

A l'écoute du symbole



Comment le symbole nous aide-t-il à nous comprendre par la rencontre de son altérité ? Un questionnement que nous poursuivons chaque mois, dans cet espace ouvert par Réel, tour à tour au travers de la relecture de Jung, et de la contemplation des rêves de nos contemporains, des expériences de synchronicité, des œuvres d'art, des mythes et textes sacrés... Les responsables de "à l'écoute du symbole" sont Pierre Trigano et Agnès Vincent, co-directeurs de l'école du rêve et des profondeurs à Montpellier et à Paris, et co-auteurs du livre « Le sel des rêves, une refondation spirituelle de la psychothérapie par une lecture nouvelle de C.G.Jung ».

Par Sophie Delavis-Setton

Le droit à aller mal

"Je la conduirai au désert et je parlerai à son cœur" (Osée, 2-16)

Il va mal, le droit à "aller mal". Le droit à être fatigué, "pas bien", et que ça dure plus de quelques heures. Notre monde n'en veut pas. Je le lis souvent dans le regard des personnes qui viennent s'asseoir dans mon cabinet. Tristesse, fatigue, confusion sont vite prises pour de la faiblesse, voire une inquiétante dépression. La demande est alors : "rendez-moi ma force". C'est-à-dire : aidez-moi à ne pas sentir, ne pas montrer mes malaises, me relever rapidement de toute forme d'épreuve. En d'autres termes : enlevez-moi cette condition humaine qui m'encombre, qui, si je l'accepte totalement, fera de moi un être fluctuant : parfois brillant, parfois fripé, parfois gagnant, parfois perdant, beau et quelconque à la fois, gentil et méchant, "pêchu" et fatigué... Enlevez-moi cet état qui, lorsque je crois savoir, me propose à nouveau l'ignorance... Car c'est insupportable.

Tiens... pourquoi donc ? Les rosiers s'en remettent bien, qui l'été non seulement resplendissent, mais se tavelent, se cassent sous l'orage, s'enlaidissent sous la gourmandise des pucerons... et renaissent, et doublent de volume l'année suivante. Pourquoi toujours aller bien ?

Puisque l'humain, par nature, est doté d'émotions qui le renseignent sur la relation à son environnement de façon agréable, ou désagréable.

Puisqu'il est doté d'un corps de chair, donc de rythmes, donc de sensibilité à des facteurs aussi complexes que l'est son organisme, merveilleux mystère.

Il ne s'agit pas pour autant de faire l'apologie de la souffrance... Mais de constater que c'est justement le refus du simple

"aller mal" qui génère parfois de grandes souffrances. La peur, le jugement viennent s'ajouter au malaise. Et une partie non-négligeable de l'expérience humaine est mise de côté. Car c'est dans la fragilité que naissent souvent les vraies forces. Dans ces "brouillons" que s'élaborent les plus belles copies de la vie. Parce que le Moi ne sait plus, qu'il doit battre en retraite sous les coups, quelque chose s'ouvre à l'inattendu, au nouveau. Pour ceux qui ont tendance à se débrouiller tout seuls, c'est le besoin de l'autre qui naît et invite à consoler d'anciennes souffrances. Pour ceux qui se croient obligés de s'occuper toujours des autres, c'est le moment de prendre soin d'eux-mêmes. Pour ceux qui ne tablent que sur leur valeur "active", c'est l'occasion de s'offrir un droit à exister simplement pour ce qu'ils sont. Pour ceux qui parient tout sur leur image, c'est l'occasion, fondamentale, de se laisser voir et apprécier sur d'autres critères. Et ainsi de suite... Le "aller mal" ouvre sur soi-même, et aussi sur la relation, autre que séductrice, compétitive ou gentiment indifférente.

Il arrive que nos rêves nous invitent à l'accueillir, comme ce fut le cas pour Stéphane :

"Je suis alité, fatigué. Un vieil homme sage se présente à moi. Il est chauve et aux trois-quarts édenté. Il m'ouvre la bouche et me fait comprendre qu'il va me donner une sorte de potion difficile à avaler mais indispensable pour ma santé, ma croissance et mon chemin à plus long terme".



