

PsychoBook

POURQUOI AIMER IRVIN YALOM ?

AU SOMMAIRE

Pages 1-2

Édito
Pourquoi aimer Irvin
Yalom ?

Pages 3 à 6

DOSSIER
Irvin Yalom publie ses
mémoires

REDACTION

Responsable de la publication
Marie-Gabrielle Bernard
Rédactrice en Chef
Violaine Gelly-Gradwohl

Irvin Yalom est l'un des grands penseurs de la psychothérapie intégrative. Il en est même l'un des inventeurs tant la pertinence de ses réflexions nous amène sans cesse à reconsidérer ce qu'est le fondement même de ce qu'il a si justement appelé *l'art de la thérapie*.

On pourrait à juste titre considérer Yalom comme une pierre de l'édifice intégratif au même titre que d'autres (Binswanger, Reich, Ferenczi, Cardine...) mais il nous offre autre chose de bien plus précieux : la liberté consciente.

La proximité de sa pensée avec la philosophie donne à l'approche psychothérapeutique une profondeur que l'on n'avait pas rencontrée depuis Jung et Freud. Et c'est ce besoin de mettre la relation au centre même de l'accompagnement thérapeutique qui est le terreau à partir duquel il pose les questions existentielles essentielles qui nous concernent toutes et tous : la mort, l'isolement et l'absence de sens notamment. Et ce qui est singulier chez lui c'est qu'il sait se nourrir de l'art et notamment de la littérature pour étayer ses considérations. Ainsi Beckett peut côtoyer Freud ou Camus ou Victor Frankl.

D'une certaine manière, Yalom libère le-la psychopraticien-ne du carcan trop étroit des dogmes, des protocoles et des prescriptions de tâches. Il s'aventure sur un terrain qui pose sans cesse la question des limites d'actions du-de la praticien-ne et de ce qui fait sa liberté. En ce sens il offre les moyens d'une réflexion active et puissante sur la notion de responsabilité.

Irvin Yalom est un esprit libre et conscient. Cette conscience même qui l'amène à se livrer avec pudeur dans son dernier livre. Non pas pour le plaisir de l'autobiographie mais pour cette soif du partage et du compagnonnage qu'il appelle judicieusement l'empathie.

Aimer Irvin Yalom ne veut pas dire être en accord total avec ce qu'il nous dit. Mais l'acceptation même de le laisser nous conter ses merveilleuses histoires thérapeutiques est une manière d'entrer dans un temple malicieux où ce qu'il narre nous aide à mieux saisir l'essence même de ce qui nous taraude secrètement.

Yalom est un révélateur. Et il est agréable de se laisser révéler au travers de ce qu'il évoque et dévoile de lui-même en tant qu'homme et, aussi en tant que psychiatre.

