

Miroir, miroir ...

J'ai commencé des séances virtuelles au téléphone, il y a quelques années lors de ma formation de coaching. J'ai constaté que cela fonctionnait et m'amenaient à écouter les sons de façon différente. La prosodie, la qualité des silences, sans la présence physique de l'autre, me donnaient des informations que je n'aurais sans doute pas observées de la même façon en face à face.

Dans ma pratique de gestalt-thérapeute, et pour donner suite à un déménagement, j'ai, avec certaines personnes, continué par téléphone ou visio. C'était occasionnel et cela fonctionnait bien.

Aujourd'hui avec ce confinement, j'ai mis en place des séances en visio et/ou par téléphone pour les clients qui le désiraient. Même si je connaissais ce mode de séances pour l'avoir déjà pratiqué, j'ai, cette fois-ci, fait la constatation que l'enchaînement des séances me fatiguait plus qu'en face à face.

Cependant, ma plus grande surprise, dans cette nouvelle expérience, a été un phénomène nouveau que j'ai vécu avec un client et que j'avais envie de vous partager.

En tout début de séance il me dit :

« Je me sens loin »

Il aménage alors son espace, la distance avec l'ordinateur, elle se rapproche.

« Loin de moi ? Vous me voyez bien ? »

« Oui vous êtes en grand. Mais moi je me vois dans une petite fenêtre. »

« Vous vous sentez loin de vous ? »

« Oui »

« Alors en vous rapprochant de vous, vous vous rapprochez de moi également »

« Oui, c'est surprenant » *rire*

Et là je réalise qu'en effet si le client nous voit à travers l'écran, il se voit également lui-même. Quelle découverte ! Pourtant cela paraît si évident allez-vous me dire !

Ce client en particulier a une difficulté dans sa proximité avec l'autre. Il met tout en place pour garder l'autre à distance et éviter d'être touché, pour continuer à contrôler. Lorsque j'évoque le fait de m'approcher de lui, c'est pour lui une source d'inquiétude qui peut aller jusqu'au figement.

Quelques séances plus tard, au travers de sa propre image dans la fenêtre qu'il voit dans l'écran, revient ce constat de la distance avec lui-même. Nous explorons cela un peu plus.

Ce que je trouve de particulièrement intéressant avec la visio, c'est que le client se voit lui-même impacté. Il se voit dans l'émotion, il se voit réagir. A la différence du face à face où c'est nous qui sommes miroir émotionnel, où l'impact que notre client a sur nous est visible, et où nous lui en faisons part.

Voici ce qu'il en dira :

- « Cela me donne deux dimensions, mon intérieur et mon extérieur »

- « Je me représente touché, et pour autant, je ne me reconnais pas. J'ai du mal à faire lien avec moi ».

La représentation de soi est, d'un coup, différente dans le visuel.

- « Se voir dans sa vulnérabilité n'est pas agréable, je suis confronté à ma rigidité ».

Nous continuons à cheminer vers l'appropriation de soi et la réunification intérieur/extérieur.

Le thérapeute en tant que miroir, permet au client de constater l'impact qu'il a sur un autre. Ce qu'il ne sent pas forcément pour lui-même. Il n'imagine pas toujours que ce qu'il dit provoque quelque chose chez l'autre et chez lui également. Cette émotion se perçoit et il n'imagine pas toujours non plus que cela se voit sur lui aussi. Ainsi, se regardant dans l'écran, il voit cette émotion pour lui-même.

C'est un chemin vers la réappropriation de sa propre émotion.

Je pourrais dire que le miroir du thérapeute permettrait la reconnaissance et la réappropriation de l'émotion, et que le miroir du client dans l'écran permettrait sa réunification intérieur/extérieur.

Les deux miroirs me semblent intéressants et complémentaires.

Ces séances en visio, m'amènent à réfléchir à différents points :

- Comment en face à face cette réunification intérieure/extérieure fonctionne-t-elle ?
- Comment se passent les discussions de cerveau droit à cerveau droit ?
- Pourrait-il exister un phénomène d'auto-IPII au travers de l'écran ?

C'est comme si, pour ce client, il y avait une troisième personne qui serait sa propre représentation dans l'écran qu'il ne reconnaît pas. Un tiers entre le client et le thérapeute ? un tiers réunificateur pour le client ?

Les mêmes questions peuvent se poser pour le thérapeute.

Pour conclure, ce miroir peut être comme dans cet exemple un miroir émotionnel, pour d'autres il pourra s'agir d'un miroir physique avec l'agréable et le désagréable dû à l'image plus ou moins positive de soi.

Je suis à la fois émerveillée de ces découvertes à l'occasion de changement dans ma pratique et curieuse de retrouver mes clients en face à face pour observer les changements après ces séances en visio.

Sophie Winnykamen

Toulon 07/05/2020