

« La souffrance majeure de l'être humain, c'est de ne pas communiquer avec les autres »

Françoise Dolto

Au sommaire

Alain Héril s'interroge sur le contre-transfert paternel du thérapeute.

Bertrand de la Vaissière nous livre ses réflexions sur un congrès de sophrologie.

Etre un bon père pour ses patients ?...



Il y a quelques temps, je donnais une conférence sur la relation au patient en psychanalyse. En face de moi une femme passa l'heure et demie sans me quitter des yeux. A la fin de mon intervention elle vint me voir et demanda à prendre ma main. Elle commença à me palper la paume comme pour me lire les lignes et elle me dit : « Vous êtes un bon père ». Je commençais à dire deux ou trois choses sur mes filles et, elle m'arrêta d'un geste : « Non, vous êtes un bon père pour nous...pour les autres ! »

Je rentrais chez moi avec ce questionnement chevillé à mes pensées : « Suis-je un bon père pour mes patients ? ». La question a son importance car, pour nous, psys de toutes sortes il est essentiel de savoir préciser sa posture, son rôle. Qu'est-ce que cela sous-tend comme attitude ?

Juste être ? Non, être juste. Ne pas avoir de projet pour l'autre. L'accompagner dans sa difficulté, ses doutes et, surtout, lui offrir un cadre solide à partir duquel il pourra trouver les moyens d'agir et de changer. Etre un père, pour un psy c'est regarder sa patientelle avec la bienveillance de celui qui ne souhaite qu'une chose pour l'autre : qu'une fois la thérapie terminée, il s'en aille solide et actif dans sa propre histoire.

J'étais au cœur de ses réflexions et je me rappelais le long et douloureux travail qu'il m'avait fallu entreprendre pour m'alléger du poids d'un père mort lorsque j'étais adolescent afin de pouvoir me tenir au plus près de moi-même. Quelque chose s'affinait suite à la parole de cette femme.

Dans l'espace thérapeutique nous proposons d'emblée à nos patients l'image d'un parent bon et solidaire de leurs maux. D'une part nous écoutons et accompagnons comme une mère. D'autre part nous aidons à l'autonomie et à la découverte de la liberté, comme un père.

Il m'avait été plus facile d'être du côté de la mère jusqu'à présent. Je comprenais qu'il me fallait aviver ma fonction paternelle. Et cela non seulement auprès de mes patientes et patients mais, aussi auprès des jeunes thérapeutes que je supervise. Etre un père pour mes pairs.

Livrer ici ces réflexions n'est pas neutre car l'éclairage des tribulations intérieures d'un psy permet aux patients de comprendre que cette relation particulière qu'on appelle thérapeutique est toujours en mouvement, en doutes, en interrogations.

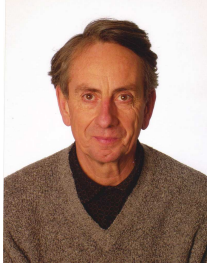
Et que ce mouvement, cette aventure à quelque chose à voir avec la manière dont l'amour se construit.

Alain Héril, Directeur de « Indigo Formations »

Congrès de Sophrologie.

Le regard et l'écoute d'un béotien

Convergences



Par **Bertrand de la Vaissière**

Les 23 et 24 octobre au Palais des Papes en Avignon, dans la salle du conclave, se réunissaient un aréopage d'officiants et de très nombreux fidèles, lors **du « Congrès international des cinquante années de la sophrologie »** organisé par l'institut de formation Alain Zuili, la coordination des écoles professionnelles en sophrologie (une dizaine) et la Société française de sophrologie. Il y avait donc du beau linge : tous ou presque étaient là : des membres éminents, caycédiens, sophro analystes, compagnons des grands anciens que furent Ludwig Binswanger, Raymond Abrezol, Roland Cahen, Jacques Donnars, représentants des courants immergés dans la société civile, coachs, médecins, intervenants hospitaliers, etc.. et qui avaient l'air de plutôt bien s'entendre, dans une atmosphère de camaraderie, de respect et de cordialité.

Une bonne fortune m'avait aiguillé. Compte tenu de ma quasi ignorance de la discipline, de sa genèse et de ses évolutions, j'avais précisément affuté mes oreilles et accordé mon esprit critique à la bonne humeur qui régnait là.

