

**« Katia, une trentenaire voluptueuse
qui n'existe (ait) que pour les autres.... »**

Remarques préliminaires

Katia est une jeune femme célibataire dans la trentaine.

Grande et voluptueuse, très créative, elle ne se voit pas du tout comme telle. Pourtant, de prime abord, elle paraît expansive, extravertie, boute-en-train, clown même...

Elle est aussi très créative car elle travaille dans le milieu artistique où elle est appréciée comme maquilleuse – coiffeuse.

En réalité , même dans son travail et encore plus dans sa vie affective, elle s'est mise au service des autres qu'elle aide en bonne sauveuse à mettre en valeur : elle-même ne s'apprécie pas ou très peu, manque totalement d'assurance et est très angoissée malgré des compétences et des talents indiscutables.

Elle souffre de différentes dépendances sur le plan affectif, mais aussi d'épisodes de boulimie et de phobies ; c'est d'ailleurs à cause de ces dernières que Katia avait entamé préalablement une thérapie comportementaliste pour tenter de faire disparaître ses phobies mais avec de maigres résultats.

Elle arrive en psychothérapie gestalt assez désespérée d'obtenir des résultats : sa demande initiale était de se débarrasser de ses phobies : la principale est qu'elle n'ose plus conduire du tout comme usagère et qu'elle panique même comme passagère.

Au centre Arborescences elle restera environ 2 ans en séances individuelles avant de rejoindre le groupe des dépendants affectifs.

Méthodologie

L'interview a été réalisée en séance individuelle enregistrée avec dictaphone avec ses 2 thérapeutes de Groupes, Chris RASSAERT et Serge HOTELET.

Seuls les prénoms sont des pseudonymes pour respecter la déontologie; le reste de l'interview a été retranscrit dactylographié avec quelques rares aménagements pour que le texte devienne aisément lisible à l'écrit.

Quelques notes explicatives entre parenthèses ou en bas de page ont été rajoutées pour aider à la compréhension du lecteur

Pour faciliter votre lecture : 3 polices de caractère

Questions des thérapeutes en caractère normal : Chris RASSAERT et
Serge HOTELET

Réponses de Katia en gras

Explications thérapeutiques ou détails visuels en italique :

Dominique NASIM KRISCHEL

Interview proprement dit

S : Qu'est-ce que le travail en groupe t'a apporté ?

Katia : Je me suis reconnue au travers des autres dans les différents plans de mon évolution. Parfois plus que les autres, quelquefois pour constater que j'ai encore du pain sur la planche.

Malgré nos différences culturelles ou sociales nous avons tous un point commun : la dépendance affective.

Je me suis sentie entendue, j'ai eu ma place et tout ça je ne peux pas le déballer ailleurs.

Ce qui est chouette dans le groupe c'est de voir le travail des autres et les résistances qu'ils mettent pour un expériment (= synonyme d'exercice pratique proposé par le thérapeute pour accroître la conscience de qqch qui se passe)

Cela me renvoie à mes propres résistances et lorsque vous, les thérapeutes, vous me les pointez, cela me permet de me recentrer.

Au centre Arborescences nous pratiquons 2 types de travail psy avec des groupes continus au sein des soirées ou des stages résidentiels selon ce qui est présent et utile pour le patient concerné :

- *le travail individuel de quelqu'un DEVANT un groupe témoin appelé « travail en groupe » où les autres patients présents servent de témoins renforçateurs et de groupe soutenant*
- *le travail psy « de groupe » où les thérapeutes font intervenir plusieurs personnes du groupe (ou même tout le groupe) pour mettre en action des sentiments, des personnes, toute une famille ou même parfois plusieurs générations*

Ces deux techniques assez typiquement gestaltiques offrent un champ expérimental assez large. Nous pourrions le comparer à un laboratoire, un microcosme social sécurisant où chacun peut revivre et résoudre des traumas lourds, créer de nouveaux apprentissages positifs, les rôder dans le groupe qui est soutien et support avant de l'extrapoler vers l'extérieur.

S : Quelle est la dynamique qui s'est installée pour toi dans le groupe ?

