

FAIRE EN SORTE QUE LE SILENCE SOIT AIDANT POUR VOUS ET VOTRE CLIENT - Louise Hayes

Je suis assise face à un ado qui n'a pas parlé depuis plusieurs minutes. Ce sentiment de naufrage monte dans ma poitrine alors que ma tête m'autocritique : « *Ai-je fait quelque chose de mal ?* » – « *Pourquoi je n'arrive pas à me connecter à lui ?* » – « *Ça n'arrive qu'à moi.* ». Si cela vous semble familier, vous n'êtes pas seul.

La recherche montre qu'environ 30 % d'une rencontre en thérapie peut être silencieuse. Est-ce si différent en counseling ? L'apprentissage du silence est souvent oublié dans la formation en counseling et comprendre sa fonction peut changer la donne. Ainsi, on peut catégoriser le silence qui émerge en rencontre en trois types différents¹.



- 1- Silence **productif** – Lorsque mon client et moi partageons un lien significatif (tel gérer la déception ensemble).
- 2- Silence **neutre** – Une pause qui n'influence pas la démarche.
- 3- Silence **obstructif** – Celui qui peut signaler une rupture ou un arrêt en cours.

Ainsi avec un ado, 70 % des silences peuvent être obstructifs. C'est le type de silence inconfortable qui remet en question mes compétences et même remettre en question mon identité si je ne le comprends pas.

Le silence obstructif met l'intervenant au défi de trois façons. Que m'arrive-t-il, en tant qu'intervenant lorsque je suis confronté à un silence obstructif ?

- *Absence de connexion* : Je ressens une coupure, un effritement, je me sens éloigné du client et je m'inquiète du progrès de la démarche.
- *Émotions négatives indésirables* : Face à un silence persistant, je peux éprouver de l'irritation, de la frustration, même de la colère. Ces fortes émotions peuvent conduire à un profond sentiment de honte.
- *Me perdre en tant qu'intervenant* : Je remets en question ma compétence et mon efficacité, ce qui conduit à m'autocritiquer et à vouloir renoncer.

5 ÉTAPES POUR TRAVAILLER LA DIFFICULTÉ FACE AU SILENCE.

La prochaine fois que vous vous retrouverez dans un espace de silence.

- 1- *Observer votre tentative de contrôle* – En pleine conscience, observez vos propres tentatives de contrôle. L'impatience, l'anxiété ou la frustration vous amènent-elles à contrôler la rencontre pour éviter ce silence gênant ?
- 2- *Cultiver l'ouverture* – Améliorez votre capacité à ressentir un malaise intérieur. Observez vos réactions et votre expérience intérieure. Reconnaissez qu'il s'agit de votre inconfort et non celui du client.
- 3- *Pratiquer l'acceptation* – Parfois, reconnaître qu'une séance peut être plus calme, moins efficace, peut ouvrir la voie à l'acceptation. « *Acceptez que ce n'est qu'une rencontre.* »
- 4- *Équilibrer votre engagement* – Relaxez, faites une pause, respirez à quelques reprises. Penchez-vous vers le client sans envahir son espace. Rappelez-vous que l'ado préfère une atmosphère plus amicale; le pousser trop fort ou trop loin peut le faire fuir. Ne pas être un ami, cependant quelqu'un de plus « *proche* », plus facile d'accès, plus « *compréhensif* ». Ne faites pas en sorte qu'il vous voit comme ses parents, son prof ou comme une figure autoritaire et experte...

- 5- *Observer comment votre tête interprète ce silence et chercher plutôt sa fonction* – Au lieu de laisser vos propres cognitions se déchaîner, faites de votre mieux pour découvrir la fonction du silence **pour** votre client. Ainsi, cela lui **enlève**-t-il quelque chose qu'il ne veut pas ? Cela lui donne-t-il **l'espace** dont il a besoin dans la rencontre ? **Évite**-t-il son expérience intérieure ? S'éloigne-t-il de sa **confusion** ? Ou cela lui **donne**-t-il plutôt ce dont il a besoin : contrôler son expérience; se sentir plus en sécurité; rester avec ses opinions actuelles.

En identifiant la **fonction** du silence dans la relation de counseling, je transforme même les moments de calme les plus difficiles en une occasion de me connecter et d'avancer plus loin dans la démarche. Tout comme le silence est inconfortable avec une nouvelle personne, il devient de plus en plus naturel à mesure que la relation s'établit. Notre capacité à autoriser le silence peut renforcer la confiance du client et lui permettre de découvrir ses propres réponses.

Comme toute réaction, le silence a une fonction et il peut faire partie de votre évaluation. Rappelez-vous de voir votre client dans son ensemble, dans tous les contextes de sa vie (interne et externe; personnelle, sociale et culturelle; passé, présent et futur). Évaluez-le dans ses cognitions, ses émotions, ses actions, et ses silences. Et identifiez la fonction de ses comportements, de ses pensées et de ses émotions.

Traduit et adapté de Louise Hayes, psychologue clinicienne : Making Therapeutic Silence Work for You and Your Clients

¹ Martin Broby, psychothérapeute agréé pour enfants et ados a publié un article sur le silence en thérapie, mesurant son effet sur le thérapeute. *Obstructive silence in work with adolescents: a phenomenological study of psychotherapists' experiences*: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09515070.2025.2467902?src=#abstract>