Je fus d'abord rassuré d'apprendre que la sophrologie visait un élargissement de la conscience, frappé par l'importance et l'autorité des divers courants de la sophro-analyse, intrigué par la référence -ou la révérence- constante à la phénoménologie. Le mot sonnait souvent comme

Sans doute l'accent a-t-il été mis sur le « hic et nunc », et la façon dont les choses ou plutôt les phénomènes se présentent a-t-elle été privilégiée, pour revaloriser la fonction de sensation et pour corriger les excès intuitifs de l'herméneutique analytique et de la méta psychologie.

Il fût d'abord question de sophro analyse (Benoit Fouché), de vivre les images sensorielles qui relèvent de la sensibilité corporelle, de nourrir donc ce corps -psychique, psychophysique- de laisser advenir -par la « transe terpsichore » ou par d'autres moyens- l'image inconsciente du corps. Le ton était donné. La suite fût plus alambiquée comme chaque fois qu'on essaye de faire coller les choses avec une théorie, celle des stades freudiens en l'occurrence. (Peut être était ce pour honorer la présence de Michèle Freud, l'arrière petit fille du pionnier, qui était dans la salle. Cette dernière précisera toutefois le lendemain son identité de psychothérapeute, non de psychanalyste).

Dans une perspective de réappropriation du corps et d'alliance avec ce bel instrument les deux intervenantes suivantes témoignèrent de l'intérêt de la sophrologie en milieu hospitalier et en ostéopathie.

Ensuite le débat s'envola, si l'on peut dire, lorsque Jean Claude Chinagué introduisit la sophrologie dans sa dimension énergétique. Après avoir rappelé quelques concepts et préoccupations du paradigme quantique, souligné le lien entre la matière et l'énergie, évoqué la difficulté qu'il y aurait à distinguer parfois l'énergie physique et l'énergie psychologique (c'est à dire en rappelant le concept général de libido, définie comme une énergétique psychique, cher à Jung), bref après nous avoir convaincu que nous étions un phénomène énergétique, il nous proposa une séance pratique de corps énergie dont personne

ne dut sortir indemne : nous étions pesants et relaxés.

Il valait mieux, car le meilleur était à venir qui requerrait cet état de conscience modifié.

Christian Gagnaire nous entraîna sur ses nouveaux chemins de la connaissance, faisant d'abord résonner ensemble la microphysique, l'évolution de la conscience, et le cosmos tout entier (connaissait-il la correspondance entre C.G. Jung et W. Pauli ?)

Mentionnant ensuite le célèbre effet Kirlian. Nous rappelant que tout système vivant est un champ électromagnétique ; toute cellule un champ morphique. Nous serions donc des logiciels.



L'ensemble de notre corps serait porteur de ce champ électromagnétique. Le cerveau lui ne serait que l'ordinateur génialement miniaturisé qui utilise, trie, transmet les informations mais qui ne doit pas être confondu avec la conscience ? (Il semble effectivement nous dit Jung, entre autres, que des phénomènes de conscience persistent même en cas d'altération grave du cerveau). Ce que l'on appelle la conscience, cette fonction d'intégration, serait donc un champ d'énergie et une mémoire vive, et toutes les informations, images, souvenirs, impressions seraient transformés en impulsions, en photons qui informent le corps. Question : d'où vient l'information qui, dans la rencontre avec le réel, éveille nos perceptions et nos évaluations ? Seulement de ce champ ? Lesquelles perceptions et évaluations, si j'ai bien compris, se transformeraient ensuite en photons et seraient stockées dans le champ ? Ai-je bien compris ? Je n'étais pas très sûr et mes connaissances en neurosciences sont très médiocres. Je regardais donc inquiet les autres congressistes. Heureusement l'heure du déjeuner arrivait et quelques danseuses aussi, un intermède nous était donc offert : « Oh récompense après une pensée, qu'un long regard sur le calme des dieux ! » Ca c'est de la sophro ! Ces gens étaient décidément tout à fait fréquentables.

