

Marie-Line ou la dépression chronique

Chronique de 18 mois de psychothérapie,
écrit conjointement en 2001 par la patiente et son psy

Remarques préliminaires

*Pour des raisons déontologiques Marie Line est un pseudonyme.
Le texte en italique sont les apports du psy, D. NASIM KRISCHEL,
gestalt praticienne et psychothérapeute depuis 23 ans.
Le texte en caractères classiques reflète mot à mot les interventions
de la patiente : malgré son droit de correction et de censure, Marie
Line a co-signé ce témoignage écrit qu'elle a maintenu tel quel, sans
fioritures.*

*Quand Marie Line arrive en thérapie, elle a l'air laminée d'un petit
chat tout blond passée dans un orage tumultueux, mouillée et
pitoyable à la fois...*

*En 15 ans de carrière psy, je n'ai jamais vu quelqu'un dans cet état
extrême, laminée de souffrance avec, malgré tout, une détermination
farouche à s'en sortir.*

*Elle est là dans une extraordinaire passivité, elle parle d'une manière
hachée, très lentement comme si chaque mot lui arrachait un effort
surhumain.*

*Agée de 36 ans Marie-Line assume pourtant, vaille que vaille, son
travail d'informaticienne et de consultante en ressources humaines.
En dépression chronique depuis 7 ans, elle alterne sans savoir
comment ni pourquoi des phases actives où elle remonte la pente,
s'assume et est reconnue et de longues phases de dépression où elle
s'auto-détruit et se dévalorise.*

Elle arrive chez moi totalement épuisée.

*Elle m'avoue que le déclic qui la fait consulter un psy est qu'elle
éprouve de grosses difficultés avec son employeur car sa passivité
s'étend petit à petit dans ses heures de bureau et qu'elle n'assume
plus ses activités que dans un état second.*

Marie Line s'exprime peu, très lentement, avec de longues phases de silence où elle regarde ses pieds sans les voir... et elle pleure, elle pleure tout en s'excusant.

Je ne l'interromps pas pensant que c'est ce qui est et ce qu'elle a besoin...

Elle ne semble pas m'entendre vraiment non plus d'ailleurs, elle est dans sa bulle de douleur...

Peut-être que ce cabinet est le seul espace où elle peut se lâcher vraiment...

C'est déjà ça... Je ne dis donc trop rien... Je suis là, seulement là, pour elle

Je l'accompagne, je lui tends des mouchoirs, je l'accueille, je lui sers un verre d'eau...

J'essaie d'être chaleureuse, soutenante...

Au bout de 5 séances toutes pareilles, je tente de lancer une ligne vers elle...

Elle ne relève pas...

Durant chaque séance elle ne parle que très peu...

Je suis atterrée par son rythme de voix tellement lent que je suis suspendue à ses lèvres comme si elle était bègue et elle ne l'est pas...

Je dois tendre l'oreille car ses mots sont des murmures lents et hachés...

Je me demande d'ailleurs si elle n'est pas toxicomane, mais non... elle est cependant « sous produit » anti-dépresseurs et calmants...

Marie Line a un mal fou à clarifier ses idées, à oser s'exprimer, à trouver le peu d'énergie qui lui reste pour oser plonger dans son histoire, son ressenti.

Je suis partagée entre respecter ses silences et son rythme et refuser de marcher dans sa complainte d'éternelle victime exploitée ; je le lui exprime et elle relève enfin la tête, c'est la première fois : elle m'assure que c'est là tout son dilemme : cesser de se plaindre et s'assumer.

A la 2^{ème} ou 3^{ème} séance, elle me confie qu'elle est enceinte de 5 mois, ce qui ne se voit pas du tout et qu'elle est inquiète d'attendre un bébé dans son état dépressif : pourtant ce bébé elle l'a voulu et conçu dans un moment où elle se sentait bien...

Elle précise qu'elle veut « aller vraiment bien » pour ne pas « fourguer » ce qu'elle éprouve au fœtus, elle est inquiète... Je l'encourage et la valorise beaucoup en lui disant que sa préoccupation est justifiée et que là, même si c'est dur, elle se prend en charge avec son problème... c'est dur, difficile, mais qu'elle FAIT à nouveau des choses pour elle ET le bébé à venir... C'est sur cette phrase que, pour la première fois, je croiserai vraiment son regard à travers son rideau de cheveux et de larmes, un vrai regard, un réel contact entre elle et moi... Je sens que c'est une amorce différente, nous pouvons commencer à travailler vraiment...

