour elle une manière de poser — et peser — sa décision, d'avoir un accompagnement dans ce changement de vie radical après 30 ans de vie commune et de chercher un lieu où elle pouvait être entendue sans jugement. Le contexte de la pandémie a été le facteur déclencheur de cette séparation.

Nadia

Nadia essayait de sortir d'une relation de 8 ans avec un homme avec qui elle avait fini par partager son appartement. Au moment où elle arrive en thérapie, elle vivait chez ses parents, ne se sentant plus « chez elle » dans son propre appartement. La période de confinement a été le déclencheur. La relation est devenue invivable. Nadia n'avait pas la possibilité de s'aérer et se ressourcer avec des activités extérieures, ou les rencontres avec des amis, arrêtées avec le confinement. Elle avait des angoisses depuis quelques mois et était consciente que cela pouvait être lié à cette situation avec son ex-compagnon. Je l'ai accompagnée alors qu'elle essayait de récupérer son appartement, en aidant même son ex-compagnon à trouver un nouveau logement. Elle devait marcher sur des oeufs, me disait-elle, pour qu'il parte pacifiquement. Et au début de 2021 elle m'annonce qu'elle avait pu, enfin, regagner son appartement, et que tout s'était passé sans heurts. Petit à petit, elle s'habitue à nouveau à sa vie de célibataire, à prendre soin d'elle, à se poser et se reposer. Les crises d'angoisse s'atténuent peu à peu. Les séances l'accompagnent dans sa nouvelle vie, dans le questionnement de ce qui l'a amené à avoir une relation de tant d'années avec une personne toxique...

Valérie

Valérie est la seule avec qui je continue à faire des séances en visio depuis le premier confinement. En télétravail et ne voulant pas reprendre les transports en commun à la fin du confinement, nous avons convenu de continuer les séances sous cette forme-là. Etrangement, malgré la distance qui nous est requise, j'ai l'impression d'être plus proche de Valérie. En effet, à travers les écrans interposés, nous nous voyons de très près : je « rentre » chez elle pendant le temps de la séances et, quand je fais les séances de chez moi, Valérie « rentre » chez moi. J'ai l'impression que la « visio-séance » nous rapproche. Il est vrai que je l'accompagne depuis 5 ans et que l'alliance thérapeutique est bien présente. La pandémie nous a amené à changer de forme de thérapie (FaceTime) qui a, à son tour, modifié notre vécu de nos séances. Valérie m'a également témoigné s'être approchée d'une collègue avec qui elle s'est mise d'accord pour suivre un programme alliant une alimentation saine et de l'exercice pour perdre du poids. C'est la communication en visio pendant le télétravail qui les ont approchée toutes les deux.

En guise de conclusion

La situation de pandémie que nous vivons depuis un an nous a amenés à accompagner nos patients dans un contexte de crise que nous partageons tous.

- Alors que nous vivons un chamboulement des repères, la régularité et le temps des séances deviennent un repère stable et rassurant
- Face à l'incertitude, l'être-là, avec ses peurs, ses angoisses, ses questionnements, est reconnu et « validé » par le thérapeute : nous traversons **ensemble** ce temps incertain.

L'espace de thérapie, la posture du thérapeute ouvrent la possibilité pour une expérience de témoignage, d'expression, où la personne est reconnue dans son expérience et ses questionnements. Un accompagnement qui permet la mise en mots de cette expérience et, par là, la mise en conscience. Cette traversée est une expérience propre à chacun. Et elle se poursuivra après la fin de cette pandémie, lorsqu'il s'agira de reprendre une vie « normale »...

Une crise peut en cacher une autre...

Cet accompagnement pendant le temps de pandémie sera très important également à la fin de cette pandémie, lorsqu'il s'agira de reprendre le quotidien professionnel avec les transports en commun, se faire plaisir et se ressourcer en retrouvant ses proches et ses amis à l'extérieur (restaurants, bars, théâtre ou cinéma...). Et, dans ce processus du « retrouver une vie normale », une nouvelle incertitude accompagnera probablement le recherche de nouvelles formes de l'« être ensemble ».

Psychopraticiens de la psychothérapie relationnelle, nous serons là pour accompagner ce nouveau cycle de vie de nos patients...