

RENDEZ-VOUS SUR LA PLACE DES RICOCHETS !

La Place des Ricochets. Le nom de ce nouvel espace thérapeutique est évocateur. Rebondir, entrer en résonance, aller à la rencontre de soi-même, se remettre en question, en mouvement. Rencontre avec les responsables, Fabienne Dubath et Evelyne Friedli.

Je frappe à la porte et suis accueillie chaleureusement par Fabienne Dubath, thérapeute systémique, et son associée Evelyne Friedli. Le lieu est décoré avec soin. Cela me parle. Et cela doit aussi parler aux personnes, aux couples, aux familles qui entament un suivi. Je lance ma première question...

Qu'est-ce que la codépendance? La réponse de Fabienne Dubath m'interpelle. Elle me demande de me lever, on va créer ensemble une sculpture humaine. Dans mon expérience journalistique, c'est une première! Face à face, à plus d'un mètre de distance, sur la pointe des pieds, nous nous maintenons en équilibre en pressant nos paumes de main l'une contre l'autre. Si elle bouge, je perds l'équilibre. Si elle lâche, je tombe! Voilà exactement ce que la thérapeute veut me faire ressentir et ce qui se joue lorsqu'une personne dépendante se rétablit. Comment réagit le proche? L'équilibre chancelle. Sur quoi la relation était-elle basée finalement?

Des histoires non résolues

«Souvent, les proches ont une forme de mission sur les épaules» me partage Fabienne Dubath. «J'ai suivi, par exemple, une personne qui s'était donné la mission de sauver son conjoint dépendant. Au travers des entretiens, nous avons mis en lumière qu'une des racines probables de ce rôle était le sentiment de ne pas avoir le droit d'exister. Pour obtenir ce droit, peut-être croyait-elle devoir sauver les autres. Ce sont des hypothèses, mais les histoires non résolues ont tendance à se reproduire. D'où l'utilité des génogrammes. On observe que l'alcoolodépendance peut resurgir d'une génération à l'autre. La bonne nouvelle, c'est que ce n'est pas une fatalité.



Site internet : www.laplacedesricochets.ch

Contact : contact@laplacedesricochets.ch

En travaillant sur son histoire et en disant "stop" à cet héritage, on peut s'en sortir». J'écoute la thérapeute et j'entends de l'espoir.

Construire son enveloppe

Au cœur de la relation de codépendance, on observe un phénomène de fusion. Selon la systémicienne, il est difficile de s'en sortir «parce qu'au fond, c'est agréable d'être pris dans une relation fusionnelle. On a l'impression d'être comblé, on reçoit une pseudo-sécurité». Mais à quel prix?

Pour entrer dans l'interdépendance, il est important de commencer par construire son identité propre. Cette enveloppe est faite de nos goûts, de nos spécificités, de notre histoire et de ce qui nous fait vibrer. Une fois cette identité mieux définie, nous pouvons plus facilement respecter nos limites et nos frontières et prendre conscience de nos émotions et de nos besoins.

Dans l'espace thérapeutique, l'un des enjeux est de modeliser une autre forme de relation (d'où l'intérêt d'être en co-écoute, comme Fabienne et Evelyne aiment le vivre) et de proposer un «nouveau pas de danse». Elles me parlent de l'utilité des résonances dans les suivis. Qu'est-ce que ce que la personne vient de dire évoque pour moi? À quoi est-ce que cela me ramène dans ma propre histoire? Ces résonances sont alors des outils au service de l'accompagnement thérapeutique.

Au terme de l'entretien sur la place des ricochets, je m'émerveille devant les capacités de résilience de l'être humain. Et je me dis qu'au fond, qui peut rester de marbre devant une série de ricochets?

Article réalisé par **Laetitia Gern**



«Avec l'approche systémique, on réalise que le symptôme, par exemple l'alcoolodépendance, a une fonction. Une de ces fonctions pourrait être de maintenir un couple ensemble, de garder un pseudo-équilibre ou de gérer des craintes,... Quand on décrypte cela, on peut se demander à qui ou à quoi profite le symptôme».

Evelyne Friedli, intervenante en thérapie systémique