En 2001 je suis arrivée chez toi en grande souffrance et en grand désespoir ; je venais de quitter ma thérapeute précédente chez qui j'étais depuis 1997, je me sentais en situation d'échec, j'avais perdu confiance...

Je retombais sans cesse en dépression, pourtant elle était compétente...

Je voyais venir ces temps de dépression mais je les répétais et on n'y arrivait pas !

Changer de méthode psy, c'est me tourner vers quelque chose d'autre que du travail intellectuel pur et dur...

Comprendre je comprends mais je n'arrive pas à faire autrement...

C'est mon ancienne thérapeute de couple qui m'a donné votre adresse, elle ne vous connaît pas personnellement mais elle a pu apprécier le fait que vous travaillez en groupe sur les émotions

(Cette dame connaît plusieurs patients qui furent soignés chez nous pour qui nous avons eu des résultats qu'elle juge étonnants : il s'agit principalement de personnalités border-lines ou de grands dépressifs pour qui la démarche analytique classique était inadéquate.

Amjad NASIM, psy à Arbo et mon mari par ailleurs, a coutume de dire que, si le patient n'exprime pas ses émotions, il imprime le malaise dans son corps encore et encore...

Par la suite, quand le poids est insupportable, la personne soit déprime et/ou se rend malade, càd qu'elle somatise en maladies assez invalidantes (ulcère, maux de tête, eczéma... et même cancer) ; soit

*elle explose par la violence contre les autres ou contre elle-même
(tentatives de suicide)*

*Avec ce type de personnes, nous ne les traitons pas avec silence et
compassion comme les victimes larmoyantes qu'elles se présentent...*

Nous les accueillons telles qu'elles sont et nous les soutenons...

*Cependant, assez vite, nous les encourageons à l'action, pas à pas :
j'appelle cela « la politique des petits pas » car chaque micro-progrès
pour nous et surtout pour eux est une victoire de la dynamique de
vivre qui se remet lentement en marche*

*A ce stade, ce n'est pas l'ampleur du pas qui compte mais que ces
personnes se remettent à agir, donc à reprendre petit à petit confiance
en elles.*

*C'est un pas de pris sur leur passivité et le début d'un nouvel
apprentissage de responsabilisation*

Les thérapeutes neutres et cérébrales qui n'évoquent jamais rien de
leur vécu, cela n'a eu aucun impact sur moi.

J'ai vu des psychologues, des psychiatres, des psychanalystes... J'en
ai usé beaucoup !

J'allais les voir, j'apprenais des tas de choses

intellectuellement...mais je retombais sans cesse en dépression, je suis
cyclique...

On essayait de mettre en place des trucs mais je repassais par les
mêmes phases

*(Me voilà prévenue : Marie Line me donne le mode d'emploi de ce
qu'il faut faire et ne pas faire pour l'aider et la contrer !)*

Néanmoins ces 7 années ont été préparatoires : un travail s'est
fait...cela a bouillonné !

Chez vous je suis venue « exploser », mettre en pratique : engueuler
mon père, mon employeur...Sortir de mes gonds et de ma passivité !

Ailleurs il n'y a pas de place pour cela : recevoir le côté émotion, se
mettre en colère, lancer un matelas, mettre en mouvement...

C'est de la pratique , du concret...

Ici en séance, je mets un peu en pratique, je rôde (= développe) en
semaine, je perfectionne après : pour moi j'imprime quelque chose de
neuf, enfin...

(Marie Line ne croit pas si bien dire : les neuro-sciences confirment aujourd'hui ce que Fritz PERLS, créateur de la thérapie gestalt, faisait déjà il y a plus de 30 ans sans pouvoir l'expliquer à savoir que l'expression des émotions et des sentiments modifient la chimie du cerveau et vice-versa...)

Ce qu'il y a de particulier ici c'est qu'on partage un peu votre vie : pourtant vous mettez vos limites mais les patients voient un petit bout de votre vie...

On traverse le jardin pour arriver à la porte d'entrée, vos enfants y jouent, ils disent bonjour, envoient le ballon ou même nous encouragent quand ils voient que j'ai pleuré...

(A l'époque en 2001, nous avions nos cabinets psy dans le rez de chaussée de notre villa qui était aussi notre privé, une petite maison au sein d'un grand jardin en périphérie de Bruxelles et les patients devaient en effet traverser le jardin pour arriver à la porte d'entrée... Ce n'est plus le cas aujourd'hui)

A la pause du groupe c'est convivial avec le thé, le café, les gâteaux... Je me sens à la fois en thérapie ET dans la vie de tous les jours, c'est difficile à expliquer mais cela dédramatise...

