

LA PSYCHOTHERAPIE – Chantal MASQUELIER

POURQUOI ? COMMENT ? AVEC QUI ?

Je m'appuie sur l'expérience de mon propre parcours en psychothérapie et en cure de psychanalyse pour vous parler de la psychothérapie ; autant sur cette expérience vécue de l'intérieur que sur ma pratique professionnelle de psychologue et de psychothérapeute.

Nous pouvons considérer la psychothérapie comme un cadeau que l'on se fait, une chance que l'on se donne, et enfin comme une traversée aventureuse.

UN CADEAU

Entamer une psychothérapie, c'est un cadeau que vous vous offrez, un cadeau précieux qui a un coût. Il est légitime d'attendre quelque chose en échange de cet investissement en temps, en déplacement, et en argent. Explorons la nature de ce don que vous vous accordez.

Du temps

C'est un moment que vous vous octroyez : un temps pour vous, pour vous tout seul. Plusieurs aspects apparaissent :

- Une pause, une parenthèse dans votre vie ; un temps d'arrêt pour reprendre souffle.
- Un rythme, une périodicité car les séances s'enchaînent et balisent la temporalité.
- Un continuum infini car nul ne connaît d'avance la durée du travail.

Dans cette société qui nous presse et nous bouscule par l'intensité de ses sollicitations et la nécessité de notre activisme, saisir l'opportunité de ralentir, de sentir, de respirer devient vital. Dans l'accélération du rythme quotidien, la séance de psychothérapie offre une pause, une occasion de prendre du recul.

Un espace

Un endroit, une place concrètement matérialisée par l'espace géographique. Le cabinet du psychothérapeute est un lieu privilégié. Soulignons quelques aspects :

- Une place pour vous, pour vous sentir vivant, vous sentir exister.
- Une autorisation de tout dire, tout explorer dans cet espace particulier ; mais pas tout faire, car si la mise en acte est encouragée, le passage à l'acte est proscrit.
- Une intimité protégée par la règle de confidentialité qui garantit la sécurité de cet espace.

Dans ce monde incertain, où le domaine privé se confond parfois avec la dimension collective et publique, un petit coin à soi s'avère précieux.

Une rencontre

Espace et temps offrent un cadre favorable à la rencontre. Ce sont les conditions qui déterminent le parcours thérapeutique.

- Il importe de trouver un thérapeute qui vous convienne. Vous pouvez en rencontrer plusieurs avant de fixer votre choix. Faites-vous confiance, l'accroche, l'accordage sont essentiels. La personne importe plus que sa méthode.
- L'alliance thérapeutique se tisse entre deux êtres, comme une sorte de contrat de confiance. La réciprocité du choix s'impose : « Tu peux être un bon thérapeute pour moi », « Tu es un bon patient pour moi ». Cet accord réciproque est nécessaire pour

s'embarquer dans une aventure commune.

Dans l'anonymat social ambiant, la psychothérapie offre des îlots de vie relationnelle

UNE CHANCE

S'offrir une psychothérapie, c'est saisir l'opportunité d'un changement possible.

Introduire de la nouveauté ouvre sur une possibilité de transformation.

Événements douloureux

Les passages difficiles de notre vie nous confrontent particulièrement aux données existentielles telles la solitude, la finitude, l'incomplétude, l'absurde... Ces contraintes, inhérentes à notre condition humaine, se ressentent particulièrement à l'occasion de traumatismes tels une rupture, un deuil, une séparation, un changement brutal dans l'environnement familial, social ou professionnel. Nous sommes fragilisés par ces bouleversements.

Chance d'être écouté

Dans les moments de détresse, nous avons parfois tendance à nous dévaloriser.

Être pris en compte permet de se sentir quelqu'un aux yeux de quelqu'un d'autre.

Être entendu, soutenu, reconnu, accompagné permet de s'éprouver moins seul. La présence bienveillante du thérapeute crée un climat émotionnel facilitant le lâcher-prise. Cette atmosphère découle de l'alliance thérapeutique, dont nous avons parlé plus haut et qui s'établit progressivement.

Chance d'apprivoiser les émotions

Faire de la place à « l'éprouvé » : le ressentir et l'exprimer dans le cadre de la séance. La nouveauté de vivre cette expérience avec un thérapeute ouvre la possibilité de la transposer ailleurs.

Les émotions classiquement repérées telles la joie, la peur, la tendresse, la colère, la tristesse sont bien souvent réprimées. Notre société normative les gomme, les nivelle, ou les escamote au profit du conformisme. Aujourd'hui, il devient anormal de montrer son chagrin suite à un deuil ; si on pleure trop, on nous donne des antidépresseurs. Il est scandaleux de se battre contre l'injustice ; si on se rebelle, on nous donne des calmants. Les émotions sont dangereuses ou interdites...La sensibilité serait-elle signe de pathologie ?

A l'inverse de la tendance sociétale, l'espace thérapeutique offre une ouverture. Le thérapeute invite le patient anesthésié à aiguïser sa sensibilité. Il mobilise sa disponibilité à sentir et ressentir, ce que nous nommons « awareness » différencié de « consciousness » qui signifie la prise de conscience, c'est-à-dire une conscience réflexive. Le chemin thérapeutique amène à sortir de la confusion ou de l'inhibition en éveillant progressivement la capacité de sentir, de ressentir, d'identifier, de nommer, et enfin d'exprimer ce qui se passe.

Ce cheminement « pas à pas » présente quelques affinités avec la démarche de la « Communication Non Violente » (C. N. V.) de Marshall Rosenberg. Cette approche propose de conscientiser notre ressenti, avant de pouvoir identifier nos besoins et formuler une demande. Différentes techniques de communication mettent le projecteur sur l'amélioration de la formulation pour être mieux reçu. Alors que

l'accompagnement thérapeutique met le projecteur en amont sur le senti et l'éprouvé.