Katia : Pour moi le groupe n'est ni encourageant, ni soutenant, contrairement à beaucoup d'autres patients : personnellement le groupe me permet comme une évidence, une prise de conscience des blocages que je peux émettre de manière tout à fait inconsciente.

S : Quand tu assistes au travail psy des membres du groupe, à quoi cela te renvoie-t-il personnellement ?

Katia : Cela m'invite à prendre conscience de mes propres résistances, cela m'encourage à les dépasser...

Quand je suis dans mon propre travail et vous êtes là... il ne faut pas grand-chose pour que cela me saute à la figure.

Le groupe donne un contenant puissant à l'expression des émotions. Il permet le partage avec d'autres : il est plus facile de parler quand d'autres ont parlé avant nous.

Ce que l'autre montre de sa difficulté, de sa douleur, de son évolution, de ses résolutions ...me fait écho de ma propre histoire, que je le veuille ou non !

Et cet écho me saute à la figure d'emblée : cela permet au patient de travailler plus vite, plus profondément en doublant de vitesse ses résistances habituelles.

C'est parfois plus dur car plus immédiat et parfois confrontant; à l'inverse, le groupe est soutenant, encourageant, voire solidaire. Voir quelqu'un s'en sortir donne aux autres la permission de le réaliser aussi, à fortiori si c'est difficile.

Au sein du groupe, la personne peut expérimenter et travailler la manière dont elle prend sa place.

C : Au début de ce groupe de thérapie, comment te sentais-tu ?

Katia : J'ai le sentiment que pour moi, ça s'est tout de suite bien mis. J'avais parlé de mes appréhensions en individuelle et donc il ne me restait plus qu'à l'expérimenter. J'ai eu besoin de ces individuelles pour pouvoir faire le tour de mes préjugés.

S. Quels préjugés as-tu travaillé ?

Katia : J'hésitais par rapport à l'idée du groupe qui pouvait être enfermant par rapport au thème. J'avais peur du « bocal », d'être catégorisée. Entrer dans ce groupe c'était asseoir le fait que j'étais « dépendante affective ».

Je n'étais pas prête à cela avant et il m'a fallu les individuelles pour pouvoir y arriver.

Une autre chose me dérangeait : l'aspect que j'imagine de « manche à ballisme » qui se produit parfois dans les groupes... tout le monde veut être un bon élève !

Un truc où les gens, les patients, veulent se faire bien voir du psy...

Ou le risque de dérive dogmatique, voire sectaire...

C'est ce que j'imaginai des groupes de thérapie : j'étais sans doute influencée par les films américains où l'on voit des groupes de paroles assez caricaturaux.

je ne voyais pas le côté thérapeutique, je m'imaginai plutôt un endroit de lamentation..... Elle rit... C'est vrai que la gestalt c'est très différent de mes autres thérapies... Différent et très chouette aussi... (elle rit) Pas du tout le mur des lamentations !

Ce que j'ai retenu c'est le fait d'apprendre à se responsabiliser, à ne plus se considérer comme une victime impuissante.

Aujourd'hui mon questionnement par rapports à ce type de thérapie, c'est qu'il faut avoir retrouvé ses esprits pour pouvoir l'entamer, comme s'il fallait avoir un certain niveau de réceptivité.

En pleine dépression je ne sais pas si j'aurais pu faire cette démarche.

Enfin je n'en sais rien... mais je ne sais pas si cela résonnerait de la même manière...

Je crois (mais c'est ma croyance personnelle) que pour entrer dans un groupe, il faut qu'il y ait eu une prise de conscience...

Entrer dans un groupe c'est quand même déjà accepter que je vais travailler le changement..... càd être active et non plus subir..

S : Comment as-tu vécu ce côté « actif » en thérapie gestalt ?

***Katia* : Pour moi le côté actif c'est déjà être présente à chaque regroupement, être à l'heure ; m'engager face au groupe c'est m'engager avec moi-même, cesser de fuir...**

S : Tu es devenue active dans cet l'engagement, ou c'est l'engagement qui t'a rendue active ?

***Katia* : Les deux ensemble : c'est la prise de conscience de la nécessité de bouger, de faire quelque chose.**

S : J'ai l'impression (tu me corriges si je me trompe) que tu fais référence au cadre ? Est-ce exact ?