Avant en psychanalyse, je n'avais jamais vu la personne qui me précédait dans le cabinet du psy, ni celle qui suivait : c'était caché, presque honteux, cela renforçait ma honte d'être différente, celle qui allait mal et qui ne savait pas faire seule....

Ici, je ne me sens pas dans un laboratoire clos, pas dans une bulle intellectuelle, je partage un morceau de vie réelle et concrète...

Il vous arrive de partager ce que vous vivez en séance, vos propres expériences, vos propres travaux personnels...

(Il s'agit de l'implication contrôlée du psychothérapeute gestaltiste très différente de l'attitude non-directive et simplement écoutante de la plupart des psychanalystes.)

Outre l'écoute classique le psy gestalt praticien s'implique lorsqu'il le croit utile et grandissant pour son patient.

Voir article sur ce thème dans ce périodique pages

C'est exactement ce que Marie Line décrit lorsque le fait de nous voir – en partie – vivre

chez nous, ce qui lui a permis de sortir de cette sensation de « psy = maladie honteuse,

moi = anormale, presque folle »...

Nous ne lui avons jamais donné cette « permission » de manière explicite mais notre attitude d'ouverture lui a permis de développer spontanément ce potentiel, de se reconnecter avec sa créativité)

Pour moi cela m'a beaucoup aidée : vous êtes comme tout le monde avec vos difficultés,

(sous-entendu : je suis comme vous !) Vous êtes plus crédible....

Quand vous dites : « Fais un peu cet expériment-là... » je sais que cela va porter ses fruits,

je vous crois, vous êtes aussi passés par là...

(Encore cette notion de permission : « c'est permis de m'en sortir parce que vous avez été d'anciens patients qui en êtes sortis ! » C'est son fantasme)

Ailleurs avec leur sacro-sainte neutralité, je me sentais marquée, inférieure, débile...

Ici, en individuelle, dans le groupe, nous sommes tous dans le même bateau...

Je me suis souvent dit : « Ces gens ont galéré comme nous, s'ils ont pu y arriver, alors nous aussi... »

Amjad et toi vous travaillez fort à nous autonomiser, vous nous renvoyez à nous-mêmes : c'est dur, très dur mais cela fait bouger...

Je me sentais parfois rejetée, pas écoutée dans ma plainte, ma complainte de victime , « mon vieux disque rayé » comme tu l'appelles avec tendresse...

J'ai dû apprendre à me prendre en mains, à devenir responsable....

C'est cela que j'ai retrouvé ici : être acteur de ce qui m'arrive et trouver par moi-même ce qu'il faut pour que j'aille mieux.

Je me rappelle des images de ma 1^{ère} séance...

Oh là là je me souviens.... (*long silence... gros soupir*)

J'étais mal, très mal, tu essayais de me faire préciser ma demande qui n'était pas claire...

Je pataugeais lamentablement. J'avais beaucoup de mal à mettre des mots sur ma demande,

il y avait de longs blancs, de ces silences....

Je me bloquais, j'enlevais « la prise de mon cerveau », blocage intellectuel, je ne savais plus, j'étais mal... Switch off, bloquée...

C'était pour cela que le groupe m'a aidé à « me botter le cul », mes blancs sont meublés par le travail des autres mais ce dernier fait écho en moi et je travaille quand même, malgré moi !

Je pensais sans cesse= « Qu'est-ce que je dois dire ??? Mais qu'est-ce que je dois dire ??? »

Même sur ma souffrance, je ne savais pas par quel bout commencer...

J'avais l'impression de devoir commencer à zéro, de raconter encore une fois, cela me décourageait !

(M.Line dévalorise ce qu'elle fait en spirale d'échec, elle se fait peur, s'incapacite...)

Parler, parler pour que la personne me connaisse et puisse m'aider à gérer mon problème, mon mal-être.... Et j'étais enceinte de 5 mois ! Pourtant, de ce fait, j'étais motivée, je voulais avancer avant la naissance du petit...

Les 3 premiers mois de ma grossesse j'allais bien dans ma tête ; en 3 ou 4 semaines j'ai senti que je dégringolais assez vite... En juillet/août j'ai chuté...

