

Marie-Françoise Salamin: écouter pour parler

Biographie

Née le 31 janvier 1950.

Mariée, deux fois maman
et trois fois grand-maman.

Elle a travaillé comme catéchiste
et animatrice pastorale,
puis a obtenu des masters
en PNL (programmation
neuro-linguistique)

et en hypnose ericksonienne.

Actuellement, elle est
accompagnatrice de groupes
d'adultes et thérapeute auprès
d'enfants, de jeunes et d'adultes.

Sa voix est chaleureuse, calme, posée. Elle parle, elle raconte, elle écrit, mais surtout elle écoute. Marie-Françoise Salamin est thérapeute et auteure. La parole est pour elle un outil au service du bien-être d'autrui.

PROPOS RECUEILLIS PAR VÉRONIQUE BENZ

PHOTO: DR, DESSINS: MARIE-FRANÇOISE SALAMIN

Pourquoi avoir choisi de devenir thérapeute?

Notre famille vit depuis 33 ans en communauté avec un prêtre. Nous avons décidé d'offrir à ce prêtre l'intendance et la chaleur d'une famille, tout en gardant chacun notre vie privée. Nous avons toujours fait attention à ce qu'il y ait une absolue confidentialité envers les personnes que le prêtre accompagne. Notre désir était de libérer le prêtre de choses matérielles pour qu'il puisse davantage s'investir dans la beauté de son ministère. Lorsque nous avons pris cette décision, nos enfants étaient jeunes. Nous avons d'abord vécu à Vex dans le val d'Hérens, puis nous avons suivi le prêtre à Sierre; aujourd'hui nous vivons dans une villa à Veyras. Ce choix a apporté de grands changements dans notre vie familiale. J'ai été surprise par le nombre de personnes qui venaient sonner à la cure ou téléphonaient pour parler ou demander des conseils. Évidemment, comme le prêtre était occupé, c'est moi qui répondais. Ainsi petit à petit je me suis mise à accompagner des personnes. Assez rapidement, je me suis rendu compte que j'avais besoin de formation pour mieux aider les gens, cadrer les entretiens.



Quelle est la place de la parole dans votre thérapie?

Premièrement, il est essentiel d'être à l'écoute de l'autre. La parole de la personne est très importante. Il est nécessaire de bien écouter pour bien appréhender ce qu'elle nous dit, elle doit se sentir en confiance et comprise. Dans mes entretiens, je note systématiquement les mots clefs, les comparaisons et les métaphores pour pouvoir les utiliser ensuite.

Deuxièmement, il faut faire attention à ce que l'on dit. Il est capital d'avoir une parole qui ne juge pas, une parole bienveillante et positive. Les mots sont très suggestifs et ont un impact sur les gens. Le



cerveau prend toujours ce qu'il entend au premier degré. En thérapie, j'essaie d'être à l'écoute et d'utiliser un vocabulaire positif.

Et la place de la parole dans le quotidien ?

Dans la vie de tous les jours, j'emploie des paroles encourageantes et authentiques qui soutiennent les individus dans les tracas et épreuves de la vie. Je leur montre comment dans telle ou telle situation évoluer avec les ressources qu'ils ont en eux. Dans les groupes, je suis toujours attentive à ce que tout le monde ait la parole. Il faut que chaque personne puisse s'exprimer, si elle le désire.

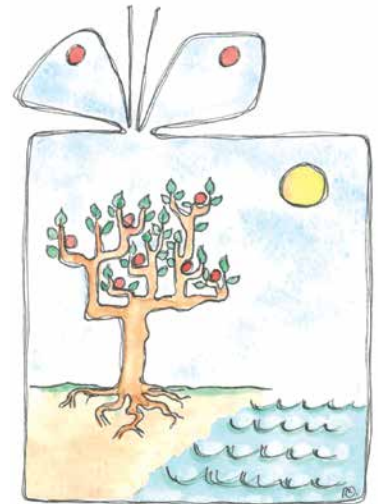
Vous dites que les contes sont utiles en thérapie ?

Les contes métaphoriques sont souvent employés pour les thérapies. On distrait le conscient de la personne avec un conte, dans cette histoire il y aura une résonance pour l'aider à trouver une solution. J'utilise beaucoup cette pratique avec les enfants. Au départ, il est important de bien comprendre ce qui se passe dans le monde intérieur. Je raconte le début d'une histoire, qui a un lien avec ce qu'il vit. Ensuite, je pro-

pose à l'enfant d'inventer le reste du récit. Les récits sont très imaginatifs et parfois très drôles. Puis je fais un parallèle entre ce que vit l'enfant et le conte.

Comment êtes-vous devenue auteure ?

Lors de ma formation de thérapeute, j'ai commencé à écrire des contes pour adultes. Finalement, j'ai essayé de les publier. Les quatre livres qui ont suivi sont les fruits de thèmes que j'ai travaillés avec mes groupes d'adultes. Comme je fais du dessin, j'ai également illustré certains de mes ouvrages.



Bibliographie

« Quelques chemins de vie, contes thérapeutiques »,

Editions du Signe, 2000

« Tout pour être heureux », « Quand la souffrance devient chemin »,

« Le bon sens de la vie », collection Aire de famille, Editions St-Augustin

« Bien avancer en âge », DDB, 2014

« Le trac, s'en faire un allié », collection Graines de bonheur, Editions Saint-Augustin