***Katia* : Oui le cadre c'est important : j'ai une valeur de respect du travail de chacun et donc du mien aussi parce que le travail de groupe nécessite l'écoute et l'intervention de tous...**

C'est comme un groupe de musique, tout le monde doit participer ou alors il n'y a pas de musique !!

Si tout le monde ne participe pas, c'est une forme de non-reconnaissance et de non-présence à l'autre qui (pour moi) est établie depuis le départ.

L'engagement c'est une générosité pour soi-même et pour les autres car c'est un apport qui va dans tous les sens

Katia, a fréquenté un groupe continu (2 x par mois) durant une année et demie. La formule du groupe continu insiste sur la notion d'engagement.

Le cadre est ferme (non passage à l'acte, confidentialité, anonymat, obligation de présence, engagement de 6 mois minimum....).

C'est surtout dans les groupes continus de thérapie que les liens peuvent s'installer en profondeur, la durée permet de créer le climat de sécurité et l'intimité nécessaire au travail émotionnel pour aborder les questions dont il est plus difficile et plus long de parler ailleurs.

S : Comment tu perçois cette dynamique ?

Katia : (elle hésite).... Parfois les gens ne s'engagent pas ou le disent mais ne le sont pas !

Je traduis cela par un manque de conscience et une forme d'égoïsme primaire .

Quand les gens sont là et s'engagent à bosser sur leurs problèmes c'est le côté soutenant.

C : Justement, COMMENT t'es tu sentie « soutenue » dans le groupe ?

Katia : Ne fusse que par la présence de tous c'est déjà très important

Mais au début les regards, les attitudes, les feedbacks des autres cela a été un peu difficile pour moi.

Ensuite cela m'a aidée de sentir la présence de l'autre, de sentir l'écoute, de me sentir entendue, d'avoir une place, de prendre MA place....

C'est quelque chose que je ... ne voulais plus faire : le système des lamentations dans mon entourage affectif proche.

Mon entourage proche ce n'est pas le lieu pour cela, je veux le préserver....

Je ne veux pas être dans la plainte, je voulais cesser de me lamenter en sachant, qu'à chaque seconde, c'est possible d'avancer, d'essayer quelque chose de nouveau parce qu'on est guidé par la thérapie.

S : S'agirait-il de préserver tes relations de tous les jours ?

Katia : J'ai du mal avec les gens qui déversent leur mal être à tout bout de champ.

**Je le vis de manière agressive car je prends leur souffrance, je suis poreuse !
C'est agressif pour moi... il y a des lieux pour cela...**

J'ai du mal à parler de moi, je le vis comme une plainte, pour moi c'est une forme de pudeur. Dans ma vie je me suis trop laissée envahir, je ne savais pas mettre mes limites par moi-même.

**J'ai été trop sauveuse par rapport aux personnes qui se plaignaient.
Je le suis encore, j'ai dû mal à dire non.**

Aujourd'hui, j'ai besoin, sans égoïsme, de mettre ces personnes à distance, c'est nécessaire pour moi.

Grâce au groupe j'ai appris à sentir plus vite mon temps de réaction, j'ai envie de dire, je dois rester vigilante...

Je sens plus vite quand les choses pourraient m'envahir ou me déstabiliser.

Dans la dépendance affective, une des problématiques majeures est le manque de limites, de frontières :

« Je ne sais ni où je commence ni où finit l'autre ! ».

S : Tu perçois mieux ce qui est juste pour toi ?

Katia Je reste en colère quand je constate que ... (*elle sourit*)... je peux encore me laisser être un peu passive par rapport aux relations envahissantes...

C'est un petit combat que j'ai toujours peur de perdre : savoir ce que je veux ET ce que je ne veux pas ... Tant pis si ça plaît ou pas...

C : Tu veux dire aujourd'hui que tu te protèges davantage ?

Katia : Non, c'est l'inverse : je prends davantage de risques.

J'ai pigé que me protéger de tout c'est trop enfermant pour moi...

Rester à la maison toute seule, je ne veux plus.

Aujourd'hui je me suis beaucoup plus libre... C'est un retour de confiance en moi.

