

# TECHNIQUE D'IMPACT DU MOIS

Extrait du mémoire de graduation d'Audrey Gingras (Merci Audrey!)



## LE VERRE D'EAU BROUILLÉE

### Mise en contexte :

Une femme vient me rencontrer au Centre-Femmes. Elle a été suivie toute sa vie par des psychologues, intervenants et est maintenant suivie en psychiatrie. Sa psychiatre lui a dit que dans sa condition, il n'y a plus de psychothérapie possible (trouble de personnalité limite). Nous sommes donc devenues la ressource qui l'accueille environ une fois par semaine, informellement. Cela fait maintenant un an et demi que sa condition est assez stable car elle a fait des choix de vie qui ont favorisé cette stabilité (prendre une distance avec sa mère, ses frères et sœurs). Disons que toutes les difficultés reliées à son passé étaient déposées et ne l'incommodaient presque plus dans son quotidien.

Mais depuis quelques mois son frère lui a demandé de renouer contact, ce qu'elle a accepté car il est de bonne foi. Cependant lui n'a pas fait le même cheminement qu'elle par rapport à leur passé. Il souhaite lui en parler. Elle ne se sent pas bien là-dedans, ça la bouleverse (elle dit ça brasse en dedans), ça lui occasionne du stress et presque des crises d'anxiété.

### Intervention :

Pendant qu'elle me raconte ça, je sors un verre d'eau et y mets un peu de terre, sans la brasser alors elle se dépose au fond sans trop brouiller l'eau. Elle me regarde et me demande pourquoi je fais ça. Je lui dis que ce verre me fait penser à sa situation : cela faisait un petit bout que les difficultés de son passé s'étaient déposées au fond du verre, laissant la vue claire, le cœur plus libre, sans embrouilles. Et là, en parlant du passé, son frère vient brouiller ce calme qu'elle avait, (puis, je brasse la terre dans le verre d'eau pour démontrer que l'eau devient embrouillée) et vient la brasser en dedans en faisant remonter ce qui était déposé et qui ne dérangeait plus au quotidien.

Pour elle, c'était une image qui faisait vraiment beaucoup de sens. Je lui ai demandé ce qui pourrait permettre à la terre de redescendre et de moins la brasser à l'intérieur. Elle m'a répondu qu'elle pourrait lui dire qu'elle veut garder contact avec lui mais qu'elle ne veut plus parler du passé. Seulement du présent et de l'avenir.

### Impact remarqué :

Tout de suite, en faisant cette intervention, je l'ai sentie plus détendue. Elle se sentait à l'aise de lui partager cette information et voyait que ça allait beaucoup l'aider à mettre ses limites avec son frère. À partir de ce moment, nous faisons mutuellement référence au verre d'eau embrouillée lorsque ça brasse trop à l'intérieur d'elle et on l'utilise pour trouver ce qui l'aiderait à se sentir mieux.