

Vous n'allez pas bien ce jour là *

Il peut arriver certains jours que vous ne vous sentiez pas très bien à cause d'événements survenus dans votre vie. Ayant travaillé avec des personnes malades qui pratiquaient le counseling, nous avons souvent eu cette question à résoudre.

On observe de fait plusieurs réactions.

Pour certaines personnes, se mettre en position d'aider quelqu'un d'autre est précisément une activité qui a des effets thérapeutiques sur elles-mêmes, et elles préfèrent continuer leur pratique. D'autres au contraire n'arrivent pas à se mettre dans une posture optimale d'écoute.

Si vous êtes plusieurs à recevoir une personne, vous pouvez alors informer vos collègues et leur proposer par exemple d'assurer le travail d'assurance qualité de la séance de counseling.

Cela vous permettra de vous mettre en retrait, tout en bénéficiant de l'apport du counseling.

En effet, quand on ne va pas bien, le fait de partager un cadre qui est centré sur la bienveillance et l'empathie peut aussi être bénéfique.

Ces petits espaces vivants d'humanité sont bénéfiques pour tout le monde.

Si vous estimez que vous dérapez un peu parce que vous n'allez pas bien, le mieux est d'en informer la personne en lui disant simplement quelque chose comme :

«Excusez-moi, aujourd'hui j'ai aussi des mauvaises nouvelles, alors je réagis trop vite et de manière trop intense, je m'en suis aperçue quand je vous ai répondu ceci ou cela !»

Vous découvrirez alors que la personne s'était bien aperçue de quelque chose et elle vous remerciera de lui avoir confirmé ce qu'elle ressentait.

En effet, notre non verbal parle pour nous et l'autre voit quand on ne va pas bien.

*C. Tourette-Turgis, M. Rébillon (2019). Cancer et travail - Manuel d'écoute et d'accompagnement pour les entreprises. Ed. Comment Dire (page 136)