

-Pack 6- Compléments 1

Paginé pour être imprimé resto/verso

Thierry TOURNEBISE

Articles présentes dans les packs (années)

Praticien

Zom sur la maïeusthésie (décembre 2015)
Primum non nocere (décembre 2013)
Psychologie de la pertinence (mai 2015)
Réflexions sur l'autisme (septembre 2013)
Sexualité (septembre 2015)
Amour, bonheur et addiction (janvier 2015)
Parts de Soi et entièreté (février 2013)
Reconnaissance (septembre 2014)
Estime de Soi (mai 2013)
Causalité et finalité (juillet 2014)
Vie et énergie (mai 2016)

Communication

Relation et communication (novembre 2014)

Des pensées et des hommes

Être libre du sectarisme (janvier 2015)
Pédagogie (février 2007) –oublié dans le pack 1



Publication septembre 2016

Sommaire

Présentation du Pack 6 « Compléments 1 » 1

Zoom sur la maïeusthésie de 3 mots, 3 lignes à 3000pages 3

1.	La maïeusthésie... pourquoi faire ? :	7
2.	Mots clés	7
3.	Mots clés complémentaires	8
4.	Définition flash	9
5.	Définition résumée	9
6.	Définition élaborée.....	10
6.1.	En communication	10
6.2.	En accompagnement psy	11
7.	Définition détaillée	13
8.	Exploration de précisions.....	13
8.1.	A propos de la communication	13
8.2.	A propos de l'accompagnement psychologique	13
8.3.	Les souffrances psychologiques explicitées	14
9.	Un ensemble de données	15
9.1.	Environ 2000 pages de publications sur tout le site (gratuit)	15
9.2.	Plus des ouvrages édités (vente en librairie)	15
9.3.	Plus des formations (de professionnels et de praticiens)	15
9.4.	Plus une bibliographie de plus de 200 ouvrages	16

Primum non nocere... d'abord ne pas nuire ! 17

1.	D'abord ne pas nuire	21
1.1.	En médecine	21
1.2.	En psychothérapie	21
2.	Préoccupations du praticien	22
2.1.	Le praticien sortant de formation	22
2.2.	Le praticien expérimenté	23
2.3.	Une réflexion qui doit rester ouverte	23
3.	Qualités nécessaires du praticien.....	23
3.1.	Ce qui mobilise son attention	23
3.1.1.	L'être plutôt que les problèmes	23
3.1.2.	Justesses plutôt que dysfonctionnements	24
3.1.3.	Être avec ce qui appelle, et inviter à le rejoindre (en y étant soi-même).....	25
3.2.	La nature de son projet	26
3.2.1.	Identification	26
3.2.2.	Reconnaissance	26
3.2.3.	Faire se rencontrer et non faire revivre	27
3.3.	Ses repères et ses outils	28
3.3.1.	Symptômes spécialement pour	28

3.3.2.	Question sur le ressenti.....	28
3.3.3.	Résistances indicatrices.....	29
3.3.4.	Tact psychique.....	29
3.3.5.	Validation existentielle.....	30
3.4.	<i>Sa Posture, son Éthique</i>	31
3.4.1.	Non jugement, Non culpabilisation.....	31
3.4.2.	Ne pas créer de distance d'avec ses proches.....	32
3.4.3.	Préserver la liberté.....	33
3.4.4.	Ne pas interpréter.....	33
3.5.	<i>Sa confiance, connivence, réjouissance</i>	33
3.5.1.	Avoir confiance en son patient.....	34
3.5.2.	Connivence avec ce qui appelle en lui.....	34
3.5.3.	Son potentiel de réjouissance.....	35
3.6.	<i>Son ouverture augmentée</i>	35
3.6.1.	Ouverture à toutes les approches.....	35
3.6.2.	Libre des limites.....	36
3.6.3.	Dimensions.....	37
3.7.	<i>Son attitude face aux résultats</i>	38
3.7.1.	Validation des phases accomplies.....	38
3.7.2.	La cible n'est pas le symptôme.....	38
3.7.3.	Liberté quant aux rendez-vous.....	38
4.	Dérives pouvant être néfastes.....	39
4.1.	<i>Nuisance d'avoir une « distance professionnelle »</i>	39
4.2.	<i>Nuisance de chercher à refléter</i>	40
4.3.	<i>Nuisance d'être en quête des dysfonctionnements</i>	40
4.4.	<i>Nuisance d'être dans la gravité</i>	41
4.5.	<i>Nuisance de prioriser les faits</i>	42
4.6.	<i>Nuisance de chercher à apaiser ou résoudre</i>	42
4.7.	<i>Nuisance de vouloir vaincre les résistances</i>	43
4.8.	<i>Nuisance de porter un jugement</i>	43
4.9.	<i>Nuisance d'assujettir</i>	44
4.10.	<i>Nuisance d'interpréter en affirmant</i>	45
4.11.	<i>Nuisance de croire à la nécessité d'une transaction financière</i>	45
5.	Tableau récapitulatif.....	46

Psychologie de la pertinence le soin hors de la psychothérapie 49

1.	Les paradigmes.....	53
1.1.	<i>La psychanalyse</i>	53
1.2.	<i>La psychologie classique</i>	54
1.3.	<i>La psychiatrie</i>	55
1.4.	<i>La psychologie positive</i>	56
1.5.	<i>Résumé des paradigmes</i>	56
2.	Les praticiens et la souffrance.....	57
2.1.	<i>Envisager le soulagement</i>	57
2.2.	<i>Poser des diagnostics</i>	58
2.3.	<i>Proposer les traitements</i>	59
3.	Difficultés diagnostiques.....	60
3.1.	<i>Diagnostiquer pour soigner et guérir</i>	60
3.2.	<i>Une difficile recherche d'efficacité</i>	61
3.3.	<i>Une disparité diagnostique persistante</i>	62

3.4.	<i>L'expérience de David N. Rosenhan</i>	63
4.	Psychologie de la pertinence	65
4.1.	<i>Trois types possibles de psychologie</i>	65
4.2.	<i>Le principe de justesse</i>	66
4.3.	<i>La guérison n'est pas le projet</i>	67
4.4.	<i>Ce que devient la thérapie</i>	67
4.5.	<i>Ce que devient le patient</i>	68
4.6.	<i>Ce que devient le diagnostic</i>	69
4.7.	<i>Ce que devient l'inconscient</i>	69
4.8.	<i>Ce que devient le temps</i>	70
5.	De la source vers le symptôme	71
5.1.	<i>La source (étiologie)</i>	71
5.2.	<i>Le clivage et son processus</i>	72
5.3.	<i>Un vide et des compensations</i>	74
5.4.	<i>Le retour vers l'intégrité</i>	74
5.5.	<i>Le rôle des symptômes</i>	74
5.6.	<i>Une forme de « sanatogenèse »</i>	75
5.7.	<i>Une sémiologie revisitée</i>	75
5.8.	<i>La reconnaissance</i>	76
6.	« Spécialement pour »	76
6.1.	<i>Le principe de causalité</i>	76
6.2.	<i>Le principe de finalité</i>	77
6.3.	<i>Structure et clivage de la psyché</i>	77
6.4.	<i>Deux pulsions garantes de notre intégrité</i>	79
6.5.	<i>Rapport avec les pulsions « freudiennes »</i>	79
7.	Un nouveau type d'accompagnement	80
7.1.	<i>Un accompagnement « hors thérapie »</i>	80
7.2.	<i>Psychologie de la pertinence</i>	80
7.3.	<i>Spécificité de la maïeusthésie</i>	81

Réflexion sur l'autisme 85

1.	L'autisme	89
1.1.	<i>Beaucoup de théories</i>	89
1.2.	<i>« Avec autisme »</i>	89
1.3.	<i>Des expériences remarquables</i>	90
1.4.	<i>Le pensable et le non pensable</i>	91
2.	L'expérientiel et l'évocable	91
2.1.	<i>Mise en pensées</i>	91
2.2.	<i>Mise en mots</i>	92
2.3.	<i>Partage avec autrui</i>	92
3.	Le symptôme et sa source.....	93
3.1.	<i>Quand l'attention est orientée</i>	93
3.2.	<i>Le dysfonctionnement ?</i>	93
3.3.	<i>Tout est dans l'enfance ?</i>	94
3.4.	<i>Tout est dans le trauma ?</i>	94
3.5.	<i>Tout est dans l'apprentissage ?</i>	94
3.6.	<i>Tout est dans notre histoire ?</i>	95
3.7.	<i>L'inconscient collectif... et même plus</i>	95
3.8.	<i>La cécité d'inattention</i>	95

4.	Quelles parts du Soi... de quel Soi ?.....	96
4.1.	<i>Un décodage qui change tout</i>	97
4.2.	<i>Ce qui n'a pas été dit, puis entendu</i>	97
4.3.	<i>Ce qui n'a pas été validé</i>	98
5.	Que faire du « non pensable » ?	98
5.1.	<i>Ce qui n'a pas pu être pensé</i>	98
5.2.	<i>Exemples dans l'autisme</i>	99
5.3.	<i>Exemples dans la psychose</i>	100
5.4.	<i>Exemples dans les EMI</i>	102
5.5.	<i>Exemples dans la vie ordinaire</i>	103
6.	Diagnostiquer, nommer... induire ?	105
6.1.	<i>Dénomination</i>	105
6.2.	<i>Diagnostic : provoquer ce qu'on pense décrire ?</i>	105
7.	Le sujet avec autisme face au monde.....	107
7.1.	<i>Perceptions du monde extérieur</i>	107
7.2.	<i>Perception des êtres</i>	108
7.3.	<i>Perceptions du « monde intérieur »</i>	110
8.	Quels moyens ?	111
8.1.	<i>Stratégies personnelles spontanées</i>	112
8.2.	<i>Les comportements favorables d'autrui</i>	114
8.3.	<i>Le comportement des accompagnants</i>	116
9.	Les troubles psychiques seraient-ils des enseignements sur l'humain ?.....	119
9.1.	<i>La folie du soin et de la guérison</i>	119
9.2.	<i>Quand la différence est une source inattendue</i>	120
	Annexe I : Côté « somato psychique »	122
9.3.	<i>De plus en plus</i>	122
9.4.	<i>La flore intestinale</i>	122
9.5.	<i>Clostridium et acide propionique</i>	123
9.6.	<i>Facteurs environnementaux</i>	123
	Annexe II : Génétique et environnement	123
	Anexe III : La psyché malgré tout	124

Sexualité **125**

1.	Une source inestimable	129
1.1.	<i>Origine du monde</i>	129
1.2.	<i>A la fois, intime et universelle</i>	129
2.	Une rencontre d'autrui	130
2.1.	<i>De l'objet vers le sujet</i>	130
2.2.	<i>La psychanalyse et la « récolte d'objets »</i>	130
2.3.	<i>La « rencontre des Êtres »</i>	132
3.	L'Être et son corps	133
3.1.	<i>Recherche innovante</i>	133
3.2.	<i>Avec un grand nombre de sujets</i>	133
3.3.	<i>Problématique de l'objectivation</i>	134
4.	Une psychologie subtile	135
4.1.	<i>Un binôme de praticiens</i>	135
4.2.	<i>Il ne s'agit jamais du problème de l'un des deux</i>	136
4.3.	<i>Il ne s'agit pas non plus de pathologies</i>	136
4.4.	<i>Le précieux « non savoir » des praticiens</i>	137

5.	Une situation indicible	137
5.1.	<i>Ni pour soi ni pour l'autre</i>	137
5.2.	<i>Le champ de la sensualité</i>	138
5.3.	<i>Sans buts ni performances</i>	139
5.4.	<i>Assertivité et synergie forte</i>	141
6.	L'aspect communicationnel	142
6.1.	<i>L'indispensable acceptation d'un non savoir</i>	142
6.2.	<i>Se découvrir réciproquement</i>	143
7.	Accompagnements « thérapeutiques »	144
7.1.	<i>Ce que proposent Masters et Johnson</i>	144
7.2.	<i>La psyché et ses clivages</i>	147
7.3.	<i>Sans oublier la psychologie du corps</i>	150
7.4.	<i>Le naturel et la déviance</i>	152
7.5.	<i>Absence de sexualité</i>	154
8.	Une école de considération et de respect	155
8.1.	<i>Valeurs fortes et paradoxes</i>	155
8.2.	<i>De l'intime à l'universel</i>	156

Addiction et bonheur 159

1.	Précisions	163
1.1.	<i>Au fil des mots</i>	163
1.2.	<i>Des interactions évidentes</i>	163
2.	L'amour	163
2.1.	<i>Le sens commun</i>	163
2.2.	<i>Définitions subtiles</i>	164
3.	Le bonheur	166
3.1.	<i>Des choses et des Êtres</i>	166
3.2.	<i>Synergie forte et synergie faible</i>	166
3.3.	<i>La psychologie positive</i>	167
3.4.	<i>Le bonheur et la hiérarchie des besoins</i>	169
4.	L'Utilitarisme	170
4.1.	<i>Le plaisir, l'utile et l'expédient</i>	170
4.2.	<i>La liberté et le bonheur</i>	172
4.3.	<i>Utile à qui ou à quoi ?</i>	173
4.4.	<i>Le plaisir, la réalité et le bonheur</i>	174
4.5.	<i>Signature d'humanité</i>	174
5.	Le sacré et l'humain	175
5.1.	<i>Fondements et paradigmes</i>	175
5.2.	<i>Croyance et sensibilité</i>	176
5.3.	<i>Le spirituel et le religieux</i>	176
5.4.	<i>Simplement le plus humain en l'humain</i>	177
6.	Recherches innovantes sur l'addiction	178
6.1.	<i>Les addictions</i>	178
6.2.	<i>Bruce K. Alexander</i>	179
6.3.	<i>Le « Rat Park » et l'homme</i>	180
6.4.	<i>Abraham Maslow précurseur méconnu</i>	181
7.	La psychologie de la pertinence	182
7.1.	<i>Psychologie classique (celle de l'élimination des troubles)</i>	183
7.2.	<i>Psychologie positive (celle de l'apprentissage de vie)</i>	183

7.3.	<i>Psychologie de la justesse (celle de la pertinence et de la reconnaissance)</i>	184
8.	Pour conclure.....	185
8.1.	<i>Un « champ » psychique</i>	185
8.2.	<i>L'individuel</i>	186
8.3.	<i>Le collectif</i>	186

Parts de Soi et entièreté... 189

1.	La psyché une et multiple	193
1.1.	<i>Structure</i>	193
1.2.	<i>Clivages et fractures</i>	193
1.3.	<i>L'histoire des clivages et des intuitions</i>	194
1.3.1.	Philippe Pinel (1745-1826)	194
1.3.2.	Eugen Bleuler (1857-1939)	194
1.3.3.	Notion de paranoïa.....	194
1.3.4.	Trois intuitions d'étrangeté de soi avec soi	194
2.	Vastitudes et pertinences	195
2.1.	<i>Structure étendue</i>	195
2.2.	<i>La bienveillance de l'inconscient</i>	196
2.3.	<i>Pulsions</i>	196
2.3.1.	La pulsion de Vie ainsi reprécisée a trois rôles :	197
2.3.2.	La pulsion de survie ainsi reprécisée, elle, a deux rôles :	197
3.	Intrications	197
3.1.	<i>Une structure faite de « temps mêlés »</i>	197
3.2.	<i>La contemporanéité</i>	198
3.3.	<i>Sénèque et l'entièreté</i>	199
4.	L'histoire et celui qui a vécu l'histoire	200
4.1.	<i>Le plan événementiel</i>	200
4.2.	<i>Le plan existentiel</i>	200
4.3.	<i>Le plan émotionnel</i>	201
4.4.	<i>Le plan intellectuel</i>	201
4.5.	<i>Hierarchisation des plans</i>	201
5.	Articulations ça, moi, surmoi, Soi.....	202
5.1.	<i>Ça</i>	202
5.2.	<i>Moi</i>	202
5.3.	<i>Surmoi</i>	203
5.4.	<i>Soi</i>	203
5.5.	<i>En résumé</i>	204
6.	Le moi social et le Soi social	205
6.1.	<i>Du « ça collectif » à l'« ego collectif »</i>	205
6.2.	<i>De l'ego collectif au Soi collectif</i>	205
7.	L'élément comme un Être à part entière.....	206
7.1.	<i>Je ne veux pas « être une part »</i>	206
7.2.	<i>Je n'ose pas « être Tout »</i>	207
7.3.	<i>Qui est qui ?</i>	208
8.	Une part contenant le Tout.....	208
8.1.	<i>Remise en cause du holisme</i>	208
8.2.	<i>L'idée d'hologramme</i>	209
8.3.	<i>L'exemple des fractales</i>	209
8.4.	<i>Expérience « adimensionnelle »</i>	210

8.5.	<i>Une complexité interactive</i>	211
9.	La réjouissance globale	211
9.1.	<i>Réjouissance expérimentée par le praticien</i>	211
9.2.	<i>Réjouissance expérimentée par le patient</i>	211
9.3.	<i>Réjouissance expérimentée par le Tout</i>	212
10.	Conséquences thérapeutiques.....	212
10.1.	<i>Une plus grande proximité du praticien</i>	212
10.2.	<i>Inviter à « venir rejoindre » en non à « aller là-bas »</i>	213
10.3.	<i>Fluidité et confiance</i>	213
10.4.	<i>Des mots qui viennent tout seuls</i>	213

Reconnaissance 215

1.	Du problème à la solution.....	219
1.1.	<i>Un outil cognitif astucieux</i>	219
1.2.	<i>La fracture et l'ablation</i>	219
1.3.	<i>Le bobo et le câlin</i>	219
1.4.	<i>Un moyen de recherche</i>	220
2.	Ce qu'est la reconnaissance	220
2.1.	<i>Une attitude vraiment positive</i>	220
2.2.	<i>Respect de la réalité subjective</i>	221
2.3.	<i>La reconnaissance</i>	221
2.4.	<i>Satisfaire les besoins ontiques</i>	222
2.5.	<i>Les besoins ontiques du Soi</i>	223
3.	Reconnaissance : primordiale en communication	224
3.1.	<i>La communication priorise l'Être</i>	224
3.2.	<i>La relation priorise l'information</i>	224
4.	Reconnaissance : primordiale en thérapie	225
4.1.	<i>Structure de la psyché</i>	225
4.2.	<i>Rôle des symptômes psychologiques</i>	226
5.	Psychopathologie et thérapie	227
5.1.	<i>Le symptôme n'est pas la pathologie</i>	227
5.2.	<i>Le piège de l'effacement du symptôme</i>	230
5.3.	<i>Le piège de l'effacement de « celui qu'on retrouve »</i>	231
5.4.	<i>Pointage du symptôme vers un Être</i>	232
5.5.	<i>Identifier l'Être</i>	232
5.6.	<i>Une alliance salutaire</i>	234
5.7.	<i>La reconnaissance proprement dite</i>	235
6.	La santé mentale	236
6.1.	<i>L'absence de symptôme ne suffit pas !</i>	236
6.2.	<i>Écoles sans querelles, en complémentarité</i>	236
6.3.	<i>Complétude, pertinences, expertise</i>	236
6.4.	<i>Choc ou immersion, clivage ou adaptation</i>	237
7.	Réjouissance et Reconnaissance	238
7.1.	<i>Connivence</i>	238
7.2.	<i>Proximité</i>	239
7.3.	<i>Trois éléments hiérarchisés</i>	239
7.4.	<i>Comment s'opère la reconnaissance</i>	239
7.5.	<i>Reconnaissance du patient envers lui-même</i>	240
7.6.	<i>La réalité, subjective mais concrète, de la vie</i>	240

L'estime de Soi **243**

1.	L'estime et le Soi.....	247
1.1.	<i>Une croyance aveugle</i>	247
1.2.	<i>Le mot « estime »</i>	247
1.3.	<i>Se valoriser</i>	248
2.	Différents besoins.....	248
2.1.	<i>Besoin d'estime</i>	248
2.2.	<i>Besoin de considération et de reconnaissance</i>	250
2.3.	<i>Un champ hors des valeurs</i>	251
3.	Le moi et le Soi	251
3.1.	<i>La psychologie du moi</i>	251
3.2.	<i>La psychologie du Soi</i>	252
4.	L'inestimable de Soi.....	252
4.1.	<i>Être « fini »</i>	252
4.2.	<i>Être « pas fini »</i>	253
4.3.	<i>Être « infini »</i>	253
5.	Comme du mécanique au quantique	254
5.1.	<i>Une évolution analogue de la pensée</i>	254
5.2.	<i>Le monde du Soi</i>	254
5.3.	<i>Passer à un monde sans échelles de valeurs</i>	255
6.	Soi et les autres	255
6.1.	<i>Soi et ceux qui nous habitent</i>	255
6.2.	<i>Soi et ceux qui nous entourent</i>	256
6.3.	<i>Quelques éloges du Soi</i>	256
7.	Mieux que l'estime	257
7.1.	<i>Les hédonistes</i>	257
7.2.	<i>Les stoïciens</i>	258
7.3.	<i>Les cyniques</i>	258
8.	Les mots du Soi	259
8.1.	<i>Héritage de la voix et des mots</i>	259
8.2.	<i>Le choix du mot juste</i>	260
8.3.	<i>La reconnaissance</i>	260
8.4.	<i>La considération</i>	261
8.5.	<i>La confiance</i>	261
8.6.	<i>L'affirmation et la vision positive</i>	261
9.	Quête d'un langage juste et simple.....	262
9.1.	<i>Le Soi et le social</i>	262
9.2.	<i>Liberté, considération, évolution</i>	262
9.3.	<i>L'estime du moi, la considération du Soi</i>	263

Causalité et finalité **265**

1.	Horizons et paradigmes	269
1.1.	<i>Le temps séquencé</i>	269
1.2.	<i>L'exploration presque libre du séquençage</i>	269
1.3.	<i>Un accès libre du séquençage</i>	270
1.4.	<i>Planétairement libre</i>	270

1.5.	<i>Le cas des accès dans la psyché</i>	271
2.	Causalité et finalité en biologie.....	272
2.1.	<i>La causalité</i>	272
2.2.	<i>La finalité</i>	272
3.	Causalité et finalité en physique.....	273
3.1.	<i>La causalité</i>	273
3.2.	<i>La finalité</i>	274
4.	Causalité et finalité en psychologie.....	275
4.1.	<i>La causalité</i>	275
4.2.	<i>Au-delà de l'événement... le ressenti</i>	275
4.3.	<i>La finalité</i>	276
4.4.	<i>Notion de déploiement</i>	277
4.5.	<i>Exemples cliniques</i>	278
5.	Oser un nouvel horizon.....	281
5.1.	<i>La cible</i>	281
5.2.	<i>Des trésors ou des sorcières ?</i>	282
5.3.	<i>Passé, présent, futur, atemporalité</i>	283
5.4.	<i>Corrections ou accomplissements ?</i>	283
6.	Psychologie du moi et du Soi	285
6.1.	<i>Psychologie du moi</i>	285
6.2.	<i>Psychologie du Soi</i>	285
6.3.	<i>La psychologie positive et négative réunies</i>	286

Vie et Énergie **289**

1.	Pourquoi différencier vie et énergie ?.....	293
1.1.	<i>Délicate intrication</i>	293
1.2.	<i>La source des mots</i>	293
1.3.	<i>Nécessité clinique</i>	294
1.4.	<i>Les pulsions de vie et de survie</i>	295
2.	Des nuances éclairantes.....	297
2.1.	<i>L'« être » et le « faire »</i>	297
2.2.	<i>Des stratégies sociales</i>	298
2.3.	<i>Quand le moi est à l'œuvre</i>	298
2.4.	<i>Quand le Soi est à l'œuvre</i>	299
2.5.	<i>La dépression, étonnement salutaire</i>	300
3.	La Vie et le déploiement	301
3.1.	<i>L'Être</i>	301
3.2.	<i>Le potentiel présent</i>	302
3.3.	<i>Le déploiement</i>	302
4.	L'énergie et le développement	303
4.1.	<i>Le faire et l'avoir</i>	303
4.2.	<i>Les développements</i>	304
4.3.	<i>Thermodynamique : l'énergie et la vie</i>	304
4.4.	<i>Résilience et concilience</i>	306
5.	Postures et comportements	307
5.1.	<i>L'anesthésie, échapper à la douleur</i>	307
5.2.	<i>Les protections passives</i>	308
5.3.	<i>Les protections actives</i>	308
5.4.	<i>L'intérêt croissant</i>	308

5.5.	<i>La passion (sortie de l'ego)</i>	309
5.6.	<i>Cas particulier de la dépression</i>	310
5.7.	<i>La capacité d'attention</i>	310
6.	L'accompagnement thérapeutique	311
6.1.	<i>L'Être en déploiement</i>	312
6.2.	<i>Les clivages en cours de rémédiation</i>	312
6.3.	<i>L'énergie au sein du corps</i>	312
6.4.	<i>L'énergie au sein de la psyché</i>	313
6.5.	<i>La vie au sein de la psyché</i>	313
6.6.	<i>Intrications</i>	314
6.7.	<i>La dépense d'énergie du praticien</i>	315
6.8.	<i>La vie, une ressource mutuelle</i>	316

Relation et communication 317

1.	Des êtres et des informations	321
1.1.	<i>La problématique des échanges</i>	321
1.2.	<i>Deux types d'éléments en présence</i>	321
1.3.	<i>Trois moteurs potentiels</i>	322
2.	Les événements (le circonstanciel)	322
3.	Les interlocuteurs (l'existential).....	323
4.	Ce qui est éprouvé (l'émotionnel).....	323
5.	La quête d'efficacité	323
5.1.	<i>Le paradoxe</i>	323
5.2.	<i>La posture</i>	324
5.3.	<i>Proximité, distance et contact</i>	325
6.	Là où va notre attention	325
6.1.	<i>Le fond et la forme</i>	325
6.2.	<i>La cécité d'inattention</i>	326
6.3.	<i>La réalité objectale</i>	326
6.4.	<i>La réalité subjectale</i>	327
7.	De la relation à la communication	328
7.1.	<i>L'intérêt et l'attention</i>	328
7.2.	<i>L'objet, l'intérêt, la RELATION</i>	328
7.3.	<i>Le sujet, l'attention, la COMMUNICATION</i>	330
7.4.	<i>Relationnel ou communicant ?</i>	331
7.5.	<i>Informationnel ou expérientiel ?</i>	333
7.6.	<i>Ontique ou psychosocial ?</i>	335
8.	Distinguer les niveaux de validation	337
8.1.	<i>L'information, d'un monde à l'autre</i>	337
8.2.	<i>L'existence préalable</i>	337
8.3.	<i>Recevoir n'est pas comprendre</i>	338
8.4.	<i>Comprendre n'est pas accueillir</i>	338
8.5.	<i>Accueillir n'est pas remercier</i>	339
8.6.	<i>Remercier n'est pas valider la cohérence</i>	339
8.7.	<i>Le cognitif n'est pas l'existential</i>	342
9.	Les vecteurs d'information	343
9.1.	<i>Les mots</i>	343
9.2.	<i>L'écrit</i>	343
9.3.	<i>La parole</i>	345

9.4.	<i>Le non verbal</i>	345
9.5.	<i>L'expérientiel</i>	345
9.6.	<i>La posture</i>	347
9.7.	<i>Mention spéciale pour le non-dit</i>	348
10.	Convaincre est une illusion	348
10.1.	<i>Assertivité « la paix n'est pas l'absence de guerre »</i>	348
10.2.	<i>Informé ou convaincre ?</i>	349
10.3.	<i>Pour une information vraiment reçue</i>	349
11.	Pour conclure, 4 types d'échanges.....	350
11.1.	<i>Mode relationnel</i>	350
11.2.	<i>Mode communicationnel</i>	350
11.3.	<i>Mode accompagnement psychologique</i>	351
11.4.	<i>Mode thérapie</i>	351
11.5.	<i>Juste de la communication</i>	352

Être libres du sectarisme 355

1.	La pensée et les dérives	359
1.1.	<i>Le commun et l'individuel</i>	359
1.2.	<i>Définition et origine de sectarisme</i>	359
1.3.	<i>Le danger de convaincre</i>	360
2.	Oser la différence	361
2.1.	<i>L'originalité et l'égoïsme</i>	361
2.2.	<i>L'idiot et le bon sens</i>	362
2.3.	<i>Devenir qui l'on a à être</i>	363
3.	Respecter la différence	366
3.1.	<i>John Stuart Mill</i>	366
3.2.	<i>Penseurs de tous les temps</i>	367
3.3.	<i>Le savoir et la connaissance</i>	369
3.4.	<i>La tolérance n'est pas le respect</i>	370
3.5.	<i>Ce que nous avons en commun</i>	372
3.6.	<i>Réactions face à la différence</i>	373
3.7.	<i>Différences et dérives sectaires</i>	374
3.8.	<i>Déploiements intriqués</i>	376
4.	Une richesse partagée	377
4.1.	<i>La différence du semblable</i>	377
4.2.	<i>Dogme : quand le protecteur se fait geôlier</i>	377
4.3.	<i>Le partage : le « dire » salutaire</i>	378
4.4.	<i>La mouvance et la respiration</i>	378
4.5.	<i>L'unanimité</i>	379
4.6.	<i>Le plus intime est le plus commun</i>	380

Pédagogie 385

1.	Pédagogie et andragogie	389
1.1.	<i>Les sources étymologiques</i>	389
1.2.	<i>Un art d'initier</i>	389
1.3.	<i>Andragogie</i>	390
2.	Le savoir et la saveur	391
2.1.	<i>Étymologies surprenantes</i>	391

2.2.	<i>Le sel de la connaissance</i>	391
2.3.	<i>2.3 La connaissance du propos</i>	392
3.	La transmission	393
3.1.	<i>Faire un exposé</i>	393
3.1.1.	Fractionner et regrouper l'information	394
3.1.2.	Organiser l'information	394
3.1.3.	Illustrer	395
3.2.	<i>Faire participer (faire exprimer des avis)</i>	395
3.2.1.	Les objectifs	396
3.2.2.	L'organisation	396
3.2.3.	L'interaction	397
3.3.	<i>Faire agir (jeux de rôle)</i>	397
3.4.	<i>Faire expérimenter (mises en situation)</i>	400
3.4.1.	Le préalable	400
3.4.2.	Les expérimentations	400
3.5.	<i>Faire découvrir (pédagogie de la découverte)</i>	402
3.6.	<i>Suggestopédie (pédagogie de la douceur)</i>	403
3.7.	<i>Gestion mentale (pédagogie de l'accompagnement)</i>	404
4.	Les êtres plus que les choses	408
4.1.	<i>La technique ne fait pas tout</i>	408
4.2.	<i>Eduquer, enseigner ou instruire ?</i>	408
4.3.	<i>La considération</i>	410
5.	Être proche de la vie	411
5.1.	<i>L'interactivité</i>	411
5.2.	<i>De la vie aussi dans l'exposé</i>	411
5.3.	<i>Le rôle des exemples</i>	412
5.4.	<i>Faire expérimenter, faire goûter</i>	413
5.5.	<i>Contraste Nouveau/Ancien</i>	414
5.6.	<i>Avantages et dangers de la vidéo</i>	415
6.	Être face à un groupe	416
6.1.	<i>L'être et la matière</i>	416
6.2.	<i>Considération multiple et simultanée</i>	417
6.3.	<i>L'espace commun</i>	418
6.4.	<i>Les objections, valider les processus cognitifs</i>	419
6.5.	<i>Les fausses questions</i>	422
6.6.	<i>Les écarts d'attention</i>	423
6.7.	<i>Les désaccords entre participants</i>	424
6.8.	<i>Les attitudes conflictuelles et les violences</i>	425
7.	Retrouver le goût	425

Bibliographie **429**

7.1.	<i>Publications scientifiques</i>	434
7.2.	<i>Revue</i>	435
7.3.	<i>Manuel, Dictionnaires</i>	435
7.4.	<i>Conférences</i>	435
7.5.	<i>Émission</i>	436
7.6.	<i>Liens internes citées</i>	436

caractères et espaces

Présentation du Pack 6 « Compléments 1 »

J'ai réuni dans ce Pack 6 mes **publications en ligne après 2013, jusqu'à septembre 2016**. Les Packs 1, 2, 3, 4, 5 comportant déjà beaucoup de pages il ne semblait raisonnable d'en ajouter (difficile à éditer, même en recto verso, au-delà de 350 pages).

A partir de 2016 je propose donc des **packs « Compléments »** qui seront numérotés. Ils viennent s'ajouter aux précédents, et les publications y sont classées en respectant celui des packs **1 « Praticien », 2 « Psychopathologie », 3 « Gérontologie », 4 « Communication », 5 « Des pensées et des hommes »**, afin que vous puissiez immédiatement voir quel Pack complète chaque publication de ce nouveau recueil.

Autre avantage, les packs précédents peuvent être conservés puisqu'ils ne changent plus*

*exception faite du pack 5 « Des pensées et des hommes » où un erratum a été corrigé : lire « Rosen » au lieu de « Rosenberg »
p.122, 152, 299

Dans ce Pack « **Compléments 1** », vous trouverez des ajouts concernant les rubriques « Praticien », « Communication », « Des pensées et des hommes ».

Zoom sur la maïeusthésie
de 3 mots, 3 lignes à 3000pages

Trouver ou donner une définition adaptée concernant une approche ou un concept est souvent délicat. Il peut alors être utile d'accéder au sens avec ni trop ni trop peu de mots. Dans notre époque si abondante en informations, une définition trop détaillée peut être encombrante (manque de temps pour l'appréhender), mais a contrario, si elle est trop succincte, elle peut être frustrante (besoin d'un niveau de détails suffisant). Vous trouverez ci-dessous une succession de définitions allant depuis simplement trois mots, trois lignes, jusqu'à trois mille pages.

Rien ne vaut la définition que l'on trouve par soi-même, car elle reflète notre propre intégration du sujet. Ainsi, l'approche de la maïeusthésie que vous trouverez ci-dessous n'a certainement pas pour but de se substituer à votre propre regard. Une carte d'échelle modulable permet de visualiser un territoire, de s'y repérer, depuis l'image globale d'une région ou d'un pays... jusqu'aux chemins de randonnée. Cependant, la carte n'est pas le territoire et rien ne remplace le fait de visiter soi-même les lieux.

De même qu'un zoom permet de trouver le cadrage qui convient, ou de faire ressortir un détail essentiel (sans pour autant remplacer notre regard), ces définitions vous donneront un accès adapté à votre souhait, qu'il s'agisse de découvrir la maïeusthésie, ou de l'expliquer à quelqu'un.

Nous garderons à l'esprit que de telles définitions ne doivent en aucun cas fermer la réflexion, mais au contraire l'ouvrir vers d'autres possibles, vers d'autres approches existantes. Elles ne sont qu'un soutien, visant une intégration souple et respectueuse à élaborer par soi-même.

1. La maïeusthésie... pourquoi faire ? :

C'est une approche pour

- 1/ optimiser la **qualité des rapports humains**,
- 2/ mieux comprendre la **psychologie**,
- 3/ accompagner, apaiser les **personnes en souffrance ou en recherche**.

Approche intégrative respectueuses des diverses autres approches, structurée, pragmatique, subtile.

(Outre les stages, près de 3000 pages publiées sont à votre disposition - dont plus de 1900 pages en ligne, gratuitement disponibles).

2. Mots clés

Mots clés (zoom 0)

Trois mots clés majeurs :

Considération - Reconnaissance - Pertinence

Considération : co-sidéral, « tous les deux des étoiles en constellation »

Reconnaissance : re-co-naissance, « naître de nouveau ensemble ».

Pertinence : justesse à l'œuvre en soi, processus de vie en cours, conduisant vers un équilibre, une amélioration.

La maïeusthésie, c'est avant tout de la **considération** et de la **reconnaissance**.
Elle s'appuie sur la **pertinence**¹ de ce qui se passe chez la personne accompagnée.
(ce qui est ressenti est ressenti « spécialement pour » et non « à cause de »)

¹ Si besoin voir la publication de mai 2015 « [Psychologie de la pertinence](#) »

3. Mots clés complémentaires

Mots clés complémentaires (zoom 1)

Dix mots clés complémentaires :

Objet - Sujet
Ontique – Existentiel
Lien – Ouverture – Contact

Causalité – Finalité
Uchrotopie

Objet : désigne les choses (psychologie des choses : psychologie des objets, psychologie objectale)

Sujet : désigne les Êtres (psychologie des Êtres : psychologie existentielle, psychologie humaniste, psychologie subjectale)

Ontique : désigne ce qui à trait à l'existentiel. Concerne le besoin fondamental des Êtres.

Existentiel : désigne ce qui à trait à la Vie, aux Êtres.

Lien : ce qui nous relie, ce qui nous lie, ce qui nous attache (positivement ou négativement)

Ouverture : passage, canal, lumière (la fenêtre dans un mur, le conduit dans un tube)

Contact : proche de l'idée d'ouverture, ce qui permet le passage du courant. Tact et contact témoignent d'une « distance zéro » et d'une circulation possible des flux.

Causalité : ce qui est une source antérieure (passée) entraînant des effets ultérieurs.

Finalité : Ce qui est ultérieur, futur, comme un but à atteindre. Mais ce but peut aussi devenir une source ultérieure venant influencer notre présent (téléonomie). Ce qui se passe, se passe « en vue de... » , « dans le but de... »

Uchrotopie : U-*topos* = sans lieu (utopie). U-*kronos* = sans temps (uchronie). Uchrotopique : qui est sans lieu et sans temps, ni spatial ni temporel.

La maïeusthésie différencie les **objets** (informations qu'on s'adresse)
 et les **sujets** (les Êtres qui échangent ces informations).

Elle différencie le « **lien** » qui attache et génère de l'**affect**,
 d'avec le « **canal** » ou « **contact** » qui ouvre et permet la **sensibilité** (tact).

Elle différencie la **causalité** (le passé) et la **finalité** (le futur)
 mais de façon atemporelle (uchrotopie).

4. Définition flash

Définition flash (zoom 2)

- 1 La maïeusthésie concerne la **communication** et **l'accompagnement psychologique**.
- 2 Elle s'inscrit dans la **psychologie de la pertinence** et accompagne les justesses en cours, plus qu'elle ne combat, corrige ou élimine quoi que ce soit.
- 3 De nature humaniste, existentielle, ou même expérientielle, c'est une **psychologie du « Soi »** plus qu'une psychologie du « moi », qui **accompagne les phénomènes d'individuation**, (intégrité, ouverture à Soi et à autrui).

Par définition intégrative,
elle est ouverte aux autres approches.

5. Définition résumée

Définition résumée (zoom 3)

Une définition légèrement plus élaborée peut-être proposée en distinguant clairement que la Maïeusthésie concerne aussi bien la **communication** que **l'accompagnement psy** des personnes en souffrances psychologiques :

Communication

« L'information circule d'autant mieux que l'individu est prioritaire ».

- 1 La Maïeusthésie place les **sujets** (interlocuteurs) comme prioritaires par rapport aux **objets** (informations).
- 2 Les notions de **validations** y sont essentielles (elles portent sur six points : réception, compréhension, accueil, gratitude, cohérence, existentiel)
- 3 L'**intérêt** concerne les choses, l'**attention** concerne les Êtres. Être attentionné est très différent d'être intéressé.

Accompagnement psy

« Il s'agit plus de se rencontrer que de se raconter ».

- 1 La maïeusthésie s'appuie sur les notions de **pertinence** et de **reconnaissance** (**Psychologie de la pertinence**).
- 2 Un symptôme est le révélateur de ce qui en Soi appelle notre attention, **non pour être apaisé** (et encore moins éradiqué), **mais pour être reconnu**.
- 3 Pour **identifier ce qui en Soi appelle notre attention**, les ressentis sont un meilleur guide que les faits (qu'ils soient biographiques, transgénérationnels ou transpersonnels).

6. Définition élaborée

Définition élaborée (zoom 4)

Afin d'être à l'aise pour donner une définition flash qui ne soit pas une simple récitation vide de sens, il convient d'avoir intégré quelques précisions.

La maïeusthésie œuvre dans « l'espace » de la **psychologie de la pertinence** (voir publication de mai 2015 « [Psychologie de la pertinence](#) »). Elle touche aussi bien la **communication** que l'**accompagnement psychologique**, et les deux peuvent être explicités séparément. Elle reste ouverte aux différentes autres approches.

6.1. En communication

Mots clés spécifiques :

Sujet – objet – Lien – Intérêt - ouverture – Attention – Validation

Les informations

Elles peuvent être connues grâce :

- 1 Au Verbal.
- 2 Au non verbal.
- 3 A l'expérientiel²

Les interlocuteurs

Il y a en présence :

- 1 L'interlocuteur actuel.
- 2 Les interlocuteurs antérieurs (transferts, mirages relationnels).
- 3 Le sujet en devenir (celui qu'il a à être).

Les processus

- 1 Émission, réception, validations (6 validations).
- 2 Codage, décodage (interprétation).
- 3 Guidage non directif (pertinence des questions permettant de révéler la justesse du fondement cognitif).

Les outils

- 1 Reformulations (essentiels).
- 2 Questions fermées (essentiels).
- 3 Questions à choix multiple (facilitatrices).
- 4 Questions ouvertes (mobilisent l'intellect, viennent généralement en seconde position afin de ne pas éloigner du ressenti authentique).

² L'expérientiel est le fait qu'une information soit disponible en deux points en même temps sans avoir eu à transiter par un chemin quelconque pour y parvenir (par exemple ce qui est éprouvé en situation de mort imminente où le sujet « connaît » ce qu'il perçoit car il se sent aussi « être ce qu'il perçoit ». Précisions sur ce phénomène dans « Relation et communication » (décembre 2014) au [chapitre 6.5](#).

La posture

Être communicant est facilitant : « être ouvert » (contact, tact, humanité, être attentionné) ; « être présent » : à comprendre autant dans le sens « être ici et maintenant » que dans le sens « être cadeau »

Être distinct sans être distant (facilitant) : La bonne distance entre les interlocuteurs c'est « pas de distance » (tact, contact).

Être relationnel génère de l'affect (compense le manque d'ouverture) : c'est « être en lien », faute d'ouverture ou de contact (attachement, affect, être intéressé). Met en difficulté dans la qualité des échanges.

**Être communicant :
Être naturellement
touché sans être affecté**

- 1 Ouvrir son attention vers l'interlocuteur.
- 2 L'interlocuteur compte plus que l'information.
- 3 Partenariat, confiance, sensibilité, quête de la justesse de l'autre.

Avoir le goût de découvrir

- 4 Non savoir : ne pas savoir à la place de l'autre.

6.2. En accompagnement psy

Mots clés spécifiques : Humaniste – Existentiel - Transgénérationnel – transpersonnel – uchrotopique

La psyché

- 1 Celui que l'on est.
- 2 Tous ceux que l'on a été (depuis que l'on existe).
- 3 Ceux dont on est issu (intergénérationnel : parents ; grands parents ; transgénérationnel : ancêtres).

Structure uchrotopique de la psyché
(ni temps ni espace, tout est « là »)

La psyché, compléments

- 1 **Le Futur** : Ceux que l'on sera (devenir à rejoindre).
- 2 **L'humanité** : concernement avec des êtres humains n'appartenant pas à notre lignée, ou avec des populations entières.
- 3 **Le Transpersonnel** : concernement avec l'humanité ou le monde, avec des êtres, des esprits, des symboliques, hors des rationalités habituelles.

Structure uchrotopique de la psyché
(ni temps ni espace, tout est « là »)

Les clivages

- 1 La psyché se clive par réaction de survie face à des charges émotionnelles trop fortes.
- 2 Mise à l'écart de ce qui est émotionnellement trop chargé. Clivage d'avec une « part de Soi »³ blessée pour ne pas être envahi.

« Êtres de Soi » non blessés

- 1 Un de ceux que l'on a été, a été mis à l'abri, protégé des souffrances. Sans aucune blessure ni trauma. Il est une ressource protégée à restaurer.
- 2 Il ne s'agit pas de lui donner de la reconnaissance concernant sa « blessure » (car il n'en a pas), mais plutôt concernant son état de ressource non altérée et sa « patience » d'avoir attendu ce moment de restauration.

Il importe de tenir compte de cette possibilité de clivage d'un autre type.

³ Une « part de Soi » que l'on nommera plus avantageusement un « être de Soi » car elle est un être à part entière et non un « morceau ».

Les pulsions

Attention : les pulsions décrites ci-dessous reprécisent la « pulsion de vie » et la « pulsion de mort » évoquées par Freud. Ces dernières correspondent plutôt ici à la « pulsion de survie » respectivement avec les compensations (profits, enjeux libidinaux), puis les clivages éliminatoires (protection, clivages). La « pulsion de vie » ici décrite, elle, correspond plutôt au processus d'individuation de Jung (et non à la pulsion libidinale freudienne).

Pulsion de vie

Garante de la cohérence : la pulsion de vie assure l'intégrité et la cohérence des différents éléments de la psyché.

Garante de la conservation : la pulsion de vie assure de ne pas perdre les éléments clivés (par la pulsion de survie), le stockage ou la « garderie » dans l'inconscient (dans le « nous »)⁴.

Symptômes : la pulsion de vie génère les symptômes permettant d'accéder à ce qui a été clivé puis gardé, afin d'en assurer la restauration, l'intégration.

Pulsion de survie

Garante de la protection : la pulsion de survie assure les clivages permettant de protéger l'ensemble par rapport à un élément émotionnellement trop chargé ou la protection d'un élément ressource par rapport à un ensemble tourmenté ou une situation dangereuse.

Compensations : la pulsion de survie fournit des moyens de compensations pour temporairement remédier au manque induit par le clivage.

Les symptômes

- 1 Lien avec ce qu'il ne faut pas perdre de Soi (en attente de la restauration de l'état communicant).
- 2 « Spécialement pour » garder un accès avec ce qui a été clivé (et non « à cause du trauma »).
- 3 Ce qui en Soi appelle notre conscience en vue d'intégration.

Générés par la **Pulsions de vie** (garante de notre intégrité suite au clivage généré par notre **pulsion de survie** protectrice).

Les étapes du processus thérapeutiques

1 Identifier « Qui » appelle la conscience du sujet, en utilisant le guidage non directif, à partir des ressentis éprouvés (symptômes).

2 Reconnaissance de celui qui a été identifié dans la psyché avec le vécu qui fut le sien, dans sa *nature* et dans sa *dimension*.

3 Vérification de l'état final de celui qui a été identifié, ainsi que du sujet présent, puis de son symptôme initial.

⁴ Jeu de mot désignant la zone psychique où se trouvent tous les « nous » évincés.

7. Définition détaillée

Définition détaillée (zoom 5)

Il y a [déjà sur le site](#) une définition de la Maïeusthésie assez développée. Elle est cependant relativement courte, bien que certains puissent parfois la trouver trop détaillée en première approche (5 pages plus bibliographie).

Vous pouvez accéder à cette définition en cliquant sur :

<http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/000-%20WIKIPEDIA%20def%204%20%20Maieusthesie%202009-03-09.pdf>

8. Exploration de précisions

Exploration des précisions (zoom 6)

Vous pouvez aussi aller plus loin et consulter quelques articles spécifiques afin de préciser l'approche en [communication](#), puis en [accompagnement psychologique](#), puis également pour mieux appréhender les [types de souffrances psychologiques](#).

