

Chapitre 1

RESTAURER LES CAPACITÉS À COMMUNIQUER ET À AIMER

LA SÉCURISATION

Le patient sécurisation étant généralement diminué dans ses capacités communicationnelles et affectives, voire très abîmé à ce niveau-là, il va s'agir de l'accompagner dans un processus de restauration, et parfois même d'instauration pour les problématiques les plus lourdes. Pour cela *la priorité* est de *sécuriser* la personne. Elle est toujours habitée par la peur quand elle consulte, quelle que soit l'attitude plus ou moins assurée qu'elle affiche. Avant de chercher son éveil et sa mise en marche, on prendra le temps d'offrir l'ambiance relationnelle dont elle a besoin pour se calmer et pour commencer à faire confiance.

Oser d'autres modes d'engagement relationnel est un risque pour le patient, ce risque étant le plus souvent imaginaire bien sûr mais il ne faut pas sous-estimer l'impact réel des peurs imaginaires.

Par exemple pour ÉTIENNE : les deux premières séances avaient révélé combien il craignait d'être emporté par la force de sa haine. Il se sentait dangereux et, bien qu'il n'eût jamais fait de passage à l'acte dans le réel, il était persuadé que sa colère pouvait détruire et notamment qu'il pouvait faire du mal à ses proches ainsi qu'à ceux qu'il aimait. Bien qu'il s'agisse du tout début de la thérapie, il semblait déjà intégrer le thérapeute parmi les personnes affectivement investies. Le thérapeute était intervenu pour

signifier à Étienne que, dans leur cadre, il lui était possible d'exprimer ses attaques et que lui, le thérapeute, ne se sentait pas menacé. Il pensait ainsi sécuriser son patient en lui montrant qu'il s'agissait d'un travail sur son monde interne, qu'il n'y aurait pas de passage à l'acte entre eux et que lui-même était serein. Puis il invita Étienne à commencer à dire ses attaques et à rechercher leurs causes. Mais c'était trop tôt car Étienne appela dans les jours qui suivirent pour annuler le troisième rendez-vous, pour un motif visiblement défensif (il devait aller chercher sa fille à la danse, dit-il la voix tremblante). Quand le praticien insista pour connaître la raison réelle de cette annulation, il reconnut que le thérapeute n'avait pas entendu, selon lui, l'importance de sa peur. Étienne avait déduit de la séance précédente qu'en fait le thérapeute n'avait pas compris la réalité de la menace, ce qui l'avait intérieurement fragilisé. Il fallut donc que le praticien reformule cette peur, montre qu'il avait perçu qu'il allait devoir en effet trouver les moyens de se préserver de la haine qui était à l'œuvre, tout en confirmant qu'ensemble ils pouvaient probablement trouver une manière d'exprimer les émotions et les fantasmes, et les élaborer, sans que cela ne détruise ni l'un ni l'autre ni leur lien. Étienne put alors venir à son troisième rendez-vous, et à ceux qui suivirent, et exprimer cette part de lui qui l'effrayait, et notamment ses attaques dont l'intensité s'avéra en effet impressionnante. Mais ce travail faillit ne pas avoir lieu car le praticien avait sous-estimé la nécessité de sécuriser préalablement son patient. Ou plutôt il avait été maladroit dans la manière de le faire, ce qui aurait pu mettre un terme pour le moins prématuré à cette démarche.

Sécuriser est donc un préalable, celui-ci pouvant prendre quelques heures ou plusieurs mois. C'est une nécessité pour soutenir le *respect de soi*, souvent malmené et parfois quasi inexistant. Appeler à la bienveillance vis-à-vis de soi n'est pas une des moindres nécessités thérapeutiques tant il est vrai que le patient est à lui-même son meilleur ennemi.

