

VRAIS, FAUX SOUVENIRS POUR UNE NOUVELLE HISTOIRE

La question : “ qu’est-ce qui change, en analyse ? ” (et parallèlement “comment peut-on aider au changement ?”) est une des questions sur lesquelles divergent les tendances nombreuses, psychothérapeutiques et psychanalytiques, chacune valorisant une des facettes du changement. En psychanalyse, par exemple, les uns centreront plutôt sur la gestion des pulsions, d’autres sur la relation aux objets internes, d’autres sur la restauration du narcissisme, etc. C’est peut-être une des raisons pour lesquelles on a parfois une certaine peine à se comprendre entre différentes tendances puisqu’on ne met pas le focus sur le même endroit à propos de l’élément essentiel qu’est le changement.

Quant à moi, je vais mettre l’accent aujourd’hui sur deux points : 1°) En profondeur, le changement de sa propre histoire, et des convictions qui en ont découlé ; c’est peut-être là LE point central du changement, celui à partir duquel tout le reste s’enchaînera, et 2°) à un niveau plus superficiel, le processus de changement qui peut faire évoluer la vision du monde, c’est-à-dire qui porte sur les comportements internes et externes découlant de cette vision du monde et la confortant. Processus qui passe par la désidentification, que je définirai plus loin.

UN CAS CLINIQUE

Pour mettre en forme ces deux points, je vais me baser sur un cas clinique qui permettra d’illustrer ce que je veux dire. (Mais étant donné la diffusion sur Internet, je me limiterai à une évocation de sa problématique).

Claude C. est un homme de 31 ans, célibataire, dernier de plusieurs enfants, non désiré - sa mère a fait des tentatives d’avortement lors de la grossesse - . Enfant très sage, attaché dans son berceau pour qu’il ne bouge pas. Ado rêveur et replié. Ambiance familiale très difficile, les conflits parentaux étant permanents.

Les symptômes dont souffre cet homme sont la timidité, le repli social, le sentiment de n’avoir pas le droit d’exister, la peur permanente. Il n’a connu ni flirt, ni relation sexuelle, et vit dans un quasi désert relationnel. Professionnellement il s’occupe d’adultes handicapés.

Le mythe familial auquel tous adhèrent est celui de la « mère sacrifiée ». Dans la guerre parentale les enfants ont été inféodés au discours maternel très dévalorisant sur le Père et les hommes. Ce qui me frappe c’est la façon dont ce mythe est capable de déformer la réalité ; ainsi Claude C. raconte-t-il un souvenir d’enfance où il a failli mourir par un effet de la négligence maternelle, or la mère a accusé le père d’en être responsable, et Claude, au mépris des faits (qu’il suffit de décrire pour en apercevoir le sens) adhère à cette version et confirme que c’est bien à cause de son père, ce si mauvais père, qu’il a été en grave danger ce jour-là.

Voilà, donc, très brièvement quelques éléments de son histoire.

Le R.E. dont je vais parler, qui sera un espèce de R.E tournant, à partir duquel un certain nombre de choses vont changer, est le R.E. n° 20 situé à la séance 61 c'est à dire après 1 an et 4 mois d'analyse à raison d'une séance par semaine.

Mais il avait été précédé par deux R.E., le 18 et le 19, qui mettaient en scène l'affrontement entre deux hommes.

Dans le R.E. n° 18 un vieil homme tuait un jeune homme, en lui versant de l'acide dessus, car le jeune homme risquait de lui voler tout ce qu'il avait réussi à avoir.

Et dans le n° 19, deux hommes, un plus âgé et un plus jeune, se battent en bord de mer. Ils évitent que d'autres personnes les voient faire cette bagarre mais ils n'arrivent pas à se départager pour savoir qui est le plus fort. Ils décident pour finir de rentrer dans la mer et de nager le plus longtemps possible, adienne que pourra, l'un ou l'autre sera peut-être vainqueur.

J'esquisse quelques tentatives d'interprétation oedipienne qui ne reçoivent qu'une grande incrédulité et qui n'ont pas l'air d'accrocher beaucoup.