8.1. A propos de la communication

Assertivité

<http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/assertivite.htm>

Reformulation

<http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/reformulation.htm>

Non directivité et validation

http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/non-directivite_validation.htm

Relation et communication

http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/relation_communication.htm

Validation existentielle

http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/validation_existentielle.htm

Estime de Soi

http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/estime_de_soi.htm

8.2. A propos de l'accompagnement psychologique

Communication thérapeutique

http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/aide_impr_complet.htm

Psychologie de la pertinence

http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/psychologie_de_la_pertience.htm

Zoom sur la maïeusthésie

Symptômes

<http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/symptomes.htm>

Psychopathologie

<http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/psychopathologie.htm>

Primum non nocere

<http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/primum-non-nocere.htm>

Reconnaissance

<http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/reconnaissance.htm>

La posture du praticien

http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/positionnement_du_praticien.htm

Parts de Soi et entièreté

http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/parts_de_soi-entierete.htm

Le corps comme interlocuteur

<http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/corps-psyche.htm>

8.3. Les souffrances psychologiques explicitées

Anorexie

<http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/anorexie.htm>

Alcoolisme

<http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/alcoolisme.htm>

Addiction et bonheur

http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/addiction_et_bonheur.htm

Stress, troubles et risques psycho sociaux (TPS, RPS)

<http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/stress.htm>

http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/stress_et_travail.htm

Dépression, suicide

<http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/suicide.htm>

Déni de grossesse

http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/deni_de_grossesse.htm

Fausse couche

http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/fausse_couche.htm

Ménopause

<http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/menopause.htm>

Deuil

<http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/deuil.htm>

Psychose

<http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/psychose.htm>

Autisme

<http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/autisme.htm>

Alzheimer

<http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/alzheimer.htm>

Fin de vie

http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/fv_impr_complet.htm

Sexualité

<http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/sexualite.htm>

9. Un ensemble de données

Un ensemble de données (zoom 7)

Ensembles des données disponibles (environ 3000 pages)

9.1. Environ 2000 pages de publications sur tout le site (gratuit)

Publications sur le site : plus de 70 publications en plus de 1900 pages

Thèmes classés par ordre alphabétique

http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/articles_alphabetique.htm

Thèmes classés par catégories (y compris philosophie et pédagogie)

http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/articles_par_categories.htm

Publications classées par dates de mise en ligne

<http://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/articles.htm>

9.2. Plus des ouvrages édités (vente en librairie)

Au nombre de 6 en juillet 2015 (1.155 pages)

http://www.maieusthesie.com/chemin_action_publication/ouvrages.htm

Vente en librairie, sauf « chaleureuse rencontre avec soi-même » qui n'est plus édité, et qui, suite à la demande de nombreux lecteurs, a été mis en ligne en pdf sur le site (vendu 10 €)

9.3. Plus des formations (de professionnels et de praticiens)

Elles permettent d'entrer dans les détails dynamiques et illustrés, enrichies de nombreux partages d'expérimentations, de mises en œuvre, et de réponses à des questions professionnelles (mais aussi à des questions personnelles, les deux étant très souvent intriquées).

Stages inter (inscriptions individuelles des professionnels et des particuliers).

Stages, thèmes, dates. Plusieurs niveaux sont à votre disposition jusqu'à la certification, mais vous pouvez choisir de ne réaliser que ceux qui sont utiles à votre projet. La plupart se réalisent par sessions de cinq journées.

http://www.maieusthesie.com/nouveautes/stages/dates_stages.htm

Stages intra (dans votre établissement)

Thèmes à définir selon les besoins professionnels du service ou de la structure, dont DPC (« Partenariat soignant/soigné », « Humanisation de la fin de vie », « Bienveillance ») pour les soignants. Mais aussi « professionnaliser l'Accueil », « Gérer les conflits », « Stress et mieux être » etc... (formations sur 2 à 5 jours, en sessions de deux ou trois journées).

http://www.maieusthesie.com/chemin_action_formation/themes/themes.htm

9.4. Plus une bibliographie de plus de 200 ouvrages

Une bibliographie de plus de 200 ouvrages, venant de nombreux auteurs de divers horizons, cités dans les différentes publications. [Bibliographie](#)

Primum non nocere...
d'abord ne pas nuire !

« *Primum non nocere* » fut proposé par Hippocrate dans son traité des épidémies. Ce « D'abord ne pas nuire » peut sembler une évidence, mais comme tout remède comporte des effets secondaires, aucun soin n'est inoffensif. La question qui est posée dans tout traitement médical est d'apporter plus d'avantages que d'inconvénients. Une évidence qu'il n'est aujourd'hui toujours pas si aisée à cerner, tant la multiplicité des facteurs intriqués est grande.

Le principe « *primum non nocere* » doit aussi s'appliquer au soin psychique. Bien sûr dans le soin psychiatrique (donc médical) où sont donnés des médicaments psychotropes, mais aussi dans le soin psychothérapique, ou même dans la relation d'aide. La question est posée de savoir s'il n'y a pas de nuisances évitables, de savoir ce qui permet « au moins de ne pas nuire » ...puis aussi de ce qui permet d'apporter une qualité de soin efficiente (car c'est bien ce qu'on attend d'un praticien !).

Cette publication propose, à la fin, un tableau récapitulatif simple à utiliser pour bénéficier de quelques repères fondamentaux. J'attire votre attention sur le fait que ce tableau ne prend sens qu'après la lecture de l'intégralité du texte. La réflexion proposée dans ce document reste bien sûr évolutive et ne prétend en aucun cas cerner la totalité de cette problématique. Elle n'en demeure pas moins pour autant une base pour les professionnels.

1. D'abord ne pas nuire

1.1. En médecine

Dans son traité des Épidémies (I, 5), Hippocrate (en 410 av. JC.) nous propose à propos de l'action du soignant ou du médecin « *primum non nocere* » (d'abord ne pas nuire). En médecine, sachant qu'aucune action n'est totalement inoffensive, il existe le principe « bénéfique/risque », selon lequel les bénéfices que retire le patient d'un soin ou de médicaments, sont censés l'emporter sur les risques auxquels ceux-ci l'exposent.

« D'abord ne pas nuire » est une sage devise s'appliquant aux soins médicaux, mais elle s'applique bien sûr aussi aux soins psychologiques. Ce n'est pas parce qu'il n'y a pas forcément de substances chimiques ou de chirurgie qu'il y a absence de risques. Encore convient-il de bien identifier ceux-ci afin de les réduire au minimum.

1.2. En psychothérapie

Le soin psychologique peut se nommer « psychothérapie ».

Le premier risque est de prendre pour un trouble psychique ce qui est en fait un trouble biologique. Ce dernier sera diagnostiqué et traité par la psychiatrie, la neurologie et même parfois par la neurochirurgie. Hors de ces situations qu'il convient cependant de ne pas manquer, reste le trouble psychique proprement dit.

Néanmoins, se présente aux praticiens une ambiguïté : tant dans la pathologie que dans la guérison, le psychique peut engendrer le somatique et le somatique peut engendrer le psychique... le tout étant particulièrement intriqué au point qu'il n'est pas toujours aisé de savoir lequel des deux engendre l'autre.

Même dans le cas de certaines situations neurologiques : la neuroplasticité organise les neurones en fonction de leur usage (donc aussi en fonction des blessures psychiques). Il s'en suit qu'un trouble psychologique peut engendrer un trouble biologique (le psychiatre Jean Maisondieu va même jusqu'à ajouter cette hypothèse dans les éventualités étiologiques de la maladie d'Alzheimer)

« Les sujets âgés, précisément du fait de leur âge et de leur proximité avec la mort, sont soumis à une tempête existentielle de nature à briser les cerveaux les moins résistants et à obliger les plus fragiles d'entre eux à réduire au minimum leurs facultés intellectuelles pour survivre malgré tout dans ce contexte qui leur est défavorable » (Maisondieu, 2001, p.69)..

Voir plus précisément sur ce site la publication de décembre 2009 « [Alzheimer – démence ou pertence](#) »

Cela ne fait que conforter ce que nous propose l'OMS dans la charte d'Ottawa, nous rappelant que la santé ne peut être assimilée à une absence de maladie mais à un équilibre de la triade « physique, mentale et sociale » (et non pas seulement physiologique).

Une fois établi que la médecine du corps doit être en partenariat avec celle de la psyché, nous distinguerons tout de même le soin biologique (médical) du soin psychique (psychothé-

rapique). Ce qui nous intéresse dans ce texte est de pointer ce qui permet d'au moins « ne pas nuire » dans le cadre de la psychothérapie.

En soins de psychothérapie, la préoccupation du praticien doit être (comme en médecine) **d'apporter un mieux-être et, à défaut, au moins de « d'abord ne pas nuire »**. L'intention est louable, mais la question est de savoir ce qui pourrait être nuisance dans ce soin. Cette publication propose de répondre à cette question du point de vue de la maïeusthésie, afin de permettre aux praticiens de toutes approches de s'assurer au minimum de leur innocuité, tout en se rappelant bien sûr que le projet est « d'apporter une amélioration ». En effet, c'est tout de même ce qu'attend un patient ! Naturellement si nous trouvons l'inverse : « au mieux ne pas nuire et au pire aggraver la situation » cela est éthiquement inacceptable.

2. Préoccupations du praticien

2.1. Le praticien sortant de formation

La préoccupation du nouveau praticien en psychothérapie est de ne pas mal faire, d'apporter un soutien réel, de mettre en œuvre la meilleure compétence possible.

Mais sortant de formation, la compétence est-elle suffisante ? D'autant plus que bien des certificats ou diplômes valident surtout un savoir (parfois très étendu) et bien peu (voire pas du tout) de compétences cliniques. Le savoir, aussi étendu soit-il, comporte forcément toujours des lacunes... il ne peut jamais être exhaustif. Louis Le Prince Ringuet, éminent chercheur, disait « Un savant, c'est quelqu'un dont l'ignorance a quelques lacunes » ! Il se peut même parfois que l'étendue d'un savoir inspire une illusoire sécurité, et donne un artifice de compétence et d'assurance. En ce cas il deviendrait dangereux... mais ce n'est jamais la posture d'un véritable chercheur.

Même quand c'est la compétence qui est validée en fin d'études, à partir de quand est-elle suffisante pour aborder ses premiers patients, sans risque pour ceux-ci ?

D'une part la formation se doit d'être théorique (il faut des éléments théorisés et organisés entre eux). D'autre part, elle doit comporter des espaces de mises en œuvre réelles, mais sécurisés, faisant éventuellement suite à des situations de simulations progressives. Tout cela s'ajoutant à une « expérience de patient » où le « futur praticien » expérimente lui-même l'action d'une thérapie, depuis le point de vue du « soigné ». Outre que cela lui permette d'accéder à plus de cohérence personnelle, cela lui donne de précieuses indications didactiques.

Néanmoins, en dépit de toutes les précautions requises, il arrive un moment où le praticien passe de la situation d'« apprenti » à celle de « professionnel ».

Sa crainte de « mal faire » peut le rendre extrêmement précautionneux, et de ce fait très impliqué (mais aussi parfois trop techniquement chargé en « garde fous »). Il est donc indispensable qu'il dispose de quelques repères simples pour s'assurer, au minimum d'une non-nuisance et surtout, d'une action thérapeutique effective... avec suffisamment de sécurité pour ne pas se crispier sur des protocoles, sans pour autant être négligent.

C'est ce que ce document va proposer.

2.2. Le praticien expérimenté

Ce document sera cependant utile également aux praticiens en psychothérapie expérimentés. Si ceux-ci ont moins de doutes, plus d'assurance du fait de leur expérience, ils risquent tout de même de se trouver piégés dans quelques paradigmes les éloignant du vécu réel de leurs patients. Un rappel de ces quelques points clés sera sans doute une assurance supplémentaire de « d'abord ne pas nuire » et de surtout « le plus souvent possible apporter une amélioration ». **Encore nous faudra-t-il éclairer ce qu'est une amélioration**, car certaines, prétendument telles, sont en fait des réductions existentielles majeures éteignant un être, plus qu'elles ne lui permettent de se déployer dans sa justesse.

Le praticien expérimenté pourra donc avoir ces quelques lignes en conscience pour accompagner son professionnalisme, et offrir le meilleur de sa compétence à ceux qui le consultent.

2.3. Une réflexion qui doit rester ouverte

Ces quelques pages ne ferment pas le débat sur le sujet, mais représentent une ouverture vers une pratique professionnelle de qualité. Les réflexions sur ce sujet doivent continuellement rester ouvertes, et notre interrogation ne jamais se limiter à ce que nous avons découvert.

Les éléments ici rapportés semblent faire partie de quelques clés fondamentales cliniquement constatées. Le praticien (nouveau ou expérimenté) ne peut en faire l'économie, pas plus qu'il ne peut faire l'économie de ne pas s'en tenir là et de garder ses interrogations et son champ de recherche ouverts.

3. Qualités nécessaires du praticien

Ces qualités sont essentielles, bien plus que le type de thérapie mise en œuvre. Toutes les techniques de psychothérapie (ou presque) peuvent avoir leur valeur et enrichissent « l'outillage » du praticien, pourvu que ces qualités soient présentes. Les stériles « querelles de chapelles » portant sur la valeur des méthodes (alors qu'elles ont toutes leur intérêt) sont désolantes. En fait il s'agit plutôt de prendre en compte la posture et les orientations du praticien qui utilise ces « méthodes ».

3.1. Ce qui mobilise son attention

3.1.1. L'être plutôt que les problèmes

Un des premiers points essentiels est de distinguer entre le **sujet**, la **circonstance** et **ce que le sujet a éprouvé**. Nous pourrions dire différencier : « l'existentiel », le « circonstanciel », « l'émotionnel » (on pourrait même y ajouter « l'intellectuel » qui interprète les faits et les ressentis).

Il y a « un être », dans « une circonstance », en train « d'éprouver quelque chose » dans cette circonstance. Le praticien placera en premier « l'être », en second « le vécu éprouvé », en dernier « le circonstanciel ». Ce dernier, si toutefois il ne doit pas être nié, ne peut être la

cible car alors il produirait l'affect du praticien et conduirait celui-ci à augmenter sa « distance thérapeutique » perdant ainsi toute congruence et humanité.

D'une part, l'anamnèse (histoire du sujet, retour des souvenirs) qui consiste à faire une sorte de « revue de vie » essentiellement au niveau des faits (parfois aussi de l'imaginaire), est non seulement inefficace mais peut être néfaste si elle ne s'étend pas à la « rencontre de celui qu'on était » (rencontre de l'être et non restitution de l'histoire). Limitée à l'histoire rapportée par le patient, elle peut même conduire à une régression amenant le sujet à refaire l'expérience de ses souffrances. Or pour ce qui est de la souffrance « une fois suffit », et il convient plus de « prendre soin de celui que l'on a été et qui a souffert » que de « reprendre sa place et de revivre la blessure ».

D'autre part, un positionnement résolument tourné vers l'être et non vers les faits ou les problèmes, fait que le praticien reste touché par la présence du patient en tant qu'individu et jamais affecté par les drames circonstanciels évoqués. Cette « fraîcheur du praticien » signifie implicitement au patient qu'il peut être rencontré avec « bonheur », qu'il est rencontrable sans générer de perturbation ... et, de ce fait, trouver le goût de se rencontrer lui-même. Cela ne se peut qu'avec authenticité du praticien (congruence) et ne peut en aucun cas se « jouer ». Une telle posture est possible en se tournant résolument vers l'être et non vers le factuel.

S'y ajoute cependant la notion de « quête de la justesse ».

3.1.2. Justesses plutôt que dysfonctionnements

Un des pièges pour le praticien est de croire que ce qui se passe chez le patient est une mauvaise chose à combattre, un dysfonctionnement à corriger, un encombrement à éliminer.

D'une part, cette attention portée sur des choses à combattre ou à éliminer minent sa compétence, d'autre part il se retrouve prisonnier d'un paradigme qui le met en cécité d'inattention par rapport aux justesses en accomplissement chez son patient.

Christophe André, médecin psychiatre et psychothérapeute, nous rapporte dans son ouvrage « [Les états d'âme](#) », une expérience intéressante :

Des volontaires jouent à un jeu vidéo où il s'agit de guider une souris dans un labyrinthe. Nous avons deux groupes dont le projet est différent : pour l'un la souris doit trouver un fromage, pour l'autre elle doit échapper à un prédateur. Après avoir joué, les expérimentateurs font passer à tout le monde un test de créativité. Celui-ci [révèle que ceux qui ont eu le projet \(néгатif\) d'aider la souris à fuir le prédateur sont 50% moins créatifs que ceux dont le projet \(positif\) visait le fromage. \(2009, p57\).](#)

En serait-il de même pour les praticiens qui cherchent à libérer des turpitudes de l'inconscient par rapport à ceux qui cherchent à en faire émerger les richesses ? Voilà une réflexion qui mériterait un travail de recherche expérimentale.

En effet, il se trouve souvent que le symptôme qui se manifeste chez le patient est un moyen inconscient pour lui de garder un contact avec une « part de soi » qu'il a dû rejeter. Cela lui permet de ne pas la perdre en attendant de savoir en prendre soin, d'avoir les moyens de la reconnaître, de l'intégrer.

Il importera aussi ici pour le praticien d'avoir bien présent à l'esprit que cette part à retrouver devra être reconnue dans le vécu qui fut le sien et non « consolée » (ce qui reviendrait sinon à l'effacer définitivement et à se retrouver amputé de soi)

3.1.3. Être avec ce qui appelle, et inviter à le rejoindre (en y étant soi-même)

Une fois que le praticien a intégré qu'il convient de tourner son attention vers l'être et non vers les problèmes ou le factuel, il convient d'ajouter une nuance importante :

L'entièreté du sujet doit être considérée, c'est-à-dire celui qu'il est, tous ceux qu'il a été et ceux dont il est issu (pour faire simple !). Mais surtout, cette « part de Soi »^{5*} qui appelle sa conscience à travers le symptôme, cette « part de Soi » dont on ne sait pas encore où elle se trouve dans la vie du sujet... elle « est pourtant bien là », encore invisible à la conscience, mais bien là. On pourrait même dire que c'est elle qui a poussé le patient à consulter afin de pouvoir enfin « le contacter » ...afin que celui-ci accroisse son entièreté, sa complétude.

C'est une situation anhistorique, non concernée par le temps ou par l'espace, où le « **sujet antérieur blessé** » est parfaitement contemporain du sujet présent... et doit mobiliser l'attention du praticien en tant que médiateur pour leur permettre de se retrouver.

Le praticien sera même plus en partenariat avec cette « part de soi » discrète qui appelle la conscience du sujet, qu'avec le sujet lui-même (sans l'oublier pour autant).

Le praticien n'a pas besoin de savoir de quelle « part de vie » il s'agit pour avoir cette proximité (comme le dit Naomi Feil [1997], il n'est pas besoin de connaître le contenu pour valider).

Le praticien a donc prioritairement son attention sur la « part d'être » qui appelle la conscience du patient. Cette attention le place (« spatialement », mais ce n'est pas de l'espace) en proximité de cette « part de soi », pour inviter le patient à « regarder par là », à le rejoindre dans cette proximité.

Nous avons ici un important paradoxe : le praticien ne fait que cheminer « derrière le sujet qui le guide » (il « suit » le patient), et pourtant il « est déjà là où cela l'appelle » sans savoir ni de qui, ni de quoi il s'agit.

Nous avons ici un point subtil essentiel qu'il est peut-être plus commode à appréhender en formation que dans un écrit. Mais, vous comprendrez que si le praticien dit au patient « va voir là-bas » il n'ira pas forcément, alors que s'il l'invite « vient voir ici », là où il se trouve déjà avec la « part d'être » (qui finalement ne semble plus menaçante), il viendra volontiers.

⁵ Attention à la notion de « part de Soi ». Ce n'est qu'une commodité de langage. La « part de Soi », comme élément dans la psyché, doit cependant être considérée en même temps comme une entièreté (contenant potentiellement le Tout) et non comme « un bout » de ce Tout. Chaque « part de Soi » contient le Soi tout entier (potentiel) et ne peut être réduite à un morcellement, tout en étant cependant distincte de ce Soi. Ce thème mériterait une publication afin de distinguer cette notion de celle de « holisme » où nous trouvons une hiérarchisation des éléments, qu'il ne serait pas juste de considérer ici. La notion de « holographique » (le tout est dans chaque parties) ou, à la rigueur de « fractales » (chaque partie est à l'image du tout) seraient plus justes.

3.2. La nature de son projet

Quand je mets « projet du praticien », le mot « projet » n'est guère satisfaisant. « Projeter » désigne ce qu'on jette devant... pour ensuite courir après !). En réalité, il s'agit plutôt de « ce qui mobilise le praticien », « vers où il tend », « vers où il s'oriente », mais en considérant que c'est plus quelque chose « qui est déjà » et « qu'il rejoint » plutôt qu'un quelconque imaginaire théorique qu'il « lance devant » pour y aller.

Mais le mot « orientation » ne convient pas vraiment non plus car cela n'a rien de spatial. Il s'agit d'une « direction psychique » et non d'un « axe dimensionnel ». La métaphore serait **une sorte de boussole » qui n'indiquerait ni le nord, ni les points cardinaux, mais qui pointerait vers « là où il y a l'être qui attend notre attention »** ...ou une balise qui émettrait simplement depuis « là où il se trouve déjà », qui n'est ni un lieu, ni un temps.

3.2.1. Identification

Le praticien va identifier la part de la psyché qui appelle la conscience du patient. Telle est l'« orientation » de son attention, son élan, sa quête. Nous avons ici ce paradoxe où, ne sachant pas « où c'est » (mais ce n'est pas en termes spatiaux), il se contente de cheminer sagement avec son ignorance et sa confiance, « derrière le pas du patient », en se faisant guider et éclairer par lui... (car c'est le patient qui sait) Mais pourtant, en même temps, il y est déjà, en « **proximité** et **connivence** a priori », même sans rien savoir ni de « où », ni de « quand », ni de « quoi », ni de « qui » il s'agit.

Nous ne parlerons pas de « localiser la part d'être dans la psyché » car il ne s'agit pas de spatialité, mais « d'identifier » cette part d'être (comme une source qui appelle l'attention). L'« identité » définit « ce qui est et qui ne change pas » (ce qui n'est pas altéré par le temps, ce qui reste identique), ce qui attend d'une certaine façon d'être reconnu pour pouvoir être pleinement dans un déploiement qui est le sien, et qui trouve sa place autant dans la psyché de l'individu que face aux autres êtres du monde.

3.2.2. Reconnaissance

Le praticien se tournera aussi vers la reconnaissance, jamais vers une quelconque correction ou élimination (sous peine d'altérer l'identité). Ne rien gommer, ne pas rassurer, ne pas consoler, **juste reconnaître**.

Ce point est un point majeur, très inhabituel dans notre imprégnation sociale (et même, hélas, dans bien des paradigmes thérapeutiques). En effet, là où il y a souffrance, il y a naturellement une volonté de soulager. Il est bien évident que cela est essentiel dans la souffrance physique (surtout quand celle-ci devient intolérable), mais dans le cas de la souffrance psychique (parfois même de la souffrance physique) **la reconnaissance est déjà source de soulagement, alors que de vouloir soulager est souvent vécu comme un douloureux déni de ce qui est éprouvé**.

Sans se fourvoyer dans une injuste et inacceptable apologie de la douleur, il convient de comprendre que, sur le plan psychique, la volonté d'autrui de soulager un être peut être ressenti par celui-ci comme une volonté de l'éloigner de lui-même (éloignement de soi), comme un déni de ce qui est éprouvé. Quand les douleurs psychiques sont intolérables, comme pour

les douleurs physiques, des remèdes de la psychiatrie seront bienvenus, à condition de ne pas fermer toute sensibilité et de permettre un accompagnement vers une reconnaissance, et non vers une pure et simple éradication (qui fermerait tous les signaux d'accès à soi).

L'être est accueilli avec sa peine qu'il a le droit d'éprouver. Il n'est pas tenu d'enlever cette peine pour être fréquentable. L'« Être qu'il est » reste fréquentable en dépit de sa douleur.

C'est le plaisir, la réjouissance que le praticien éprouve à le rencontrer qui sera une source d'apaisement spontané. La finalisation se faisant quand le patient lui-même accepte de rencontrer en le reconnaissant, celui qu'il fut quand il a jadis souffert.

Avec son attention sur l'être plus que sur son problème, avec cette confiance que cet être est simplement en train d'accéder à une restauration de lui-même, cette reconnaissance du praticien se manifestera en permanence par une sorte **de réjouissance discrète, face à ces élans de déploiement de Soi du sujet qu'il accompagne**. C'est cela qui produira la reconnaissance, bien plus que des propos désuets prétendument « constructifs » qu'il pourrait lui adresser intellectuellement ou « gentiment ».

3.2.3. Faire se rencontrer et non faire revivre

Dans ce projet de reconnaissance, il s'agit de permettre au patient de rencontrer celui qu'il était qui a vécu ceci ou cela, et non de revivre ceci ou cela.

Le phénomène de « régression », où le patient revit l'expérience antérieure, est à éviter. En effet, il peut parfois être très violent, et nécessite une très grande expertise du praticien pour ne pas « mal tourner ». C'est aussi très éprouvant pour le patient. Cette reviviscence, semblable à une nouvelle immersion, n'est le plus souvent pas souhaitable car pouvant se révéler très néfaste. **La mise en conscience de l'émotion antérieurement éprouvée ne se fait pas par la reviviscence, mais par la rencontre de celui qu'on était et qui l'a jadis éprouvée.**

Un principe majeur est de comprendre qu'une douleur un jour éprouvée n'a pas à être revécue. Par contre, il reste nécessaire de prendre soin de celui que l'on était et qui l'a un jour éprouvée. Pour ce faire, cette douleur se répète régulièrement dans la vie de façon atténuée (« patterns », ou chaîne de récurrences émotionnelles), sous forme de symptômes, produits par des déplacements (ou transferts) réguliers lors de diverses situations analogues. Cela permet au sujet de ne pas perdre le chemin vers celui qu'il était (dans le but de le reconnaître et non de revivre la même chose).

Mais ces réactivations qui « balisent le chemin » vers ce Soi antérieur n'ont pas à être reproduites en consultation, avec comme moyen « le transfert du patient envers le praticien » (dans l'espoir de conscientiser ces émotions). Revisiter ces réactivations antérieures⁶ suffit amplement à l'identification, puis à la rencontre et à la reconnaissance de ce qui appelle la conscience du patient.

⁶ Il importe de distinguer d'une part **les différentes réactivations antérieures** qui jalonnent la vie du patient, et d'autre part **celui qui appelle sa conscience et qui a initialement éprouvé un tel ressenti**.

Dans le cheminement vers l'identification, ce sont « les ressentis au cours de ces différentes réactivations » mobilisent l'attention (premier plan) et font office de moyen de guidage vers ce qui appelle la conscience du sujet (encore non identifié). Quand l'identification a été accomplie, c'est alors « celui qui appelait l'attention du sujet » qui mobilise l'attention (premier plan), et non ce qu'il a éprouvé (qui alors passe en second plan).

Le praticien qui cherche à refaire revivre cette émotion en thérapie peut conduire à de dangereuses explosions émotionnelles qu'il ne saura pas gérer sans une très grande expertise. Une telle reviviscence peut laisser le patient mal accompagné dans un état délétère et c'est un risque inutile dans la mesure où il n'est pas nécessaire au processus de rencontre, de reconnaissance, de conscientisation et d'intégration. Ce fait est régulièrement confirmé cliniquement en maïeusthésie.

3.3. Ses repères et ses outils

Pour accomplir cela le praticien peut utiliser différents « outils » propres à chaque approche thérapeutique. En maïeusthésie, nous repérerons les outils suivants :

3.3.1. Symptômes spécialement pour

Un des repères fondamentaux du praticien est de considérer que, chez le patient, le symptôme est là « spécialement pour » réhabiliter une « part de soi » et aller vers son intégrité. Le symptôme n'est pas considéré comme une manifestation se produisant « à cause de » un encombrement ou un dysfonctionnement dont il devrait se débarrasser. C'est du moins ce que l'on rencontre le plus souvent cliniquement sur le plan psychologique (à différencier soigneusement du plan neurologique qui peut, lui, nécessiter une investigation médicale correctrice).

Le symptôme pointe vers cet être à retrouver, ou plus simplement, tout se passe comme s'il émanait de lui tel « **un appel venant d'une balise** » afin de « **ne pas rester ignoré de la conscience du sujet** » dont il fait partie. Ce symptôme, tel une balise, ne doit donc pas être éteint (tout au plus doit-il être modulé afin de le rendre supportable). Il doit être considéré comme un précieux moyen permettant d'identifier la part d'être qui appelle la conscience du patient.

Pour « utiliser ce symptôme », il convient de se servir d'« outils » contenus dans ce que j'appellerai le « guidage non directif »⁷, engageant diverses questions d'une façon bien précise.

3.3.2. Question sur le ressenti

Afin de faciliter au patient cet accès à Soi, dont les symptômes sont la première marche, le premier pas, le praticien pourra poser des questions, mais en respectant quelques critères fondamentaux.

Qualité fondamentale des questions :

Ses questions seront avant tout « **sans condition de réponses** ». C'est-à-dire que le sujet, quoi qu'il réponde, n'est jamais considéré comme ayant « mal répondu ». Ses questions seront aussi « **sans obligation de réponse** », car l'expression de ce qui est en soi n'est dû à aucun autre, fût il thérapeute. C'est ce qui fait qu'à chaque réponse le praticien ne constatera pas quelque chose qui lui était dû du fait du contexte thérapeutique, mais **un privilège que**

⁷ Le « guidage non directif » de la maïeusthésie est proche de la « découverte guidée » des cognitivistes, mais en diffère par le projet de validation des fondements et de rencontre de soi, qui prime sur celui de modification des trajectoires cognitives.

le patient lui accorde en se révélant. Pour cela, le praticien adressera en retour de chaque réponse ainsi offerte un « message de gratitude ». Celui-ci peut n'être que non verbal (avant tout une posture, un état).

Types de questions :

Le praticien saura privilégier les questions fermées⁸ qui permettent une première réponse ne passant pas par l'intellect (donc plus proche du ressenti) et poursuivre avec des questions ouvertes ou à choix multiple permettant d'arriver aux précisions nécessaires concernant ces ressentis. Il usera même du type particulier de question fermée qu'est la « reformulation » qui ne sera en aucun cas une répétition ou un écho, mais une chaleureuse reconnaissance de ce qui vient d'être exprimé (en verbal ou en non verbal) par le patient.

Cible des questions :

Ces questions porteront sur le **ressenti** du patient, bien plus que sur les faits et circonstances. Ce ressenti sera investi sur deux points-clés : **nature** et **dimension**. Par exemple :

- Praticien : « De quel type de ressenti s'agit-il ? »
- Patient : « Une peur » (nature)
- Praticien : « À quel point ? Comme s'il se passait quoi ? »
- Patient : « comme si j'allais mourir » (dimension)

3.3.3. Résistances indicatrices

Pareillement au symptôme, la résistance est une balise indicatrice du juste chemin, et jamais l'expression d'un blocage.

Forcer une résistance ou avoir pour projet de la « faire lâcher » est intrusif et irrespectueux. Cela invalide même le fait que, **par cette résistance, le patient est en train de replacer le praticien sur un meilleur chemin** par lequel il devrait passer.

3.3.4. Tact psychique

Le praticien n'est pas censé mettre de la distance (fut-elle thérapeutique) entre lui et son patient. Il convient de comprendre que le praticien peut mettre de la distance entre lui et les « problèmes de son patient », mais pas avec « celui qu'est son patient ».

Importante distinction sans laquelle le soin psychique manquera d'humanité et se résumera à une simple « argumentation mentale » ou « élaboration logique » ou interprétation historique ». Cette « perte d'humanité » serait dommageable car le patient ne peut « se rencontrer lui-même » (se reconnecter) quasiment que « s'il se sent rencontré par le praticien », percevant que celui-ci est concerné et touché, confirmant ainsi au patient qu'il est un sujet rencontrable ...ainsi encouragé à aller vers lui-même.

⁸ Concernant la question fermée, lire la publication de janvier 2012 « [Non-directivité et validation](#) » à « [4 les mots justes Questions réponses](#) »

Si le patient sent que le praticien est affecté par ses propos, son histoire, ses blessures, il s'autojugera « non fréquentable » et se fermera à lui-même au lieu de s'ouvrir et de se rencontrer au cœur de sa psyché.

La notion de distance est incompatible avec celle de tact et de contact. Un des moyens du praticien est ce « tact psychique », par lequel il favorise le fait que le patient puisse se rencontrer et approcher sa propre intégrité.

3.3.5. Validation existentielle

Le « tact psychique », qui consiste ici à « se sentir touché », conduit à ce que j'appelle la « validation existentielle ». Le praticien qui met son attention sur le sujet qu'est le patient se sent naturellement touché par cet Être. Au contraire, le praticien qui met l'attention sur les troubles et les circonstances se trouve naturellement affecté par les drames... et quand il s'en protège... y perd sa congruence et prône la distance professionnelle comme moyen technique. Il perd alors une grande part de son efficacité thérapeutique et risque professionnellement de s'épuiser. Chaque émergence de Soi est ainsi pareille à une nouvelle venue au monde (maïeutika : art d'accoucher). Le praticien vit comme un privilège de pouvoir être présent à un tel événement majeur de la vie de celui qu'il accompagne. Il importe de bien comprendre que c'est la « réjouissance du praticien » qui valide pleinement l'émergence de Soi chez le patient.

Un Être se sent exister quand un interlocuteur éprouve du bonheur à le rencontrer (cela a été largement vérifié par la psychologie positive⁹). Il se sent alors fréquentable.

Ainsi, plus ce que le patient présente au praticien affecte le praticien, plus ce patient aura l'instinct de ne pas (ne plus) le montrer, sentant que « cela » n'est pas fréquentable en lui (cela l'incitera à ne pas non plus le regarder lui-même, à ne pas « se voir »). Attention, il ne convient pas pour autant de jouer une satisfaction surfaite qui deviendrait rapidement indigeste et contre-productive. Cette réjouissance ne peut être qu'authentique. Sinon, il vaut mieux un émotionnel non souhaitable (qui donne au moins le sentiment qu'il n'y a pas d'indifférence), qu'une froideur « professionnelle » ou une « fausse réjouissance ».

Cela nous conduit à la posture.

⁹ Expérience réalisée en psychologie positive : les participants sont invités à se présenter les uns aux autres en tour de table. Puis il leur est demandé de faire la liste des personnes avec qui ils souhaiteraient travailler les tests. Ensuite ils sont reçus individuellement par l'expérimentateur qui leur révèle qui les a choisis. Les résultats sont truqués et certains s'entendent dire que personne ne les a choisis, d'autres que plusieurs les ont choisis. Invités à patienter dans une salle d'attente où se trouvent des chaises dos à un miroir, et d'autres face au miroir, ceux que personne n'a choisis s'installent spontanément dos au miroir et les autres face au miroir. Cela en dit long sur l'élan de se voir soi-même, selon comment on a été vu par autrui ! D'où l'importance fondamentale de la validation existentielle.

3.4. Sa Posture, son Éthique

Le mot « posture » peut définir une station spatiale et corporelle. Ce n'est pas ce sens que nous prendrons en compte ici (quoiqu'une posture psychique différente engendre naturellement une posture physique différente) .

Le mot « posture » ici doit être considéré dans son sens métaphorique, psychique. Une sorte « d'attitude intérieure », de regard sur « le monde et sur les êtres », une considération prioritaire de « l'existential », une confiance dans « la justesse », une ouverture au « sens » et à la « pertinence », une acceptation de « se laisser toucher » par l'émergence de l'être qu'est le patient.

3.4.1. Non jugement, Non culpabilisation

Quoi que révèle le patient à propos de lui-même (présent, passé), le praticien est censé ne porter **aucun jugement à l'encontre de celui-ci**, et garde sa confiance en la justesse de l'être. Il convient néanmoins de préciser qu'un non-jugement de l'être n'implique pas un non-jugement des choses, des actes, ou des conséquences qui, eux, peuvent toujours être situés dans une échelle de valeurs. Les « choses » peuvent être estimées par une évaluation (cela permet socialement de s'y retrouver), mais les êtres doivent rester par définition et par principe « inestimable » (les estimer reviendrait à les chosifier). Ils doivent non pas être « estimés », mais « considérés ».

Au premier jugement (même en pensée, donc induisant un non verbal) du praticien envers le patient (non-confiance en sa justesse) ce dernier se taira spontanément, dissimulera, contournera... ne pourra plus se rencontrer dans ses fondements. La thérapie bloquera avec les si célèbres « résistances », injustement attribuées au patient, alors qu'elles viennent souvent (mais pas toujours) de la mauvaise pratique (ou posture) du thérapeute. Ce phénomène de « résistance », venant plus de la façon de faire et d'être du praticien que des blocages du patient, furent dénoncées par Jung et par Rogers

« Dans la littérature il est tellement souvent question de résistances du malade que cela pourrait donner à penser qu'on tente de lui imposer des directives, alors que c'est en lui que de façon naturelle, doivent croître les forces de guérisons » (Jung, 1973. p.157)

« ...la résistance à la thérapie et au thérapeute n'est ni une phase inévitable, ni une phase désirable de la psychothérapie, mais elle naît avant tout des piètres techniques de l'aidant dans le maniement des problèmes et des sentiments du client. » (Rogers, 1996, p.155)

S'y ajoute le **non-jugement envers ceux dont le patient se plaint**. Quand le patient révèle « mon conjoint est ceci cela... », « mes parents sont trop... », « mes enfants ne sont pas assez... », le praticien permet au patient ce jugement (qui est l'expression de son ressenti), mais ne s'en permet lui-même aucun, sous peine d'aggraver une fracture psychique chez son patient. Le praticien aura autant de considération et de non-jugement (confiance en leurs justesses) envers les êtres évoqués par le patient qu'envers le patient lui-même, surtout si ceux-ci font partie de ses proches (conjoint, ascendants, descendants).

Sous prétexte de non-jugement des proches évoqués par le patient qui, lui, les juge sans délicatesse, le praticien n'est pas **pour autant autorisé à contraindre le patient vers une sorte de « pardon »**, car cela reviendrait à le juger pour le fait de leur en vouloir, alors que c'est pour lui la juste expression de sa douleur.

Le praticien qui pousse au pardon éloigne le patient de lui-même. De plus, **la posture souhaitable du patient n'est pas le pardon, mais l'absence de rancune et la reconnaissance**, dans lesquelles il accorde aux auteurs qu'ils ont une raison... cette raison n'excusant et ne banalisant pas l'acte (sinon ce serait être en déni de la douleur qu'il a éprouvées à cause d'eux). L'attitude recherchée par le praticien pour le patient est une posture dans laquelle celui qu'il était est profondément reconnu dans les douleurs qu'il a éprouvées et l'auteur des actes qui ont provoqué ces douleurs est aussi reconnu dans les raisons qu'il avait de les commettre.

Toute la nuance ici est de **ne jamais banaliser un acte grave** (ou vécu comme tel), sans pour autant porter de jugement envers l'auteur de cet acte, en tant qu'être. Il est accordé à cet auteur qu'il avait des raisons (ses raisons). **Ces raisons sont reconnues, mais ne constituent en rien une excuse**, et l'auteur doit toujours socialement répondre de ses actes, éventuellement devant la justice si ceux-ci le justifient.

Le patient sera donc en possibilité de reconnaissance de ces êtres sans les juger (important quand ils sont ressources, comme par exemple des parents), tout en pouvant juger leurs actes, afin qu'il existe un positionnement social, une échelle de valeurs et aussi une reconnaissance de celui qu'il fut quand il en a souffert.

Afin de ne conduire à aucune dérive, ce « non jugement - non culpabilisation » mériterait d'être abordé sur tout un article. On ne peut ici se satisfaire d'idées toutes faites, simplistes, doctrinales... c'est tout en nuances, en reconnaissance, y compris des colères et des rancunes. La position finale est une posture **sans pardon ni rancune, mais pleine de reconnaissance**, autant pour l'auteur que pour la victime.

(Lire la publication [« Ne pas induire de culpabilisation »](#) novembre 2004)

Le praticien est censé être en « contact psychique » avec le patient (avec celui qu'il est et celui qu'il a été, autant qu'avec tous ceux dont il est issu qu'il évoque). Il ne place aucune distance, fût-elle thérapeutique ou professionnelle, avec son patient ou toutes « parts de soi » évoquées.

Le praticien aura une distance par rapport aux faits (et ne sera donc pas dans l'affect ou les risques de projections), mais pas par rapport aux êtres (et sera donc dans une humanité accompagnante). **Être distinct, sans être distant. Être touché sans être affecté.** Voici des clés de la posture du praticien.

3.4.2. Ne pas créer de distance d'avec ses proches

Surtout, le praticien n'est pas censé être source de la moindre distance du patient d'avec ses proches. Que le patient fasse ce choix le regarde, et peut être la manifestation de sa douleur... et son moyen de survie. Mais le praticien n'est pas censé induire une telle chose, sous peine de couper le patient de ses racines.

Cependant, nous distinguerons l'éventualité d'une **distance physique**, rendue parfois nécessaire du fait de la violence de l'autre (que celle-ci soit physique ou même seulement psychologique), d'avec une **distance psychique** venant d'un jugement, d'un rejet de l'autre. Même quand une sécurité physique, ou même psychologique, sont nécessaires (par la gravité du danger), elles ne sont pas censées s'accompagner d'un rejet de ses proches et encore moins d'un rejet induit par le praticien. **Une telle posture constituerait une faute professionnelle**

majeure. Par exemple, toute référence aux « parents toxiques », aux conjoints dits « pervers narcissiques » ne peut s'accompagner de jugement ou de rejet incité par le praticien comme pour « crier victoire avec une solution-miracle ». La subtilité de tous les êtres doit toujours être considérée, même quand des indécidables majeures existent.

3.4.3. Préserver la liberté

Le praticien ne peut en aucun cas assujettir son patient. Ni pour sa vie personnelle en lui imposant une posture vis-à-vis de ses proches, ni vis-à-vis de la thérapie en lui imposant des rendez-vous.

Quand cela est accepté par le patient, le praticien pourra même ne jamais prendre le rendez-vous suivant en fin de séance, afin de laisser le patient le prendre depuis chez lui, plus tard, quand il en sentira la nécessité. Cela est bien sûr aisé en maïeusthésie où chaque séance boucle généralement une étape signifiante. Ce n'est évidemment pas possible de cette manière pour des thérapies nécessitant un travail sur plusieurs séances, comme nous le trouverons par exemple en TCC, ou en thérapie analytique. Cependant toute atteinte à la libre décision du patient est contraire à une récupération d'autonomie. Quand le transfert est utilisé pour motiver l'assiduité aux séances (même parfois comme un fondement théorique), cela semble indésirable en termes de respect de l'être qu'est le patient, quand bien même il n'y a chez le praticien aucune volonté de la moindre manipulation et seulement de généreuses intentions.

3.4.4. Ne pas interpréter

Si « interpréter » peut se trouver être comme « jouer la partition du patient » (un peu comme un musicien interprète la partition d'un compositeur, avec respect de ce qui est sur la portée), l'idée d'interprétation est acceptable et peut même se retrouver dans le champ de la reformulation, où le praticien nomme au patient ce qu'il ressent, dont il vient d'exprimer, verbalement ou non verbalement, la nature et la dimension. Parfois même le praticien peut nommer ce que le patient éprouve et n'arrive même pas à conscientiser spontanément (mais dans ce cas, attention aux risques de la projection de soi vers l'autre).

Par contre, si « interpréter » consiste à donner au patient une explication logique concernant les « mauvaises choses qui sont en lui » et sur lesquelles il doit « travailler »... quelle que soit la douceur du propos, cela reste une violence inacceptable risquant d'éloigner le patient de ses valeurs, de ses ressentis réels... et ainsi l'éloigner de lui-même, alors que le projet d'une thérapie est normalement l'inverse.

L'interprétation est trop souvent le fait d'attribuer un sens (selon une théorie à laquelle on croit). Dans ce cas, elle est néfaste, car elle dépossède le patient de sa propre vie.

3.5. Sa confiance, connivence, réjouissance

Le praticien n'est jamais seul face au patient, il est avec le patient en **partenariat**, il est tourné vers une **restauration de soi en cours** grâce aux **manifestations pertinentes des symptômes**.

3.5.1. Avoir confiance en son patient

Le patient a les clés de chez lui, de ses justesses, du chemin le plus aisé, du meilleur accès au plus profond de lui. Le praticien, en proximité, en connivence, en partenariat avec lui, va pouvoir mettre au jour cette « trajectoire » pertinente déjà à l'œuvre.

Le praticien, malgré son savoir professionnel, est censé rester en découverte permanente. D'une certaine façon, il est également en « non savoir », avec son patient comme « enseignant » ...**enseignant du chemin le plus juste pour accéder en lui vers cette « part de Soi » qui appelle sa conscience à travers le symptôme**. La posture du praticien pourrait ici se définir comme une sorte de « **candeur éclairée** ».

Même quand les actes ou les paroles du patient ne sont pas logiques (de notre point de vue) ou même inacceptables en termes de respect... il a une raison. Ce qui se passe en lui est articulé avec justesse et le rôle du praticien est de mettre à jour cette justesse.

Avec la « découverte guidée », les techniques cognitives savent, partant d'une manifestation, arriver au fondement cognitif qui en est la source. Pourtant le projet y est plus une « correction cognitive » qu'une « reconnaissance de la justesse de ce fondement »... le projet risque d'y être plus une éradication qu'une reconnaissance de ce qui est en bout de chaîne cognitive : une « part de Soi » en attente de réhabilitation. Or un changement de « trajectoire cognitive » est une chose, la suppression des fondements en est une autre. Ce point mérite toute l'attention du praticien.

Un Être a besoin de ses fondements comme base pour élaborer ses nouvelles perceptions, ses nouvelles pensées. Sinon, il est comme amputé d'une « part de Soi », et ses élans ultérieurs manqueront d'appuis. La confiance du praticien en son patient permet à ce dernier de ne pas craindre une disparition intempestive de ses fondations et d'accéder bien plus sereinement à ce qui constitue sa psyché.

3.5.2. Connivence avec ce qui appelle en lui

Nous ajouterons à la confiance une certaine connivence du praticien avec ce qui appelle la conscience du patient. Tout se passe comme si une part de celui-ci appelait sa conscience pour être reconnue par celui dont elle fait partie.

Alors **le praticien étend sa confiance jusque dans cette zone qui appelle**, jusqu'à se trouver « quasiment en connivence » avec cette « part de Soi » qui, en quelque sorte, « lance le symptôme » comme une balise pour être trouvée, puis reconnue, afin que le sujet concerné accède à sa complétude, à son intégrité.

Il est plus commode pour le patient de rejoindre cette « part de Soi » si le praticien est déjà avec elle en connivence et « lui demande de les rejoindre », que s'il lui demande « d'y aller » en restant à distance du processus. Pour que le praticien « y soit » avec justesse, il convient qu'il « y soit » avec sérénité et bonheur, tranquillité et confiance. **C'est en effet l'état de « réjouissance » du praticien qui « s'y trouve » qui donne au patient le « goût d'y aller ».**

3.5.3. Son potentiel de réjouissance

La validation existentielle consiste en le bonheur qu'on éprouve à la rencontre de l'autre. Ce bonheur ne peut être feint, il ne se peut qu'authentique. Ce qui en détermine la possibilité est ce vers quoi le praticien met son attention : vers les problèmes ou vers les êtres ? Il y a **trois zones de focus possible** : **l'Être** (l'existentiel), **ce qui a été éprouvé** (l'émotionnel), **ce qui s'est passé** (l'événementiel). On pourrait même y ajouter une quatrième zone : ce qui a été pensé (l'intellectuel). Comme dans une superposition de calques, le praticien mettra toujours l'existentiel en premier plan et l'émotionnel en second... le reste derrière. Placer ainsi son focus lui permet d'éprouver naturellement une réjouissance quand le patient se révèle ou révèle une « part de Soi ». Cette réjouissance n'est pas euphorique, elle est discrète mais présente. **Elle n'est pas émise comme un flux, mais elle est une émanation simple et discrète, semblable à une « effluve », une fragrance, un parfum délicat** qui se dégage du praticien et produit « une atmosphère ». Elle témoigne avant tout d'une **absence de gravité** (mais pas d'une légèreté ou d'une dérision... car la prise en compte est totale et généreuse).

Cette validation existentielle est bien plus qu'un outil : c'est elle qui donne au patient le goût naturel de se rencontrer lui-même.

Comme nous le révèle si bien l'expérience en psychologie positive, citée à 3.3 : ceux qui ne sont choisis par personne se placent « dos au miroir » et ceux qui sont choisis par tous se placent « face au miroir ».

3.6. Son ouverture augmentée

Le praticien est censé reconnaître son erreur quand le patient la pointe. Il a l'humilité de se faire éclairer en permanence par celui-ci. Il est à la fois dans une tranquille assurance, et dans une candeur où il se fait conduire par son patient (n'oublions pas cette expression « suivre son patient »... quand c'est le patient qui doit suivre le praticien, c'est peut-être que le praticien est lui-même malade !).

