

## ACCOMPAGNER L'ETAT DEPRESSIF : DE LA SOLITUDE A LA RELATION

**Date :** Juillet 2022

**Thérapeute :** Clément H.

**Cliente :** Clara (pseudonyme)

**Durée de la séance :** 20 minutes

**Contexte :** Démonstration d'entretien en groupe de formation.

*(Client et thérapeute s'installent l'un en face de l'autre)*

T0 Ok Clara, on est ensemble durant 30 mn.

C1 Hum *(Clara regarde de côté, le regard dans le vide)*

T1 Je suis avec toi *(long moment de silence : soupir de Clara, respirations profondes du thérapeute et de la cliente, en simultané)*. Hum, je vois...

C2 Hum *(lent hochement de tête)*

T2 Rester en silence, soupirer...

C3 Oui c'est... *(inspire et expire profondément)*. Je suis fatiguée *(voix lasse)*

T3 Hum... Comme une sensation de fatigue. Je vois vos épaules qui sont... qui ont l'air d'être lourdes.

C4 Hum... J'vais pas y arriver *(voix lasse)*. J'vais pas m'en sortir

T4 Vous... vous avez vraiment l'impression que... il n'y a pas d'issue... Que vous n'allez pas vous en sortir.

C5 Hum *(silence)*. Vous me vouvoyez ? *(d'une voix basse et ton de surprise)*

T5 Est-ce que ça vous... convient ? Vous préférez peut-être le « tu » ?

C6 Oui, je préfère, oui.

T6 Le « tu » ? *(Clara acquiesce)*. C'est ok. Je ne sais pas pourquoi le « vous » a émergé.

C7 Ça fait trop ! *(Silence)* Ouais, c'est euh.... *(Soupir)*

T7 C'est dur, n'est-ce pas ?

- C8 Hum... oui. Tout, il y a tout qui... Je ne sais pas, il y a tout qui... (*voix lasse*). Je ne comprends plus, en fait... pourquoi je suis là... pourquoi ? (*Soupir*) plus rien n'a de sens enfin... Je ne sais pas, je... (*Silence*) c'est...euh... C'est comme un plomb, un plomb dans le corps, là, c'est plombé quoi (*Clara laisse tomber les épaules et soupire*).
- T8 C'est excessivement lourd à porter tout ça
- C9 Hum... C'est plombé quoi (*voix lasse*). Et euh... je me dis « tous ces efforts pour ça » !
- T9 Hum, c'est-à-dire, tu as l'impression d'avoir fait tellement d'efforts, tout ça pour en arriver là, à ne plus pouvoir bouger, tellement alourdie par ce plomb, par ce poids.
- C10 Hum... J'ai envie de me coucher, j'ai envie de... dormir (*soupir*), c'est la seule façon d'être tranquille (*voix lasse*). C'est horrible en fait, c'est juste horrible !
- T10 Ce que j'entends Clara, c'est que ta seule envie, c'est de dormir.
- C11 Hum (*silence*) Je ne sais même pas quoi faire pour... Je ne sais même pas quoi faire pour... euh..., J'sais pas quoi faire pour sortir de ça, parce que j'ai... je n'ai plus de goût à rien. Je ne sais pas : tout ce qui me plaisait hier ne me plaît plus aujourd'hui, enfin je m'en fous, ça ne me fait rien. J'aimais marcher, je ne marche plus, j'ai même plus envie, je suis fatiguée de toute façon... J'aimais manger, je n'en ai plus rien à foutre... j'aimais, je désirais, je ne désire plus ! Je n'ai plus de... (*Soupir*). C'est horrible. Je ne sais plus quoi faire. Ça me fait peur !
- T11 (*Silence*) Je vois comme une sorte... une émotion qui monte.
- C12 Ben c'est triste pour moi de...
- T12 C'est de la tristesse... qui émerge ?
- C13 Je suis triste. Puis, ça donne de la peur aussi. J'ai peur de ne plus jamais retrouver mes... ma joie de vivre, mon humour... Je suis comme un zombie quoi ! Ça me fait peur d'avoir perdu tout ça parce que... C'est horrible. Et là, je t'en parle, et c'est horrible en fait !
- T13 Hum, hum
- C14 (*Silence*) J'ai peur en fait.
- T14 C'est ça, j'entends beaucoup de peur... (*d'une voix douce*). Quelle est cette peur Clara ?
- C15 J'ai peur de... (*des larmes apparaissent*), j'ai peur de ne pas... (*pleure*), de ne pas continuer à... j'ai peur de perdre mon... tout mon vivant, enfin... J'ai peur de ne pas retrouver qui je suis (*soupir*), je ne me reconnais pas, je ne me reconnais pas (*silence*). Je ne me reconnais pas... Je suis perdue, j'suis perdue !
- T15 J'ai l'impression que tu es complètement perdue, que tu n'arrives pas à savoir ce qui se passe. (*C : Hum*). Cette perte de désir, cette perte d'envie, ça fait très très peur !
- C16 (*Silence*) Hum... (*ferme les yeux*).
- T16 Tu as fermé les yeux.

