

Ceci est la transcription diarisée de la première séance de psychothérapie de Julie Dupont. Les paroles du thérapeute commencent par « T : » et celle de la patiente Julie par « P : ». Cette séance a eue lieu le 10 décembre 2023.

T : Bonjour.

P : Bonjour.

T : Vous avez trouvé facilement comment vous connecter ? Parce que des fois c'est un petit peu galère.

P : Oui, ça va. Je suis un peu nulle avec Internet.

T : Vous ne trouvez pas très douée avec Internet, c'est ça ?

P : Non, je n'y arrive pas trop, mais là c'est bon, j'ai trouvé.

T : OK. Bravo et merci d'accepter ce format, sachant un peu du format traditionnel en face à face, dans la même pièce.

T : J'avoue que pour moi c'est bien pratique, j'espère que pour vous ça va aller aussi. N'hésitez pas à me dire si jamais, si ça ne se passe pas trop bien, s'il y a des problèmes. N'hésitez pas.

P : OK.

T : Vous m'avez trouvé par quel intermédiaire ?

P : Je ne sais plus. C'est un ami qui m'a donné votre...

T : Qui m'a recommandé ?

P : OK.

T : Alors c'est une première séance. La première séance, c'est toujours un petit peu spécial. Il y a plein de choses à découvrir pour moi, plein de choses à aborder. C'est souvent un petit peu frustrant parce qu'on n'a pas le temps de tout voir. J'imagine que si vous êtes là, c'est que vous avez hâte de trouver de l'aide.

T : Voilà, donc je vais faire de mon mieux. Le but pour moi dans cette première séance, c'est déjà d'établir le contact, de voir comment ça se passe, de comprendre un petit peu le contexte dans lequel vous évoluez.

T : Donc ça pourrait faire la première partie de cette séance où je vais vous poser des questions pour comprendre un petit peu comment ça se passe en termes d'activité, en termes de relations amicales, sociales, de comprendre aussi un petit peu vos antécédents au niveau psychologique, voire un petit peu médical.

T : Et la deuxième partie de l'entretien, je vous laisserai me dire ce qui vous amène à consulter, quels sont le ou les problèmes qui vous amènent ici et quelle serait votre priorité pour les régler.

T : Et aussi, idéalement, à quoi ça pourrait ressembler une thérapie qui fonctionne comme vous aimeriez. À quoi ça ressemblerait les changements chez vous.

T : La troisième et dernière partie, j'aimerais répondre à vos questions, si vous en avez. Concernant mon approche, entre les thérapies cognitives et comportementales et la thérapie de schémas. Et toutes autres questions qui vous seraient utiles.

T : Et le but de cette première séance, c'est de voir si le courant passe, si vous avez l'impression que je peux vous aider, si j'ai l'impression que je peux vous aider, si ce n'est pas le cas, je vous le dirai.

T : Est-ce que ça vous va comme manière de fonctionner ?

P : Oui ?

T : Super. Je peux vous demander votre âge ?

P : Oui, j'ai 30 ans.

T : 30 ans ? OK. J'ai toujours une hésitation. Julie Dupont, c'est avec un D ou un T ?

P : Avec un T.

T : D'accord, vous voyez, j'avais mis un D. Merci pour la précision. Est-ce qu'on peut s'appeler par nos prénoms ? C'est OK pour vous ? Vous pouvez m'appeler Mathieu, je peux vous appeler Julie ?

P : Je peux vous appeler Mathieu ?

T : Oui.

T : Du coup, Julie, qu'est-ce que vous faites dans la vie comme activité en ce moment ?

P : J'ai monté mon entreprise, et franchement, je ne pensais pas que ça allait marcher. Et puis, en six mois, ça a tout explosé. Mais c'est fou.

T : C'est dans quel domaine ?

P : Je fais des vêtements.

T : Vous êtes créatrice de vêtements, c'est ça ?

T : Vous les concevez et vous les réalisez vous-même ?

P : Oui.

T : OK, cool. Et quel type de vêtements ?

P : C'est des vêtements de haute couture, de luxe un peu.

T : Et donc, vous avez lancé votre entreprise il y a six mois, et finalement, ça marche de manière inespérée, c'est ça ?

P : Oui, j'ai eu un succès fulgurant, mais je ne crois pas.

T : Vous avez du mal à y croire ?

P : Oui.

T : Ce n'est pas du tout ce que vous anticipiez, c'est ça ?

P : Oui, je pensais que ça allait être un peu nul.

T : Et qu'est-ce qui vous faisait anticiper que ça allait être nul ?

P : Parce que ce que je fais, ce n'est pas incroyable. Tout le monde peut le faire.

T : Et du coup, à votre avis, qu'est-ce que vous trouvez aux clients, si vous pensez que tout le monde peut le faire ?

P : Je ne sais pas. Je me dis que peut-être qu'au bout d'un moment, ils vont se dire que c'est une arnaque la vie. Ils font n'importe quoi.

T : Ça me donne l'impression que votre succès n'est pas vraiment mérité. Vous n'avez pas l'impression d'avoir un talent particulier ?

P : Non.

T : Je me note ça, j'y reviendrai plus tard. Je suis désolé par avance, vous allez voir beaucoup mon front parce que je prends beaucoup de notes. C'est important pour moi de prendre ces notes. Ça me permet de relire d'une séance à l'autre, de faire des liens. Désolé si je ne vous regarde pas toujours dans les yeux. C'est pour la bonne cause.

T : Ça, c'est le côté professionnel. Et juste dans cette entreprise-là, est-ce qu'il y a des personnes sur lesquelles vous pouvez vous appuyer, des collaborateurs fidèles, ou vous avez l'impression d'être un peu seule ? Je ne sais même pas si vous avez des employés.