Je me suis alors décidée à venir, à tenter autre chose, je n'avais plus le choix !

Je voulais « un enfant bien dans ma tête », l'essentiel, les piliers (?) étaient là pour recevoir un enfant...

(Long silence attendri... Elle sourit)

La vie est extraordinaire : le bébé est venu et puis après il a fallu que je me débrouille...

Ce bébé, il n'est pas venu « par hasard » à ce moment-là...

Il a été le détonateur de mon changement...

(Silence..sourir)

Et puis j'ai des difficultés au travail...

Le Bilou (*mot tendre avec lequel Marie Line appelle son fils*) n'avait pas à souffrir de mes pathologies, j'ai dû me bouger, cela m'a aidé à me botter le cul, le petit bilou grandit...moi aussi !

(J'ai constamment eu l'impression tout au long de sa grossesse que Marie Line était autant enceinte d'elle-même que du petit Bilou...)

Quand je suis venue, je savais que vous étiez un couple de thérapeutes dont l'un des deux était un étranger, un oriental ; je trouvais cela enrichissant, zen...et orienté « harmonie »...

(Sourire étonné de ma part, je ne nous trouve pas zen du tout... Parce que mon mari est indien, Marie Line nous projette « zen » Zen évoque pour moi un long fleuve tranquille feng shui... Chacun développe dans sa tête ses représentations mentales !)

Cette harmonie, cette dimension-là j'imaginai que cela existait...

L'ancienne salle de thérapie lambrissée de bois me semblait très curieuse, un côté exotique qui m'attirait...

(Encore une projection personnelle de M.Line : cette salle se trouvait dans notre ancienne maison à Overijse, vieille maison flamande de serriste c'ad de cultivateurs de raisins, pas du tout exotique, avec – il est vrai – un magnifique plafond en bois à caissons.

Rien à voir avec les origines de mon conjoint)

Toi je t'ai trouvée très posée, douce, avec un regard très tendre...

mais, à l'époque, je ne prenais pas, j'étais prudente méfiante même avec des gens que je ne connais pas mais cela ne m'a pas fait peur du tout !

J'induisais le rythme, j'étais lente, je n'arrivais pas à parler... Il y avait des longs blancs...

Je n'arrivais pas à déceler les fils de l'écheveau emmêlé !

Tu m'as dit au bout de quelques séances que tu ne voyais pas comment m'aider, à part le groupe ??
Ouille, ouïe, ouïe...J'ai pensé : Avec quoi elle vient ??? Un groupe....

Et puis j'ai découvert que c'était fait pour moi : j'ai appris à cesser de « faire » des choses, d'essayer des trucs pour me laisser être ce que je suis vraiment, à donner de la place à ma tristesse et à ma passivité !

*Je n'avais pas - moi – l'impression que tu étais uniquement passive : j'avais le fantasme que tu étais en deuil perpétuel... peut-être à tort ?
(...Long silence... Marie Line se ratatine littéralement sur place)*

Je suis veuve d'Antonio, mon premier mari mort dans un accident de voiture et j'ai pris conscience que, même remariée, je n'avais pas du tout fait le deuil de mon premier mari !
Vous fonctionnez au feeling, à l'intuition, « partir des tripes » de ce qu'on ressent, rien d'intellectuel...

(Ce n'est que très partiellement vrai : notre démarche thérapeutique est beaucoup plus construite que cela... Nous avons un diagnostic, une anamnèse, une grille de lecture en psychopathologie mais elle n'est pas explicitement connue du patient – sauf à sa demande expresse.

*Par contre il est exact que nous livrons assez facilement notre ressenti et que nous nous en servons pour travailler, surtout moi.
J'avais devant moi une femme en larmes, laminée qui me faisait penser à quelqu'un d'écroulée près d'un cercueil...Je le lui ai dit mais cela aurait pu être autre chose...)*

Marie Line a travaillé le deuil inachevé d'Antonio mais aussi, à sa stupéfaction et à la mienne, celle d'un petit garçon qu'elle a involontairement écrasé alors qu'il s'était jeté inconsciemment dans ses roues.

*Un deuil inachevé en enclenche souvent d'autres, que ce soit chez la même personne ou chez d'autres dans le groupe.
Si Antonio était encore clair dans son esprit, elle avait oublié ,
« refoulé » l'histoire du petit garçon, trop insupportable...
Et puis il s'agissait de 2 accidents de voiture...*

Je voulais faire confiance « sans tout ravalier » ; c'étaient de bonnes pistes pour moi...