- C17 Oui. Pour euh... (*soupir*)... pour euh... Il y a mon cœur qui battait fort et du coup je voulais (*soupir*), je voulais... (*Elle relève un peu la tête pour la première fois*). Je voulais faire ça, sentir mon cœur. (*Silence*) J'aurais besoin qu'on me rassure.
- T17 Hum. Tu aurais besoin que quelqu'un te dise que ça va aller ? Ou quelque chose comme ça ? (*C : acquiesce*). Quelqu'un qui te tranquillise, qui te rassure ?
- C18 Oui (*pleurs*)
- T18 Ça fait trop peur, cette sensation d'être perdue, de ne pas savoir ce qui va se passer ?
- C19 Oui, oui. Et puis, je n'ai plus de repères, j'ai plus de repères de moi, c'est à dire de mes ressources. Je savais que... Si j'allais marcher, ça allait aller. Que si ça ne va pas, je vais marcher, et ça va. Mais là, je n'ai même plus envie... Je... Je suis fatiguée, je suis fatiguée... fatiguée (*Soupir*).
- T19 J'ai l'impression que tu ressens cette fatigue dans tout ton corps...
- C20 Oui, puis là, cette espèce de colonne de plomb qui m'étouffe presque (*elle inspire profondément et hoche la tête de droite à gauche*).
- T20 (*Silence*) Et quand tu fais ce « non » de la tête, tu dis « non » à quoi ?
- C21 Je disais non à... (*silence*), je disais non à... A la fois, je dis « j'y arriverai pas » et à la fois, « je ne veux pas » : je ne veux pas rester là ! Je ne veux pas rester dans cet état, je ne veux pas (*pleure*), je veux retrouver... je veux **me** retrouver. Et je sens presque de la colère là ! (*voix plus forte*). (*T : Hum, hum*). Quand je dis non, je dis non, parce que je n'en peux plus et à la fois je veux plus (*soupir*).
- T21 C'est un endroit tellement douloureux, tellement difficile (*voix basse*) que tu n'en veux plus !
- C22 Non, je n'en veux plus, j'ai envie qu'on m'aide, j'ai envie d'être aidée, c'est trop dur (*larmes*).
- T22 Hum hum (*silence*) Tu as vraiment besoin de... de ce soutien : de quelqu'un qui t'aide qui te rassure (*Clara pleure doucement*) (*silence*). Tu sens que c'est ça qui te ferait du bien
- C23 Ben je, oui (*pleurs*). J'aimerais qu'on... J'aimerais qu'on me prenne et qu'on me berce pour me rassurer. (*T : Hum, hum*). Oui. (*Clara sanglote en se balançant doucement de droite à gauche*).
- T23 (*Silence*) Quand tu fais ce mouvement de bercement, comment... Comment cela te fait sentir si tu poursuis un petit peu ce mouvement ?
- C24 (*Silence*) A la fois, j'ai la tête qui tourne et à la fois, ça me fait du bien. (*T : Hum*). Ça se dérigidifie, c'est moins rigide, comme quelque chose qui s'assouplit (*soupir, puis profondes expiration et inspiration*). Oui, ça me fait du bien et en même temps ça me donne le vertige. (*T : Hum, hum*). (*Pour la première fois depuis le début de la séance, Clara lève la tête et regarde le thérapeute*).
- T24 Tout d'un coup, tu souris