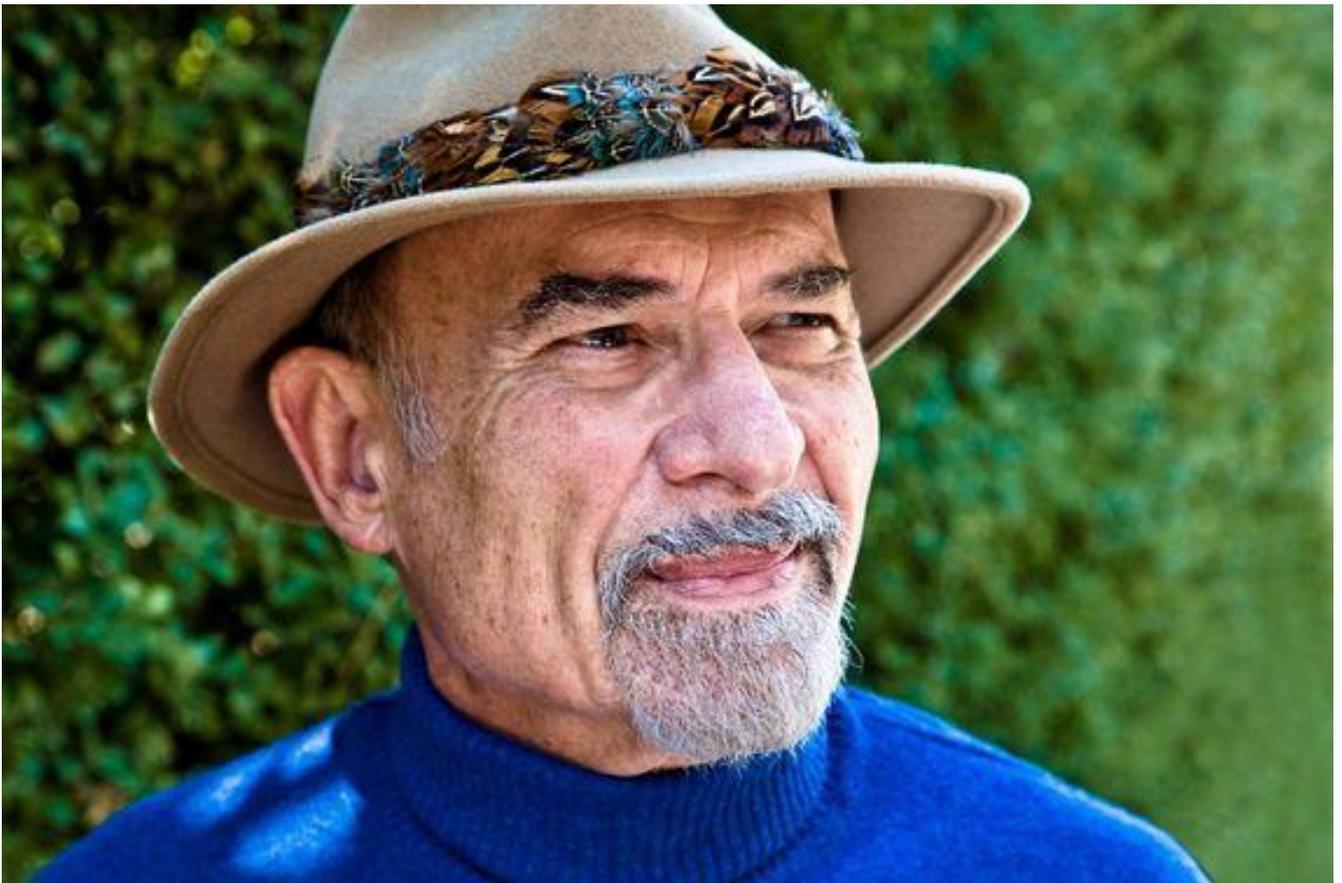
Yalom écrit simplement. Son écriture est directe et sans ambages. Il va droit au but et c'est en cela qu'il est un conteur exceptionnel. Nous le suivons avec facilité dans les méandres qu'il nous propose et c'est toujours avec joie que nous acceptons (comme Josef Breuer dans *Et Nietzsche a pleuré*) de nous retrouver à remettre en cause nos convictions sans y avoir été préparés.

C'est en partie cela qui crée de la conscience lorsque nous lisons Yalom. C'est cette disposition à la surprise, à l'émerveillement et aux questionnements majeurs qui nous amènent lorsque l'on est psy et qu'on lit Yalom à comprendre combien notre métier est exigeant mais que cette exigence n'a de sens que si elle s'abreuve à la source de l'Humain.

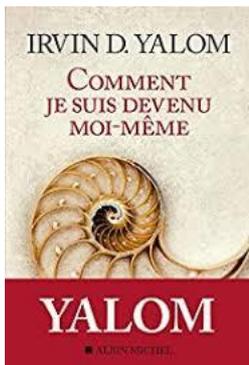
Yalom propose du sens, continuellement. En cela il est loyal à la thérapie existentielle.

Et, nous autres, pys de toutes obédiences, nous ne pouvons que remercier et aimer cet œil malicieux qui nous fait comprendre à quel point il est nécessaire d'accepter nos faiblesses pour construire nos forces. Et, plus encore (grand thème cher à Yalom) d'accepter la finitude pour s'inscrire dans la vivance féconde de l'instant présent !

Alain Héril



..... DOSSIER : LES MÉMOIRES D'IRVIN YALOM



À 85 ans, Irvin Yalom publie ses mémoires et cette somme de vie et de pratique est un moyen formidable de découvrir une pensée – et une vie – en mouvement. De son enfance de petit juif new yorkais ostracisé à la starification internationale qu'ont suscité la publication et les traductions de ces livres, on lit comme un roman l'aventure humaine et scientifique du créateur de la thérapie existentielle. Nous avons choisi de privilégier trois extraits portant, justement, sur ses apports novateurs.