3.6.1. Ouverture à toutes les approches

Un praticien ne peut maîtriser « toutes les approches » de psychothérapie. Il en connaît tout au plus quelques-unes. Il sera profitable à son patient qu'il évite de simplement les juxtaposer, mais plutôt **qu'il les mette en œuvre d'une façon intégrative**. De ce fait il doit jongler avec les protocoles, trouver ses justesses, opérer ses synthèses avec à la fois le respect de ces différentes approches et la liberté enrichie de sa créativité. Il en réalise alors une pratique « simple » (mais non simpliste) par sa spontanéité, et « complexe » (au sens d'Edgar Morin : complexe signifiant « tissé ensemble » et non « compliqué »).

Un praticien qui est « accroché » à une approche exclusive risque de devenir dogmatique (pour ne pas dire sectaire) et de se retrouver en cécité d'inattention, aveugle à ce qu'il y a de plus fondamental chez son patient, qui ne peut se résumer à ce que voit un praticien qui ne regarde que d'un seul point de vue. La maïeusthésie est elle-même intégrative, mais ne limite pas le fait que d'autres approches viennent ajouter à sa mise en œuvre, en fonction des connaissances disponibles chez le praticien. Cette incontournable liberté pose problème car, de ce fait, le praticien risque quelques errances, sinon même quelques erreurs.

Si, au contraire, il est confortablement calé dans un protocole bien établi, il lui suffit de vérifier s'il a respecté le protocole. Ce qui rend très aisée la tâche des superviseurs. Pourtant, sans cette liberté, le praticien risque de perdre le meilleur de lui-même et risque de n'être plus qu'une « machine thérapeutique »¹⁰.

Quand bien même un praticien ne connaîtrait qu'une ou deux approches, il ne peut en faire « la totalité du monde » et doit, au moins, être potentiellement ouvert à d'autres possibilités. Cela le conduit à regarder avec bienveillance ceux qui utilisent d'autres « méthodes », dont les failles viennent plus du non-respect de ce qui est énoncé dans cette publication que des méthodes elles-mêmes, qui sont toujours de riches considérations sur la psyché, sur l'humain, sur la société.

3.6.2. Libre des limites

La liberté par rapport aux limites méthodologiques ou conceptuelles que je viens d'évoquer doit s'étendre au-delà.

Au-delà de quoi ? : au-delà du sensoriel, vers l'expérientiel.

Le regard de la psychologie accorde une grande importance à la perception sensorielle (multifactorielle), puis à la mémorisation des perceptions qui en découlent. Qu'il en résulte du procédural (ce que l'on sait faire sans y penser), de l'événementiel (souvenirs des circonstances), de l'émotionnel (ce qui a été éprouvé) ... nous sommes toujours dans la zone du sensoriel.

Est-il nécessaire (si cela a un sens) et même possible, de dépasser cette zone ? Nécessaire certainement, car c'est le cas des psychotiques et des autistes d'avoir une expérience du monde « non sensorielle » et dont ils ne peuvent rendre compte avec tout ce que tout le monde attend d'eux. C'est aussi le cas des sujets qui ont vécu une EMI (expérience de mort imminente) pour laquelle les mots et les images mentales ne peuvent rendre compte de leur expérience hors du commun.

Naturellement, tous les praticiens ne sont pas consultés par des psychotiques ou des autistes (quoi qu'il y en ait de plus en plus... reste à voir les valeurs diagnostiques ?). Cependant, ce phénomène de « l'expérience non sensorielle, mais vécue et intimement éprouvée », concerne quasiment tous les patients sans qu'ils ne soient pour autant psychotiques ou autistes.

Éprouver des choses sur lesquelles on n'a pas eu l'opportunité de mettre de mots est commun en psychothérapie, et le but de la psychothérapie est souvent (entre autres) de « pouvoir nommer ce qui n'a jamais été dit ». Mais ici, cela va bien plus loin, car il ne s'agit pas seulement de quelque chose qui n'a jamais été dit, mais de **quelque chose qui n'a jamais été pensé**. Pas par négligence, ni par occultation ou par refoulement, mais tout simplement **parce que l'appareil psychique n'est pas en mesure de le concevoir mentalement**. Cela conduit parfois des patients à tourner en rond autour de l'histoire de « papa maman », de

¹⁰ Par exemple, dans sa mécanique interprétative psychanalytique, le Dr Friedrich Perls qui a suivi trois psychanalyses et qui est lui-même devenu psychanalyste, considéra un jour qu'il n'était plus qu'un « cadavre calculeur »... il s'en suivit, riche de sa liberté, qu'il créa la Gestalt thérapie (Ginger, 2005, p.57).

leur « enfance », ou de « quelques traumas de la vie » qui deviennent de solides alibis à ce qu'ils éprouvent... et quel que soit le travail accompli à ce sujet, ils n'avancent pas... car ce n'est pas là que se tient le fondement. **Le fondement se trouve parfois (ou souvent) dans une zone « non sensorielle »** (assensorielle), **purement « expérientielle »**, située ni dans le temps ni dans l'espace (uchortopique), mais profondément éprouvée, inconceptualisable et donc, par conséquent, ineffable.

Par exemple : impression curieuse face à l'entièreté de la vie - expérience indicible éprouvée en milieu de vie – impression d'injustice et de quelque chose de plus important – Indéfinissable sensation de ne pas être dans la « bonne vie » - craintes ou attractions indicibles face à la mort – expérience d'étrangeté face au monde – besoin de tranquillité, mais douleur d'être seul – se sentir proche des gens mais en impossibilité de les fréquenter...

Les tentatives d'interprétation de ces phénomènes en termes de psychopathologie ne sont le plus souvent pas très heureuses ni très justes. Elles viennent altérer la qualité d'une expérience hors du commun dans laquelle le sujet se sent bien seul, acculé dans un choix impossible entre « la normalité » (soit comme tout le monde !) ou la pathologie (si tu oses être qui tu es !).

Le praticien devra si possible oser être dans cette zone assensorielle, expérientielle, ineffable, et finira par permettre des mises en mots qui ne seront que des **métaphores** (seul outil face à l'indicible et au non pensable), mais qui donneront au patient un sentiment d'apaisement, de reconnaissance, de non solitude.

3.6.3. Dimensions

Le positionnement du praticien consiste alors à oser être à ce niveau dimensionnel. S'il se limite aux traumas événementiels, il risque d'entraver le cheminement de son patient, de le limiter au circonstanciel, de ne pas lui permettre l'expression de l'expérientiel quand celui-ci ne se trouve pas dans des zones de son histoire bien définies.

Vers la fin de sa vie, Carl Rogers ajouta la notion de « **présence** » à celles « d'empathie, confiance inconditionnelle et congruence ». Et cette notion, dans la ligne du counseling où les deux membres du conseil (le patient et le praticien) sont en position d'équivalence, s'étend alors dans un « au-delà » dimensionnel bien difficile à mettre en mots, qu'il désigne ainsi :

« ...notre relation se dépasse elle-même et s'intègre dans quelque chose qui la transcende... » (Rogers, 2001, p.168-169).

Bien sûr la « présence » à un niveau qui se situe « hors du temps » peut sembler une bien curieuse idée. Une expérience qui est éprouvée hors du champ événementiel aussi. L'étymologie du mot « présent » nous éclaire peut-être un peu : *prae* (devant) *esse* (être), de même que celle de « exister » : *ex* (extérieur) *sistere* (être). Des mots qui définissent implicitement un positionnement qui échappe à nos considérations intellectuelles, à nos représentations mentales. Nous trouvons là un supplément dimensionnel qui donnera sans doute à la thérapie un « supplément d'âme », dans lequel le patient pourra sortir du « ronronnement événementiel des causes » pour accéder à son expérience intime rarement (ou jamais) abordée.

Peut-être retrouvons-nous là « **l'être jeté au monde** » de Martin Heidegger qui se débrouille en tant que « **Dasein** » (être-là) à développer un « **étant** » (manière d'être au monde) afin

de déployer « **l'être qu'il est** » (être passé, présent, et futur, peut-être le Soi de Jung) en quête de complétude. Son ouvrage « Être et temps » (1986) tente de nous délivrer de tels propos à travers un langage assez complexe, tant le concept est malaisé à mettre en mots.

Le praticien doit résolument accepter d'explorer de telles « contrées » qui échappent à l'intellectualisation, mais qui sont expérimentées intimement par le patient qui, lui-même, ne comprend pas ce qui lui arrive, dont pourtant il a la certitude de le vivre ! Tout praticien qui tentera de « réduire » cette expérience à quelques principes désuets auxquels il accroche sa théorisation risque de mettre le patient en déséquilibre et en distance de lui-même.

Cette notion d'expérience « assensorielle »¹¹ est bien délicate à résumer dans cet article. Elle doit cependant impérativement être prise en compte par le praticien.

3.7. Son attitude face aux résultats

3.7.1. Validation des phases accomplies

Quand un point signifiant a été accompli, quand une réhabilitation a été réalisée, il convient d'avoir bien reconnu cet aboutissement avant d'aborder autre chose. En effet, poursuivre sans cette reconnaissance reviendrait implicitement à dénigrer ce qui vient de se passer et à sous-entendre que « ce n'est pas si mal, mais peut mieux faire ». De ce fait ce qui a pourtant bien été réalisé s'en retrouverait amoindri, dévalorisé, invalidé, et le patient pourrait en perdre le bénéfique ou au moins se retrouver dans un moment d'inconfort.

3.7.2. La cible n'est pas le symptôme

Le fait que le symptôme initial ne soit plus là n'est pas un but, mais un moyen de vérification si la réhabilitation a bien été accomplie. Ce point délicat est malmené quand celui qui conduit la thérapie vise systématiquement l'éradication du symptôme, alors que celui-ci n'est là très souvent que pour permettre au patient de rester en lien avec ce qu'il n'a pas encore su rencontrer. Il est souvent une incontournable balise pour ne pas perdre le chemin vers Soi tant que celui-ci n'a pas été accompli. La finalité est l'accomplissement de reconnexion à Soi, mais pas l'éradication du symptôme qui n'en est finalement que l'indice.

3.7.3. Liberté quant aux rendez-vous

S'il doit y en avoir un, la prise du rendez-vous suivant ne devrait pas être imposée (à chaque fois que l'approche le permet). Naturellement il existe des systèmes de thérapie qui nécessitent plusieurs séances (par exemple les TCC ou les démarches analytiques, ainsi que celles en psychologie positive). Dans ces cas, un protocole a été instauré en ce sens. Mais il est

¹¹ Pour plus de détails sur ce point essentiel, lire sur ce site :

[Mieux comprendre la psychose](#) octobre 2012

[Réflexions sur l'autisme](#) septembre 2013

[Percevoir le monde](#) août 2013

[Le corps comme interlocuteur](#) Janvier 2013

heureux qu'à chaque fois que cela est possible, le patient reste à tout moment libre de prendre ou non un rendez-vous supplémentaire. Le côté « systématique » des rendez-vous successifs fait craindre « l'engagement » dans une psychothérapie et bien des personnes qui en ont besoin risquent alors de ne pas y recourir et donc de ne pas en bénéficier. Il est nécessaire de pouvoir avoir des entretiens « à la demande » et non systématisés, juste en fonction des maturations de ce qui a été vu. D'autre part, ce qui est vu en séance doit concourir à l'autonomie du patient qui doit pouvoir poursuivre son cheminement « hors cabinet ».

4. Dérives pouvant être néfastes

Il est toujours préférable de mettre en avant ce qu'il est souhaitable de faire plutôt que d'insister sur ce qu'il ne faut pas faire. Ainsi, j'aurais préféré ne pas aborder les points négatifs, car mettre en exergue « ce qu'il ne faut pas faire » risque parfois de trop mettre l'attention dessus et de nous y plonger involontairement. Cependant, certaines « coutumes » de l'approche psychothérapique et de la psychologie sont telles, pareilles à des ancrages culturels agissant à notre insu, à des paradigmes inconscients conduisant notre pensée vers des postures « préfabriquées », qu'on ne peut faire l'économie de les mettre en conscience, de gagner en acuité à leur sujet.

Le plus souvent il s'agit plus d'un manque de précision que de données erronées.

4.1. Nuisance d'avoir une « distance professionnelle »

La notion de « distance professionnelle » ou de « distance thérapeutique » est sans doute un des grands points qui portent préjudice, tant aux praticiens qu'aux patients. Même la fameuse « neutralité bienveillante » préconisée par Freud n'a jamais signifié une « froideur distante », mais une capacité à tout entendre avec, comme le disait Freud, un « succédané d'amour » suffisant.

« ...la collaboration des patients devient un sacrifice personnel **qu'il faut compenser par quelque succédané d'amour**. Les efforts du médecin, son attitude de bienveillante patience doivent constituer de suffisants succédanés » (2000, p.68)

La notion de « succédané » ne doit pas ici être entendue comme un artifice, mais simplement comme le fait que, quoique authentique, il ne remplace pas ce qui jadis n'a pas été reçu.

Cette notion de distance, instaurée quasiment comme un dogme, vient sans doute du fait que la distinction entre « l'être qu'est le patient », « l'histoire de celui-ci » et « les émotions qu'il a éprouvées » n'a pas été précisée. S'il est juste de garder sa distance avec l'événementiel de la vie du patient, il ne l'est pas de mettre la moindre distance entre le praticien et le patient. Sans doute l'approche qui témoigne le mieux de cette « non distance » est l'haptonomie (initiée par Frans Veldman) qui, évoquant la notion de « tact psychique » envisage cette nécessité de se sentir « touché par le patient » et, de ce fait, clarifie sans doute ce qu'on entend par « contacts humains ».

Il ne s'agit en aucun cas d'être distant d'avec son patient, mais seulement d'en rester distinct... tout en en étant très proche. La « bonne distance » (les Canadiens disent « bonne proximité ») c'est quand il n'y en a pas et qu'il y a contact... et même que le praticien se sent touché (touché par l'être et non affecté par les faits). En fait tout dépend de « vers où il porte son attention » (vers l'être ou vers ses problèmes).

La notion de « distance » (avec celle de « refléter ») laisse le patient dans une insoutenable solitude existentielle (on voit ses problèmes, mais on ne le voit pas lui). Le plus grave est alors que les problèmes deviennent pour le sujet soigné un moyen par lequel attirer un succédané d'attention (qui laissera toujours un sentiment de fausseté et d'insatisfaction).

4.2. Nuisance de chercher à refléter

Une mauvaise compréhension de la reformulation conduit à n'en faire qu'un simple reflet « émanant de la glace » (ou un écho « surgissant du vide »). Vraiment, le patient n'a que faire de se sentir seul avec son reflet (ou sa répétition). Ce qu'il veut c'est être rencontré, reconnu, afin de pouvoir se reconnaître lui-même.

L'abandonner en situation distante (même de « bonne distance »), avec son simple reflet pour compagnie, constitue une violence inacceptable de la part d'un praticien. Cette illusion d'impartialité, cette « neutralité mal comprise », font du praticien un « observateur » face à un « objet d'expérience ». Aussi bienveillant que souhaite être le praticien, une telle posture de distance et de reflet nuit à son patient.

Naturellement la neutralité vise à ne pas induire (et ne pas juger) et le reflet à ne pas faire de projections par laquelle le praticien pourrait placer chez son patient quelque chose qui ne lui appartient pas. Noble projet ! Cependant, la froideur du reflet (pareil à celui de la glace), et le vide de l'écho (avec son vide insoutenable) induisent de la peur, de la solitude... et rendent ce qu'il trouve irrencontrable. Même quand ce reflet n'est qu'une invitation à en dire plus, il ne fait que marquer l'insatisfaction du praticien. Or chaque révélation, même partielle du patient, doit conduire le praticien à se réjouir de ce privilège qui lui est ici accordé de faire une telle rencontre (validation existentielle). Il ne s'agit pas d'un accès à plus de faits, mais d'une rencontre de plus d'être.

4.3. Nuisance d'être en quête des dysfonctionnements

La notion de distance découle de la tendance à porter son focus sur les dysfonctionnements, sur les problèmes, sur les choses à corriger (plutôt que sur l'être qui tente de se révéler à sa propre conscience). Le praticien aura alors tendance à vouloir en libérer le patient, sans se laisser lui-même envahir par « toutes ces choses sombres »¹².

L'*a priori* qui consiste à rechercher les dysfonctionnements rend le praticien aveugle¹³ au fait que, le plus souvent, un symptôme psychique n'est que la manifestation d'une tentative pertinente du sujet pour se retrouver lui-même, pour ne pas se perdre, pour assurer son intégrité et sa survie.

Outre le fait que cela limite l'investigation du praticien, cela fait peur au patient qui se retrouve alors en situation d'explorer « tout ce qui ne va pas en lui », « les causes sordides qui

¹² *Un patient, resté blessé par une thérapie de cinq années réalisée avec un praticien qui s'appuyait sur de tels paradigmes, me dit même spontanément : « Ce praticien a sali ma vie ».

¹³ Phénomène de **cécité d'inattention** longuement décrit dans la publication d'août 2013 « [Percevoir le monde](#) » à « [les sens complexes](#) »

en sont la source », les « moments de vie inconscients ou inavoués » qui polluent son existence. La quête des « poubelles intérieures » (pour le thérapeute éboueur) ou du mal qui nous habite (pour le praticien « exorciste ») font craindre au patient des rencontres intérieures nauséabondes ou effrayantes... et, de ce fait, ralentissent son pas (ou le font fuir à contresens).

Le problème sans doute le plus grave, en ce cas, n'est pas le ralentissement de la thérapie qui en découle (jusqu'à la rendre interminable), mais le fait que tout ce qui émerge risque d'être interprété sous un angle négatif, même ce qui est pertinent.

La souillure implicite des richesses qui habitent le patient revient à une grave pollution de ce qui est ressource en lui. Le fait de vouloir supprimer chez quelqu'un ce dont il se sert pour se retrouver (ses symptômes) revient à confisquer le « GPS »¹⁴ d'une personne qui ne connaît pas sa route. Il n'en sera que plus difficile pour lui de se rejoindre... surtout si on lui inculque discrètement que sont mauvaises toutes les indications qui, en lui, étaient justes.

*Serait-ce le « Gardien du Principe de Soi » ?

Donner plus de place au problème à résoudre qu'à l'être à reconnaître (même et surtout en prenant cet être comme allié dans la démarche) conduit à une dérive néfaste et dangereuse (le prenant alors comme allier pour s'auto anéantir).

4.4. Nuisance d'être dans la gravité

La gravité du praticien est une sorte « d'anti validation existentielle ». Le regard lourd, chargé de la pesanteur de « ce qu'il faut résoudre », de « l'étendue des dégâts à réparer » est ce qui chez le praticien retiendra le patient « d'oser aller voir en lui ce qui se passe ». Naturellement, une attitude désinvolte ne prenant pas la mesure de ce qui est éprouvé sera tout aussi néfaste.

Si le praticien est censé être dans la reconnaissance de la nature de ce qui est éprouvé et de la mesure de ce qui est éprouvé, sans l'amoindrir le moins du monde... il doit également se sentir touché par le privilège qui lui est offert de rencontrer cet être qui a vécu cela. Or « cet être qui a vécu cela » est toujours un privilège, une magnifique rencontre pour celui qui sait le distinguer de ce qui s'est passé et aussi de ce qui a été éprouvé.

Posture donc délicate **sans désinvolture ni légèreté, mais aussi sans gravité** (plutôt une apesanteur qu'une légèreté). Une validation existentielle où prime la réjouissance non euphorique mais profonde, pleinement reconnaissante de l'être qui s'offre à être rencontré.

Le praticien qui mise sur la gravité engendre « la crainte d'aller voir » et retarde le processus thérapeutique. Il favorise les résistances. Naturellement le praticien qui privilégie le **trouble à guérir**, le **dysfonctionnement à corriger**, le **mal à combattre**, l'**engorgement à éliminer**, ne peut être que dans la **gravité insupportable ou dans une légèreté chargée de dérision** (donc de déni implicite), le plus souvent non congruente, factice... pouvant être interprétée comme une douloureuse indifférence.

¹⁴ Serait-ce le « Gardien du Principe de Soi » ?

4.5. Nuisance de prioriser les faits

Le praticien qui priorise ses questions sur les faits plutôt que sur les ressentis éprouvés risque d'égarer le patient. Pas seulement pour toutes les raisons énoncées ci-dessus (gravité, résoudre, absence de validation existentielle, distance), mais parce que le chemin conduisant à la part d'être à retrouver (celle qui appelle la conscience du sujet avec le symptôme) n'est que rarement (sinon jamais) accessible à partir des faits, mais seulement à partir des ressentis éprouvés.

Poser des questions, sur les faits plutôt que sur les ressentis est trop objectal, pas assez existentiel.

Ce n'est tout simplement pas la bonne trajectoire conduisant à destination... faut-il avoir précisé clairement que la destination est l'Être qui a éprouvé et non ce qui s'est passé, et que **le projet n'est pas de l'apaiser, mais de le reconnaître, de l'accueillir, de lui donner toute sa place avec le vécu qui fut le sien** (toute tentative de le calmer ou de l'apaiser reviendrait à le nier et interromprait le processus thérapeutique de réintégration).

4.6. Nuisance de chercher à apaiser ou résoudre

Il découle de l'accent mis sur les faits ou les émotions de vouloir en préserver le patient et de le consoler, de le calmer ou de l'apaiser par rapport à ce qu'il a vécu.

Or, vouloir consoler, apaiser ou libérer les émotions (théorie de la catharsis) revient à nier l'être dans ce qu'il a vécu. Cela heurte sans doute nos habitudes, peut-être même notre bon sens, mais il se trouve **que cliniquement, la reconnaissance produit un apaisement quasi instantané, alors que la tentative d'apaisement est interminablement inefficace**¹⁵.

L'apaisement témoigne du fait qu'il y a eu reconnaissance, c'est un indice. L'apaisement ne peut être le projet car s'il est envisagé comme but, on oublie que le but réel est la validation de l'être et non sa suppression : celui qui a vécu et éprouvé quelque chose doit être rencontré et reconnu avec la nature et la dimension de ce qu'il a éprouvé, et non être effacé.

Chercher à résoudre, à apaiser, revient à penser en termes de causalité et à vouloir libérer le sujet des causes néfastes qui le perturbent. Or **les symptômes sont des balises, non pas « causées » par ce qui s'est passé, mais produites spécialement pour ne pas perdre la trace de celui qui a vécu cela et n'a pas encore bénéficié de reconnaissance, de rencontre, d'intégration**. Celui qui veut supprimer ces « traces » ou ces « balises » est pareil à un « bienfaiteur » venant couper le fil d'Ariane tenu par Thésée, prétendant que cela entrave sa progression de cheminer avec ce filin, que sans lui il serait plus libre (mais en fait définitivement perdu dans le labyrinthe).

Voir la publication de juin 2011 « [Symptômes](#) »

¹⁵ Comme le souligne Gregory Bateson en son École de Palo Alto : un être croit qu'en faisant plus ce qui ne marche pas il va finir par obtenir un résultat.

4.7. Nuisance de vouloir vaincre les résistances

Toute interprétation des « résistances » comme étant des blocages est dangereuse. Une résistance indique simplement que nous ne prenons pas la bonne route, ou que, même si c'est la bonne route, nous ne l'empruntons pas au bon moment. Le patient ne résiste pas par insuffisance ou par erreur, mais avec pertinence quand on ne l'invite pas au bon endroit au bon moment. Il ne s'oppose pas alors aux demandes du praticien mais le guide désespérément vers plus de justesse. Le praticien qui comprend cela ajuste son accompagnement. Celui qui invite à lâcher les résistances ne fait que « jeter de force son patient sur la mauvaise route ».

4.8. Nuisance de porter un jugement

Le moindre jugement du praticien envers son patient est quasiment une faute professionnelle. Bien évidemment un jugement du type « Vous êtes un monstre, vous êtes nul » est bien rare (ou alors le praticien ne mérite pas d'exercer). Les jugements qui risquent de se produire sont plus discrets. Par exemple, de façon plus subtile : « lâcher vos résistances » dit implicitement que le patient est « mauvais de résister » ; « il faudrait pardonner » dit implicitement que le patient est « mauvais de garder sa rancœur » ; « il faut oser votre colère ! » dit implicitement que le patient est « mauvais de ne pas se libérer ». Tout cela est aussi jugement.

Il peut y avoir jugement des actes par rapport à des normes sociales, surtout par rapport au principe de respect d'autrui (cela cautionne même la réalité de sa douleur éprouvée) ...quand les actes sont graves, l'auteur peut même devoir en répondre devant la justice. L'acte est une « chose » qui peut (ou même doit) être évaluée, l'être est un « Être » qui doit être considéré au-delà du champ des valeurs, car **en tant qu'être il est par définition inestimable**. C'est cette considération accordée (de façon inconditionnelle) qui lui permet d'exister, et, de ce fait, de reprendre en main ses projets et ses actes, sa propre considération d'autrui.

La notion de cet indésirable jugement du praticien va bien plus loin qu'un simple jugement envers le patient. Tout jugement à l'encontre d'un proche dont le patient se plaint est aussi très nuisible. Si le patient décrit des parents violents ou même simplement indécents, un conjoint avec qui il y a souffrance, un enfant qui par ses actes inacceptables cause un grave tourment... le praticien qui se permet de porter un jugement envers eux, est « en train de détruire son patient au niveau de ses racines ». Que le patient s'en plaigne est une chose (il veut que l'on entende ses douleurs), que l'on juge ceux dont il se plaint en est une autre.

Qu'il n'y ait pas de jugement verbal est naturellement le minimum souhaitable, mais même en simple pensée, le jugement est perçu par le patient au niveau du non verbal qui, ne l'oublions pas, représente 93% de l'information émise¹⁶. Il en résultera soit une exacerbation sans fin, soit un blocage (résistance) jusqu'à une volte-face pour amoindrir ce que le praticien dramatise (de ce fait le patient en vient à devoir se nier lui-même pour préserver ses proches : « je devais dramatiser, en fait ce n'était pas si grave »).

¹⁶ *Études du Professeur Albert Merhabian

4.9. Nuisance d'assujettir

La soumission est incompatible avec la thérapie qui, en principe, vise plutôt l'autonomie.

Nous ne trouverons pas de praticiens cherchant à aliéner leurs patients dans une quête de pouvoir personnel (ou alors on se rapprocherait de pratiques sectaires et le danger est vraiment très grand). L'assujettissement que je souhaite évoquer ici est bien plus discret et animé de très bonnes intentions.

Par exemple insister violemment pour qu'une anorexique signe son contrat de poids (sans se préoccuper de ce qui la retient de le faire), insister sur le transfert dans l'espoir d'attacher le patient à sa cure (afin qu'il ait le goût de la poursuivre), inviter à lâcher prise ou à pardonner pour s'apaiser, forcer à l'expression d'une émotion de colère pour s'en libérer, insister dans une direction que le patient ne reconnaît pas comme juste, forcer une résistance, interpréter « du haut de son savoir » en proposant quelque chose qui est éloigné du vécu du patient. Voici quelques exemples de prise de pouvoir où le praticien demande au patient de le suivre, au lieu de simplement suivre son patient.

Ce sont de graves atteintes à sa liberté, à son intégrité. Le patient doit rester qui il est, maître de sa vie, détenteur de ses ressentis et de la justesse des chemins qui s'ouvrent en lui. Le praticien qui se place à ce sujet au-dessus de son patient se tient implicitement dans une posture de pouvoir qui va altérer l'être qu'est son patient.

Quand le praticien est attaché (lui-même assujetti) à ses paradigmes, il peut aussi implicitement forcer le cheminement de son patient dans une direction prédéterminée qui ne lui correspond pas. Le praticien doit aussi savoir modestement apprendre de ses patients et, comme le dit Donald Wood Winnicott dans la dédicace qui commence son ouvrage « Jeu et réalité » :

« A mes patients qui ont payé pour m'instruire » (Winnicott, 1975, p.19)

Le fait aussi de systématiser le rendez-vous suivant est également un risque d'assujettissement du patient. Naturellement certaines approches thérapeutiques ne peuvent faire autrement pour garantir la qualité de la thérapie, comme par exemple en TCC, en psychanalyse ou en psychologie positive (mettant l'accent sur l'apprentissage nouveau). Mais, de ce fait, sans remettre en cause ces thérapies, cela rend la situation délicate.

C'est même une des raisons pour lesquelles les êtres en souffrance psychologique rechignent à consulter. En effet, dans l'imaginaire collectif, cela revient à un engagement interminable qui risque de ne jamais aboutir. La résistance des patients à un tel risque semble plutôt saine. Ils revendiquent tout simplement de rester des êtres à part entière et ne souhaitent pas s'engager dans une éventuelle réduction existentielle.

Quand l'approche le permet, il est essentiel de laisser le patient reprendre rendez-vous de lui-même, après qu'il soit rentré chez lui, après que ce qui a été vu en séance ait accompli une maturation suffisante. À moins que le patient lui-même ne demande le rendez-vous suivant (si de son point de vue c'est mieux pour lui, il doit aussi être libre de cela), le praticien doit laisser la situation ouverte et libre.

4.10. Nuisance d'interpréter en affirmant

Interpréter ce qu'exprime le patient est à ne pas confondre avec la reformulation. La reformulation « nomme » ce que le patient vient d'exprimer verbalement ou même seulement non verbalement. Les mots du praticien, ainsi proposés, ne sont jamais des affirmations, mais des propositions. Une reformulation sera alors énoncée sous forme d'une phrase affirmative, mais prononcée avec un ton légèrement interrogatif.

Voir la publication de novembre 2002 « [Reformulation](#) » ou celles de janvier 2012 « [Non directivité et validation](#) »

Interpréter est différent de reformuler. Cela revient plutôt à attribuer une signification selon certains paradigmes sur lesquels le praticien appuie sa réflexion. Cela risque alors fortement de s'éloigner de ce qui a été « expérimenté » par le patient.

Naturellement si nous avons une interprétation selon la règle des musiciens qui interprètent la musique que l'auteur a inscrite sur la partition, les risques de dérives seraient bien moins grands. Mais l'appui sur des paradigmes préétablis ne produit pas une telle chose et nous ne voyons, le plus souvent, qu'une réécriture de l'histoire risquant d'éloigner le patient de sa réelle expérience, de qui il a été, de ce qu'il a éprouvé.

Toutefois, le praticien qui interprète ne fait que proposer son interprétation comme étant une éventualité. Dans ce cas, elle n'est pas écrasante et peut cependant susciter un nouveau regard chez le patient. Cette interprétation sera pernicieuse si elle est énoncée de façon péremptoire, dogmatique, comme le reflet de la « croyance du praticien », comme une affirmation à laquelle il faudrait adhérer. Il convient cependant de savoir que, en dépit des précautions du praticien pour éviter cela, le patient aura trop souvent tendance à idéaliser celui qu'il consulte. Il est de ce fait plus en vulnérabilité, et **l'éthique impose une grande précaution à ce sujet** afin de n'arracher au patient aucune adhésion à un propos qui ne lui correspondrait pas.

4.11. Nuisance de croire à la nécessité d'une transaction financière

Il est hélas courant de croire que le patient doit déboursier de l'argent pour se motiver ou pour être quitte, à propos du soin qu'il a reçu. Or un patient qui consulte (et investit sa propre vie) accomplit déjà un grand investissement de Soi. D'autre part, au niveau de la transaction, ce que le praticien offre de présence et d'humanité est largement équilibré par ce que le patient offre de sa vie... il n'est pas en dette sur ce point.

La transaction financière est seulement justifiée par le fait que le praticien consacre du temps et que, pour rester disponible, il doit gagner sa vie. Mais peu importe que ce soit le patient ou une autre source qui le rémunère. Que le praticien soit payé par le patient ou par une institution est sans rapport avec la qualité thérapeutique.

Le fait d'attribuer à la transaction financière un quelconque rôle dans la thérapie revient à dire que ce que le patient apporte de lui au cours de celle-ci est sans valeur et doit être compensé ou motivé par de l'argent. Cela dévalorise, par principe, ses émergences de Soi et est profondément délétère.

Primum non nocere

Il ne s'agit pas ici de dire que le praticien doit travailler gratuitement, mais seulement qu'il ne doit pas attribuer à sa rémunération des valeurs thérapeutiques... que ce qu'il reçoit du patient faisant émerger sa vie est inestimable, de même que ce que lui, en tant que praticien, lui apporte de présence et d'humanité. L'argent ne rémunère que le temps passé. L'humanité investie dans le processus thérapeutique est « non achetable » par aucune monnaie.

Voir la publication d'août 2000 « [Le mythe de la transaction](#) ».

5. Tableau récapitulatif

Les attitudes souhaitables, au pire ne produiront rien, au mieux apporteront une efficacité thérapeutique.

Les attitudes non souhaitables, au mieux ne produiront rien, au pire produiront un effet néfaste

(tableau page suivante).

Thierry TOURNEBISE

Attitudes souhaitables	Attitudes à risque
1 -L'Attention du praticien	
Prioriser l'être	Prioriser les faits
Cibler la part d'être qui appelle l'attention du patient grâce au symptôme (comme moyen de se retrouver)	Cibler le symptôme (comme « mal à guérir »)
2 -Champ d'investigation du praticien	
Ouvrir l'investigation à un dimensionnel inattendu	Vouloir tout réduire systématiquement à la rationalité préconçue
Rester simple, ouvert aux enjeux naturels	Vouloir à tout prix rechercher des dimensions spéciales
3 -Les projets du praticien	
Rechercher les justesses	Rechercher les dysfonctionnements
Chercher à rencontrer et reconnaître	Chercher à éliminer ou résoudre
Valider ce qui est éprouvé	Vouloir produire un apaisement
4 -Posture, éthique du praticien	
Être distinct sans être distant	Rechercher une distance professionnelle
Ne porter aucun jugement envers les êtres	Porter le moindre jugement même en pensée envers le patient ou ses proches
Accepter de ne pas savoir	Imposer son savoir au patient
Être ouvert à toutes les approches	Ne considérer qu'une seule approche comme possiblement juste
5 -Confiance, connivence du praticien	
Confiance envers le patient	Défiance envers le patient
Être en connivence avec la part d'être qui appelle la conscience du patient	Être en défiance avec ce qui doit être trouvé, considéré comme un problème à résoudre et non comme un être à rencontrer
6 -Outils du praticien	
Poser des questions sur le ressenti	Poser des questions sur les faits
Faire rencontrer celui qui a vécu l'émotion lors de la circonstance antérieure. (contact, reconnaissance)	Faire revivre la circonstance antérieure. Conduire le patient à être à nouveau celui qu'il était (reviviscence)
Utiliser les résistances comme un guidage	Vouloir vaincre (faire lâcher) les résistances
Être dans la reconnaissance	Être dans l'interprétation
Être touché et le manifester	Ne faire que refléter
Capacité de reconnaissance (re-co-naissance)	Être dans la légèreté ou la dérision (illusion d'apaisement)
Capacité de réjouissance et de confiance (apesanteur et non légèreté)	Être dans la gravité (« mise en orbite » autour des problèmes)
7 -Le praticien en fin de séance	
Valider les résultats accomplis (rencontres, reconnections, intégrations, réhabilitations)	Poursuivre au-delà des résultats sans valider ce qui est accompli, en quête d'un « toujours plus » continuellement insatisfait
Être conscient de la « transaction » existentielle	Croire à la nécessité de la transaction financière pour rendre la thérapie efficace.
Laisser le patient libre (y compris durant la séance)	Assujettir le patient (même convaincu que c'est pour son bien)

Psychologie de la pertinence
le soin hors de la psychothérapie

La psychologie classique et la psychiatrie s'occupent des « troubles » (« disorders » dans le DSM), la psychanalyse s'occupe de permettre à l'humain de se révéler sans détours, la psychologie positive permet à ses patients d'accroître leur potentiel de santé, et d'accomplissement. Les paradigmes (fondements) de chacune de ces approches conditionnent ce que les praticiens vont observer, ce à quoi ils seront sensibles pour mettre en œuvre leur expertise.

Einstein disait « C'est la théorie qui décide ce que nous sommes en mesure d'observer »¹⁷. Les psychologues Christopher Chabris et Daniel Simons¹⁸ ont révélé expérimentalement à quel point lorsque notre attention est focalisée quelque part, un mécanisme de « cécité d'inattention » nous rend aveugle au reste. Si l'on ajoute à cela le « fameux effet Pygmalion »¹⁹ étudié par les psychosociologues, où l'on produit ce à quoi l'on croit, ce que l'on s'attend à voir... l'objectivation des phénomènes psychiques et la compréhension de la psychologie deviennent une affaire délicate.

A travers ce qu'on peut appeler la « psychologie de la pertinence », nous allons dans ces quelques pages, envisager de nouveaux paradigmes pour appréhender la psyché avec autant de précision que possible, sans pour autant ignorer ce que nous ont légué nos prédécesseurs.

***Expérience de Rosenthal et Jacobson, citée dans « Les concepts fondamentaux de la psychologie sociale » de Gustave-Nicolas Fischer, (2005 p.125)

¹⁷ in Maisondieu 2001, p.52

¹⁸ **Christopher Chabris (psychologue, l'Université des Syndicats à Schenectady – New York), et Daniel Simons (psychologue, Université de l'Illinois – Chicago, Urbana Champaign).

¹⁹ Expérience de Rosenthal et Jacobson, citée dans « Les concepts fondamentaux de la psychologie sociale » de Gustave-Nicolas Fischer, (2005 p.125)

1. Les paradigmes

Pour aborder un tel sujet, nous devons commencer par visiter la psychanalyse, la psychologie classique et la psychiatrie, leurs pionniers, leurs recherches, leurs difficultés, leurs découvertes. Cette publication ne pouvait se faire convenablement sans évoquer les différentes recherches, ne serait-ce que pour rendre hommage à ceux qui en sont les auteurs, mais aussi pour éclairer notre propos (naturellement il est impossible ici d'être exhaustif).

1.1. La psychanalyse

La psychanalyse se donne la noble tâche de permettre à l'individu de se révéler sans détour. Énoncé ainsi, c'est sans doute ce qui réunit le mieux les différentes approches. Puis, pour y parvenir, plusieurs d'entre elles tentent de vaincre les phénomènes d'auto dissimulation du patient qui l'éloignent de lui-même, alors que d'autres tentent de lui permettre un déploiement de Soi :

Vaincre l'auto dissimulation :

Sandor Ferenczi (1873-1933) a longtemps considéré les traumas²⁰, et les clivages psychiques qui en résultent, tout en remarquant que de les revivre n'est pas libérateur ; **Sigmund Freud** (1856-1939) partagea ce point de vue, que finalement il délaissa au profit de celui de **stades du développement** (oral, sadique anal, phallique, stade de latence, génital...)²¹, avec une libido qui tente de trouver sa place ; **Jacques Lacan** (1901-1981) y a ajouté les notions de réel, d'imaginaire et de symbolique, en affinant la place du langage dans la démarche. Il s'intéresse à la psychose et considère que le délire, au même titre que la névrose, révèle l'inconscient. Le physiologiste anglais **William Preyer** (1841-1997) avait observé l'évolution de son enfant et notamment ce stade où, vers 17 semaines, il « rencontre » sa propre image dans le miroir. Ce phénomène fut repris par **Henri Wallon** (philosophe et psychologue français 1879-1962) qui permit à Jacques Lacan de préciser le célèbre « stade du miroir ».

Dans tous les cas, la psychanalyse tente de permettre à l'être humain de se révéler sans détour, grâce (entre autres) à « l'association libre » (la règle consentie de dire tout ce qui vient à l'esprit, sans aucune censure), et au transfert (où une émotion envers le praticien permet de conscientiser celle qui, analogue, fut lors d'un autre moment de la vie, en particulier dans l'enfance).

Accomplir un déploiement

Carl Gustav Jung (psychiatre suisse, 1875-1961) a envisagé un phénomène d'une autre nature : celui de l'individuation du Soi, où l'Être tend à devenir « qui il a à être » en allant au-delà de sa propre biographie. Sa démarche avant tout existentielle, ou même transperson-

²⁰ « Tandis que lors des premiers temps du mouvement psychanalytique on mettait surtout au premier rang le rôle pathogène des événements de la vie infantile (traumatismes sexuels de l'enfance), depuis 50 ans la psychanalyse a évolué en mettant l'accent sur les notions de fixation ou de régression aux stades archaïques des premières relations objectales. » (*Manuel de psychiatrie* - Ey, Henri - 1998, p.70, 71)

²¹ « C'est-à-dire que la Psychanalyse considère le passé de l'individu non pas seulement comme le contenu de la "mémoire", mais comme une couche encore vivante d'expériences qui, même et surtout inconscientes, interviennent dans les situations, les idées et les sentiments actuels. D'où l'importance des stades de développement de la vie psychique et notamment de la succession des phases instinctivo-affectives pré-génitales, puis génitales (ou œdipiennes), qui, plus ou moins refoulées, entrent dans la stratification de la personne » (ibid. p. p.44.)

nelle, invite le sujet à une rencontre de lui-même « au monde » (comme partie intégrante du monde) en dépassant sa biographie vers un inconscient collectif et des sortes de « matrices » ou structures communes que représentent les archétypes (« Ma vie » - Jung, 1973).

Cette notion de déploiement sera reprise par **Abraham Maslow** (psychologue américain, 1908-1970), mal connu sur ce point où il considérait qu'un Être humain avait à devenir qui il a à être, tout ce qu'il a à être, et que les sources pathogènes étaient essentiellement une carence de cet accomplissement. Il fut un précurseur de la psychologie positive.

Le mot « psychanalyse » recouvre donc plusieurs types de paradigmes.

Nous remarquons que Ferenczi, Freud et Lacan envisagent des « troubles à guérir », même s'ils prennent différents chemins pour y parvenir, et que Jung ou Maslow envisagent la toute autre éventualité d'un « Soi en individuation, en accomplissement ».

1.2. La psychologie classique

Suite à ces précurseurs, afin d'envisager des soins adaptés, la psychologie et la psychiatrie réalisent des diagnostics. Les traitements qui découlent de ces diagnostics seront soit des moyens de psychothérapie (mis en œuvre par les psychothérapeutes, généralement psychologues, parfois psychiatres), soit des moyens pharmacologiques (mis en œuvre uniquement par les psychiatres).

Les deux approches (psychothérapiques ou pharmacologiques) ont en commun de s'appuyer sur la notion de « troubles » que le DSM IV définit comme l'indicateur d'un dysfonctionnement à corriger (cela reste un paradigme assez fondamental autour duquel nous pouvons constater un accord quasi général).

« Quelle que soit la cause originelle il doit être considéré comme un dysfonctionnement comportemental psychologique ou biologique de l'individu » (DSM IV-TR, p.XXXV)

Nous y trouvons de multiples précautions envisagées pour être aussi respectueux que possible de la diversité des patients (dimension et impact du trouble dans le DSM IV, spécificité et multiplicité, situation sociale présente, ajustements en divers axes), le tout organisé » autour du **paradigme fondamental : « le dysfonctionnement à identifier »** pour y apporter la « correction adéquate ». Il importe de savoir que l'objectif du DSM s'inscrit dans une logique américaine où il y a **nécessité d'une pathologie identifiée afin de bénéficier d'une prise en charge par les assurances**. Afin de permettre cette prise en charge financière de la meilleure façon possible, tout doit être pathologisé, et il peut en découler une pathologisation excessive de phénomènes naturels. Un tel excès devient obsolète quand la prise en charge (comme en France) ne dépend pas du diagnostic... si ce n'est que le budget attribué au service hospitalier dépend de la gravité des pathologies identifiées. Impératifs financiers et pathologisation sont difficiles à démêler, uniquement pour des raisons techniques.

« Même si, dans son introduction, le DSM-III précise bien que la classification n'a pas pour vocation de justifier les remboursements de soin, de fait, il est destiné déjà avant 1980 à remplir cette fonction. [...] Le DSM-II, publié en 1968, constitue déjà la référence dans les compagnies d'assurances pour définir la base des remboursements. Avec une ligne plus nette entre le normal et le pathologique, certains problèmes pathologiques sont mieux pris en charge » (Demazeux, 2013, p. 193)

« Le système de santé américain est profondément différent du nôtre, en ce sens qu'il repose massivement sur les assurances privées (ibid, p.247)

Outre les difficultés que posent les recherches de diagnostics, la psychologie et la psychiatrie sont essentiellement **tournées vers les pathologies à identifier et à guérir**.

La pharmacologie est à la disposition des psychiatres pour traiter les causes biologiques. Dans le même but, un arsenal de techniques de psychothérapies est disponible chez tous les autres praticiens. Les techniques sont nombreuses et mettent en œuvre des moyens fort différents :

Depuis les psychothérapies de type analytique (s'inspirant des données psychanalytiques) jusqu'au TCC (thérapies comportementales et cognitives), en passant par la Gestalt Thérapie (Fritz Perl), le Psychodrame (Jacob Levy Moreno), L'approche centrée sur la personne (Carl Rogers), La psychologie biodynamique (Gerda Boyesen) passant par le corps, l'EMDR (Francine Shapiro) qui utilise le mouvement oculaire, les psychothérapies sont nombreuses et il serait vain d'en faire une liste exhaustive.

Elles ont en commun une recherche des moyens permettant de venir à bout des troubles psychiques. Ces moyens sont divers et souvent très ingénieux.

La psychologie connaît les données de la psychanalyse, elle peut mettre en œuvre des **tests psychométriques** permettant de mieux cerner la personnalité, l'intelligence, les troubles des patients. Les tests psychométriques peuvent compléter les entretiens cliniques. La psychiatrie connaît, en plus, les données médicales des patients et les moyens pharmacologiques susceptibles de les aider.

1.3. La psychiatrie

Elle débuta avec **Philippe Pinel** (médecin français, 1745-1826). Considérant que les déments ne sont pas « vides » (ce que signifie le terme « fou » : *fol* = soufflet vide), il envisagea l'hypothèse révolutionnaire à son époque qu'ils étaient simplement devenus étrangers à eux-mêmes. Il décida de nommer leur état « aliéné » (du latin *alienare* signifiant « rendre autre », « rendre étranger »). Il donna ainsi naissance à la profession d'aliéniste, dans une époque où les déments étaient purement et simplement enfermés et attachés, considérés avec moins de soins que des animaux. **Jean-Étienne Dominique Esquirol** (psychiatre français, 1772-1840) poursuivit le travail de Pinel avec aussi une grande délicatesse envers les malades mentaux, apportant de multiples nuances nosographiques, notamment différenciant soigneusement l'*hallucination* (perception sans objet externe) de l'*illusion* (erreur de perception).

Au même moment, le médecin américain **Benjamin Rush** (1745-1813) initiateur de la psychiatrie dans son pays, est considéré comme le « *Philippe Pinel de la psychiatrie américaine* » (Demazeux, 2013, p33). Il fut un des premiers à considérer que les maladies mentales sont des maladies de l'esprit et ne résultent pas de l'action de démons. Même si sa croyance en un trouble artériel du cerveau l'a fait abuser des saignées et des purges (outils médicaux de l'époque) sa démarche était avant tout humaniste (il était aussi contre l'esclavage).

Emil Kraepelin (psychiatre allemand, 1856-1926) né la même année que Freud, réalisa une nosographie si détaillée et hiérarchisée que Jean-Pierre Chartier (psychologue contemporain), s'amusa à le nommer *le plus grand "botaniste" des fleurs du mal* (Chartier, 2003, p.27). Avec ce psychiatre, l'aliéné se pathologise et les hypothèses de Pinel se dissolvent dans une psychiatrie comportant, si ce n'est une certaine dureté, au moins un regard très biologisant.

L'implication de divers praticiens pour disposer du meilleur outil permettant d'identifier les pathologies, les conduit à différentes options. Dans la succession des outils diagnostiques, nous pouvons constater deux périodes distinctes où l'une s'appuie essentiellement sur le **classement de type « botanique »** (Kreaplin), l'autre sur un **classement de type « somatique »** :

« deux périodes importantes et relativement distinctes en termes d'enjeux épistémologiques : une période où le modèle épistémologique qui prévaut est la botanique ; une période où celui qui prévaut est l'anatomopathologie. » (Demazeux, 2013, p.30).

