

La question de l'enregistrement vidéo de nos séances de thérapies de couple ne laisse en général pas indifférent.e. Certain.e.s thérapeutes n'ont pas envie de filmer, d'autres ont de nombreux refus et d'autres encore beaucoup d'accords. Je me suis beaucoup interrogée sur cette question et j'ai eu envie de partager mes réflexions.

Pourquoi les couples refusent de se faire filmer ? Bien sûr il existe des raisons qui leur appartiennent (ex : personnage connu, public qui a peur d'être reconnu), mais la plupart du temps ce sont, à mon avis, des raisons qui appartiennent à la.au thérapeute.

Il faut bien être honnête, au départ c'est la nécessité de montrer des images pour être validée qui m'a poussé à enregistrer, car l'idée ne m'enthousiasmait guère (c'est un euphémisme !). Mais j'ai réalisé que lorsque j'ai décidé qu'il fallait que j'aie des vidéos, les couples ont majoritairement accepté. Ma posture pouvait-elle expliquer cela ? Sans doute y a-t-il des éléments facilitateurs.

Premièrement, prenons le temps d'amener la question en expliquant les raisons de cette requête. Ça ne suffit pas de dire « êtes-vous d'accord que je filme notre entrevue ? ». Dans mon expérience c'est le meilleur moyen d'obtenir un non. Prenons le temps d'expliquer toutes les bonnes raisons et laissons un temps au couple pour y penser « là, maintenant ». Et si on commençait à effleurer le mouvement 2 du Tango par cette question ? Questionnons les craintes en cas de doute, laissons-les s'exprimer pour leur laisser la place d'exister et d'être pensées et ressenties. Si vraiment ce n'est pas envisageable pour l'instant, proposons de ne pas enregistrer cette première séance et prévenons que nous reposerons la question lors de la prochaine séance de couple. Cela permet de laisser l'alliance thérapeutique se développer et bien souvent l'acceptation est au rendez-vous à ce moment-là. Ou alors, à défaut, proposons de tourner la caméra contre le mur pour un enregistrement uniquement audio; vous avez sans doute une belle tapisserie non ?

Deuxièmement, et à mon sens c'est l'élément le plus important, il faut être convaincu.e du bien-fondé de notre demande : pour s'améliorer, pour se faire superviser, pour ne pas manquer d'informations. Arrêtons d'être si intransigeant.e.s avec soi en se critiquant et en disant qu'on ne supporte pas de s'entendre. La bienveillance est une qualité indispensable en EFT, soyons-le envers nous-mêmes pour commencer. On se trouve toujours de nombreux défauts : on a une voix désagréable, on n'a pas fait assez de reflets empathiques, on n'a pas assez ralenti, on s'est fait prendre dans le contenu, etc. Et si on était plus indulgent.e.s avec nous-mêmes ? C'est bien parce que j'ai de la peine à le faire que je suis bien placée pour en parler. Et si justement prendre conscience de tout cela en se regardant en séance nous permettait de faire mieux la fois suivante ? L'auto-supervision que les enregistrements permettent est très aidante pour progresser. Rome ne s'est pas faite en un jour, un.e thérapeute non plus...

Alors courage et dès demain : à vos caméras !

Carole Merçay