LE DEVOILEMENT DU THÉRAPEUTE

« Des années plus tard, le récit d'un événement d'enfance sur le divan d'Olive Smith, mon ultraorthodoxe psychanalyste, suscita un de ses rares accès de tendresse. Elle claqua la langue, tsss, tsss, et se pencha vers moi : « Ça a dû être vraiment terrible, affreux, pour vous. » Analyste de formation rigide dans un institut non moins rigide, elle considérait l'interprétation comme le seul acte vraiment efficace du psychanalyste. De ses interprétations, denses, réfléchies, formulées avec précaution, je n'ai rien retenu. Sauf sa réaction, cette nuit-là, la chaleur de son comportement – que je chéris toujours, six décennies plus tard [...] Bien que des confrères aient critiqué cette méthode, je n'ai pas d'exemple en tête qui prouverait que le fait de partager mes pensées et mes sentiments avec les patients ne les ait pas aidés. Pourquoi cette idée de dévoilement de soi m'est-elle venue si facilement ? En premier lieu, j'avais décidé de ne suivre aucune formation postdoctorale, qu'elle soit freudienne, jungienne ou lacanienne. N'obéissant à aucune règle, j'étais libre, guidé seulement par les résultats. On peut aussi trouver un éventail d'autres raisons : mon côté iconoclaste invétéré (ce que reflètent mes réactions, tout jeune, aux croyances et rituels religieux), mon expérience négative de la psychanalyse avec une analyste impassible et neutre, et le climat audacieux qui régnait alors ».

LA THÉRAPIE EXISTENTIELLE

En matière de lectures, je privilégiais les romanciers du courant existentialiste et les philosophes : des auteurs tels que Dostoïevski, Tolstoï, Beckett, Kundera, Hesse, Mutis et Hamsun [...] Ils ont lutté pour trouver un sens à un monde qui n'en a pas, affrontant ouvertement la mort inéluctable et l'isolement insurmontable, des thèmes qui m'étaient familiers. Ces textes, me semblait-il, racontaient mon histoire, et aussi celle de tous les patients qui venaient me consulter. Plus je lisais, plus je percevais que nombre des problèmes qui assaillaient ces gens – le vieillissement, le sentiment de vide, la mort, les choix majeurs de l'existence : profession ou mariage – étaient souvent traités de façon plus convaincante par les romanciers et les philosophes que par mes pairs. J'ai alors pensé à écrire un livre qui introduirait certaines idées de la littérature existentialiste dans la psychothérapie, non sans m'inquiéter de l'orgueil démesuré qui m'incitait à franchir un tel pas. Les vrais philosophes n'allaient-ils pas découvrir la superficialité de mes connaissances ? J'ai repoussé ces scrupules et me suis mis au travail, sans jamais éliminer pourtant le bourdonnement à mes oreilles, qui me traitait d'imposteur. Je savais aussi qu'il s'agissait d'un projet à très long terme. J'ai organisé mon temps de façon à consacrer quatre heures chaque matin à la lecture et à prendre des notes, dans mon petit studio au-

dessus du garage, après quoi j'enfourchais mon vélo et gagnais Stanford, afin de passer le reste de l'après-midi avec les étudiants et les patients.

La psychothérapie existentielle n'est en rien une nouvelle approche ésotérique, les thérapeutes expérimentés s'en sont toujours servis, mais sans le dire, sous forme de précieux ingrédients. Dans chacune des quatre parties du livre – mort, liberté, isolement, absence de sens – j'ai cité mes sources, décrit mes observations cliniques, nommé les philosophes et les écrivains dont je me suis inspiré. Des quatre parties, celle sur la mort est la plus longue. J'avais déjà raconté dans de nombreux articles en quoi consiste le travail avec des patients au seuil de la mort ; là, je mets l'accent sur le rôle que peut jouer chez un patient en bonne santé physique la conscience de sa propre finitude. Plus forte est la certitude d'être passé à côté de sa vie, plus grande est la terreur de la mort. Je prends très au sérieux l'idée que si vous vivez content et sans trop de regrets, vous affronterez la mort avec plus de sérénité. C'est une leçon que m'ont donnée nombre de patients proches de la mort, ainsi que des écrivains tels que Tolstoï, qui permet à Ivan Ilitch de comprendre que s'il meurt si mal, c'est parce qu'il a mal vécu. Vivre de façon à mourir avec le moins de regrets possible, voilà ce que j'ai retiré de mes lectures, et des expériences. Même si je considère la chose comme le coup de tonnerre qui gâche le pique-nique qu'est la vie, je suis convaincu qu'une véritable confrontation avec le fait d'être mortel peut changer notre façon de vivre : elle aide à rendre encore plus futiles les futilités et nous encourage à vivre sans accumuler les regrets. Bien des philosophes se font l'écho, d'une manière ou d'une autre, des lamentations de la patiente en train de mourir d'un cancer : « Quel dommage qu'il m'ait fallu attendre jusqu'à maintenant, jusqu'à ce que mon corps soit rongé par le cancer, pour apprendre à vivre. »

