

Je me suis beaucoup interrogée sur le sujet et la qualité du travail avant de me lancer dans la télé ou visio-thérapie. J'ai d'abord commencé par un échange avec chaque client pour connaître sa position par rapport à ma proposition de poursuivre la thérapie par téléphone. Cela a permis à une cliente de nommer qu'elle préfère vivre la séance en vision « pour ne pas être toute seule et risquer de tomber dans le trauma. » Je trouve cette prise de conscience géniale !

Dès la 1<sup>ère</sup> semaine, j'ai été surprise du résultat et j'ai vécu plusieurs fois le sentiment « de bonnes séances ». Une autre cliente m'a dit : « ça ira, je vais faire toute seule ! »... je lui ai nommé une possible reproduction où, oui, elle a l'habitude d'être et de faire toute seule. Nous poursuivons les séances sur ce sujet !

Je constate que je me suis sentie plus tranquille, plus sereine... Comme si l'écran me protégeait, moins de pression... (Pas de grands yeux demandeurs en face de moi – je vous rassure, mes clients ont des yeux normaux ! – ses yeux que je vis en train de me demander de trouver une solution, de faire quelque chose pour elle ... ma mère ! OK, c'est mon histoire mais je suis obligée de constater qu'elle donne un certain ton à mes accompagnements !)

Cette distance physique me rend plus disponible pour me centrer sur mes sensations corporelles et émotionnelles. Je peux dire que je donne plus de place et que je suis attentive, plus disponible à mon somato-affectif et qui est peut-être même plus fin. Je suis davantage tranquille avec les silences. Evidemment, mon sens auditif est à l'affût de chaque bruit que je questionne. La respiration et la prosodie restent des indicateurs précieux. En me questionnant, je me dis que mon attention aux manifestations non-verbales du client me « distrait » peut-être des manifestations plus subtiles que je ne peux voir qu'avec les oreilles ?

Avec le recul, je m'auto observe être plus dans du questionnement, de la clarification, de la confirmation de ce qui pourrait me paraître « évident » en séance en face à face. Soit, je questionne davantage l'évidence puisse qu'elle ne m'est plus visible.

Je fais encore plus attention à ralentir le client en l'invitant à se connecter à ses sensations, prendre le temps. C'est comme si je le rendais plus acteur de se sentir, d'ouvrir davantage son attention à ce qui se passe en lui – car moins de retours phénoménologiques de ma part – un peu comme si je lui proposais de profiter de cette télé séance pour apprendre à faire un peu tout seul ce que nous avons fait de nombreuses fois ensemble. Forcément, le résultat varie selon le temps passé en thérapie, la conscience qu'a de lui-même le client et sa capacité à se connecter à son monde interne.

Je vis aussi la frustration de devoir rester au fond du fauteuil alors qu'en face à face, il m'arrive d'avancer vers le client ou même de le soutenir physiquement. J'ai pu nommer mon élan et le client m'a dit merci et s'est dit soulagé... un peu court ! Je dirai que mon aller-vers est mis à l'épreuve de la restriction !

Du côté des clients, beaucoup ont nommé leur crainte de ne pouvoir travailler avec la facilité qu'ils ont en face à face car tout leur « conditionnement » est bouleversé : faire la route pour venir jusqu'au cabinet, y être dans leur bulle, avec les odeurs et leur place dans le fauteuil ; leur moment à eux. Certains ont fait preuve de créativité : dans leur voiture, dans leur jardin, enfants et mari envoyés en promenade... d'autres ont bloqué là-dessus. Blocage réel dû aux conditions d'accompagnement ou résistance à ce qui venait d'apparaître en thérapie ? Ce sera certainement à reprendre lors du travail en face à face !

Suite à l'obligation de devoir s'isoler, des sujets apparaissent — ou réapparaissent — comme les limites et l'envahissement pour une mère dont le fils a joué avec son téléphone et qui a fait disparaître l'application que nous allions utiliser ; oser prendre un temps pour soi chez soi ; des parents qui par peur, enferment leur ado asthmatique ; celui qui se sent obligé de se justifier de devoir s'isoler alors que « quand je vais en thérapie, je dis que je vais chez mon amie ! »...

J'ai ressenti presque aussi souvent qu'en face à face des IP. Je les ai partagées et cela a permis la poursuite de la réflexion et l'ouverture de sens.

J'ignore comment le client vit ma présence, comment il l'a sentie, comment il la marque. Pour le moment, ce sont des questions que j'imagine reprendre en face à face.

Mon client en face à face me manque physiquement, présentement ; comme une mère qui devrait voir son enfant pour s'assurer – avec ses yeux – de son état d'être !

Oui les micro-mouvements physiologiques et corporels si précieux sont invisibles et me donnent moins de matière à travailler, ou j'ai le sentiment que mon « analyse » est incomplète.

Mes clients et moi sommes d'accord que nous faisons au mieux avec les contraintes que nous vivons. Notre intention première est de conserver le lien qui nous unit. La seconde est de tenter de rester en contact avec les conscientisations, les sens posés sur leur histoire. Et la troisième est d'éviter de retomber dans leurs ajustements conservateurs et de conserver les ajustements créateurs.