P : Il y en a un. Je ne sais pas, il n'est pas très gentil.

P : Oui, il est dur. Mais c'est bien, parce qu'il faut que ce soit bien. Il faut que ce soit parfait. Je n'ai pas le droit à l'erreur avec ça. Mais il critique beaucoup.

T : D'accord, j'entends plusieurs choses. J'entends un aspect où ça a l'air d'être quelqu'un qui est peut-être perfectionniste, qui est exigeant sur le travail. Dans votre métier, je peux imaginer que c'est plutôt une qualité, d'une certaine manière. Et de l'autre, j'entends qu'il a l'air d'être critique vis-à-vis de vous.

T : Alors est-ce qu'il critique ? Peut-être que vous pouvez me donner un exemple concret. Est-ce que vous avez une situation récente où il vous a fait une critique, que je comprenne un peu comment il se comporte ?

P : Il dit que ce que je fais, ce n'est jamais assez bien.

P : Oui, que je suis nul en fait, que je pourrais faire mieux, que les autres concurrents sont meilleurs.

T : C'est votre employé ?

P : C'est marrant, j'avoue que moi quand j'entends ça, j'ai l'impression qu'il se comporte comme un chef qui ne serait pas satisfait du travail de son employé. Donc il vous dit que ce ne serait jamais assez bien. La concurrence, elle fait mieux, c'est ça ?

P : Oui.

T : Du coup moi je ne dis rien, je laisse faire.

T : Et ça vous fait quoi en fait quand il vous critique comme ça ?

P : Je ne sais pas, je me sens humiliée un peu.

T : Ah oui ? Ça ne doit pas être évident pour vous de le sentir comme ça. Et ça arrive tous les jours ? C'est à quelle fréquence ?

P : Oui, plusieurs fois par semaine.

T : Mais bon, comme ça marche bien, c'est qu'on fait une bonne équipe en fait.

T : Donc là pour vous, votre critère c'est si ça marche, s'il y a des clients, si ça vend, c'est l'essentiel, c'est ça ?

P : Oui.

T : Et du coup pour vous, c'est le critère pour faire une bonne équipe. C'est que ça marche au final au niveau financier, c'est ça ?

P : Oui.

T : Ça marche. Et votre objectif pour cette entreprise, ce serait quoi finalement ? Si tout continue à bien fonctionner, ce que vous avez un peu à rêver, c'est pareil, imaginons cette même trajectoire dans 5 ans, dans 10 ans, ça ressemblerait à quoi ?

P : Hum... Franchement, je ne sais pas, j'arrive pas à imaginer parce que je me dis que ça va tout capoter au bout d'un moment peut-être.

T : Oui. Vous avez du mal à croire que ça puisse continuer sur ce succès-là. C'est un peu ce que vous me disiez déjà, c'est presque un miracle que ça marche. Si je reprends un peu l'idée directrice, même si c'est mes mots à moi, et vous vous attendez un peu à être, j'ai presque envie de dire, démasqué à un moment donné, qu'on dise « Ah, en fait, elle, c'est pas vraiment quelqu'un qui fait de la qualité, c'est pas bien, on a... » Comme si on ne pouvait pas vous faire confiance en fait, c'est ça qui me vient quand je fais raisonner un peu vos propos.

P : Ben ouais, parce que je... Je ne suis pas terrible en fait. Il y en a qui font beaucoup mieux que moi.

T : Ok.

P : J'ai rien de spécial.

T : Ok. Je note, je prends le temps de noter parce que c'est important. Donc ça, c'est au niveau professionnel. Au niveau de la famille, est-ce que vos parents sont encore vivants ? Est-ce que je peux prendre leur prénom, leur âge, et la profession qu'ils ont ou qu'ils avaient s'ils sont à la retraite ?

P : Hum hum.

P : Alors mon père s'appelle Edouard.

T : Alors Edouard...

P : Il a 60 ans.

T : 60 ans ? Ok.

T : Et il travaille ou travaillait dans quel domaine ?

P : Il n'a jamais vraiment travaillé, il était plutôt à la maison.

T : À la maison, ok. Il n'avait jamais vraiment travaillé... c'était des petits boulots ou bien ?

P : Non, toujours le canapé un peu.

T : Ok, le canapé à la maison. Ok. Et votre maman, son prénom c'est ?

P : Ma mère s'appelle Jasmine.

T : Jasmine. Ok. Quel âge a Jasmine ?

T : Elle a 55 ans.

P : 55 ans.

T : Et elle a son activité ? Elle est avocate.

P : Avocate.

T : Avocate. Hum. Ok. Et dans un domaine particulier ?

P : Dans les affaires.

T : Dans les affaires. Ok. Ça marche, est-ce que vous avez des frères et sœurs ?

P : Non.

T : D'accord. Ok. Ok. Est-ce que vous avez des amis ?

P : Comme tout le monde.

T : Est-ce que c'est... Un ou deux, une ou deux, ou bien... C'est plus des copains, copines ?

P : C'est des connaissances, en fait.

T : Des connaissances, d'accord. Il n'y a pas une personne auprès de laquelle vous pouvez vraiment vous confier, sur laquelle vous pouvez compter ?

P : Non, pas trop.

T : D'accord. Ok. Merci. Et si vous devez vous détendre, passer un bon moment, agréable, quelles sont les activités que vous faites ou que vous aimeriez faire ?

P : Ben, je ne sais pas si c'est une activité...

T : Ah, je vois sourire en tout cas.