1.4. La psychologie positive

La psychologie positive fait partie de la psychologie de la santé. Elle est apparue dans les années 1970 s'est développée dans les années 1990. Selon ses dires la psychologie classique s'occupe de la maladie mentale, la psychologie positive s'occupe de la santé mentale (« *Traité de psychologie positive* », Martin Krhum, de Boek, 2011).

Le diagnostic de « santé » se fait à propos du niveau de bonheur du sujet, décliné en niveau de satisfaction des besoins 1) d'autonomie, 2) de compétence (possibilité de mise en œuvre de ce qu'on sait faire), 3) d'hédonisme (vivre le plaisir), 4) d'eudémonisme (sens de la vie), 5) de reconnaissance (qu'autrui soit touché par notre existence), à ne pas confondre avec l'ego ou le narcissisme.

Cette approche de la psychologie ne se substitue pas à celle qui la précède (psychologie classique). Elle est très expérimentale et empirique. De multiples paramètres y sont mesurés, testés, avant et après, selon différentes situations envisagées.

Un des outils de la psychologie positive pour accompagner les « patients » (ce ne sont pas des malades mais des personnes en souffrance psychologique) est le mindfulness ou pleine conscience, ainsi que des éléments de TCC (thérapies comportementales et cognitives) misant la conscience et sur les apprentissages réellement expérimentés.

Il est très intéressant de constater qu'il existe une approche de la psychologie qui se tourne vers « la santé à promouvoir », venant compléter celle « des troubles à guérir ». Peut-être un début de réponse à la question abordée à 2.2 qui dénonce le mauvais usage du terme « maladie » pour désigner une souffrance psychique.

1.5. Résumé des paradigmes

La psychanalyse freudienne mise sur les stades du développement et les enjeux libidinaux, passant par le transfert et la conscientisation ; celle de Ferenczi sur les clivages de la psyché suite à des traumatismes mais ne sait comment y remédier ; celle de Jung, sur l'individuation du Soi, qui tend à devenir qui il a à être (il utilise beaucoup l'accès par le rêve). Maslow envisage la dimension ontique (existentielle) d'un Être en accomplissement (d'une certaine façon proche de Jung). La psychiatrie se fonde sur la recherche des troubles comme étant le reflet d'un dysfonctionnement à corriger (biologiques ou psychiques). La psychologie positive tente de développer le potentiel de santé (de bonheur) de l'individu.

2. Les praticiens et la souffrance

2.1. Envisager le soulagement

Le propre de la médecine depuis Hippocrate est de soulager la souffrance. Celle-ci s'occupe des souffrances physiques, mais elle ne peut délaissier les souffrances psychiques. Pour soulager les souffrances elle doit les identifier, mais aussi en comprendre les causes pour trouver les moyens d'y remédier.

La recherche médicale permet d'accomplir ce pas sur le plan biologique. La recherche est toujours aux aguets pour trouver de nouvelles pistes, par exemple actuellement celle de l'écologie de la flore intestinale dont la synergie avec l'ensemble de l'organisme semble ouvrir de nouveaux horizons, propres à révolutionner la médecine somatique (peut-être même, en partie, celle de la psyché).

Sur le plan psychologique le cheminement est plus délicat. Comme on vient de le voir, l'identification de la psychopathologie dont souffre un patient n'est pas aisée, en ce sens que la classification des troubles peine à trouver une expression satisfaisante. Depuis « l'avant Pinel » jusqu'à nos jours, les nosologies se cherchent dans un ajustement qui parvient mal à justifier ses choix. Le parti pris a-théorique du DSM est une belle idée, mais l'absence de prise en compte étiologique est bien, embarrassante.

Le DSM-IV-TR met en œuvre de multiples précautions, mais, en dépit d'un travail proprement pharaonique, impliquant une multitude de praticiens et de chercheurs (plus d'un millier de personnes) investis vers ce mieux-être du patient, la question reste posée : comment apaiser les souffrances psychologiques ? Une partie de la réponse se trouve dans l'apaisement des symptômes, car cela fonctionne en termes de confort. Mais chacun sait que diminuer un symptôme ne reflète pas forcément la guérison (dans une voiture, modifier la jauge d'essence pour qu'elle indique le plein ne met pas de carburant dans le réservoir)

Les auteurs du DSM IV-TR ont bien pointé cette notion multifactorielle où l'intrication du biologique et du mental rend l'étude délicate et le mot « mental » ambigu :

« Il existe une littérature importante pour démontrer qu'il y a beaucoup de « physique » dans les troubles "mentaux" et beaucoup de "mental" dans les troubles "physiques". Le problème soulevé par le terme trouble "mental" est clair mais sa solution est difficile, et malheureusement, le terme existe toujours dans le titre du DSM-IV car nous ne lui avons pas trouvé de substitut satisfaisant. » (DSM-IV-TR, XXXV)

Ils mettent en garde les utilisateurs de ce manuel qui, non expérimentés, en feraient un absolu les dispensant d'une écoute attentive du patient enrichie d'une expérience clinique suffisante.

« Il est important que le DSM IV ne soit pas appliqué mécaniquement par des individus non entraînés. » (DSM-IV-TR, XXXVII) « dans l'élaboration d'un traitement [...] le clinicien aura nécessairement besoin d'une information complémentaire encore plus importante sur la personne investiguée. » (DSM-IV-TR, XXXIX).

2.2. Poser des diagnostics

Quant à l'identification des psychopathologies et leur classement, les auteurs distinguent clairement d'une part le sujet (quelqu'un), et d'autre part la maladie (quelque chose) dont il souffre. Ils ne prétendent en aucun cas classer les êtres, mais seulement les pathologies :

« Une erreur est de croire qu'une classification de troubles mentaux classe des personnes, alors que ce qui est classifié, ce sont les troubles que présentent ces personnes. (DSM-IV-TR, XXXVI)

Mais même concernant ces « choses » que sont les pathologies, ils précisent clairement qu'elles peuvent se chevaucher entre elles, et qu'il est prudent de ne pas les considérer comme des absolus parfaitement circonscrits :

« Dans le DSM-IV, on ne postule pas que chaque trouble mental soit une entité circonscrite, aux limites absolues l'isolant des autres troubles mentaux ou de l'absence de trouble mental. [...] les individus qui partagent le même diagnostic sont susceptibles d'être hétérogènes » (ibid)

L'individu y est considéré selon **5 axes** qui permettent de tenir compte de sa globalité²². **Le symptôme** y sera considéré par rapport à la force de sa manifestation, depuis sa manifestation la plus légère (ne perturbant pas la vie) jusqu'à la plus invalidante (rendant pénible la vie personnelle et sociale). Naturellement, la difficulté consiste à définir un seuil à partir duquel on choisit de dire qu'il s'agit de pathologie. Ce seuil reste arbitraire : il est impossible de l'objectiver avec assurance et d'échapper au flou du jugement.

L'intérêt y est la tentative d'envisager le patient de façon plus globale, c'est à dire **bio psycho sociale** et non pas seulement biologique ou psychologique.

Au-delà de toutes ces précisions et ces nuances, il y a un paradigme venant implicitement influencer l'approche clinique du DSM. Il est discret et tient en deux lignes, mais son influence est majeure (déjà cité au début de cet article) :

« Quelle que soit la cause originelle il doit être considéré comme un dysfonctionnement comportemental psychologique ou biologique de l'individu » (DSM-IV-TR, XXXV)

Nous verrons plus loin dans cette publication que c'est sans doute le point le plus important qui engendre l'occultation de tout un pan de possibilités dans les sources des souffrances psychologiques. En effet, cette considération de « trouble » et de « dysfonctionnement » conditionne l'approche du praticien. Cela n'avait pas échappé au professeur de psychiatrie **Thomas Szasz**, qui va jusqu'à publier un article dans la revue « *American psychologist* » en 1960 (puis un livre) où il énonce la question suivante : « *Les maladies mentales existent-elles ?* » pour aboutir au fait que **les maladies mentales sont des mythes inventés pour médicaliser des comportements jugés indésirables au sein de la société.**

²² L'Axe I pour les troubles cliniques, l'Axe II pour les troubles de la personnalité et retard mental, l'Axe III pour les affections médicales générales, l'Axe IV pour les problèmes psychosociaux et environnementaux et l'Axe V pour une évaluation globale du fonctionnement (EGF).

Le système multiaxial a disparu dans le DSM 5

Ainsi, si la volonté d'apaiser est certaine, les moyens permettant d'identifier les souffrances psychologiques ne sont pas aisés (d'autant si les « maladies » n'en sont pas) et, en conséquences, les possibilités d'y remédier non plus. Le modèle purement médical pourrait alors ne pas convenir à toutes les situations et les praticiens sont invités à garder en éveil une vigilance qui les préviendra de s'enfermer dans tel ou tel présupposé qui pourrait les éloigner de la réalité... mais de quelle réalité ? En effet, celle-ci semble échapper à l'investigation, aussi minutieuse et précise soit-elle.

2.3. Proposer les traitements

Les traitements qui découleront de ces investigations diagnostiques seront fortement impactés par toutes ces problématiques. La méconnaissance de l'étiologie (causes) des souffrances psychiques aussi bien mentionnée par le professeur Antoine Pelissolo que par le DSM-IV-TR lui-même* et l'incertitude sur la notion de pathologie (Szasz) rendent difficile le choix des moyens à mettre en œuvre.

*« Les décisionnaires non cliniciens doivent aussi être avertis que, poser un diagnostic n'implique rien concernant la cause du trouble mental (DSM-IV-TR, XXXVIII)

Tantôt ils seront médicaux, grâce à une pharmacologie adaptée, pour laquelle les chercheurs tentent d'apporter les meilleures réponses possibles (au-delà des intérêts purement mercantiles souvent dénoncés), tantôt ils seront psychothérapeutiques, utilisant une des multiples approches (des centaines) depuis la psychanalyse jusqu'aux Thérapies Comportementales et Cognitives, en passant par le psychocorporel, le psychodrame, etc.

En attendant, les patients espèrent une possibilité de mieux-être bien légitime et les praticiens souhaitent disposer du meilleur moyen possible de le leur apporter.

Afin d'apporter les meilleures réponses possibles, **Joseph Zubin** fondateur des programmes de biométrie, Dr en psychologie s'interroge en 1967 sur les psycho diagnostics :

« La validité d'un diagnostic donné est l'un des problèmes les plus déroutants auxquels nous sommes confrontés. » (in Demazeux, 2013, p.199)

La question est :

« Mesure-t-on bien ce que l'on croit mesurer ? » (Demazeux, 2013 p.199)

« La meilleure validité critérielle, c'est évidemment de trouver la cause de la maladie [...] Faute de disposer de tels critères extérieurs, la validité des tableaux cliniques en psychiatrie est condamnée à rester douteuse. [...] En psychiatrie, la validité prédictive des diagnostics est relativement faible. » (ibid., p.201).

« Le diagnostic lui-même risque d'influencer le résultat, souvent dans un sens négatif. On ne peut pas exclure qu'un diagnostic de schizophrénie, par exemple, étant donné la forte stigmatisation sociale associée à ce diagnostic, puisse par le seul fait d'être posé, enfermer le patient dans un pronostic sombre (de la même façon que la réussite à un test cognitif peut donner confiance à un individu et bien disposer son entourage, au point d'avoir une influence à long terme) » (ibid., p.202).

C'est ce que nous rappelle plus récemment le psychiatre Jean Maisondieu :

« Si on se contente de penser en termes de maladie, on ne peut plus creuser qu'un seul sillon étiologique » (Maisondieu, 2001, p.16). « Si les médecins prévoient d'observer de la démence là où il y a de l'angoisse, ils trouveront de la démence et rien d'autre » (ibid. p.52) « La première chose à faire est de détruire la définition [sémiologique] ; **à elle seule elle est capable de fabriquer tout ou partie de la symptomatologie dont elle est censée rendre compte*** [...] Le mécanisme de démobilité des soi-

gnants et d'induction de la chronicité/irréversibilité est remarquablement efficace. **Il aboutit à terme à la validation de la définition.** Il auto-entretient la maladie dans le cadre qui a été fixé » (ibid., p.56).

[mis en gras pour la citation]

C'est ce que constatent des patients, ainsi que je l'ai déjà cité dans ma publication sur l'autisme, rapporté par des autistes eux-mêmes (Schovanec, Grandin ou Schore) :

Joseph Schovanec met notre attention sur le risque « prophétique » du diagnostic :

« Prophétie auto réalisatrice, notons le bien, car un enfant jugé inapte à la parole ne bénéficiera pas de son apprentissage, et de ce fait le deviendra effectivement » (Schovanec, 2012, p.20).

Temple Grandin, obtient un doctorat en Biologie, fait désormais des communications dans des congrès qui ont lieu dans tous les pays.

« Comment est-il possible qu'une enfant dont les parents se sont entendus dire qu'elle vivrait peut-être toute sa vie en institution, ait pu confondre les "experts". » (Grandin p32)

Stephen Schore diagnostiqué « enfant autiste irrécupérable » devant être définitivement placé... est aujourd'hui professeur d'université. Ce résultat est dû à son père qui a préféré assurer son éducation plutôt que de le mettre en institution ainsi que le préconisaient les spécialistes.

De multiples situations invitent donc les praticiens à la prudence. Naturellement **cela ne remet pas en cause la nécessité de disposer d'outils diagnostiques**, mais souligne « simplement » toute la problématique à laquelle doivent faire face les praticiens, en toute humilité. Les difficultés auxquelles sont confrontés tous ceux qui, en vu de soins de qualité, œuvrent pour tenter de nous donner une nosologie utilisable sont monumentales. Nous ne pouvons que saluer ces efforts des chercheurs, face à une tâche qui révèle sa démesure au fil des nouvelles découvertes.

Le cas de « Simon » illustre une telle faille, que les améliorations diagnostiques peinent à combler : schizophrène selon le CIM-10, et non schizophrène du fait de la prise en compte, dans le DSM-IV, de l'impact du symptôme sur la vie du sujet (Simon a sa vie améliorée du fait de son « trouble », ou du moins de ce qu'on peut appeler ainsi). Ne remplissant pas le critère d'une vie perturbée par son trouble il n'est pas diagnostiqué schizophrène par le DSM. (Demazeux, 2013, pp.209-210).

3. Difficultés diagnostiques

3.1. Diagnostiquer pour soigner et guérir

Pour apporter une **guérison**, les praticiens doivent proposer des **traitements adaptés**. Mais pour cela il convient au préalable **d'identifier la pathologie** dont souffre le patient. Afin d'assurer une fiabilité suffisante, le diagnostic réalisé par simple expertise du praticien se voit progressivement assisté (parfois remplacé) par une batterie de tests psychométriques (outils de mesure tentant d'objectiver les états de la psyché).

Aussi précis que soient les tests, la difficulté reste d'objectiver les résultats. Noble projet, mais s'appuyant sur un paradigme majeur : la **pathologie mentale**. Or, comme le remarque

Demazeux, reprenant les propos de **Thomas Szasz**, le terme « maladie mentale » peut être illégitime :

« (1) Le terme de maladie [*illness*] est un terme originellement adapté pour décrire des troubles corporels pour lesquels on peut mettre en évidence une lésion ; (2) son application dans le champ des phénomènes mentaux est historiquement et conceptuellement *dérivée* de cet usage premier ; (3) or cette application dérivée est, d'un point de vue épistémologique, *illégitime*, car aucune lésion somatique n'a jamais été parfaitement établie pour aucune maladie mentale. » (p.102)

Quand la souffrance psychologique n'a pas d'origine clairement somatique (somatogène), le mot « pathologie » peut ainsi perdre en légitimité. Les souffrances d'origine psychique (psychogène) pourraient mériter une autre appellation. Mais un tel débat n'a rien de simple ! Il se trouve en plus que les dénominations pathologiques sont de toute évidence soumises à une ambiance culturelle qui peut exacerber le diagnostic. Comme nous le dit Demazeux avec humour :

« Il n'empêche que les pensées folles dépendent toujours des croyances de la société : "si vous parlez à Dieu vous êtes en train de prier ; si Dieu vous parle vous êtes schizophrène" »

Le flou qui entoure les causes (étiologie) des souffrances psychologiques est attesté par des professeurs contemporains en psychiatrie :

« Il n'existe à ce jour aucune certitude sur l'origine précise des affections en psychiatrie. Ceci empêche de les classer comme on le fait en infectiologie [...] deux voies sont alors possibles : soit s'appuyer sur des modèles théoriques ou des hypothèses explicatives, soit tenter une approche purement descriptive reposant sur l'observation des symptômes et pas du tout sur leurs causes présumées ». (Antoine Pélioso²³ - Les grands dossiers n°20 « Les troubles mentaux » -Sciences Humaines, 2010, p.18).

« Puisque aucune étiologie n'a encore été clairement mise en évidence pour aucune maladie mentale, l'approche a-théorique, ou "purement descriptive" consistera à décrire les troubles sans préjuger des causes qui les déterminent » (Demazeux, 2013, p.153)

« Le principal manque de validité du DSM, qui est en même temps sa plus grande faiblesse scientifique on le répète, c'est qu'il n'a permis jusqu'à aujourd'hui de découvrir aucune étiologie précise parmi les 265 catégories du DSM-III » (ibid, p.203)

D'un côté **des maladies qui n'en seraient pas**, et de l'autre **des étiologies inconnues** : le premier point n'expliquerait-il pas le second ? N'est-ce pas finalement ce point flou qui rend les traitements psy si délicats ? En effet, traiter médicalement ou psychothérapiquement une souffrance psychologique qui ne serait pas une pathologie ne peut que nous interroger.

S'il y a bien un point qu'il convient de saluer, c'est **la volonté de tout praticien d'apporter le meilleur service possible à ses patients**. Mais la tâche n'est pas aisée. Quoi qu'il en soit, pour y parvenir, les praticiens tentent de classer et hiérarchiser ces souffrances psychologiques.

3.2. Une difficile recherche d'efficacité

La psychiatrie a beaucoup travaillé dans diverses tentatives de « nomenclatures » puis de « classements » des maladies mentales, dans le but d'un langage commun à tous les praticiens. Alors qu'en 1948 la Classification Internationale des Maladies (CIM) introduit la notion

²³ Service de psychiatrie du CHU La pitié Salpêtrière, enseignant à Paris VI

de « maladies mentales », on voit apparaître en psychiatrie le « **Médical 203** »²⁴ en 1946, le **DSM-I**²⁵ en 1952, le **DSM-II**²⁶ en 1968, le **DSM-III** en 1974, **DSM-III-R** en 1987, puis le **DSM-IV** en 1994 et le **DSM-IV-TR** en 2000.

Le DSM-III se constitue un peu comme un test psychologique (Demazeux, 2013, p.146) mais donne plus un résultat diagnostique qu'un score. Il respecte les nomenclatures en usage. Le DSM-III-R, lui, tente de résoudre les disparités diagnostiques.

Puis avec le DSM –IV, commencent déjà les polémiques qui se poursuivront au DSM 5 à propos des liens d'intérêts entre les concepteurs et l'industrie pharmaceutique :

« On sait aujourd'hui combien la collusion est forte entre les décisions du DSM et les intérêts des industries pharmaceutiques. Près de 70% des experts qui travaillent pour le DSM-5 ont entretenu au cours de leur carrière récente des liens financiers avec l'industrie pharmaceutique. » (Demazeux, 2013, p.19) Mais la critique ne concerne pas le DSM III en 1974 où la psychiatrie était peu tournée vers la pharmacologie, voire méfiante à propos de celle-ci. Cela change en 1987 avec le DSM-III-R. Et en 1994 avec le DSM-IV (*ibid.*, p.19).

D'un côté des chercheurs qui tentent de trouver les molécules efficaces, et de l'autre des patients en souffrance. Entre les deux, des praticiens qui font pour le mieux, et des commerciaux qui vendent les découvertes de leur laboratoire. Sur le fond la synergie pourrait être correcte, tant que l'éthique reste une valeur fondamentale. Sur ce point, la polémique est grande. D'autant plus que la qualité des diagnostics est farouchement discutée par des praticiens qui n'hésitent pas à la remettre en cause.

3.3. Une disparité diagnostique persistante

Le psychiatre américain d'origine suisse **Adolf Meyer** (1866-1950) fut très important dans la psychiatrie américaine, et joua un rôle dans cette tentative de classification. Cependant, il prit du recul par rapport à un étiquetage qui lui semblait de plus en plus chimérique, pour finalement prôner un rapprochement vers le patient lui-même :

« Meyer, pressenti au départ pour jouer un rôle actif dans l'élaboration de la classification, quitte le projet de façon prématurée le jugeant trop réducteur [...] **il n'aura de cesse de proclamer que l'idée de classer les maladies en psychiatrie est chimérique.** [...] "Mon effort principal était d'éradiquer cette illusion qui consiste à croire que la classification peut précéder la connaissance adéquat des faits" [...] L'accent doit être mis selon lui sur l'individu et non sur l'étiquette abstraite » (*ibid*, p.39) [mis en gras pour la citation]

Suite aux mesures statistiques de **Philip Ash** (étudiant en psychologie industrielle) force est de constater que deux fois sur trois il y a une disparité diagnostique :

²⁴ Médical 203 (1946), classification militaire établie par le psychiatre William Menninger (1899-1966) dans l'armée US : le « Ware Département Technical Bulletin, medical 203 » ou « nomenclature of Psychiatric Disorder and réaction ».

²⁵ DSM-I (1952) introduit le concept de réaction (emprunté à Meyer) « L'idée était que la symptomatologie, telle qu'elle se présente le plus souvent, est une **réponse du psychisme malade qui tente de rétablir un équilibre intérieur menacé** » (Demazeux, 2013, p.48) Il distingue « les troubles mentaux qui sont associés à une perturbation organique du cerveau, et ceux qui se produisent sans une perturbation primaire du fonctionnement cérébral » (*ibid*, p.49) [mis en gras pour la citation]

²⁶ DSM-II (1968) ajuste ses définitions par rapport à la CIM-8 dont il espère influencer la prochaine version (*ibid*,p.67). Il semble adopter par rapport au DSM-I « un modèle médical plus rigide de la pathologie psychiatrique » (*ibid*,p.72)

« Assurément, reconnaître que les cliniciens tombent en désaccord *deux fois sur trois* sur le diagnostic spécifique d'un patient, et qu'*une fois sur deux* ils ne s'accordent pas sur la catégorie générale du trouble dont il souffre ». (*ibid*, p.76)

La classification fut également remise en cause par **Aaron Beck** concernant son efficacité pour les diagnostics :

« Selon Aaron Beck (père des thérapies cognitives) les trois cinquièmes des désaccords recensés seraient imputables aux défaillances de la classification de référence, en l'occurrence le DSM-I. » (*ibid*, p.76)

Mais le travail le plus incisif à ce sujet fut réalisé par **Roger Cohen** (psychologue et statisticien, 1923-1998) qui inventa en 1960 l'outil statistique « **coefficient Kapa** » qui confirme expérimentalement cette disparité.

3.4. L'expérience de David N.Rosenhan

L'incertitude des diagnostics a ému quelques praticiens qui ont tenté d'en objectiver la limite. David Rosenhan, psychologue (1929-2012), a publié son étude dans la revue *Science*, sous le titre « *Etre sains dans un environnement malade* ». Nous en trouvons le déroulement complet dans l'ouvrage de **Paul Watzlawick** « *L'invention de la réalité* » (1988), de la page 131 à la page 158. Expérience citée aussi dans l'ouvrage de Demazeux (2013, p.107-111).

L'expérience est la suivante : 8 personnes (trois femmes et cinq hommes) jouèrent le rôle de « faux patients », dont un étudiant en psychologie, trois psychologues, un psychiatre, un peintre et une ménagère. L'expérience fut menée dans 12 hôpitaux psychiatriques. Après y avoir pris rendez-vous, ils se présentèrent à l'hôpital où ils se plainquirent d'entendre des voix. **Quand il leur fut demandé ce que disaient ces voix, ils les décrivirent comme « peu claires », mais comme disant « vide », « creux », « étouffant ».** Ils ajoutèrent juste qu'ils ne connaissaient pas ces voix et qu'elles étaient du même sexe qu'eux. Pour éviter d'éventuelles conséquences ultérieures ils se firent admettre à l'hôpital sous une fausse identité.

« Les diagnostics psychiatriques ont par conséquent des conséquences existentielles, juridiques, sociales, pour ceux qu'ils marquent » (Watzlawick, 1988, p.138). « Une fois qu'un individu a été caractérisé comme anormal, l'ensemble de ses comportements et des autres aspects de sa personnalité est marqué par cette étiquette » (*ibid*. p.140).

Quant à leurs professions, les psychologues et le psychiatre ne révélèrent pas leur métier afin de ne pas éveiller de soupçons. A part cela, tous leurs comportements et les propos qu'ils tinrent étaient sincères et normaux.

« Immédiatement après avoir été admis dans le service de psychiatrie, les faux patients cessèrent de manifester un quelconque symptôme » (*ibid.*, p.135)

Tous sauf un furent admis avec un diagnostic de schizophrénie. Ce diagnostic a été maintenu suite à une durée d'observation de 7 à 52 jours (moyenne de 19 jours). Seuls les patients de l'établissement eurent une suspicion (32 sur 118) concernant les faux patients.

« Le fait que des patients aient souvent reconnu notre normalité alors que le personnel médical ne l'a même pas soupçonnée soulève des questions importantes. » (*ibid*. p.138)

A partir de ce moment, Rosenhan note que quel que soit l'état du patient il va devoir suivre une séquence plus ou moins longue prévue par les protocoles :

Psychologie de la pertinence

« il est par exemple très difficile, voire impossible de quitter à court terme un hôpital psychiatrique une fois qu'on y a été admis, bien que la loi stipule le contraire. » (*ibid.*, nbp, p.134)

Une autre expérience fut réalisée dans un hôpital dont l'activité est aussi centrée sur la recherche. Le personnel doutait qu'une telle erreur puisse se produire chez eux. Ils furent prévenus que de faux patients tenteraient de se faire admettre dans leur service durant les trois mois à venir.

« Tous les membres du personnel – aussi bien les aides soignants, les infirmiers, les médecins, que les psychiatres et les psychologues – ayant été en contact prolongé avec le patient, ou ayant eu à son égard une responsabilité essentielle, durent se prononcer » (*ibid.*, p.139)

Alors qu'il ne fut envoyé aucun faux patient durant ces trois mois, l'établissement en identifia au moins 23 sur 193 :

« Sur 193 patients admis, 41 furent jugés comme probablement de faux patients, et 23 comme suspects par au moins un psychiatre, et 19 par un psychiatre et un autre membre du personnel » (*ibid.*).

Dans l'expérience des faux patients, tous prirent des notes pour le résultat statistique de cette étude. Au début ils le firent discrètement jusqu'à s'apercevoir que personne n'y prenait garde. Alors ensuite ils le firent publiquement (*ibid.* p.142).

« Dans les rapports rédigés sur trois d'entre eux, les infirmières considérèrent cette activité comme un aspect de leur comportement pathologique » (*ibid.*)

Un diagnostic psychiatrique produit sa propre réalité et, avec celle-ci, ses propres effets. » (*ibid.* p.143)

Rosenhan, note également toute la problématique de dépersonnalisation des patients. Les contacts (tous entretiens confondus) avec le personnel furent évalués à une moyenne de 6, 8 minutes par jour pour 6 faux patients sur une durée de 129 jours (*ibid.*, p.153).

Rosenhan pointe clairement un manque d'attention, des présupposés qui conduisent à une cécité d'inattention ne laissant voir que ce à quoi l'on s'attend :

« Nous avons tendance à inventer des connaissances et à supposer que nous comprenons davantage que nous ne comprenons en réalité. Nous semblons incapables de simplement reconnaître que nous ne savons pas » (*ibid.* p.155).

Notons que cette expérience se déroule en 1973, juste avant la sortie DSM III en 1974, à une époque où le nombre d'hospitalisés diminuait grâce à des prises en charge avec des consultations en ville. Entre 1950 et 1974, aux USA, le nombre de patients hospitalisés fut divisé par deux, passant de 500.000 à 250.000. Avant cette époque leur nombre croissait démesurément : en 1880 les établissements avaient une norme de 200 à 600 patients, en 1920 de 200 à 3000 patients, en 1956-57 le St Elizabeth Hospital (à Washington) atteint 7000 patients. L'hôpital Pilgrim, sur Long Island lui en totalise 14.000. (Demazeux, 2013, p.27)

Mais d'autres expériences ultérieures eurent lieu, comme en 1988 (époque du DSM-III-R) celle de **Marty Loring** (du Center of Mental Health Human Development) et **Brian Powell** (de Indiana University). Les expérimentateurs ont donné à 290 psychiatres la transcription de l'interview d'un patient. Ils furent répartis en deux moitiés, où ceux de la première eurent comme information complémentaire que le patient était noir et ceux de la seconde que le patient était blanc. Ils ont abouti aux conclusions suivantes : « *Les cliniciens semblent attribuer la violence, la suspicion et la dangerosité aux clients noirs, quand bien même l'étude de cas est la même que pour les clients blancs* »²⁷

²⁷ *Journal of health and social behavior, vol. 29, no 1, mars 1988, p. 1–22 (PMID 3367027).

*Journal of health and social behavior, vol. 29, no 1, mars 1988, p. 1–22 (PMID 3367027).

4. Psychologie de la pertinence

4.1. Trois types possibles de psychologie

Au-delà de toutes ces recherches, le mieux-être du patient reste une préoccupation première de tout praticien. Comme nous venons de le voir, la tâche est délicate. Si la notion de **pathologie** est une donnée importante dans laquelle la psychologie classique et la psychiatrie œuvrent au mieux, celle de **santé** l'est tout autant : l'OMS stipule bien que « la santé n'est pas une simple absence de maladie mais un état d'équilibre physique, mental et social ». De ce fait, la psychologie positive, apporte un complément essentiel, en se préoccupant principalement de la santé mentale.

Les recherches en nosologie (étude des maladies) peinent à objectiver l'objet de leur étude, au point que le professeur de psychiatrie **Thomas Szasz** (professeur émérite à l'université de New York), nous propose même que les maladies psychiatriques, peut-être, n'existent pas. Il publie « *The Myth of Mental Illness* » (1961) qui arrive en France en 1975 sous le titre « *Le mythe des maladies mentales* » (éditeur Payot). Sans doute ouvre-t-il une autre voie qui mérite d'être explorée.

Le Dr Szasz s'est engagé dans un mouvement dit « d'antipsychiatrie », parfois rude envers les paradigmes antérieurs sur la normalité et la folie. Même si cette rudesse peut heurter, son travail a le mérite de nous interroger sur la notion de psychopathologie. Cela peut nous conduire à envisager une **troisième forme de psychologie** qui ne concerne ni « la maladie mentale », ni « la santé mentale » ...mais « **la pertinence à l'œuvre chez le sujet** ». Le Dr Szasz n'a pas exactement envisagé cet aspect, mais une observation clinique attentive ouvre ici un champ d'exploration extraordinaire, qui ne peut qu'être encouragé compte tenu des résultats cliniques obtenus.

Je propose de nommer ce nouveau champ « **psychologie de la pertinence** ». Ce nouveau champ offre une possibilité supplémentaire aux praticiens. La « psychologie de la pertinence » complète ainsi la famille où se trouvent ses deux aînées « **psychologie du trouble** » et « **psychologie de la santé** ».

Nous avons alors trois formes de psychologie à notre disposition :

1-La **psychologie du trouble** ou *psychopathologie*. Elle peut se définir comme s'occupant du *disorder* américain que nous trouvons dans le DSM. Elle tente d'identifier le niveau de pathologie d'un patient et d'apporter les réponses thérapeutiques correspondantes (notons tout de même que le DSM ne parle pas de « *illness* » [maladie], mais de « *disorder* » [trouble]). Dans laquelle nous trouverons la *neuropsychologie*, la *psychiatrie*, la *psychanalyse*.

2-La **psychologie de la santé**. Elle peut se définir comme s'occupant de l'équilibre biologique, mental et social. Elle tente d'identifier et d'optimiser le niveau de santé et lui donne ensuite les moyens de s'optimiser par différentes approches d'expériences et d'apprentissages. Dans laquelle nous trouverons la *psychologie positive*, qui associe le niveau de santé au niveau de bonheur.

3-La **psychologie de la pertinence** qui pourrait se définir comme une psychologie qui repère les processus pertinents en train de s'accomplir chez un sujet, puis qui les accompagne vers leur accomplissement. Dans laquelle nous trouverons la maïeusthésie (décrite au paragraphe 7.3)

4.2. Le principe de justesse

Dans un univers psychologique où l'habitude est de traquer les dysfonctionnements, se préoccuper des justesses représente un important renversement de paradigme. Il ne s'agit pas tant, non plus, de pointer des ressources et d'en assurer le développement (comme en psychologie positive), ni de trouver des zones ressources comme cela se met en œuvre en PNL (programmation neurolinguistique) afin de mieux venir à bout de zones blessées. Les justesses envisagées ici sont les phénomènes qui se passent au sein de la psyché, même en présence de souffrances, de symptômes inconfortables, d'apparents dysfonctionnements.

Nous pouvons toutefois nous demander comment, quand un « patient » vit un inconfort majeur, peut-il s'agir d'une justesse ?

Pour y voir plus clair, prenons l'exemple de ce « patient » souffrant de « troubles paniques » lorsqu'il s'éloigne de chez lui. Quand il convertit le terme générique « trouble panique » en termes de ressentis personnels, cela devient *« j'ai l'impression que je ne pourrai plus jamais rentrer chez moi »*. Riche de cette précision, en investiguant sa vie avec le praticien, il découvre que sa mère à 9 ans a perdu sa propre mère et que, son père étant violent, elle a été retirée du foyer, placée, et n'est jamais retournée à la maison. Cela peut ne sembler qu'une coïncidence intéressante, mais il se trouve que la validation de l'enfant qu'était la mère (et de son vécu d'orpheline éloignée de chez elle) fait aussitôt disparaître le symptôme « trouble panique » chez le patient.

Dans une telle situation, tout se passe comme si le « trouble panique » (ici : impression de ne plus pouvoir rentrer chez soi) n'était pas une pathologie mais **une simple indication qui est là spécialement pour ne pas manquer de valider l'enfant qu'était la mère, orpheline de sa mère et de sa maison**. N'en déduisons pas que le sujet « portait le poids de sa mère » et qu'on vient de l'en libérer, comme malheureusement cela se dit trop souvent. Tout se passe plutôt comme s'il disposait d'une **« précieuse indication »** pour ne pas manquer de donner à cette enfant de neuf ans sa juste place en lui (car elle fait partie de sa psyché) ...comme si on ne trouvait son équilibre qu'en état de complétude, y compris intergénérationnel.

Cette interprétation ne peut prétendre refléter la « vérité absolue » de la situation. On peut seulement dire que « tout se passe comme si » il en était ainsi. Par contre, sur un plan purement phénoménologique, le sujet se trouve dans une paix immédiate et durable, que ne lui avaient pas procurée toutes les tentatives antérieures de « guérison de son trouble panique ».

Sous l'angle de la justesse révélée, plutôt que celui du trouble combattu, le praticien trouve ici une issue rapide et fructueuse. La difficulté, quelle que soit l'option retenue, est de rester ouvert à toutes les éventualités et de ne s'enfermer dans aucun paradigme définitif. Cette possibilité n'invalide pas les éventualités pathologiques, mais il faut aussi qu'un *a priori* pathologique ne fasse pas manquer un tel accomplissement ! En effet rechercher un trouble à combattre là où un éclairage se manifeste, là où une réunion s'accomplit, là où une individuation trouve enfin son aboutissement... serait un beau gâchis !

Cela revient à dire que le même symptôme peut aussi bien manifester une pathologie, qu'une adaptation en train d'œuvrer pour l'équilibre, ou même un pas vers l'intégrité, la santé du sujet. Le praticien se doit de pouvoir faire la différence et, en première instance, de ne pas manquer cette éventualité de pertinence.

Cette notion de « pertinence » mérite d'être précisée car, en conséquence, elle nécessite de revisiter celle de « thérapie », celle de « guérison », celle de « symptôme », celle de « pathogenèse », celle d'« étiologie », sous un angle qui permet de rendre compte du phénomène psychologique qui se déroule chez le « patient ». Nous verrons que, même le mot « patient » ne convient plus tout à fait.

4.3. La guérison n'est pas le projet

Avec une psychologie de la pertinence, face au symptôme, le projet n'est pas la guérison. La chose est inhabituelle, mais c'est ici que les possibilités s'ouvrent d'une nouvelle façon.

La meilleure métaphore permettant d'illustrer cela est celle d'une femme enceinte qui vient d'accoucher : **on est sûr qu'elle n'est plus enceinte... mais il ne viendrait à personne l'idée de dire qu'elle est « guérie de sa grossesse »**. D'une façon analogue, la logique, en psychologie de la pertinence, n'est plus la guérison, mais l'émergence d'un « bout de Soi » qui était en gestation.

Dans l'exemple précédent, le sujet qui n'a plus son trouble panique n'en est pas guéri, même s'il ne l'a plus, même si c'est de façon définitive... **il n'en a simplement plus besoin**. Ce symptôme ne reflétait pas une pathologie, mais servait juste à ne pas oublier l'enfant qu'était sa mère, orpheline de mère et de foyer, à la retrouver, puis à lui accorder la reconnaissance conduisant à plus de complétude. Le sujet n'en est pas guéri... car ce n'était pas une maladie.

Le côté « utilitaire » du symptôme ne doit pas pour autant le faire interpréter en termes de pourvoyeur de « bénéfices secondaires » (terme souvent péjoratif). Il ne s'agit pas d'un bénéfice secondaire, mais d'un « bénéfice majeur », d'une noble finalité, d'une incontournable réalisation en cours.

Le projet, en psychologie de la pertinence, est cette **venue au monde de ce qu'il y a de Soi en gestation**, dont les symptômes sont le signe annonciateur et le guide.

La disparition du symptôme ne signifie plus dans ce cas une guérison, mais témoigne du fait que ce qu'il y avait à accomplir en termes de reconnaissance et de réhabilitation s'est bien accompli.

4.4. Ce que devient la thérapie

La psychologie de la pertinence nous donne **un cadre où la notion de pathologie n'est pas la cible**. De ce fait, l'outil utilisé pour apaiser la souffrance psychologique n'a pas ici à se nommer « thérapie ». Le terme « thérapie » indique un projet de guérison et correspond plutôt à l'approche de la psychologie classique (investie dans les pathologies).

Il y a une multitude d'approches psychothérapeutiques. Toutes intéressantes, toutes permettant des accompagnements significatifs et pouvant être utilisées dans l'axe « pathologie » de la psychologie classique.

En y regardant de plus près nous remarquerons que la plupart peuvent toutefois trouver leur place en psychologie de la pertinence. Quittant l'idée de guérison ou de solution, elles peuvent aussi sensiblement conduire le sujet qui consulte à aller vers lui-même, en émergence de Soi, en individuation. **Ce n'est pas la méthode qui change pour satisfaire un projet, mais le projet qui change au sein d'une même méthode** (que celle-ci soit de type Analytique, de type TCC, de type PNL, de type Gestalt thérapie, de type Focusing, de type psychodrame, de type psychocorporel ...etc.). La visée ne se fait plus vers la pathologie, puis vers sa guérison, mais vers l'accomplissement d'une complétude en mouvement vers sa réalisation.

Le mot « thérapie » ne convient donc pas vraiment. **Il s'agit d'un processus plus « maïeutique »²⁸ que thérapeutique** en ce sens où la « naissance de Soi » prime sur la « guérison de Soi ».

Il ne s'agirait donc plus ici d'une psychothérapie, mais d'un « **psycho accompagnement** », d'un entretien **d'hygiène psychique** et de **déploiement**, d'un **accompagnement vers une santé mentale spontanée**, du **soutien de la pertinence à l'œuvre** chez le sujet qui consulte. Le praticien serait alors une sorte de « **psycho hygiéniste** » ne faisant que suivre ce qui s'annonce et ce qui vient au monde chez l'accompagné. De ce fait, le terme de « psychopraticien », retenu par les fédérations de psy, semble préférable à celui de « praticien en psychothérapie », car il peut inclure ce type d'accompagnement (le terme « thérapie » restant dévolu au traitement des « pathologies »).

Il n'en reste pas moins une ambiguïté, car quand le symptôme disparaît aussitôt dans un psycho accompagnement de type « maïeutique » et persiste indéfiniment dans un accompagnement de type « thérapeutique » ...il n'est pas aisé de faire une distinction claire, et certains verront une thérapie là où l'accompagnement était d'un autre type.

4.5. Ce que devient le patient

Ce n'est plus la « pathologie » qui mobilise le praticien, mais la « pertinence ». Il ne met plus en œuvre une « thérapie » mais une sorte de « maïeutique » ...quant au patient, il n'est plus un « malade », si bien que l'appellation « patient » ne convient plus vraiment. Si l'on reprend la métaphore de la femme enceinte, nous savons qu'une sage-femme ou un obstétricien ne reçoit pas des « patientes » mais des « parturientes », c'est à dire des femmes sur le point de devenir parents. Certes il existe aussi des grossesses pathologiques, mais elles ne sont pas la norme et restent exceptionnelles. La majorité d'entre elles ne le sont pas, même s'il ne faut pas oublier que cela arrive parfois.

De ce fait, nous pourrions remplacer le terme « patient » par le terme « **parturient** », qui s'appliquerait en psychologie de la pertinence aussi bien aux hommes qu'aux femmes. Afin de ne pas confondre ce mot avec son usage en obstétrique, il conviendrait de le laisser toujours au masculin dans tous les cas.

²⁸ **maïeutikê* en grec signifie « art d'accoucher ». Platon dans « Premiers dialogues » (GM Flammarion 1967) propose les « Dialogues maïeutiques » où il décrit les échanges entre Socrate et Alcibiade. Ces dialogues ternissent hélas un peu ce terme, car ils semblent plus inciter la pensée de l'autre qu'ils ne la révèlent. Il fait même dire à Socrate « je vais donc te poser des questions comme si tu avais les desins que je t'attribue » (p.104). Le terme « maïeutique », de par son étymologie, décrit néanmoins avec justesse l'idée d'accouchement de Soi.

Naturellement ce terme est peu praticable, mais il refléterait mieux le phénomène de « mise au monde » dont il s'agit : un peu comme si le sujet devenait « parent » de ce qui émerge en lui et l'accueillait pleinement dans sa « famille intérieure ». Il s'agit sans doute d'une façon originale de concevoir l'individuation ou l'intégrité, mais elle a le mérite de rendre compte de cette pertinence à l'œuvre.

4.6. Ce que devient le diagnostic

Naturellement les manifestations que présente le sujet en souffrance psychologique gardent le même nom (comme dans l'exemple du « trouble panique » exposé ci-dessus). Il est commode d'avoir un terme commun pour l'identifier. Mais alors que ce terme peut identifier une pathologie en psychologie classique, il identifiera en psychologie de la pertinence un « clivage de la psyché » tentant de se réduire spontanément. Qu'il s'agisse d'un trouble du comportement alimentaire, d'un trouble phobique, d'un trouble obsessionnel, d'un trouble dépressif ...etc., sans toutefois oublier l'éventualité pathologique, la possibilité d'une justesse de l'accomplissement en cours ne sera pas manquée. Elle ne doit surtout pas être manquée, dans la mesure où elle se trouve dans la plupart des souffrances psychiques (ce qui se vérifie en termes de résultats cliniques).

A la fin de l'entretien de type maïeutique, la disparition du symptôme permet d'identifier la disparition de ce « clivage au sein de la psyché » (nous reviendrons un peu plus loin sur cette notion de clivage). On ne peut donc plus parler de diagnostic au sens de « identification d'un état de santé ou de pathologie ». Il s'agit plutôt ici d'identifier une « complétude » en cours d'accomplissement et de vérifier si elle a bien été retrouvée.

4.7. Ce que devient l'inconscient

Autrefois les malades mentaux étaient considérés comme « possédés » par des démons. Plus tard, libre de l'obscurantisme, la psychologie les considéra surtout possédés par leur inconscient :

« Avec S. Freud, la possession du névrosé fut envisagée comme une possession par l'automatisme inconscient et les pulsions inconscientes et refoulées. (Ey, 1989, p.60)

Nous pouvons aussi désormais imaginer un nouveau paradigme où le sujet en souffrance psychologique n'est plus possédé ni par des démons, ni par l'inconscient, mais est simplement **« en gestation de lui-même », en processus d'individuation, de déploiement de Soi.**

Les enjeux qui se produisent en lui, en dépit de leur pertinence, échappent aussi à sa volonté. Ils sont généralement inconscients, cet inconscient est ici habité par des élans de réhabilitations et non par quelques enjeux malsains auxquels il faudrait savoir échapper. Il n'y a donc pas ici de « choses sombres à nettoyer » ! Il y a toujours un inconscient, mais il change de nature. Le refoulement habituellement considéré comme un enfouissement, sera ici envisagé comme une émergence ... (d'ailleurs en plomberie, une tuyauterie qui refoule n'aspire pas... elle fait émerger !)

L'inconscient, du point de vue de la psychologie de la pertinence, travaille à l'émergence de Soi, et de même qu'en haptonomie les parents apprennent à communiquer avec leur enfant à naître au cours de la grossesse, dans cette approche, le « parturient » apprend à communiquer avec ce qui en lui tente de venir au monde. Nous verrons quel processus se met en

œuvre dans le chapitre 5, reprenant l'ensemble du processus naturel, depuis le symptôme qui émerge en surface, jusqu'à l'étiologie qui en est l'origine.

4.8. Ce que devient le temps

L'histoire de notre vie s'étend du passé vers le présent et du présent vers le futur. Cet ordonnancement temporel concerne l'événementiel, mais qu'en est-il de notre psyché ?

Nous croyons que nous pouvons partir du présent, puis « remonter le temps » en allant de plus en plus loin dans notre passé pour y « dénicher » quelles sources de tourments viennent perturber notre présent. Un tel raisonnement ne concerne pas la psychologie de la pertinence.

La psyché n'y est pas envisagée de façon temporelle, ni de façon historique ou biographique. **Tous « ceux » que nous avons été à chaque instant de notre vie peuvent être considérés comme présents tout au long de notre existence.** L'enfant que nous avons été n'a jamais cessé d'être là, probablement ceux dont nous sommes issus non plus. Il n'est pas exclu d'envisager que l'étendue de ce qui est présent au sein de la psyché aille au-delà de notre biographie si l'on envisage les approches transpersonnelles qui débordent le cadre.

Nous sommes ici bien en peine de pouvoir objectiver un tel phénomène, mais l'accompagnement psychologique se fait **« comme si » le sujet était en présence de celui qu'il fut, et que son symptôme lui permet d'identifier.** Il en apprivoise la présence (un peu comme on le fait en thérapies comportementales avec la « désensibilisation systématique »), ou, plus précisément, il en accomplit la rencontre, comme on le ferait dans un esprit parfaitement haptonomique, ainsi que le proposait Frans Veldman aux futurs parents avec leur enfant à naître. Cette présence de celui qu'il était est proche aussi de ce que faisait Fritz Perls avec sa Gestalt thérapie, en proposant la communication entre eux de deux éléments (comme par exemple le père que l'on a eu et l'enfant que l'on était). Nous aurons aussi quelque chose de voisin lorsque Jacob Levy Moreno propose, avec son psychodrame, de faire vivre cette scène, où tout le monde se trouve présent en même temps. Les constellations familiales ne sont pas non plus très loin de cette option.

Sans doute, dans des temps plus reculés, devons-nous à cette simultanéité de présence supposée le propos de **Sénèque** dans « De la brièveté de la vie »

Concernant ceux qui n'ont pas accueilli une telle présence en eux : « Leur esprit est encore dans l'enfance quand la vieillesse les accable : sans préparation ni défense, voilà comment ils y parviennent » (IX-3, 2005, p.117).

