

## **Manifeste des Praticien.nes du consentement**

Je suis née avec une vulve, un utérus, des ovaires. Je suis femme, reconnue comme telle dans cette société, blanche, et je viens d'une famille aisée. Autrement dit, à bien des égards je suis chanceuse. J'ai été élevée par une famille nucléaire standard et équilibrée, j'ai eu la liberté de faire mes propres choix et d'expérimenter, j'ai pu faire des études et aujourd'hui j'ai atteint une indépendance financière qui me permet de n'être asservie à personne **pour vivre**. Je sais ce que je veux, je sais ce dont j'ai besoin. Je pourrais même aller jusqu'à dire que j'ai identifié la plupart de mes limites et que je sais les respecter.

Pourtant j'ai réalisé hier seulement que je pouvais dire non à un.e praticien.ne de santé.

Ce manifeste je l'écris en tant que femme, en tant que féministe, mais avant tout en tant que psychothérapeute. Ce manifeste je l'adresse à toutes. A ceux qui sont praticien.nes, et à ceux qui vont voir des praticien.nes.

Je suis allée voir un chiropracteur hier et j'ai réussi à exprimer certaines de mes peurs concernant le rendez-vous, et pour la **première fois** de ma vie, ce praticien m'a répondu qu'on n'était pas obligé, que si j'avais trop peur il était **possible de faire autrement**. Pas de "mais non ça va aller", pas de "oh mais vous êtes stressée dites donc!", pas de "je sais ce que je fais quand même", ou encore de "si vous me laissez pas faire mon travail il ne faudra pas s'étonner que ça ne marche pas".

A toi, praticien.ne, à toi patient.e. **Le travail de tout thérapeute, corporel, émotionnel, énergétique, quel qu'il soit, est de composer avec les limites**, les besoins, les peurs, les fragilités, les vulnérabilités des personnes qui viennent le voir.

Le travail de tout thérapeute c'est d'accompagner ses patient.es vers le mieux-être, et pour ce faire nous ne pouvons plus ignorer les limites et vulnérabilités de chacun.e d'entre elleux! Nous n'aiderons jamais personne en ignorant, en faisant malgré les vulnérabilités, en forçant pour montrer que ça marche, que ça va passer. NON!

Être un.e praticien.ne suffisamment bon.ne, c'est trouver le moyen de mettre au travail ce qui doit être mis au travail **dans le respect de la temporalité, de l'intégrité, et de l'auto-détermination de chacun.e**. AUCUN.E praticien.ne ne sait mieux que son patient.e jusqu'où iel peut aller. AUCUN.E praticien.ne ne remplace la conscience, le libre arbitre, le pouvoir de décision de ses patient.es, quel que soit son niveau d'expertise. NON!

Thérapeute, c'est le mot pour parler de celui qui soigne. *Qui soignons-nous quand nous agressons la personne qui vient nous voir?* Car OUI, c'est ce que nous faisons quand nous ne respectons pas l'intégrité et la temporalité de ces personnes. Je dis NOUS, car il s'agit d'un **travail constant et systématique**, jamais acquis, dont je ne me considérerai jamais exempté.

### En quoi consiste ce travail systématique?

- 1) La responsabilité partagée
- 2) L'observation de soi et de l'autre
- 3) La communication constante
- 4) L'écoute de soi et de l'autre
- 5) L'accueil et la bienveillance
- 6) La non négociation

- 1) La responsabilité partagée, car chacun.e de nous est responsable de sa propre vie. Nous ne pouvons décharger sur l'autre la responsabilité de deviner nos propres blessures, insécurités, limites. Penser que l'autre doit savoir, deviner, sentir, c'est considérer que l'autre est un Dieu (une Déesse) omnisciente. Or nous ne sommes que des êtres humains. Toustes. Nous sommes faillibles, nous sommes imparfait.es. Et c'est ok. Nous devons juste l'admettre et composer avec.
- 2) L'observation de soi et de l'autre, car nous savons très bien aujourd'hui que **penser non et dire non sont deux choses différentes**. Être mal à l'aise et le dire le sont aussi. Chacun.e de nous a sûrement déjà ressenti l'envie de disparaître d'un endroit, tout en étant pourtant là. Ne prenez pas l'absence de mots pour l'absence de maux. Et **ne prenez pas l'absence de mots pour un consentement** et une aisance. Nous devons être attentif.ves au langage non verbal de la personne en face de nous. Thérapeute ou patient.e. Car penser que l'autre va exprimer toutes ses incertitudes, et poser toutes les questions dont iel a besoin pour se sentir bien, c'est encore une fois penser qu'iel est un Dieu (une Déesse) et qu'iel peut tout surmonter seul.e. Or, nous sommes faillibles, imparfait.es, nous avons toustes peur, d'avoir mal et de blesser aussi. Alors soyons observateur.ices.
- 3) La communication constante, car une fois que nous avons vu, et même si nous ne voyons rien de particulier, nous devons prendre le parti de nommer les choses. Pour optimiser nos chances d'un travail ensemble dans le consentement, nous devons **NOMMER TOUTES LES CHOSES**. Thérapeutes et patient.es. Nous devons nommer ce qu'il se passe en nous, s'il y a une douleur, une gêne, un malaise, des pensées qui nous parasitent. **Nous devons nommer ce que nous allons proposer et expliquer de quoi il s'agit. Nous devons demander si c'est ok**. Constamment, et systématiquement. Cela est une responsabilité de thérapeute. Nous ne devons *jamais prendre pour acquis que ce que nous proposons est ok*. Nous sommes thérapeutes, nous ne sommes pas Dieu. Nous ne savons pas mieux pour l'autre et nous devons vérifier que son intégrité est respectée dans la méthode que nous proposons, et si ce n'est pas le cas, nous devons réajuster.  
Ne pas expliquer, ne pas demander, c'est faire croire qu'il n'y a pas le choix et c'est déposséder la personne qui vient nous voir de son pouvoir d'auto-détermination. C'est l'annihiler. OUI, cela peut aller jusque là.  
Mais cela prend du temps! Tu pourras prendre moins de patient.es dans une journée? Crois moi, Praticien.ne, si tu respectes cela, tu ne manqueras pas de patient.es qui voudront travailler avec toi.