P : Mais, ben, depuis que mon entreprise, elle marche bien, je bois un petit peu et ça, ça me détend.

T : Ok, vous buvez quoi ?

P : Du bon vin, j'aime bien.

T : D'accord, du bon vin.

P : On pourrait dire que c'est l'œnologie, ma passion.

T : Ok, et à quelle fréquence vous buvez du coup ?

P : Ah ben, un petit peu tous les jours, parce que la journée, après, le soir.

T : Le soir ? Donc plutôt le soir, après la... la dure journée de travail, c'est ça ?

P : Oui.

T : Ok. Et, est-ce que vous avez une idée de la quantité ?

T : Alors, je voudrais aussi vous rassurer, c'est une question que je pose à tout le monde en fait. J'ai pas de jugement là-dessus. Mais ça m'aiderait, moi, de savoir un peu quelle quantité, combien de verres, vous avez l'impression de boire en moyenne ?

P : Ben, ça dépend de la journée, selon la quantité de stress. Mais, au moins deux verres quand j'arrive, et puis après, un petit troisième, un petit quatrième.

T : Entre deux et quatre verres, c'est ça ?

P : Oui.

T : En tout cas, ça varie en fonction du stress.

T : Et, donc, je vous remercie de me donner ces informations, et c'est intéressant de voir qu'il y a certains de nos comportements, effectivement, qui visent à baisser le stress, ce qui est parfaitement normal. Et, pour moi, c'est utile de voir les différentes stratégies, finalement, que vous utilisez pour réduire le stress. Je vois aussi que vous balancez un petit peu comme ça. Est-ce que c'est quelque chose que vous faites aussi quand vous êtes un peu stressée ? Est-ce que c'est quelque chose qui vous fait du bien ?

P : Ouais, ça. Ouais.

T : Un peu comme un bercement, c'est ça ?

P : Oui.

T : OK. Bon, donc, il y a deux éléments anti-stress, là, pour l'instant, l'alcool et puis un peu ce bercement-là. Est-ce qu'il y a d'autres choses qui vous permettent d'apaiser le stress ?

P : Le soir, avant de dormir, je prends des cachets aussi.

T : OK. Vous prenez quoi comme cachets ?

P : Des anxiolytiques et des somnifères.

T : OK. Alors, moi, je ne suis pas médecin, je suis encore moins psychiatre, je ne prescris rien, ce n'est pas ma spécialité. Toutefois, si jamais vous avez le nom de l'anxiolytique et de ce que vous prenez, c'est utile pour moi, ça me permet de faire quelques vérifications sur un peu la famille de molécules.

P : Ouais, je n'essaie pas de prendre avec l'alcool, normalement.

T : Alors, c'est vrai que les anxiolytiques, la famille des benzodiazépines, c'est vraiment dangereux de les prendre en même temps que l'alcool, il y a un grand risque mortel, parce que ça se met sur les mêmes récepteurs du cerveau. Mais je ne suis pas là pour vous faire la morale, je suis juste là pour vous informer de certains dangers, et vous aider à voir comment on peut trouver de l'apaisement

aussi de l'autre manière. Moi, le jugement, ça ne m'intéresse pas, j'ai juste envie de comprendre ce qui se passe pour vous, et de voir comment je peux vous aider au mieux. Est-ce que ça vous va ?

P : Oui.

T : Bon, et du coup, vous prenez, si j'ai bien compris, des médicaments pour vous aider à dormir, donc vous avez des difficultés au niveau du sommeil, c'est ça ?

P : Ouais.

T : Vous pouvez m'en dire un petit peu plus sur comment ça a commencé ?

P : Hum... J'ai jamais très bien dormi, en fait.

T : Ok. Depuis déjà toute petite, vous ne vous souvenez pas avoir vraiment eu des périodes où vous avez bien dormi ?

P : Bah, déjà au collège et tout...

T : Hum. Hum. Hum. Ouais, ce n'est pas toujours évident de se souvenir précisément, on fait déjà avec vos impressions, les souvenirs qu'il y a là... Donc j'ai l'impression en tout cas que depuis le collège, là, vous vous souvenez que ça... Là, c'est sûr que déjà le sommeil, ce n'était pas terrible, c'est ça ?

P : Ouais.

T : Ok. Et au collège, c'était comment de manière globale pour vous ?

P : Bah, je ne sais pas, j'étais souvent toute seule.

T : Ok.

P : Les autres se moquaient un peu de moi.

T : Les autres se moquaient ?

P : Ouais.

T : Ok. Et qu'est-ce qu'ils disaient, du coup, les autres ?

P : Je ne sais pas, des trucs de gamins, comme tout le monde, quoi.

T : Hum. C'est vrai que les gamins, ce n'est pas toujours tendre, hein, entre eux. Ouais.

P : Ouais.

T : Et ces trucs de gamins, ça ressemblait à quoi ? Si on devait faire un petit prélèvement, un petit échantillon représentatif, quel genre de choses ils faisaient ou disaient qui n'étaient pas chouettes pour vous ?

P : J'avais des boutons, alors ils se moquaient de mes boutons, que j'avais une tête de calculatrice. Mais c'était vrai.

T : Oh, c'est pas sympa !

P : Mais c'est vrai, c'était vrai, j'étais pas jolie, j'avais des boutons partout, c'était dégueulasse, c'était...

T : Ok. Donc vous trouvez qu'ils avaient raison ?

P : Ah bah ouais. Moi aussi, je me le disais devant le miroir le matin, que c'était moche, que c'était...

T : Hum. Bah, je n'aurais pas voulu de moi non plus. Et c'était comment pour vous, à niveau émotionnel, recevoir ces critiques ?

