

Technique du reflet

La technique du reflet des sentiments est un essai de compréhension du point de vue du client. Cela consiste à communiquer au client ce que l'on perçoit des émotions et des sentiments qu'il éprouve dans le moment présent ou qu'il dit avoir éprouvés au cours de situations évoquées pendant l'entretien. Cela nécessite que le praticien se concentre non seulement sur ce que la personne dit, mais aussi sur la manière dont elle le dit.

Le reflet des sentiments est un moyen et non une fin en soi. Le reflet des sentiments ne sert pas seulement à ramener à la surface un vécu intérieur mais aussi à mettre en lumière un certain nombre de problèmes. Le rôle du conseiller consiste à fonctionner comme un miroir. Cette attitude augmente la capacité de compréhension de soi du client.

Il existe de nombreux mésusages de cette technique.

Le plus grand consiste à croire que l'expression et l'identification des sentiments et des émotions possèdent en eux-mêmes une valeur thérapeutique et de s'en tenir là, voire même d'en faire la technique principale du counseling. Les choses ne fonctionnent pas ainsi, l'efficacité de la technique du reflet réside essentiellement dans le fait que l'expression des sentiments est un moyen mais non une fin en soi. Elle est un moyen au service du client.

En effet, il est important que le client se rende compte par lui-même non seulement de l'intérêt qu'il peut avoir à pouvoir exprimer ses sentiments dans certaines situations mais aussi de l'intérêt à connaître ses sentiments et à faire confiance à ce qu'il ressent face aux personnes et aux situations pour conduire sa vie.

L'expression des sentiments négatifs ou hostiles dans une relation et dans un climat d'acceptation a souvent pour effet de désamorcer les passages à l'acte. Se sentir compris et accepté est un élément important en counseling même s'il n'en constitue en aucun cas la totalité.

Ce travail de formulation est très important ; il aide les personnes à découvrir et à avoir confiance dans ce qu'elles ressentent et éprouvent.

Fonctions du reflet

- Permettre à la personne de s'ouvrir à ce que ce sentiment ou cette émotion lui signale (par exemple, la peur signale l'existence d'une menace, la tristesse signale l'existence d'une blessure, la colère renvoie à l'existence d'une entrave).
- Aider la personne à reconnaître le sentiment exprimé.
- Vérifier que l'on a bien compris.
- Permettre à la personne d'accéder ensuite à une autre émotion sous-jacente.

Cette fiche a été rédigée à partir d'extraits de l'ouvrage suivant :
C. Tourette-Turgis (1996). La rétinite à CMV – Guide de counseling. Ed. Comment Dire
(page 56)