

Et si on parlait de «résonance »

par Mauricette Cuenod Zeller - CAPTT - Fleurier

Essai d'une description de ce phénomène :

En travaillant dans le social et dans le domaine des dépendances, un mot s'impose de plus en plus régulièrement à moi : celui de « Résonance ».

Lorsque je me retrouve en partage avec quelqu'un qui me parle de ses problèmes, qui vient me voir avec une demande d'aide, selon ce qu'il me raconte, je vais réagir de manière différente. Je vais me sentir plus ou moins touchée, agréablement ou désagréablement d'une façon plus ou moins profonde

...

Au fil du temps, je me suis rendu compte que je pouvais de moins en moins faire abstraction du phénomène de « Résonance », et plus encore, je réalise chaque jour davantage à quel point elle est un outil précieux pour ajuster encore mieux l'aide que je tente modestement d'offrir à ceux et ou celles qui me font confiance.

Lorsqu'il y a « Résonance », cela me permet de rencontrer l'autre en moi, celui qui connaît la dépendance, nous pouvons tous ressentir cela car on a tous été une fois dépendant, notamment de notre mère.

Rencontrer l'autre en moi, c'est aussi l'occasion de m'en occuper...

Si je m'occupe bien de moi, et si je m'occupe bien des résonances qui viennent à moi, notamment dans le cadre de ma relation à l'autre, alors je pourrai d'autant mieux être dans la juste écoute de l'autre et ainsi lui fournir une aide adéquate.

La prévention est avant tout une attitude, si nous réussissons à transmettre une impulsion aux adultes responsables de jeunes ou d'enfants dans le sens de bien s'occuper d'eux même, c'est déjà énorme.

Exemples et témoignages amenés par Mauricette

- Mon arrêt de la cigarette et ma difficulté à entendre parler d'abstinence...
- Rencontre avec des enseignants demandeurs de recette...

Atelier et débat :

« on est souvent chambre d'écho, en résonance dans des choses moins

émergentes et dont la plupart d'entre nous n'ont pas conscience »

« Trop souvent on parle technique, pour éviter un processus de remise en question personnelle »

« Comment être plus attentif à découpler attitude et produit » ?