Le R.E. suivant, n° 20, se passe encore au bord de la mer. Il y a là un très beau coquillage que Claude ressent comme un trésor. Il a eu de la chance de le trouver. Mais ce coquillage est déjà occupé. Il est occupé par un hideux Bernard l'Hermite. Ce Bernard l'H est venu s'installer dans ce beau coquillage il y a déjà un certain temps, au moment où ce beau coquillage-là est mort. Et Claude fait les remarques suivantes, assez oedipiennes, il trouve : " injuste que cet animal ait pris cette conque, il ne la mérite pas, il est dommage qu'une bête aussi dégoûtante et affreuse se soit approprié ce qui est symbole de la beauté ".

Mais il n'ose pas affronter le Bernard l'H. D'ailleurs celui-ci est capable de venir l'agresser si nécessaire car il est puissant, sûr de lui, et bien dans sa peau malgré son allure monstrueuse.

Claude conclut son R.E. ainsi : " C'est comme s'il me disait de le respecter. De ne pas essayer de le tuer pour avoir ce beau coquillage qu'il a trouvé en premier et qui lui appartient.

Et c'est vrai que mon intention n'est plus de prendre ce coquillage. Mais je suis un peu inquiet de savoir si ce Bernard l'H est venimeux ou pas, car il a une taille gigantesque.

J'ai envie de l'observer encore un peu. Mais lui va vouloir vivre sa vie. "

Le R.E. se termine là puisque c'est la fin de la séance.

A la séance suivante, à partir du travail associatif autour de ce R.E., je lui propose une hypothèse-interprétative.

Je lui propose l'idée que le P acceptait la fonction de porteur de tout le négatif parce qu'il savait qu'ainsi il assurait la survie psychique de sa femme. (Le Bernard l'H assurait la survie du coquillage).

Et cette interprétation, perlaborée dans les séances suivantes, va éclairer toute l'histoire d'un jour nouveau. En effet, à partir de cette interprétation et des images qui y sont liées (le Bernard l'H dans ce coquillage)

1°) le P retrouve une place puissante et forte, au contraire de l'histoire racontée suivant laquelle il était nul et dans laquelle la M était la seule puissance.

2°) le lien entre le P et la M commence à être éclairé d'un nouveau jour. Claude s'était toujours posé la question : " mais pourquoi mes parents restent-ils ensemble? " Et là commence à lui apparaître que ce lien n'est pas qu'à base de ressentiment et de haine, et qu'il y a une nécessité pour la M de rester avec cet homme, son mari, qui lui permet de survivre, psychologiquement.

3°) Il apparaît aussi que Claude a pu désirer prendre la place de ce P qui possédait la M.

Evidemment tout ça se situe exactement a contrario de l'histoire sur laquelle il a toujours vécu, de l'histoire consciente, celle qu'il se raconte. Et du coup ça lui est assez difficile de rester avec cette interprétation qui pourtant va nous occuper durant un certain temps, car il y revient, et moi aussi. Il tourne autour ; il y a quelque chose, là. A partir de ce R.E. vécu fortement où Claude sentait bien la puissance de ce Bernard l'H, sa propre peur face au Bernard l'H, son désir d'avoir ce coquillage et en même temps l'impossibilité de pouvoir réellement réussir à le prendre ; à partir de ce R.E. et d'une interprétation qui l'a suivi, plein de choses commencent à se mettre en mouvement.

Tout cela suscite les réactions typiques des périodes de changement, dont je vais parler plus loin, à savoir : à la fois de vives résistances et de vifs mouvements manifestés dans les R.E., dans les R.N., et dans sa vie réelle.

Par exemple le R.E. qui a suivi, effectué trois séances plus tard, verra Claude C être dans un train qui relie à travers le désert les lieux habités. Dans ce train il savoure la compagnie des autres passagers. A la gare une jeune fille l'attend ; quand cette jeune fille lui a indiqué son hôtel, il ne supporte pas de rester seul et il va vite rechercher de la compagnie. Et il retrouve cette jeune fille, etc.

Autrement dit un R.E. qui parle de liens. (Ce train effectuant le lien entre les lieux habités, par ex.) et qui parle de la possibilité pour Claude C d'être bien dans les relations avec les autres. Ce qui est tout à fait dans le sens contraire de ce qu'il ressent habituellement. En effet son style naturel s'exprime ainsi : " les autres sont des dangers et il ne faut surtout pas que je m'en approche trop, et d'ailleurs je n'ai pas besoin d'eux ". Donc ce R.E. le choque, le surprend, c'est à l'opposé de son style et de son vécu relationnel courant. Et en même temps c'est la 1° fois qu'il fait un R.E. de cette teneur ; justement suite au R.E. tournant qui l'a précédé. Et ce R.E.-ci, celui du train du désert, anticipe, de quelques semaines, ou de quelques mois, des changements relationnels dans sa vie réelle, qui vont survenir suivant les modalités que ce R.E.-ci a commencé à tracer.