Pour nombre d'existentialistes, la liberté est la préoccupation principale. Cela signifie, si je comprends bien, que, puisque l'univers où nous habitons est dénué de dessein, nous devons être les auteurs de notre propre vie, de nos

choix et de nos actes. Une telle liberté engendre tant d'angoisse que beaucoup d'entre nous en appellent aux dieux ou aux dictateurs pour qu'ils nous débarrassent de ce fardeau. Si nous sommes, selon les termes de Sartre, les « auteurs incontestés » de tout ce qui nous est arrivé, il s'ensuit que la conscience que nous avons de la contingence de l'univers sape nos idées les plus chères, nos vérités les plus nobles, le fondement même de nos convictions.

Le troisième sujet, l'isolement, ne renvoie pas à l'isolement interpersonnel (c'est-à-dire la solitude), mais à une réalité plus fondamentale : l'idée que chacun de nous débarque seul dans l'univers et doit le quitter seul. Concernant l'isolement, mon argumentation se fonde beaucoup sur la relation thérapeute-patient, sur le souhait que nous avons de fusionner avec les autres, sur notre peur de l'individuation. À l'approche de la mort, beaucoup savent que le jour où ils périront leur monde particulier périra aussi – ce monde de perceptions visuelles, de sons et d'expériences inconnu de quiconque, même de leurs compagnons de vie. Plus je vieillis, plus je ressens cet isolement. Je pense au monde de mon enfance – les réunions du dimanche soir chez tante Luba, les odeurs s'échappant de la cuisine, la poitrine de bœuf, le ragoût et les carottes à la juive, les parties de Monopoly et les parties d'échecs avec mon père, l'odeur du manteau de laine d'agneau bouclé de ma mère – et je frissonne en comprenant que tout cela n'existe plus que dans ma mémoire.

La discussion du quatrième sujet – l'absence de sens – porte sur des questions telles que : « Pourquoi nous a-t-on mis sur terre ? Si rien ne dure, quel sens a la vie ? À quoi sert de vivre ? » Chaque fois que je le lis, je suis touché par le récit d'Allen Wheelis sur son chien, Monty, à qui il lance un bâton qu'il doit lui rapporter. Si je me baisse et ramasse un bâton, il se poste aussitôt devant moi. La chose importante vient d'arriver. Il a une mission... Il ne lui vient jamais à l'idée d'évaluer la mission. Il n'est là que pour la remplir. Il court, ou nage, n'importe quelle distance, par-dessus ou à travers n'importe quel obstacle, pour saisir ce bâton. Et lorsque c'est fait, il le rapporte, car sa mission ne

consiste pas seulement à le saisir mais à le rapporter. Pourtant, alors qu'il s'approche de moi, il ralentit. Il veut me rendre le bâton et s'acquitter de sa tâche, mais il déteste en avoir fini avec sa mission, et se retrouver de nouveau en position d'attente... Il a de la chance que je sois là pour lui lancer le bâton. Moi j'attends que Dieu me lance le mien. Et ça fait longtemps que j'attends. Qui sait quand, si tant est que cela se produise un jour, il tournera de nouveau son attention vers moi et m'accordera comme je l'accorde à Monty d'avoir une mission à remplir ? Il est rassurant de croire que Dieu nous alloue un but. Les laïcs s'affligent en découvrant qu'ils doivent lancer leurs propres bâtons. Ce serait si rassurant de savoir qu'il existe quelque part une raison de vivre authentique, palpable, plutôt qu'avoir le sentiment que cette raison existe. Le commentaire d'Ovide me vient aussitôt à l'esprit : « Il est utile qu'il y ait des dieux, alors croyons qu'il y en a. » Si j'ai souvent envisagé mon livre, *Thérapie existentielle*, comme un manuel pour un cours qui n'existait pas, je n'ai jamais eu l'intention de créer un nouveau champ en psychothérapie. Je souhaitais faire prendre davantage conscience aux thérapeutes des questions existentielles qui se posent dans la vie de leurs patients.