Stéphane, un “battant”, se trouve alors en butte à une adversité professionnelle et personnelle contre laquelle il lutte comme un beau diable, se retenant depuis plusieurs semaines d’exprimer ses émotions, de se montrer abattu. Le lendemain de ce rêve, il initie un passage dépressif qui durera trois mois et...et s’avérera très salutaire. Ce rêve, analysé à la lumière de cette crise, prend alors tout son sens. L’homme sage édenté représente l’effacement de l’ego, la perte de dents étant associée à une perte d’image, un effondrement de la “persona” jungienne. La potion difficile évoque la crise que Stéphane va traverser, en lui indiquant qu’elle a pour but cet effacement. Suite à cet épisode, Stéphane a pu, en effet, se libérer d’injonctions familiales qui le poussaient à en faire “toujours plus” professionnellement et à toujours réussir. Il s’est rendu compte que la perte d’image sociale liée à son mal-être n’avait en rien entamé sa capacité à être vivant. Il a commencé à orienter sa vie d’une façon moins tyrannique envers la part de lui-même qui aspirait à davantage de liberté et d’intériorité.

“Oui ...d’accord...mais quand même, si je vais mal...ça la fout mal”,

répondent la jeune maman, le commercial surbooké, l’institutrice débordée...

C’est vrai. Et c’est d’ailleurs le cœur du problème. L’idéal de réussite perpétuelle, de sécurité inviolable, de richesse, d’efficacité “ISO 9000”, d’image impeccable, court les publicités, les magazines people, les cabinets de recrutement et l’actualité économique. Notre société ne magnifie que ce qui “réussit” sur le mode d’un “masculin inflationniste”,

pour faire écho aux thèmes défendus dans ces pages par Pierre Trigano et Agnès Vincent. C’est-à-dire ce qui brille, ce qui gagne les compétitions, ce qui s’est “fait tout seul”, ce qui reste jeune et en pleine forme etc... Silences sur les doutes, les bofs, les rides, les dégoûts, les coups de barre, les mois difficiles qui ponctuent nos vies. Silence aussi sur le besoin d’être soutenu, consolé plus de cinq minutes, sur l’envie de coopérer au lieu de réussir en solitaire. Silence sur la possibilité d’un amour qui ne s’arrête pas à l’image. Pas ou peu de modèles médiatisés dans ces domaines...

“Et puis, ... y a personne pour m’aider...”

Parfois, cette remarque fait l’objet d’une croyance à revisiter. Parfois...elle se vérifie. Une société aux valeurs essentiellement masculines a du mal à générer de la solidarité quotidienne ou, au moins, de la bienveillance mutuelle pour les “passages à vide”. D’où cette sensation d’un réel danger à se montrer fragile. Car l’ouverture alors créée ne prend son sens qu’en face d’autres humains prêts à l’accueillir : amis, conjoint, famille, accompagnants... “Dieu n’a d’autres mains que les tiennes” dit-on dans la tradition musulmane. Et ces mains sont nécessaires à la révélation contenue dans les moments difficiles de notre existence.

C’est en cela que le “droit à aller mal”, autant que celui d’aller bien, nous concerne chacun en notre for intérieur, mais aussi tous ensemble pour re-créer un monde apte à accueillir sans jugement tous les “faillibles” de la planète...c’est-à-dire nous tous, à un moment ou un autre, et pas seulement dans les cabinets des pys. C’est le droit, encore une fois, à la condition humaine.

Sophie Delavis-Setton est Analyste de rêves à Aix en Provence



Suis-je le patient de mon psychothérapeute ?

Pierre Trigano répond dans cet interview à plusieurs questions, inquiétudes ou malentendus soulevés parfois dans la lecture du manifeste qu'il présente avec Agnès Vincent, "ouvrir une nouvelle ère de la relation à la psyché" (cf. Réel octobre 2005), autour du paradigme médical et de la psychothérapie.

Rejetez-vous tout exercice du paradigme médical en psychothérapie ?