RESUMONS

- les R.E. précédents commençaient à préparer quelque chose, de l'ordre de l'Oedipe
- le R.E.-tournant, qui d'une part est vécu fortement, et d'autre part est suivi par une interprétation qui réorganise d'une manière très nouvelle l'histoire et les convictions issues de cette histoire que s'est toujours racontée Claude C
- suite à ce R.E.-tournant, perlaboration. Il a fallu y revenir. Il y avait tout un mouvement pour essayer de le nier, etc. Perlaboration/ Résistance
- et en même temps, nouveau R.E. d'un nouveau style et début de changements dans sa vie réelle.

Les changements profonds vont de plus en plus s'organiser pour lui, pendant quelque temps, à partir de ce R.E.-tournant.

Or ces changements ont commencé à partir de la nouvelle histoire que s'est construit Claude, avec l'aide de ses R.E. d'une part, et des interprétations de l'analyste d'autre part. Interprétations qui, bien sûr, n'ont porté, que parce qu'elles venaient à point et en accord avec un mouvement de l'Idc amorcé précédemment.

Nous allons revenir à cette nouvelle histoire un peu plus loin.

R.E. ET SOUVENIRS

Mais je voudrais d'abord faire un détour du côté du statut du souvenir en analyse.

On sait que durant sa vie entière Freud s'est colleté avec cette question du souvenir. A la fois il tenait à la levée de l'amnésie infantile, à ce que le patient retrouve ses souvenirs ; il avait souligné l'intérêt du R.N. dont la figurabilité lui paraissait avoir des affinités particulières avec le souvenir, du fait de l'aspect visualisé présent dans les deux cas. Mais à la fois il a dû donner la part belle, finalement, à d'autres éléments que la levée de l'amnésie infantile et que le souvenir, tels que

* les fantasmes originaires, bien sûr. Et les schémas pré-établis qui sont liés à ces fantasmes originaires

* et d'autre part les Constructions. Cf le texte sur les Constructions, de 1937, c.à.d. tout à la fin de sa vie.

L'importance des Constructions, élaborées par l'analyste, et dont l'effet n'est réel que si l'on réussit à obtenir la conviction du patient à propos de ces constructions.

Donc il y a un lien, pour Freud, et je pense que c'est un lien tout à fait naturel, entre:

L'efficacité de ces constructions, et la possibilité pour le patient d'avoir une conviction profonde à propos de la réalité de ces constructions.

Tout le problème étant, justement, la question de la conviction. Je pense personnellement que l'ardeur de Freud à trouver les souvenirs et à aider la personne à retrouver des souvenirs était justifiée par le fait que les nouveaux souvenirs, retrouvés, participent avec infiniment plus d'efficacité à la construction d'une nouvelle histoire parce qu'ils ont un fort effet de conviction, " Si je me souviens avoir vécu ça ou ça, c'est bien qu'il s'agit de mon histoire ". Je crois, ainsi, que Freud a beaucoup été titillé par cette question des souvenirs, pas spécialement dans une perspective un peu mécaniste de retrouver des souvenirs enfouis qu'il faudrait libérer, etc., mais beaucoup plus dans une perspective de reconstruction et de réélaboration de l'histoire, nouvelle histoire solidement fixée grâce à la conviction que donnent ces nouveaux souvenirs.

D'une manière générale, à mon point de vue, il s'agit là de la principale fonction des souvenirs. Les souvenirs, ceux qu'on sélectionne et qu'on choisit de mémoriser, sont les poinçons, les garants de l'histoire légendaire qu'on se raconte. Parce qu'ils représentent, avec leur figuration visuelle et avec leur poids d'affect, une espèce de condensation de différentes lignes qui permet de marquer du sceau de la vérité l'histoire qu'on se raconte.