Cela dit cette intervention m'a percuté car je conçois l'analyse surtout comme une aventure énergétique. Nous sommes des transformateurs d'énergie ai-je coutume de dire. L'écoute des rêves et l'accès à l'inconscient collectif opèrent une reprogrammation, modifient le champ que nous sommes. S'il n'en était pas ainsi notre foi serait vaine, or on constate que cela se produit effectivement. Par ailleurs, même si on ne se situe pas dans une psychologie de l'inconscient, dans toute relation, en sophrologie comme ailleurs, on peut constater des phénomènes électromagnétiques, voire même radioactifs, ce qui pourrait expliquer nombre de phénomènes notamment ceux qui sont classés sous la rubrique « transfert ».

Si les images correspondent à des impulsions électromagnétiques et vice versa, si elles ne sont pas que songe creux et vaine fumée comme on l'entend encore, on comprend mieux l'intérêt de leur prise en compte dans les thérapies ad hoc, qu'il s'agisse des images d'induction du rêve éveillé ou de celles qui surgissent spontanément dans le cadre de cette étrange fonction compensatrice et régulatrice que l'on nomme aussi inconscient. On comprend mieux alors le sens de l'intervention de Christian Gagnaire. Est-il possible de reprogrammer le champ, d'effacer des désordres, de le remettre en ordre ?

Il fallait ensuite un peu de relaxation pour digérer, et l'infusion d'une plante qui ajoutée à une incantation appropriée peut affecter tout le corps et l'âme en plus. C'est-ce que proposait déjà Platon dans le « Charmide » ainsi que nous le rappelait opportunément Gérard Thouraille. L'âme platonicienne comme on le sait insuffle au corps un dynamisme, et en sa « fine pointe » elle aspire à la transcendance. Buvons donc de la tisane. Mais pratiquons aussi le training autogène de Schultz pour l'apaisement car il est bien connu qu'on ne prie bien que décontracté (idem pour faire l'amour), la relaxation différentielle de Jacobson, la transe légère, etc..

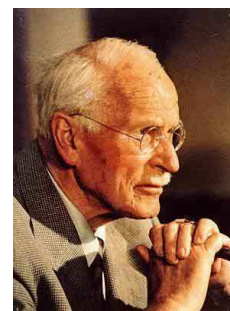
I fallait aussi qu'on nous rassure après l'intervention électromagnétique de Gagnaire, ce à quoi s'attela Thouraille en ramenant un peu de « Dasein analyse », dont le principe repose sur la façon dont le praticien va privilégier l'expérience que le patient a de lui et du monde, et en rappelant les vertus envoutantes du « terpnos logos », cette parole lente, apaisante et charmante. Nous étions donc repassés de la quantique physique à la sorcellerie ordinaire pour reprendre les termes de l'ardente contestation de notre ami Michel Onfray.

Ma voisine de droite avait été instruite dans la doxa psychanalytique. Elle me fit l'aveu de ses engouements passés dans un soupir : Les séminaires ! Comprendre ceux de Jacques Lacan himself. Il lui en restait quelque chose, en tout cas une fonction pensée impeccable, comme son discours, clair pour ceux qui sont au parfum de la « chose », lorsqu'elle plancha à son tour. Nasio était passé par là, et Fritz Zorn aussi, l'auteur de « Mars en exil ». Je n'ai pas lu ce dernier ouvrage, souvent cité par les psychanalystes de toutes confessions. On croit comprendre que la masculinité de son héros, dévoré par un cancer après qu'il eut lui-même dévoré sa tristesse de ne pas vivre sa vie, fut problématique. Madame Terk-Chalanset développa donc un oxymore séduisant par l'alliance, pas si contre-nature que cela, entre la psychanalyse et la sophrologie. Mettant l'accent sur ce qui ne peut se dire en mots, qui fait pleurer la peau ou crée des maladies auto-immunes, qu'il est assez loisible de rattacher au blanc sec (pas le vin hélas) du déni et à la cassure de la forclusion. Bref la phénoménologie psychosomatique des nœuds, structures ou traits de caractères psychotiques peut justifier une thérapie d'orientation sophrologique. Et de mentionner ces patients que tout le monde connaît et qui sont précieux tant ils nous forcent à la modestie et à remettre le métier sur l'ouvrage : hommes et femmes sans plaintes ni émotions fortes, coupés de l'inconscient et de leur imaginaire. Et de citer l'ouvrage d'André Green : « Illusions et désillusions du travail psychanalytique » paru en 2010, dont l'une des conclusions est la nécessité d'une main tendue

de la psychanalyse à la psychothérapie. La teneur du congrès témoignait à l'évidence que pour la seconde l'alliance était en bonne voie. (Au vingt et unième siècle les cartes sont rebattues). L'espoir reverdissait, comme le bon sens qui ne se laisse jamais totalement éradiquer. Décidément en cette après-midi d'automne le soleil était encore haut sur la Provence.

