

## 9 – Quand l’auto-soutien se régénère : Suzanne

Laura Perls proposait avec la gestalt-thérapie, une manière d’habiter le monde intégrant entraide et compréhension mutuelle. Avec Suzanne (le prénom a été changé), j’ai compris en quoi l’auto-soutien était une clé d’accès aux processus souhaitables de coopération.

### **Suzanne : un auto-soutien malmené par une crise relationnelle**

Suzanne et Philippe, mariés vers le milieu des années 60 ont fait prospérer ensemble une entreprise de menuiserie rurale. Suzanne « *s’occupait des papiers* » selon l’expression consacrée, ce qui signifiait assurer le secrétariat, la comptabilité, et toutes sortes de services périphériques. Par son mariage et la participation à l’activité de l’entreprise, elle a pris une certaine autonomie sociale et cela lui a beaucoup plu, trouvant un sentiment accru de réussite individuelle et de confiance en soi. Autrement dit, une amplification de son auto-soutien. Quand Philippe a eu son accident (deux doigts coupés par une lame de scie), Suzanne et les ouvriers ont continué à « *faire tourner la boutique* » même si Philippe ne travaillait pas. Quand j’ai rencontré Suzanne, cette page artisanale avait été tournée.

Suzanne qui me semble à la fois tranquille et “chez elle dans son corps”, aborde directement et simplement le sujet pourtant assez intime qui l’amène : la “colère” qui l’empêche de “trouver la bonne distance avec Philippe”. Il y a quelques temps, il a été opéré de l’épaule droite et la mobilité globale tarde à revenir. Usé par le travail physique, il « *faisait avec* » ses limites jusqu’à présent. Mais l’opération a changé la donne. Suzanne s’est retrouvée en position d’aidante. Elle endosse ce rôle (pas particulièrement souhaité, car elle a “*vraiment toujours préféré l’entreprise*”) depuis plusieurs mois, sans se poser de questions particulières. C’est juste une nouvelle étape dans leur aventure à deux. Elle “*accepte*” la situation en établissant très nettement une différence entre “vouloir”, “accepter”, “consentir” et “se soumettre à”. Elle ne se pose pas la question de sa légitimité à être aidante et elle se sent globalement à la hauteur de ce rôle : “*j’en ai plus ou moins déjà l’expérience dans ce que j’ai vu, et un peu fait, quand j’étais jeune*”. Pour Suzanne, la question est plutôt celle de “*faire du bon boulot*”, (la composante “sentiment de soi” de l’auto-soutien), “*d’arriver à rester “une équipe” dans ce que nous traversons*”.

La crise qui l’amène a surgi brusquement. Suzanne devait retrouver des amis pour aller marcher et Philippe venait de décider au téléphone d’une rencontre “entre copains”. Il ne peut pas conduire et lui a dit “*tu n’as qu’à y aller plus tard et m’emmener avant*”. Il s’est emporté : « *C’est quand même pas grand-chose de m’emmener ou de me ramener* ». Comme Suzanne le formule, « *J’ai juste dit « Pas question ! » Je sais bien qu’il ne peut pas faire seul. Je sais bien qu’il n’a jamais eu de patience et qu’il a toujours eu l’habitude de commander. J’ai toujours fait avec. Mais là, non !* ». Suzanne souhaite retrouver comment “*faire équipe*” avec lui, en “*sortant par le haut*”. Elle voudrait que cela leur “*permette à tous les deux de mûrir et d’évoluer*”. Suzanne prend tranquillement le temps de raconter ce qui

s'est passé. Je vois alors son corps s'animer au fil des péripéties. « *J'étais en train de recoudre un bouton et j'entendais que Philippe était au téléphone. Je me suis fait la réflexion qu'il ne marchait quand même pas très bien, vu le temps qu'il a mis pour me rejoindre et qu'il faudrait en tenir compte quand je l'emmène quelque part. Et j'ai entendu "Tu n'as qu'à aller plus tard et m'emmener avant" Ma réaction a été immédiate. Et ça a été la prise de bec... Ça n'a pas duré, parce que je l'ai planté là et que je suis allée marcher !* ». Suzanne pointe le « *ton de commandement* », qui a déclenché sa réaction. Puis... quelque chose se passe dans son corps, qui s'exprime aussi dans le regard et qui interrompt le flux du récit. Suzanne m'explique en riant : « *ce n'est pas contre Philippe que j'en ai, c'est juste mon obsession de ne pas faire comme ma mère* ». Je ne comprends pas vraiment... Elle ajoute : « *c'est l'abnégation que je refuse, pas Philippe et sa demande* ».

Au moment de cette « *prise de bec* », deux réflexes de survie s'opposent en écho et en appui l'un sur l'autre, chacun tendu sur le danger d'une perte de contrôle de la situation et/ou sur l'urgence de gagner. Tout s'emballe... jusqu'à l'initiative de Suzanne de quitter le « ring ». Quand nous sommes ensemble, ensuite, le terreau d'émergence de ce qui se passe est différent : l'attention de Suzanne ainsi que la mienne sont orientées vers l'observation de son expérience. Elle raconte et j'écoute (coopération), ce qui installe pour elle une intériorisation posée : plus de sentiment d'urgence. La tranquillité du cerveau émotionnel, et la bonne collaboration entre cerveau émotionnel et cerveau cognitif (rire joyeux et paroles qui formulent le sens) l'amènent à retrouver un sentiment suffisant d'elle-même.

### **L'importance du sentiment suffisant de soi en situation**

En affrontant activement son « destin d'aidante », Suzanne se positionne existentiellement tout en étant consciente d'assumer des choix ou des consentements. Elle est attentive à "*l'outil de travail et de décisions*" qu'elle est elle-même et elle est conscience d'avoir tout particulièrement besoin de prendre soin de ce qu'elle est pour continuer le "*bon boulot*" comme elle le recherche. Cette donnée concernant soi-même en situation est subtile. Quand nous explorons un peu cette question Suzanne me dit se sentir, dans une perspective un peu moins immédiate, suffisamment aux commandes de son existence pour affronter le moment où, soit Philippe mourra, soit elle n'arrivera plus à assurer son activité d'aidante. Elle envisage clairement et tranquillement de se faire éventuellement aider de divers manières le moment venu. Elle n'est pas effrayée par l'existence de ses propres limites, à la condition expresse que "*l'aide apportée*" ne revienne pas à des injonctions déguisées : Suzanne ne se sent pas (et ne s'est jamais sentie) "*exécutante*". Elle reconnaît et exige qu'on lui reconnaisse une réelle capacité à discerner et à choisir (sentiment suffisant d'identité). Ce qu'elle partage avec ses "*copines de rando*". Dans ce cadre informel où elles évoluent ensemble et séparément, chacune se sent soutenue dans ces chantiers "*d'auto-formation existentielle*". En marchant, elles échangent. Cela leur permet de s'adapter, de tâtonner, de se questionner. En dehors de tout protocole, de tout souci de performance, loin des affirmations péremptoires et des injonctions ... Et Suzanne (comme ses "*copines de rando*", d'après elle) se trouve très satisfaite de cette manière de se donner un pas de recul sur sa façon d'être aidante.