L'ART DE LA THÉRAPIE

À mes débuts à Stanford, j'avais ouvert un dossier intitulé : « Réflexions sur l'enseignement », où je fourrais les idées que suscitait mon travail de clinicien [...] Depuis le début, j'avais un titre en tête : celui de Rilke, modifié en *Lettres à un jeune thérapeute*. Je les ai regroupés en cinq rubriques : 1. La nature de la relation thérapeute-patient ; 2. Les méthodes d'exploration des préoccupations existentielles ; 3. Les questions qui reviennent régulièrement au cours d'une thérapie ; 4. L'usage des rêves ; 5. Les risques et les privilèges du thérapeute. Ce livre, je l'ai conçu comme une opposition à la pratique cognitivo-comportementale, rapide, obéissant à des protocoles, obéissant aux pressions d'ordre économique, et un moyen de combattre la confiance excessive des psychiatres en l'efficacité des médicaments. Ce combat se poursuit encore maintenant, malgré les

preuves indéniables fournies par la recherche que la réussite d'une psychothérapie repose sur la qualité de la relation entre le patient et son thérapeute, son intensité, sa chaleur, sa sincérité. J'espère aider à la préservation d'une conception humaine et pleine d'humanité des souffrances psychologiques. À cet effet, j'emploie volontairement un langage provocateur : je dis aux étudiants exactement le contraire de ce que des programmes de formation comportementalistes leur ont enseigné. Je leur dis : « Évitez les diagnostics. Créez une thérapie nouvelle pour chaque patient. Seul le patient doit compter pour vous. Vous avez un vide ? Passez outre. Soyez vrai. À chaque séance, vérifiez que c'est l'ici et maintenant qui l'emporte. »

Quand je relis *L'Art de la thérapie* maintenant, je me sens nu : tous mes stratagèmes et mes réactions y sont exposés, à la disposition de tout un chacun. Encore récemment, à une patiente qui s'était mise à pleurer dans mon cabinet, j'ai demandé : « Si ces larmes pouvaient parler, que diraient-elles ? » En retrouvant exactement les mêmes paroles dans un des articles de mon livre, j'ai eu l'impression de me plagier (en espérant que la patiente n'avait pas lu mon livre). Je conseille notamment au thérapeute d'être honnête et de reconnaître ses erreurs. « Ce qui importe ce n'est pas de commettre une erreur : c'est l'usage que vous en faites. » J'insiste aussi sur l'application du précepte « ici et maintenant », c'est-à-dire de rester concentré sur la relation qui s'établit entre le thérapeute et le patient. Le dernier conseil, « Appréciez les privilèges de votre profession », me touche particulièrement. On me demande souvent pourquoi, à quatre-vingt-cinq ans, je continue à travailler. L'article numéro quatre-vingt-cinq (pure coïncidence) commence par cette simple déclaration : Mon travail avec les patients enrichit ma vie, en ce qu'il donne un sens à la vie. On entend rarement les praticiens que nous sommes en déplorer le manque. Le fondement de notre existence, c'est le service – regard fixé sur les besoins des autres. Notre plaisir ne provient pas seulement du fait que nous aidons nos patients à changer, il tient aussi à l'espoir que ces changements se

répercuteront sur autrui. Nous avons aussi le privilège d'être un réceptacle de secrets que les patients n'avaient souvent jamais encore partagés avec personne, et qui nous introduisent dans les coulisses de la condition humaine sans le filtre des chichis mondains, sans jeu de rôle, bombement de torse ou mise en scène. Parfois, ces secrets me brûlent. Je rentre chez moi, je prends ma femme dans mes bras et je m'estime heureux. Cette profession, qui nous offre l'occasion de dépasser notre petite personne, fait de nous des explorateurs, plongés dans la plus grandiose des recherches –

le développement et la préservation de l'esprit humain. Main dans la main avec les patients, nous savourons le plaisir de la découverte – le moment décisif où des fragments idéels disparates glissent brusquement l'un vers l'autre pour former un tout cohérent. Je me fais parfois l'effet d'un guide escortant des étrangers à travers les pièces de leur propre maison. Quel bonheur de les regarder ouvrir les portes de chambres où ils n'étaient jamais entrés, de découvrir dans des parties inexplorées des éléments de leur identité, beaux et novateurs.

QUE LIRE D'IRVIN YALOM ?

Son recueil de mémoires : *Comment je suis devenu moi-même* (Albin Michel)

Deux romans : *La méthode Schopenhauer*, tiré de son expérience de thérapies de groupes avec des patients condamnés ; *Et Nietzsche a pleuré* ; (tous deux au Livre de Poche)

Trois essais : *Thérapie existentielle*, le livre le plus complet sur la pensée et la clinique de Yalom (le Livre de poche); *l'Art de la thérapie*, son livre de conseils aux jeunes thérapeutes (Galaade) ; *Le jardin d'Epicure*, dans lequel il aborde notre angoisse de mort (Le livre de Poche).