Je suis en train de déployer des tentacules que j'avais bien rognées et je retente des choses avec une autre palette : je sens ce qui fait défaut pour moi-même....

Si j'ai acquis des choses en thérapie c'est pour en faire quelque chose ailleurs....

S : Comme si tu te servais de ta palette de couleurs de maquillage ?

Katia : Oui mais une autre palette avec d'autres couleurs, la mienne était périmée .

Mon ancienne palette c'était un « matos » (= *matériel en bruxellois*) d'une personne qui avait perdu confiance en elle, donc il manquait des outils, d'autres étaient cassés, certains étaient de très beaux outils mais complètement inutiles.

Cette vieille mallette est rangée maintenant. J'ai rangé MOI-MEME ma vieille mallette.

C : Si on repense au début de ta participation au groupe comment pourrais-tu décrire ton évolution ?

Katia : J'ai toujours été la même, une femme qui a une super envie d'avancer.

Au début du groupe pour moi les contours étaient assez indéfinis, comme une forme de puzzle, un rassemblement de pièces de puzzle...

J'ai toujours la même carte, la même image, mais moins dispersée.

J'ai toujours su que j'avais en moi ce qu'il fallait pour me retrouver mais je ne savais plus comment rassembler les pièces. L'image est plus nette, plus claire

C : C'est une image plus rassurante

Katia : (*elle rit*) Ah oui alors,....

Cependant je reste quand même sceptique sur les peurs et la vigilance, tout est plus concentré ... (*hésitation, elle se concentre*)

Oui j'ai davantage conscience de qui JE suis, j'ai moins de peurs... Comme j'ai moins peur, j'ai l'impression que si je laisse mes peurs d'avant je retourne là où j'étais... Bon d'accord, (*elle sourit*), c'est une peur pour me faire peur.

Ce que j'ai encore toujours c'est... voilà que la honte s'en mêle... hum....

Toujours le même truc, ce besoin de contact et d'amour qui est tellement un manque....

Que parfois je suis encore prête à laisser traîner des situations pour me faire croire que... je reçois mais c'est illusoire et finalement je coupe le truc .. Je voudrais tant que ça aille plus vite.

C : Tu es en train de nous dire que tu es tout à fait « normale »... avec des peurs, des envies, des doutes, des actions ?

Katia : Oui, oui bien sûr. C'est ce que je me suis dit...

Mais après je pense : « Non mais qu'est-ce que tu crois ? ... »

Je voudrais que cela émerge tout de suite sans avoir à refaire la même boucle.

S : Aujourd'hui tu ne t'écroules plus avec ça, tu n'es pas une machine

(Katia est émue, fort émue : quelques larmes coulent doucement)

C : (Voyant cela) Juste maintenant qu'est-ce qui se passe pour toi ?

Katia : Pour le moment je retouche à des choses que j'avais mises de côtés depuis quelques années...En fait je crois que je suis entrain de réexpérimenter ce que j'étais avant de flancher et, en parallèle, ce que je suis aujourd'hui.

Du coup, cela me fait encore toucher des choses de moi-même que j'ai du mal à accueillir. ...Je ne suis pas une autre quoi !

C : Cela veut dire quoi « avant de flancher » ?

Katia : Flancher c'est lorsque j'ai perdu ma confiance en moi, alors là je retouche tous les aspects de ma personnalité, ce que j'aime faire...

Parce qu'à l'époque je m'étais solidement coupée du monde.

En même temps aujourd'hui c'est très chouette : je refais des choses que je ne faisais plus... C'est différent, c'est sûr...

S : Comment le groupe t'a aidée à ce niveau -là ?

Katia : Je me suis retrouvée dans certains récits, je pouvais faire un parallèle avec mon vécu, j'arrivais enfin à prendre de la distance...

J'arrivais même à pouvoir voir à distance comment ne pas se respecter et ça c'est inouï pour moi

Les témoignages des autres m'ont aiguillée, j'ai pu mieux percevoir chez les autres le fonctionnement erroné et donc chez moi aussi ! . Ca permet de voir à distance et donc d'en avoir plus conscience en fait.

C : De pouvoir « prendre responsabilité » pour reprendre ton terme de tantôt ?