Je pense à une patiente, assez gravement atteinte, dont un des souvenirs marquants, une espèce de butoir sur lequel on a eu de la peine et on en a encore à essayer de passer, c'est le souvenir d'elle-même quand elle avait à peu près 12 ans, seule avec sa mère, dans la salle de bains. Sa M lui disant : " tu vois, je vais t'expliquer ce que c'est que faire l'amour avec un homme ". Elle lui montre une bouteille d'OBAO, une grande bouteille d'Obao, gigantesque et dure, et lui dit : " tu vois et bien c'est exactement comme si on te faisait pénétrer à l'intérieur du ventre cette bouteille-là ".

A noter que cette patiente se plaint, entre autres, d'une frigidité tenace !...

Autour de cette bouteille d'Obao et du souvenir de sa M lui transmettant cela, se sont cristallisés tous les messages, maternels, grand-maternels, sur les hommes, les femmes, les relations entre les hommes et les femmes, ce que c'est que la vie dans ces conditions, ce que c'est que le sexe, etc.

Donc ce souvenir permet de capitonner l'histoire qu'elle se raconte et les convictions qu'elle a, à propos de ce que c'est qu'être une F, et de ce que c'est que d'avoir les relations avec les H, etc., sur une réalité historique, sélectionnée bien entendu.

Chacun d'entre nous sait que de nouveaux souvenirs apparaissent après la remise en cause de l'histoire, et ces nouveaux souvenirs viennent conforter la nouvelle histoire qui est en train de s'élaborer. Mais nous avons affaire à un cercle vicieux, car la remise en cause de cette ancienne histoire ne peut apparaître valablement que s'il y a déjà de nouveaux souvenirs. Un peu comme un procès ne peut être rejugé que s'il y a des faits nouveaux.

Au fond comme si on disait " je veux bien remettre en cause cette ancienne histoire à condition que j'ai de nouveaux souvenirs qui me disent effectivement qu'elle est fautive, ou du moins qu'elle est tronquée, ou bien qu'elle est biaisée... mais justement je n'en ai pas ".

Donc une sorte de causalité circulaire. Des nouveaux souvenirs amèneraient une nouvelle histoire qui elle-même amènerait de nouveaux souvenirs. Je propose l'idée que cette causalité circulaire peut être modifiée par un équivalent de nouveau souvenir qui s'introduit dans la chaîne. C.à.d. quelque chose dont l'image reste, d'une part ; qui a été " vécu " d'autre part, c'est à dire affectivé et ressenti dans le corps ; et troisièmement qui a donné lieu à une conviction nouvelle.

Ce dernier point, à propos de la conviction nouvelle, supposant habituellement le partage avec l'analyste. Soit par l'interprétation donnée par l'analyste et la perlaboration de celle-ci. Soit par l'auto-interprétation que fait le patient à propos de son R.E., et qui a été reprise par l'analyste.

Donc : l'image, le vécu, la conviction nouvelle... habituellement acquise grâce à la verbalisation interprétative. (Mais on peut imaginer une auto-interprétation du R.E., non transmise à l'analyste, et dont la force de conviction donnerait quand même à ce R.E. vu et vécu l'impact d'un nouveau souvenir capable de modifier rétroactivement l'histoire. Ca resterait à élaborer un petit peu plus, comme cela a déjà été tracé par Nicole Fabre à propos des cures sans interprétation).

Ainsi mon hypothèse est que certains R.E. représentent un équivalent de nouveau souvenir qui s'introduit dans la chaîne circulaire auto-validante de l'ancienne histoire et qui est ensuite une espèce de butée sur laquelle le patient ne peut plus passer, ce qui oblige à modifier l'histoire parce que avec ce nouveau souvenir ou équivalent de nouveau souvenir on ne peut plus raconter l'ancienne histoire. A partir du moment où Claude C a solidement inscrit en lui le souvenir de ce R.E., et de l'interprétation qui y est liée, et des émotions qu'il a ressenties en voyant ce Bernard l'Hermite dans ce coquillage ; à partir de cette perspective oedipienne, il est très difficile pour lui de retenir l'ancienne histoire, qui d'ailleurs avait comme inconvénient majeur de lui empêcher une identification masculine réussie ; il est donc obligé de réorganiser son ancienne histoire.

