

R.E.® ? De l'or dans la trousse du thérapeute

La pratique de R.E.® est pour moi un élément essentiel de la thérapie de couple. Au début de mon apprentissage, j'étais intéressée par les « outils » que R.E.® allait me permettre de transmettre aux couples. Aujourd'hui, avec le recul, je réalise que R.E.® a aussi un impact sur le déroulement de la séance de thérapie. Ceci représente, de mon point de vue, 50 % de ses bienfaits. C'est donc par cet aspect que je commencerai, pour ensuite revenir sur l'intérêt de R.E.® pour la vie du couple.

1 - L'apport de R.E.® dans la séance de thérapie

Je prendrai pour exemple la première séance, importante, car y sont posées les bases de la thérapie qui va suivre.

Ils viennent de s'asseoir en face de moi, un peu intimidés, ou interrogatifs. Très souvent, l'un des deux a pris l'initiative, ses attentes sont grandes, le trac se mêle au soulagement d'être là. L'autre a accepté l'expérience, parfois un peu réticent, parfois se demandant visiblement « à quelle sauce il sera mangé... ».

Je suis toujours émue par la première rencontre avec les partenaires d'un couple, et admirative, car cette démarche représente souvent pour eux un saut dans l'inconnu. Cette sensation existe aussi pour moi : « vais-je arriver à les écouter ? A sortir de la spirale des conflits ? A préserver la précieuse flamme de leur espoir ? » Je sais bien que je ne suis pas seule à décider de tout cela : il y a eux, leurs ressources ou l'usure de leurs sentiments, le mystère de leur trajectoire future... Mais arriverai-je au moins à être en phase et à les accompagner justement ? » Moi aussi j'ai le trac...

Un anti-stress pour le thérapeute

A ce stade, déjà, l'Empathie m'aide. Juste avant la séance, je fais ce que France Sarradon m'a conseillé un jour : j'entre en empathie avec moi-même. Cette attitude d'accueil total, tendre et paisible que je vais adopter dans quelques instant avec mes clients – et que je leur enseignerai - je me l'applique. Rapidement, la crainte s'estompe, ma respiration se fait plus profonde, mes pensées se calment , je me sens dans l'instant, simplement qui je suis avec mes compétences et mes limites,

prête à accueillir l'autre. C'est cela, la conséquence de l'Empathie : un bienfait immédiat.

Une assurance d'écoute profonde et équitable

Ensuite, face à mes interlocuteurs, je garderai cet état. J'écouterai l'un et l'autre tour à tour, sans chercher à mémoriser, mais en faisant confiance à cette qualité d'écoute la plus globale possible. C'est elle qui me permettra, après chaque prise de parole, de restituer à chacun ce que j'ai retenu de ses propos, sans effort de mémoire, mais en m'appuyant sur le fil relationnel en train de se tisser. C'est ce qu'on nomme en R.E.® « faire l'Empathie ». Cette restitution aidera chacun à sentir que je cherche vraiment à le comprendre. Cela lui permettra aussi d'apporter les modifications ou ajouts nécessaires. Cela assurera enfin chaque partenaire qu'il bénéficie d'une écoute équitable et authentique, et que je n'ai pas pour projet de définir « qui a raison » et quel est le « bon camp » ... C'est alors que les bases sont posées pour un travail en équipe ou chacun osera s'engager et apporter toute sa richesse.

Il faut d'ailleurs souligner que si « faire l'Empathie » assure chaque partenaire de mon écoute impartiale...elle m'en assure d'abord moi-même !!! est si sournois, le risque de pencher pour un parti, à la faveur d'une tendance personnelle, d'une intimité vite établie avec l'un plutôt qu'avec l'autre. Même si je suis attentive à rencontrer chacun dans sa souffrance, combien de fois suis-je passée près du piège... Persévérer dans l'Empathie m'a toujours permis de l'éviter et de découvrir des trésors insoupçonnés au-delà de ce que me dictaient mes impressions...

