

Réflexions denses sur la prise en charge de Lucille. Été 2016.

Bruno Schmidt

Je prends en charge Lucille, 36 ans, médecin hospitalier qui vient sur une demande plutôt imprécise : elle doit réaliser un travail dans le cadre d'un DU sur les techniques psychocorporelles et souhaite connaître la sophrologie à ce titre pour illustrer son mémoire.

Je programme quelques séances pendant lesquelles nous travaillons les ressentis du corps dans l'ici et maintenant, la présence à soi, la lâcher-prise sans autre but que d'amener la possibilité pour elle de « se vivre autrement » en pleine conscience de l'instant présent, tant elle me semble relativement peu ancrée en elle-même.

Les séances se déroulent au mieux et elle semble apprécier ce « temps pour elle » comme elle le formule. Au-delà de sa demande initiale, et à travers ses phénodescriptions relativement explicites, je prends la mesure de ce qui la motive vraiment à continuer les séances.

Elle ne s'est jamais autorisée à se donner du temps, à vivre pour elle et « en elle » : son travail hospitalier lui laisse peu de loisirs et même lors de ceux-ci, elle passe du temps auprès de sa famille en tant qu'aide et conseils. Son compagnon occupe également un métier très « prenant » et elle prend peu à peu conscience de ce mode de vie qu'elle s'autorise à nommer maintenant : « par procuration ».

La sophrologie lui donne cette « autorisation » à soi-même, mot qu'elle utilise et qu'elle maintient malgré ma proposition formulée de remplacer ce mot « autorisation à soi-même » par « possibilité d'ouverture à soi-même ».

Le travail universitaire qu'elle doit réaliser devient secondaire et elle tient, peu à peu, autant à la séance elle-même qu'à la phénodescription qui lui donne alors la possibilité de se raconter, de se vivre et de « se voir en train de vivre ».

Cette réflexivité sur son vécu du lâcher-prise est « porteur » dit-elle. cela déteint avec bonheur sur sa vie de tous les jours et elle arrive à mieux vivre les temps qu'elle s'accorde à elle-même.

Elle aime relativement peu les techniques de visualisation et préfère grandement travailler dans la conscience d'elle-même, dans les 5 sens. Elle apprécie particulièrement une technique comme « manence et retromanence » qui lui permet de se vivre « au plus profond d'elle-même ».

Elle est constante aux séances hebdomadaires, elle les apprécie, et deux mois après le début des séances, radieuse, elle m'annonce qu'elle est enceinte.

Je ne me risque aucunement à faire le lien avec les séances de sophrologie. Je dois même avouer que cela bouleverse quelque peu ma vision et la programmation des futures séances.

Je suis quelque peu décontenancé à la fois parce que les objectifs de cette prise en charge vont changer nécessairement (adaptabilité ou es-tu ?) mais aussi parce qu'en tant qu'homme (père et grand-père.... oui d'accord mais bon...!) et sophrologue qui n'a jamais été confronté à cette clientèle spécifique, la tentation est grande de déléguer à une collègue.

C'est Lucille qui me rassure (le comble ... fierté d'homme et de sophrologue ou es-tu ?) et qui souhaite poursuivre cette démarche, ce travail de prise de conscience vers un toujours plus grand vécu d'être, dans cet état naissant inaugurant la construction de ce petit être ... à naître.

Je me dois d'envisager une nécessaire adaptation de ces séances, et je me replonge dans les cours reçus à l'ESSA lors de ma formation sur ce thème de la grossesse et de la maternité (cours qui ne m'avaient pas semblé primordiaux, je dois l'avouer).

J'y vais à tâtons... peu sûr de moi, et je construis un programme de plusieurs séances, inspiré en cela par les cours de Yulia Candel (merci à elle et aux documents fournis sur le thème).

Nous travaillons alors peu à peu la visualisation... Elle découvre cette possibilité offerte avec plaisir.

Au fil des semaines, Lucille traverse des états d'humeur labile inhérentes à son état et que son métier de médecin et la sophrologie lui permettent de rationaliser quelque peu (sautes d'humeur, angoisses irraisonnées de malformation du bébé, apaisements, angoisses de mort, sérénité, excitabilité, fatigue, douleurs diverses puis bien-être contenant et dense)... Un travail sur les émotions est initié et nous traversons de beaux moments. Cela bouge en elle. Qu'est ce qui bouge ?

Elle prend la décision de lâcher quelque peu son travail en diminuant son temps de présence hospitalière. Le bébé prend sa place dans sa vie, dans son corps, revendique cette place et manifeste sa présence bien visible par ce ventre qui s'arrondit.

Les visualisations s'enrichissent et nous rendons visite au bébé à chaque début de séance ... Il est là ... La vie nouvelle est là et elle en conte les vivances. Elles sont belles. C'est une vie. C'est magique. Les phénodescriptions sont assez extraordinaires. Ces moments sont beaux.

Ça me dépasse un peu... C'est au-delà d'une séance de sophrologie. Presque de manière indécente, je me sens moins légitime ... Je suis presque de trop. Je suis dans « de l'intime ». Je le vis comme « intime à elle ». Ça ne m'appartient plus (pour autant que cela ait pu m'appartenir un jour).

Mais c'est beau. J'appréhende. J'appréhende mais j'attends avec impatience chaque séance.

Et puis au 5^e mois, elle m'annonce son départ. Son compagnon est muté à Lille et elle le suit. Grand changement pour elle, pour sa famille. Elle appréhende mais est heureuse. Consciente que ça bouge, ça construit, sa vie se construit, ses priorités se dégagent et c'est bien.

Je ne sais que penser. Je ne pense rien. Je ne veux pas penser. C'est bien. J'imagine que c'est bien.

Presque soulagé ?

Arrive la dernière séance : nouvelle et dernière visite à bébé dans ce cadre-là. Je n'ai rien prévu pour ce dernier temps. Je n'ai rien voulu prévoir.

Je lui propose simplement, sans aucunement avoir anticipé, de faire un dessin de son bébé, tel qu'elle se le représente, tel qu'elle le vit dans son ventre, tel qu'elle le sent, tel qu'elle le voit, tel qu'elle communique avec lui.

Elle se lève, choisit la couleur précieusement... prend son temps avant de poser le feutre ... Comme si elle rendait visite à son enfant à ce moment même ... Comme si elle communiquait intimement avec lui dans l'instant même.... Presque comme s'il guidait sa main.

Le dessin est beau, vivant, simple, cru, poignant, superbe ...

Elle est heureuse. Se recule, contemple, sourit, est heureuse, dense, vivante et dense. « Il est pour vous » me dit-elle...

Je refuse. Elle insiste... J'accepte... à peine... avec grande peine...avec grande joie ... Nous nous quittons ainsi.

Grâce à la sophrologie, j'ai vécu ces moments comme magiques, presque irréels, d'une densité et d'une rareté extraordinaire, comme on en vit peu dans une vie...

Merci Lucille...

Je vous livre le dessin... Appréciez-le comme un cadeau car...c'est un cadeau...

Bruno