P : Bah, je sais pas. Bah, ça ne fait pas plaisir, mais... Je sais pas, c'est comme ça.

T : Ouais.

T : Là, quand je vous vois aussi les épaules comme ça, ça me donne l'impression d'une personne qui est un petit peu résignée, en fait. C'est... Bon, y'a rien à faire, c'est comme ça.

P : Bah ouais, j'allais faire quoi ?

T : Ouais. Ok. Moi, je... J'avoue, quand je me mets... J'essaye de me mettre à votre place, c'est un petit pincement au cœur de me dire « putain, il y a un truc qui est devant comme ça, c'est pas évident, c'est pas bien. »

P : Bah, ouais, c'est pas cool de se sentir rejeté, mais... Si je disais quelque chose, ce serait pire, alors.

T : Ouais. Ça vous est arrivé d'essayer de dire quelque chose ?

P : Non, en général, je faisais plutôt la gentille avec ceux qui étaient pas trop cools. Je me disais peut-être qu'ils seraient moins méchants.

T : Ouais. Bah, est-ce que ça fonctionnait, du coup ?

P : Pas trop, mais ça me donnait l'impression de... Ouais. De faire quelque chose.

T : Ouais, bah, c'est sûr que c'est des situations vraiment douloureuses, compliquées, et on essaie de faire ce qu'on peut. Et c'est vrai que... Bah, une des stratégies, c'est de faire profil bas. Pour qu'on nous laisse tranquilles. Donc, c'est vraiment compréhensible que vous ayez adoptée cette stratégie-là. Et du coup, je me dis que la nuit, ça va pas être facile pour vous. Comment ça se passait, du coup, le soir ? Est-ce que vous vous souvenez un peu de ce qui vous tournait en tête ?

P : Ouais, bah, je pensais beaucoup.

T : Ouais ?

P : Je me disais que... Bah, ouais, que j'étais nulle, que j'étais moche, que les autres, ils étaient mieux que moi, que... Bah, c'est normal, en fait, que personne ne voulait jouer avec moi, parce que, franchement, ouais, quoi.

T : Donc, finalement, ce que les autres semblaient dire de vous, vous repreniez un peu votre compte, en fait. Vous avez l'impression que c'était vrai. OK. OK. Donc, ça, ça tournait un peu en boucle la nuit, et du coup, ça vous empêchait de trouver le sommeil, c'est ça ?

P : Oui.

T : Est-ce qu'il y a d'autres émotions qui étaient là, à ce moment-là, le soir ? Parce que là, je vois, en tout cas, on parle de vous qui avez ses épaules qui résignaient. Est-ce qu'il y avait d'autres émotions ?

P : Bah, des fois, ça me mettait en colère, un peu.

T : Ah oui ? Je peux comprendre, parce que c'est pas sympa comme comportement.

P : Bah, ouais.

T : Et du coup, quand il y avait cette colère, qu'est-ce que vous imaginez, en même temps ? Est-ce qu'il y avait des images... Je sais pas, moi, je peux imaginer de revanche, je sais pas.

P : Non, j'étais en colère contre moi.

T : Ah, d'accord, merci de préciser. En colère contre vous, et vous vous disiez quoi, du coup ?

P : Bah, j'étais en colère de pas être mieux, de pas arriver à être... je sais pas, normal, comme les autres.

T : Vous vous trouviez pas normale, quoi.

P : Ouais. Ça avait l'air facile pour les autres, mais...

T : D'accord. Et finalement, maintenant que je vous entends avoir précisé ça, je trouve que ça fait écho à ce que vous me disiez en début de séance, un peu, par rapport à votre activité professionnelle. « J'ai l'impression de pas être comme les autres, de pas mériter les bonnes choses qui arrivent, d'être plutôt nulle », en fait, et de vous attendre à ce qu'une fois de plus, on vous dise que vous êtes nulle, que vous êtes pas à la hauteur, pas normal. Je sais pas, est-ce que vous avez déjà fait ce lien ?

P : Pas vraiment. Bah, de toute façon, je me dis ça un peu dans tous les domaines, donc...

T : Ok, d'accord. C'est pas étonnant, quoi.

T : Ok, bah je note ça, on explorera ça vraiment plus en détail. Je voudrais revenir, donc, on était un petit peu sur votre consommation de vin, vous disiez aussi de médicaments, est-ce qu'il y a d'autres substances que vous prenez ? Le tabac, le cannabis, quelque chose ?

P : Moi, je fume des petits joints, deux fois.

T : Ok. Donc, des joints de quoi ?

P : De cannabis, oui.

T : Et quand vous dites « quelques fois », c'est quoi ? Une fois par mois ? Quelques fois par semaine ? Une fois par jour ?

P : C'est plutôt le week-end.

T : Ah, le week-end.

P : Le week-end, pour décompresser un peu.

T : Ok. Pour ne plus être stressée.

P : Ouais.

T : j'entends et je comprends mieux avec ce que vous me dites, comme contexte, que vous avez une sacrée pression sur les épaules. Parce que je me dis que si vous ne vous sentez pas à la hauteur, si vous vous sentez nulle, et qu'en fait, vous êtes dans un domaine qui est très compétitif, avec un employé qui vous pousse, qui met la barre très haut, c'est vraiment un grand écart, en fait.

J'imagine beaucoup de pression, objectivement. Donc c'est bien compréhensible de décompresser, et peut-être on verra entre nous d'autres moyens potentiels d'essayer de trouver comment se décompresser.

T : Je réfléchis, et du coup, quand vous avez fumé, je ne sais pas, c'est un ou deux joints, le week-end, vous vous sentez comment ? C'est comment dans votre corps ?