A propos de la résolution du deuil, la nécessité de passer par différentes étapes a été mise en évidence par Elisabeth Kübler-Ross qui repère la succession suivante : le déni, la colère, la tristesse, la négociation, et enfin l'acceptation qui se distingue de la résignation. Même si le passage par ces phases ne se produit pas systématiquement selon la chronologie supposée, la palette de ces différents états émotionnels peut apparaître à l'occasion d'une perte. Le thérapeute y est attentif et permet l'exploration de ces états.

Élargir sa vision du monde

Venir en psychothérapie, c'est s'exposer au regard d'autrui. Le plus souvent chacun est enfermé dans sa propre vision des choses, et trouve explication, justification à ce qui lui arrive. La tentation fréquente est d'entrer dans un schéma linéaire de causalité, de chercher une cause à tous nos maux ou de trouver un responsable à notre malheur. La situation thérapeutique vient déranger et questionner ce système. La séance est une sorte de laboratoire où nous explorons ce qui se passe présentement, à l'évocation de l'ailleurs, du passé ou du futur. Explorer signifie quitter les préjugés sur l'origine éventuelle des problèmes et abandonner les idées préconçues sur leur résolution.

L'intervention du thérapeute vient remettre en cause la vision univoque des événements. Accueillir la multiplicité des regards ouvre à la complexité. Détruire pour construire, co-construire. C'est dans la co-présence et la co-construction que résident les ferments de nouveauté et de changement. Bien souvent, au cours ou au terme du parcours, le patient réalise : « ce ne sont pas les autres qui ont changé, mais c'est mon regard sur eux ». La manière de regarder les autres a changé grâce à la place faite à la présence de l'autre, au regard de l'autre, en l'occurrence du thérapeute. Ce changement de vision du monde se produit dans une co-construction.

UNE TRAVERSEE

La métaphore du psychothérapeute est celle du passeur qui accompagne la traversée d'un moment difficile. Il est là, avec le patient. Il assure et sécurise par sa présence.

Apprivoiser la souffrance

La psychothérapie n'est pas une partie de plaisir ! Sortir du déni, de l'anesthésie ou de la complaisance confronte à la sensibilité et à la douleur. Il ne s'agit pas de colmater, d'éviter ou de réparer le mal-être. Le risque serait de panser la blessure sans prendre en compte l'abcès purulent... Plusieurs écueils nous guettent si un couvercle est mis sur l'angoisse :

Le déplacement du problème qui reviendra autrement.

La répression ou le refoulement, générateurs d'angoisse qui se traduit par des symptômes invalidants.

Des somatisations diverses.

Des passages à l'acte, du plus anodin au plus grave.

En cas de deuil ou de rupture

Ces bouleversements ne sont pas anodins. Même si la fréquence des divorces et des séparations augmente avec l'évolution de la société, ces événements ne sont pas à banaliser, ils provoquent une déstabilisation et peuvent avoir des répercussions profondes. Regardons la spécificité de ces situations :

L'attachement au conjoint se fait en relation avec les figures parentales de la petite enfance.

La séparation fait donc surgir des angoisses relatives à notre histoire. Le vécu de l'enfance, au moment de la dépendance absolue à l'environnement est réactivé : des angoisses de persécution, de perte et d'abandon surgissent d'une manière qui semble disproportionnée avec l'événement déclencheur.

La perte de l'autre entraîne une cruelle remise en cause : les sentiments de dévalorisation, de culpabilisation, de honte sont intenses. Celui qui subit le départ de l'autre se sent victime et attire la compassion de son entourage. Mais le sort de celui qui prend la décision de partir n'est guère plus enviable, car il se sent responsable (et souvent coupable) du malheur de ses proches.

Le renoncement ne concerne pas seulement la personne perdue, mais l'identité acquise dans cette vie commune. Cette nouvelle situation entraîne souvent la désintégration du tissu amical et social, et la chute de l'aisance matérielle. Cette perte de repères va plus loin que la simple confrontation à la solitude, elle anéantit le sentiment même d'exister.

A court terme, une aide ponctuelle

Assurément, la psychothérapie offre un soutien dans ce passage difficile. L'accueil et la présence du psychothérapeute compensent le sentiment de détresse, de solitude et d'abandon. Cette composante réparatrice et salvatrice est indéniable. La fonction de la psychothérapie est alors celle de soigner, de mettre du baume ou un pansement sur les douloureuses blessures. L'accompagnement du thérapeute permet de supporter l'insupportable.

A long terme, une expérience transformatrice

Mais une autre fonction de la psychothérapie est d'opérer une transformation qui débouche sur un nouveau rapport à l'environnement, une nouvelle vision du monde. Il s'agit pour cela de repérer le ou les processus à l'œuvre dans le déroulement des événements. Le traumatisme survient dans une histoire. Il n'arrive pas par hasard, n'importe où, n'importe quand, n'importe comment... Sa survenue est instructive, elle nous éclaire sur notre manière de « relationner » avec le monde, et avec autrui dans le monde. Mais pour prendre conscience de cette dimension, pour trouver un sens à ce qui nous arrive, le regard de quelqu'un d'autre, en l'occurrence du psychothérapeute s'avère pertinent. Les tendances répétitives, les impasses relationnelles, les liens transgénérationnels se mettent à jour dans un échange fructueux, une co-construction de sens. Pour cela un engagement dans la durée est nécessaire symbolisé par le cadre et le rythme des séances.

C'est à ce prix que chacun peut créer du nouveau, devenir acteur de sa vie plutôt que de la subir, bref rebondir, tel que le suggère le thème de ces journées, pour un nouveau départ