

**Parler Pour Se Comprendre.
Élaborer Les Maux En Mots, Donner Du Sens, Sortir De La Souffrance.
Préalable Incontournable À Tout Changement.**

THÉORIE ET PRÉSUPPOSÉ

1. La communication verbale n'offre que 7 (plus ou moins 2) pour cent de l'information de tout message exprimé. Le reste, (donc la plus grande partie) de l'information, est transmis de façon inconsciente par la manière dont l'émetteur s'exprime, tant par ses attitudes non-verbales (gestes, attitudes, mimiques) que par son expression para-verbales (ton, souffle, etc).
2. Le second présumé est que ce que l'on communique à l'extérieur est le reflet de notre discours interne. Le sens et la façon dont nous communiquons informe du discours que l'on se tient à soi même de façon consciente ou inconsciente.
3. Le sens de la communication est fonction des représentations propres de chacun. La réponse est toujours fonction de la position que peut adopter le récepteur.
4. La position est fonction de la façon dont le récepteur s'associe, ou se dissocie, de ses propres représentations.
5. Ce sont les représentations du destinataire qui induisent et en donnent le sens.
6. La réponse, qu'elle soit positive, critique ou défensive, est fonction de la position que le récepteur adopte au moment où il l'émet.

LE RÔLE DU THÉRAPEUTE

1. Le thérapeute se centre sur la communication de la, ou des personnes avec lesquelles il échange. Il écoute le discours verbal. Il reste disponible aux signaux transmis de façon implicite. Il écoute son propre vécu. Il cherche à entendre les non-dits. Il observe les projections qui sont faites sur lui. Il analyse le transfert. Il tient compte de ses ressentis. Il obtient des informations en observant ce qu'il projette lui-même, par son propre contre-transfert, sur son interlocuteur. Il reste attentif au processus parallèle. Il observe les interactions non-verbales. Il écoute le discours parlé, mais aussi les échanges para-verbaux et non-verbaux. Il écoute et observe son ressenti dans l'échange. Il décrypte les informations et le contenu du message exprimé afin d'aider le client à les mettre en paroles.
2. Son rôle est de permettre à la personne de se dire, de s'entendre, de s'exprimer. Il l'aide, dans la mesure du possible, à une prise de conscience pour que puisse s'opérer la rectification de ce qui doit l'être. Il l'aide à sortir du conflit et de la souffrance. Il l'aide à mettre du sens et de la cohérence là où la confusion empêche d'être et de se sentir en sécurité.
3. Pour y parvenir il aide son interlocuteur à repérer les conflits présents qui peuvent être :
 - Entre ce que l'interlocuteur veut et ce qu'il fait.
 - Entre ce qu'il vit et ce qu'il veut.

- Entre ce qu'il pense de la situation, ce qu'elle lui évoque et les possibilités qu'il a pour les modifier.
 - Entre les mouvements paradoxaux qui l'agissent.
 - Entre ses envies et ses peurs.
 - Entre ses besoins personnels et les besoins collectifs.
 - Entre son potentiel, son image et ses croyances (sur lui, les autres et le monde).
 - Et bien d'autres encore.
4. Il l'écoute, car écouter c'est permettre à celui qui est écouté de mettre en mots, en paroles, tout ce qu'il ne peut ou n'a pas pu dire. C'est lui permettre aussi de dire en mots ce qu'il a envie de crier et de ce qu'il ne sait pas exprimer autrement que par des maux.
5. Écouter c'est aussi permettre à celui qui s'exprime de se dire et de parler de :
- Ses représentations imaginaires et de ce qui active son imagination.
 - Ses émotions et de ses sentiments.
 - Son ressenti.
6. La parole est le seul moyen de mettre en mots l'ensemble de ces langages. Elle est la seule façon de les symboliser pour les communiquer à l'entourage.
7. Elaborer le contenu de ces différents langages en paroles est ce qui permet de leur donner du sens, de pouvoir s'orienter et d'arriver à se rassurer.

Il est bon de rappeler que les symptômes sont l'expression, par des maux, de ce qui n'arrive pas à être mis en mots donc de ce qui n'arrive pas à se dire.

L'IMPORTANCE DE LA PAROLE

Mettre en parole c'est :

- Mettre à l'extérieur ce qui se passe à l'intérieur.
- Voir comment s'organise les représentations internes.
- Partager avec le tiers notre singularité.

Sans parole, tout n'est qu'interprétation personnelle pure et simple.

Sans parole, il est impossible de se différencier de l'autre, ce qui maintient celui qui n'y parvient pas dans une relation symbiotique.

Sans parole, l'angoisse apparaît et alerte sur les difficultés à se faire comprendre, à s'exprimer, à s'expliquer et à partager.

L'absence de parole empêche de nommer ce qui se vit dans le corps, ce que l'imaginaire traduit, ce qui n'est pas compris et ce qui effraie.

L'absence de parole est l'origine de la plupart des conflits internes désignés par le terme d'angoisse.

DES COMPÉTENCES QUI FAVORISENT L'ÉMERGENCE DE LA PAROLE.

Être centré sur la personne.

Se synchroniser avec elle.

Observer son non-verbal.
Écouter sa plainte.
Être bienveillant.
Observer son propre ressenti.
Repérer le canal sensitif de prédilection de l'interlocuteur (visuel, auditif, kinesthésique).
Repérer sa porte de communication de prédilection (pensée, émotion, ressenti, comportement).
Repérer « si possible » le ou les drivers scénariques (son besoin d'être parfait, de faire plaisir, d'être fort, de faire des efforts, de se dépêcher).
Repérer la fonction du symptôme ou de la plainte.
Chercher la fonction positive en toute chose, en différenciant bien l'intention et les conséquences.
Chercher l'inconvénient ou la résistance à changer la difficulté.
Mettre à jour l'émotion authentique.
Repérer les transactions cachées ou les demandes non formulées explicitement.
Être attentif aux jeux psychologiques.
Soutenir avant de conduire le changement.
Proposer des pistes d'amélioration.
Proposer plutôt que d'imposer.
Se rappeler en permanence que la personne a les capacités de changer, et surtout de ne pas l'enfermer dans une case prédéfinie.

Et la plus importante, nommer ce qui n'est pas nommé tout en acceptant que cela peut ne pas être entendu, ne pas être accepté ou que cela ne corresponde pas à la représentation que la personne se fait de la chose, etc..

Tout ceci en acceptant que tout changement demande du temps. Que de respecter la vitesse de chacun est la meilleure façon de lui permettre d'installer sa sécurité sans laquelle il est impossible d'accepter le changement. La sécurité étant le premier des besoins qui doit être satisfait, elle reste une impérative nécessité avant de pouvoir faire confiance au tiers. La satisfaction de ces deux besoins et conditions sont la garantie pour pouvoir mettre en action les moyens et les décisions nécessaires à un changement réussi.

JEAN-MARC FARAHMAND

Pau, le 16 mars 2018