

TRAVAILLER AVEC LES RÉSISTANCES

Kim Lebel, étudiante à la maîtrise en carriérologie (UQÀM)

OBJECTIFS

Objectif général : Faire prendre conscience à la personne de sa résistance.

Objectifs spécifiques :

- * Se visualiser dans une situation similaire où les rôles sont inversés.
- * Vérifier avec le client s'il a le désir de s'impliquer dans le processus.

MISE EN CONTEXTE ET PROCÉDURE D'INTERVENTION

Thomas se présente pour sa cinquième rencontre avec sa conseillère. Il a comme objectif de faire une réorientation de carrière. Depuis le tout début des rencontres, Thomas se plaint que la démarche n'avance pas. Cependant, il arrive tout le temps une vingtaine de minutes en retard, il s'est absenté trois fois et il ne fait pas les activités que sa conseillère lui donne. Lorsque Julie (conseillère) lui parle, il dit qu'elle a raison et qu'il fera des efforts, cependant, rien ne change. À chaque fois, Julie doit réexpliquer le cadre de la démarche. Elle aimerait comprendre la source de son comportement, mais elle se sent un peu perdue alors elle décide de discuter de la situation avec un collègue qui lui propose une activité qui ira dans le sens de sa résistance. Aujourd'hui, Julie veut faire prendre conscience à Thomas que son impression n'est pas fausse et qu'elle envisage de mettre un terme au processus. Elle veut lui faire comprendre qu'il est difficile d'explorer les avenues possibles si nous n'avons pas le temps de le faire et s'il ne met pas les efforts nécessaires pour y arriver. Elle aimerait que Thomas prenne une décision afin de savoir s'ils continuent les rencontres en repartant sur de nouvelles bases ou s'ils mettent tout simplement fin au processus.

Conseillère : *Puis-je te proposer une activité?*

Thomas : *Certainement!*

Conseillère : *Je voudrais savoir s'il t'est déjà arrivé de vouloir aider une personne et de finalement être obligé de te retirer malgré ton désir de lui apporter ton aide?*

Thomas : *Oh oui!*

Conseillère : *Alors je te demanderais de te placer confortablement sur ta chaise, de fermer les yeux et de relaxer tous les membres de ton corps puisque j'aimerais que tu te transportes à ce moment. Pense à l'endroit où tu étais, aux gens qui étaient présents, pense à ce que tu faisais à ce moment-là et à ce que tu ressentais. (Après quelques secondes) maintenant, raconte-moi ce que tu perçois.*

Thomas : *L'expérience qui me vient en tête concerne mon père. Ce dernier est alcoolique (Thomas prend une grande respiration). Lorsque j'étais un peu plus jeune, il est venu me voir en pleurant dans ma chambre et m'a offert ses excuses. J'ai voulu l'aider et je lui ai proposé de suivre une thérapie. Sur le coup, il m'a promis qu'il assisterait aux rencontres puisqu'il me jurait vouloir s'en sortir pour le bien de la famille. Par contre, une soirée où il devait avoir une rencontre, il est rentré saoul. Il a tout fait pour se cacher, cependant je l'ai vu. À ce moment, j'ai compris que je ne pouvais rien faire pour lui s'il ne voulait pas s'aider lui-même.*

Conseillère : *Comment t'es-tu senti à ce moment-là?*

Thomas : *J'ai eu beaucoup de peine et j'ai eu du mal à faire le deuil d'avoir un père sobre.*

Conseillère : *Malgré le fait que la situation soit bien différente, je me sens un peu dans le même état actuellement. Au départ, tu m'as démontré beaucoup d'enthousiasme à l'idée d'explorer les professions afin de faire un changement de carrière. Cependant, lorsque tu manques des rencontres ou que tu ne fais pas les activités qui te sont proposées, tu me démontres le contraire.*

Thomas : *Je n'avais pas vu ça de cette manière.*

Conseillère : *En fait, il est certain que j'ai le désir de t'accompagner dans cette démarche. Par contre, je ne peux y arriver sans ton implication.*

Thomas : *Je tiens vraiment à entreprendre cette démarche. Il est peut-être vrai que je m'attendais à ce que tout se fasse sans une trop grande implication de ma part.*

Conseillère: *Maintenant, qu'aimerais-tu que nous travaillions ensemble?*

MISE EN GARDE ET AUTRES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Avant d'utiliser cette technique de visualisation, il est primordial qu'il existe un bon lien entre le conseiller et son client. Sinon, ce dernier pourrait se sentir confronté et sa résistance ne serait que plus grande. Le conseiller doit s'assurer que le client aura l'ouverture nécessaire afin que l'activité de visualisation soit efficace.

PHASE DU PROCESSUS

Compréhension

MOTS-CLÉS

- Conscientiser
- Implication
- Résistances
- Rôle inversé
- Visualisation

SOURCES D'INSPIRATION ET RÉFÉRENCES

Gabbard, G. (2010). *Psychothérapie psychodynamique. Les concepts fondamentaux*. Washington : Elsevier Masson.