P : Je ne pense plus à rien, je flotte, je suis bien.

T : Donc ces pensées désagréables ne sont plus là, c'est ça ?

P : Oui.

T : Dans le corps, vous dites un flottement, et du coup, peut-être, vous pouvez nous dire si c'est possible pour vous, quand vous êtes stressé, c'est comment dans votre corps ?

P : Je ne sais pas.

T : Vous ne sentez pas une tension particulière ?

P : Je ne sais pas, comme tout le monde, je suis un peu contractée dans les épaules.

T : Je pose des questions qui ne sont pas forcément évidentes, parce qu'on ne fait pas toujours attention à ce qui se passe dans notre corps. Je comprends bien que ça peut être un peu désorientant, qu'on ne sait pas forcément répondre, et là déjà c'est super, vous puissiez voir qu'effectivement dans les épaules, il y a une tension, c'est déjà un bon élément. Ok, est-ce que vous êtes déjà allée consulter un psychologue ou un psychiatre précédemment ?

P : Non.

T : Ça marche, et est-ce que vous avez essayé de trouver de l'aide d'autre manière ?

P : Non.

T : Non. Ok, et du coup, ce qui vous amène à consulter, c'est quoi ? Qu'est-ce qui vous pose le plus problème et sur lequel je pourrais éventuellement vous aider ?

P : Oui, je ne sais pas, je ne me sens pas super bien en fait.

T : Donc c'est un mal-être un peu général, c'est ça ?

P : Oui, je ne sais pas, quand je vois les autres, ils s'amuse, ils rigolent. Oui, moi je ne sais pas, je ne suis pas trop...

T : Donc ce serait pour avoir plus de joie dans votre vie ?

P : Ben ça je ne sais pas si c'est possible, mais me sentir un peu moins mal.

T : Et si vous deviez quantifier à la louche votre degré de mal-être, si on imagine une échelle de 0 à 100 %, 100 % de mal-être c'est vraiment l'envie de mourir immédiatement parce que c'est tellement horrible, 0 % de mal-être c'est vraiment la joie totale. Là, vous vous situez à quel pourcentage à peu près ?

P : 75, 80...

T : Donc déjà un haut niveau de mal-être.

P : Oui, mais bon, c'est toujours comme ça. Ça a toujours été un peu comme ça.

T : Et finalement, là, en imaginant cette échelle, je vois qu'il y a deux manières de concevoir les choses, c'est d'enlever le mal-être, et finalement, ok, plus de mal-être, mais est-ce que ça, ça suffirait, pour vous ce serait suffisamment chouette, ou est-ce que finalement on va de l'autre côté, on rajoute du bien-être ? Parce qu'en fait, c'est presque deux échelles indépendantes, finalement, j'ai imaginé en un seul continuum, mais on pourrait en faire deux. Est-ce que votre objectif, en idéal, ce serait aussi d'ajouter de la joie, ou bien c'est juste déjà diminuer le mal-être de manière conséquente, ça suffirait ?

P : Bah, ce serait déjà bien, oui.

T : Ok. Et, alors, nous, dans les TCC, on aime bien avoir un peu des points de repère, avoir un peu des indicateurs, sans être obsédé par ça, mais j'aime bien l'idée qu'on se crée des indicateurs pour

voir si on va dans le bon sens dans notre travail. Pour qu'on puisse se dire, d'ici, je sais pas, quelques semaines, quelques mois, « tiens, on est à tel niveau ». Votre objectif, si la thérapie devait fonctionner comme vous le souhaitez, ce serait qu'on soit à quel pourcentage de mal-être, du coup ?

P : Bah, l'idéal, ce serait zéro.

T : Ah bah, on est d'accord !

P : Mais, réalistement...

T : Alors, c'est vraiment très bien que vous ayez cité « réaliste ». Effectivement, là, je vous demande l'idéal parce que ça me donne un point de référence, et ensuite, on va se définir des objectifs qui nous paraissent réalistes, qui nous paraissent raisonnables, qui sont déjà suffisamment bien. Donc, zéro pourcent de mal-être, ça me paraît pas vraiment réaliste, non pas par rapport à vous, mais par rapport à l'être humain en général. Il y a toujours des petites choses qui te tirent à l'aile, à droite, à gauche, ça fait partie de la vie. Donc, dans la psychologie, on se base un peu sur l'idée d'un degré de souffrance, un degré de souffrance qui soit vraiment hors norme ou qui vient perturber la vie de la personne au meilleur significatif, en fait. Et j'ai l'impression que c'est le cas pour vous, hein, 75-80 % de souffrance, ça me paraît élevé. Donc, si on pouvait descendre à quelque chose qui soit pas zéro sans rapproche, mais quelque chose qui soit de l'ordre d'une expérience humaine normale, en fait, tenu des circonstances de vie actuelles, ça pourrait être quel pourcentage, en fait, qui serait désirable et en même temps réaliste ?

P : Bon, 20-25, ça serait bien.

T : Ouais, 20-25, allez. C'est bien, ça nous donne un point de repère, j'aime bien, alors ça, en tête, ça permet de voir si on fait un bon boulot ou pas. Est-ce qu'il y aurait d'autres indicateurs, peut-être encore plus concrets, qui montreraient que le mal-être, il a diminué de manière significative ?

T : Je vais reformuler la question, c'est, imaginons qu'un matin, vous vous réveillez, et là, vous constatez qu'en fait, votre travail, il a complètement fonctionné. À quoi vous le verriez, en fait ? Qu'est-ce qui aurait changé dans votre corps, dans votre vie, qui vous prouve que vraiment, ça a fonctionné, la thérapie ?

