

Exemples de cas, dans lesquels la verbalisation de l'émotion est un prérequis à la démarche cognitive.

Témoignages de Nicole DEGROOTE, formatrice en Gestion Mentale.

Article publié dans la *Feuille d'IF* n° 13, décembre 2006

EXEMPLE 1 : UNE EMOTION D'ORIGINE EXOGENE : « ELLE ME PERSECUTE. J'ABANDONNE. »

Je rencontre Caroline qui me raconte son parcours.

Depuis qu'elle a 12 ans, elle veut devenir infirmière. D'intelligence moyenne, sa scolarité a toujours été difficile, mais pourtant marquée par une détermination farouche et un travail assidu.

Quel bonheur donc quand elle enfile sa tenue de stagiaire pour la première fois. Très vite cependant, au cours de ses stages pratiques, elle est confrontée à une monitrice précédée d'une terrifiante réputation.

Le jour de sa première évaluation, elle est stressée d'avance par le profil du personnage. Interrogée sur la composition d'une perfusion, elle est bloquée, incapable de s'expliquer et de réaliser une simple règle de 3 ! Elle est alors assaillie de propos humiliants qui la paralysent. Toute son énergie se concentre sur le besoin qu'elle ressent de rester digne, de ne pas pleurer. Elle me dit : « Cela lui aurait fait trop plaisir. »

Dans un premier temps, je laisse Caroline exprimer son émotion dans toute sa force, dans sa brutalité même.

Elle continue : « Les questions pleuvaient, les sarcasmes aussi, et je suis restée figée et muette, incapable de penser à autre chose qu'à maîtriser ma révolte, mon émotion. Lorsque je suis rentrée chez moi, j'ai éclaté en sanglots ... C'est décidé, j'abandonne ! »

L'empathie ici prend tout son sens : il ne peut être question de nier la réalité du vécu de Caroline, ni même de le banaliser. Ce vécu est unique, tant qu'il est marqué par l'émotion : il faut d'abord que sa colère sorte.

Dans un deuxième temps, je demande à Caroline si elle est la seule à subir la hargne de cette monitrice.

« Oh non, me dit-elle, c'est la même chose pour tout le monde. Deux autres élèves ont d'ailleurs déjà abandonné suite à sa supervision. »

Ceci permet de recadrer sa situation propre et de la relativiser.

« Et toi tu vas faire comme elles ... tu vas lui donner raison ? »

Il ne fut plus question d'arrêter.

Maintenant, une démarche cognitive peut être mise en place de façon progressive.

- Première étape : Caroline rédige une petite fiche reprenant quelques règles mathématiques indispensables qu'elle glisse dans la poche de son tablier.

Caroline étant visuelle, la fiche sera très vite évoquée, mais elle restera longtemps dans sa poche ... c'est tellement rassurant.

- Ensuite, la décision est prise d'expliquer aux malades tous les gestes qu'elle pratique pendant les soins.

Non seulement cela va rassurer le patient, mais cela constituera un entraînement à verbaliser les actes techniques lors d'une évaluation.

Lors d'une nouvelle rencontre, Caroline me dit que la supervision suivante s'est mieux passée, mais qu'elle n'avait pas anticipé la possibilité d'être interrompue dans ses explications par les questions de la monitrice tant redoutée.

- L'étape suivante consiste à apprivoiser ce stress en l'anticipant. En cela, le plus dur fut pour Caroline d'évoquer la monitrice présente dans la chambre du patient, observant ses moindres gestes : elle prit l'habitude du frisson dans le dos, d'entendre raisonner dans sa tête la voix sèche de la monitrice et d'imaginer une multitude de questions que celle-ci pourrait lui poser.

Ce travail, ces démarches en plusieurs étapes, nous les avons faits à deux.

La dernière étape fut assez étonnante ... elle l'imagina seule.

Fort de ce qu'elle avait mis en place, Caroline demanda de faire un stage sous la tutelle de ladite monitrice. Le règlement stipulant qu'une monitrice ayant supervisé un stage pratique ne pouvait faire passer l'examen de fin d'année, cela lui évitait d'être confrontée à la monitrice redoutée lors de cet examen !!!