« Par psychothérapeutique, je veux dire qu'à travers notre échange, notre transaction, je parvins à donner à X une image de lui-même différente de celle qu'il avait eue jusqu'alors ; une nouvelle image qui eut un effet bénéfique sur sa vie, et l'amena à changer non seulement ses sentiments envers lui-même mais aussi son comportement avec les autres. En psychologie dynamique, c'est l'image de soi qui fournit à la fois le potentiel et les limites d'une existence. La psychothérapie se concentre sur ce qui, dans l'idée qu'une personne a d'elle-même, entrave ce potentiel, ou la conduit à une tentative inappropriée et improductive pour percer ces limites, puis elle l'aide à résoudre ces problèmes. » (Basch, 1995)

Favoriser la justesse dans le positionnement existentiel et la posture relationnelle nécessite de trouver-créez cette même justesse dans le rapport entre le patient et le praticien. La question de celui-ci sera notamment : comment aider cette personne à se servir de moi pour mieux se connaître et trouver des voies de dégagement par rapport aux problèmes qui l'entravent ? Quand une personne a été endommagée dans son enfance, quelles que soient la forme et les modalités de ce dommage, et quand donc elle se trouve en souffrance durable, il va être essentiel de

l'aider à construire son unité, ou à reconstituer celle-ci. Pour cela nous aurons à nous intéresser intégralement à elle et pas seulement à tel ou tel de ses éléments constitutants : son corps, son inconscient, son affectivité, son souffle, ses rêves, etc.

Valérie et la recherche de justesse relationnelle

Quand elle a commencé sa psychothérapie, Valérie vivait seule avec son enfant de quatre ans. Ingénieur de formation, elle organisait sa vie entre son travail et sa fille. Dès qu'elle le pouvait, c'est-à-dire rarement, elle partait marcher avec un groupe soit en forêt soit en montagne, ce qui lui apportait beaucoup de réconfort et une sérénité qu'elle ne trouvait absolument pas autrement. Son partenaire de vie était parti quelques mois après la naissance de leur fille pour des raisons qui n'avaient jamais été vraiment clarifiées, ce qui l'avait laissée désemparée. Cette rupture, qu'elle n'avait pas anticipée, alimentait la confusion qui la caractérisait bien avant de connaître son compagnon. Elle avait rencontré celui-ci alors qu'elle finissait ses études et avait vécu avec lui une dizaine d'années. Elle avait connu quelques hommes avant mais la relation avec eux était toujours brève et sans véritable intensité. La séparation n'a pas révélé sa confusion, elle en était déjà consciente, mais l'a mise au premier plan : elle apparaissait psychologiquement engourdie et peinait à gérer son quotidien. C'était sa plainte principale et l'objet premier de sa démarche psychothérapique.

En séance, elle n'était vive que lorsqu'elle évoquait l'informatique, discipline à laquelle elle formait les autres et qui semblait avoir un grand pouvoir stimulant sur elle. Sinon les éléments de sa vie et de son vécu étaient énoncés avec sécheresse, les affects ne paraissant irriguer ni son quotidien ni sa parole. Sa vie relationnelle n'était pas vraiment pauvre, car elle rencontrait beaucoup de personnes, mais son affectivité était réduite au minimum. À l'exception de deux ou trois amies d'enfance avec qui il lui semblait possible de se montrer et d'être entendue, elle se livrait fort peu et ne comprenait pas grand-chose aux enjeux de la vie interactive en général, aux affaires de cœur en particulier.

Si quelqu'un lui livrait des éléments de ses déboires amoureux, afin d'obtenir son avis, elle se trouvait tellement embarrassée qu'elle ramenait dès que possible au premier plan le thème professionnel ou posait une question dont l'inutilité le disputait au ridicule, ce qui éteignait très vite chez l'autre tout désir de confiance. Par exemple, à une collègue qui lui confiait que son amant, plus âgé qu'elle d'une dizaine d'années, venait en vélo la rejoindre tard le soir et qu'ils passaient des nuits entières à se caresser et faire l'amour de manière intense, elle s'était entendue répondre : « Ah bon, il vient en vélo ! » et avait vu sur le visage soudainement déconfit de son interlocutrice que l'essentiel n'était peut-être pas là. Elle évoquait parfois un paradis perdu qui correspondait pour elle à ce temps ancien où elle n'avait pas constamment peur d'être ridicule.