Concernant ceux qui n'ont rien retranché de cette présence : « Toutes les années antérieures à eux leurs sont acquises [...] Aucun siècle nous est interdit » (XIV-1 ; *ibid.*, p.127), « [...] la nature nous admet dans la communauté du temps tout entier. » (XIV-2 ; *ibid.*, p.127). « C'est le propre d'un grand homme, crois-moi, et qui s'élève au-dessus des erreurs humaines, que de ne rien soustraire de son temps. » (VII-4, p.113)

On pourrait dire que le temps contient l'histoire, les faits, et que la psyché contient les Êtres et ce qu'ils ont éprouvé. L'un n'est pas réductible à l'autre. C'est plus la psyché et ses ressen-

tis qui permet de comprendre les faits, que les faits qui permettront de comprendre la psyché et ses ressentis :

« Si ces sciences s'en tiennent à l'observation objective, elles amassent des faits, mais ne peuvent presque jamais les relier les uns aux autres. (Ey, 1989, p.47)

Les faits ne sont pas essentiels, car ce qui mobilise l'attention du praticien ici, c'est chaque Être et ce qu'il a éprouvé, bien plus que ce qui s'est passé. C'est cela qui est présent et appelle la conscience du sujet en souffrance psychologique en vue de reconnaissance et de complétude.

5. De la source vers le symptôme

Les symptômes sont la partie visible de toute une succession de processus intimes, se déroulant depuis une source, dont il est utile de comprendre la nature, jusqu'à la surface de la conscience.

Si l'on considère ce qui est phénoménologiquement observé en psychologie de la pertinence, le symptôme permet d'accéder à « l'un de ceux que l'on a été » se trouvant au sein de notre psyché, et se trouvant « séparé » de celle-ci par un processus de **clivage**. Ce clivage semble être survenu lors d'un **trauma**²⁹ ou lors d'une **imprégnation**^{**30}, et être produit par **la psyché elle-même**, en réaction de survie, afin de préserver au mieux son équilibre.

La nature et l'origine de ce clivage, puis des processus qui en résultent, méritent toute notre attention. Nous trouverons, dans le cadre d'une psychologie de la pertinence, une cohérence globale dont on peut décliner chaque étape.

Dans un accompagnement psychologique, le praticien part de la manifestation, du symptôme, afin d'arriver à l'origine, à la source, à l'« étiologie ». Pour notre explication, ici, je choisirai inversement de partir de la source, de l'étiologie, pour remonter vers les processus qui se mettent en œuvre et finalement au symptôme qui en résulte.

5.1. La source (étiologie)

Derrière une manifestation psychique douloureuse ou inconfortable, au sein de la psyché se trouve un clivage entre celui qu'on est et celui qu'on a été. Mais ce clivage n'est pas la source originelle. Il est lui-même la conséquence de quelque chose.

Cette « fracture » de la psyché s'opère à la faveur d'une circonstance inconfortable. Nous pourrions alors considérer cette circonstance inconfortable comme étiologique. En fait ce n'est pas tout à fait cela : **la source première n'est pas cette circonstance, mais plus exactement la façon dont cette circonstance est éprouvée par le sujet**. Celui-ci la ressent, l'éprouve, en fait l'expérience du mieux qu'il peut avec le bagage dont il dispose. Ce bagage n'est pas le même pour tous, ainsi la même circonstance ne sera pas vécue de la même façon par tout le monde. Par exemple, un adulte sera généralement moins impacté qu'un en-

²⁹ Choc éprouvé, impact bref mais douloureux.

³⁰ Adaptation dans le bain d'une atmosphère pénible durant une longue période

fant si on lui crie dessus ou s'il assiste à une scène difficile, mais aussi deux personnes du même âge auront également des réactions différentes : l'une peut se distraire avec un film d'horreur et une autre en faire des cauchemars pendant des mois.

Donna Williams, femme autiste, nous révèle comment elle a vécu les comportements de sa mère. Ce qui pour beaucoup aurait été vécu comme un trauma, a pour elle été éprouvé comme salutaire :

« Si ma mère avait été bonne et aimante, si elle m'avait comblée d'attentions et essayé de m'atteindre, je suis persuadée que je n'aurais jamais pu trouver dans le monde ces espaces neutres, dégagés de toutes pressions affectives, qui m'ont permis de créer des personnages sans sentiments ni émotions, grâce auxquels j'ai acquis la liberté d'étudier et d'apprendre par moi-même tant de choses » (Williams, 1992, p.289).

Cet exemple est très intéressant car il illustre parfaitement à quel point ce n'est pas la circonstance qui fait le trauma ou l'imprégnation, mais ce qu'on en fait... compte tenu de ce dont on dispose psychologiquement pour y faire face.

Nous avons donc une source qui est : « **ce qui a été éprouvé** » et non « **ce qui s'est passé** » lors d'une circonstance de notre vie.

5.2. Le clivage et son processus

Ce clivage, survenant lors d'une circonstance, pourrait être compris comme résultant d'un choc, d'un inconfort ou d'une usure. Nous aurions tort de penser à une fragilité de notre psyché qui se « romprait » à cet endroit du fait de la violence de ce contact ou de ce choc. **Ce n'est pas la circonstance qui fracture la psyché, mais la psyché qui s'auto clive** pour assurer la meilleure survie possible de son entièreté. Donc la source du clivage n'est pas la circonstance, mais la psyché elle-même. Une sorte de **pulsion de survie** permet à celle-ci de se séparer, de fermer un contact en son sein, souvent pour isoler une zone dont la charge émotionnelle pourrait la déstabiliser. Cela lui permet de continuer au mieux en dépit de ce qui a été éprouvé. Le phénomène est subtil et nous pouvons assister à **plusieurs types possibles de clivages** :

Concernant le passé

-Mise à distance de l'être en souffrance que nous sommes lors d'un événement douloureux, afin de préserver l'ensemble de la psyché d'avoir à être envahi par un tel flux de douleur.

Mais nous pouvons avoir aussi un phénomène presque inverse (moins courant, mais significativement présent) :

-Mise à distance de l'être paisible et ressource que nous sommes, afin que celui-ci ne soit pas impacté par cette tempête intérieure. Mais de ce fait il ne peut plus jouer son rôle de ressource.

Ce clivage peut concerner toute notre existence :

Aussi bien **celui que nous étions** il y a quelques heures, que n'importe quand au cours de notre vie d'adulte, d'adolescent, d'enfant ou de bébé ou même en prénatal.

Il peut également concerner notre lignée :

Il peut se trouver au cœur de nos racines, **n'importe où dans le vécu de nos ascendants chez qui il y a eu un tel clivage** (dont on porte la trace). Nous parlerons alors

« d'intergénérationnel » pour les parents ou grands-parents. Chez un aïeul lointain nous parlerons de « transgénérationnel ».

Et même se « situer » hors de notre histoire :

Il arrive que ce qui est identifié soit **hors de notre biographie** (personnelle ou familiale) dans des zones qualifiées de « **transpersonnelles** ». Sans doute une des raisons qui conduisirent **Carl Gustav Jung** à parler d'un **inconscient collectif**. Une sorte de « mémoire collective » ou de « concernement » impliquant le vécu d'êtres qui ne sont pas dans notre lignée, peut-être parfois même des « structures » telles que les archétypes jungiens. S'agit-il de choses comme celle que nous rapporte cette personne suite à son expérience de mort imminente ? :

« Mon "moi" n'était pas là en tant qu'individu rendant les comptes de SA vie, mais **mon "je" était la vie de tous les humains** ; en d'autres termes, c'était un **bilan global à l'échelle de l'espèce**. » (Jourdan, 2006, p.589)

Concernant le futur

Le plus étonnant est que ce clivage peut aussi se trouver dans la **psyché ultérieure**. Cette part « à venir » de notre psyché ayant aussi une forme d'existence (au moins potentielle), et pouvant nécessiter de s'en préserver : **oser devenir qui l'on a à être peut être indésirable selon les circonstances actuelles**. Par exemple, cela nous rendrait infréquentable aux yeux de certaines personnes qui comptent pour nous, mais aussi cela pourrait nous confronter à des choses que nous imaginons trop difficiles. Ce n'est sans doute pas pour rien qu'Abraham Maslow évoque avec insistance cet aspect de la psyché et donne une telle importance aux besoins ontiques (existentiels) :

Il repère que bien des souffrances psychologiques viennent d'une carence en humanité : « Nous pouvons utiliser les concepts d'"atrophie ou diminution de l'humanité" au lieu de recourir aux termes d'immature, de malchanceux, de malade, de né avec des défauts, de défavorisé. La "diminution de l'humanité" les recouvre tous » (2006, p.317).

Selon lui, l'humain peine parfois à devenir qui il a à être, alors que c'est son élan naturel : « Cette tendance peut être formulée comme le désir de devenir de plus en plus ce que l'on est, de devenir tout ce qu'on est capable d'être » (2008, p.66)

Il en résulte pour Maslow un vœu concernant les praticiens : « Nous espérons, bien sûr, que le conseiller sera celui qui pourra favoriser l'accomplissement des individus plutôt que celui qui aidera à guérir une maladie » (2006, p.72, 73)

Dans son ouvrage « Être et temps », **Martin Heidegger** (1889-1976) distingue bien le « Dasein » (l'être au monde), l'« étant » (sa manière d'être au monde), et l'« Être » (l'individu dans l'entièreté de son passé, de son présent, et de son futur)

« Il appartient au Dasein de devoir *devenir* lui-même ce qu'il n'est pas encore, c'est-à-dire de l'*être* » (1986, p.297).

« Il y a dans le Dasein une non-entièreté constante [...] ce qui appartient sans doute à un étant, mais qui lui manque encore [...] Rester en attente signifie par conséquent : n'être pas encore réuni à l'ensemble dont on fait partie » (*ibid* p.296).

« Le Dasein est toujours déjà "au-delà de soi", non pas qu'il se comporte ainsi envers un étant qu'il n'est pas, mais il l'est comme être tendu vers un pouvoir être qu'il est lui-même » (*ibid* p.241).

Le clivage dans la psyché concerne donc soit une zone appartenant à notre biographie personnelle (aspect classique), soit notre biographie familiale (inter ou trans générationnel), soit à l'humanité (transpersonnel). Il peut concerner le passé autant que le futur, un Être ressource autant qu'un Être blessé.

5.3. Un vide et des compensations

La psyché s'étant clivée, il lui manque une part d'elle-même. **Il en résulte un vide au creux de Soi** qui fragilise tout de même l'entièreté de la structure. La survie qui a généré ce manque poursuit son œuvre en poussant à le compenser.

L'activisme, les distractions, les addictions (au travail, au sport, aux projets, à l'alcool, au sexe, à la drogue), toutes sortes de moyens peuvent être utilisés à cette fin.

Naturellement, cela consomme de l'énergie, d'une part de maintenir cette « fracture de la psyché » dont l'état naturel n'est pas d'être séparée, d'autre part de mettre en place des compensations pour que tout se passe « comme s'il ne manquait rien » afin que les expériences de vie ultérieures puissent se dérouler au mieux.

Ainsi le sujet continue sa vie, ses expériences, sa maturation, tout en étant en manque de Soi dont la discrétion ne l'encombre pas trop.

5.4. Le retour vers l'intégrité

Grâce à la maturité qui s'accomplit malgré tout d'une part, et les fluctuations d'énergie qui se produisent d'autre part au cours de l'existence (échecs, fatigue, maladies, déceptions, grand âge...), la pulsion de vie reprend ses droits et va interpeller la conscience afin d'éventuellement réhabiliter en Soi ce qui en avait été séparé. Plutôt que de simplement « compenser » (pulsion de survie), la psyché va tenter de « combler » (pulsion de vie) les zones manquantes. Il y a donc une sorte de mouvement naturel vers un retour à l'intégrité.

5.5. Le rôle des symptômes

Pour accomplir ce retour vers l'intégrité, la pulsion de vie génère des symptômes. Si nous reprenons l'exemple utilisé précédemment, le symptôme de « trouble panique », ou plus précisément : « impression que je ne pourrai jamais rentrer chez-moi », permet au sujet de réhabiliter l'enfant qu'était sa mère lorsqu'elle fut orpheline de sa mère et de son foyer.

La sensation éprouvée dans le symptôme est généralement assez voisine de ce qui a été éprouvé juste avant le clivage, par la « part de la psyché » ayant éprouvé le trauma.

Ainsi un enfant de deux ans à « peur du monsieur qui tombe » quand il va se coucher ; cela le conduit à celui qu'il était à six mois lorsque son grand-père a eu une attaque, est tombé et est mort ; la peur de l'enfant de deux ans est analogue à celle du bébé de six mois. Ou cette femme qui a sans cesse peur de perdre sa fille (qu'elle meurt) de façon irrésistiblement phobique ; cette peur la conduit au moment où elle a accouché d'elle à dix-sept ans et s'est sentie dans une immense angoisse de solitude en l'absence de sa mère et de son compagnon. Également cette personne vivant une sorte de phobie des personnes âgées grabataires et mourantes, générant « une sensation angoissante de risquer de perdre les siens » ; sensa-

tion révélant ce que sa mère éprouva quand, ayant un enfant d'un homme que ses parents lui interdirent d'épouser, elle dut supporter en silence l'indicible manque d'un Être aimé.

Il se trouve que les symptômes ne révèlent pas systématiquement des analogies aussi marquées, mais ils comportent toujours une pertinence pour accéder à un endroit de la psyché en attente de reconnaissance. Par exemple cette femme éprouvant une angoisse de mort de sa fille aînée lors de l'accouchement de sa seconde fille ; elle aboutit au décès de sa sœur à elle, à la douleur morale de sa mère générant un climat de manque de mère, à sa vie dissolue d'adolescente ; pour finalement donner une place à cette adolescente (qu'elle rejetait) et entendre les peurs de sa mère (qui n'avaient jamais été prises en compte).

Nous avons ici des symptômes qui ne sont pas l'expression d'une pathologie ou d'un quelconque dysfonctionnement, mais l'indicateur fondamental permettant d'accéder à ce qui, en Soi, avait été temporairement séparé de Soi.

5.6. Une forme de « sanato-genèse »

Finalement, si l'on a l'habitude de parler de **pathogénèse** pour décrire le processus faisant que, partant du trauma se met en place une **psychopathologie**, nous n'avons ici rien de tel.

Nous pourrions à la rigueur considérer la fracture de la psyché comme étant la pathologie, et envisager son processus d'auto clivage comme étant un processus de pathogénèse ?

Mais c'est néanmoins un processus de pure survie, aussitôt suivi d'un processus conduisant à une possibilité d'intégration de ce qui a été clivé. Nous remarquons que tout au long des opérations naturelles qui se déroulent (clivage puis intégration), **l'ensemble des processus vise à prendre soin de l'individu**, au mieux des possibilités disponibles à chaque instant. Nous peinons à y voir un processus de pathogénèse !

Il s'agirait en fait plutôt d'un processus de « **sanato-genèse** », c'est-à-dire conduisant à la meilleure santé possible.

5.7. Une sémiologie revisitée

Finalement le symptôme se retrouve ne plus être la manifestation d'un dysfonctionnement biologique ou mental, mais celle d'un fonctionnement pertinent reflétant un élan vers l'équilibre, la complétude, la santé.

Dans ces cas-là, le symptôme se retrouve être l'artisan d'un accomplissement, d'un projet d'individuation. Cela rend la situation délicate par rapport au paradigme habituel qui le considère au contraire comme le reflet de quelque chose qui ne va pas.

La sémiologie trouve ici une nouvelle expression, en ce sens que ces manifestations extérieures ne peuvent plus se retrouver classées en termes de « **types de dysfonctionnements** », mais devraient l'être en termes de « **pertinences en cours d'accomplissement** ».

Cet aspect possible des souffrances éprouvées par les sujets qui consultent un psy, nous permet de comprendre pourquoi les nosographies sont si difficiles à établir. Que souvent elles ne sont plutôt que sémiographies. Et que l'étiologie reste une grande inconnue en dépit des nombreuses recherches accomplies.

Cela ne signifie pas qu'il n'y a jamais de pathologies, et que toutes ces recherches accomplies seraient dans l'erreur. Les deux phénomènes (pathologies et pertinences) se côtoient et la seule erreur fut de ne pas les distinguer. Les trois formes de psychologie ont leur place : celle de la pathologie (psychologie classique), celle de la santé (psychologie positive), celle des processus naturels pertinents (psychologie de la pertinence).

5.8. La reconnaissance

Quand grâce au symptôme, par l'intermédiaire du « guidage non directif »³¹, le praticien conduit le patient (en même temps qu'il se laisse conduire par celui-ci) vers celui qu'il fut et qui appelle sa conscience. Il aboutit ainsi à cette « part de Soi » en attente de réhabilitation (pour ne pas dire « en gestation »).

Ce qui vient d'être identifié, le praticien ne va pas proposer de l'apaiser, de le consoler, de le réparer, ni de le guérir... **il va simplement proposer de lui accorder de la reconnaissance.** Nous avons là aussi un important changement de paradigme.

La reconnaissance produit un apaisement que toute tentative d'apaisement ne produit pas. Tenter de consoler ou d'apaiser revient à nier un Être avec son ressenti et le conduit naturellement à se détourner, à se cacher, à « résister », à être encore plus mal... car à sa douleur initiale s'ajoute un déni.

L'apaisement est produit par la **reconnaissance de l'Être qui a éprouvé un vécu**, dont le vécu est validé dans sa **nature** (qualité) et dans sa **mesure** (quantité).

6. « Spécialement pour »

Afin de bien cerner la logique de ce cheminement depuis l'étiologie (vécu éprouvé), passant par un processus de « pathogénèse » (clivage protecteur), jusqu'à la production d'astucieuses manifestations de « sanato-génèse » (symptôme), pour aboutir à plus de complétude (individuation)... il importe de bien distinguer les notions de causalité et de finalité.

6.1. Le principe de causalité

Le principe de causalité veut que la cause précède les effets. Cela répond parfaitement au 2^e principe de la thermodynamique (entropie), stipulant qu'on ne remonte pas le temps. Par exemple sur le plan événementiel, la tasse tombe, elle se casse... le séquençage est clair et ne peut être inversé.

La difficulté en psychologie est qu'il y a une part de causalité et une part de finalité. Concernant la causalité, un événement pénible se produit, il en découle un vécu spécifique qui dépend de la façon dont le sujet est équipé pour y faire face.

En première instance, il semble y avoir une causalité entre la survenue de l'événement et ce vécu. Or ce n'est pas tout à fait vrai, en ce sens où la causalité ne tient pas (ou pas seule-

³¹ « Terme propre à la maïeusthésie pour désigner le processus d'awareness, de questions et de validations par lequel le praticien conduit le patient vers ce qui, en lui, appelle son attention et sa conscience à travers ses sensations et symptômes. [...] » [Dico/glossaire](#) sur ce site à « Guidage non directif »

ment) dans la nature de l'événement qui s'est produit, mais aussi dans le bagage dont dispose le sujet pour y faire face. Comme ce bagage est antérieur à l'événement, il peut constituer une cause antérieure à l'événement. Cependant, sans l'événement, il n'y aurait pas eu de vécu ! **C'est de l'existence conjointe de ce bagage et de cet événement que résulte ce qui est éprouvé**, puis la présence ou l'absence de clivage protecteur.

6.2. Le principe de finalité

Le principe de finalité tient en ce que c'est le futur qui engendre le présent. Cela se nomme « téléonomie ». Cette notion est courante en biologie. **Jacques Monod** (1910-1976 biologiste, biochimiste, prix Nobel de physiologie ou médecine) y propose même une des règles rendant le vivant distinct des objets :

« La notion de téléonomie implique l'idée d'une activité orientée, cohérente et constructive » (« *Le hasard et la nécessité* », Jacques Monod, Point Seuil 1970 p.67)

Concernant le vivant, il précise trois notions : le *principe interne autonome* (axe intime), celui d'*invariance reproductrice* (transmission génétique), et celui de téléonomie (réalisation d'un projet).

D'autre part, nous décrivons les éléments corporels de façon téléonomique : nous avons des jambes pour marcher, un estomac pour digérer, des oreilles pour entendre...etc. Dans ces descriptions, le projet (usage) y est la source et prime sur la cause.

Il se trouve que pour la psyché, la notion de téléonomie devient très intéressante quand on aborde la problématique des symptômes, puisque **nous avons un symptôme « spécialement pour » retrouver ce qui a été clivé** et non pas « à cause de ce clivage », ni « à cause du » trauma qui l'a précédé. Cette interprétation du phénomène qui se manifeste dans le symptôme est plus productive, en ce sens où l'accomplissement d'un projet en vue d'une réhabilitation est plus volontiers suivi par un patient que le nettoyage de zones sombres.

Le praticien ne l'annonce pas explicitement, mais l'attitude, la posture qui en résulte chez lui sont bien plus engageantes pour celui qui est accompagné. L'élan du praticien s'en trouve modifié : il n'est plus ici un enquêteur qui cherche à débusquer une dissimulation, ni un réparateur qui va permettre d'éliminer une mauvaise chose ou une insuffisance. Il devient quelqu'un qui accompagne vers une justesse à l'œuvre, depuis une indication apparente (symptôme) vers ce qui attend (ce qui a été clivé) d'être rencontré et de bénéficier d'une reconnaissance.

6.3. Structure et clivage de la psyché

Il y a donc dans la psyché : d'une part ce qui est **intégré** et qui **la constitue en continuité**, et d'autre part ce qui est **clivé**, et qui **la constitue aussi, mais en tant qu'élément mis « à part »**.

Il n'est pas certain que l'on puisse prendre le raccourci de considérer ce qui est intégré comme étant « conscient » et ce qui est clivé comme étant « inconscient ». Certains éléments de ce qui est intégré semblent pouvoir aussi être inconscients, sans être clivés pour autant. Par exemple tout ce qui a été appris dans la mémoire procédurale (comme écrire ou faire du vélo) est inconscient, mais n'est pas clivé pour autant.

On pourrait éventuellement dire qu'il y a « **ce qui est disponible et ce qui ne l'est pas** ». On pourrait surtout distinguer **l'outil intellectuel** qui est un assemblage de process ou de données (dont fait partie la mémoire procédurale) et **la psyché** qui est un **ensemble d'Êtres** (tous ceux qu'on a été)... dont on prendra soin de préciser « holistiquement »³², que « le tout est plus que la somme de ses parties », et que chacune de ses parties est un Être à part entière (voir sur ce site la publication de février 2014 « [Parts de Soi et entièreté](#) »).

Les notions de conscient et d'inconscient se prêtent mal à la description d'une telle configuration, même si elles conviennent parfaitement à la description de phénomènes abordés par Freud.³³

D'autre part cette configuration distinguant « ce qui est intégré » et « ce qui est clivé » est seulement un des aspects de la psyché qui doit se décliner également d'une autre façon : l'ensemble de tous ces éléments « clivés » et « intégrés » se situe dans une totalité elle-même constituée de trois sous-ensembles : 1/« celui que nous sommes », 2/« tous ceux que nous avons été », 3/« tous ceux dont nous sommes issus ». 4/S'y ajoute la dimension transpersonnelle³⁴ qui est « hors biographie » et « hors transgénérationnel ».

5/La psyché est aussi constituée de « tous ceux que nous serons ». Dans ce dernier point, s'agit-il de quelque chose qui existe déjà ou de simples potentialités ? Quoi qu'il en soit, la psyché peut se retrouver clivée par rapport à un futur qu'elle ne veut pas rejoindre. Il se trouve que ce futur peut parfois être une ressource (comme dans le cas de projets motivants), ou d'autres fois induire un clivage (comme dans le cas d'une nouveauté inquiétante où l'on n'ose pas devenir celui qu'on a à être pour ne pas déroger, par exemple, à notre besoin d'appartenance en devenant trop différent de ce qui est attendu par notre environnement).

Nous avons donc deux façons de considérer la structure de la psyché :

D'une part :

1/Celui que nous sommes, 2/tous ceux que nous avons été, 3/ceux dont nous sommes issus. 4/Puis des éléments transpersonnels, 5/auxquels s'ajoutent ceux que nous serons.

D'autre part :

1/Ce qui est intégré et 2/ce qui est clivé, dont chaque élément peut se trouver dans n'importe lequel des sous-ensembles énoncés ci-dessus.

³² La notion de holisme a été apporté par **Arthur Koestler** (1905-1989) écrivain philosophe hongrois

³³ En psychanalyse freudienne, par exemple, le surmoi est acquis inconsciemment. Il œuvre pour éviter les excès du moi en imposant des interdits et des exigences. Il conduit ainsi à nous faire enfouir ce qui ne correspond pas à ses critères. Ces éléments enfouis se retrouvent alors aussi dans une zone inconsciente. Selon Freud les symptômes sont essentiellement un moyen de dissimulation que le praticien, par son expertise, va savoir déjouer.

³⁴ *Qu'il s'y agisse de pure symbolique, de mémoire collective, de vies antérieures (expériences hors du commun ni prouvées, ni non prouvées, mais parfois éprouvées), ou de toute autre chose selon les valeurs ou sensibilité des personnes. Il n'en demeure pas moins que cet aspect fait partie de ce qui est parfois identifié chez le sujet accompagné et doit être profondément respecté, ni induit, ni nié, traité de la même manière que s'il s'agissait d'éléments biographiques.

6.4. Deux pulsions garantes de notre intégrité

Pour gérer tout ce petit monde intérieur deux pulsions majeures semblent à l'œuvre : la **pulsion de vie** et la **pulsion de survie**.

La pulsion de vie permet à chaque élément d'être en cohésion avec tous les autres (un peu comme l'attraction universelle permet à l'univers de se tenir en cohésion). La pulsion de survie, elle, permet soit la « **protection de l'ensemble** » par rapport à « **un élément** » dont la charge émotionnelle pourrait l'envahir, soit la « **protection d'un élément** » par rapport à « **l'ensemble tourmenté** » qui pourrait l'endommager au cours d'une « tempête » (ce dernier cas est souvent ignoré dans les approches de psychothérapie, alors que cliniquement il n'est pas rare de le rencontrer : ici, l'élément clivé est sans blessure, pleinement ressource, mais seulement mis à l'abri).

La pulsion de vie : 1/assure la cohésion du « Tout », 2/assure la conservation de ce que la pulsion de survie a clivé, 3/produit les symptômes nécessaires pour retrouver ce qui a été clivé. Elle est de type « attraction »³⁵.

La pulsion de survie : 1/ assure un clivage protecteur, 2/ permet les compensations du manque qui en résulte. Elle est de type « répulsion », mais aussi « compensation ».³⁶

6.5. Rapport avec les pulsions « freudiennes »

Les pulsions de vie et de survie énoncées ici ne peuvent se calquer exactement sur celles énoncées par **Freud**.

Freud a identifié dans sa deuxième topique les pulsions d'auto conservation et de libido (Eros) qu'il a « nommées pulsion de vie », et une pulsion venant s'y opposer, qu'il a nommée « pulsion de mort » (Thanatos).

Or, ce qu'il nomme « **pulsion de mort** » pourrait se situer dans **la pulsion de survie, dans sa « dimension clivage »** (mise à l'écart) et ce qu'il nomme « **pulsion de vie** » pourrait se situer aussi dans la **pulsion de survie également, mais dans sa « dimension compensatrice »**. En effet, la libido est une énergie de besoin qui n'a rien d'existentiel ni de ontique, mais qui va simplement satisfaire les exigences du Moi (dont Freud disait qu'il est pareil à l'hydre qui, avec ses pseudopodes urticants, attrape des proies ou chasse des prédateurs).³⁷

Quand Freud parle de pulsion de vie ou de mort, finalement il évoque deux aspects de la pulsion de survie, telle que nous l'avons envisagée plus haut. Quant à la pulsion de vie telle que nous l'évoquons, elle ne fut pas abordée dans sa clinique. Elle fut par contre implicitement évoquée par **Jung**, avec son processus d'individuation et la dimension du Soi.

³⁵ Il importe de comprendre ici que le symptôme est une sorte « d'outil relationnel » (lien) nous permettant de ne pas perdre ce avec quoi, en nous, nous avons cessé d'être communicants (ouverts)

³⁶ D'une certaine façon elle participe aussi à notre intégrité

³⁷ (Freud, 1985, p55-56).

7. Un nouveau type d'accompagnement

7.1. Un accompagnement « hors thérapie »

Le mot « thérapie »³⁸, dans son usage, sous-entend que l'on soigne une pathologie. Pour cela il convient d'identifier la pathologie, puis son étiologie.

Depuis 1800, avec **Philippe Pinel** (français) et **Benjamin Rush** (américain) puis **Jean-Étienne Dominique Esquirol** (français) nous avons vu les difficultés rencontrées par les praticiens pour nommer, classer, organiser les pathologies en une nosologie satisfaisante, utilisable. Puis vers 1900, le travail de **Sigmund Freud** (autrichien) et surtout **Emil Kraepelin** (allemand) tentent de proposer une clarification en ce domaine. Leur ont succédé des praticiens œuvrant pour des nosographies allant du « médical 203 » en 1946 au « DSM-IV-TR » en 2000 (américains), puis aujourd'hui le DSM 5, avec en parallèle le CIM international. Un travail titanique réalisé afin d'avoir une nomenclature commune, harmonisée, que de nombreuses études statistiques ont permis d'établir.

Mais en dépit de la qualité de ce travail, certaines zones de flou ne peuvent être éliminées, comme par exemple celle des seuils à partir desquels on considérera qu'il y a ou non pathologie. D'autre part, de l'avis même des experts, l'étiologie en matière de maladie mentale reste un mystère, en dépit de toutes les avancées scientifiques.

Nous avons même eu des praticiens, dont le professeur de psychiatrie **Thomas Szasz**, qui nous proposent que finalement il se peut que le terme de « pathologie » ne soit pas adapté à la souffrance psychologique, argumentant qu'on y a jamais trouvé une cause biologique (comme on a pu le faire en médecine pour les maladies physiologiques). Même si ce n'était pas son but, cela explique sans doute pourquoi l'accent a été mis essentiellement sur l'apaisement des symptômes, plus que sur une réelle guérison, grâce à une pharmacologie de plus en plus fine. En effet, apaiser la souffrance n'est-elle pas le but fondamental de la médecine ?

Il est évident que tout ce qui permet d'apporter un soulagement à un patient est plus que bienvenu, et les praticiens qui ont une expertise à ce niveau sont une ressource inestimable pour les Êtres en douleurs. Quant aux notions de pathologie et de guérison... celles-ci ne sont pas pleinement élucidées.

7.2. Psychologie de la pertinence

La **psychologie des troubles** (celle des pathologies), puis la **psychologie positive** (dans la psychologie de la santé) ont permis des avancées. La première depuis les années 1800, puis surtout 1900, la seconde depuis les années 1970, puis 1990. Elles se complètent parfaitement, tout en laissant néanmoins un vide étiologique et même des ambiguïtés nosologiques. Nous pouvons alors envisager aujourd'hui une troisième possibilité : la **psychologie de la**

³⁸ *Le mot « thérapeutique » a une curieuse histoire : il vient du grec « *therapeutikos* » (prendre soin de), dérivé de « *therapeuein* » (prendre soin de, servir Dieu). Ce n'est que plus tard qu'il désigna le fait de prendre soin d'un malade. Le terme « thérapeute » est emprunté au grec « *therapeutês* » qui désignait « serviteur adorateur » (Le Robert Dictionnaire historique de la langue française). Initialement, le terme « thérapie » comporte étymologiquement une dimension ontique le rapprochant plus d'un soin du Soi que d'un soin du corps.

pertinence (celle des justesses à l'œuvre en Soi). Elle ouvre de nouveaux paradigmes dont l'intérêt est avant tout celui des résultats cliniques, plus que celui d'une théorie flattant notre intellect (même si elle peut être précisément théorisée).

Il peut en résulter des **accompagnements « non thérapeutiques », libérant pourtant les patients de leurs symptômes**, sans pour autant qu'il s'agisse d'anesthésies ou de déplacements.

Toutes les approches actuelles, dites de « psychothérapie », peuvent contribuer avec leurs outils, leurs expertises, afin d'apporter un mieux-être. **Il ne s'agit pas d'un changement des méthodes, mais des mêmes méthodes au service d'un nouveau paradigme**, impliquant juste un changement concernant le « projet » du praticien et sa façon de considérer le patient et sa souffrance. Qu'il s'agisse de thérapies de type analytique, de psychocorporel, de psychodrame, de Gestalt thérapie, de focusing, de thérapies humanistes, transpersonnelles, aussi bien que de l'haptonomie, de la PNL, de l'EMDR, des T.C.C ou toutes autres approches... toutes ont une richesse pouvant contribuer à cette psychologie de la pertinence. La seule nouveauté est de revisiter le paradigme du « à cause de à résoudre », par un « spécialement pour à accomplir ». Avec un immense respect pour toutes ces approches, la maïeusthésie propose un tel accompagnement, avec des outils adaptés et cliniquement éprouvés. Elle peut trouver sa place dans chacune des autres techniques (et réciproquement).

7.3. Spécificité de la maïeusthésie

Puisqu'il ne s'agit pas d'entretiens de type thérapeutiques mais d'entretiens de type maïeutiques, le mot « maïeusthésie »³⁹ permet d'en définir la nature qui consiste à permettre à un sujet de « mettre au monde » ce qui, en lui, appelle son attention à travers son symptôme.

Un entretien s'y déroule en trois étapes majeures :

1/le guidage non directif qui permet d'accéder à la zone de la psyché qui appelle la conscience du sujet à travers son symptôme,

2/le moment de réhabilitation proprement dit,

3/l'évaluation finale qui vérifie l'état de chaque élément identifié, du sujet lui-même et de son symptôme initial.

Le symptôme disparaît alors, non parce que le sujet est « guéri », mais parce qu'il n'en a plus besoin, en ce sens où il jouait un rôle de médiateur entre sa conscience actuelle et ce qui, en lui, avait besoin d'être réhabilité. Le mieux-être y est rapide et généralement définitif. Ni anesthésie, ni déplacement. Nous y constatons au contraire un accès direct, permettant un accroissement de la **conscience** et de l'**individuation** dont le symptôme manifestait un travail en cours, en attente de réalisation.

La maïeusthésie est aussi une approche de communication caractérisée par le fait qu'on y distingue d'une part **les interlocuteurs** (des êtres) et d'autre part les **informations** (des objets). Les êtres s'y trouvant toujours priorités par rapport aux informations, la circulation de

³⁹ du grec *maieutikê* « art d'accoucher quelqu'un » et de l'indoeuropéen *aisthanesthai* « sentir, percevoir »
Notons que la maïeusthésie va bien au-delà de la maïeutique (voir la note au paragraphe 4.4).

celles-ci s'en trouve grandement facilitée. Quand l'interlocuteur est priorisé on y parle de communication (communicants= ouverts au « quelqu'un »), quand l'information est priorisée, on y parle de relation (relatifs, reliés par le « quelque chose » informationnel). Or le « quelqu'un » permet toujours de préciser le détail du « quelque chose », c'est pourquoi il y a avantage à le prioriser.

Les validations y jouent un rôle majeur : valider la réception (disposer de l'information), valider la compréhension (accéder au sens), valider l'accueil (accorder la justesse du point de vue de l'autre [sans pour autant renoncer à son propre point de vue]), valider la gratitude (aucune information n'est due), valider la justesse cognitive (reconnaître la pertinence du fondement cognitif de son interlocuteur [cela le rend plus réceptif]), valider la dimension existentielle (être touché par la présence de l'autre [tout en distinguant clairement « être affecté » et « être touché »]) car on ne peut être entendu que par quelqu'un qui « existe ».

Savoir utiliser les **questions ouvertes ou fermées, à choix multiple, ou les reformulations** avec discernement, en priorisant souvent le commencement par des reformulations ou des questions fermées⁴⁰, qui font moins intervenir l'intellect du patient et rendent le ressenti plus directement accessible. Beaucoup de précisions à ce sujet dans la publication de janvier 2012 [Non directivité et validation](#).

Le tout se réalise **sans aucun jugement de valeur**, ni envers le sujet, ni envers ses proches, ni envers ceux dont il se plaint, en pleine assertivité, avec congruence, confiance, considération, cherchant toujours à révéler la justesse et jamais à démontrer une erreur ou une faute de qui que ce soit. L'intuition de Carl Rogers avec la considération inconditionnelle est à ce sujet exemplaire, mais on peut l'étendre à tous les êtres concernés qui sont évoqués au cours d'une thérapie. Il importe de savoir reconnaître la gravité des faits (même pour lesquels si nécessaire la justice fait son travail), toutefois sans mépris pour leurs éventuels auteurs. Les faits doivent clairement être situés socialement (et même évalués) afin de préciser des repères sociaux, alors que les Êtres sont par définition inestimables et ne sont pas censés être altérés, surtout s'il s'agit d'ascendants. Par exemple un enfant maltraité ne pourra supporter qu'on minimise ce qu'il subit, pas plus qu'il ne pourra supporter qu'on discrédite son parent. Cela demande chez le praticien une dextérité où il sait reconnaître la gravité des faits, de ce qui est éprouvé, mais tout en gardant une considération inconditionnelle pour les Êtres concernés, sans pour autant entraver la colère du patient quand il éprouve le besoin d'en avoir, sans spécialement l'encourager non plus à en avoir. Un travail de reconnaissance, sans rancune ni pardon, où chacun est reconnu avec ce qu'il éprouve, avec ses raisons, sa trajectoire, sa construction intime, ses solutions de survie.

Avec cette reconnaissance des individus, du sens et de la justesse, le travail clinique peut se réaliser avec des résultats signifiants dans des situations très variées, depuis un simple stress, jusqu'à une situation de deuil majeure, un trouble obsessionnel, une phobie sociale, un trouble alimentaire, un stress post traumatique ...etc.

La maïeusthésie permet un accompagnement **libérant le sujet souffrant de symptômes, sans pour autant considérer qu'il s'agit de thérapie, de guérison, ou de pathologie. C'est un soin à part entière**. L'apaisement qui en résulte n'a rien de superficiel. La problématique n'y

⁴⁰ *La question fermée a souvent été dénoncée comme indésirable. Elle l'est en effet en mode relationnel (où elle risque d'induire). C'est tout le contraire en mode communicant où elle est un outil majeur (elle permet d'ouvrir la conscience du sujet vers lui-même en lui épargnant des constructions intellectuelles inutiles).

est pas « déplacée », le symptôme a cessé d'être nécessaire du fait que l'on a accompli ce à quoi il servait.

Naturellement la dimension pathologique possible ne doit pas être ignorée par les praticiens en psychologie de la pertinence (certains « accouchements » peuvent être pathologiques). C'est pourquoi toutes les approches sont complémentaires. Mais il ne faut pas non plus que les approches qui ont une expertise en pathologie ignorent cet aspect de la pertinence, du fait des résultats cliniques qu'on y observe. Souhaitant sincèrement œuvrer pour le mieux-être du patient, les praticiens donneront leur place autant à la psychologie de la pathologie, qu'à celle de la santé, qu'à celle de la pertinence, chacun exerçant au mieux dans sa zone d'expertise.

Thierry TOURNEBISE

Cette publication sera avantageusement complétée par :	
<p>Apports pour accompagner le travail du praticien</p> <p>Reconnaissance oct 2014 Validation existentielle sept 2008 Positionnement du praticien déc 2007 Psychopathologie avril 2008 Symptômes juin 2011 Primum non nocere déc 2013 Non directivité et validation Janv 2012 Relation et communication déc 2014 Parts de Soi et entièreté févr 2014 Psychologie positive avr 2012 Causalité et finalité juill 2014 Être libre du sectarisme janvier 2015</p>	<p>Apports concernant les souffrances psychologiques</p> <p>Mieux comprendre la psychose oct 2012 Réflexion sur l'autisme sept 2013 Accompagner le malade alcoolique mars 2003 Addiction et bonheur mars 2015 Dépression et suicide juin 2001 Déni de grossesse mars 2009 La maladie d'Alzheimer déc 2009 Le deuil mars 2011 Fausse couche nov 2009 Anorexie juill 2006 Ménopause mars 2010 Vivre son couple janv 2009</p>

Réflexion sur l'autisme

Le non pensable et l'indicible

Thierry TOURNEBISE

Tenter de comprendre l'autisme est sans aucun doute une recherche nécessaire... mais **tenter de comprendre les êtres vivant et éprouvant le monde avec autisme est certainement une priorité**. Face à ces humains, dont l'expérience du monde est si différente de la nôtre, les parents comme les professionnels de santé sont déroutés. Les sujets concernés, eux-mêmes, ne peuvent organiser leur pensée aisément faute de repères, de modèles, de pairs avec qui partager sur le même mode.

« Ressentir » des choses pour lesquelles on ne trouve aucun interlocuteur, se trouve être pour eux une expérience héroïque. Pédopsychiatres, psychologues et orthophonistes font certainement un travail remarquable et dévoué (en tout cas nous ne parlons ici que de ceux-là), mais les repères psychopathologiques qui sont les leurs risquent de limiter leur propre perception du sujet avec autisme. La nosographie tente de cerner une « situation de pathologie » ...mais il y a aussi l'option de considérer le sujet avec autisme non comme « malade », mais comme un être ayant une perception du monde qu'il nous convient de comprendre afin de mieux pouvoir le rencontrer et le sortir de sa solitude. Le reste vient de surcroît avec la richesse de la vie sociale qui en découle... à partir de là toutes les techniques ou médications adaptées trouveront naturellement leur place.

Si la psychologie est habituée à explorer les histoires de vie ou les processus cognitifs, **il reste à envisager ce qui n'est, ni historique, ni cognitif, mais juste expérientiel**. Ce qui est profondément ressenti (expérientiel) n'est pas forcément évocable mentalement (donc en pensées), et donc ne peut évidemment pas être dit... et encore moins échangé avec autrui (surtout dans un environnement où cela échappe à tout le monde). Nous avons alors l'« **indicible** » (impartageable), mais aussi le « **non pensable** », pourtant ressenti mais qui n'est même pas accessible à la pensée de celui qui l'a vécu.

Voilà un champ d'exploration, pour les praticiens, qui mérite toute leur attention, tant pour accompagner les sujets dits « avec autisme », que les sujets dits « psychotiques », que chez ceux dont les « troubles psychiques ordinaires » comportent néanmoins aussi de telles sources « non pensables ». Cet ensemble de situations va nous permettre une réflexion sur l'autisme, s'appuyant essentiellement sur le vécu de personnes concernées.

1. L'autisme

1.1. Beaucoup de théories

Après avoir plus ou accablé les parents d'enfants avec autisme (certaines théories ayant stipulé qu'ils en étaient la cause), d'autres approches y ont vu un trouble du développement (trouble envahissant du développement, TED) comportant peut-être des facteurs génétiques ou épigénétiques, étoffés de possibilités neurologiques, bactériologiques, etc. (voir annexes I, II, III) ...bref, les parents ont été déculpabilisés et c'est certainement une bonne chose. Y compris la psychanalyse a fini par sortir les parents du dogme de la « toxicité parentale » et propose un autre regard sur ce vécu des êtres. Marie Dominique Amy, psychologue psychanalyste, nous l'affirme et le confirme tout au long de son ouvrage « Comment aider l'enfant autiste » (2013).

Mais **ce trouble reste cependant une énigme pour le monde psy**, malgré un investissement très important de nombreux professionnels. Les êtres qui en souffrent, quoique mieux pris en charge (et de plus en plus tôt), restent encore trop incompris, comme nous le rappelle **Joseph Schovanec**, lui-même avec autisme, ayant dû faire face à tant de professionnels du soin psychique :

« Cette anomalie qui échappe un peu aux grilles [de classifications] à l'image du Tao, comment la cerner malgré tout ? » (Schovanec, 2012, p.202)

« Depuis quelques décennies, toutes sortes de valeurs numériques ont été avancées, depuis le plus faible, comme par exemple une personne sur dix mille, jusqu'aux plus élevées. Un consensus, sans doute momentanément, s'est établi autour de 1 sur 150 ou 1 sur 166. Mais déjà des groupes anglo-saxons poussent à augmenter la prévalence jusqu'à près d'1 sur 80, voire au-delà. Chacun des scores émanant d'une étude et chacun, pour ainsi dire, est utilisé par une chapelle donnée ». (ibid., 2012, p.218)

Le « savoir » au sujet de l'autisme est plus fluctuant et bien moins abouti qu'il n'y paraît. Il semble alors plus prudent d'aborder le sujet comme une réflexion que comme une connaissance établie. Je prendrai appui dans cet article sur de nombreux témoignages et recherches, que je viendrais mêler aux éléments déjà abordés dans d'autres publications sur ce site, afin de proposer quelques nouvelles possibilités d'éclaircissements. La notion d'expérience « non pensable » et « indicible » y tiendra une grande place.

1.2. « Avec autisme »

Parler de « sujets autistes » ou de « sujets atteints d'autisme » ne convient pas à **Joseph Schovanec**, qui préfère la dénomination « sujet avec autisme » (2012, p.247). Je n'avais jamais entendu cette expression avant de lire son ouvrage, mais je la trouve très pertinente et choisis de l'adopter dans ce texte. En effet, **le sujet souffrant d'autisme n'est pas cet autisme** : « ce n'est pas son identité », ce n'est pas ce qu'il est. On ne peut vraiment dire non plus « qu'il a cet autisme » (comme une chose qu'il posséderait) ...mais dire « qu'il doit vivre avec » et se débrouiller face au monde muni de ce mode de « perception » semble bien une réalité. Je mets le mot « perception » entre guillemets car, si avec autisme il y a une difficulté à percevoir, c'est plus par protection que par insuffisance sensorielle. **Ce ne sont pas tant les sens qui sont en cause mais le traitement des informations fournies par ceux-ci**. Ainsi,

Paul vers deux ans ne réagissait pas aux sons. Sa mère, **Tamara Morar** (2012) nous dit que son enfant avec autisme entend pourtant très bien un son quasi inaudible :

« Je fis un test avec sa peluche hochet et la secouais à l'autre bout de l'appartement : il entendait les petites billes secouées –alors que ce bruit est à peine perceptible – et venait chercher sa peluche ». (p15)

Joseph Schovanec dénonce aussi de façon intéressante la propension à vouloir masquer les symptômes par de multiples moyens médicaux, dans l'espoir de se rapprocher d'une prétendue « normalité ». Il compare cela à la situation d'un sujet avec une jambe cassée où, donnant des antalgiques, on pourrait lui faire croire qu'elle peut se servir « normalement » de sa jambe... mais qu'en fin de compte cela en empêcherait son juste rétablissement (ibid, p.244). Il nous rappelle que l'être humain est complexe (ce que pourtant tout le monde sait, dit, et proclame) et qu'il convient de ne pas agir n'importe comment sous peine d'altérer une justesse (conscience beaucoup plus rare !). Même si certains apaisements sont vraiment nécessaires (et la médecine dispose de moyens intéressants pour y parvenir), toute intervention de ce type n'est pas forcément pertinente, et le discernement reste de rigueur, tant chez les praticiens que chez les usagers de ces praticiens.

1.3. Des expériences remarquables

Il semble qu'un des traits majeurs soit le problème de perception de la cohérence. Plus qu'un envahissement du développement, le sujet souffrant d'autisme semble envahi par une avalanche d'informations qu'il ne sait relier entre elles, ou dont la « globalité lui échappe ». Comme nous le confie Donna Williams (elle-même avec autisme), un tel sujet se retrouve submergé par :

Un « Trop plein d'informations » (Williams,1992, p.300)

Une « Overdose d'informations » (ibid. p. 297)

Elle suggère même qu'il soit possible que la situation commence très tôt :

« Il est possible que l'enfant autiste, avant même sa naissance, soit incapable de percevoir les messages qui impliquent une relation entre sa mère et lui » (ibid., p.292)

Le sujet avec autisme construirait donc un monde intérieur dépourvu d'informations mises en cohérences, ne s'organisant pas dans une globalité, ne pouvant s'étayer les unes les autres... et surtout ne pouvant pas s'appuyer sur une cohérence extérieure (qui aurait pu fournir un modèle, au moins temporaire). De ce fait, la plupart de ces informations sont intrusives, violentes (même quand elles sont douces à nos yeux), excessives... il doit s'en protéger pour survivre.