Non: ce serait absurde et criminel de rejeter ce paradigme, dans le domaine psychothérapeutique car il est impérieux de pouvoir aider et accompagner les personnes qui, écrasées sous le poids d'une souffrance psychique qu'ils ne peuvent supporter, n'arrivent plus à vivre de manière adaptée. Ainsi écrivons nous dans notre manifeste ("ouvrir une nouvelle ère de la relation à la psyché"): "(...) Nous considérons (...) que la médecine est indispensable, et que notamment, sur le plan psychologique, il est nécessaire pour le bien des gens, de traiter les maladies mentales, de les dépister, et de les guérir, sous la responsabilité de spécialistes dûment certifiés". De même j'affirmais dans l'article qui accompagnait le manifeste (in Réel, octobre 2005) que ce paradigme était justifié en psychothérapie "lorsque, sans même parler des psychoses, un individu est possédé par une angoisse qui l'empêche réellement de vivre. Il a alors besoin d'être le patient d'un spécialiste qui lui applique un traitement selon une technique appropriée". Cependant, nous nous élevons contre la réduction de **toute** la psychothérapie, en tant qu'art de la rencontre du sujet avec lui-même, au paradigme médical. Et ceci, pour la bonne raison que, selon ce dernier, le sujet n'est précisément pas reconnu comme un "sujet" (dans le cadre de la relation de soin) mais, redisons-le, comme un "patient", c'est-à-dire étymologiquement, comme "celui qui subit", celui dont la souffrance dysfonctionne par trop sa capacité à être un sujet libre (au moins dans le domaine où il rencontre le praticien), et l'oblige à se faire l'**objet** du traitement que le spécialiste décidera de lui appliquer à partir de ses seuls savoir et compétence : on dit alors que le malade est le patient du spécialiste (comme si il lui appartenait).

Comment résoudre cette contradiction aujourd'hui ?

Il serait certes intellectuellement très séduisant de pouvoir réunir ces deux affirmations contraires, quant au paradigme médical, dans une même définition dialectique de la psychothérapie. Et assurément, cela a pu être fait jusqu'à notre époque sans problème, de manière très cohérente. Sauf qu'aujourd'hui, continuer à raisonner de la sorte risque à mon sens de nous enfermer dans une abstraction, un discours normatif anhistorique, qui ne tient pas compte du péril de l'heure, à savoir qu'un statut de loi a été voté qui vise à enfermer précisément la psychothérapie et ses "usagers" dans ce paradigme, exclusivement. S'il n'avait pas été voté, nous n'aurions bien évidemment pas ressenti le besoin d'écrire notre manifeste. La psychothérapie risque tout simplement d'y perdre son âme, et les nouveaux psy formés selon le cadre de cette loi, risquent d'être réduits à des "psychopathologues" ayant appris à recevoir tous leurs clients comme des "objets" à traiter de manière formatée, à partir de leurs

"Le patient risque alors d'être en quelque sorte réduit à devenir un "psychothérapisé", projetant sur son thérapeute la toute puissance du spécialiste, en l'auréolant ainsi de la "bonne santé" que le malade n'a pas."

grilles conceptuelles unilatérales. Or, les organisations professionnelles nous le confirment, une grande partie des personnes qui entrent dans un processus de psychothérapie, et sans doute la majorité, ne le font pas pour guérir d'une maladie, affectés par la contrainte douloureuse de s'en remettre comme un objet à un spécialiste, mais pour s'ouvrir, même à partir de souffrances très réelles, à une amplification de leur vie, libérée au travers d'une relation thérapeutique vivante, entre deux sujets. Si la loi était appliquée en l'état, elle ôterait purement et simplement toute reconnaissance à cette frange importante d'usagers de la psychothérapie, et ce serait proprement insupportable. Dès lors, la question déterminante à se poser pour qualifier très précisément la psychothérapie que nous voulons dans la situation concrète du débat actuel, est bien celle-ci :

suis-je le patient de mon psychothérapeute ?