Une invitation à modéliser

Ceci est très modélisant pour le couple, même le plus « fâché » : voir une tierce personne apte à comprendre vraiment le point de vue de l'autre en même temps que le sien propre : vexant peut-être, mais attirant aussi...

A propos de « fâché » : imaginons un/e partenaire qui , lors de sa prise de parole, évoque l'autre de façon insultante... Comment faire l'empathie de ces propos dictés par la colère, très blessants pour l'autre ?

C'est là qu'intervient le Savoir Dire. Cette pratique me permet de faire l'Empathie en débarrassant le propos de ses jugements de valeur, mais sans déformer le message... Là aussi, c'est une expérience modélisante pour le couple : ce qui était inaudible le devient dans ma bouche, sans que la réalité soit édulcorée... Tiens, tiens, on peut donc se parler autrement ?

Empathie et Savoir Dire sont donc indissociables. L'usage de l'un appelle naturellement l'autre.

RE® constitue ainsi une base fiable pour une première séance, et même pour une simple séance de médiation. Dans le cas d'une thérapie, les outils Empathie et Savoir Dire seront transmis au couple dans les séances suivantes. Cette dynamique d'apprentissage favorisera d'ailleurs l'interactivité et l'engagement des clients dans leur thérapie .

2 – Une pédagogie de la communication au service des couples

Que vient chercher un couple, au-delà d'une écoute équitable ? Un étayage pour une structure en crise, des repères pour le fonctionnement relationnel, des clés pour restaurer la communication, des protections pour le futur (« Comment faire pour que « ça » ne recommence pas ?).

Pour répondre à ces besoins, je travaille sur deux axes :

- la mise en situation de communication, avec apprentissage de nouveaux modes d'écoute, d'expression et de résolution. C'est là qu'interviennent les entraînements R.E.®, et en premier l'Empathie et le Savoir Dire ;
- l'information sur les écueils classiques de la communication, les principes de santé d'un couple, les règles de sécurité physique et psychologique, l'analyse des schémas répétitifs.

R.E.® : un principe actif...

Je commence de préférence par proposer l'axe R.E.® car c'est lui qui va rendre le couple acteur de son processus en séances et hors séances : il lui permet d'entrer

dans une pratique rapidement applicable et de faire ses propres prises de conscience.

Dès la deuxième séance, les couples entrent en apprentissage de l'Empathie et du Savoir Dire. Rapidement, ils peuvent pratiquer entre les séances et tester leur niveau d'autonomie. A partir de la troisième ou quatrième séance, ils apprennent à gérer eux-mêmes leurs discussions et à élaborer des solutions.

L'apprentissage, lieu de changement

Quel que soit le niveau d'avancement des couples, j'ai remarqué que la pratique des exercices R.E.® en séance pouvait avoir son petit effet magique : le simple fait de travailler ensemble, de s'efforcer, se tromper, réussir, concourt déjà à re-tisser de l'alliance. Il arrive qu'au détour d'une difficulté surgisse une émotion, un « jamais-dit » qui peut enfin s'exprimer, avec juste ce qu'il faut d'accompagnement de la part du thérapeute. Des choses se dévoilent, se dénouent, ce sont des instants inoubliables créés et vécus par les participants. La profondeur de cet « œuvrer ensemble » suffit parfois à dénouer des problématiques qui n'ont même plus besoin d'être abordées.

Parfois ce travail suffit, parfois la crise est si douloureuse qu'elle nécessite une alternance de séances d'apprentissage et de séances de gestion de la crise et de médiation. Il arrive aussi qu'un couple ne dispose plus des ressources nécessaires pour intégrer un apprentissage R.E.®, ce qui, en soi, constitue une indication précieuse.

De mon point de vue, R.E.® est donc un très bel outil à avoir dans une **trousse de thérapeute** comme dans une **trousse de couple** ! Un outil de paix, d'une paix réaliste, éprouvée qui donne sa place à l'émotion, aux différences et à la créativité de chacun.

Sophie Delavis Setton (Aix-en-Provence)

Psychopraticienne/ Analyste de rêves

Thérapeute de couples certifiée R.E.