

Peu à peu, je peux

« Qu'est ce que j'y peux à ta souffrance ? à ces larmes qui emplissent tes yeux, à ce silence douloureux ? »

Cette question muette, presque une supplique, vient d'un temps bien plus ancien que celui de mes consultations.

Non verbalisée, à peine conscientisée dans mon cerveau de petite fille, elle lancine mes cellules face aux affects dysrégulés de mon parent.

Ne pas savoir, c'est ignorer.

Mais ne pas pouvoir ?

Il n'existe pas à ma connaissance de verbe transitif direct pour traduire cette impuissance. De quel désarroi humain cette zone aveugle du langage nous témoigne-t-elle ? Avec quelle dose de tranquillité vivons nous nos limites ?

Aujourd'hui je peux un peu.

Je peux donner mon poids à mon fauteuil, prendre tout l'appui qu'il me propose et ce faisant éprouver plus pleinement dans mon corps ce qui se passe entre moi et mon client.

Je peux lire et me former pour enrichir mes connaissances et ensemercer le terreau de mon intuition.

Je peux me faire superviser pour me remettre en question et éclairer mes angles morts.

Je peux cultiver mon étonnement comme une plante rare et précieuse.

Je peux habiter mon corps, rire, danser, aimer ...

Tant il est vrai que ceux qui m'ont accompagné dans ma propre transformation m'ont impacté tout autant par leur vivance que par leur pratique thérapeutique.