Le sujet avec autisme va donc devoir aller à la rencontre du monde, alors que **son seul monde est son monde intérieur « expérimenté »**, sans que rien ne puisse être vraiment pensé (au sens cognitif habituel). Il va cependant développer d'autres stratégies qui, s'il n'a pas de déficiences mentales, peuvent se révéler d'une grande performance, au point que certains d'entre eux comme **Daniel Tammet** (« Je suis né un jour bleu » -2007), **Temple Grandin** (« Ma vie d'autiste » -2001), **Joseph Schovanec** (« Je suis à l'est » -2012) ainsi que **Donna Williams** (« Si on me touche je n'existe plus » -1992) sont devenus capables de nous parler de leur univers avec une grande précision, et de développer des compétences souvent bien au-delà des nôtres.

1.4. Le pensable et le non pensable

Pour permettre quelques nouveautés dans cet « océan de théories entendues » nous pouvons faire un détour par les notions de « pensable » et de « non pensable ». Nous sommes habitués à accorder de l'importance au fait que ce qui est éprouvé dans l'expérience puisse être « dit ». Il convient pourtant de **se demander si, avant d'être dit, cela peut déjà être pensé**. En effet ce qui ne peut être pensé... ne peut être dit. Et ce qui est vécu sans pouvoir être pensé conduit souvent à de « belles angoisses » silencieuses, apparemment incohérentes, mais parfaitement justifiées par une telle situation.

« Ma principale hantise, c'était de perdre le sentiment de ma propre existence ». (Williams, p.167)

« Penser » permet de « dire » ...mais aussi « dire » permet de « mieux penser » (par où le cycle commence-t-il ?). Pour dire, il faut avoir entendu, afin de disposer **d'outils de diction**. Or justement, le sujet avec autisme peine à entendre tant il se sent submergé, voire agressé, par toutes informations, même les plus délicates :

« L'odeur d'une rose cueillie au jardin peut plonger l'enfant dans une colère noire .» (Williams p.34)

La solitude qui en résulte engendre une détresse **d'élans en opposition**. S'il n'est pas averti, celui qui prend soin d'un enfant qui est avec autisme peut se trouver bien loin de comprendre un tel ressenti :

« Notre corps crie son envie de contact humain, mais au moment où il se produit, nous reculons de douleurs et de confusion » (Grandin 2001, p.56) . Donna Williams ira jusqu'à « Si on me touche je n'existe plus ». (Williams,1992)

Face à cette avalanche d'informations, et à ce désordre insupportable, Donna Williams nous énonce l'une de ses stratégies où elle vérifiait l'ordre des chiffres :

« C'était ma façon de créer de l'ordre à partir du chaos [...] je cherchais simplement un monde de cohérence bien pourvu en références fixes ». (ibid, p.76-77)

Daniel Tammet nous dit comment, enfant, il sortait les livres de la bibliothèque de ses parents et les disposait autour de lui, sécurisé par ces objets dont les pages étaient numérotées... en ordre ! (Tammet, 2007, p.39-40)

Avant d'aller plus loin dans notre réflexion sur l'autisme, nous aurons avantage à nous pencher un peu plus sur cette notion de « pensable » ou « non pensable » qui mérite toute notre attention.

2. L'expérientiel et l'évocable

2.1. Mise en pensées

Quand nous vivons une expérience ou voyons quelque chose (autrement dit quand nous « expérientions »), nous pouvons, plus ou moins aisément, le mettre en pensée. De ce fait, nous allons l'évoquer mentalement, avec une représentation plus ou moins fidèle de ce que nous avons vécu (que nous prendrons toujours soin de différencier de la « réalité du monde » qui, par définition, nous reste inconnue).

Le fait de mettre son vécu en images mentales se nomme « évoquer ». Cette évocation se fera différemment selon les individus confrontés à une même expérience. En effet, selon

chacun, il y aura plutôt une dominante visuelle, auditive, kinesthésique, émotionnelle, etc. D'autre part, **les « images mentales » ne se forment qu'à partir des expériences antérieures** et la même chose, captée par les sens, ne conduira pas tout le monde à la même image mentale... puisque tout le monde n'a pas la même antériorité (voir la publication d'août 2013 « [Percevoir le monde](#) »). Il est important de comprendre que nous ne pouvons évoquer que ce que nous sommes capables de rattacher à des évocations antérieures. Notre système représentationnel a en quelque sorte été éduqué à travers les diverses expériences sensorielles qui sont survenues au cours de notre vie... et ce que nous en avons fait.

Ainsi, un monsieur aveugle de naissance, à qui une intervention chirurgicale permet de voir pour la première fois à l'âge adulte, nous dit que ce qu'il voit n'est pas tout à fait réel pour lui... tant qu'il ne l'a pas entendu. Son système d'évocation étant surtout auditif, le visuel ne lui donne aucune assurance de réalité.

2.2. Mise en mots

Une fois l'évocation mentale accomplie, il reste à mettre celle-ci en mots. Selon l'expérience ou l'expertise que nous avons à ce sujet, cela se fait plus ou moins aisément. Il y a toujours des mots plus fidèles que d'autres pour refléter ce que nous avons évoqué mentalement (voir la publication de février 2010 « [Des intuitions et des mots](#) »).

La mise en mots est sans doute une opération importante puisque, d'elle, dépendra notre capacité à partager ce qui désormais fait partie de notre monde intérieur. Mais souvent nous n'avons à notre disposition que des « mots à peu près » ne reflétant pas exactement ce que nous voulons dire.

Par exemple, nous aimons le bleu, mais pas tout à fait bleu. Celui qui nous plaît tire un peu sur le vert, mais ce n'est pas du tout du vert pour autant... enfin une sorte de bleu qui n'est pas celui du ciel, mais pas non plus celui de l'eau, quoique plus près de celui de l'eau, mais pas n'importe quelle eau... etc. Un expert coloriste aura le mot exact à portée de conscience, mais pour la plupart d'entre nous l'« à peu près » nous met dans un certain inconfort et nous conduit à quelques contorsions sémantiques.

2.3. Partage avec autrui

Une fois que l'expérience est vécue, que l'évocation mentale est accomplie, que les mots justes sont trouvés, il reste à **trouver un interlocuteur en mesure de comprendre tout cela et avec qui le partager.**

Il doit parler la même langue, mais aussi dans cette langue avoir une connaissance suffisante des mots pour saisir ce que nous voulons dire.

Quand un patient va voir un praticien, ce dernier est censé permettre une mise en mots de ce que le patient a déjà évoqué en lui mais qu'il n'a toujours pas eu l'opportunité de dire. Naturellement ce point est très important, et le **praticien** se doit d'avoir une certaine **expertise de la mise en mots**... pour parfois même traduire en langage clair, ce que son patient tente d'énoncer en « mots à peu près ».

Hors des cadres thérapeutiques, la vie de chacun consiste à **vivre** des expériences, à les **évoquer** mentalement, puis à les **mettre en mots** pour les **partager avec autrui**, et ainsi s'enrichir mutuellement des expériences. Cela permet d'étendre sa connaissance du monde sans pour autant avoir besoin de tout expérimenter.

Il se trouve que la mise en mots, au moment du partage, non seulement enrichit autrui de l'expérience qu'on lui communique ainsi, mais également nous enrichit nous-mêmes en la disant, car **l'évocation mentale se précise chez l'émetteur au cours de ce phénomène de verbalisation**. Celui qui parle, parle à autrui... mais aussi se parle à lui-même... allant ainsi de précisions en précisions, éclairantes aussi pour lui-même. **Parler avec autrui participe grandement à clarifier ce qui est en soi !**

Par contre, ce qui n'a pas été évoqué mentalement ne pourra pas être mis en mots et donc encore moins partagé avec autrui, et peinera à se clarifier pour soi-même.

3. Le symptôme et sa source

La question est souvent de comprendre la raison d'être des symptômes. Devons-nous raisonner en termes de « causalité » ou en termes de « source » ?

3.1. Quand l'attention est orientée

Dans Psychological science (17 juillet 2013), nous trouvons un article relatant une recherche sur la cécité d'inattention : « The Invisible Gorilla Strikes Again” (Sustained Inattentive Blindness in Expert Observers). Une image radiologique des poumons est montrée à des praticiens pour détection de tumeurs. Or, sur ce cliché, a été inséré une petite image de gorille. Il se trouve que 83% des praticiens, experts pour les tumeurs, n'ont par contre pas vu ce détail incongru. Cette expérience vérifie que quand notre attention est mobilisée dans une direction, nous devenons aveugles à l'inattendu. Cette expérience reprend celle des **psychologues Daniel Simons et Christopher Chabris** (1999), où des personnes, invitées à compter les passes de basketteurs sur une vidéo, ne voient pas le gorille qui traverse l'aire de jeu ([expérience](#) disponible sur You Tube).

Cela nous place donc, en tant que praticien, en difficulté de décodage selon les paradigmes sur lesquels nous nous appuyons... qui risquent de nous placer en cécité d'inattention envers ce qui est d'une autre nature que ce que nous recherchons *a priori*.

3.2. Le dysfonctionnement ?

Le DSM IV nous dit que le symptôme est la manifestation d'un dysfonctionnement.

« Quelle que soit la cause originelle il doit être considéré comme un dysfonctionnement comportemental psychologique ou biologique de l'individu ». (DSM IV, XXXV)

Le praticien recherchera donc ces dysfonctionnements afin d'y remédier. Naturellement cela risque de le placer en « cécité d'inattention » par rapport à tout ce qui n'est pas « dysfonctionnement ».

En dépit des multiples précautions que prennent ses auteurs (un partenariat de plus de 1000 personnes) : on n'y classe pas des malades (des gens) mais des pathologies (et il ne faut pas

confondre les deux), un trouble doit être considéré sur le plan personnel et social, sa délimitation reste floue, il doit être considéré selon sa nature, mais surtout selon son impact (dans la vie personnelle et sociale du sujet) afin de voir s'il s'agit vraiment d'un état pathologique (sa nature ne suffit pas)... En dépit de toutes ces précautions ...*a priori* du dysfonctionnement peut rendre le praticien aveugle à ce qui n'est pas dysfonctionnement.

3.3. Tout est dans l'enfance ?

Outre le fait de considérer les stades du développement (comme en psychanalyse) nous pourrions remarquer que bien des situations vécues dans l'enfance ont contribué à notre construction psychique. De ce fait, l'attention du praticien peut se trouver très mobilisée dans cette direction.

Naturellement cette zone de vie doit faire partie des investigations, mais si elle est exclusive (ou surdimensionnée), elle peut aussi conduire à une cécité d'inattention envers tout ce qui se trouve hors de ce champ de la vie du sujet.

3.4. Tout est dans le trauma ?

« S'il y a un symptôme, c'est qu'un jour il a y eu un trauma », que celui-ci soit dans l'enfance ou n'importe où dans la vie du sujet. De ce fait, le praticien se mettra à la recherche des traumas qui ont jalonné la vie du sujet.

Voilà un autre parti pris qui aura pour conséquence une tendance à la cécité d'inattention envers ce qui n'est pas trauma. Le fait de raisonner en termes de causalité traumatique risque de rendre le praticien aveugle à tout ce qui n'est pas de ce type.

Nous pouvons aussi associer deux partis pris tels que, d'une part « le trauma comme cause » et, d'autre part, « l'enfance comme zone de vie concernée ».

Là encore il y a risque de cécité envers tout ce qui se trouve en dehors de ce champ.

3.5. Tout est dans l'apprentissage ?

Il se peut qu'il n'y ait aucun trauma, mais seulement une certaine façon d'aborder le monde, liée à un apprentissage. Voilà une autre façon de considérer les sources des troubles, qui est tout à fait pertinente. Dans ce cas, il ne s'agit pas tant d'une « circonstance source », mais d'un apprentissage dans un environnement, avec des modèles suivis, ou des initiatives prises qui perdurent.

Cette notion d'apprentissage a fait le succès des thérapies comportementales et cognitives (TCC) qui savent comment apporter au patient une nouvelle possibilité de stratégie face à la vie.

Bien évidemment, le praticien qui n'oriente son attention que dans cette direction deviendra aveugle aux autres possibilités, comme dans les cas précédents, en dépit de la justesse des TCC.

3.6. Tout est dans notre histoire ?

Ayant perçu qu'il faut voir plus large que notre histoire personnelle, il suffit d'élargir le champ d'investigations et de considérer le sujet au-delà : ainsi seront abordées les zones intergénérationnelles (parents proches) et transgénérationnelles (aïeux éloignés).

Cela est aussi une option intéressante qu'il faut pouvoir considérer. Mais là encore il y a un risque pour le praticien en s'orientant vers ces possibilités de devenir aveugle à d'autres éventualités.

Le futur devrait aussi être concerné (comme, par exemple, quand on craint de devenir celui qu'on a à être) : nous ne pouvons le percevoir si nous ne faisons que « voyager dans des antériorités ». De plus, il se peut que la source du trouble ne soit pas un phénomène lié à notre histoire, ni même lié à aucune histoire. Dans ce cas, même la psychogénéalogie risque aussi de placer le praticien en cécité d'inattention envers ce qui n'en fait pas partie.

3.7. L'inconscient collectif... et même plus

Alors, nous pouvons étendre la possibilité de source du trouble vers une sorte de « bagage de l'humanité », de vécu du monde. Cela peut paraître bien vaste, mais je pense à cette personne ayant vécu une expérience de mort imminente où elle se trouvait **en face de toute sa vie en même temps** et après avoir pensé qu'elle faisait un bilan de sa vie... précise... non un **bilan de l'espèce humaine**.

Le Dr Jourdan nous rapporte ces propos :

« Mon "moi" n'était pas là en tant qu'individu rendant les comptes de SA vie, mais **mon "je" était la vie de tous les humains** ; en d'autres termes, c'était un **bilan global à l'échelle de l'espèce**. » (Jourdan, 2006, p.589)

« J'ai revu l'intégralité de ma vie, en relief, avec tous ses détails, les gens, les situations. Mais **dans un temps qui ne s'écoule pas**, la vie étant une globalité que l'on observe avec cette intelligence (universelle ou globale). **Ma vie était une forme, sous mes yeux, qui contenait TOUT**, et que je consultais » (ibid. p.573).

Les expériences de mort imminente concernent environ 10% des sujets réanimés. Il ne s'agit donc pas d'expériences isolées, même si elles n'ont pas toutes la nature de ce qui est cité ci-dessus.

Alors, non seulement on peut sortir du cadre de l'histoire personnelle ou familiale, mais en plus il peut s'agir de **sources anhistoriques**, ni spatiales et ni temporelles.

Naturellement, le praticien qui ne rechercherait que dans cette direction pourrait aussi se retrouver en cécité d'inattention envers tout ce qui se trouve « ailleurs » (y compris dans un « nulle part »).

3.8. La cécité d'inattention

Pouvons-nous être à l'abri de la cécité d'inattention ? Il se peut bien que non, du moins celle-ci sera plus ou moins sévère, mais jamais complètement absente.

Comme le dit l'auteur de l'article de « Psychological Science » cité plus haut : « **une expérience scientifique qui réussit est une confirmation, une expérience qui échoue est une découverte** ». Pour sortir du cadre initial, nous avons besoin d'être bousculés dans nos certitudes, d'oser aller voir plus loin, ou parfois juste à côté. Nous n'imaginons pas à quel **point les paradigmes (fondements cognitifs) sur lesquels nous nous appuyons déterminent notre façon de percevoir le monde.**

Comme le disait Einstein :

« C'est la théorie qui décide ce que nous sommes en mesure d'observer ».

Nous devons simplement faire au mieux pour rester ouverts à la nouveauté et ne nous attacher (nous lier) à aucun principe définitivement (ce qui reviendrait à s'y aliéner). Alors nous serons moins vulnérables à la cécité d'inattention, mais elle sera toujours plus ou moins présente (simplement plus ou moins vaste). Nous tenterons cependant de ne pas rester figés dans des « ornières cognitives ». Comme le disait René Descartes :

« ...la pluralité des voix n'est pas une preuve qui vaille rien pour les vérités un peu mal aisées à découvrir, à cause qu'il est souvent bien plus vraisemblable qu'un homme seul les ait rencontrées que tout un peuple » (*Le discours de la méthode*, 2000, p.41).

« Il ne servirait à rien de compter les voix pour suivre l'opinion qui a le plus de partisans : car, s'il s'agit d'une question difficile il est plus sage de croire que sur ce point la vérité n'a pu être découverte que par peu de gens et non par beaucoup. Quand bien même d'ailleurs tous seraient d'accord entre eux. » (*Règles pour la direction de l'esprit Règle III*, 1999, p.43)

4. Quelles parts du Soi... de quel Soi ?

Du point de vue maïeuthésique, il apparaît que **les symptômes conduisent à des parts de l'être**. Mais ces « parts d'être » doivent y être considérées comme délimitant l'être à quel niveau ?

-S'agit-il du sujet dans son histoire personnelle ? (l'enfant ou l'adulte qu'on a été)

-S'agit-il du sujet dans son histoire intergénérationnelle ou transgénérationnelle ? (celui qu'était un de nos parents ou de nos aïeux dans un moment quelconque de sa vie)

-S'agit-il du sujet dans son histoire sociale ? (rencontres non générationnelles, où le *concernement*⁴¹ nous met en contact signifiant avec un autre être).

-S'agit-il du sujet dans son histoire de l'humanité ? (le vécu de l'espèce humaine toute entière, comme on le voit par exemple chez les psychotiques).

Dans tous ces cas, nous partons du paradigme qu'il s'agit de parts de l'être (c'est un parti pris !), mais nous devons rester ouverts, et être capables d'entendre ce que me dit un jour un patient :

« il s'agit de l'entièreté de moi face à l'entièreté de la vie »

...et nous trouvons là sans EMI (sans expérience de mort imminente), une posture où **le Soi dans son entièreté surgit à la conscience du sujet, en même temps que l'entièreté de sa vie.**

⁴¹ *Le mot « concernement » est défini au chapitre 5.3 (ou dans le dico/glossaire de ce site).

Comme nous le voyons, la cécité d'inattention nous guette et il est sans doute impossible de ne pas y être du tout exposé. Pour penser, notre intellect utilise des mécanismes de simplification qui nous rendent plus performants (tant il y a de données à gérer), mais **ces mécanismes ont pour conséquence de nous occulter une partie de ce qu'il y a à percevoir**, afin de mieux traiter ce qui est essentiel en la circonstance donnée.

4.1. Un décodage qui change tout

Si nous considérons que le symptôme est là « **spécialement pour** » (et non à cause de) nous bouleversons déjà le paradigme du « symptôme reflétant un dysfonctionnement ». Ce n'est pas rien ! C'est déjà un grand bouleversement pour le praticien qui s'appuyait sur ce principe. Mais il faut aller encore un peu plus loin : **spécialement pour qui ?**

- Pour soi dans le présent, pour celui qu'on a été, pour celui que l'on sera ? Le présent, le passé et le futur seront considérés par le praticien comme de possibles champs d'investigations.
- Pour un être de sa propre lignée ? Ceux dont on est issu faisant partie de la structure de notre psyché doivent aussi pouvoir être pris en compte soit dans l'intergénérationnel (parents proches) ou le transgénérationnel (aïeux éloignés).
- Pour un être du monde présent ? Le *concernement* nous lie à des êtres rencontrés, étrangers à notre lignée, mais faisant aussi partie de ce qui nous constitue.
- Pour un être du monde depuis que le monde est monde ? Comme s'il s'agissait de pouvoir valider un « vécu du monde ». Peut-être les bouddhistes, avec ce qu'ils nomment « compassion », touchent-ils une telle dimension à la fois pleine d'humanité, mais pourtant sans aucune pitié ni dolorisme (qui peut parfois être interprétée à tort par autrui comme une forme d'indifférence).

4.2. Ce qui n'a pas été dit, puis entendu

Quelle que soit la source du symptôme dans la psyché, les notions de « secret », de « non-dit », de refoulement, de « peine non exprimée » tiennent une grande place en psychologie. Généralement, celle-ci a mis l'accent sur la « souffrance de ne pouvoir dire ». D'ailleurs, quand un sujet découvre en thérapie un vécu très fort de son existence, et le « dit » au praticien, celui-ci peut lui demander « **l'avez-vous déjà dit à quelqu'un ?** » Le patient répondra souvent « non »... et cette verbalisation est en partie libératrice, comme un « premier dire » où le praticien est le bénéficiaire d'une « première fois du patient » qui s'en trouve alors libéré. Mais, même quand le sujet répond « oui », le thérapeute peut ajouter « **Celui à qui vous avez pu dire vous a-t-il entendu ?** ». Là le sujet répond « non » dans quasiment 100% des cas. En effet, la libération ne vient pas simplement d'avoir dit, mais surtout d'avoir été entendu.

Il y a donc le fait d'avoir pu dire qui compte, mais surtout d'avoir pu dire et d'avoir été entendu. Mais être entendu ne suffit pas non plus... faut-il que cela conduise à être reconnu et validé.

4.3. Ce qui n'a pas été validé

Le fait qu'un interlocuteur ait entendu son propos est une chose, mais que celui-ci l'accueille et le reconnaisse dans ce qu'il a éprouvé en est une autre.

Le problème est que souvent, en nommant sa peine, on se retrouve (dans le meilleur des cas) **entouré d'êtres bienveillants qui tentent de nous rassurer**, de nous consoler, ou de solutionner... mais il n'y a pas de reconnaissance.

Quand le patient répond qu'il a été entendu, le praticien pourrait continuer en demandant « Celui qui vous a entendu a-t-il reconnu votre vécu dans sa juste nature et sa juste dimension ? » Quasiment toujours, il y a eu tentative d'apaiser, ce qui revient à une forme de **déni de ce qui a été éprouvé**. C'est ce que je nomme « violences douces » dans ma publication d'août 2007 « [Bientraitance](#) ».

Le « moment thérapeutique » se produit donc quand s'accomplit cette reconnaissance qui n'a jamais pu être effectuée. Elle est d'abord apportée par le praticien, qui la donne au patient, puis par le patient lui-même, qui la donne à celui qu'il était (ou celui qu'était cette « part de lui »).

5. Que faire du « non pensable » ?

5.1. Ce qui n'a pas pu être pensé

Tout ce qui vient d'être cité ne concerne que **ce qui a pu être pensé par le patient** (ou qui du moins potentiellement peut l'être). Or il est plus de choses qu'on le croit qui ne peuvent même pas être pensées.

Le « **non dire** » est bien connu comme source de souffrances psychologiques éventuelles. Le « **non pensé** » (surtout le « **non pensable** ») l'est beaucoup moins, voire pas du tout.

Un sujet peut faire l'expérience de quelque chose qui, bien plus qu'indicible, est **inévocable mentalement**. Aucune pensée, aucun outil mental ne permet de s'en faire une représentation, ne serait-ce que pour soi seul. Le problème n'est pas alors de « penser une chose qu'on ne peut dire » mais de « faire l'expérience d'une chose qu'on ne peut même pas penser ».

Attention, il ne s'agit pas de quelque chose qu'on « ne veut pas penser » (par exemple pour se protéger de l'insupportable), mais **d'une expérience vécue pour laquelle « l'outil intellect » n'est pas équipé pour en faire une pensée**. Ce peut être en partie dû au fait que l'outil mental n'a pas une maturité suffisante... mais en fait c'est surtout que « l'outil intellect » n'est pas l'outil adapté, ou du moins qu'au cours de l'évolution humaine, il n'a pas encore phylogénétiquement atteint cette possibilité de performance.

5.2. Exemples dans l'autisme

Une différence signifiante se trouve précisée par Donna Williams entre **ce qui est pensé** et **ce qui est ressenti**. L'un procède d'un mécanisme intellectuel, l'autre d'une expérience. La verbalisation de la pensée était possible pour elle, mais pas celle de ses ressentis :

« Je pouvais dire ce que je pensais [...] mais pas ce que je ressentais ». (Williams, 1992, p.89)

Puis lors d'un entretien avec sa psychiatre Mary, qui lui demandait pourquoi elle avait agi ainsi (Donna s'était volontairement automutilée la saignée du bras), elle répondit :

« Parce qu'il ne reste plus d'amour sur terre ». (ibid., p.150)

Ici, Donna se retrouve avec un ressenti dont la verbalisation n'est pas aisée, mais jusqu'à quel point peut-il seulement être clairement pensé ? Alors, elle utilise des métaphores pour se rapprocher de ce qu'elle expérimente :

« Ma disposition d'esprit était assez proche de ce que l'on ressent à la vue d'un film en relief, quand on baisse automatiquement la tête et qu'on tente d'esquiver tout ce qu'on voit fondre sur soi [...] Je ne rejetais pas le monde parce qu'il était brutal. Tout au plus rejetais-je la violence parce qu'elle faisait partie du monde ». (ibid., p.116)

Elle se surprend avec des perceptions étranges qui l'interpellent : Elle décrit à son amie un homme qu'elle perçoit en rêve éveillé. Cette amie révèle que c'est son grand-père (ce que confirme la mère de son amie). Puis, il se révèle que cet homme meurt trois jours après. (ibid., p.117)

Au cours d'autres « rêves éveillés » :

« Je voyais les enfants que je connaissais occupés aux choses les plus ordinaires [...] Je voulais vérifier la véracité de mes visions. J'abordais tous ceux que j'avais vus en leur demandant de me décrire en détail tout ce qu'ils avaient fait au moment précis où mon imagination me les avait fait apparaître. À ma stupéfaction, le moindre détail correspondait à ce que j'avais vu. » (ibid., p.117)

Donna Williams est une femme qui écrit cet ouvrage juste pour elle-même. Elle souhaitait, grâce à lui, mettre de la cohérence dans son existence. Elle est avec autisme et a traversé une enfance, puis une adolescence et un âge adulte pleins de tourments. « Ne pas pouvoir dire » faisait partie de son quotidien, « ne pas pouvoir entendre » aussi, « faire des expériences hors du commun » également. Son ouvrage est venu jusqu'à nous grâce à un psychiatre pour enfants, à qui elle l'a fait lire pour trouver de l'aide (ibid., p.274). Ce praticien lui a par la suite demandé la possibilité de le faire éditer pour éclairer les personnes devant faire face à l'autisme.

Donna Williams a, tout au cours de sa vie, expérimenté des choses pour lesquelles le monde extérieur n'a pas de références à lui proposer :

« Finalement c'est moins le savoir qui importe que la nature de l'âme. Ce n'est d'ailleurs pas tant l'intelligence qui est à la recherche du savoir, que l'âme qui guide l'intelligence ». (ibid., p.296)

Ce monde extérieur est cependant souvent une menace pour le sien, en ce sens qu'il pourrait l'envahir. Elle ressent cela comme une menace de ne plus exister :

« Ma principale hantise, c'était de perdre le sentiment de ma propre existence [...] Mary [sa psychiatre] avait bien été forcée de s'en apercevoir : je passais mon temps à lui demander si elle était certaine que je resterais moi-même en risquant une sortie vers les autres ». (p.167)

Dans de telles circonstances, il ne s'agit pas simplement de dire ou de ne pas dire. Mais **peut-on seulement penser cette « sensation de ne plus être soi si on va vers le monde »**. Le

titre original de son livre « **Nobody nowhere** » (Personne nulle part) est sans doute bien plus évocateur d'une telle difficulté (son autre ouvrage s'intitulant « **Quelqu'un quelque part** » !). Comment conceptualiser mentalement « personne nulle part » ? Ce fut pourtant son expérience qu'elle ne peut décrire, bien évidemment, qu'avec de multiples contradictions qui n'en altèrent pas pour autant la réalité.

Il est parfois difficile de partager un vécu. **Elisabeth Emily**, mère de Louis, enfant avec autisme, confie dans un de ses textes qu'elle-même a éprouvé des choses dès sa propre enfance ...qu' elle n'a jamais pu partager avec sa mère :

« Ce que j'étais n'avait pas de nom [...] je me sentais juste "différente", "étrangère", seule [...] la seule solution pour continuer à vivre, c'était justement de me "tuer", symboliquement. Je n'avais ni lieu pour "être", ni semblables pour me reconnaître, alors il m'a fallu jouer le plus grand rôle de théâtre de toute ma vie : celui de ne pas être qui je suis vraiment. Exister c'était devenir invisible, c'était "devenir une autre" ». (p.156)

En effet, que faire de telles choses éprouvées, à peine pensables, indicibles, sans personnes pour nous aider à les mettre en mots et à les partager ?

5.3. Exemples dans la psychose

Le sujet psychotique souffre d'un type d'expérience réellement vécue, mais qui ne peut être pensée, et donc pas dite non plus. Le **Dr Henri Grivois**, psychiatre fondateur des premières urgences psychiatriques en France, attire notre attention sur ce phénomène particulier à propos des psychotiques, à qui il a consacré sa carrière.

Chez de tels patients qui ne peuvent expliquer ce qui se passe en eux, le silence ne vient pas d'un refus de dire, ni d'un quelconque délire, mais d'une difficulté à élaborer mentalement ce qui est éprouvé :

« Leur silence témoignait de leur incapacité à mettre en scène et en mots ce qui se déroulait sous une autre forme. » (Grivois, 2012, p.116). « Le silence qui masque une expérience **impossible à dire ou à penser** n'est pas à proprement parler délirant » (*ibid*, p165).

« Les patients n'expliquent pas le silence. Ils ont le sentiment de n'avoir rien oublié, mais il n'y avait rien à oublier. Il n'y avait rien à fixer, donc rien à conserver ou à ramener de l'aventure : pas de représentation, rien de comparable au contenu d'un rêve [...] **Morts et ressuscités, les patients n'ont rien à raconter** » (Grivois, 2001, p.74).

« Ce "je" pluriel est impossible à recréer ou à cerner dès qu'il n'est plus le vécu de la totalité. **On ne peut plus rien en dire à distance** sinon, de façon théorique, le désigner comme un **mixte ontologique homme-espèce humaine, sans sujet singulier, sans passé, sans références.** » (*ibid*. p.77).

« Ils n'ont **aucun support sensoriel, aucune représentation phénoménale** [...] Cela prend volontiers une tournure métaphysique. **Une langue expurgée de toute représentation concrète et qui leur semble naturelle** [...] ce vocabulaire abstrait ne semblait pas pertinent aux psychiatres pour parler avec les patients. » (2007, p.109).

En effet, ce qu'ils expérimentent ne fait pas partie du monde des sens. C'est un vécu **éprouvé avec réalité, et cependant non perçu par les sens...** alors bien difficile à penser et à dire. Quand ils disent leurs expériences :

« **Elles sont décrites comme des perceptions - ce qu'elles ne sont pas** » (2012, p.167).

« Les patients font état de phénomènes qu'ils décrivent à l'aide de termes ou de comparaisons sensorielles. Repris tels quels, les psychiatres en ont fait des hallucinations. » (2012, p.166).

« Ils n'ont **aucun support sensoriel, aucune représentation phénoménale** » (2007, p.109).

« Même si la mise en mots de **l'expérience initiale ne repose ni sur des faits, ni sur des sensations, ni sur des images, il importe que les patients restent en possession de ce qu'ils ont vécu alors avec les autres**. Ainsi ne sont-ils pas amputés, sous prétexte de repos, d'une séquence intensément vécue par eux » (2007, p.118).

« Cette expérience-là, **le patient s'épuise à la réduire** et pour finir, en la masquant dans un récit d'allure raisonnable, **il y perdra la raison pour de bon**. » (2007, p.83)

Nature de cette expérience indicible : le **concernement**. Il s'agit du fait que si nous sommes seuls et qu'une personne arrive dans notre environnement, nous changeons et ajustons aussitôt notre comportement (même inconsciemment et sans avoir réalisé la présence de l'autre) :

« Nous sommes concernés les uns par les autres, mais sans données perceptibles [...] Le concernement relève de la psychose lorsque cet homme le vit partout, de façon durable et hors de toute présence humaine » (Gribois, 2012. p.118).

« Ce lien est actuel : **tous les êtres humains vivants et morts sont concernés par lui** . [...] Il est impliqué dans le mouvement de chacun. » (*ibid.* p.118). « Leur concernement émanait de tous les êtres humains, débordant le cadre de leur vie intime » (*ibid.* p.120).

« La part de chacun flotte dans l'indifférence générale » (1995, p.28). « **L'individu reste le même mais il est en surcharge d'être** » (2007, p.195-196).

« **Être un autre, cela se dit, mais être l'ensemble des êtres humains**, à part les dieux, les poètes et les déments, ça ne se dit guère. Comment un homme intelligent et non confus est-il amené à prononcer ces paroles absurdes ? La majorité des patients, on l'a vu, se taisent. [...] Dire *je* devient alors problématique. *Je, nous* et *on*, ces trois pronoms pour lui se confondent. **Dans le concernement psychotique, ni je, ni nous, ni on n'est approprié** [...] des pensées et des actes dont il n'est plus sujet, dont il n'est plus le seul sujet. » (2012, p.135)

« **Son expérience est autant une présence qu'une absence au monde humain**. Il est dans une extrême solitude malgré le constat de n'être plus jamais seul. Tour à tour terrorisé et jubilant, il ressent ces contradictions, ne parvient pas à les exprimer et craint pour cela de ne pas être entendu. Autant ne rien dire » (*ibid.* p.113).

« Je ne suis plus jamais seul, mais je suis seul à l'être » (2007, p.136). « **Je cesse d'exister tellement je suis tout** » (*ibid.* p.110). « **"Vous nous sentez loin alors qu'on est trop proches. [...]"** dit Guillaume » (2001 p.139).

Comment rendre compte à autrui d'une expérience profondément vécue, avec un sentiment de réalité, mais **qu'on ne saurait penser faute de références mentales pour le faire**. La problématique n'est plus ici seulement de ne pas pouvoir le dire, mais de ne pas pouvoir le penser :

« Le psychotique semble **venir d'un lieu et d'un temps inassignable** » (2001, p. 177).

« La foule pour lui n'est pas une multitude d'individus : elle **est l'espèce humaine composée des morts, des vivants et des hommes à venir** » (1995, p.21).

« La psychose naissante est d'abord une **histoire sans sujet**. C'est aussi un **événement sans histoire** » (2001, *bid.*, p. 168).

5.4. Exemples dans les EMI

Le phénomène des EMI (expériences de mort imminente) concerne selon les dernières évaluations, 10 à 15% des patients réanimés (suites de traumatismes majeurs, d'accidents, d'intervention chirurgicale, de crise cardiaque, etc.). Ces personnes aussi vivent une expérience emplie de réalité et pourtant indicible, voire non pensable, mais intimement « imprimée » en eux en un autre mode que le mode mental (une sorte de mode « expérientiel »). Cela fait simplement partie de leur conscience. Dans son ouvrage « Deadline, dernière limite », le **Dr Jean-Pierre Jourdan** nous offre en partage le témoignage de nombre de ces êtres :

Une vision qui n'est pas une vision :

« Tous les angles de vue étaient simultanés. [...] "Ce qu'il y a de drôle, c'est qu'on a une vision très élargie des choses. C'était comme si je me trouvais en plusieurs lieux en même temps" » (Jourdan, 2006, p.419).

« J'étais surpris du fait que je pouvais regarder à 360°, je voyais devant, je voyais derrière, je voyais dessous, je voyais de loin, je voyais de près, et aussi par transparence. Je me souviens avoir vu un tube de rouge à lèvres dans la poche de l'infirmière [...] Je voyais dans le même temps une plaque verte avec des lettres blanches, marquée "manufacture de Saint Etienne". Elle était sous le rebord de la table d'opération, recouverte par le drap sur lequel j'étais allongé » (ibid., p.420, 421).

Une audition qui n'est pas une audition :

« Il y avait un délai entre le moment où j'entendais les paroles et le moment où les gens les prononçaient, comme un **écho inversé** » (ibid., p.564) Le sujet entendait les paroles juste avant qu'elles ne soient prononcées.

Un Soi qui n'est pas soi :

« On est à la fois soi-même et ce qu'on observe. Il y a à la fois la vue et le ressenti, une espèce de contact, de perception intime de la chose qu'on observe » (ibid., p.576).

« Je faisais partie d'un tout. Tout était clair, très lumineux et c'est un peu comme si on faisait partie du cosmos et qu'on est partout à la fois » (ibid., p.422).

« Vous êtes le lieu, l'acteur, le moyen, la cause, l'effet, **le ressentant, et le faisant ressentir**, le contenu et le contenant » (ibid., p.597).

« Mon "moi" n'était pas là en tant qu'individu rendant les comptes de SA vie, mais **mon "je" était la vie de tous les humains** ; en d'autres termes, c'était un **bilan global à l'échelle de l'espèce**. » (ibid., p.589).

Une localisation qui n'est pas une localisation :

« Dans ces cas-là, la conscience n'est plus éprouvée comme localisée dans le cerveau. Elle est "ailleurs" sans pour autant qu'il soit légitime de dire qu'elle se trouve quelque part » (ibid., p.417).

« Je suis dedans, dehors à la fois, l'impression d'un ensemble d'un tout. Je deviens cette connaissance, cette lumière, cette douceur... je suis tout cela à la fois » (ibid., p.594).

Un temps qui n'est pas le temps :

« Les tranches de mon existence étaient perçues instantanément, hors de toute impression de durée [...] **J'avais l'impression que mon existence entière était étalée sous mes yeux**, indifférenciée dans ses étapes et toujours sans que l'enchaînement des événements paraisse se nourrir de temps » (ibid., p.565 et 574).

« J'ai revu l'intégralité de ma vie, en relief, avec tous ses détails, les gens, les situations. Mais **dans un temps qui ne s'écoule pas**, la vie étant une globalité que l'on observe avec cette intelligence (universelle ou globale). **Ma vie était une forme, sous mes yeux, qui contenait TOUT**, et que je consultais » (p.573).

De nombreuses personnes ont jadis gardé le silence sur de telles expériences faute de pouvoir clairement les penser... mais aussi de trouver des interlocuteurs avec qui tenter de les partager. Quelques-uns de ceux qui s'y sont essayés se sont retrouvés en institutions psychiatriques pour les « libérer de leur délire ». Aujourd'hui, ces expériences peuvent être dites, sans s'exposer à une telle dérive du praticien. Cependant, reste la difficulté d'énoncer ce qui ne procède pas des sens, ni de l'intellectualisation... ce qui ne peut être conceptualisé mentalement.

5.5. Exemples dans la vie ordinaire

Nous venons de parcourir la situation des sujets **avec autisme**, des sujets **psychotiques**, de ceux ayant expérimenté les **EMI**. Qu'en est-il des sujets dans leur vie ordinaire ? Y a-t-il aussi pour eux du « non pensable » en dehors de ces expériences exceptionnelles ? Il semblerait que oui et que cet aspect soit un élément oublié par bien des praticiens en psychothérapie.

Il y a des sensations **non dites**, mais aussi **non conceptualisées**, et **non pensées**. Un sujet, ayant par exemple éprouvé de l'abandon en étant enfant (à une époque de sa vie où la possibilité de le penser n'était pas encore élaborée, ce n'était que « ressenti ») se retrouve à l'éprouver à l'âge adulte.

Cela est finalement comme **une « trace » de cet enfant, une sorte de « balise »** pour ne pas le perdre. Cet enfant fut débordé par un sentiment inconcevable, dépourvu des sécurités qui les lui auraient fait supporter de façon acceptable, et, finalement permis de se construire. Quand le sujet adulte ressent cela aujourd'hui (comme un écho lointain), il éprouve une sensation, fait de nouveau l'expérience de ce sentiment... mais alors comme « une première fois consciente et pensable » ! Il va alors « l'habiller » mentalement de sa logique actuelle. En effet, comme il n'arrive pas vraiment à l'objectiver, il va se « l'auto argumenter » autour des faits contemporains, **comme pour rétablir une logique cognitive sécurisante**.

Afin de donner du sens à ce qu'il éprouve, il va tenter de **lui donner une « cause raisonnable »**, une justification. Il dira alors à untel « tu ne m'as pas dit au revoir », à tel autre « tu ne fais pas attention à moi », à un autre encore il reprochera son attitude à cause de laquelle il se sent abandonné, puis éventuellement fustigera toute personne au moment de son départ, rempli d'émotion (et même de larmes sincères), en disant qu'il ne se rend pas compte à quel point il est seul. Toutes tentatives d'explication (et d'adoucissement de la situation)

seront vouées à l'échec, laissant les interlocuteurs pantois face à un tel débordement inconsolable.

Identifiant un jour cet excès émotionnel, décidant de cesser de le justifier à travers tout et rien, le sujet peut **décider de suivre une thérapie**. Il peut néanmoins, ici aussi, tourner en rond et **ne faire que repousser ses justifications plus loin dans son histoire...** puis en venir à attribuer ce qu'il éprouve à l'un de ses parents qui a trop fait ceci, ou pas assez cela quand il était petit (alors qu'en fait il s'agissait par exemple du ressenti du nouveau-né juste séparé de sa mère à la naissance pour quelques soins d'usage). Nouvelles illusions, nouvelles logiques cognitives, venant satisfaire l'intellect, mais tellement éloignées de ce qui, en lui, attend reconnaissance et considération. Il ne s'agit pas des parents en faute, mais de celui qu'il était qui attend d'être rencontré, reconnu, validé avec ce qu'il éprouvait. Un sujet peut ainsi se trouver débordé par des émotions au cours de sa vie adulte, dont il ne sait pas trouver la logique mentale adéquate. Il erre alors de justifications en justifications, parfois encouragé par certains « psycho paradigmes ».

Pareillement, un sujet peut éprouver une intuition de ne pas devoir devenir celui qu'il a à être. Naturellement, il ne sait pas le conceptualiser de la sorte et ne fait que se sentir empêché d'avancer. Il le justifie alors à travers de multiples arguments d'empêchements, lui fournissant une « bonne raison cognitive » suffisante pour se sécuriser (et en parler aux autres).

Une autre personne, dans le grand âge, se retrouvera éprouver un sentiment étrange par rapport à sa fin de vie à venir, mais ne saura ni quoi en faire, ni quoi en penser, sans même être certain de ce qu'il éprouve, ni de ce qu'il pense... Il se trouve alors dans une **zone non pensée habituellement par l'intellect**, et se débrouille seul avec cela. Comme me disait une de mes patientes plus que centenaire *« J'aimerais pouvoir parler de la mort comme d'une continuité de la vie »*. Mais il se trouve que cela est hors des propos ou des conversations habituelles... et même hors des pensées habituelles.

Les pensées pour pouvoir s'élaborer (quand cela est possible) nécessitent tout de même d'avoir des interlocuteurs qui peuvent entendre ce dont on parle. Sinon, nous sommes pareils à quelqu'un qui se trouverait dans un pays dont il parle très mal la langue, ne faisant que buter sur chaque mot pour énoncer ce qu'il ressent simplement. Mais ici, en plus, ce qui est éprouvé ne peut même pas être pensé pour soi-même. **En effet, « dire » est une aide à « penser »** (d'où la nécessité, pour certains, de parler seuls). Il résulte de ces empêchements une telle frustration, et, pour assurer sa survie, **le sujet va tenter de s'auto sécuriser cognitivement en donnant des arguments raisonnables à son ressenti qui devient alors pensable**, et surtout « à peu près acceptable par autrui ». Mais cette construction artificielle ne le sécurise que temporairement, car ce qui n'a pas été pris en compte perdure... et attend une véritable reconnaissance.

Pareillement pour la patiente qui déclare souhaiter **« l'entièreté de soi face à l'entièreté de la vie »**, comment trouver les mots pour énoncer une telle chose qui est hors du champ des pensées dites « normales » ?

Justifications habituelles : nous sommes habitués en psychologie, à ces justifications qui permettent au sujet de ne pas dire, de dissimuler, d'argumenter faussement, de contourner habilement. Cela est habituellement assimilé à des **résistances** (encore qu'en thérapie, celles-ci ne soient que la conséquence de la difficulté du thérapeute à « entendre sans jugement », et à valider la pertinence) :

« ...la résistance à la thérapie et au thérapeute n'est ni une phase inévitable, ni une phase désirable de la psychothérapie, mais elle naît avant tout des piètres techniques de l'aidant dans le maniement des problèmes et des sentiments du client. » (Rogers, 1996, p.155)

« Dans la littérature il est tellement souvent question de résistances du malade que cela pourrait donner à penser qu'on tente de lui imposer des directives, alors que c'est en lui que de façon naturelle, doivent croître les forces de guérison » (Jung, 1973, p.157).

Justifications face au « non pensable » : face au « non pensable », il n'en est pas de même. Le sujet va « auto justifier » (encore plus pour lui-même que pour autrui), dans le but de « se convaincre » d'une cause raisonnable, afin d'échapper à l'inconcevable, à l'inévitable. Il lui faut du sens à tout prix. **De même que l'être avec autisme est désemparé face au manque de cohérence du monde** tel qu'il lui apparaît (il ne peut y faire de liens entre les choses analogues [mais cela n'est pas certain], ni envisager de généralités simplificatrices [cela est plus vérifié]), **le sujet « normal » est désemparé face à des ressentis qu'il ne s'explique pas**. Il lui faut de la cohérence à tout prix ! C'est ce qui le conduit à des explications qui tournent en boucle, sans jamais rien changer à ce qu'il éprouve. Le praticien non averti peut, en pareil cas, sans le faire exprès, entretenir ce fait en « trouvant des causes plus anciennes suffisamment convaincantes » (cognitivement cohérentes avec les théories sur lesquelles il s'appuie).

Le praticien doit donc pouvoir tenir compte de cet aspect dans sa pratique, sous peine de voir des thérapies s'éterniser sans résultat, ou avec des résultats « arrachés au patient » avec force dans des transformations plus ou moins imposées, qui ne lui ressemblent pas et l'éloignent de lui-même.

6. Diagnostiquer, nommer... induire ?

6.1. Dénomination

Comme je l'ai écrit au début de ce texte, j'aime bien la dénomination utilisée par Joseph Schovanec : « **sujet avec autisme** ». Elle définit bien que c'est « **quelque chose avec lequel un sujet mène sa vie** », et non « **qui il est** ». Cela signifie alors que ce qui l'accompagne dans son existence, est comme une sorte de « compétence originale », et pas seulement comme un « handicap ». Ce n'est pas alors « quelque chose qu'il aurait attrapé ou dont il serait atteint », c'est « une façon particulière de percevoir le monde ».

Certes, cette façon de percevoir l'existence pose pas mal de problèmes face aux autres, mais elle permet aussi de distinguer certaines choses de façon différente, avec **un potentiel de richesses qui ne peuvent souvent se développer faute d'interlocuteurs qui parlent sa perception**. Il est en effet très difficile pour le sujet avec autisme de trouver des interlocuteurs qui utilisent ses canaux sensoriels, voient le monde de cette façon, et disposent de références suffisantes pour le comprendre et le sortir finalement de son isolement.

6.2. Diagnostic : provoquer ce qu'on pense décrire ?

On a longtemps pensé que les enfants avec surdit  taient débiles, pour finalement s'apercevoir qu'ils ne faisaient que souffrir d'un manque d'informations partagées, entravant ainsi leur développement naturel. Si l'on permettait ces échanges (grâce à d'autres ca-

naux sensoriels), ils avaient en fait une capacité intellectuelle tout à fait normale. De même pour les enfants avec autisme, on peut se demander si le manque de possibilités d'accéder à l'information ne produit pas une situation analogue, chez ceux qui n'ont pu développer une stratégie compensatrice. Cela fait interpréter comme déficience cognitive des situations seulement liées à une carence informationnelle et relationnelle auxquelles on n'a pas encore su remédier.

Bien des intelligences se perdent ainsi avec des diagnostics expéditifs et des pronostics assurés, produisant involontairement des enfermements dans des impossibilités admises et institutionnalisées en dogmes.

Contre toutes prévisions qu'avaient faites les « spécialistes », **Sephen Schore** (cité à la fin de cet article) fut diagnostiqué « enfant autiste irrécupérable » devant être définitivement placé. Or il est aujourd'hui professeur d'université. **Temple Grandin**, pareillement, obtient un doctorat en Biologie, puis fait désormais des communications dans des congrès qui ont lieu dans tous les pays.