J'aime bien ce côté –là chez vous, « l'intelligence intérieure » que vous avez, qu'on peut TOUS développer...

Vous dites les choses simplement, sans grands préambules, pas de grandes phrases pompeuses ou scientifiques... Vous venez en tant qu'êtres humains...

Mon 1^{er} groupe

L'idée de commencer avec 1 ou 2 autres personnes novices, c'est bien...

On n'est pas « le petit nouveau ! », je me suis sentie moins démunie car nous étions plusieurs à « être nouveau »...

En entreprise, j'avais fait du groupe de développement personnel, je n'étais pas complètement stressée mais quand même très dans ma réserve : au début j'étais assez observatrice...du moins, je le croyais...

Vous avez démarré par cette petite présentation individuelle de chacun.

(Exercice d'écoute classique 2 par 2 : chacun se présente à l'autre qui ne dit mot.

Après je ne me présente pas, je présente l'autre...

L'intérêt est quadruple :

- *Créer des alliances, des sympathies d'emblée, détecter les caisses de résonance, les mêmes failles inconscientes*
- *Parler de l'autre est une façon de parler quand même mais moins dramatisante que de parler de soi*
- *Relever d'emblée les projections ou déformations éventuelles*

- *Entendre nommer son histoire est une autre façon de se l'approprier et d'apprivoiser la honte)*

Pour moi, ce fut une bonne entrée en matière nécessaire pour briser la glace, de « mettre l'orteil dans la piscine » 2 par 2... C'était super... Vous êtes très à l'écoute, très respectueux de respecter le rythme des petits nouveaux..

D'ailleurs vous les « soignez très fort », vous respectez et incitez tout à la fois...

Vous veniez me chercher, je faisais parfois un petit signe discret ; ce dont j'avais besoin car je n'osais pas me lancer toute seule, j'avais besoin d'un petit coup de pouce

(Il y a 20 ans, un de mes formateurs psy disait : Il est inadéquat de « sauver » le patient sauf dans 2 cas : au début de thérapie quand le contact est balbutiant et lorsque la personne est vraiment en danger. Je sauve une fois, pas deux ! Je le fais aussi tout en le nommant clairement : généralement cela suffit à débloquer la situation... C'est parce que la personne manque encore d'autonomie et que son apprentissage en est à ses débuts. Elle sait que je ne le referai pas... Cela la booste..)

En groupe, après le travail de chacun il y a un feed back : chacun a à partager son ressenti, ce qu'il/elle a vécu durant le travail de l'autre... J'aime bien : les feed back m'obligent (entendons-nous) à me faire intervenir, à prendre ma place, sinon j'aurais facilement esquivé... C'est un bon biais pour rentrer dans le travail parfois avec « l'air de ne pas y toucher » de votre part... Je ne me souviens plus de ma 1^{ère} intervention...mais bien de l'écho du travail des autres : c'est bien l'écho, cela éveille des trucs...

J'aime bien aussi ce rappel des règles de confidentialité, vous disiez : « J'aime pas trop les répéter mais c'est important ! » et vous les répétiez...

Vous animez, vous balisez mais vous restez très accessibles, très axés sur l'individu ; vous dites : « *J'aime bien ou je n'aime pas* » mais vous le faites, vous tenez vos engagements, vous expliquez les enjeux, cela c'est important...

On comprend que c'est un processus à développer pour tous, même encore pour vous, c'est permissif et grandissant...

Au début, moi, j'étais habituée à ce que rien ne me dérange en thérapie, silence dans la salle d'attente de mon ancien psy, silence en salle... Panneau dans ma tête : « Je suis en travail ! »

Comment ???

Chez vous, vous travaillez avec ce qui vient, ce qu'on est mais aussi avec le champ autour de moi, de nous, du groupe : parfois j'entendais les enfants cavalier dans les escaliers, le téléphone sonner dans l'autre pièce...La vie quoi...

C'est pas un laboratoire, c'est du vrai...

Avec nous tu mettais des limites, tu utilisais « une main de fer dans un gant de velours », ce n'était pas l'autorité parentale dure mais les limites étaient claires, cela prenait quelques minutes mais c'était plus riche...

Je me souviens de ton fils de 3 ans (*à l'époque*) qui était entré dans la pièce où nous travaillions, tu t'es fâchée fermement ET en douceur : j'ai été choquée et étonnée...

