

# LA RELATION DANS L'ÉCOUTE CORPORELLE

Willi Roes



## Lieux étonnants de thérapie

Dans l'absolu, pour chaque cliente<sup>1</sup>, j'essaie de proposer l'environnement le mieux adapté pour qu'elle trouve un espace, un lieu, lui permettant d'être elle-même. Celui-ci donne à la cliente l'opportunité d'être plus authentique et cependant, de réduire sa souffrance/ trouble psychologique.

Autrement dit, je suis là pour l'accompagner dans son chemin de sa propre découverte, en établissant un lien avec elle. Ce lien est essentiel pour qu'une relation thérapeutique soit construite. Le travail de thérapie se fait à travers cette relation.

Si elle a besoin de marcher, marchons. Besoin de fauteuil confortable ? Asseyons-nous. Dans une île lointaine ? Utilisons la technologie : chat, Skype, téléphone, tamtam... eh non, je ne maîtrise pas, donc ce n'est pas possible. Oui, il faut que le thérapeute, donc moi, soit capable de maîtriser suffisamment le langage, les canaux de communication, le cadre souhaités. Par exemple, pour moi, avoir beaucoup de musique autour me gêne, rend une attention nécessaire difficile, donc ce n'est pas possible pour moi.

En résumé, quel que soit le cadre et les canaux utilisés : tant que c'est utile à la cliente et que le thérapeute puisse tenir ce cadre, la thérapie est possible. Et j'ajouterais, puisque c'est un élément indispensable pour moi : mon intention doit rester de proposer l'espace de travail, et non la direction. Quand je quitte l'attitude non directive, je m'éloigne de la personne et ne suis plus utile en tant que thérapeute. Seule direction annoncée et assumée : aller vers la personne elle-même, l'être en-dessous de la personne qui cherche à fonctionner.

Je vous propose de regarder de plus près deux cadres spécifiques que j'utilise, le travail à distance et le travail corporel.

## Le travail à distance

Quand je me suis mis à pratiquer la thérapie, la communication par Internet était à ses débuts et je m'y trouvais à l'aise. J'ai donc joint l'utile au pratique : pas de local, clients internationaux grâce à mes connaissances de langue. Cela marchait. J'ai vérifié au début avec les premières clientes que le virtuel correspondait à une réalité, en rencontrant physiquement ces clientes au moins une fois. Autant le rapport virtuel/réalité que la relation thérapeutique étaient donnés, donc je poursuivais. Je ne pense pas avoir rencontré de situation de travail en ligne où j'avais l'impression de ne pas avoir suffisamment de lien, de contact et de devoir passer à un travail en face à face.

Bien entendu, c'est moins facile en ligne, plus fatiguant, puisque cela demande une attention bien spécifique. Dans une rencontre face à face je peux « baigner » dans la relation, tout simplement la vivre, m'en laisser imprégner, puisqu'il y a le ressenti, le visuel, le son de la voix (au début il n'y avait pas de visioconférence), le regard. Le langage corporel. Mais rien d'insurmontable. La relation y était, des liens intenses se sont établis.

## Le corporel

Essayant de comprendre au mieux mes clientes, je prête souvent moins attention aux mots qu'à l'impression générale. Régulièrement j'avais l'impression que les mots étaient un obstacle, un écran, limitant la rencontre avec la personne. Je me suis donc mis de plus en plus à chercher une écoute directe, non filtrée. Je me suis rendu compte que je peux accompagner, du moins par moments, sans mots, en écoutant le corps directement. Me mettre en phase, exprimer ma présence, mon attention, mon accompagnement (ma disponibilité à suivre) directement par le toucher.

Puisque la thérapie propose d'aller au-delà des mots, il n'est pas facile d'offrir une explication verbale. Rien ne vaut l'expérience. Mais je vais essayer d'expliquer malgré tout. Dans une session d'écoute corporelle, la cliente essaie de rétablir le contact avec elle-même en écoutant son corps et tout simplement en étant présente à tout ce qu'elle est, en poursuivant les signaux et les messages de son corps, comme une douleur ou une pression, une tension musculaire, etc. Et moi, en tant que thérapeute, j'écoute ce corps et je l'accompagne.