Katia : C'est tout le bazar en fait : accueillir ce que je n'aime pas de moi, ce que je dégueule carrément de moi et de me dire :

« Cela c'est toi aussi, et maintenant qu'est-ce que j'en fais ? »

Car c'est moi aussi et que je ne vais pas me changer...

La responsabilité est le corollaire, la conséquence inévitable de notre liberté

(Noël SALATHE) ou, comme le dit Jean – Paul SARTRE :

« Être RESPONSABLE, c'est être l'auteur incontesté d'un événement ou d'une chose » (extrait de la pièce de théâtre « L'être et le néant »).

N.B. être responsable n'a rien à voir avec se sentir coupable, c'est à l'inverse prendre responsabilité et assumer ce qu'on a fait et tirer parti de ses erreurs pour corriger, voire réparer....

S : Serais-tu enfin davantage dans la notion de l'accueil de qui tu es ?

Katia : *(Sourire)...* oui mais ce n'est pas encore méga installé, parfois, pas toujours

C'est sûr que je dis plus facilement les choses, j'évite de m'imposer des trucs qui me font chier....

S : Tu es plus juste avec toi-même

Katia : *Là le doute m'envahit..... (Rire)*

C'est un truc que je retiens... OSER dire ! C'est un début

C : Je trouve que c'est un grand pas, non ?

Katia : *(sourire épanoui mais silencieux)*

Par rapport où j'étais c'est clairement un grand pas !

J'ai le sentiment que je dois encore y aller mollo : ne pas aller me frotter à tout, tout de suite... *(elle rit)* J'ai déjà commencé...

C : Quels furent les moments marquants pour toi dans cette expérience de groupe ?

Katia : Un des temps forts fut celui où j'ai réalisé comment j'avais pu ressentir le départ de mes parents quand j'étais bébé (hospitalisation). Ma réaction était bien la preuve que je l'avais vécu comme tel, je m'étais sentie terriblement abandonnée.

Une autre fois ce fut le travail par rapport à ma mère, à comment je me positionne aujourd'hui par rapport à elle.....

Il y en a eu beaucoup de ces moments : j'ai l'impression d'avoir travaillé à chaque fois, oui, à chaque fois !

S : Qu'est-ce qui a changé dans ta relation à ta mère ?

Katia : Depuis lors je peux lui parler calmement, lui laisser ses responsabilités, savoir qu'elle ne va pas changer et que moi non plus !!!
Aujourd'hui nous échangeons davantage.

S : Comment était ta relation avec elle avant le groupe ?

Katia : Ben c'est clair qu'elle n'a plus le même pouvoir sur moi aujourd'hui !!
A l'époque j'avais perdu confiance en moi : je me retrouvais comme un petit enfant en face d'elle. Aujourd'hui, quand je retrouve mes cartes, cela ne se passe plus du tout ! Nous arrivons à nous parler, j'ai pu constater ses limites à elle et en tenir compte. Je sors enfin de ce besoin d'avoir la mère que je voulais avoir et de l'accepter telle qu'elle est.
Suite à un travail je peux voir mes parents autrement, je les vois aussi non seulement comme des parents mais aussi et enfin comme des personnes à part entière, et cela c'est totalement nouveau pour moi....
C'est ce qui me permet de prendre ma place d'adulte et de me différencier d'eux.

S : Tu as un souvenir précis d'un expériment concernant papa/maman ?

Katia : Bizarrement non, pas juste là, maintenant.
Je sais que nous l'avons travaillé ensemble, que vous l'avez pointé et que le fait de le pointer c'était déjà le travail.
Pour moi pointer l'essentiel a autant d'impact que de faire un jeu de rôle

S : Chris, ma collègue, propose souvent de travailler sur les parents en les appelant par leurs prénoms

Katia : Le fait de les nommer par leur prénom m'a beaucoup aidé dans la différenciation.
Ce sont des clés qui me permettent de dire : « Oh oh STOP.... ! » Je freine !!!
Tout cela est encore très présent en moi.
Mes parents et moi nous nous comprenons mieux...
Mon père et moi nous avons accepté que ma mère ne changerait pas !

L'introduction de la relation privilégiée thérapeute/patient dans un univers social limité pourrait symboliser « la famille ».