- C25 Oui, c'est ton regard (*sourire timide*)  
 T25 Hum. Qu'est-ce qui s'est passé avec mon regard ? (*Sourire*)
- C26 Je ne sais pas (*silence*). Tu m'as dit que... Tu n'as pas peur (*léger rire*). Je ne sais pas en fait, peut-être que tu as peur, mais tu ne le montres pas. (T : hum, hum). (*Clara renifle*) Tu n'as pas un mouchoir ? (*Rire imperceptible*).  
 T26 Je vais en trouver un (*se lève pour aller chercher un mouchoir en papier*)
- C27 Merci (*elle se mouche*)... Aaaargh ! (*Soudainement et d'un ton explosif*). Ahhhh ! j'ai envie de... (*elle éclate de rire en s'étirant*)  
 T27 Hum. Tu as besoin de bouger ?
- C28 Oui... Oufffff ! (*Clara expire profondément*)  
 T28 Il y a quelque chose qui a changé énergétiquement dans ton corps
- C29 Ouais, ouais, dans ton, dans ton... en fait, quand j'ai vu ton regard.  
 T29 (*Silence*) J'ai été touché par, par cette sensation de... d'être perdue, ta peur. (C : Hum, hum). Peut-être que mon regard était une manière de signifier que j'étais avec toi.
- C30 Oui, c'est ça que j'ai vu ! (*Silence*). Je, je... J'essaye de rester avec ce qui a circulé là et qui était bon. Je sens que ça peut... (T : ce mouvement, cette énergie ?), que ça peut vite passer  
 T30 Ahh tu sens qu'elle est... qu'elle est fragile ?
- C31 Oui, oui. (T : Hum). J'essaye vraiment de... Ça me touche en fait ! (*pose sa main sur le cœur*). J'essaye vraiment de profiter et de sentir comment ton regard peut me... enfin ce regard peut m'aider.  
 T31 J'ai eu l'impression que... qu'avec cet échange, et le regard que l'on a eu, qu'il y a quelque chose qui a justement permis cette nouvelle énergie dans notre échange... dans cette relation que l'on a en ce moment. (C : Hum, hum)  
 (*Silence*). Je ne sais pas si ça te parle ?
- C32 Ben j'sais pas, je ne sais pas, en fait je n'ai pas entendu.  
 T32 Tu n'as pas entendu ?
- C33 Je ne sais pas.  
 T33 Tu étais ailleurs
- C34 Oui, je n'étais pas là. J'entends, je n'ai pas entendu (*rire timide*), je ne sais plus ce que tu as dit en fait.  
 T34 Hum... Tu étais où ?
- C35 Ben je ne sais pas... Je suis vraiment dans « essayer que ça ne se replombe pas ». Je fais attention de... ce n'est pas que je fais attention, mais j'essaye de rester avec cette

respiration qui est revenue... et avec ce cœur qui s'est un peu calmé. J'essaye de tenir ça...  
(Rire) de tenir ce soulagement.

T35 Qu'est-ce qui t'aiderait à maintenir le contact avec cette énergie, ce mouvement ?

C36 C'est que toi, tu... toi, que tu restes là.

T36 Ok.

C37 Ouais, que tu restes là, avec moi, dans cette... dans cette... je ne sais pas... dans cette proximité humaine (rire).

T37 (Silence) Ça me touche ce que tu viens de dire, la proximité.

C38 C'est ça qui m'aide, qu'on reste là.

T38 Je me sens proche de toi, là, tout de suite, vraiment proche.

C39 Hum... hum (Silence) On ne va peut-être pas faire une demi-heure, si ça te va. J'ai besoin de... Je ne voudrais pas que ça dure, que ça s'étire, parce que c'est fragile. Voilà (sourir). Je ne sais pas où on en est, mais...

T39 Tu aimerais arrêter là ?

C40 Oui, disons « refermer ».

T40 Refermer ?

C41 Non pas « refermer », mais... faire un... qu'on puisse revenir avec le groupe et puis... J'ai l'impression que... qu'on a fait ce qu'on devait faire. Moi, j'ai fait un petit voyage, tu m'as accompagné... J'ai vraiment l'impression d'avoir fait un bout de chemin. Ça serait mon besoin à moi.

T41 Hum, Hum. Pour moi, c'est ok Clara.

C42 Oui, oui.

T42 Complètement ok, vraiment.

C43 Merci

T43 Et du coup, mon besoin à moi, et je voudrais vraiment que tu prennes le temps de vérifier si c'est ok pour toi, c'est l'envie de te donner un « hug ».

C44 Oui, c'est possible... Vraiment !

T44 C'est ok pour toi ?

C45 Oui, oui

T45 Vérifie bien si c'est ok...

C46 Oui, oui... depuis l'endroit où tu es là, je veux bien.

T46 Hum, hum

(Ils se lèvent et se font un long hug en respirant ensemble profondément).