Pourquoi est-ce que le R.E. présente cette possibilité d'être un équivalent de nouveau souvenir ? A cause de ce qui le distingue du Rêve Nocturne, c.à.d. la charge d'affect supportée par l'image, charge qui peut être importante en R.E. et non en R.N. Si en R.N. la charge d'affect est trop forte, le contenant du R.N., qui est le sommeil, éclate. Il s'agit là d'une conception différente de celle de Freud, pour qui le R.N. est le gardien du sommeil. Cf dans cette nouvelle optique J-B Pontalis, et les travaux de Juvet. Par contre en R.E. l'image peut contenir une charge d'affect bien supérieure du fait que le contenant est différent, et qu'il est en particulier lié au Transfert.

Ce qui nous amènerait, mais il s'agit là d'un autre exposé, à la question de la méthodologie adéquate, adaptée à chaque cas, permettant aux différents patients de vivre cette alchimie dans laquelle certaines représentations vont pouvoir donner une canalisation à l'affect, sous la forme d'une émotion vécue en cours de R.E., et ressentie comme une nouvelle expérience. Le new-beginning de Balint.

CARACTERISTIQUES DES PERIODES DE CHANGEMENT

Mais revenons donc aux périodes de changement et à leurs caractéristiques. Il me semble que je retrouve presque toujours un peu les mêmes choses autour des séances-tournants.

Entre autres elles sont suivies, pratiquement toujours, par une résistance à venir en séance : “ je ne sais pas pourquoi je viens ; ça ne me sert à rien ” dit le patient. Et en particulier, ce qui est tout à fait caractéristique du fait qu’un changement est en cours, c’est que le patient se plaint de ce que vraiment rien ne bouge. Au fond un peu comme s’il avait besoin de se garantir qu’une partie de son Je persiste, non modifiée, telle quelle, pour pouvoir supporter peu à peu qu’une autre partie de son Je se modifie. Cf 1 et 3

Et cela suppose de notre part une ligne pleine de tact qui n’attaque pas trop cette résistance au changement, tout en assurant cependant une certaine perlaboration. Mais nous pouvons nous rappeler que l’aspect répétitif et contraignant du cadre assume les fonctions du besoin de répétition.

Résistance à venir ; “ rien ne bouge, ça ne sert à rien ” Et naturellement c’est ce que Claude C me dit.

Un autre point assez typique suite à ces séances-tournants, c’est l’accrochage aux définitions antérieures. Par ex. : durant tous les changements qui ont suivi ces séances-tournants (celle du R.E. et de son interprétation) Claude C a refusé de reconnaître le mieux-être qui était en train de survenir, en le recadrant dans sa perspective habituelle. Ainsi il ne dit pas “ je suis en train de changer ” mais “ ces temps-ci mes problèmes sont entre parenthèses ” voulant dire “ ils sont bien là, ne croyez pas autre chose, simplement je ne les ressens plus ”. Ou bien “ c’est moins pire ” ce qui est une bonne manière d’éviter de dire ou de penser que “ c’est mieux ”.

Cet accrochage aux définitions antérieures est là pour garantir, lui aussi, que rien ne change.

Toujours dans ce complexe typique des situations de changement, on voit que, assez souvent, les R.N. “ brassent ” et sont plutôt inhabituels aux yeux du rêveur. Entre autres par exemple pour Claude C, il se voit en relation sexuelle avec une femme.

Des R.E. nouveaux eux aussi apparaissent ; comme celui du train du désert, complètement nouveau pour lui.

Ce qui pose d’ailleurs le problème de l’origine de ces R.E. nouveaux. En effet ceux-ci précèdent non seulement le vécu Cs mais aussi dans pas mal de cas (mais pas dans celui de Claude) ils précèdent les R.N. qui, eux, durant encore un certain temps seront conformes à l’ancienne tonalité. C’est là le point troublant. Comment se fait-il qu’on puisse ainsi anticiper, longtemps avant le comportement, et bien avant les R.N., les changements positifs qui vont survenir ?

C’est probablement que les quelques bribes de positif qui ont été retrouvées dans le transfert ont été multipliées par le holding que représente le cadre analytique et peuvent être ensuite formalisées de cette manière grâce au R.E. nouveau

Mais il n'est peut-être pas impossible d'envisager l'hypothèse d'un Soi positif régulateur, d'un lcs organisateur, compensateur, quelque peu différent de l'lcs habituellement repéré. En tout cas, il me semble qu'il y a quand même une petite énigme métapsychologique au niveau de ces R.E. nouveaux qui anticipent longtemps à l'avance ce qui va se réaliser plus tard, alors que tout le reste dit le contraire, aussi bien le comportement que les R.N.