Qu'est-ce qui se passe lors du toucher ? La cliente a davantage de contact avec les messages et souvenirs inscrits dans le corps. Elle peut les écouter, laisser vivre, accepter puis petit à petit les laisser se dissoudre. Ceci se passe de manière consciente, en lien avec des souvenirs précis, ou même sans savoir quelle est l'expérience inscrite. Elle les reconnaît et suit leurs mouvements. Parfois une prise de conscience se fait. D'autres fois, le contact peut provoquer de l'inconfort, de la gêne, la cliente peut se rendre compte de l'ambiguïté, de l'ambivalence d'une situation, des sentiments contradictoires, une tension se présente, s'accroît, et il faut toujours garantir que c'est la personne qui décide vers où aller...rester dedans, sortir, arrêter le travail...

Je constate que la plupart du temps, l'ambiance et la relation suffisamment sécurisantes permettent à la cliente d'indiquer son envie d'explorer "jusqu'au bout". Souvent, une sorte de libération se produit naturellement, la crispation ou tension se dissout petit à petit.

Dans mon expérience, chaque personne ayant essayé ce genre de travail corporel centré sur la personne confirme la plus grande connexion à soi.

### Champs d'application :

#### **Développement personnel**

En groupe ou en individuel, prendre mieux conscience de soi, s'investir autrement dans la relation à soi et à l'autre.

#### **Psychothérapie**

Permettre une relation thérapeutique non filtrée par les mots, être à l'écoute de soi sans intention mais juste être. Permettre au processus, à la tendance actualisante, d'œuvrer pleinement.

#### **Formation des thérapeutes**

Augmenter la conscience que ce n'est pas en faisant, mais en étant présent, que le thérapeute remplit son rôle.

Avoir davantage conscience de la personne dans sa globalité : dimensions intellectuelle, émotionnelle, corporelle et spirituelle. Le thérapeute est rappelé à ne pas réduire la cliente à la pensée ou l'émotion uniquement.

### Mise en place pratique

L'écoute corporelle commence toujours par un travail de prise de conscience de la relation corporelle, la distance/proximité, ressenti par l'autre. Pendant ce travail de rapprochement ou éloignement, la notion de liberté est mise en avant par moi. Il n'est pas possible d'être vraiment à l'écoute de son corps et notamment du corps écouté si la cliente ne reste pas libre et maître du contact, de la relation. Il est plus important d'être sûre de pouvoir dire non à la relation ou une part ou forme d'expression de la relation que de se forcer malgré soi à se « soumettre » à un contact ou une relation en espérant que ce soit bénéfique.

C'est seulement une fois cette autonomie établie qu'un travail d'écoute m'est possible.



Ensuite j'essaie de voir si je peux toucher la cliente. Si j'ai la quasi-certitude que le toucher est pleinement accepté dans le sens d'une écoute de soi je peux essayer d'entrer en relation corporelle par le toucher.

Je me laisse guider autant par mon intuition que par le feedback de la cliente. Intuition signifie que je cherche à écouter avec quelles parties du corps je peux être en contact. Je fais confiance à mes mains qui vont aller à l'écoute, qui vont là où c'est juste. Cela demande en même temps un travail de conscience important sur moi, à pouvoir vraiment me faire confiance et une attention aux réactions de l'autre. J'encourage explicitement les feedbacks corporels et verbaux, l'invitant à rester en permanence en contact avec soi.