P : J'aurais peut-être pas besoin de boire le soir en rentrant.

T : Ok, pas besoin de boire. Et quand vous dites pas besoin de boire, ce serait du coup, 0 verre par semaine ?

P : Non, non, non, temps en temps, mais que ce soit pas parce que je ne me sens pas bien.

T : Ok, donc boire vraiment par choix ?

P : Oui, voilà, avec des amis.

T : Ok. Là aussi, j'aimerais bien qu'on imagine un indicateur. Donc là, on est entre 2-4 verres par jour. Donc ça fait $4 \times 7 = 28$, $3 \times 7 = 21$, donc une vingtaine de verres. Du coup, si c'était par choix, le week-end avec des amis, ça serait combien ? Ça serait une vingtaine de verres par semaine à combien ?

P : Je sais pas, 2 verres le samedi midi, puis 2 verres le dimanche midi.

T : Allez, je vais mettre 2 à 5 verres et la consommation plutôt le week-end, pas en semaine. Ok, donc on a un autre indicateur. Et sur le sommeil, en fait, on n'a pas fini d'explorer, encore une fois, c'est une première séance, on dégrossit un peu les choses. Là, actuellement, vous avez l'impression de dormir combien d'heures par nuit ?

P : Pas beaucoup. J'ai mon mari qui se lève aussi.

T : Ah ! Mais oui, on n'a pas parlé de votre mari. Heureusement que vous êtes là, heureusement qu'on est à 2C.A.O. On aboie aussi des fois, on oublie des choses basiques. Alors, vous voulez bien me donner le prénom de votre mari ?

P : Il s'appelle Kevin.

T : Kevin, ok. Et il est à quel âge, Kevin ?

P : Il a 32 ans.

T : 32 ans aussi. Est-ce qu'il a une activité ?

P : Ouais, il travaille. Il est boulanger.

T : Boulanger, ok. Je me dis que peut-être ses horaires, ça ne doit pas être exactement les vôtres. C'est pour ça, c'est chiant.

P : Ah ouais, ok. Et du coup, il se lève à quelle heure ?

T : Il se lève à 3H. Il se lève à 3H du matin. Ok. Ouais. Et du coup, vous, combien d'heures par nuit vous dormez en moyenne ?

P : 4, 5 si c'est une très bonne nuit.

T : Et comment vous faites pour tenir ? Parce que c'est vraiment quasiment le minimum physiologique 4, 5 heures par nuit.

P : Je bois du café.

T : Ah, vous buvez beaucoup de café. Ouais. D'accord. Ok. Et si notre travail thérapeutique fonctionne comme on l'espère vous et moi, vous pensez que vos nuits se ressembleraient à quoi du tout ?

P : Si je pouvais faire des vraies nuits complètes de 8 heures.

T : Ah ouais. Ce serait bien. Ça, ce serait bien. Et si vous faisiez des nuits de 8 heures, allez, on pourrait se dire combien de nuits de 8 heures par semaine ce serait déjà chouette ?

P : 3, 4, ça serait bien.

T : Ok. Bon, ça marche, ça nous donne des points de repère.

T : Donc si notre thérapie fonctionne, on aura un mal-être beaucoup plus ferme qui se rapproche du mal-être qu'on peut avoir épisodiquement, qui fait partie un peu de l'expérience humaine. Vous consommeriez beaucoup moins d'alcool et plutôt dans un cadre festif où c'est vous qui choisissez de manière raisonnable et raisonnée. Et puis vous auriez des meilleures nuits. Et pour la consommation de cannabis, est-ce que ça changera quelque chose aussi si on réussissait notre travail ou pas forcément ?

P : Bon, je pense que j'en prendrais toujours mais moins pour m'échapper en fait.

T : Bon. D'accord. D'accord. Ça marche. Alors, je vois l'heure qui tourne, on invite à vivre en V. J'ai déjà quelques petits points de repère donc merci pour tous ces éléments. Et je vous poserai d'autres questions, on va continuer à faire connaissance si c'est ok pour vous à la prochaine séance. Mais avant ça, j'aimerais peut-être vous proposer un outil d'ici la prochaine séance qui est un outil d'auto-observation. Est-ce que c'est ok pour vous ?

P : Je ne sais pas ce que c'est mais...

T : Je vais vous expliquer et vous allez me dire si ça fait sens pour vous. Donc, l'idée pour moi c'est lors de notre première séance là, c'est de faire un peu comme une Google Maps de me dire... Bon voilà, Julie, elle est ici. Avant, peut-être il y avait le passé douloureux, la démocratie au collège, il y avait des relations peut-être pas toujours faciles avec certaines personnes. Là actuellement, il y a l'activité qui met beaucoup de pression, il y a un peu le marécage de l'insomnie, il y a la montagne énorme du stress, le marécage du décalage horaire avec Kevin. Et vous aimeriez aller dans les vertes prairies de l'accomplissement personnel, au moins disons de l'endroit où on peut souffler déjà un peu la pression. Donc là, c'est comme si on établissait cette carte avec un peu une vue d'ensemble, une vue d'avion, une vue satellite. Et ce que j'aimerais pour que je comprenne un petit peu mieux le terrain, la géographie, que l'on puisse tracer un itinéraire là où on est, là où vous désirez aller, c'est faire un peu des prélèvements de terrain, de zoomer et de voir des choses plus en détail. Et pour ça, les auto-observations, ça aide beaucoup. Alors, je ne sais pas si vous avez une feuille, c'est toujours un bon réflexe en thérapie de prendre quelques notes. Et là, je vais vous expliquer.