Un autre point typique de ce qui se passe autour de ces séances-tournants et durant ces périodes de changement, c'est que les événements extérieurs vont dans le sens du changement exactement comme l'a décrit Jung à propos de la synchronicité. Il ne s'agit pas de nouveaux comportements ayant de nouvelles retombées relationnelles mais d'événements extérieurs qui viennent en synchronicité ; et là-dessus j'ai des observations vraiment troublantes de ce niveau-là.

En ce qui concerne Claude C, tout de suite après le R du train du désert, dans la semaine qui a suivie, et pour la première fois depuis des années 1) des collègues d'une ville lointaine lui ont téléphoné pour savoir s'il allait bien, et 2) d'autres collègues d'une autre ville l'ont invité pour des vacances. Autrement dit, sans que lui ne soit pour rien dans la survenue de ces coups de fil si ce n'est d'avoir fait ce R très nouveau du train du désert (qui créait des liens entre des villes), dans la semaine suivante deux occurrences relationnelles fortes se présentent, qui n'avaient pas eu lieu dans les temps précédents. Synchronicité.

En résumé, il me semble donc que suite à ces séances-tournants on trouve tout ça

- la résistance à venir
- - l'accrochage aux définitions antérieures
- - des R.E nouveaux
- - des R.N. inhabituels
- - des événements extérieurs qui viennent en synchronicité

- et des nouveaux comportements qui ont de nouvelles retombées relationnelles. Par ex. Claude C va, un peu plus tard, inviter ses collègues de l'autre ville dans sa maison et découvrir que sa collègue roannaise habituelle est sans doute amoureuse de lui, sans pour autant qu'il se mette à fuir, ce qui était tout à fait impensable auparavant.

Continuons, donc, avec cette question des changements et de leurs caractéristiques. Au fond l'idée c'est que : un changement d'histoire donne un changement dans les identifications, qui lui-même donne de nouvelles relations avec les objets internes, qui à leur tour donnent un nouveau champ des possibles relationnels.

C'est ce que Piera Aulagnier, dans un article qui s'appelle " Se construire un passé " exprime très bien. Elle écrit par exemple: " Notre histoire libidinale n'est jamais que la face manifeste d'une histoire identificatoire ". On retrouve ceci avec Claude C. Et elle dit aussi, en parlant de la réorganisation que nous opérons concernant notre passé :

“ ...dans ces histoires que chacun de nous se raconte sur ses relations infantiles, mais tout autant sur les amours passées, les ruptures, les jouissances et les deuils qui ont jalonné notre vie ; que faisons-nous sinon garder en mémoire certains évènements, moments, émotions qui ont balisé ces relations et que nous rassemblons en oubliant non seulement ce qui s’est joué dans les intervalles mais en l’existence de ces intervalles ? Qu’un de ces “ évènements ” trouve une autre Interprétation-signification, qu’un autre fasse retour du refoulé et vienne remplir un blanc, et l’ensemble de la construction va subir une modification que le sujet croit à chaque fois définitive...”

ROLE DE LA DESIDENTIFICATION

J’avais mis l’accent, dans mon introduction, sur deux points concernant le changement.

1. le changement d’histoire, et ceci touche la structure même de l’organisation intrapsychique, point majeur donc.
2. la désidentification qui est un processus de changement, point plus mineur peut-être mais très opérant.

J’emploie le terme désidentification dans le sens de cesser d’adhérer à un mécanisme psychique, de cesser de s’y identifier sans aucune prise de distance, de sortir de la fusion lcs avec tel aménagement, telle conviction, telle vision du monde. Je vais illustrer plus précisément cette définition et ce thème du processus de désidentification par un retour à mon cas clinique.

Une dizaine de séances plus tard, Claude C va, avec mon aide, mettre en forme d’une manière claire, repérable, certains postulats de base issus de son histoire relationnelle, en particulier avec sa M.

