

PETITJEAN Christophe PTSTA-C

ATELIER : Le "PERISCOPE" pour voir au delà, espérer, et trouver du sens.

Introduction :

On dit que "l'espoir fait vivre". Mais face à un risque vital, l'espoir peut aussi empêcher de voir le problème, son importance, gérer sa vie, et donner du sens au temps de vie qui reste.

Le PERISCOPE est un outil et une démarche pour aider les professionnels à accompagner un client qui est devant un enjeu majeur : par exemple, dans mon cadre, une maladie grave, un deuil.

En effet il y a des deux écueils pour le professionnel : trop valider les Espoirs et risquer de faire des méconnaissances (mécanismes de défenses) ou bien trop confronter la personne avec la réalité et le décourager. Mon approche, le PERISCOPE, cherche à trouver un juste équilibre, en donnant la responsabilité du processus au client.

Illustration :

Prenons un exemple : Paul fait partie d'une grande administration depuis des années. Il y a un projet de restructuration qui aura beaucoup d'impact. Un jour, Paul reçoit la lettre l'informant de sa mutation. Voici un événement imprévu et inquiétant.

Quelle peuvent être ses réactions ?

Elles s'inscrivent sur un continuum entre "ne pas voir la réalité" (laisser la lettre fermée, la ranger et l'oublier)... et "faire face à la réalité" avec toutes les nuances et les réactions émotionnelles possibles.

Objectifs de la démarche :

Le PERISCOPE permet d'accompagner Paul, quelle que soit sa réaction.

- Pour lever des méconnaissances,
- Pour valider ses émotions,
- Sur le chemin de la "conscience claire" et de l'autonomie.

Le PERISCOPE est un outil et une démarche :

Cette démarche se déroule en plusieurs temps, au cours de deux ou trois entretiens.

Premier temps : Lors du premier entretien, le concept d'Etats Du Moi est expliqué simplement, et le schéma des Etats Du Moi Structuraux dessiné.

Puis je demande à PAUL de dire ses espoirs, naturellement, en écoutant et notant, tels qu'il les énonce. Se centrer sur ses Espoirs est une porte d'entrée plus aisée que l'anamnèse habituelle sur la situation. Paul va mettre des mots sur ces Espoirs et ensemble nous allons chercher à les rattacher à un des EDM. L'EDM Enfant contiendra les "Espérances, les illusions..." et elles seront validées comme telles. L'EDM

Parent contiendra les espoirs teintés de principes, ou s'appuyant sur des valeurs, et ces espoirs seront validés sans jugement. L'EDM Adulte contiendra les espoirs "réalistes".

Second temps : Paul repart avec un support, et un petit questionnaire pour l'aider à compléter cette élaboration à la maison.

Troisième temps : l'entretien suivant permettra de regarder ensemble ce que PAUL aura noté... Ceci permettra de comprendre son cadre de référence, de voir apparaître des Contaminations, les Portes (Comportement, Sentiment, Pensée) utilisées... ou certains Comportements Passifs.

Il est probable qu'apparaissent également des peurs, car tout espoir est associé à une peur...

Le PERISCOPE prévoit de les mettre en mots et d'apprendre à les gérer : en distinguant les peurs "Parentales", les Peurs "fantasmées" et les Peurs liés à des risques réalistes qu'il faut anticiper et dont il faut se protéger efficacement.

Conclusion :

Le PERISCOPE permet d'aller au-delà d'une simple "écoute active": il permet à la personne de prendre contact avec ses ressentis, de penser clairement, de retrouver ses ressources et une opportunité de changement et de projets.

Cet outil permet une co création d'un diagramme final comportant les espoirs P-A-E, les peurs P-A-E et quelque fois mettre en évidence des croyances sur soi, la situation ou les autres.

En terme d'Analyse Transactionnelle, le PERISCOPE permet :

- De valider les Espoirs,
- De Décontaminer les EDM,
- De sortir de la certains Comportements Passifs,
- De mettre "l'Adulte aux commandes",
- De gérer les peurs,
- De favoriser l'Autonomie.

Le sens de cette démarche est de permettre à la personne d'anticiper, de se préparer à l'avenir, profiter et vivre pleinement... même si dans les cas les plus dramatiques, cette vie est raccourcie.