J'ai réfléchi : cela m'a appris à être plus souple, moins rigide dans mes principes, dans les normes, ce qui est « professionnel », ce qui ne l'est soi-disant pas, j'ai eu accès à un peu plus d'humanité liée à un réel professionnalisme...

C'est bien d'avoir des règles mais pas des règles rigides !

J'avais une crainte terrible de l'autre, j'avais peur d'un tas de choses, je fantasmais négatif quasi toujours

Nous essayons de travailler d'une manière qui dédramatise très fort...

Cela a l'air très informel en apparence...mais c'est faux !

Au fur et à mesure, j'ai découvert des techniques, un back ground théorique très varié, un back ground d'expériences...
Comme je suis du métier en entreprise, je me rends compte de ce qui est derrière comme savoir-faire impalpable et que les gens ignorent...

D'après toi, quels furent tes travaux les plus marquants ?

Celui sur mon employeur qui venait de me virer et l'autre sur mon père : pour les 2 finalement le thème était le même : exprimer ma colère vis-à-vis d'une autorité !

Au début je ne voyais pas le rapport entre les deux...

J'ai eu du mal à m'exprimer... Vous avez eu de la patience...

Attendre que la personne se mette en route et travaille, encore attendre que je dépasse mes peurs... Vous me souteniez vraiment, vous avez suivi mon rythme tout en m'incitant

Pour la première fois, je m'exprimais debout face à quelqu'un qui représentait mon employeur et non pas assise, passive et soumise comme à mon habitude...

Amjad m'avait demandé : « *Comment tu te sens ?* »

J'avais répondu très étonnée : « Pleine de puissance ! »

Je suis debout, DEBOUT, PUISSANTE !

« Puissance »... Ce mot a résonné pendant des semaines...J'ai recontacté cette puissance !

Ce mot a été conscientisé, je l'ai re-perçu chaque fois que j'en ai eu besoin !

C'est un ancrage qui me sert encore...

Je pouvais encore m'écrouler dans ce procès qui m'oppose encore à cet employeur, j'ai vraiment expérimenté COMMENT utiliser l'énergie, vivre ma colère, voir son côté positif et mobilisateur...

J'avais dit, je suis passive, je suis une « grosse lavette » !

(En belge, une « lavette » est une serpillière devenue une injure synonyme de passivité, souvent attribuée à un homme, synonyme de femmelette, sans couilles, lavette...)

Vous m'avez dit : « *Deviens cette grosse lavette !* »

Avec quoi ils viennent ceux-là ??? Devenir une grosse lavette ici en groupe ???

La lavette, pourtant je connais bien, je l'avais expérimentée durant 7 années...

Là je l'ai vécue positivement en une seule séance...

Je t'ai entendue m'encourager : « *Va au bout...fais-le !... Tu es capable de le faire !* »

J'ai décidé : « Allez...J'y vais ! »

Je le sais bien que c'est décisionnel ou pas, comme après le décès d'Antonio...

(elle repart dans le passé)

A l'époque, j'allais être toute seule, nos projets n'étaient plus réalisables...

Amjad dit souvent : « *On ne peut pas faire l'économie de la souffrance !...* »

Je n'étais pas d'accord, je ne voulais pas toucher le fond !!

Et du coup je coulais lentement...

Ce sont les vases communicants mais celui du fond est le plus grand, c'est paradoxal !!!

C'est difficile à comprendre quand on ne l'a pas vécu, expérimenté...

Expérimenter dans le sens de vivre, comme le fait de passer par le même acte..

Qu'est-ce qui a changé pour toi suite à ces 18 mois de travail thérapeutique ?

Ce qui m'a le plus marquée c'est la réappropriation de mon humour, de retrouver une estime de moi, de mes défauts, de mes qualités, de mes points faibles ; arrêter de mettre la barre trop haut, d'être si exigeante, de vouloir être parfaite...

Amener de la souplesse dans les principes, assouplir la rigueur !

Utiliser plus « Je suis actrice de ma vie ! », j'utilise davantage ce côté décisionnel au lieu de « couler dans la dépression », je me responsabilise, je fais AUTREMENT, je ne me laisse plus « couler ma journée » ou ma semaine parce qu'il y a quelque chose qui n'a pas été !

J'essaie de voir, je sens ce qui peut m'aider pour mieux gérer une situation difficile...

Si cela ne va pas ce qui change c'est que je ne me cache plus, cela reste parfois maladroit...