« Comment est-il possible qu'une enfant dont les parents se sont entendus dire qu'elle vivrait peut-être toute sa vie en institution, ait pu confondre les "experts" » (Grandin p32)

Joseph Schovanec met notre attention sur le risque « prophétique » du diagnostic

« Prophétie auto réalisatrice, notons le bien, car un enfant jugé inapte à la parole ne bénéficiera pas de son apprentissage, et de ce fait le deviendra effectivement » (Schovanec, 2012, p.20)

Nous trouvons cela parfaitement décrit dans l'ouvrage de **Tamara Morar** « Ma victoire sur l'autisme » (2004) où, malgré les progrès de son fils Paul :

« Au second rendez-vous [chez le psychiatre], sachant qu'il aurait son mot à dire à la prochaine réunion de la commission [de CCPE : commission de circonscription pour l'enseignement élémentaire et préélémentaire décidant ici de la scolarisation de Paul] j'avais quémandé quelques heures d'école supplémentaires pour Paul. J'avais essayé de le convaincre que Paul ne ferait aucun progrès au rythme de trois quarts d'heures par semaine. Ce qui naturellement donnerait raison aux membres de la commission : **"On vous l'avait bien dit. Vous voyez bien qu'il n'est pas socialisable"** » (p.114).

Situation d'autant plus injuste compte tenu de la qualité des actions éducatives et de la quantité de temps passé, de Tamara pour son fils. Refusant de le mettre en institution spécialisée pour s'en occuper elle-même, une inspectrice alla jusqu'à lui dire :

« Je pourrais vous assigner devant les tribunaux pour enfants pour "défaut de soins" » (p.185)

À la souffrance de la situation de son fils, s'ajoute celle d'une consternante violence institutionnelle. L'inspectrice est sans doute remplie de bonnes intentions, du moins on souhaite l'envisager, mais malheureusement sans les compétences prétendues.

Le psychiatre **Jean Maisondieu**, à propos de la démence, évoquait en 2001 ce fameux « risque de produire ce qu'on prétend décrire » :

« La première chose à faire est de détruire la définition [sémiologique] ; **à elle seule elle est capable de fabriquer tout ou partie de la symptomatologie dont elle est censée rendre compte** [...] Le mécanisme de démobilitation des soignants et d'induction de la chronicité/irréversibilité est remarquablement efficace. Il aboutit à terme à la validation de la définition. Il auto-entretient la maladie dans le cadre qui a été fixé » (Maisondieu, 2001, p.56).

Mais il peut y avoir bien pire que cela, lorsque ce qui semble être un handicap peut être en réalité une capacité différente non reconnue :

« Si on arrivait enfin à prévenir l'autisme et la dyslexie, ce serait peut-être au prix de la **transformation d'individus potentiellement doués, en êtres médiocrement doués** [...] Les traits autistiques et dyslexiques sont probablement des traits normaux poussés à l'excès chez certains individus » (Grandin, 2001, p.184)

Ou l'ouvrage de **Ronald Davis** « Le don de dyslexie » (DDB, 2012) où l'auteur propose de mettre en exergue les qualités originales des dyslexiques.

Joseph Schovanec a « fait » Sciences Pô, obtient un doctorat en philosophie, parle dix langues, **Donna Williams**, voulant devenir psychiatre, comme Mary qui l'a accompagnée, passe sa thèse à l'université sur le thème « Déviance et normalité » (Williams, 1992, p.216), **Daniel Tammet** est capable d'apprendre l'islandais en quinze jours et de participer à une émission télévisée dans cette langue (2007, p.261). **Temple Grandin** obtient un doctorat en biologie, fait de nombreuses conférences et réalise des projets techniques sophistiqués dans le monde de l'élevage...

Il y a sans doute ainsi bien des talents exceptionnels qui se sont retrouvés gâchés ! Naturellement, tous les êtres avec autisme n'ont pas forcément les capacités des personnes citées ci-dessus. Il est vrai que, pour s'en sortir face à de telles difficultés, il faut disposer de capacités exceptionnelles... Une intelligence ordinaire, normale (celle de *tout un chacun*), ne suffit certainement pas. Mais cela ne signifie pas que tous les autres n'aient pas d'intelligence... il se peut qu'il soit simplement difficile de la solliciter (comme jadis pour les enfants avec surdité).

7. Le sujet avec autisme face au monde

7.1. Perceptions du monde extérieur

Le sujet avec autisme perçoit le monde d'une façon qui ne nous est pas habituelle.

L'une de ses grandes difficultés est de **ne pas percevoir les liens de cohérences** (ou au contraire il en perçoit trop !?) entre différents éléments. Mais comme nous le verrons avec Joseph Schovanec, il s'agit aussi de la nécessité d'une **hyper cohérence**, sans laquelle plus rien n'a de sens. C'est alors plutôt la **faculté de simplification et de globalisation** qui manque.

En certains cas, chaque détail est pris comme une entité en soi et ne se trouve pas reliée à ce qui l'entoure. **Daniel Tammet** par exemple nous dit qu'il ne sait reconnaître un visage car, s'il en voit les détails, il ne perçoit pas la cohérence de l'ensemble de ces détails. Il se trouve alors dans l'impossibilité de décoder une expression du visage.

Le sujet avec autisme ne souffre sans doute pas au niveau des sens, mais **au niveau de la façon mentale dont il traite la réception de l'information que lui adressent ses sens** (l'auditif lui étant plus douloureux que le visuel, mais le visuel lui étant difficile quand il met en cause l'intimité du regard... rien ne peut se réduire à une considération simpliste de sa problématique de perception)

Finalement, ce n'est peut-être pas tant l'incapacité à percevoir la cohérence qu'une **exigence d'hyper cohérence** qui, quand elle n'est pas là, rend les choses (et les gens) incompréhensibles. Le sujet avec autisme voit plus loin, sans doute « trop loin » et « trop précis », pour les esprits sans autisme.

En effet, dès qu'il dispose d'informations suffisantes, le degré de précision de sa réflexion est déroutant, comme nous le raconte **Joseph Schovanec** lors d'un de ses contrôles à l'école primaire où il s'agissait de comprendre les notions de direction :

« Lors du contrôle, on nous présente un verre à moitié plein, en demandant si la surface de l'eau est, mettons, horizontale, verticale ou oblique. Que répondre ? Si elle était horizontale, comment les océans feraient le tour de la planète ? ». (Schovanec, 2012, p.36)

Une sorte d'hyper cohérence paraît incontournable au sujet avec autisme, et « l'à peu près » ne peut le satisfaire. Tout devient alors problème, car nous ne fonctionnons habituellement qu'avec des approximations qui ne font pas partie de son mode de fonctionnement.

Également pour Paul, qui a à peine plus de 6 ans :

« Il lui fallait comprendre pour accepter de reproduire » (Morar, 2004 p.96)

« S'il n'en comprenait pas le bien-fondé, il n'obéissait pas » (ibid., p.133)

Sa perception, ou plutôt d'hyper traitement du détail, permet au sujet avec autisme d'accéder à beaucoup d'informations, mais celles-ci n'étant pas reliées entre elles (ou n'ayant pas le degré de cohérence nécessaire pour lui dans une globalité), la plupart du temps le submergeant.

« Parfois les sons ou les paroles atteignent mon cerveau comme le bruit insupportable d'un train de marchandises lancé à toute allure ». (Grandin, 2001 p.197)

« Au fur et à mesure que je décrirai mes souvenirs, vous verrez à quel point j'étais hypersensible aux odeurs, aux mouvements, aux tournoisements, et aux bruits. Et comment de petits mouvements tout simples pouvaient déclencher une "persévération" (ne pas pouvoir arrêter une activité une fois qu'on l'a commencée, même si on en a envie) ». (ibid., p.33)

« Ce qui était passionnant et plein d'aventure pour maman et pour mes petits frères et sœurs était pour moi un cauchemar sonore, qui violait mes oreilles et même mon âme ». (ibid., p.45)

Face à ce raz-de-marée informationnel submergeant, face à ce chaos d'incohérence, le sujet avec autisme peut chercher une stratégie stabilisatrice en « fabriquant » quelques repères dans la tempête :

-Assortir, appairer des objets : établir des **relations entre les choses**.

-Classement et rangement des objets et des symboles : **prouver que l'appartenance à un ensemble plus grand existe**.

-Comportements stéréotypés : donner un **sentiment de continuité**.

(extraits de – Williams, 1992, p.302)

Mais surtout, face au monde :

« Se balancer d'un pied sur l'autre d'avant en arrière : **J'ai toujours eu le sentiment d'un trou noir entre moi et le monde**. Pour passer de l'autre côté de ce trou noir imaginaire, il me fallait sauter par-dessus ». (ibid., p.303)

7.2. Perception des êtres

Si la perception des choses n'est pas simple pour le sujet avec autisme, celle des êtres est encore plus délicate.

« **Notre corps crie son envie de contact humain**, mais au moment où il se produit, nous reculons de douleurs et de confusion ». (Grandin, 2001, p.56)

« Tirillée entre le **désir de rejoindre le monde et la nécessité de me réfugier dans le mien** pour sauvegarder le sentiment de ma propre existence ». (Williams, p.54)

« Je ne savais pas **comment crier mon besoin de me faire comprendre** ». (ibid., p.70)

« "Tu me manqueras, Temple" [lui dit sa mère en l'amenant à son nouveau pensionnat]. Elle s'est vite approchée de moi et m'a embrassée sur la joue ? **Je désirais tant qu'elle me prenne dans ses bras. Mais comment pouvait-elle le savoir ?** Je restais plantée comme un piquet, piégée par le syndrome d'approchement/évitement de l'autisme. **J'ai reculé au moment où elle a voulu m'embrasser, incapable de supporter le contact tactile, même celui de la tendresse** ». (ibid., p.101)

Qu'est-ce qui peut bien provoquer un tel recul ? Avoir besoin de contact et pourtant, en même temps, fuir tout contact, vivant celui-ci comme une menace. Donna Williams l'évoque plusieurs fois dans son ouvrage : **préserver sa propre existence**.

« Ma principale hantise, c'était de perdre le sentiment de ma propre existence, le contrôle de moi-même » (Williams, 1992, p.167).

« Je ressentais le contact physique comme une menace de mort » (ibid., p.248)

« Je n'ai jamais embrassé mes parents, comme ils ne m'ont jamais embrassée. Je n'aimais pas qu'on s'approche de moi de trop près, et ne permettais à personne de me toucher. Tout contact physique m'était pénible et m'effrayait. » (ibid., p.26)

« **La moindre approche affective directe me terrorisait et me mettait en état de choc. Et quand les gens se mêlaient de me rassurer**, ils ajoutaient encore à mon embarras, à mon trouble et à ma blessure. » (ibid., p.66)

Elle pousse très loin cet aspect : Sa mère fut indifférente et violente avec elle, mais elle se refusa à considérer cela comme étant la moindre source de son état (faisant voler en éclat toutes les vieilles croyances à ce sujet !). Elle ne jugea jamais sa mère. Elle nous propose même le constat suivant assez inattendu et fort intéressant :

« Si ma mère avait été bonne et aimante, si elle m'avait comblée d'attentions et essayé de m'atteindre, je suis persuadée que je n'aurais jamais pu trouver dans le monde ces espaces neutres, dégagés de toutes pressions affectives, qui m'ont permis de créer des personnages sans sentiments ni émotions, grâce auxquels j'ai acquis la liberté d'étudier et d'apprendre par moi-même tant de choses » (Williams, 1992, p.289)

Peut-être un début de réponse surgit, concernant son rapport au monde, quand Donna nous évoque que :

« Le fait est que j'appréciais les jolies choses et j'acceptais volontiers qu'on me pare de rubans, de voiles et de paillettes ? Le seul fait de les porter en faisait une partie de moi-même ». (Williams, 1992, p.31)

« [...] me perdre dans la fascination qu'exerçaient sur moi les choses qui me plaisaient. Cela me faisait accepter de la part des objets ce que je refusais aux gens : qu'ils deviennent une partie de moi-même. » (ibid., p.22) Elle allait même jusqu'à concrétiser cela en ingurgitant ces objets.

La question est alors de savoir s'il est acceptable qu'en s'approchant de façon intime, l'autre fasse partie d'elle... cela ne met-il pas alors en danger son intégrité ?

« J'avais beau approcher les gens, ma crainte de l'intimité et de l'affection partagée en faisait un rêve inaccessible et dérisoire. C'était le prix de ce qu'on appelait mon "autisme". Mais **cela allait bien au-delà d'un simple "repli sur soi"** ». (Williams, p.226)

La notion de « repli sur soi » semble en effet une interprétation bien dérisoire de quelque chose de tellement plus profond, ou plus vaste, faisant sans doute partie de l'indicible, mais aussi du « non pensable » évoqué précédemment.

« Je voulais communiquer. Je voulais exprimer et manifester quelque chose, me départir de mon enfermement personnel. Il y aurait bien eu un moyen de faire céder rapidement l'angoisse, **mais en le payant par la perte de conscience de moi-même** ». (Williams, 1992, p.40)

7.3. Perceptions du « monde intérieur »

Il se pourrait que le monde intérieur du sujet avec autisme soit si vaste (trop plein ? trop vide ?), qu'il soit pour lui « Le monde ». Comme s'il n'avait pas eu l'opportunité de poser des limites (une sorte de contenant) lui permettant de différencier « son monde » et « Le monde ».

Or, si « son monde » est « le Tout » (comme le Tao cité par Joseph Schovanec, ou comme l'Un de Plotin) ...tout ce qui vient s'y ajouter anéantit ce « Tout » en tant que « Tout » et le met en danger identitaire.

Ainsi, tout ce qu'on tente d'y ajouter crée un conflit de « présence supplémentaire ». Une sorte d'anéantissement, digne des plus beaux films de science-fiction, où un être voyageant dans le temps ne doit pas rencontrer celui qu'il était à une autre époque, sous peine de créer un magnifique « conflit spatio-temporel ». C'est là où nous touchons le « non pensable »... que nous tentons malgré tout d'énoncer en des **termes, qui ne peuvent être que des métaphores**, pour rendre compte de choses non conceptualisables, en encore moins dicibles. D'où l'aspect dérisoire ou « décalé » (voire un peu « illuminé ») de nos tentatives verbales.

Nous avons là un phénomène **à la fois analogue et inverse de la psychose**. Le sujet avec psychose perçoit « Le monde » (tous les humains) comme étant lui (octobre 2012 « [Mieux comprendre la psychose](#) »). Le sujet avec autisme, lui, perçoit « son monde » comme étant « Le monde » (tous les êtres).

Dans la psychose, c'est « **un Tout du dehors de l'être** » (le sujet avec psychose « est » ceux qui sont « au-dehors »). Dans l'autisme, c'est « **un Tout du dedans de l'être** » (le sujet avec autisme « est ce qui est au-dedans », mais aussi « tout être ne peut être que ce qu'il y a dedans »). D'où, pour le sujet avec autisme, un sentiment terrible d'intrusion dévastatrice lors de toute manifestation d'« êtres au-dehors de son monde ». Pourtant, comme nous le dit Donna (Citation ci-dessous), son propre univers est vide, mais ce vide est sa base. **Il y a le paradoxe d'un vide qui est « ce tout »** (toujours ce « non pensable », indicible).

Dans la psychose comme dans l'autisme, il y a vastitude. Dans les deux cas, il y a une expérience hors du commun. Dans les deux cas, il y a une problématique de limite, de contour, de contenant.

Selon Temple, la personne avec autisme « [perçoit aussi difficilement les limites de son propre corps](#) ». (Grandin, 2001, p.219)

Le Dr Peter Vermeulen nous rapporte le propos d'un enfant autiste : « [S'il te plait, fait de moi un tout, parce que je suis en morceaux](#) ». (Vermeulen, 2005, p.43)

Une image extérieure à soi devient donc incongrue et, loin d'apporter une conscience de ce « contour », fait perdre la réalité de ce qui est auto perçu du dedans, fait perdre l'usage des sens intimes :

« Je passais des heures devant la glace [...] **il m'arrivait, à ma grande frayeur, de perdre la faculté de me sentir moi-même**. J'étais tout bonnement en train de perdre l'usage de mes sens. **Mon propre univers avait beau être vide, la perte de ma capacité à rester en contact sensuel avec lui me repoussait dans les limbes** [...] voilà que je me mettais à me frapper et à me blesser moi-même pour ressentir quelque chose [...] Quant à la normalité des autres, à leur façon d'être si bien admise, elle ne m'ouvrait que le chemin de la folie. » (Williams, p.97)

Ce qui est fascinant, c'est comment Donna nous dit que **son univers était vide et qu'elle devait pourtant rester en contact sensuel avec lui sous peine de se retrouver perdue dans les limbes**, comme perdue loin de son fondement, de sa base. Aller vers l'extérieur, rencontrer d'autres êtres, devient donc une grande difficulté qui provoque la hantise de perdre le sentiment de sa propre existence.

« C'est là la voie transitoire que doit emprunter **l'enfant qui se considère comme le monde à lui tout seul**, pour devenir un enfant qui commence à se percevoir comme faisant partie du monde ». (Williams, 1992, p.290)

Le sujet avec autisme n'est pas coupé du monde, il « est le monde ». Ce qui se révèle à l'extérieur de lui le surprend alors, voire le menace.

« **L'enfant EN TANT que monde n'est plus une personne**. C'est pourquoi il ne ressent même pas l'absence de liens affectifs, jusqu'à ce que le monde extérieur, ou le désir d'apprendre et de faire partie du monde, en exige de lui » (Williams, 1992, p.292)

« Que ceux qui parlent à ce sujet d'aliénation sachent que, au plus loin que je remonte, j'ai toujours été coupée du monde, et plus tard **coupée de moi-même quand il m'a fallu réagir au monde** » (ibid., p.296)

Avec ce genre de propos, je crains d'entretenir une confusion concernant le fait que l'être avec autisme « est le monde ». **Il ne s'agit pas d'égoïsme, il ne s'agit pas de cécité au monde... mais plutôt du « monde vu d'un autre point de vue »** (le monde vu du dedans). Voici un point de vue bien difficile à faire entendre car pour lui :

- Il n'y a pas de dehors rencontrable (ayant le même point de vue)
- Dans ce dehors, peu de gens peuvent entendre cela...
- La mise en mots de telles choses n'est pas aisée, à peine possible
- Un tel point de vue n'a pas été prévu par l'intellect pour être conceptualisé.

Joseph Schovanec nous propose même que le **sujet avec autisme ne vit pas dans un univers, mais dans un « plurivers »** (2012, p.121). Alors, non seulement il n'est pas coupé du monde, mais est en contact avec un monde plus vaste ou même plus de mondes.

Il voit le monde d'un autre point de vue (point de vue intérieur, ou multiple), qui rentre en conflit avec la vue extérieure habituelle qui devient alors envahissante et même source d'angoisses.

Un ami de Donna, souffrant du même « trouble » qu'elle, lui dit :

« On dirait que tu te déplaces à travers moi ». (Williams, 1992, p.249)

...comme confirmant ici cet autre point de vue indicible, inconceptualisable.

8. Quels moyens ?

Face au monde, comment faire ? Apprivoiser la vie, tout en respectant qui on est, tout en pouvant explorer ce monde extérieur... cela devient quasi héroïque ! D'autant plus que les modèles n'existent pas, que les interlocuteurs en mesure de concevoir de telles choses sont absents, ou très rares.

« J'ai toujours aimé l'aphorisme "Arrêtez le monde je veux descendre". Est-ce pour avoir été absorbée par les taches et les "étoiles" au moment précis où les autres enfants s'ouvrent au monde extérieur que je suis restée sur le bord de la route ? [...] trouver le biais pour ralentir les choses [...] il y avait tou-

jours quelque chose qui me retenait en arrière [...] rester juste derrière la vitre de la conscience obligeait mon esprit à nier l'existence de ces besoins physiologiques ». (Williams, 1992, p.78)

Même les gens les mieux intentionnés, du fait de ce fonctionnement, deviennent une sorte de danger, y compris du fait de leur gentillesse (qui pourrait d'autant plus faire courir le risque de s'y soumettre et de s'y perdre).

Pourtant, la pulsion de vie et de survie aidant, des moyens spontanés, surgissent, des attitudes d'autrui favorisant peuvent être repérées, des circonstances bénéfiques, des postures, des comportements et une façon acceptable d'être rencontré peuvent voir le jour... afin de rencontrer le monde sans perdre quelque chose de soi, sans perdre de ces « taches » et de « ces étoiles », sans « se réduire le monde ».

8.1. Stratégies personnelles spontanées

Le sujet arrivant au monde se retrouve comme « jeté au monde prématurément ». Donna Williams partage avec nous, dans son ouvrage, ce cauchemar qu'elle fit où sa mère a « **laissé jeter les chats dans le monde** avant même qu'ils ne fussent prêts à l'affronter ». (Williams, 1992, p.261)

Je pense ici à **Martin Heidegger** développant dans son ouvrage « Être et temps » (1986) l'idée de l'« être jeté au monde » se débattant ensuite entre un « Dasein » (être au monde qu'il se retrouve être), un « étant » (qui se trouve être la manière d'être au monde qu'il développe stratégiquement) et un « être » (totalité de sa potentialité présente, passée et futur).

Personnalités de secours

Manquant de contours, de personnalité pour pouvoir être au monde, Donna Williams nous dit comment deux personnages lui permirent de circuler dans la vie sociale : Carol (agréable, conciliante, capable de rires et de joie de vivre) et Willies (protecteur du moi sans défenses, osant porter ou rendre des coups).

Willies apparut un jour dans son monde comme une paire d'yeux verts qu'elle décida de traiter en amis et qui se révélèrent capables de « **retourner aux gens leurs propres phrases de façon apparemment sensée, quoique agressive** » (ibid., p.29), mais aussi capable de silences obstinés délétères.

Carol lui apparut un jour qu'elle se balançait à un arbre. C'était une petite fille réelle, non imaginaire, qui devint son amie et qu'elle prit comme modèle :

« Je fermais les yeux et essayais à toute force de perdre toute sensation de ma propre existence pour **rejoindre mentalement le monde de Carol**. [...] Ma simple existence physique me posait un problème. Quant à Carol, je la retrouvais dans le placard, à l'intérieur de moi-même. Carol réunissait en elle tout ce qu'il est possible d'aimer : elle aimait rire, elle avait des amis [...] Souriante, sociable, riant volontiers aux éclats, elle se mit à incarner la parfaite poupée ballerine de mes rêves ». (p.41)

Ces personnages (personnalités) lui tinrent compagnie. Ils surgissaient, l'un ou l'autre, en fonction des besoins du moment, pour faire face au monde. Ils lui rendirent possible de s'immiscer plus ou moins dans un semblant de vie sociale. Des formes de « moi » artificiel (mais finalement, le « moi » est toujours artificiel) rendant la vie possible. Des personnalités d'emprunt (mais les personnalités sont toujours des emprunts ou des constructions stratégiques) permettant astucieusement de « donner le change » aux interlocuteurs (n'est-ce pas

ce que tout le monde fait ?). Restait pour elle la question « qui suis-je » quand je ne suis pas ces personnages ? Mais une telle question nous concerne tous : qui sommes-nous vraiment quand nous ne jouons plus les stratégies sociales plus ou moins conscientes de notre (ou de nos) « moi ».

Objectalisation

Puis un regard sur le monde devient possible en objectivant les sujets (les êtres deviennent des choses et cessent alors d'être menaçants). Leurs paroles se réduisent à un catalogue de bruits, devenant alors supportables.

« À la longue, je finis par me fondre dans tout ce qui me fascinait, les motifs du papier peint ou du tapis, un bruit quelconque ou, mieux encore, le bruit sourd et répétitif que j'obtenais en me tapotant le menton. Dès lors les gens cessèrent d'être un problème : leurs paroles s'évanouirent dans un marmonnement indistinct et leur voix se réduisit à un **catalogue de bruits**. Je pouvais **regarder au travers d'eux jusqu'à n'être plus là** et même plus tard, **avoir le sentiment de m'être fondue dans leur être** ». (Williams, p.20)

Tout objectaliser permet de raconter sans parler de soi. **Un sujet avec autisme racontant sa vie ne fera que dérouler un catalogue de faits objectifs :**

Peter Vermeulen, docteur en sciences humaines et consultant (rédacteur en chef du magazine « Autisme central »), remarque que :

« La vie des personnes atteintes d'autisme n'est pas un roman mais un journal de bord. Les faits l'emportent sur l'expérience. » (Vermeulen, 2004, p.43)

Mais n'est-ce pas simplement pour le sujet avec autisme un moyen de gérer l'angoisse existentielle ? Pour lui, ne percevoir que les choses est moins angoissant que percevoir les êtres (sources d'intrusions) et, semble-t-il selon Donna, percevoir les êtres risque de faire perdre de qui on est.

Un espace « contenant »

Quand **Joseph Schovanec** recherchait une cachette pour obtenir un moment de calme sensoriel :

« [...] sans bouger sous un meuble [...] recoins de cours de récréation, toilettes [...] rien de mieux qu'une armoire fermée [...] mais quand vous avez un contact physique de tous les côtés ou presque, c'est encore plus reposant. » (Schovanec, 2012, p.38-39)

Quand **Temple Grandin** imagina ce qu'elle appelait « une trappe à bétail » : une sorte de « machine à contention » qu'elle avait conçue sur le modèle de celles utilisées pour maintenir le bétail immobile, lors de certaines interventions. Elle l'avait conçue pour l'auto utiliser, et cela lui apportait un moment de paix nécessaire :

« Ce qu'on ressent dans la trappe à bétail est doux, mais les sentiments quelle éveille sont souvent douloureux. J'ai encore des difficultés à accepter mes émotions. **L'une des principales raisons de ma peur est mon angoisse à l'idée que mes émotions m'engloutissent, que je n'aille pas au bout de mon destin** » (Grandin, 2001, p.151)

« Un but que je voudrais éclaircir : la but de la machine à serrer n'est pas de provoquer la soumission à une quelconque doctrine admise par la société, mais de **permettre à la personne de se trouver et de s'accepter telle qu'elle est** – peut-être de lui permettre de se rapprocher de Dieu et de penser à autre chose que son propre intérêt ». (ibid., p.152)

Nous constatons un grand contraste entre « l'ordinaire matériel » de « l'objet machine » et la hauteur de l'attente de son usager : « **permettre à la personne de se trouver et de s'accepter telle qu'elle est** » (n'en avons-nous pas tous besoin ? Quelle belle stratégie pour

cela que de s'arrêter, de s'immobiliser... n'est-ce pas ce que font les sujets en méditation ?) ; « peut-être de lui permettre de se rapprocher de Dieu et de penser à autre chose que son propre intérêt » (accéder à l'humanité et à la transcendance n'est-il pas la quête de bien des sages ?). Sa recherche la conduisit même (riche de son doctorat en biologie) à apporter des solutions à la souffrance des bêtes dans les abattoirs. Peut-être une version spéciale du « Arrêter le monde je veux descendre » de Donna Williams.

Les ritualisations et les protocoles

La ritualisation et les protocoles ne sont pas des lubies, mais ont un projet bien précis. Ce sont des moyens de faire face à un monde déstructuré dont la vastitude ne semble pas rendre compte des liens, des ensembles et sous-ensembles, de la continuité. J'ai déjà cité plus haut ces quelques éléments stratégiques de Donna :

- Assortir, appairer des objets : établir des **relations entre les choses**.
 - Classement et rangement des objets et des symboles : **prouver que l'appartenance à un ensemble plus grand existe**.
 - Comportements stéréotypés : donner un **sentiment de continuité**.
- (extraits de – Williams, 1992, p.302)

La façon particulière de percevoir le monde, qui est celle du sujet avec autisme, lui rend nécessaire ces stratégies pour pouvoir être là d'une façon supportable.

« Se balancer d'un pied sur l'autre d'avant en arrière : **J'ai toujours eu le sentiment d'un trou noir entre moi et le monde**. Pour passer de l'autre côté de ce trou noir imaginaire, il me fallait sauter par-dessus. » (ibid., p.303)

Comme séparée du monde par un trou noir, il fallait bien trouver des stratégies pour faire face malgré tout, avec en plus cette angoisse d'être engloutie par ses propres émotions, voire par celle des autres. Donna Williams nous livre quelques-unes de ces stratégies à la fin de son ouvrage.

Mémorisation (des situations, des détails, des protocoles)

Afin de pouvoir naviguer dans la vie sociale, **Joseph Schovanec** nous explique comment sa mémoire est un outil fondamental :

« Pour réussir à accomplir les mêmes tâches que les autres, nous avons besoin de mémoriser des situations sociales préalables pour nous constituer une base de données de cas, de petites phrases, voire même de blagues, que l'on peut réutiliser au moment idoine » (2012, p.126).

Bien évidemment, cela ne lui permet pas d'adapter totalement son propos aux circonstances. Ce n'est qu'un « pis aller », qui parfois le met en décalage avec les autres. D'autant que le ton de la voix, à tendance monocorde, sans émotions (puisque ce n'était pas émotionnellement contextualisé), peut donner une curieuse allure aux discours. Mais quelle mise en œuvre extraordinaire !

8.2. Les comportements favorables d'autrui

Comportement d'une enseignante de Temple :

Considération, validation et contact soyeux furent déterminants pour Temple à la suite d'un moment de violence qu'elle eut pour se défendre de la violence verbale d'autrui. Une enseignante lui dit :

« Nous devons parler ».

Temple remarque alors avec étonnement :

« Elle m'a prise par le bras et m'a emmenée à l'écart. **Normalement, je me serais raidie et je me serais dégagee d'un coup sec. Mais il y avait quelque chose de doux dans la texture de la manche en soie de sa chemise sur mon bras - la pression continue et rassurante de son bras à travers le tissu soyeux m'était agréable ».**

Mais surtout, elle demanda à la fille qui l'avait bousculée à l'entrée du réfectoire de réserver deux places à table (pour l'enseignante et pour Temple), puis elle se présenta :

« Je m'appelle Miss Downey [...] raconte-moi ce qui s'est passé Temple »

Temple se sentit soudain dans une nouvelle possibilité du monde :

« Pendant un instant je suis restée paralysée. **Je n'avais pas l'habitude qu'on me demande ma version des faits** lors d'une dispute ou d'une bagarre. »

Puis l'enseignante posa un cadre, juste avant de l'emmener rejoindre les autres :

« A l'école Montain Coutry nous n'acceptons aucune forme d'agression physique. Comprends-tu ce que je veux dire ? »

(Grandin, 2001, p.103)

Comportement de la mère de Temple :

Sans doute une multitude de situations se sont produites, favorisant les possibilités pour Temple d'imaginer des moyens d'avancer dans ce monde, mais elle nous rapporte en particulier une situation avec sa mère qui, quoiqu'apparemment anodine, en dit long sur la considération :

« Elle m'a donné le sentiment d'être une grande personne en me servant le thé [...] elle a conforté mon amour propre » (ibid., p.63) [même si le thé n'était que de l'eau citronnée]

Comportement des parents de Daniel Tammet

Parents de six enfants dont deux avec autisme, ils passaient du temps à le bercer dans une couverture (donnant ainsi sans doute la « contention » nécessaire à l'apaisement).

Comportement de la mère de Donna Williams

Situation très intéressante, car sa mère a été plutôt maltraitante, l'a souvent violentée et rabaisée... elle ne voulait pas de cette enfant. Mais pourtant : Donna ne lui a jamais attribué d'être la cause de son état (n'y voyez aucun refoulement ou syndrome de Stockholm). Elle a même trouvé avantageux (dit-elle) qu'elle se soit comportée ainsi, car cela lui a évité d'avoir à supporter les insoutenables consolations que lui auraient infligé une mère plus délicate.

« Dieu merci, ma mère fut une "mauvaise mère" ! » (Williams, 1992, p.289)

Comme quoi les décodages à la hâte du « mieux » et « du moins bien » ne doivent pas nous aveugler !

« L'amour et la gentillesse, l'affection et la sympathie étaient ce qui provoquait chez moi le plus d'appréhension [...] **le sentiment d'être incapable de répondre à leur attente ne faisait que renforcer mon repli sur moi-même** ». (ibid., p.311)

Comportement de la mère de Paul

Tamara Morar nous livre dans son ouvrage « *Ma victoire sur l'autisme* » (2004) toute l'énergie qu'elle a mise en œuvre pour aider son fils Paul, dont l'autisme s'est manifesté (ou

a commencé ?) à l'âge de 16 mois (p.233). Outre le fait qu'elle consulta de nombreux praticiens, elle lut de multiples articles, publications et ouvrages, tant en français qu'en anglais.

Elle raconte comment elle a dû se battre pour quotidiennement apporter à Paul les moyens de se construire. Peut-être un accent un peu trop fort sur la quête de « normalité », compte tenu de tout ce que j'ai décrit ci-dessus, mais qui dans son cas a semble-t-il été d'une justesse remarquable. Le plus touchant c'est combien elle a dû se battre contre autorités, institutions, écoles, conseils de spécialistes pour malgré tout poursuivre sa quête (cela se passait avant 2004... serait-ce différent aujourd'hui en 2013 ?).

Elle a tout de même rencontré quelques professionnels (institutrices, psychomotriciennes, psychiatres) aidants, constructifs, accompagnants... mais vraiment trop peu. Il est indécent qu'elle dût se battre contre des professionnels soi-disant « détenteurs de savoir », en plus de résoudre tout ce à quoi elle devait faire face quotidiennement avec (et pour) Paul.

Le besoin de sens

Un des points importants que doivent prendre en compte les interlocuteurs de sujets avec autisme, c'est leur besoin de sens. À quoi bon faire quelque chose qui ne sert à rien. Comme nous l'avons vu avec Donna Williams, les gestes répétitifs ou manies par exemple ont une utilité (ils ne sont pas insensés). **Joseph Schovanec** nous exprime combien le sens compte pour lui :

« Je ne savais pas jouer au ballon, ou plutôt à leur jeu étrange, mélange non agréé de règles officielles et de pratiques *ad hoc* [...] **Le plus paralysant est peut-être la non-perception du sens**. Quel était l'intérêt de ce jeu de foot ? Quel est l'intérêt de donner des coups dans une balle qui devient rapidement très sale, et de la pousser dans telles ou telles directions ? » (2012, p.28)

Puis, adulte, il persiste d'une autre manière (plus « sociologique ») :

« Les matchs n'en demeurent pas moins fort intéressants : observez les visages immobiles des gens, leur regard devenu soudain encore plus fuyant que le mien. Leurs gestes spasmodiques, dont aucune loi ne régit la régularité. Mieux, en écoutant le silence des soirs de match depuis le balcon, les hurlements rauques de bêtes fauves me font comprendre cette vérité rassurante : Joseph, tu n'es pas le plus fou du quartier... » (*ibid*, p.187)

Dans d'autres domaines, comme nous l'avons vu plus haut : pour lui *l'eau ne peut être horizontale puisque les océans font le tour de la terre*. Une « hyper exigence » « d'hyper sens » donne le sentiment d'une inadaptation, mais finalement, où est le bon sens et, où est la source de folie ? Observant les êtres humains dans leur vie, il fait des constatations qui méritent d'être évoquées :

«[...] je me demande quelle est la prison intérieure des gens en général. Je connais des personnes qui passent pour parfaitement normales, qui vont travailler le matin, restent au bureau le soir jusqu'à je ne sais quelle heure, puis prennent le métro, rentent chez elles, regardent la télé [...] Quand on entame une conversation avec elles, il y a peut-être deux ou trois sujets à aborder, et **en dix secondes on est déjà parvenu au bout de leurs convictions** [...convictions se révélant vite ici comme restreintes, bornées...] Ces gens-là sont considérés comme normaux et libres. Si on prend la peine de regarder honnêtement les personnes avec autisme, je crois qu'elles manifestent pour beaucoup, sur un bon nombre de points, une plus grande souplesse que ces autres personnes ». (*ibid.*, p.97)

8.3. Le comportement des accompagnants

Face au sujet avec autisme, comment apporter la présence et la sécurité suffisante sans pour autant chercher à rassurer, la reconnaissance chaleureuse et cependant non envahissante, la

situation **profondément humaine et cependant non émotionnelle**. Saura-t-on faire la différence entre « humanité » et « consolation », « émotions ». Autant de points à préciser ! Puis, pour être proches des sujets avec autisme, **« d'où devons-nous regarder le monde »**, afin de devenir un interlocuteur possible ?

Les éléments que je vais décrire ci-dessous ne viennent pas en remplacement de ce qui se fait déjà, mais s'y ajoutent. Ils offrent un fondement avec lequel bien des techniques trouveront leur place avec douceur (mais peut-être certaines peuvent alors se retrouver inadaptées dans certains cas). Le bon sens ne doit jamais être loin des options que nous choisissons en fonction des contextes.

La validation existentielle :

Telle que je la décris dans ce site, donner une validation existentielle à un interlocuteur, c'est **« se sentir touché par qui il est »**. Ce n'est pas lui adresser quelque chose, mais **accepter de recevoir quelque chose de lui et nous en réjouir**. Cette réjouissance éprouvée doit ensuite lui être témoignée, pas comme une émotion éprouvée, pas comme quelque chose qu'on lui adresse, pas comme un flux qui va vers l'autre, mais **comme une sorte « d'effluve de vie », comme une « fragrance existentielle »**, comme l'émanation d'une délicate essence, qui ensuite s'offre à l'autre comme un environnement confortable. Il n'y a pas d'intention, juste une réjouissance et une présence.

Il est important de différencier cela d'une attitude dans laquelle on adresserait beaucoup d'amour à un être (même un véritable amour désintéressé, sans attente de retour). Il s'agit plutôt, en fait, d'une attitude où l'on se réjouit simplement de sa présence. Dans le premier cas (amour) c'est un « flux vers l'autre » (aussi généreux soit-il, il peut être submergeant), dans l'autre, c'est « un flux qu'on laisse venir vers soi » (reconnaissance). **On se sent touché (et non affecté)** comme par une rencontre de la « Vie », et cela diffuse naturellement sans euphorie, sans destination, sans énergie. Nous nous sentons **riches de plus de vie du simple fait de la présence de l'autre...** et cela lui donne existence sans l'envahir.

Je ne détaillerai pas plus ici cette posture que vous trouverez décrite dans ma publication de septembre 2008 « [Validation existentielle](#) ».

Une posture libre des solutions et des guérisons :

Rencontrer le sujet, non pas pour résoudre quoi que ce soit, mais juste pour le rencontrer. Le projet est simplement un contact, mais pas un contact que l'on donne : plutôt **un contact qu'on accepte de recevoir**. Le sujet se trouve quelque part, avec un ressenti, et c'est là que nous sommes censés le rencontrer, c'est là que nous sommes censés nous laisser être et nous laisser toucher. Le projet d'une telle rencontre doit remplacer celui de résoudre quoi que ce soit.

Cela ne signifie aucunement qu'il n'y a jamais d'apprentissages, d'outils à donner, d'améliorations à permettre... mais tout cela se fait dans un deuxième temps, **quand le sujet est rencontré et certain de ne pas se perdre, de ne pas disparaître dans nos « bonnes intentions » d'autrui**. Pour cela, il convient d'être plus animés par le projet de révéler l'autre que de le changer (même si on envisage de le changer « pour son bien »).

De nombreux éléments sur cette posture du praticien se trouvent dans ma publication de décembre 2007 « [Le positionnement du praticien](#) ».

« Oser y être » (oser se trouver là d'où l'on voit ainsi)

Le point le plus délicat se trouve sans doute ici : voir le monde d'ailleurs... et d'un ailleurs particulier (ni temporel, ni événementiel, ni émotionnel). Naturellement, en communication ou en thérapie, il n'y a rien de nouveau dans le fait d'accepter le point de vue de son interlocuteur pour mieux le comprendre (sans toutefois « être lui », ce qui est impossible)... mais là il s'agit de bien plus que cela. En effet, le sujet voit depuis **un point de vue où des expériences sont éprouvées sans pouvoir être pensées** (non accessibles à l'outil intellectuel). Il touche quasiment une dimension qui nous échappe totalement dans nos perceptions habituelles (même si cela ne nous est pas tout à fait étranger).

Accepter d'être « dans » ce « lieu » spécial (qui n'est pas un lieu), c'est abandonner le monde de l'objectivation (des objets) pour toucher le monde subjectal (des sujets). Pourtant, l'être avec autisme peine plus à rencontrer les gens qu'à voir les objets ! Mais ce qui nous échappe c'est que :

Ce sont les gens avec leurs émotions, leurs intentions de changement, d'apaisement (et leurs attentes), qui le submergent... pas forcément les êtres en tant qu'êtres.

Mais hélas, les aidants sont plus dans « une énergie de faire quelque chose » (souvent pour apaiser leur propre malaise face à l'inconnu) que dans un simple contact existentiel. C'est plus cela, que les êtres en eux-mêmes, qui submerge le sujet avec autisme.

Ce n'est pas non plus ne rien faire et attendre. C'est juste faire ce qu'il y a à faire, mais avec cette autre posture, depuis cet « autre lieu » qui n'est pas un lieu, d'où l'on perçoit les « taches » et les « étoiles » (Donna), où l'hyper cohérence est nécessaire sans quoi plus rien n'a de sens (Joseph), où l'on doit pouvoir s'arrêter, s'immobiliser, être contenu pour se trouver et « toucher Dieu » (Temple), où l'on doit trouver l'assurance qu'il existe « un tout plus vaste dont on peut faire partie » (Donna), où l'on doit comprendre pourquoi « On dirait que tu te déplaces à travers moi » (l'ami de Donna), où l'on a cette sensation que « On est le monde » (Donna).

Le praticien doit alors abandonner ses schémas habituels, accepter de se laisser emmener là où son sujet avec autisme se trouve, se laisser enseigner par lui. Ne pas tenter de vouloir le changer, ne pas non plus simplement le laisser ainsi en attendant (en attendant quoi ?) ...il doit surtout accepter de se faire enseigner par lui. **Se faire enseigner par lui ce « d'où il voit le monde », en étant libre des considérations pathologiques** et en choisissant d'accepter de se connecter simplement à la vie ainsi offerte. Comme le dit le psychiatre Henri Grivois pour les psychotiques, enfin reconnus par quelques praticiens dans leur vécu éprouvé : alors ils ne sont plus seuls avec un vécu non pensable :

« Le fait qu'un autre comprenne, au minimum un, peut rompre pour le patient le cercle de l'unanimité [... celle du défaut à corriger...] Au total, patient et praticien doivent éviter de glisser ensemble sur les sentiers faciles de la maladie, l'un restant dedans, l'autre la contemplant du dehors. » (Grivois, 2001, p.150).

« Le projet est d'abord de donner au patient la possibilité de penser sa propre expérience » (Ibid., p.149).

Un tel positionnement permet de reconnaître chaque vécu, chaque stratégie, chaque pertinence. L'approche peut alors utiliser des reformulations subtiles, qui certainement ne peuvent s'énoncer sans congruence (sous peine d'être inopérantes, voire contre-productives).

Reformulations sur le vécu profond :

« Tu as l'impression d'être le monde !? »

« Tout est confus, c'est comme s'il n'y avait pas de limites !? »

« Tu as besoin d'être assuré qu'il y a un tout plus vaste dont tu peux faire partie !? »

Etc.

Reformulations sur les stratégies

« C'est bon pour toi d'avoir des choses en ordre !? »

« C'est mieux pour toi de ne pas parler !? »

« C'est moins inquiétant si tu ne regardes pas les êtres !? »

« Cela t'apaise de répéter ce geste !? »

Etc.

Toutes ces phrases devant être bien sûr ajustées en fonction des contextes existentiels du sujet, mais toujours tournées vers la reconnaissance d'une pertinence et non vers la recherche d'une erreur à corriger.

Ces phrases ne peuvent être prononcées comme des « outils techniques ». Celui qui les prononce doit se trouver dans « ce lieu qui n'est pas un lieu », d'où l'on voit les « taches » et les « étoiles », où « on est le monde », où « l'on voyage à travers l'autre »... sans projet de consoler, de rassurer, de guérir... juste celui de reconnaître et de bien vouloir être là, et se laisser toucher par cette promiscuité existentielle sans regard, mais avec une présence indicible, sans doute également « non pensable » mais profondément éprouvée (expérimentée) hors du champ émotionnel.

9. Les troubles psychiques seraient-ils des enseignements sur l'humain ?

9.1. La folie du soin et de la guérison

Joseph Schovanec va jusqu'à considérer le symptôme (en général) comme ayant du sens, une utilité (rappelez-vous comme le sujet avec autisme est sensible au sens) :

« Supposons que je souffre beaucoup ; si vous arrivez à lever ma souffrance, est-ce que cela changera réellement quelque chose pour moi au niveau de mes structures de fonctionnement de mes particularités autistiques [...] Si vous vous cassez une jambe, vous prenez des antalgiques, mais la jambe restera toujours en l'état. Peut-être que, au contraire, c'est dangereux parce que vous pourrez être tenté de croire que votre jambe est guérie, ferez des mouvements qui ne font qu'aggraver votre cas » (Schovanec, 2012, p.244)

L'éradication pure et simple de l'autisme (à supposer qu'on invente un remède pour cela) ne peut donc être envisagée simplement en termes de « suppression de symptômes », ni celle de la manifestation des troubles psychiques associés (ce qui ne veut pas dire que des moyens de les rendre plus supportables ne soit pas justes, en termes d'outils provisoires).

Mais un doute peut subsister quant au souhait d'éradication de l'autisme en tant que trouble psychique, en tant que psychopathologique (pas seulement en tant que symptômes). En effet, à partir de quel niveau doit-on parler de pathologie ? Et ce qui semble pa-

thologique... dans quelle mesure n'est-ce pas une façon différente de voir le monde qui peut contribuer au monde ? Naturellement, à travers un tel propos, il ne s'agit surtout pas de minimiser ni l'inconfort des sujets avec autisme, ni de leurs proches, mais simplement d'ouvrir une autre réflexion qui pourrait enrichir leur accompagnement.

9.2. Quand la différence est une source inattendue

Temple Grandin nous propose un angle de vue très intéressant :

« Découvrir les dons cachés et les développer au lieu de leur imposer un modèle ». (Grandin, 2001, p.187)

Donna Williams, évoque chez l'être mentalement perturbé » une capacité à percevoir plus de réalité :

« L'être mentalement perturbé a **tourné le dos à une normalité bien souvent aliénante, dont on a conditionné les gens à croire qu'elle est le meilleur objectif à atteindre**. Par contre, **bien des gens dits attardés sont plus proches de la réalité**, eux qui ressentent les choses de façon plus sensuelle que les gens normaux. Ils ignorent les détours et subterfuges avilissants, et réagissent de façon simple et instinctive ». (Williams, 1992, p.288)

Elle montre aussi cette **conscience qu'une gentillesse se fait rarement sans attente d'un retour (rarement en pure don, en pure oblation)**, et que c'est ce retour attendu (besoin implicite du « donateur ») qui pose problème au sujet avec autisme... parce que lui, justement le perçoit bien !

(déjà cité plus haut) « L'amour et la gentillesse, l'affection et la sympathie étaient ce qui provoquait chez moi le plus d'appréhension [...] le sentiment d'être incapable de répondre à leur attente ne faisait que renforcer mon repli sur moi-même ». (ibid., p.311)

« **Les attentions et la sollicitude ne peuvent être utiles qu'à condition de relever d'une compréhension avisée**. Les bonnes intentions ne suffisent pas. » (ibid., p311)

« **Les mots n'ont pas de sens quand les intentions n'ont pas de corps** ». (ibid., 241)

« **N'est-ce pas le plus beau présent qu'on puisse faire, que d'offrir à quelqu'un tout son être ?** » (ibid., p.163)

La « normalisation » peut être dangereuse si elle se généralise et signifie surtout le mal-être des « bienfaiteurs ». **Joseph Schovanec** nous montre comment bien des sujets avec autisme sont plus ouverts que bien des gens dits « normaux ». **Temple Grandin** nous montre son extraordinaire créativité et crée même un moyen plus humain d'abattage des animaux. **Daniel Tammet** demande aux Lituaniennes à qui il doit enseigner l'anglais de lui apprendre leur langue (2007, p.171). **Donna Williams** a sa capacité à créer des moyens d'évoluer malgré un monde hostile. **Ces témoignages sont inestimables. Que ces êtres avec autisme en soient profondément remerciés**. Nous y trouvons une trame de vie, de « sensibilité au monde » différente. Une richesse insoupçonnée.

