

■ Son ouvrage cartonne depuis plusieurs semaines

Cécile Wyler: «Travailler avec l'imaginaire? Un vrai bonheur!»

Paru en Suisse en octobre 2015, l'ouvrage de Cécile Wyler Roulet «Comment transformer votre vie avec les thérapies courtes», aux Editions Favre, porte sur différentes approches thérapeutiques courtes, souvent peu ou mal connues. Ces dernières, illustrées par des transcriptions concrètes de séances, ont le mérite d'aller à l'essentiel en faisant appel à l'imaginaire. Emergent alors de puissantes images, telles des clefs et des réponses à nos maux, et ce de manière rapide.



► Cécile Wyler Roulet.

- Cécile Wyler Roulet, comment est venue l'idée d'écrire ce livre?

- J'avais, tout d'abord, très envie de partager mes connaissances et ma passion, à savoir la possibilité d'évoluer rapidement, de façon ludique. J'ai aussi écrit ce livre parce que je trouve dommage, lorsqu'on est accompagnant, de se cantonner à une seule méthode. Cela me semble un peu réducteur lorsqu'on sait toute la richesse de notre être, pris dans sa globalité. C'est pourquoi je mets en avant l'accompagnement intégratif ou existentiel. J'ai aussi remarqué, tout au long de ma pratique, que ce qui relie l'efficacité de ces méthodes, ce sont les symboles et les métaphores. Lorsqu'on communique avec quelqu'un au niveau métaphorique et symbolique, donc au niveau inconscient, on casse les barrières conscientes. Travailler avec l'imaginaire est un vrai bonheur! Je tenais à le communiquer.

- A qui s'adresse l'ouvrage?

- J'ai souhaité vulgariser cet ouvrage le plus possible, afin qu'il

soit accessible à toutes les personnes intéressées par la façon dont l'humain fonctionne. J'aimerais tellement que les enfants et les jeunes gens apprennent à comprendre quels sont les rouages à l'œuvre à l'intérieur d'eux-mêmes. J'espère aussi que mon livre pourra aider les parents à communiquer différemment avec leur progéniture par l'EFT, le FasterEFT et la Modélisation symbolique par exemple.

- Pourquoi avez-vous eu envie de vous distancer des thérapies de longue durée?

- Cela fait 15 ans que j'ai commencé l'étude du coaching, de la PLN et ensuite de l'hypnose. Etudier ces méthodes implique qu'on les pratique et donc qu'on les vive. J'ai ainsi pu constater les changements qu'elles ont apporté, tant à moi qu'à mes collègues. C'est tout simplement extraordinaire! C'est à partir de là qu'est née la conviction que le changement pouvait se faire très rapidement.

- Quelle est la différence entre thérapies brèves et courtes?

- Le terme de «thérapies brèves» se réfère à l'école de Palo Alto, fondée par Gregory Bateson et qui prône une méthode qui a sa propre structure et ses propres stratégies. Pour ma part, quand j'emploie le terme de «thérapies courtes», c'est pour y inclure toutes les méthodes évoquées dans mon ouvrage, soit neuf au total, ainsi que celles que je ne connais pas, mais qui amènent rapidement à un changement.

Pour une problématique précise, telle que la difficulté de parler en public, une à trois séances suffisent normalement. Si la personne a vécu différents traumatismes dans son enfance, cela peut demander plusieurs séances, mais pas obligatoirement: je suis parfois surprise de la vitesse à laquelle quelqu'un se débarrasse d'une problématique lourde. Quoi qu'il en soit, les thérapies courtes servent à apaiser tant des souffrances profondes et anciennes que des problèmes ponctuels.

- Comment faites-vous pour savoir quelle thérapie est la plus indiquée quand une personne vient vous voir dans votre cabinet de coaching?

- En général, s'il s'agit d'émotions ou de ressentis corporels négatifs, j'utilise plutôt l'EFT ou le FasterEFT, qui consiste à tapoter de ses doigts l'extrémité de certains méridiens au niveau du visage, du torse et des mains, afin de rééquilibrer le courant énergétique émotionnel. Pour les douleurs chroniques, l'hypnose est efficace car, dans sa dimension pédagogique, elle permet à la personne d'apprendre à gérer ses douleurs. De manière générale, je marie les techniques au cours d'une même séance, car même si elles sont différentes, elles n'en restent pas moins complémentaires.

- Un dernier message?

- Prendre du temps pour apprendre comment on fonctionne à l'intérieur de nous-mêmes



est primordial. Plus tôt on s'y adonne, mieux on grandit et mieux on vit sa vie, une vie qui ne pourra être que plus pleine et plus riche. ■

Propos recueillis par Esther Ackermann

Plus d'infos sur www.sigmasolutions.me/blog. En 2016, Cécile Wyler Roulet donnera les conférences suivantes: **Dimanche 16 octobre** dans l'après-midi: conférencière invitée pour une conférence-atelier au Salon des Thérapies naturelles à Aigle/VD; **jeudi soir 3 novembre**: conférence à L'Artimon, Lausanne; **samedi 5 novembre**: séminaire d'une journée à L'Artimon, Lausanne.

GROS PLAN Biographie

De père suisse et de mère grecque, Cécile Wyler Roulet est aussi cartésienne que passionnée. Praticienne et enseignante certifiée en hypnose et en PNL (programmation neuro-linguistique), elle propose également, dans son cabinet de coaching situé près de Lausanne (Suisse), la Neuro-Sémantique, l'AMO, le FasterEFT, la Modélisation symbolique, etc. Ses réflexions et son expérience professionnelle au quotidien l'ont convaincue de l'importance des symboles et des métaphores dans l'accompagnement et la thérapie, dont l'efficacité est radicale et pourtant encore trop méconnue.