Avant je l'aurais caché, aujourd'hui je montre que cela ne va pas, que cela me fait du bien ou me fait chier...

Je donne plus de place à ce que j'ai envie, je ne laisse plus les autres passer devant moi, je repère les phases parentales que j'ai dans la tête, du style : « Si on a des enfants, ce n'est pas pour les laisser aux grands-parents ! »

Tout ce programme de ré-apprentissage a été amorcé ici...

Je le savais depuis 7 ans ...mais je n'arrivais pas à le mettre en acte , en forme...

Certains de mes travaux sur grandes feuilles de paper-board sont toujours affichés dans ma chambre...

C'est un travail de tous les jours, c'est à moi de le faire, je suis devenue « actrice » de cela.

Avant non, je le savais intellectuellement mais je ne le faisais pas vraiment, je faisais des efforts, beaucoup d'efforts pour un piètre résultat, je ne vivais vraiment que de temps en temps par intermittences...

J'ai appris à ACCUEILLIR ma déprime, à ne plus la subir mais à descendre dedans et à faire quelque chose AVEC elle, à me rendre actrice du système...

Au début, je voulais : « Enlevez-moi mes peurs... Une partie de mon cerveau ! »

Comme si vous étiez chirurgien ! ...

Petit à petit j'ai appris à vivre avec mes peurs, à m'en servir, à les calmer...

Les « peurs-baromètres » elles ne sont pas là par hasard...

Ce qui m'a frappé, ... c'est quand (par exemple) j'ai retrouvé directement un travail après mon repos d'accouchement alors que je ne cherchais pas vraiment....

Je venais d'accoucher, je me faisais tout un film pour refuser ce travail, j'avais du mal à décoder les résistances et ce qu'étaient mes VRAIS BESOINS de mes peurs parasites qui me paralysent...
Je m'inventais des trucs comme : « Je ne vais pas me plaire !... Il faut que je trouve autre chose... »

C'est difficile de faire la différence entre mes résistances et mes intuitions, mes besoins réels à tenir compte de tout...
J'en ai eu marre d'être la « petite fille sage » qui accumule, qui accumule et qui, à un moment donné, fait payer quand même la facture...
J'ai appris à dire ce qui ne va pas mais cela reste difficile, pas spontané... Je dois l'enclencher

Ton accouchement, cela a été aussi le tournant de ta thérapie, outre la naissance du petit Bilou ?

Le bébé dans la salle de thérapie, c'était assez peu académique...
Je pensais qu'il me fallait me retirer spontanément, puisque je ne pouvais me séparer du Bilou pour venir en groupe puisque j'allaitais toutes les 2 heures...
Au début j'avais cru que je pourrais tirer mon lait et venir mais cela n'allait pas, je n'avais pas assez de lait... J'ai voulu me retirer, en fait je ne voyais même pas d'autre solution...
Pourtant j'étais très vulnérable, j'avais besoin de ma thérapie...

Nous trouvions cela une très mauvaise idée de laisser Marie Line se retirer du groupe :
Bilou faisait partie du groupe « in utero » avec toi enceinte, pourquoi l'en exclure à peine né ? Cet enfant avait fait de la thérapie dans ton ventre...
Une (future) maman plus sereine pour elle-même est plus accueillante pour son enfant, au propre comme au figuré...
Bilou avait besoin d'elle et de son lait et elle, elle avait besoin de travailler en thérapie...
Mais ce n'était pas « académique »...
Nous avons donc vérifié cela en supervision didactique et consulté le groupe auquel appartenait MLine qui n'y vit aucun inconvénient...

Ce fut une première pour nous ...

Depuis nous accueillons les jeunes mères avec des nourrissons en salle, que ce soit en séance individuelle ou en groupe ET SI cela s'avère judicieux et grandissant pour le patient

Marie Line est donc venue en groupe continu avec Bilou durant ses mois d'allaitement !

Souvent il dormait, parfois elle l'allaitait dans la salle, parfois ce tout-petit nous regardait avec une formidable attention, ses yeux grands ouverts très attentifs ; parfois il pleurait et Marie Line ou l'un ou l'une du groupe le baladait pour le bercer... L'enfant de Marie Line faisait partie de sa vie, du groupe, de la vie...

Comment ne pas tenir compte de ce champ en Gestalt ?

Certains patients ont travaillé sur le Bilou ou plutôt sur tout ce qu'évoque un enfant : la joie, la peine, l'impuissance, l'irruption du tiers dans le couple, moi bébé, ma mère et moi, moi et la naissance de mon frère/ma sœur...

