



LES TÉLÉCONSULTATIONS APRÈS LE CONFINEMENT ?

Emmanuel Crouail

Sophrologue

Article disponible en ligne :

<https://www.associationepsylon.com/articles>

Pour citer cet article :

Crouail Emmanuel (2020), *Les téléconsultations après le confinement ?* from
www.associationepsylon.com/articles

LES TÉLÉCONSULTATIONS APRÈS LE CONFINEMENT ?

Emmanuel Crouail

Sophrologue

La téléconsultation pour les sophrologues peut-elle devenir une pratique courante après le confinement ?

De nombreux confrères et moi-même avons dû nous adapter au confinement et proposer des consultations par téléphone ou visioconférence. Voici ma réflexion.

Face à cette situation, en bon sophrologue, je m'interroge sur ma réalité objective¹ face à ces outils de communication et sur la notion d'adaptation.

Au départ, j'ai eu l'impression que ces outils ne changeaient pas grand chose à ma manière de communiquer pendant la consultation. Il y a toujours un début, un entretien sur la situation et les préoccupations de mon interlocuteur, en utilisant l'écoute active, la reformulation et d'autres outils facilitant l'expression des besoins de mon client. En réponse à cela je fais une proposition de pratique sophrologique. Le déroulement de cet exercice à distance se fait forcément de façon plus statique. Et, pour finir, nous terminons sur la vivance² de la pratique vécue par le participant et la préconisation d'exercices à faire en autonomie.

Lors de nos séances, tout peut arriver. Pendant notre formation nous apprenons à réagir si la personne «sophronisé » a un malaise. En effectuant des téléconsultations, j'ai affronté mes appréhensions à ne pas être présent à proximité de mon client au cas où celui-ci se sentirait mal. Elles se sont envolées au fil du confinement car cette situation ne s'est pas produite. Néanmoins, notre responsabilité professionnelle lors de la téléconsultation reste présente. Aussi cette pratique est questionnante.

¹ La réalité objective est l'un des quatre principes de la sophrologie : Selon Alfonso Caycedo, c'est percevoir l'état de sa propre conscience, de son état physique et émotionnel qui pourraient avoir une incidence sur sa perception de la réalité. C'est avoir une attitude plus juste vis-à-vis de soi-même et de son entourage.

² Néologisme de l'espagnol *vivancia*, mot que A. Caycedo a préféré ne pas traduire par "vécu", ce dernier terme étant trop faible ou trop passif pour exprimer ce "vécu intégré" qui peut se traduire par un "impact émotionnel", au-delà de toute rationalité.

Vivance renvoie aussi à la présence du vivant ou la perception du vivant dans la conscience.

A. Caycedo distingue 3 types de vivances :

1 - la vivance phronique ou vivance primaire qui consiste à percevoir la présence du corps dans la conscience - le néologisme phronique désigne "la dimension interne de l'être" (Caycedo, mars 2006), peut être remplacé par le terme profond(e) ;

2 - la vivance Isocay ou vivance secondaire qui renvoie au sentiment de profonde intégration et de "bonheur vital" de la vivance phronique ;

3 - la vivance phronique Isocay ou vivance 3è, serait une "fusion vivantielle" des deux 1ères vivances et est décrite comme une projection de l'expérience de "bonheur vital" à l'existence, c'est à dire à notre vie quotidienne.

<https://www.sophrologie-info.com/vivance.html>

En répétant cet exercice de téléconsultation, je me suis aperçu que j'en sortais beaucoup plus fatigué. Mon attention devait se concentrer sur 2 sens : la vision et l'audition. En en parlant autour de moi, je me suis rendu compte que d'autres professionnels de l'accompagnement faisaient le même constat. Il semble donc que le corps ait du mal avec cette manière de faire.

Je me suis alors demandé si ce n'était pas un leurre. Autrement dit, est-ce mon corps ou bien mon esprit qui refuse cette pratique ? N'ai-je pas une représentation erronée de mon métier : dans « mon » cabinet, une séance chaque semaine, dans un cadre bien précis, en vouvoyant mes clients ? Ne devrais-je pas tenir compte du ressenti de mes clients plus que du mien ? Changer quoi ! Devenir moderne ! Après tout, il m'arrive de faire des séances à domicile ou en entreprise et cela se passe très bien, le cabinet n'est donc pas le seul lieu de travail possible.