Ces postulats de base sont les suivants :

- Ne t’approche pas de l’autre sinon il va te tuer
- Pour éviter d’être tué, tue-toi toi-même, ou du moins fais le mort
- C’est pour ton bien, c’est comme ça que tu vivras et seras en sécurité

Ces postulats de base fonctionnent en permanence dans sa vie et expliquent en grande partie les comportements de distanciation, de timidité, de repli, etc. qui caractérisent le style de Claude

Je ne pense pas qu’on puisse dire de ces postulats de base qu’ils sont à proprement parler lcs, mais ils sont par contre non repérés en tant que postulats. Considérés comme des vérités acquises, ils sont inamovibles tant qu’ils forment le FOND sur lequel s’établit tout le reste.

On pourrait dire que chez chacun de nous un certain nombre de postulats de base sont fondamentaux et inaperçus, au même titre que nous ne percevons pas habituellement l'air que nous respirons alors que pourtant cet air est le fond sur lequel se déroule notre existence et est indispensable à celle-ci.

Je ne vais pas m'étendre sur ce thème des postulats, il me sert surtout à mettre en exergue la question suivante, capitale dans toute perspective psychothérapique ou psychanalytique :

“ Comment réussir à ce que ce qui fait le fond inaperçu devienne une forme repérable ? ”

Essayons de suivre ce qui se passe avec Claude C pour tâcher de trouver la réponse à cette question dans son analyse R.E. :

1. Dans un premier temps le R.E. est d'abord une Forme qui se dégage sur le Fond habituel. Forme d'autant plus repérable qu'elle est contrastée, c.à.d. choquante pour le tissu conscient habituel.
2. L'interprétation du R.E. et l'acceptation progressive de celle-ci permettent le mouvement de bascule. Les vérités inamovibles de l'ancienne histoire commencent à pouvoir être vues, avec une certaine distanciation. Le Fond peut devenir une Forme repérable.
3. C'est alors que se déroule la phase si importante de désidentification. Celle-ci a trois caractéristiques, qui doivent co-exister car toutes les trois sont importantes et se soutiennent mutuellement.

1° caractéristique : l'auto-observation. Ainsi durant tout un temps Claude C dans sa vie courante va observer à quel moment fonctionnent automatiquement ses postulats de base. Il va repérer de plus en plus finement les instants où il se met à faire le mort, les instants où il se met en garde contre l'autre qui risque de le tuer, etc.

2° caractéristique : Cette auto-observation ne peut se maintenir durablement d'une part, et ne peut être véritablement opérante d'autre part, que si elle est assortie de la consigne de ne rien chercher à changer dans ce mode de fonctionnement qui est auto-observé.

Mon expérience m'a montré que si le patient ne peut supporter de s'auto-observer dans son fonctionnement pathologique sans immédiatement intervenir pour vouloir changer celui-ci, rien ne se modifie et très vite au contraire tout se remet en place comme auparavant.

Il est très important de pouvoir supporter de se voir ainsi (dys)fonctionner sans chercher à rien changer de ce (dys)fonctionnement. Et après un temps suffisant ce mode (dys)fonctionnel tombe de lui-même sous l'impact de la désidentification.

Pour supporter de se voir comme ça, il est nécessaire qu'intervienne la 3^e caractéristique : garder une certaine neutralité bienveillante envers soi-même en train de (dys)fonctionner ainsi.

Ce qui nous amène, bien sûr, à repérer que ces trois caractéristiques indispensables au changement amené par la désidentification (désidentification qu'on peut comparer, sans doute, à ce que Lagache appelle les Mécanismes de dégageant. Voir le Vocabulaire de la Psychanalyse), ces trois caractéristiques :

- auto-observation prolongée
- non intervention pour changer volontairement quelque chose
- neutralité bienveillante envers soi-même

sont donc l'introjection du mode d'écoute de l'analyste lui-même. A noter d'ailleurs que, en retour, ces éléments, et en particulier celui concernant la nécessité de ne pas intervenir volontairement pour changer quelque chose, nous confirment s'il en était besoin dans la nécessité en tant qu'analyste de ne pas trop vouloir volontairement le changement. Pour en terminer avec ce processus de changement, je dirais, qu'il s'agit là, sans doute, de l'élément efficace commun toutes les psychothérapies.

En Gestalt la désidentification porte sur les Mécanismes de défense habituels (le " comment " au lieu du " pourquoi " dont parlent les Gestalt-thérapeutes)

En Analyse Transactionnelle : elle porte sur les injonctions surmoïques repérables, du type "Sois Parfait", "Fais plaisir"...; et aussi sur les jeux interactionnels, les positions de vie, etc.