T : Donc l'idée, c'est on va prendre la feuille en paysage, on va se faire quatre colonnes. La première colonne, on va mettre comme nom « situation ». Et l'idée, c'est de décrire les moments de la journée entre maintenant et notre prochaine séance où il y a quelque chose de pas très cool qui se passe. Je sais, peut-être que vous sentez de la tension dans les épaules ou bien vous dites « pfff ». Donc des moments qui sont pas chouettes pour vous. Et dans cette colonne, l'idée, c'est de dire « je suis où ? ». Donc peut-être je suis au travail ou je suis à la maison. C'est quand ? Est-ce que c'est vendredi 15h30 ? Est-ce que c'est dimanche matin ? Est-ce que c'est lundi soir au moment de me dormir à 23h ? Donc « où ? quand ? je suis avec qui ? ». Est-ce que je suis avec mon collègue de travail ? Est-ce que je suis avec Kevin ? Est-ce que je suis seul ? Et « je fais quoi ? ». Est-ce que je suis au lit et en fait il y a un SMS de mon collaborateur qui arrive ? Est-ce que je suis au boulot et

j'ai un email d'un client mécontent ? Donc c'est quoi le contexte en fait ? C'est ça l'idée dans cette colonne.

P : Ok

T : La deuxième colonne, c'est « il se passe quoi dans ma tête ? ». « Il se passe quoi ? » On peut mettre « dans ma tête ». Dans le jargon, on appelle ça les cognitions. C'est quoi qui se passe dans la tête ? Alors, ça peut être des pensées. Par exemple, vous me disiez « je me dis que je suis nul », « je ne suis pas normal », « pas à la hauteur ». Ça, c'est des exemples de pensées. Et ça peut être aussi des images. Des fois, on voit, on se fait des petits films. En fait, je ne sais pas si ça vous arrive. Alors on imagine des situations. Peut-être on imagine le lendemain, tiens, on a un email, on a un client qui n'est pas content, qui se plaint. Oui ?

T : Je vois que vous grattez la tête. Ça vous fait quoi les explications ?

P : Je ne sais pas si j'ai envie de le faire, mais...

T : Ok. Alors, merci de me le dire. Moi, j'apprécie vraiment la transparence. Et c'est vrai que quand on vient consulter, quand on a déjà une pile de dossiers comme ça, quand on en a trop, et que le psy, moi en l'occurrence, je rajoute quelque chose qui a l'air de s'ajouter à la pile, c'est normal d'avoir une part de nous qui dit « il n'a pas compris, j'en ai trop sur mon assiette, il veut m'en rajouter ». Donc merci de me dire ça, je comprends parfaitement. Et donc là, je suis partagé, c'est-à-dire que je n'ai vraiment pas envie de rajouter du travail. Il y a ça. Et d'un autre côté, je me dis que cet outil serait vraiment utile, et qu'effectivement, peut-être pendant un petit temps, ça vous rajoute un petit quelque chose, mais ça va nous aider à désempiler les choses. Mais pour moi, c'est important d'être sûr que c'est OK pour vous. Et peut-être, si ça ne vous va pas, c'est OK, on peut se dire « pendant un premier temps, on ne ferait pas ça ». Peut-être, je peux finir de vous expliquer de quoi ça ressemble, et après vous pourrez décider si vous le faites ou pas, et puis on n'est pas obligé de faire ça tous les jours. Moi, si j'avais ne serait-ce qu'une situation d'ici la prochaine fois, ce serait déjà un bon matériau de départ. Vous en pensez quoi ?

P : Oui, terminez les explications.

T : Oui, je le termine. OK, cool. En tout cas, merci d'avoir dit que ce n'est pas évident. J'apprécie vraiment l'authenticité, c'est important, parce que c'est vraiment une relation de collaboration entre nous. Moi, je suis votre allié. Je ne suis pas là pour vous dire ce qu'il faut faire. Bon, donc, pouvez-vous me redire ce que vous avez compris sur la deuxième colonne, ce qui se passe dans la tête, que je complète si besoin ?

P : Il faut que j'écrive mes pensées, les scénarios que je me fais un peu dans la tête, en fonction de la situation qui se passe.

T : OK, parfait. Et il nous reste deux colonnes, et après ça, je vous lâche. La colonne suivante, c'est qu'est-ce qui se passe dans le corps. Dans le corps, c'est des sensations ou des émotions. Alors, là, l'idée, c'est de prendre vraiment vos mots à vous. Peut-être que là, dans cette situation-là, j'ai mon collègue de travail qui me dit « Ouais, on n'est pas à la hauteur ». Peut-être que dans la tête, je me dis « Je suis nul, les autres, je fais mieux ». Et du coup, dans le corps, je peux imaginer avec ce que vous m'avez montré qu'il y a quelque chose qui se tend peut-être sur les épaules. Et au niveau émotionnel, ce serait quoi dans cette situation que j'évoque ? Je ne sais pas si vous connaissez un peu les mots pour les émotions. Est-ce qu'ils vous viendraient ?

P : Non, je ne connais pas trop les émotions.

T : Ok. Alors, je peux vous citer les cinq grands registres émotionnels. La joie. Celle-là, on aime bien. Donc, je like. C'est la joie. Là, on peut mettre la tristesse, par exemple. La colère. Vous essayez d'avoir la colère. On peut avoir aussi la peur. Et le dégoût. C'est les cinq grands registres émotionnels. Après, il y a des variantes, il y en a en plus. Mais ça, déjà, on travaille avec ça, ça nous suffit déjà pour la base. Ça fait des bons points de repère. Donc, si jamais vous arrivez à sentir, si c'est un petit peu tristesse, s'il y a de la colère, mettez vos mots à vous. Par exemple, pour colère, ça peut être de l'agacement. Je suis furieux, je ne suis pas content. Mettez vos mots. Déjà, on va partir là-dessus. Puis, je vous parlerai plus en détail des émotions une autre fois.

