

Elle s'était inscrite avec l'idée de ne rien dire...

Témoignage...

<< Nous étions tous assis en cercle... un peu trop serrés selon moi, mais il régnait dans cette petite salle, une ambiance paisible, malgré la vingtaine de personnes présentes. Une dame jeune se leva et se présenta comme la psychologue chargée de faciliter les échanges, puis elle nous remercia de notre présence.

Je ne connaissais personne, et un instant, une envie furtive de fuir me prit. Je calmai la panique qui s'éveillait en moi en respirant profondément, tout en me disant que je ne devais pas être le seul dans ce cas.

Je dois dire que le sujet du thème qui nous réunissait me préoccupait : Qu'allai-je pouvoir dire à ce sujet? La peur du silence, de mon silence, me saisissait. Je sentis la crispation m'envahir et je fis tout mon possible pour la masquer à mes voisins.

La psychologue prit la parole et présenta le thème du jour : **Créer , c'est résister; résister c'est créer...**

Les plus hardis du groupe proposèrent leurs idées, et au fur et à mesure que le temps avançait, les échanges devinrent plus faciles et je me surpris même à oser donner mon point de vue. En face de moi, une infirmière dit me comprendre, et j'en fus tout content...

La composition de ce psytrialogue était toutefois particulière. En effet, il y avait des personnes atteintes comme moi de troubles d'origine psychique. Certaines étaient même accompagnées de leur famille ou d'amis proches.

J'ai remarqué aussi mon assistance sociale et plusieurs de ses collègues. Finalement, je compris que des professionnels du médico-social et du social étaient parmi nous. Il y avait aussi des bénévoles de l'Unafam.

Régulièrement, la psychologue, résumait les idées exposées de façon à clarifier nos propos. J'aimais bien car ça m'aidait à m'y retrouver parmi toutes les pensées qui circulaient.

Une jeune femme, dit toute sa détresse d'avoir été sous-estimée par sa responsable au travail, à propos d'un poste qui lui aurait plu. Nous comprenions qu'elle n'avait pu trouver de soutien. La déloyauté de cette collègue, la jugeant à travers son statut de personne handicapée l'avait poussée à fuir la situation et à s'isoler. Et elle en souffrait toujours...

Je l'apercevais face à moi, se livrer, sincère, affectée et empreinte d'une colère contenue. Elle avait exprimé son intime souffrance, devant nous, qu'elle ne connaissait pas. Est-ce le témoignage de plusieurs personnes touchées comme elle qui l'avait encouragée? Avait-elle soudain pris confiance et trouvé la sécurité au sein de notre cercle ?

Je pus discuter un moment avec elle au cours du pot de l'amitié qui suivit, et, la voyant souriante, je saisis que le psytrialogue était comme un groupe de paroles dans lequel chacun avait pu s'exprimer librement, de façon anonyme, avec le souci du respect de l'autre et avec comme garantie, le profond désir de chacun de s'écouter.

Je me souviendrai de cette expérience où la bienveillance qui s'exprimait à travers les mots des participants avait pu produire sur nous autres, quelques heureux effets. >>