⇒ ***L'émotion porte en elle une charge affective que le dialogue pédagogique peut libérer. La verbalisation de ses émotions (destructrices), a permis à Caroline de les canaliser et à mettre en place une démarche de GM lui permettant de retrouver sa pugnacité.***

EXEMPLE 2 : UNE EMOTION D'ORIGINE ENDOGENE : « JE VOUDRAIS EFFACER 21 ANS DE MA VIE. »

Nicolas a 21 ans et fait les études qu'il aime : infirmier en psychiatrie. A l'hôpital, il se sent comme un poisson dans l'eau. La première année s'est déroulée sans problème. Lorsque je le rencontre, il recommence la 2^e année pour la 3^e fois !

Sa maman l'a poussé à venir et il pense venir apprendre une méthode de travail. Il se plaint d'un déficit de mémoire relativement récent qu'il ne comprend pas : des notions élémentaires, comme "antérieur" et "postérieur", lui échappent. Il est inquiet : « Avant, j'avais une mémoire phénoménale », me dit-il.

Dans un premier temps, la question qu'il faut faire émerger est "Avant quoi ?".

Pour cela, j'engage Nicolas à mettre en lumière son projet de vie et le contexte dans lequel celui-ci s'est tracé.

Il m'explique qu'il connaît bien le milieu hospitalier : suite à une grave malformation, il a subi quantité d'opérations du système urinaire et il en garde des séquelles.

Il a passé la plus grande partie de ses études primaires et secondaires en hôpital, étudiant à son rythme, mais avec obstination, afin d'essayer d'être au niveau de sa classe.

Sa première année d'étude d'infirmier s'est bien passée, car il se sent en cohérence avec son projet : « La souffrance je connais et je suis heureux quand je peux la soulager. »

Il va même plus loin en me disant : « En stage, je dois être parfait. Un infirmier n'a pas droit à l'erreur, ni même à la fatigue ! »

Pour s'y tenir, il malmène son corps : il veut le dompter. Il nie farouchement sa propre souffrance. Il me dit : « En stage, elle ne doit pas exister ! »

En me disant tout cela, sa voix tremble ... la colère monte ... il devient cassant ... jusqu'à ce qu'il lâche prise. Ses épaules s'affaissent et, les yeux dans les yeux, il me dit à mi-voix : « Je voudrais effacer 21 ans de ma vie. »

Je comprends alors que Nicolas a mis en place une défense contre la douleur : il la raye de sa mémoire, mais il efface en même temps ses acquis d'étude.

Après un moment de silence, je lui demande donc : « N'as-tu pas peur d'effacer aussi 21 ans d'acquis ? »

Nicolas me regarde, muet. Puis, calmé, il me dit : « Ce n'est pas bête ce que vous dites ... mais j'ai besoin d'y réfléchir ... il me faut du temps. »

Il met lui-même un terme à l'entretien et je crois bien ne plus le revoir. Pourtant, quelques jours plus tard, je reçois un SMS, bref, mais lourd de sens : « C'est Nicolas, je veux vous dire merci. »

Ce message me fait penser que Nicolas a compris. L'expression de son émotion forte « rayer 21 ans de ma vie » lui a permis de faire le lien entre ses pertes de mémoire et son système d'autodéfense contre la douleur.

Depuis, deux mois ont passé. Nicolas vient de reprendre rendez-vous ! Il trouve le travail intéressant ... il a envie de continuer ... il veut aller de l'avant.

⇒ *A la différence de Caroline, chez qui l'émotion est provoquée par un élément extérieur, en l'occurrence la cruauté d'une monitrice, chez Nicolas, l'émotion vient de la découverte d'un long processus de déni qu'il a inconsciemment mis en place. C'est contre lui que se retourne sa colère ... Cette découverte lui permet d'entamer une démarche de gestion mentale*

* * *

**DANS CES DEUX CAS, C'EST LA VERBALISATION DE L'EMOTION INITIALE
QUI A OUVERT LA POSSIBILITE D'UN TRAVAIL.**

Nicole Degroote