Ébauche de ce qu’est la TCC

Lors de la 1ère séance à l’HUG (Hôpital de Genève) de présentation de TCC (thérapie comportementale et cognitive), Alain Souche, le psychiatre, calme et accueillant et Christine Sedraski, son assistante, très expressive et dynamique, nous informent sur ce que peut nous offrir la TCC et ce qu’elle ne peut pas nous apporter, notamment de la physiothérapie ou des décisions telle qu’une opération ou la prescription de médicaments. Il est rappelé que le travail en groupe demande de la bienveillance, du respect (notamment au niveau des temps de parole), de la solidarité entre les 6 participant.e.s (qui évoluerons avec le temps en 4 participantes).

Cette thérapie vise à retrouver du plaisir à faire des choses simples que nous pouvions faire avant notre problème de santé. Pour illustrer ses propos, le psychiatre a recours à l’image du procédé des peintures impressionnistes : de près, les touches ne donnent rien, par contre de loin la forme et le sens surgissent.

Lors des séances, les émotions montent : l’acuité des douleurs, l’épuisement, l’isolement corporel, l’espace physique limité auquel on est astreint, se font larmes. Une souffrance vécue par l’une d’entre nous trouvait souvent une résonnance chez les autres participantes. C’était parfois bouleversant. Empathie ou propre angoisse reflétée en l’autre ? Sûrement, les deux…

Il était question de fibromyalgie, de rhumatisme lombaire chronique, de mains opérées, de migraine, d’IRM qui ne décelait aucun problème de santé, d’accident de travail aboutissant à des tendons déchirés, d’une capacité de travail réduite à 50%, d’un refus du statut d’handicapé, de nausées, de brûlures dans le thorax, de dysfonction neurologique, de réclusion, d’hernies discales, de sciatique paralysante, d’atteinte de racine nerveuse, de rééducation sensitive, de confinement à la maison, d’espace intérieur agrandi, d’enfants plus ou moins âgés, de solitude, d’amour et de mariage…

D’une semaine à l’autre, nous devions toutes faire une tache que nous ne faisions plus et retrouver du plaisir à la faire. Cela allait de passer un week-end à la montagne, d’appeler une connaissance pour aller faire une petite balade, ou encore de prendre du temps pour soi, en écoutant par exemple de la musique, regarder deux fois par semaine une émission de télé, sans rien faire en même temps. Dans mon cas, une fois je me suis engagée à décrire le paysage que j’ai contemplé depuis la maison (2x10mn), une autre fois à faire une mini-promenade, en étant attentive à la nature qui m’entoure, et une des dernières tâches a consisté à anticiper un rdv professionnel. Je devais consacrer dans la semaine trois moments d’une vingtaine de minute à imaginer le retour sur le site où j’ai longtemps travaillé, les probables rencontres que j’y ferai et enfin l’entretien de travail en lui-même, avec ma responsable pédagogique et la RH.

A chaque séance, un temps est donné à chacune afin qu’elle puisse s’exprimer sur sa semaine et sur la difficulté plus ou moins importante liée à l’accomplissement de la tâche. Solitude, désarroi, gros soupirs sont souvent présents.

Le thème de la place laissée à autre chose que la douleur y a été abordé. Alain Souche avait dessiné au tableau un œil avec dans son champ de vision une tache rouge, symbolisant la douleur. Il nous a expliqué que la douleur occupait tout le champ visuel de la personne en souffrance. Il a alors dessiné en vert de part et d’autre de cet œil fixé sur la douleur un faisceau qui ouvre le champ de vision. Chacune notre tour en avions donné notre interprétation. Cet horizon amplifié grâce à l’ouverture de notre regard était le fruit notamment de ces petites tâches que nous nous engageons à accomplir ; des tâches pas trop ambitieuses pour ne pas nous dégoûter ou pire nous amener à y renoncer à jamais.

Le thème du regard des autres a également été abordé. Les limites que l’on doit mettre face à certains commentaires déplacés ou blessants, notamment en rappelant à l’offenseur que c’est une question de santé qui ne le/la regarde pas, qui relève de la sphère personnelle et en le/la stoppant net.

L’expérience a été très bénéfique, aujourd’hui encore, demeure ancrée en moi la leçon des petites tâches respectueuses de ce que nous étions devenues. Ne pas s’en demander trop et valoriser les petites avancées est fondamental dans la traversée infernale des douleurs neurologiques.