Bilou a inconsciemment fait travailler TOUT le monde, ce petit bout de chou de quelques jours...

Cela m'a beaucoup aidée pour prendre ma place, laisser une place au petit Bilou, cela a été un bel exercice..., un cadeau pour nous 2, à Bilou et à moi

C'est aussi typiquement occidentale « vouloir tout faire toute seule », être superwoman, supermaman..

J'ai alors découvert que je pouvais m'appuyer sur les autres, j'ai besoin des autres, pas d'une manière pathologique, non, mais que j'existe AVEC les autres...

J'ose enfin demander même si – peut-être !- il y aura un « non ! » ; avant j'avais appris uniquement la résignation...

Je sens que cela change , je donne davantage de place à mes envies, au risque d'avoir un non.

Je me fais plaisir, je m'organise à cause du petit Bilou pour profiter de mes soirées avec une copine ou un ami... et avec mon partenaire aussi

Dans ta thérapie tu ne parles quasi pas de ton mari actuel...

J'ai un petit peu travaillé le couple...Trop peu...

J'étais fort dans un contentieux avec lui ou avec les hommes ???

Je croyais avec lui... Aujourd'hui, tant pis, je ne m'empoisonne plus la vie avec cela...

Je donne plus de place à ce dont j'ai envie pour mon couple, pour ma famille, pour le petit Bilou

Et pour toi ????... (Silence....Sourires...)

Il y a pas mal d'amorces et puis les choses avancent...

« Je pilote le véhicule seule avec quelques entretiens chez le garagiste ! »

J'ai encore une sexualité ô combien inhibée...Là il y a un truc à faire (??)

Elle glisse délicatement vers autre chose...

Je ne relève pas, cela me semble vraiment trop prématuré...

Dans les dernières séances, j'ai travaillé sur le petit garçon que j'ai renversé en voiture...

(Un soir d'hiver, à un carrefour d'un grand boulevard, Marie Line n'a pu éviter un gamin qui a imprudemment traversé et s'est jeté sous ses roues.

A la suite du décès, une enquête a été menée et elle a été « blanchie » de toute accusation grâce à des témoins, une instruction a été menée avec circonspection.

Très digne et responsable, elle a voulu être proche et a assumé toutes les responsabilités , trop de responsabilités...

Notamment elle a accompagné les parents, ce que peu auraient fait...)

Dans ma tête, je ne me sentais pas coupable mais la culpabilité était présente quand même : elle s'était contaminée sur d'autres domaines... C'était devenu une auto-flagellation !

Ce fardeau de culpabilité, je ne le porte plus après cette thérapie...

Que retires-tu de cet interview ?

C'est un bilan, une petite analyse... J'aime bien : je vois le « bon » que j'en retire !

Tous vos feed back m'ont rendu l'estime de moi...

Je ne me rends pas toujours compte de ce que j'apporte...

Vos feed back, ce sont des pépites d'or et pourtant vous n'avez pas l'habitude de mettre de la crème....

Par la suite Marie Line a entamé une thérapie de couple qui s'est achevée par une séparation correcte et sans gros heurts, pas sans douleur : une séparation est un deuil de toute manière, même si c'est un divorce par consentement mutuel...

Elle a eu la volonté de changer plusieurs fois d'emplois pour se respecter et trouver un job à la mesure de ses compétences. En parallèle, elle est devenue indépendante complémentaire comme formatrice en développement personnel et coach en entreprise. Plus tard son (ex)mari est entré lui aussi en thérapie individuelle et il va beaucoup mieux.

Nous estimons que, malgré leur séparation; leur évolution à tous les deux (tous les trois) est une réussite.

Tous deux s'assument, s'autonomisent et gardent de bons rapports mutuels en tant que parents du petit Bilou.

Leur couple était peu épanoui mais il aurait pu évoluer s'ils avaient accepté de le travailler à l'époque... Mais en ce temps-là Marie Line n'était pas preneuse

C'était prématuré...

De notre part «pousser » dans ce domaine aurait été trop interventionniste et n'aurait servi qu'à malheureusement renforcer leurs résistances.

*Dominique NASIM KRISCHEL,
Psychothérapeute et gestalt*

praticienne

Et Marie Line.....

PS : Cet interview a été réalisé en 2002, elle comprend des extraits de la séance de fin de thérapie et des morceaux de travail en cours de cure...

Mise à jour janvier 2007