Dans l'idéal, plus le travail avance, plus le contact avec soi s'intensifie chez la cliente, et la relation prend la forme d'accompagnement de ce qui se passe, et surtout pas de détecter et aller vers un lieu à traiter. Cela peut paraître contradictoire : aller en même temps vers un lieu qui parle et ne pas aller vers un lieu à traiter. Il n'en reste pas moins que c'est cela qui se produit. Je garde en vue la personne dans son ensemble et non un problème à traiter. Quand je me rends compte que je suis trop dans une intention de m'accrocher à un processus, je prends physiquement et intérieurement plus de distance, en réduisant l'exploration ou en allant en parallèle ou alternativement vers d'autres lieux du corps. Non pour lâcher, mais pour garder un lien d'ensemble. Si c'est vraiment un lieu spécifique qui a besoin d'être accompagné, je ne n'hésite pas à y rester en pleine attention. Tout un art, n'est-ce pas ? Comme dans la thérapie verbale, où le thérapeute ACP reste aussi avec la personne entière, non avec le symptôme, mais est prêt à écouter pleinement un phénomène actuel.

*Je vais donner un exemple pour tenter d'illustrer :*

*Jeannette avait les épaules et la nuque très crispées, formant une bosse autour des cervicales. J'étais bien en contact avec ce que je voyais immédiatement dans ma petite tête comme un blocage, une défense bien ancrée. Le sauveur en moi se réveillait aussitôt et voulait guérir, assouplir, ouvrir le blocage en invitant activement à cette ouverture par des touchers bien pensés. Dès que je me rendais compte de cette tendance en moi, je me ressaisissais pour prendre davantage de distance : et considérais l'ensemble de la personne en la regardant dans son ensemble, la touchais avec une de mes mains à la tête afin de me décentrer de la nuque (tout en y gardant une main) et me rappelais que mon rôle est d'accompagner et accepter ce qui est, et non point de chercher à aller ailleurs. Du coup j'accueillais la bosse dans la nuque...qui se relâchait sensiblement.*

Un autre volet de cette attention à la personne est le souci du respect du rythme de la personne. Notamment dans un travail corporel, on peut facilement se laisser entraîner sur une pente assez raide à aller de plus en plus profondément, sans vraiment pouvoir l'assumer par la suite. J'ai souvent eu l'expérience que des clients vont vers une exploration très profonde, mais en prennent peur par la suite. C'est pourquoi j'invite de plus en plus les clientes à vérifier, voir si l'échange ou

le contact avec soi sont dans l'intensité juste et de vérifier si le travail ne va pas trop vite.

Il y a un moment dans la guidance des corps, quand je me laisse guider par le toucher, où la communication s'établit et les gestes se précisent. Je le comprends comme une phase préalable importante de tâtonnement, recherche, approximation et découverte, suivie par une véritable étape de communication corporelle, où chaque toucher, son intensité, son rythme, son mouvement se précisent et deviennent fluides, avec une sensation d'être ajusté.

Souvent après l'expérience j'entends les clientes témoigner, avec un air d'étonnement, que l'endroit touché était exactement où ça faisait mal ou alors où le corps était actif, ou à un certain moment le corps "a appelé" d'aller vers cette région et quelques secondes après, les mains sont arrivées. Cela permet une sensation d'accueil, d'être entendu et reconnu dans le silence qui se remplit par cette communication qui s'établit. Sensation d'apaisement, moins de solitude, sensation d'être comprise dans ses besoins, sont parfois verbalisées.

### Résumé

Le cadre est essentiel pour moi. C'est uniquement dans un cadre clair et bien délimité que je peux être vraiment à disposition pour les clientes. Et pour elles, c'est essentiel de savoir où elles mettent les pieds et de vérifier si le chemin est le bon.

**Willi Roes**

<http://www.psyinternational.eu/fr/psychotherapie-2/travail-corporel-ecv/>

<sup>1</sup> Je n'aime pas les formes de style masculin+féminin, j'utilise donc pour les clients le féminin.

**Atelier Ecoute Corporelle :**  
prendre soin du thérapeute que nous sommes  
**Les 19 et 20 mai à Dijon**

**Renseignements :**  
[ifrdp.com/autres-formations/ecoute-corporelle/](http://ifrdp.com/autres-formations/ecoute-corporelle/)