P : OK.

T : Et dernière colonne, c'est qu'est-ce que vous faites, du coup, dans cette situation, avec ces pensées ou ces images dans votre tête, ces sensations et émotions dans votre corps ? Du coup, quelles sont vos actions et c'est quoi les conséquences immédiates ? C'est « actions et conséquences immédiates ». Par exemple, dans la situation qu'on évoquait, je peux imaginer que peut-être vous... Allez, ouais, imaginons que vous vous mettez à vous balancer un petit peu et peut-être ça crée un petit peu de l'apaisement. Ou bien, si c'était le soir, vous prenez deux, trois verres de vin et puis, vos pensées commencent à vous lâcher un petit peu la grappe. Je vois que vous... Est-ce que ça vous stresse ce que j'évoque ?

P : Je ne sais pas.

T : Qu'est-ce qui se passe pour vous ?

P : Non, c'est bon, c'est bon.

T : J'ai l'impression qu'il y a quelque chose de pas confortable qui se passe pour vous, là.

P : Je ne sais pas si j'ai envie de faire ça, en fait. Non, non, non.

T : D'accord. C'est vrai que ce n'est pas forcément agréable de voir un peu plus en détail des choses qui sont douloureuses. Vous avez raison. Ce n'est pas toujours facile. Là, quand je vous vois réagir comme ça, j'aurais envie de vous proposer quelque chose pour avoir un petit peu d'apaisement, là, maintenant, si c'est OK pour vous. Si c'est OK pour vous, je vous propose de mettre une main sur votre cœur, sur le haut de votre poitrine, et de frotter un petit peu comme ça, et peut-être de fermer les yeux et de prendre une grande inspiration. Et de faire une grande expiration comme ça. On continue en frottant un peu. Et d'expirer lentement. Comme si vous chassiez ce qui vous stresse. Et puis, maintenant, vous pouvez, en continuant un petit peu ça, en respirant plus tranquillement, essayer de mettre votre main en statique et de sentir la chaleur de la main sur votre poitrine. Et d'imaginer que cette chaleur diffuse dans votre poitrine, dans votre cœur. Hummm. Et d'imaginer que cette chaleur diffuse dans votre poitrine, dans votre cœur. Hummm. Hummm. Hummm. OK. Vous sentez quoi sur votre main ? C'est quoi les sensations ? Hummm. Hummm. Hummm.

P : Je sais pas, c'est mon corps quoi. Ouais.

T : Est-ce que vous sentez un peu de chaleur ?

P : Un petit peu. Un petit peu.

T : OK. Est-ce que du coup c'est un petit peu moins désagréable maintenant qu'avant ?

P : Hummm. Hummm. Hummm. Je sais pas.

T : Ça pourrait être encore plus agréable que ça, c'est ça ? Hummm. OK. Bon, alors je vois l'heure qui tourne là, malheureusement, mais du coup, je vous remercie d'avoir réagi de manière authentique. Et ce que j'ai envie de vous proposer, c'est finalement de mettre de côté cet outil d'auto-observation pour l'instant.

P : OK.

T : Et peut-être, j'aimerais commencer nos prochaines séances par des outils de détente, de relaxation. Pour tout de suite que ça aille un petit peu mieux. D'accord ? Et, hummm, on verra dans un second temps comment on peut explorer les choses et voir un petit peu ce qui se passe dans la tête. Donc, en thérapie cognitive et comportementale, on travaille sur plusieurs angles en même temps. Il y a l'angle corporel et émotionnel. D'accord ? Il y a l'angle cognitif, c'est les pensées qui tournent en boucle, qui se ressentent parfois un petit peu. Et puis il y a qu'est-ce qu'on fait, comment on agit, comment on se comporte. Donc tout ça, c'est en interaction et ça nous donne autant de leviers à actionner pour essayer d'aller mieux. Et donc là, finalement, oui, mon premier réflexe c'était peut-être d'aller un peu trop dans le cognitif. Je pense que peut-être que ce n'est pas adapté pour démarrer et qu'on ferait mieux d'être un petit peu plus dans le corps et dans l'apaisement. Ça vous va qu'on démarre comme ça ? Oui ? J'ai votre autorisation ? Oui ? Ah, super. C'est important pour moi d'être sûr que ça vous convient. D'accord ? Je ne vais pas faire quelque chose sans vous, sans votre accord. C'est vraiment important. Ok, peut-être que je peux vous proposer, si vous le voulez, dès qu'il y aura de nouveau cette tension, cette chose très désirée dans votre corps, comme ça s'est manifesté là, de réessayer ce qu'on a fait là, de faire un petit massage du haut de la poitrine, de prendre un grand inspire, d'expirer, puis de garder la main là et d'essayer de sentir la chaleur. On peut démarrer par ça, si ça vous va. Ok. Donc, si c'est ok pour vous, est-ce

que vous serez d'accord qu'on se revoie, peut-être, pour une prochaine séance ? Ok. Donc, je vous propose le même créneau la semaine prochaine, ça irait pour vous ?

P : Ok.

T : Ok, très bien. Bon, écoutez, je vous souhaite que ça aille le mieux possible et on se revoit la semaine prochaine pour continuer à avancer. Merci. Au revoir.

P : Au revoir.