Lorsque le groupe est animé par un couple de thérapeutes (homme/femme) la triangulation primaire et l'univers familial sont reproduits dans ce que cela a de symbolique et de structurant.

Le couple de thérapeutes sont assimilés par le patient - consciemment ou non - en position d'autorité (père/mère) et les autres participants (frères, sœurs, oncles, tantes,...).

Les règles de non-passage à l'acte (sexuel, violent) créent un cadre favorable aux reproductions transférentielles.

C : Pourrais-tu trouver une image ou une expression pour résumer cette période de thérapie en groupe.

Katia : J'étais beaucoup sur le « DIRE » ... Dire et entendre, c'est vraiment Mais oui.... C'est vraiment ça, c'est « acquérir la capacité de pouvoir entendre ! »... On ne peut rien entendre si on ne dit rien

C : Tu veux dire que tu prends le pli de t'exprimer, de dire ton ressenti ?

Katia : OUI, tout à fait !

C : Au risque de déplaire....

Katia : ah ah... (sourire) oui, c'est ça je jeu de la communication.. (sourire)

C : Tu te positionnes autrement ?

Katia : Clairement, bien sûr.... J'ai un écho en fait... (elle est rêveuse)... Le travail que j'ai fait pendant un an et demi continue à faire écho et donc.... (Silence !)

C : Tu es plus présente à toi-même ?

Katia : Oui oui, cela c'est très clair tandis qu'à l'époque, j'étais vraiment foutue le camp des autres, de moi-même....

Je réintègre le mouvement dans tous les sens du terme

D'ailleurs maintenant je ressens davantage le besoin de travailler le corps, la voix, le respect de mon corps dans tous ses aspects (nourriture, sport...) La vie quoi !!

C : Tu as repris le sport...

Katia : Oui je fais du yoga ... J'ai aussi envie de voyager, de me sentir dans un environnement beaucoup plus large. De revenir à mes aspirations

C : Et question boulot ?

Katia : Je ne veux pas me laisser avoir par le « métro boulot dodo », je veux continuer à élargir mon profil hors ressources vitales (= le fric).

J'ai décidé de me nourrir là dedans aussi. D'ailleurs c'est une question de nourriture à tous les niveaux., moi qui étais boulimique...

(*Elle rit en disant*) Là je goûte la vie....

C : Que ressens-tu d'avoir effectué ce tour d'horizon ?

Katia : Je suis fort relâchée, je ne me sens pas du tout perturbée., j'avais un peu peur de cela (*Katia est émue et dit doucement*) Un grand merci, je vous dois beaucoup.... Ce n'est pas seulement la méthode qui aide, c'est aussi votre sensibilité et la manière de vous servir de la méthode. J'ai un sentiment de grande générosité dans la manière de travailler que vous m'avez proposée.

La structure du groupe permet de démystifier le thérapeute qui dévoile plus la multiplicité de ses facettes et devient plus accessible, plus humain.

Au-delà de la technique, travailler l'humain, c'est s'appuyer sur notre humanité, notre sensibilité, nos émotions et notre bagage personnel.

C'est pouvoir être confrontant quand nécessaire, soutenant et contenant à d'autres moments.

Remarques

Katia est restée approximativement 4 ans au centre Arbo : 2 ans en individuelles et 2 ans en groupe bi-mensuel.

Très déterminée, elle a clairement repris confiance en elle et elle a amélioré ses relations sociales et familiales où elle pose ses limites de mieux en mieux.

Elle est restée généreuse mais pas sauveuse.

Aujourd'hui elle arrive à se débrouiller seule, sans thérapie : elle laisse le processus acquis continuer à progresser dans sa vie de tous les jours.

Elle a quitté l'appartement où elle vivait seule et quasi recluse dans ses phobies pour en partager un autre plus spacieux avec une amie qui effectue le même processus de développement qu'elle.

Toutes deux sont dans le même processus de développement personnelle et de remise en question, les limites sont clairement définies malgré qu'elles vivent sur le même territoire.

Elles savent que c'est une période de transition temporaire pour toutes les deux et de construction personnelle avant de peut-être créer un couple et un foyer.