- 4) L'écoute de soi et de l'autre, car si nous communiquons de façon constante, il faut aussi écouter ce qui est dit, le recevoir pour de vrai, et écouter ce que cela nous fait. Thérapeute ou patient.e, encore une fois, chacun.e de nous. **Nous n'écoutons pas pour répondre, nous écoutons pour entendre.** Proposer une parole ouverte mais ne pas recevoir c'est comme accepter la tarte au pomme de grand-mère pour la jeter à la poubelle. C'est encore pire. Autant ne pas la prendre. Alors soyons attentif.ves à notre façon d'écouter, sommes nous dans notre tête en train de réfléchir à ce que nous allons répondre à ce que telle personne a dit au début de sa phrase? NON! Nous prenons le temps d'entendre. Nous avons le droit de réponse, mais avant de répondre il faut recevoir. Et puis avant de répondre il faut déjà sentir ce que cela nous a fait d'écouter. C'est un principe qui va de pair avec la communication constante, nécessaire à sa régulation et à sa justesse.
- 5) L'accueil et la bienveillance, car rien de tout cela ne servirait si nous crachons sur la belle tarte au pomme qu'on a mis tant d'efforts à nous cuisiner. Je ne devrais même pas avoir à le préciser mais nous sommes toustes des êtres humains, nous sommes toustes semblables, nous sommes toustes liées dans cette existence par notre condition. Nous avons toustes nos désirs, nos besoins, nos croyances, nos limites, nos peurs, nos forces et nos faiblesses, et nous avons toustes le droit d'être heureux.ses et d'exister pleinement en incarnant pleinement les personnes que nous sommes. C'est ok si vous pensez que je suis une hippie anarchiste bobo et j'en passe. Moi je me dis simplement, à quoi bon être thérapeute ou aller voir un.e thérapeute si je ne crois pas à cela, mais cela me regarde.
- Quoiqu'il en soit, si vous prenez le parti d'être un.e praticien.ne du consentement, vous prenez le parti de recevoir parfois des choses avec lesquelles vous n'êtes pas d'accord, ou que vous ne comprenez pas, ou encore parfois d'être empêché.e dans ce que vous aviez imaginé faire (Oùe mon orgueil!). Car **quand on communique, quand on demande, on prend le risque que notre demande soit refusée.** OUI. Ce qui veut dire que lorsqu'on ne demande pas, c'est qu'on ne veut pas prendre le risque qu'on nous refuse. Ce qui veut dire que nous nous foutons du consentement de la personne en face de nous. Ce qui revient à cracher sur notre belle tarte aux pommes. Alors, **si vous faites cet effort de nommer et de demander, respectez, accueillez et acceptez ce qui est déposé,** que vous ne soyez pas d'accord ou que vous ne compreniez pas mentalement ne doit rien changer à cela.
- 6) La non négociation c'est la cerise sur notre belle tarte aux pommes... je ferai bref. **On ne négocie pas avec les émotions.** Vous pouvez essayer, mais par principe une émotion n'est ni un fait, ni un argument. De fait, elle ne se négocie pas. **Une limite non plus ne se négocie pas.** Négocier une limite c'est une violence, et nous avons déjà toustes suffisamment de mal à nous autoriser à poser nos limites, nous n'avons pas en plus besoin que la personne en face de nous la négocie.

Toi praticien.ne, je t'invite à te joindre à moi et t'engager à être un.e praticien.ne du consentement. Ceci est une charte dont tu peux t'emparer.

Toi patient.e, je t'invite à ne pas négocier ton consentement, et pourquoi pas commencer à identifier autour de toi les praticien.nes du consentement.

#Praticien.nesDuConsentement

Justine BRAISAZ-LATILLE. Le 20/03/2021.