C'est malheureusement ce que veut imposer la réduction administrative en cours de la psychothérapie au paradigme médical: selon cette logique, le susdit "patient" est le malade soigné et (on l'espère) guéri par le spécialiste et l'application technique de son savoir. Le patient risque alors d'être en quelque sorte réduit à devenir un "psychothérapisé", projetant sur son thérapeute la toute puissance du spécialiste, en l'auréolant ainsi de la "bonne santé" que le malade n'a pas. L'autre alternative, que la psychanalyse nous a appris, est celle qui reconnaît la personne en thérapie comme un "psychothérapisant", qui, redisons le encore, n'est pas "traité", de l'extérieur, par le psychothérapeute, mais se transforme lui-même au cours de la relation thérapeutique profonde qu'il expérimente avec son thérapeute, relation qui affecte, transforme, questionne de l'intérieur celui-ci en même temps que son client: le praticien n'est dès lors plus le représentant abstrait de la bonne santé, mais se sait et se sent impliqué intérieurement dans l'aventure symbolique de son client, dans sa souffrance et son humanité (implication qui devrait être pour lui, à partir de sa formation initiale de thérapeute, un puissant mobile pour continuer à se former au mystère de la relation des profondeurs, poursuivre son travail intérieur, et faire superviser sa pratique). Il nous paraît essentiel que soit reconnu et défendu le droit de cette grande frange d'«usagers» de la psychothérapie à être respectés, en tant que citoyens, dans leur désir de ne pas "fonctionner" et de ne pas se laisser enfermer dans le paradigme médical. Cette défense juste et salutaire n'est cependant guère une évidence, parce que, il est important de le reconnaître, ce



“Une perspective heureuse du XXI^e siècle, dans le domaine de la connaissance, serait celle où les sciences humaines, dans une démarche pluridisciplinaire, reconnaîtraient et exploreraient sérieusement, sans a priori doctrinal, cette dimension symbolique transcendante de la psyché.”

paradigme a été historiquement dominant dans la culture de constitution de la psychologie et de la psychothérapie aux XIX^e et XX^e siècles, et bien sur, il est également dominant dans la culture du législateur aujourd'hui. Ce qui signifie que le point de vue et l'intérêt de cette importante frange d'usagers risque tout simplement d'être incompris, non représentable, comme condamné à demeurer clandestin. Ainsi, les signataires de notre manifeste nous disent souvent que celui-ci leur donne pour la première fois, l'opportunité d'être reconnus dans la singularité de leur expérience, qu'ils ont l'impression de sortir d'un ghetto, que ce qu'ils sentaient confusément sans pouvoir le dire se trouve enfin formulé en mots. Certes, les expressions de notre texte sont peut-être encore trop jeunes, maladroitement, et ont besoin d'être approfondies, mais elles remplissent déjà leur but en faisant comprendre que la crise dans laquelle la psychothérapie est aujourd'hui plongée ne trouvera pas sa réponse uniquement dans l'habileté juridique de nos organisations à contourner la loi : elle crée aussi, pour ainsi dire, l'opportunité d'une “révolution culturelle”, qui permette à un grand nombre d'usagers de faire reconnaître la singularité positive de leur motivation thérapeutique. Nous avons énoncé ainsi le principe de ce révolutionnement : ouvrir une nouvelle ère de la relation à la psyché en reconnaissant que l'inconscient n'est pas exclusivement réductible au paradigme médical.

Mais ne risquez vous pas de semer la division dans le champ de la psychothérapie en mettant l'accent sur ce groupe de personnes ?

Peut-être que le mot le plus important de l'énoncé que je viens de formuler est l'adverbe “exclusivement”, lié à la particule négative de la phrase, témoignant que nous reconnaissons bien également l'importance et l'utilité d'une relation à l'inconscient structurée sur le paradigme médical. Dès lors, comprenez que nous ne cherchons nullement à opposer une forme de psychothérapie à une autre, ni défendre une méthode contre les autres: ce n'est pas parce que nous désirons exprimer au mieux, de manière positive, la sensibilité singulière (hors de ce paradigme) de nombre de personnes d'aujourd'hui engagées en thérapie (peut-être la majorité), que nous nous opposons nécessairement aux autres, d'autant plus que les personnes dont je parle sont dans toutes les écoles. La différence des uns n'est pas forcément une injure à l'identité des autres. Et surtout, je ne vois pas pourquoi, au nom de l'unité de la psychothérapie, la singularité des uns, au demeurant fort nombreux, serait ignorée par les autres, et ce d'autant plus dans le contexte d'une loi qui organise précisément durablement leur escamotage: ce contexte est au contraire une invitation urgente à briser le tabou séculaire et à nous autoriser l'exploration d'autres paradigmes pour la psychothérapie.