Le reste fut varié, parfois discutable, souvent en référence à la psychanalyse post freudienne et à la phénoménologie. Jean-Pierre Hubert reparla de « Dasein analyse » et de Heidegger, of course. Il paraîtrait que notre corps est fantasmé et qu'il s'inscrit à la fois dans l'étant et dans l'existant. Fort bien ! La sophro-analyse serait alors le passage du corps vécu au corps interprété, et la perception du corps écouté transformerait la sensation du corps vécu. Cette dernière formule semble déjà plus simple mais je ne pensais pas que les sophrologues pouvaient se rendre coupables de tant de langage !

Puis vint une élève de Roland Cahen, l'homme qui autrefois (avant Elie Humbert et Etienne Perrot, puis Michel Cazenave et d'autres) commença à faire connaître une partie de l'œuvre de Jung au public français. En fait elle ne parla pas précisément de Jung mais retranscrivit à sa façon les méfaits de l'attachement au négatif, et mit plutôt l'accent sur ce qu'il est convenu d'appeler la pulsion de mort, et sur les effets récurrents des relations d'objets. Elle vanta bien sûr la thérapie des images mentales, et l'accompagnement du patient à la présence de la conscience au dedans de soi, les bienfaits de la dissociation volontaire, pour dénouer l'alliance avec la pulsion d'autodestruction, etc..



Un autre élève de Roland Cahen, Claude Chatillon prit le relais un peu plus tard. Elle insista aussi sur la puissance de l'image, copie psychique de l'objet externe et reconstruction active, en citant notamment Piaget. Elle évoqua aussi mais sans s'appesantir l'activité imaginative de l'inconscient. Elle

distingua enfin différentes catégories. Images apaisantes, intégratives, motrices et créatrices. Je ne suis pas sûr qu'elle ait correctement saisi la différence entre l'imagination active jungienne et les autres techniques qui s'appuient sur les images mentales, mais pour un deuxième jour de congrès après les festivités de la nuit, une telle exigence était sans doute malvenue. Tout restait donc à dire sur les vertus respectives des images consciemment évoquées et de celles qui surgissent du fond de l'inconscient. Elle n'en eut pas le temps, ni celui de me donner tort car le maître de cérémonie Alain Zuili, qui endossait aussi le costume de « Monsieur Loyal » pour cette manifestation, la pressait de faire au plus vite. Bref la pauvre ne put tout à fait être dans la respiration habitée ni ne put sophroniser son auditoire, et je restais sur ma faim.

D'une façon générale il me semble, comme d'habitude, que la sophrologie à l'instar des autres courants qui animent la psychothérapie a mieux intégré la psychanalyse dite freudienne que la psychologie analytique jungienne.

On peut le comprendre quand on compare les fruits charnels de l'œuvre : la filiation biologique. En effet, last but not least (pour ce qui me concerne car après cette éblouissement je décidais de faire relâche la dernière après midi) apparut Michèle Freud, qui dirige une école de formation de thérapeutes à Saint Raphael. La belle qui semble aimer aussi la littérature et dont les propos sont très nuancés donne envie de se convertir et d'accourir ventre à terre jusqu'à la côte d'Azur. J'ai su après qu'elle avait le même âge que moi, comme quoi la beauté est éternelle (en tout cas en ce qui la concerne). Pour un peu, en matière de psychothérapie psychanalytique, je serais devenu légitimiste! Comme quoi la participation hasardeuse à un congrès de sophrologie mène à tout et surtout à l'imprévu.

J'étais encore sous le choc mais je pus encore entendre une très jolie intervention de Sylvie Bertrand sur « Les femmes et les saisons » et le travail des images qui va avec. Parfois la nature s'endort mais le réveil est déjà annoncé.

Bonne fin d'automne.

