

La technique de la chaise vide

Souvent la personne nous expose un problème dans lequel il n'est question que de l'autre.

Cet autre est celui ou celle qui la parasite, la blesse voire lui fait vivre un cauchemar.

L'autre est aussi celui ou celle qu'elle craint et dont elle a peur.

Comment faire ? En tant que praticien du counseling, vous n'arrivez pas à refaire apparaître la personne, vous sentez qu'il faut faire quelque chose mais c'est difficile.

Voici plusieurs techniques issues de la pratique et présentées sous forme d'options :

Option 1 - Dire ce qu'on aimerait dire à l'autre en utilisant la technique de la chaise vide.

«Voilà, je vous propose qu'on regarde ensemble cette chaise posée à côté de vous, disons que cette chaise c'est la personne qui vous fait une vie misérable, regardons cette personne avec tous ses pouvoirs négatifs. Maintenant prenons quelques secondes pour se recentrer sur vous et vos forces... Enfin revenons vers la chaise vide et dites moi ce que vous avez envie de dire à cette personne... sans vous censurer... Dites lui, dites-le à la chaise vide...»

Cet exercice permet de ventiler les émotions et sollicite la personne sur ses capacités et ses ressources.

Option 2 - Explorer le point de vue de l'autre en utilisant la technique de la chaise vide.

«Voilà je vous propose un exercice. On va utiliser cette chaise, et on va imaginer que la personne qui vous prend l'esprit et la tête est avec nous. Donc, elle est là et elle vous formule ce que vous m'avez dit, elle vous fait des reproches... désagréables et difficiles à accepter. On va essayer d'imaginer ce qui se passe dans sa tête.»

Cet exercice est intéressant car souvent les personnes font part du contexte de l'apparition du problème et tiennent à endosser une part de responsabilité du problème notamment dans les problèmes de conflit. Ce faisant elles reprennent du pouvoir et sont alors prêtes à poser des limites, introduire une modification dans les interactions.

Memento pour la pratique



Option 3 - Valider et aider la personne à poser des limites en utilisant la technique de la chaise vide.

«Voilà, ce qui vous a été dit est inacceptable. Il va donc falloir agir et confronter cette personne. Utilisons cette chaise vide et entraînez-vous à formuler des limites et affirmez vos droits de manière assertive et non violente. Imaginons que vous allez revoir cette personne lundi prochain, elle va répéter son attitude et ses paroles blessantes, préparons ensemble.»

*C. Tourette-Turgis, M. Rébillon (2019). Cancer et travail – Manuel d'écoute et d'accompagnement pour les entreprises. Ed. Comment Dire (page 137)