En Psychosynthèse : elle porte sur le fonctionnement de diverses subpersonnalités

L'approche rogérienne permet au patient, par les reformulations qui lui sont proposées, de prendre une distance vis à vis de ses divers vécus et conceptions, et de s'en désidentifier.

Le travail en hypnose Ericksonienne utilise beaucoup les métaphores, le recadrage, et la prescription de non-changement. Ce qui favorise l'évolution des convictions de base et la distanciation vis à vis d'elles (sans être cependant une véritable désidentification conscientisée).

(On notera que seule l'approche rogérienne comprend structurellement l'attitude nécessaire pour que le thérapeute favorise le processus de désidentification – respect du mouvement de l'autre, considération positive inconditionnelle, etc. –. Dans les autres approches, la possibilité de l'occurrence de ce processus dépendra des capacités de chaque thérapeute à ne pas se laisser prendre par la " hâte thérapeutique ".)

Et pour achever ce point je reprendrai les niveaux de changement déterminés par l'optique systémique (Ecole de Palo-Alto, etc.). :

- Le changement de niveau 1 correspondrait à changer quelque chose tout en restant dans le cadre des convictions de base (ça change mais rien ne change).
- Cependant que dans le changement de niveau 2 il y aurait désidentification vis-à-vis de ces convictions de base, d'où émergerait tout naturellement une autre manière de poser le problème.

CONCLUSION

En conclusion de mon intervention d'aujourd'hui je dirais que lorsque nous avons vécu cette mise en doute quant à nos convictions, nos postulats, notre histoire personnelle telle que nous nous la racontions, etc., il est bien difficile, dans le futur qui suit l'analyse, de camper sur des certitudes dogmatiques. Ce fameux travail de doute, qu'on a pu reprocher à la psychanalyse, est en même temps ce qui permet d'accéder à une souplesse psychique inconnue auparavant.

Au fond, et en principe, devraient être repérables chez l'ex-analysé et donc chez nous tous ici présents, une certaine flexibilité, un assouplissement global, une distanciation humoristique. Je parle bien d'humour c.à.d. d'un regard amusé sur soi-même et non d'ironie. En effet l'ironie serait le contraire du mouvement qui a pu être instauré par notre propre analyse ; je veux dire par là que si nous avons pu réussir à changer notre propre point de vue sur nous-mêmes, il devrait nous être bien plus aisé de nous couler dans la vision du monde de l'autre. En termes ramassés, une plus grande capacité d'empathie devrait donc découler tout naturellement de ce travail d'analyse personnelle.

Et en ce sens on comprend une fois de plus pourquoi l'analyse personnelle est un cheminement indispensable pour devenir soi-même analyste. Elle instaure en effet une mise en doute de ses propres conceptions qui devrait garantir une possibilité d'écouter correctement n'importe quelle conviction en provenance d'autrui.

Mais je vois que je commence à verser là dans des conclusions, sur nos qualités et capacités en tant qu'ex-analysés, qui sont battues en brèche par tout ce qu'on peut observer du mode de fonctionnement des analystes entre eux, très souvent incapables de s'écouter et campant farouchement sur leur point de vue. Disons alors plutôt que nous pouvons être très ouverts à l'autre dans le cadre de notre fonction analytique, mais qu'en groupe nous sommes pris dans bien d'autres phénomènes qui viennent interférer avec cette capacité d'empathie et d'humour. Reste cependant que certaines grandes figures, tel Winnicott, ont pu conserver ce style, ouvert à l'autre et plein d'humour envers lui-même, même au plus fort des querelles d'école, si on en croit les divers témoignages le concernant. Ce qui n'est peut-être pas sans rapport avec sa créativité et son indépendance d'esprit.

Un 50° Colloque étant propice à des souhaits, je nous souhaite donc à tous d'être des Winnicott.

Jean-Marc HENRIOT

BIBLIOGRAPHIE

- 1) Piera AULAGNIER . “ Se construire un passé ” ; in JOURNAL DE PSYCHANALYSE DE L’ENFANT n° 7 . 1989
- 2) Sigmund FREUD . “ Constructions en analyse ” ; in RESULTATS, IDEES, PROBLEMES. Tome 2 . P.T.J.F.
- 3) Jean-Marc HENRIOT . “ Attention, changement ” ; in ETUDES PSYCHOTHERAPIQUES n° 72 . Juin 1988