

## ÉLÉMENTS DE CROISSANCE ET D'ARRÊT AU CHANGEMENT

### Événements de vie

L'homme connaît durant sa maturation de très nombreux événements de vie, des plus banals aux plus inattendus. On pourrait nommer « événements de vie » toutes les expériences qui sortent l'individu de sa routine, qui attirent son attention. Cela dit, tout « événement de vie » ne revêt pas un caractère inhabituel. Un individu peut tout à fait par exemple être attiré par l'expression d'un visage dans une rue, ou ressentir une émotion intense à la vue d'un tableau. Cela constitue un événement de vie. En fait, ce n'est pas l'événement qui est exceptionnel en soi, mais la tonalité que lui donne l'individu lui-même. Son attention est attirée vers quelque chose selon de multiples prérequis à la fois internes (la façon de penser, le vécu antérieur) et externes (sollicitation par une autre personne, appel aux sens, comme un son particulier). Aussi, lorsqu'un patient parle d'un événement de vie, il parle de lui, de ce qui l'a amené à s'intéresser à cet événement, et pourquoi ce dernier a fait résonance en lui. Nous avons là un signe de l'homéostasie entre un individu et son monde, et des points de confluence entre interne et externe.

De cet événement de vie, l'individu va pouvoir se forger une expérience, préambule aux ressources. L'expérience va être la façon dont il appréhende son événement de vie. Pour reprendre les exemples précédents : la façon qu'il aura de réagir au visage dans la rue (le garder pour lui, accoster la personne...) ou les pensées et associations qui lui viendront à la vision du tableau et les réactions qui vont suivre (attitudes de rejet et/ou de fascination, acquisition du tableau...). Notons que les expériences peuvent être modulables en fonction du temps. Nous avons dit, en parlant du choix, qu'un individu à un instant « t » faisait le meilleur choix pour lui. De la même façon, les expériences au contact d'un même événement de vie varient. Ainsi, le même tableau vu une deuxième fois pourra avoir une autre résonance, une compréhension différente et produire des émotions différentes. Un patient, qui avait vu une rétrospective du peintre Jean-Michel Basquiat, en était ressorti bouleversé, avec un sentiment de dégoût. Après s'être renseigné sur ce peintre, il retourna voir l'exposition et son attitude changea radicalement. Il y vit le désir de différenciation du peintre, son obsession pour les corps apprise depuis la lecture d'un livre d'anatomie offert. Il fit le lien avec son propre rapport au corps et ses transformations lors de ses phases d'anorexie.

C'est la raison pour laquelle, en relation d'aide, la thérapie est une méthode dans « l'ici et maintenant » : quelle est l'actualité du patient, son rapport au monde, la façon dont il vit ses événements de vie et les

expériences qu'il en tire. La compréhension de ces expériences permet d'appréhender des ressources qui vont pouvoir aider le patient. Ainsi, pour le patient anorexique, un travail à partir du dessin de son propre corps a été entrepris, et la façon de vivre son corps soumis au regard des autres, comme lui a été « voyeur » des corps de Basquiat. En se réappropriant son corps, en redevant acteur de celui-ci, le patient a amélioré sensiblement son symptôme anorexique. Savoir ce qui a été remanié en profondeur, mystère... Et c'est bien là que se situe l'humilité du thérapeute, dont nous avons parlé plus haut, mû par la confiance en la dynamique positive sans nécessairement un souci de compréhension de ce qui, au niveau inconscient, a été transformé par ce simple travail médié par le dessin.

Tour à tour éléments de croissance ou d'arrêt au changement, les événements de vie n'en restent pas moins une construction du sujet. C'est la façon dont il les appréhende qui leur donne l'un de ces deux statuts. Il revient au travail en séance, lorsque le patient aborde un événement de vie, de discerner ce qui lui donne telle ou telle tonalité, les facteurs de frein comme d'accélération dans le processus de changement et la dynamique positive de vie. Ils ne sauraient en tout cas être mis de côté, car ils sont constitutifs de la vie de l'individu et de la façon dont ce dernier appréhende et s'approprie cette dernière.

## **Le social et son action**

Le patient qui consulte possède une histoire. Mais il participe aussi à d'autres histoires : celles de ses proches, de son entourage. Il est en interaction avec eux. Même si le thérapeute centre son action sur le patient, il ne peut être dupe que ce dernier est en constante interaction avec son environnement et que ce dernier va influencer sur sa possibilité de choix.

On ne saurait, bien sûr, limiter l'être humain à cette dimension d'être social. Mais « l'être individuel » se nourrit et évolue de façon constante avec l'environnement dans lequel il vit. Si le patient possède son propre rythme d'évolution, il en est de même de son entourage. Et ce rythme de l'entourage influe sur le rythme interne du patient. Ainsi, si un patient possède une difficulté conjugale, son « champ des possibles », les choix qu'il souhaiterait réaliser seront fonction de l'évolution de sa femme à son propre changement. Le mouvement est dynamique, et implique autant de rythmes qu'il existe d'intervenants concernés.

Ainsi, il n'est pas rare, loin s'en faut, que le suivi en relation d'aide auprès d'un individu modifie non seulement sa perception du monde, sa détermination dans sa vie, mais également celle de son entourage. Une psychothérapie, même centrée sur le patient, n'est pas circonscrite à un individu, mais en touche en fait pléthore. Les ajustements de

l'entourage sont évidemment moins importants que chez le patient, mais ils existent et participent de la dynamique générale dans un sens de ralentissement ou d'accélération des processus de changement.

Chaque individu possède en lui les capacités de se comprendre, de changer l'idée qu'il a de lui-même et de son mode de vie, ses attitudes et sa manière de se conduire. Il est dans une dynamique positive de vie, en interaction avec son environnement. Lorsqu'un processus de changement est empêché ou freiné, le patient peut puiser dans ses ressources. La condition à cela est que, lors du suivi en relation d'aide, un climat d'attitudes psychologiques « facilitatrices » soit assuré.