Vous parlez d'une approche spirituelle de la thérapie ?

Celle à laquelle nous nous référons dans notre manifeste, ne se réduit pas pour nous à un simple “supplément d'âme” d'une spiritualité apportée de l'extérieur par le thérapeute au sujet, de peu de secours pour des personnes en trop grande souffrance. Mais elle consiste dans le vécu de la thérapie comme une expérience intérieure éminemment personnelle à chacun, l'expérience d'être traversé par un processus symbolique singulier (sous forme de rêves, de synchronicités...) dont l'écoute et la confrontation, favorisées par l'accompagnement analytique du praticien (à condition qu'il soit ouvert de l'intérieur et donc formé à la dimension symbolique), peut favoriser la croissance naturelle de forces d'auto harmonisation. Ce processus peut être expérimenté quel que soit la forme de thérapie utilisée. Ainsi, après par exemple, une importance séance de thérapie verbale ou

corporelle, est-il possible que le sujet reçoive des rêves essentiels et inédits qui viennent orienter de manière profonde et subtile son processus de transformation personnelle, à condition qu'ils puissent être écoutés et pris au sérieux. Dans l'analyse des rêves et de la dimension symbolique de l'existence, le sujet peut faire ainsi l'expérience (éminemment spirituelle) qu'il est transcendé de l'intérieur par un processus indépendant de son moi qui recherche en lui l'harmonisation de sa vie. Il serait salutaire que les personnes qui souffrent puissent être aidées et patiemment accompagnées dans l'expérience de cette rencontre avec ce processus intérieur. Ce que nous appelons l'Être ou l'esprit dans notre manifeste, c'est ce processus symbolique intérieur, transcendant le moi de l'individu. Jung l'appelle également le Soi ou l'Âme, d'autres l'appellent le Transpersonnel. Une perspective heureuse du XXI^e siècle, dans le domaine de la connaissance, serait celle où les sciences humaines, dans une démarche pluridisciplinaire, reconnaîtraient et exploreraient sérieusement, sans a priori doctrinal, cette dimension symbolique transcendante de la psyché, en se ressouvenant ainsi que son sens étymologique veut dire “âme” en grec, et en réintroduisant de ce fait, la spiritualité et l'expérience intérieure dans le chemin de la science.

Ne craignez vous pas d'affaiblir le combat des organisations représentatives en rejetant par avance le titre de psychothérapeute ?

Mais nous ne le rejetons pas! C'est un titre noble que nous aimerions pouvoir conserver en l'état. De même que nous aurions bien aimé pouvoir conserver le titre de psychologue qu'affectionnait Jung. Mais le formatage dans lequel a été enfermé ce dernier a rendu impossible d'approcher la psyché en tant qu'âme dans cette profession qui, par ailleurs, est très utile et que je respecte. Je me sens à ce sujet en accord avec l'article de Bruno Del Palu (in “Réal”, novembre 2005), qui nous appelle à ne pas nous focaliser sur le titre, que l'on pourra garder ou perdre selon la conjoncture, mais plutôt sur l'exercice réel de la psychothérapie, qui, lui, est un droit inaliénable. Les organisations représentatives accomplissent un travail soutenu pour négocier les décrets d'application de la loi en question; mais, dans l'art de la négociation, il est toujours essentiel d'avoir conscience de jusqu'à quel point on peut négocier avec l'autre sans perdre son âme. Il est important de définir les limites avant une négociation. C'est aussi la manière très judicieuse d'envoyer un signal fort à l'administrateur que, en tant que citoyens, nous avons le droit de réagir et de ne pas nous laisser manipuler. C'est pour exprimer ces limites éthiques et donner ce signal fort que nous proposons ce manifeste “Ouvrir une ère nouvelle de la relation à la psyché” à la signature des intéressés.

Interview réalisée par Réel

Appel à signature – appel à contribution

Vos propositions d'articles, ainsi que vos appréciations, critiques, suggestions, sont les bienvenues. Vous pouvez vous procurer notre manifeste pour le signer ou le faire signer en vous adressant à :

ecoutedusymbole@club-internet.fr ;

Pierre Trigano et Agnès Vincent 12 rue Mareschal 34000 Montpellier