

Présence et flexibilité dans la relation thérapeutique - Dr Ph. VUILLE (Neuchâtel)

De même que certains animaux sont des rongeurs, l'être humain est un solutionneur. Devant toute situation inhabituelle, surtout si elle est difficile, nous allons automatiquement passer en mode « résolution de problèmes ». Qui d'entre nous ne s'est pas trouvé, devant un ou une patiente en détresse, à errer fébrilement dans les corridors labyrinthiques de la « bibliothèque à solutions », sortant des rayonnages l'un ou l'autre volume sans jamais y trouver le remède espéré ?

L'atelier visera à explorer des pistes pour revenir dans le présent de la relation et voir ce qui se passe quand nous pouvons laisser de côté notre besoin de réparer pour simplement voir et entendre la personne en face de nous. Des exercices interactifs à deux faisant appel à des techniques issues de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) et de la pleine conscience nous permettront de vivre les enjeux de la relation tantôt du point de vue de la personne qui exprime, tantôt dans rôle de celle qui lui fait face.

L'ACT fait passer l'expérience avant la théorie. Il n'est donc pas nécessaire d'avoir une connaissance livresque du modèle pour participer. Une référence bibliographique mérite d'être citée puisque notre travail s'appuiera essentiellement sur l'approche enseignée par Kelly Wilson : Wilson, K.G. & Dufrene : La pleine conscience en thérapie. Une approche de la mindfulness basée sur l'ACT. Traduction française parue en 2015 chez de Boeck.