J'ai médité sur ces questions. J'en suis venu à la conclusion que l'écran fait écran. Je vous vois sourire, chère lectrice et cher lecteur. Vous vous dites, il s'agit là d'une Lapalissade, c'est évident. De la même manière que vous lisez ce texte sur votre écran et non sur du papier, ma séance en visioconférence n'a pas la même texture. Il manque quelques dimensions. À cette réflexion s'est ajoutée la problématique de l'adaptation.

Doit-on toujours s'adapter ?

Notre époque s'est digitalisée. Nos enfants n'auront pas la même perception du monde, à priori. Tout nous pousse à cela. Les écrans sont partout. Nous avons sur nos smartphones un grand nombre d'applications très pratiques. Nous communiquons énormément avec. Les réseaux sociaux font partis de notre vie quotidienne. C'est notre réalité. Avons-nous le choix ?

Les écrans sont dans les rues, les cafés, dans le tram, au bureau, à la maison. En vérité, ils nous stressent. Notre attention est phagocytée par la lumière, le mouvement, le rythme des images, les notifications, les « likes ». Cela a une répercussion sur notre rythme cardiaque, sur notre sommeil et sur la perception de la réalité. Nous pouvons aisément développer une addiction aux écrans. La télévision n'est plus un rendez-vous collectif programmé mais un plaisir solitaire à toute heure.

Le digital éloigne les frustrations, l'attente, voire même la découverte, si nous l'utilisons mal. Paul Virilio, urbaniste et philosophe, s'interrogeait sur cette notion d'espace et de temps. Pour lui, le temps de l'information continue nous sidère. Nous nous sentons impuissants face à la réalité. Nous ne percevons plus l'importance du temps dans nos actions. Le digital réduit à presque rien le temps et l'espace. Serge Tisseron, psychiatre, quant à lui, nous informe sur la bonne manière de faire attention avec nos écrans.

Tout cela vous le savez, j'en suis sûr et pourtant, voilà ! un virus nous confine. Le télétravail devient une nécessité. Il faut s'adapter. Le stress est un phénomène naturel qui intervient à tout changement de situation. Il permet souvent de s'adapter. Un petit coup d'adrénaline avant une compétition n'a jamais fait de mal mais lorsque cela devient continu, cela devient problématique. Nous produisons du cortisol et autant vous le dire simplement, cette hormone à forte dose, c'est un vrai poison. Cela nous rouille de partout : coeur, estomac, os, pensées. Au delà d'une heure de stress, nous rentrons en résistance. Au bout de quelques temps, nous risquons l'épuisement.

La technologie répond à un besoin. À chaque progrès technologique, il y a une incidence sur nos existences. À nous de nous poser la question de notre rapport avec l'outil et l'utilité finale. Vais-je proposer des visioconférences à mes clients pour eux ou pour moi ? Qu'est ce que je perds en faisant cela ? Qu'est ce que le client gagne ?

Albin de la Simone, chanteur, a réduit au minimum la puissance des enceintes lors de ses concerts. Juste un ampli pour sa douce voix et son piano magique. Il croit en l'adaptation auditive de ses spectateurs et en la puissance des ondes des notes des instruments à corde et percussions. Pour lui, les enceintes font écran. Lorsque nous allons écouter une cantate vocale a capella dans une chapelle, n'avons nous pas l'impression d'être transformé physiquement et profondément ?

L'écran, dans la relation et dans ma pratique de sophrologue, ne permet pas à mon énergie de se propager sur mes clients. Cela paraît fou, mais j'y crois. Chers clients, lorsque je pratique avec vous, je vis l'exercice. Mon énergie fait partie intégrante du soin que je vous porte. Nous sommes des êtres de magnétisme et d'échanges. Nous nous transmettons des virus, c'est vrai, mais nous nous transmettons aussi de l'énergie et de la vie.

BIBLIOGRAPHIE

VIRILIO, P. (1977) *Vitesse et Politique, essai de dromologie*

VIRILIO, P. (1993) *L'art du moteur*

VIRILIO, P. (1999) *Stratégie de la déception*

DISCOGRAPHIE

DE LA SIMONE, A. (2003) *Albin de la Simone*

DE LA SIMONE, A. (2005) *Je vais changer*

DE LA SIMONE, A. (2008) *Bungalow !*

DE LA SIMONE, A. (2012) *Un homme*

DE LA SIMONE, A. (2017) *L'un de nous*

SITOGRAFIE

<https://sergetisseron.com/essais/ecrans>

<https://www.sophrologie-info.com/vivance.html>