D'un monde à l'autre, Donna Williams nous raconte :

« Le saut à travers le noir, de l'autre côté, demande du courage, c'est un acte que personne ne peut faire à votre place [...] Si l'amour peut inspirer ce courage, la crainte d'un danger extérieur peut tout aussi bien y réussir. Cela dit je suggère qu'on essaye d'abord l'amour. » (p.311) « **A des kilomètres de là le reste du monde était une clarté inaccessible qui envoyait des signaux lumineux par-delà un terrible voyage dans le noir**. J'attendais de Mary [sa Psychiatre] qu'elle réussit à me guider jusque-là bas. » (1992, p.164) « Finalement **c'est moins le savoir qui importe que la nature de l'âme**. Ce n'est

d'ailleurs pas tant l'intelligence qui est à la recherche du savoir, que l'âme qui guide l'intelligence ». (ibid., p.296)

Temple Grandin attire notre attention sur la fait que chez les sujets avec autisme :

« Certains comportements inappropriés sont des tentatives de communication ». (Grandin, 2001, p.220)

Henri Grivois, psychiatre (créateur des premières urgences psychiatriques en France) est partisan de cette ouverture, de l'écoute de ce qu'on appelle « folie » ...car elle est susceptible de nous révéler des fondements de l'humain que nous ignorons :

« L'homme qui devient fou révèle, par sa folie même, une part essentielle de la vérité sur l'homme ». (Grivois, 2007, p.119).

« Il faut admettre sans réserve que la folie naissante, vraie différence, coexiste avec ce qu'il y a de plus humain dans l'être humain ». (Grivois 1995, p.21).

Il nous dit concernant la psychose :

« On ne s'oriente plus seulement vers une conception déficitaire de la psychose, mais aussi vers la recherche de traits positifs [...] Notre projet reste de mettre en relief une certaine cohérence face à l'incohérence unanimement reconnue » (Grivois, 2001, p.85-86).

Qu'en est-il aujourd'hui pour l'autisme ?

Temple Grandin, sans minimiser la nécessité des soins dans la vie des êtres, sans dénigrer les élans des accompagnants, des aidants, de la médecine, nous met cependant en garde contre une possible dérive de la « normalisation » (dénoncée aussi par Joseph Schovanec) :

« Si on arrivait enfin à prévenir l'autisme et la dyslexie, ce serait peut-être au prix de la **transformation d'individus potentiellement doués, en êtres médiocrement doués** [...] Les traits autistiques et dyslexiques sont probablement des traits normaux poussés à l'excès chez certains individus ». (Grandin, 2001, p.184)

Lors d'une conférence du 3 juin 2013 sur le thème « *Que dire de l'autisme* » à la Faculté de Médecine Paris Descartes dans le cadre des « Rencontres Hippocrate », il fut posé à **Joseph Schovanec** la question de la vie amoureuse du sujet avec autisme, et aussi de celui d'avoir des enfants. Il répondit avec humour en citant le cas de **Stephen Shore** qui, enfant, fut diagnostiqué comme « irrécupérable » au dernier degré d'autisme. Sans autre espoir, il fut proposé de le placer, mais cela n'a pas eu lieu grâce à l'obstination des parents. Ayant aujourd'hui un doctorat, il est professeur à l'université de Boston ! Il est même marié et, à cette même question sur le fait d'avoir des enfants, il répondit : « *Ma femme et moi avons décidé de ne pas avoir d'enfant parce que il y avait un risque... qu'il ne soit pas autiste* » !

Cette réponse (qui doit aussi être entendue avec son humour) ne vient pas effacer la détresse que pose la question de l'autisme, mais propose la possibilité d'un autre regard qui doit aussi côtoyer la qualité des recherches et des soins.

Cet autre regard de chacun sur l'autisme (et surtout envers les sujets avec autisme), contribue grandement à la qualité des soins et aux possibilités de déploiement du potentiel des êtres concernés. À propos de la « bulle » et de l'« isolement » du sujet avec autisme, Joseph Schovanec, dans cette même conférence, nous explique que sur ces bulletins scolaires on pouvait lire : « *Joseph ne joue pas avec ses petits camarades* » et que ça aurait plutôt dû être « *Les petits camarades ne jouent pas avec Joseph* »... car il témoigne qu'il a tenté ce qu'il pouvait pour jouer avec eux. Il souligne ainsi l'importance de la composante sociale dans la

qualité de l'accompagnement du sujet avec autisme. J'espère que ces quelques lignes y auront apporté une modeste contribution.

Thierry TOURNEBISE

Annexe I : Côté « somato psychique »

L'énigme de l'autisme – La piste bactérienne

Arte 14/06/2012 première diffusion

http://videos.arte.tv/fr/videos/l_énigme_de_l_autisme_la_piste_bacterienne--6739678.html

9.3. De plus en plus

L'autisme, rare il y a 50 ans (1/10.000), évoluerait aujourd'hui avec une augmentation de 600%. Nous trouvons un nombre de cas de 1/147 en Europe, 1/38 en Corée du sud, 1/90 en Amérique du Nord. En Europe, les migrants d'Afrique, d'Antilles, d'Asie, sont particulièrement touchés. Les Somaliens parlent même de « maladie de l'occident » (3').

Le reportage souligne que suite à de forts traitements aux antibiotiques apparaissent des troubles intestinaux, puis des comportements psychologiques différents (3'52). 70% des enfants avec autisme sont atteints aussi de troubles intestinaux.

En 1940, le terme autisme apparaît avec une forte croyance dans la responsabilité des parents (surtout de la mère), puis dans les allergies alimentaires, ou encore dans certains vaccins (thèse du Dr Andrew Wakefield qui n'a pas été validée). Puis le **Dr Stephen W. Scherer** (recherche génétique à Toronto) note les facteurs environnementaux qui agissent sur l'activation ou la désactivation de certains gènes.

9.4. La flore intestinale

Le **Dr Derrick MacFabe** (université Western Ontario) établit un lien entre la flore intestinale et l'autisme (9'50). Le **Dr Marta Erbert** (neuropédiatre) soutient aussi que la flore intestinale a des incidences sur les comportements, y compris des autistes (10'50). Le **Pr Jeremy Nicholson** étudie les métabolites présents dans l'urine...conduisant à des conclusions analogues (12'30). Il se trouve que les métabolites issus de la flore intestinale des enfants autistes sont différents de ceux des autres sujets. On assiste ainsi à une évolution du paysage intestinal microbien depuis 60 années, suivant l'industrialisation (fast-food, plats préparés, antibiotiques).

Un professeur norvégien (biologiste pionnier sur la recherche concernant la flore intestinale chez les jeunes enfants) attire notre attention sur le fait que **les bactéries constituent l'organe le plus actif du corps** sur le plan biochimique (15'06). Chaque cellule est 100 fois plus grosse qu'un microbe. Mais, concentrés dans notre système digestif, les microbes sont 100 fois plus nombreux que nos cellules ! Le **Pr Luc Montagnier** (chercheur et prix Nobel de

médecine) envisage aussi cette piste des bactéries intestinales pouvant avoir un lien avec l'autisme.

Le microbiote humain est une des communautés microbiennes les plus diversifiées sur terre. Cet environnement bactériologique (et notre alimentation) active ou désactive les gènes de nos cellules, et déterminent nos comportements. Les trois ans nécessaires à la mise en place de la flore intestinale chez l'enfant, dès sa naissance, correspondent aux trois années nécessaires pour que les connexions synaptiques se fassent dans le cerveau. (17'30)

9.5. Clostridium et acide propionique

Dr Sidney Feinegold, professeur de 90 ans qui a consacré sa vie à cette recherche, nous explique que la flore intestinale compte 1000 à 10.000 bactéries différentes (22'05), que les antibiotiques la déciment en épargnant toutefois certaines bactéries (antibio-résistantes) : les **Clostridium**. Certains de ces clostridiums libèrent des **neurotoxines** (acide propionique) qui attaquent le cerveau (24'20). Si on produit une disparition des clostridiums (par un antibiotique adapté face à ces bactéries antibio-résistantes [vancomycine])... le comportement psychologique redevient normal. Mais il reste des spores produites par les bactéries, qui ensuite germent... et les troubles reviennent.

9.6. Facteurs environnementaux

Dr Derrick MacFabe, s'inspirant du travail du Pr Sydney Feinegold, met en évidence que l'acide propionique agit sur le système nerveux central (29'20). Chez les enfants qui consomment beaucoup de glucides, les bactéries en produisent beaucoup. De plus, cet acide propionique est souvent utilisé comme **conservateur dans les aliments industriels** (E 280 [pains, gâteaux, fromages industriels]). Heureusement, l'effet de cet acide ne dure pas. C'est un acide gras qui est brûlé par l'organisme ...mais à condition de ne pas en entretenir la source.

Cette substance a un effet sur les graisses qui alimentent les cellules du cerveau (33'10). Or les lipides cérébraux jouent sur les comportements. Le cerveau est composé de 60% de graisses (35'27). L'acide propionique peut activer ou désactiver les gènes impliqués dans l'autisme.

Une prise de probiotiques régulerait les symptômes. Le **Dr Emma Allan Vercoe** propose de recomposer la flore intestinale dans un outil de laboratoire qu'elle nomme « robot boyau » (41'24). L'écosystème intestinal est un des plus riches de la planète, comparable aux forêts tropicales (et ne peut être produit que dans un système digestif). Beaucoup de maladies dériveraient de ce genre de phénomène lié à l'acide propionique, résultant de l'hygiène alimentaire et de l'usage exagéré des antibiotiques.

Voir annexe II

Annexe II : Génétique et environnement

La source bactérienne intestinale est donc aussi intéressante, y compris dans le fait que, même si on retient une cause génétique, en vérité, il y a d'un côté des prédispositions géné-

tiques, et d'un autre (d'après les données ci-dessus), des influences environnementales (ici alimentaires et microbiologiques de la flore intestinale). Ce sont (entre autres) ces influences qui vont activer ou neutraliser ces gènes de façon épigénétique. Ce n'est donc pas purement génétique !

Denis Noble (chercheur en génétique systémique, pionnier dans la biologie des systèmes) nous met d'ailleurs en garde contre la « croyance au *tout génétique* » :

« L'idée simpliste selon laquelle les gènes "imposent leur volonté" à l'organisme et à ses fonctions est tout simplement inepte ». (2007, p.66)

« Ce qui est impliqué dans le développement d'un organisme est bien davantage que le génome. S'il existe une partition pour la musique de la vie, ce n'est pas le génome, ou du moins pas lui seul. Et nous héritons de bien plus que notre seul ADN [...] nous héritons aussi (simple bagatelle) du monde. » (ibid, p.77)

Voir annexe III

Anexe III : La psyché malgré tout

Toutes ces données biologiques ne s'opposent pas à ce que nous avons évoqué dans cet article, mais le complètent. Le corps et la psyché sont en interaction, rien de surprenant... et dans les deux cas, l'un ne doit pas faire oublier l'autre.

Nous penserons au cas de **Jill Bolte Taylor**, neuroanatomiste qui, faisant personnellement l'expérience d'un AVC du cerveau gauche, perd nombre de ses facultés de codage/décodage, mais se retrouve dans une expérience hors du commun, perdant ses limites corporelles, et accédant à une connaissance qui la dépasse...

« Quelle joie de fusionner avec l'univers ! À l'idée de ne plus pouvoir me considérer comme quelqu'un de normal, un frisson m'a toutefois parcourue. Comment concilier mon appartenance à l'espèce humaine avec mon intuition que chacun de nous possède autant de force vitale que le reste du monde. [...] Jusque-là je n'étais donc que le pur produit de mon imagination. » (2008, p.88)

« Je flottais en suspens entre deux dimensions irréconciliables » (ibid., p.91)

Elle en rend témoignage dans son ouvrage « Voyage au-delà de mon cerveau » (2008) et dans de nombreuses conférences (accessibles sur YouTube). C'est-à-dire **qu'un trouble neurologique peut faire accéder à un état de conscience particulier, et que cet état de conscience mérite une étude en soi.**

D'autre part, le nombre de personnes avec autisme augmentant rapidement (de 1/10.000 à plus de 1/100... certains professeurs disent (à peine avec humour) qu'en Amérique, si ça continue comme ça, cela pourrait devenir la norme, et les **neurotypiques**⁴² deviendraient marginaux !

⁴² Le terme « neurotypique » est utilisé, tant par les autistes pour désigner les sujets non autistes, que par certains professionnels, pour éviter le terme connoté et ambigu de « normal » (encore que « typique » n'est pas loin de « normal », courant, habituel !).

Sexualité
l'intime et l'universel

Hommage à William Masters et Virginia Johnson
ainsi qu'à Abraham Maslow

Cet article s'inscrit à la suite des publications « [La passion](#) » (février 2001) et « [Vivre son couple](#) » (février 2009) traitant du lien, de la communication, de l'amour et de la systémie conjugale. Si la sexualité y était mentionnée elle n'y était pas explicitement développée. Or un couple vit sa sexualité naturellement, parfois simplement, parfois difficilement pour des raisons personnelles ou sociales. Notre société lui en propose de multiples évocations, depuis les plus subtiles, jusqu'aux plus grivoises, en passant par les plus scientifiques. Depuis longtemps, cet aspect naturel de la vie peine à trouver la place simple qui lui revient. Au cours des siècles, l'Être Humain l'a sacralisée, diabolisée, banalisée, vulgarisée, scientifiquement étudiée.

Le thème reste délicat car la façade sociale s'affiche comme si personne ne faisait l'amour, alors que cela préoccupe tout le monde. En notre époque, les évocations multiples abondent mais sont pudiquement extérieures à chacun, comme si elles n'appartenaient pas au monde de la réalité, mais seulement à celui du rêve, du fantasme, du spectacle, du discours ou de l'étude. A la fois présente en chacun de nous, mais discrète, la sexualité est si intime, si personnelle... et en même temps si commune, si universelle.

Ces quelques pages en proposent une modeste découverte où, bien évidemment, les travaux de Masters et Johnson, auront une grande place (physiologie, sensualité et communication). Nous aborderons aussi les composantes purement psychologiques qui sous-tendent la sexualité (humanité, délicatesse, douleurs, détresses, traumas). Naturellement, rien ne doit invalider les options qui conviennent à chacun : ces quelques lignes ne visent qu'à proposer un éclairage possible, en évitant soigneusement tout dogme qui abîmerait qui que ce soit.

1. Une source inestimable

1.1. Origine du monde

On pourrait commencer en rappelant que nul n'est venu au monde sans passer par le sexe. Une évidence oubliée qui fait que tout dénigrement de la sexualité reviendrait à un dénigrement de notre origine et rendrait par là même l'ensemble de notre vie peu glorieux. Nous ne pouvons, de toute évidence, nier que cette zone corporelle de notre anatomie est « source du monde » en ce sens où, déjà bien avant l'humain, elle a permis aux Êtres vivants de pérenniser leur existence sur la planète. Puis, avec l'Homme, d'y déployer ce que nous connaissons de cultures, de sciences et d'arts. En première instance, on ne peut qu'être touché par ce qui a permis à la vie d'être là, et faire que nous-mêmes soyons ici. Toute considération négative à propos du sexe, revient à souiller la vie, à altérer ce à quoi nous devons notre naissance, et à engendrer implicitement une grande ambivalence quant à notre existence.

Les végétaux « ont eu l'idée » de placer leur sexe dans des fleurs. De ce fait, ils n'ont jamais souffert d'indécence en dépit de leur luxuriance colorée. Quant à nous humains, cette zone anatomique sera discrète : non pas du fait qu'elle soit honteuse d'une quelconque manière, mais du fait qu'elle soit infiniment précieuse et doive être respectée. Le plaisir qu'il nous est donné d'y trouver est en proportion de cette valeur inestimable, comme une délicate récompense qui nous est accordée pour le fait de participer à la vie. Avoir vulgarisé ou diabolisé le sexe revient à avoir souillé nos origines, mais d'un autre côté, lui donner toute la place au détriment du reste revient à l'avoir instrumentalisé en le déconnectant de sa finalité existentielle, sociale, humaine.

1.2. A la fois, intime et universelle

Chacun est en intimité avec sa propre sexualité, de telle façon que chacun imagine mal celle d'autrui. Un univers à la fois connu et ignoré, surtout fantasmé. Beaucoup d'analogies entre les Êtres, mais aussi une multitude de différences. Chacun se construit un espace intime riche de ce qu'il a rencontré, et développe quelque chose qui lui convient, dans lequel son équilibre est satisfaisant ou acceptable, parfois épanoui, parfois douloureusement frustré. Chacun fait au mieux avec cela qui est à la fois universel et intime.

En dépit d'innombrables nuances propres à chacun, de nombreux aspects sont en effet communs à tous les Êtres. Ce fut la découverte de **William Masters** et **Virginia Johnson** qui, étudiant la sexualité en laboratoire avec 790 volontaires (vers les années 1950), ont découvert non seulement une grande similitude entre tous les Êtres, mais même entre les hommes et les femmes. Sans aucunement nier les différences, ces similitudes sont une signature de la vie qu'on leur doit d'avoir mise en évidence.

« Les similitudes plus que les différences ont été accentuées par la présente investigation » (M&J-1968, p.301)

Un travail de laboratoire exigeant, avec éthique, respect, considération, et cependant beaucoup de mesures scientifiques et de chiffres, puis de statistiques, a permis à Masters et Johnson d'étayer ce fait des similitudes. Ils ont dû pour cela braver l'opinion publique, mais surtout celle de la médecine de l'époque, dont le puritanisme avait fait de ce sujet un mystère quasi sulfureux (vécus intimes et pas toujours glorieux de chacun caché en arrière-plan, et façade choquée voire faussement « immaculée » mise en avant). Qu'ils soient remerciés pour avoir osé un tel travail à la fois dans la rigueur scientifique et dans le respect des Êtres, en dépit d'un environnement peu favorable. Ils ont permis aussi de venir en aide aux Êtres dont les souffrances en ce domaine sont multiples.

Au moins depuis 1886, plusieurs chercheurs et auteurs ont déjà tenté d'aborder ce thème, chacun selon ses données théoriques.

Michel Meignant (1936), psychothérapeute, sexologue contemporain, enseignant universitaire à Paris VIII, nous en propose un historique sur son site d'Amourologie⁴³ : En 1886, **Richard von Krafft-Ebing** publie en Allemagne « Psychopathia sexualis ». En 1898 Havelock **Ellis** publie aux USA « Studies in the psychology of sex ». En 1905 **Sigmund Freud** publie en Autriche trois essais sur les théories de la sexualité. En 1919, **Magnus Hirschfeld** crée à Berlin son « Institut ». En 1926, **Théodoore Van de Velde** en Hollande décrit « Le mariage parfait », qui prône le bonheur à la place du devoir conjugal qui bénéficiera d'une cinquantaine d'éditions dans le monde jusqu'en 1965.

2. Une rencontre d'autrui

2.1. De l'objet vers le sujet

La notion de sexualité fait intervenir la notion de « rencontre d'autrui ». C'est même un des grands soucis lors de l'adolescence. Mais avant que la maturité ne fasse que ce soit vraiment « autrui » que l'on rencontre et non l'idée que l'on s'en fait, que celui-ci soit vraiment rencontré et non « instrumentalisé » à des fins de satisfactions personnelles (sexuelles ou sociales) un cheminement de conscience est nécessaire.

Sans se permettre le moindre jugement envers les différentes options prises par un individu au cours de sa vie, il n'en demeure pas moins que rencontrer un Être dans une réelle considération, ou simplement rencontrer l'idée qu'on s'en fait et l'instrumentaliser pour une satisfaction personnelle (sexuelle ou sociale) ne relève pas de la même situation.

2.2. La psychanalyse et la « récolte d'objets »

La psychanalyse fut une révolution dans l'étude de la psyché, jusqu'alors méconnue, même si de nombreux philosophes avaient eu quelques riches idées à ce sujet bien avant. Sigmund Freud développa une certaine idée du développement psychosexuel. Il prit son premier ap-

⁴³ <http://www.meignant.com/mamethode.html> Masters et Johnson citent aussi **Theodoore Van de Velde** (1873-1937), mais également **Robert Dickinson** (1861-1950), ainsi que **Alfred Kinsey** (1894-1956), qui ont abordé la sexualité avant eux. (M&J-1968, p.13)

pui sur les travaux de Charcot à la Salpêtrière, structura une approche spécifique de la psyché basée sur, d'une part **deux topiques**, et d'autre part des **stades du développement**.

Première topique : **conscient** (perception du monde), **inconscient** (zone de refoulement où la pensée n'a pas d'accès), **préconscient** (ni refoulé, ni accessible directement par la pensée).

Deuxième topique : le **ça** (pulsionnel), le **moi** (stratégique), le **surmoi** (plus ou moins « gardien social »).

Stades du développement : **oral** (0 à 1 an) avec la préoccupation buccale de la succion, le stade **anal** (1 à 3 ans) avec la préoccupation des sphincters à maîtriser, le stade **phallique** (3 à 5 ans) avec une préoccupation de la différence anatomique fille/garçon, une crainte de la castration et un Œdipe qui arrive en force. Une période de **latence** (de 6 ans à 12 ans) qui met ce souci en veilleuse, jusqu'à son émergence à l'**adolescence** en préoccupation d'investissement de sa libido vers un « objet extérieur » (libido objectale). Que les psychanalystes me pardonnent ce résumé lapidaire car bien des praticiens y ont ajouté de fines précisions et des chercheurs d'autres précisions.

Naturellement la psychanalyse ne se résume pas à cet aspect purement objectal, mais il y tient une grande place. D'autre part, cette période de latence ne semble pas toujours être aussi rigoureuse :

Par exemple, **Tordjman Gilbert** (Gynécologue, pédiatre, sexologue – 1927-2009) dans son ouvrage « Réalités et problèmes de la vie sexuelle – *Adolescents* » (Hachette, Paris, 1978, page 25) pointe des rapports sexuels se produisant parfois entre enfants dès l'âge de 6 ans, donc pendant la période de latence.

Nous voyons, comme toujours, que les catégorisations strictes ne permettent pas de rendre compte de toute la réalité et les fluctuations peuvent concerner bien des aspects.

Nous pouvons aussi opter pour le fait que les enjeux libidinaux identifiés par Freud, conduisant selon lui l'enfant à l'Œdipe⁴⁴, sont plus des enjeux de besoin (spécifiques au moi), que des enjeux sexuels.

La libido est une énergie de besoin, dont la sexualité fait partie, mais la libido n'est pas la sexualité. Il est maladroit de les identifier l'une à l'autre car cela brouille la compréhension des enjeux. Il importe de comprendre que le lien libidinal mère/enfant est un lien de besoin non sexuel (l'un a besoin de l'autre), par lequel ces deux Êtres sont « attachés » en attendant de savoir se « rencontrer » (se rencontrer de plus en plus au-delà de leur imago [statut d'enfant et de mère], de plus en plus en tant que « les Êtres qu'ils sont »). Ils tendent vers la satisfaction de leurs besoins ontiques de « reconnaissance » (re-co-naissance) où ils se sentent conjointement être au monde.

Le besoin de reconnaissance (ontique), est à ne pas confondre avec le besoin d'estime (psychosocial). Le premier est une quête d'existence (reconnaître c'est accorder une place au monde à ce qui est inestimable), le second est une quête de valeur (l'estimation, c'est accorder une valeur à un objet). La reconnaissance concerne le Soi, l'estime concerne le moi.

⁴⁴ Enfant désirant sa mère et voulant éliminer son père.

2.3. La « rencontre des Êtres »

L'apparition du **Soi** dans la psychanalyse de **Carl Gustav Jung** apporte une nuance importante : « l'individuation » (devenir qui l'on a à être) et la prise en compte d'autrui qui en résulte, non plus en tant qu'« objet », mais en tant que « sujet. ». Freud envisage surtout une entité stratégique (il la compare même à l'hydre qui, avec ses pseudopodes urticants, attrape des proies et chasse des prédateurs –Freud,1985, p55-56) ; Jung propose une entité ontique, portée par l'accomplissement de Soi et la rencontre d'autrui. L'ego (le moi) se développe dans un projet narcissique tourné vers lui-même, alors que le Soi se déploie dans un projet d'accomplissement ouvert au monde. Le moi est « captatif » (notion de profit), le Soi est « oblatif » (don, générosité, reconnaissance).

En d'autres nuances, mais de façon analogue, **Abraham Maslow**, place les besoins ontiques⁴⁵ comme fondement majeur de la stabilité d'un individu. Il nous présente l'humain cherchant à devenir de plus en plus humain, de plus en plus qui il a à être, tout ce qu'il a à être. Implicitement, il parle ici du Soi en quête d'individuation.

De ce fait, les trois catégories sont très intéressantes à considérer concernant la sexualité : les **besoins du corps** purement pulsionnels et sans discernement (proches du « ça » freudien), les **besoins psycho-sociaux** purement dans la performance et le profit stratégique (proches du moi freudien), les **besoins ontiques** de l'Être en quête de rencontre subtile et d'état paroxystique⁴⁶ (proche du Soi Junguien). La sexualité, selon le niveau où elle est vécue, n'apporte pas le même type de satisfaction. Nous y retrouvons la règle selon laquelle tout supplément de satisfaction au niveau du corporel ou du psychosocial laisse insatiable, et que seule une satisfaction au niveau ontique laisse un sentiment de satiété durable.

La sexualité vécue au niveau ontique apporte une satisfaction qui dépasse celle qui est éprouvée au niveau biologique ou même au niveau psychosocial (même si ces deux niveaux méritent aussi d'être considérés). « Tout » connaître sur la physiologie de la sexualité peut être utile, mais ne renseignera pas sur sa dimension ontique : L'appétit biologique ne renseigne pas sur l'appétit ontique.

« Il est évident que nous ne pourrons jamais comprendre totalement le besoin d'amour, aussi étendu que soit notre savoir sur le moteur de la faim » (Maslow, 2008, p.43).

Selon Abraham Maslow, au niveau ontique :

⁴⁵ Besoins ontiques : besoins de l'Être, besoins existentiels. Abraham Maslow a parlé de hiérarchie des besoins (et non de « pyramide » contrairement à ce qu'on lui attribue à tort) : il considère les **besoins physiologiques** (manger, boire, respirer, etc.), les **besoins psychosociaux** (sécurité, appartenance, estime), et les **besoins ontiques** (reconnaissance, amour, justice, harmonie ...etc.). La première catégorie concerne le corps, la seconde concerne le moi et la troisième concerne le Soi. Ce qui est clairement évoqué par Maslow et hélas mal connu, c'est que seule une satisfaction des besoins ontiques permet de supporter sans dommages des frustrations sur les autres besoins. Il précise que si les besoins ontiques sont insatisfaits, tout supplément d'apport au niveau des autres besoins laisse malgré tout le sujet désespérément insatiable

⁴⁶ Paroxystique : Les **expériences paroxystiques** sont des pics de « révélation », de bonheur, de sensations profondes et indicibles, qui ressemblent à une sorte de **déréalisation de soi temporaire** (Maslow, 2004, p.151) assimilables paradoxalement à une sorte de « petite mort ». « Les expériences paroxystiques peuvent être en effet si merveilleuses qu'elles s'apparentent à l'expérience de mourir, une mort enthousiaste et heureuse » (*ibid*, p.132) « j'ai pu comparer métaphoriquement l'expérience paroxystique à une visite à un paradis individuel d'où la personne revient ensuite sur terre » ou « d'un paradis qui existe en permanence tout autour de nous, toujours là pour que nous y entrions, pour un petit moment au moins » (*ibid*, p.133) « Le paroxystique revient plus aimant et plus tolérant, et ainsi plus spontané, plus sincère, plus innocent » (*ibid*, p.134)

« La sexualité peut être la source d'un plaisir extrême, plus intense que pour un individu moyen, tout en ne jouant pas un rôle prépondérant dans leur philosophie de la vie » (Maslow, 2008, p.242).

3. L'Être et son corps

Alors que la sexualité apparaît dans la psychologie d'une façon soutenue avec Freud (1836-1939), celle-ci reste néanmoins dans une sphère de concepts et de théorisations.

Quelques décennies plus tard, **William Masters** (1915-2001) et **Virginia Johnson** (1925-2013) vont aborder la réalité psychobiologique de la sexualité en prenant des options plus expérimentales. Considérant que « **La fonction sexuelle est une fonction physiologique comme les autres** » (1971, p.20). Leur premier ouvrage (« Les réactions sexuelles ») donne des éléments anatomiques, physiologiques et statistiques d'une très grande précision, le second (« Les mésententes sexuelles ») témoigne en plus d'une grande subtilité psychologique concernant le vécu des patients concernés.

3.1. Recherche innovante

William Masters, médecin gynécologue renommé, se donne pour projet de découvrir et comprendre ce qu'est la sexualité humaine, non pas sur un plan conceptuel, mais sur le plan réaliste d'une analyse scientifique en laboratoire. Virginia Johnson le rejoignit dans cette recherche qu'ils mèneront ensemble jusqu'à publier plusieurs ouvrages rendant compte de leurs travaux.

Le cursus de sociologie de Johnson ne la mènera pas à un diplôme, mais sa compétence en psychologie et en humanité a rendu une telle expérience réalisable, permettant de trouver des sujets acceptant d'être « cobayes ». Les expertises conjointes de Masters et Johnson ont permis une étude rigoureuse de la sexualité, défaisant de multiples tabous ou idées reçues. Leur étude ne fut pas seulement une collecte de chiffres et de statistiques : elle permit de proposer des thérapies réalistes aux patients en souffrance dans leur vie sexuelle (« 80% de réussites », qu'ils présentent modestement en « 20% d'échecs »).

La compétence en psychologie de Virginia Johnson (même si elle n'était pas psychologue) fut dans cette recherche un atout majeur. En effet, traiter un tel sujet de manière scientifique est une chose, la façon d'aborder les volontaires qui acceptent d'être les sujets de cette recherche en est une autre. Il fallait beaucoup de tact et de délicatesse pour rendre possibles de tels travaux de laboratoire.

3.2. Avec un grand nombre de sujets

L'ensemble de leur étude a porté sur les hommes, les femmes, les couples, les hétérosexuels, les homosexuels, et sur des sujets de différentes races ou cultures.

En 1966 ils disposent de mesures sur 7500 cycles⁴⁷ de réponses sexuelles enregistrées chez des hétérosexuels (1980, p.100). Il est intéressant de constater que leurs mesures ne concernent pas que quelques cas isolés.

⁴⁷ Masters et Johnson appellent « cycle » l'ensemble des étapes qu'ils ont identifiées : phase d'excitation, phase en plateau, orgasme, résolution.

Naturellement il convient de bien prendre en compte que la sexualité, vécue en laboratoire, était observée et mesurée, et que le manque d'intimité dans une circonstance aussi personnelle ne peut qu'en modifier certains paramètres.

Cependant les mesures ont été objectivées tant au niveau de l'électroencéphalogramme, que de l'électrocardiogramme, que des modifications de couleurs cutanées, que des diverses modifications de tailles (sur différentes parties corporelles de l'homme et de la femme), que de temps, de durées, etc. L'ouvrage « [Les réactions sexuelles](#) » (1968) foisonne de mesures de toutes sortes, plus précises les unes que les autres, dans les diverses phases du cycle sexuel pour l'homme et pour la femme : aussi bien des mesures sur ce qui se passe à l'extérieur du corps qu'à l'intérieur du corps

Nous remarquerons aussi que l'étude et le traitement des dysfonctionnements⁴⁸ porte sur 790 patients (1971, p.323). Il en résulte le constat de 20% d'échecs seulement, suite à une cure brève de 15 jours, dont les résultats obtenus ont été suivis durant 5 années. Ces cures se déroulent selon une éthique et un protocole précis.

3.3. Problématique de l'objectivation

Le mérite de Masters et Johnson est d'avoir mis la sexualité en laboratoire et d'en avoir mesuré de multiples composantes de façon objective. Cela n'avait jamais été fait avant eux.

Cependant, nous ne pouvons manquer de noter qu'il s'agit de sujets volontaires et que les autres sont exclus de l'étude (l'éthique interdirait qu'il en soit autrement). Les mesures objectives ne concernent donc que ce public spécifique dont, de façon incontournable, les autres restent absents... et donc inconnus. D'autre part, si les mesures révèlent ce qu'elles révèlent, nous ne devons pas oublier que l'on mesure ce qu'il se passe quand on observe, et qu'il reste bien difficile de savoir objectivement ce qu'il se passe quand on n'observe pas. De plus, les câbles d'encéphalogramme et autres outils scientifiques n'ont rien de glamour ni d'aphrodisiaque et ne permettent pas d'accéder à une situation totalement naturelle.

Masters et Johnson sont parfaitement conscients de ce fait :

« Ni les sujets de laboratoire ni les patients de l'extérieur ne sont assez représentatifs de l'ensemble de la population pour permettre de donner des conclusions définitives [...] on admet toutefois qu'une connaissance, même faussée, est d'une grande valeur pour l'étude du comportement sexuel humain »
(M&J-1968 p, 24, 25)

Ceci étant précisé, il n'en demeure pas moins que de multiples réactions sexuelles ont été objectivées, là où personne n'avait pu jusque-là poser une réalité précise. Une telle démythification, loin de dénaturer l'aspect communicationnel et subtil de la sexualité a permis de lui donner une réalité physiologique venant la sortir de l'ombre, des suppositions malsaines, des tabous réducteurs, des fantasmes désobligeants.

⁴⁸ Les troubles traités sont : impuissance primaire ou secondaire, éjaculation précoce, incapacité d'éjaculation, pour les hommes et dysfonctionnement orgasmique primaire et secondaire, défaut de lubrification, vaginisme, pour les femmes, dyspareunies (douleurs aux rapports) chez les hommes et les femmes

D'autre part, même si les techniques comportementalistes de la thérapie mise en œuvre par Master et Johnson sont assez directes, elles comportent maintes subtilités où les Êtres et les couples sont profondément respectés et accompagnés avec délicatesse sur le plan psychologique.

4. Une psychologie subtile

4.1. Un binôme de praticiens

Quand un couple consulte, William Masters et Virginia Johnson se sont rendus compte qu'il importait qu'aucun des deux membres du couple ne sente (ou même ne suppose) une alliance du praticien avec le conjoint. Quand le praticien est un homme, la compagne peut éprouver comme une alliance entre celui-ci et son époux, quand le praticien est une femme, c'est le conjoint qui risque d'éprouver cette possible alliance entre la thérapeute et sa compagne. Afin d'éviter cet inconvénient, ils posèrent dans le protocole de consultation qu'il y ait comme thérapeutes un homme et une femme agissant conjointement pour accompagner un couple.

« Lorsqu'un couple a recours à un conseiller unique pour résoudre ses problèmes, l'un des époux peut avoir l'impression de se retrouver seul contre deux. » (M&J-1971, p.16)

Il se trouve aussi que le praticien homme ne recevra de la patiente femme que certains types de confidences et que la praticienne femme ne recevra elle aussi du patient homme que certaines révélations. Les informations émises étant plus ou moins inconsciemment autos filtrées en fonction de la sexuation de l'interlocuteur (p.17).

De plus un praticien homme ne saura pas toujours bien appréhender ce qui est éprouvé par une femme et une praticienne femme ce qui est éprouvé par un homme. La mise en œuvre de la thérapie par une équipe mixte permet d'éviter ces écueils.

« Les travaux de laboratoire avaient donc rapidement démontré la nécessité pour chaque chercheur d'avoir à ses côtés un interprète de l'autre sexe. Nous en avons conclu que les équipes mixtes seraient également plus efficaces en thérapeutique » (M&J-1971,p.16)

Les deux chercheurs ont aussi insisté sur le fait qu'il importe dans cette consultation de couple de ne pas s'appuyer sur le transfert (comme c'est le cas en psychanalyse) ...et même de faire en sorte que celui-ci ne se produise pas. La thérapie, mise en œuvre ici, priorise le couple et ne souffrirait pas le moindre risque d'ambiguïté.

« dès l'établissement du programme, nous avons adopté une position particulière et affirmé que la technique du transfert n'avait pas sa place dans un stage de quinze jours destiné à faire disparaître les troubles sexuels et à établir, rétablir ou améliorer la communication entre mari et femme » (M&J-1971, p.19)

« Le thérapeute n'a pas à rechercher l'établissement d'un courant affectif entre lui et le sujet, surtout si celui-ci n'est pas exempt d'implications sexuelles. C'est entre les époux que doit s'établir le courant venant renforcer les liens qui les unissent » (M&J-1971, p.18)

Le protocole de consultation fut encore affiné en ce sens où le premier jour chaque membre du couple est entendu (entretien de 2h) par le praticien du même sexe que lui, puis le deuxième jour par le praticien de sexe opposé (entretien de 1h30). Enfin, le troisième jour se réalise ce que M&J nomment « table ronde » où le couple est interrogé et entendu par les deux praticiens (p.40 à 41, et p.69)

4.2. Il ne s'agit jamais du problème de l'un des deux

La plus grande délicatesse (et sans doute la plus grande révolution) dans l'approche de William Masters et Virginia Johnson est d'avoir découvert qu'une difficulté sexuelle dans un couple, quelle qu'elle soit, n'est jamais le fait de l'un ou de l'autre, mais résulte de l'entière relation du couple et de sa relation. Ce qui fait qu'ils se sont toujours refusés à recevoir en thérapie uniquement le sujet qui manifestait le symptôme (dyspareunie, impuissance, éjaculation précoce, anorgasmie, vaginisme, ...etc.) mais toujours les deux conjointement. Extraordinaire intuition de l'aspect systémique, où ce qui se manifeste chez l'un n'est jamais sans rapport avec ce qui se passe chez l'autre.

«[...] les problèmes sexuels sont les problèmes de la cellule conjugale et, en aucun cas, ce ne sont les problèmes de l'un ou de l'autre époux » (M&J -1971, p.15).

« Il y a toujours deux partenaires responsables des insuffisances sexuelles qui troublent la vie d'un couple » (ibid., p.40).

« Ce ne sont pas les époux qui sont en cause, mais leur relation » (ibid., p.70).

« Or il faut le répéter encore, il n'existe pas, dans un couple, d'incompétence sexuelle à laquelle le partenaire soit étranger. L'incompétence sexuelle est un problème de couple ; ce n'est pas un problème particulier à un homme ou à une femme » (ibid., p.183).

Le conjoint qui se plaint du « problème sexuel » de son compagnon ou de sa compagne ne doit pas conduire au fait que l'on s'occupe exclusivement de celui qui manifeste le symptôme. Il ne doit pas conduire non plus au fait qu'il se retrouve lui-même culpabilisé de quoi que ce soit. C'est vraiment une prise en compte du couple, avec du sens et un grand respect pour chacun. Le travail du praticien consiste à permettre cette prise en compte systémique, sans qu'aucun des deux ne soit « chargé » d'une quelconque faute ou insuffisance.

4.3. Il ne s'agit pas non plus de pathologies

Bien plus encore, Masters et Johnson ne partent pas du principe d'une psychopathologie venant engendrer le trouble sexuel qui se manifeste, mais du reflet pertinent qu'il représente concernant la relation du couple.

« L'interrogateur ne doit pas se laisser emporter par la déformation professionnelle et voir partout un arrière-plan psychopathologique [...] Imprimer une notion d'"anomalie sexuelle" dans l'esprit des patients risque donc de créer une situation psychopathologique là où il n'y avait que méconnaissance d'une fonction naturelle et/ou absence de communication » (M&J -1971, p36).

Ils insistent même sur le fait qu'un discours pathologisant pourrait avoir des répercussions néfastes sur les patients. Cette dédramatisation et cet accent mis sur une vraie communication entre les conjoints, où chacun va apprendre à mieux connaître l'autre, est tout simplement extraordinaire. Ils font de cette « dépathologisation » un paradigme fondamental qui, au-delà des situations sexuelles dont ils s'occupent, devrait concerner bien des thérapies.

« Et insistons de nouveau sur ce principe fondamental selon lequel les époux doivent se convaincre profondément que personne, à la Fondation, ne les considère, ni l'un ni l'autre, comme des malades, quelle que soit la nature de leurs déficiences sexuelles. Le couple doit bien comprendre que les thérapeutes ont pour mission de soigner une relation conjugale chancelante et que c'est seulement en arrière-plan de ces soins qu'ils s'intéressent aux problèmes personnels des individus en présence » (ibid., p.72)

Le couple à l'honneur, les Êtres dans leur ouverture l'un à l'autre, accompagnés vers cette possibilité de rencontre et de découverte de son conjoint et de soi-même... Nous avons là des praticiens d'une extrême délicatesse qui ont sans doute affiné leur approche du fait de l'intimité extrême de ce dont souffrent leurs patients. Ils l'ont fait avec tact et subtilité dans une zone jusque-là inexplorée. Leur thérapie, à tendance comportementale, est ainsi accompagnée d'humanité et de prise en compte très respectueuse des valeurs sexuelles de chacun.

4.4. Le précieux « non savoir » des praticiens

Masters et Johnson mettent en garde contre un savoir « suffisant » pour ne pas dire « pédant », qui ne prendrait pas en compte les multiples ajustements spécifiques à chaque individu :

« Sorti de son contexte un récit sexuel n'a pas plus de sens qu'un récit sur le cœur ou l'estomac » (M&J – 1971, p.33)

Ils invitent même les praticiens à accepter une remise en cause par leurs patients, car finalement, eux seuls ont l'expertise de ce qu'ils éprouvent.

« Il faut répéter constamment que chaque détail peut être repris, explicité, complété ou supprimé lorsqu'un des époux est à même de démontrer ou simplement de signaler une erreur ou un manque d'information chez les thérapeutes [...] Ces remises en cause ne font aucunement obstacle à l'autorité des thérapeutes lorsqu'il s'agit pour eux de montrer aux époux l'ignorance dont ils font preuve et les mythes dont ils sont victimes dans leur façon de concevoir les rapports sexuels ». (ibid., p.70)

Les systèmes de valeurs des patients doivent être respectés. Ainsi, M&J vont même jusqu'à solliciter ces recentrages de la part de leurs patients :

« Il serait absurde de s'imaginer pouvoir recueillir en deux jours les éléments suffisants non seulement à reconstituer l'histoire du couple mais aussi à interpréter les attitudes qu'ils adoptent vis-à-vis de la société et de la vie sexuelle. **C'est pourquoi on recommande, à plusieurs reprises, aux époux qui consultent, d'intervenir dès qu'ils remarquent quelque confusion dans l'esprit des thérapeutes.** » (ibid., p.61) [mis en gras pour la citation]

Ils ne se posent en aucun cas en « donneurs de leçons » et sont en réelle collaboration avec leurs patients. Certes ils amènent une expertise, mais celle-ci ne prétend jamais se substituer à celle des patients concernant leurs ressentis et leurs systèmes de valeurs.

5. Une situation indicible

5.1. Ni pour soi ni pour l'autre

La difficulté essentielle, parfaitement pointée par Masters et Johnson, est qu'en matière de sexualité une amélioration ne vient, ni de ce que l'un fait pour l'autre ou à l'autre, ni de ce qu'il fait pour lui-même, mais de ce que les deux font ensemble.

Une posture égoïste où l'un des deux ne pense qu'à son plaisir chosifie l'autre et désinvestit rapidement celui-ci (ce qui semble évident), mais aussi une grande générosité portant à « tout faire pour l'autre » afin qu'il soit bien, en s'oubliant soi-même, ne fonctionne pas non plus (ce qui est beaucoup plus subtil).

La générosité autant que l'égoïsme peuvent bloquer le partenaire. Si avec l'égoïsme il peut se sentir instrumentalisé, avec la générosité il peut se sentir sous le pouvoir d'une injonction de plaisir imposé qui risque tout autant de le chosifier et de le désinvestir.

« Ni l'un ni l'autre des partenaires ne doit prétendre connaître les besoins de son conjoint, ni chercher à les contrôler. » (M&J - 1975, p.35)

M&J insistent sur le fait qu'un moment sexuel épanoui ne se décrète pas, qu'il ne peut s'inscrire dans le profit ou le pouvoir, et qu'il résulte d'enjeux subtils où de multiples facteurs (parfois contradictoires) sont intimement intriqués.

« Elle [*l'intervention des praticiens*] doit aussi parvenir à convaincre de ce qu'il ne faut pas désirer une relation sexuelle pour l'obtenir alors que celle-ci vient d'elle-même après de multiples approches, érotiques ou non, souhaitées par les partenaires. » (M&J -1971, p.81)

L'enjeu tellement délicat est que si l'on ne fait rien il ne se passe rien, mais que si l'on fait quoi que ce soit avec trop de « je veux » (pour soi ou pour l'autre) il ne se passe rien non plus, du moins « rien » en termes de la qualité attendue ou, en cas de symptômes indésirables, rien en termes d'amélioration.

Cette posture « ni pour soi, ni pour l'autre...mais ensemble » mérite bien des précisions que nous allons tenter d'approcher dans les lignes qui vont suivre.

« La réussite des relations sexuelles est une chose qui émane de deux personnes. L'efficacité dépend de la collaboration. Chaque partenaire fait quelque chose *avec* l'autre, mais ni *à* l'autre, ni *pour* l'autre. » (M&J - 1971, p.28 et p.35).

5.2. Le champ de la sensualité

La sensualité n'est pas la sexualité. Ces deux mots se sont parfois confondus alors que la sensualité est la capacité à vivre ce que nous offrent nos sens de façon générale, et non spécifiquement sexuelle. **La sensualité est une sorte d'interface permettant de faire l'expérience du monde grâce à nos sens.** Dans la sexualité, la sensualité joue un rôle important, mais l'une n'est pas réductible à l'autre. Dans le cas spécifique de la sexualité, **ce type particulier de sensualité permet de faire une expérience de soi et de l'autre dans un « nous » extatique, une expérience paroxystique, une sorte d'état modifié de conscience plus ou moins important et plutôt indicible**, même si les artistes et les poètes se sont assidûment employés à l'évoquer de multiples façons, parfois avec de belles trouvailles. Si on ne peut avoir de sexualité épanouie sans sensualité, on peut très bien avoir une sensualité subtile sans sexualité.

C'est même une des accroches de la thérapie de M&J, qui **proposent aux couples une découverte de leur sensualité avant d'envisager la moindre sexualisation de leurs actes.** Chacun est invité à « donner » puis, dans une autre phase, à « recevoir » des perceptions sensorielles de son partenaire, sans aucun projet sexuel.

« Les "exercices" sensoriels marquent le début d'un processus d'éducation qui permet une modification graduelle des réactions négatives à l'égard des **stimuli** ; de cette façon la découverte est le fruit d'une expérience positive. » (M&J -1971, p.83)

« Les conjoints apprennent ainsi qu'un besoin instinctif de caresser n'est pas nécessairement une **invite** à faire l'amour. » (*ibid*, p.90)

La situation n'est pas toujours aisée pour certains sujets chez qui la sensualité n'a pas eu l'opportunité d'être mise en œuvre ou d'être validée au cours de sa vie. Il s'agit pour de tels sujets d'un véritable apprentissage, dans lequel peut œuvrer par exemple une thérapie comportementale, mais aussi la sophrologie ou même la pleine conscience.

« Prendre conscience de sa sensualité et faire jouer celle d'autrui peut être extrêmement difficile à quiconque n'a pas eu l'occasion de développer progressivement ses sens dans des circonstances où ses expériences étaient valorisées, encouragées, ou du moins tolérées. » (ibid., p.83).

5.3. Sans buts ni performances

La sensualité doit être aidée par l'absence de but ou d'idées de performance. Tel le supplice de Tantale, vouloir ne permet pas d'obtenir, mais éloigne de soi ce que l'on voulait. Ce mythe grec ne parlait pas de sexualité, mais semble bien l'illustrer. Celui qui « veut » n'obtient pas et voit disparaître ce qu'il convoitait. Souhaiter quelque chose sans être dans « je veux », sans pour autant ne rien faire, mais en étant libre des buts et des performances... afin d'aboutir à ce qui était souhaité. **« Vouloir sans vouloir », « faire sans faire », « réussir sans chercher »** ...ces quelques contradictions viennent perturber ici notre intellect, dont la rationalité ne supporte pas ces dialogiques (éléments contraires qui s'étaient l'un l'autre).

De ce fait la mise en mots d'une telle posture peine à être formulée, et encore plus à atteindre notre intellect. La difficulté qu'ils tentent d'énoncer est que plus le focus se met sur le but à atteindre, plus celui-ci s'éloigne, s'évanouit, s'efface. C'est un peu comme si « plus je regarde, moins je vois », comme si l'attention qui se focalise faisait disparaître ce qui avait été entraperçu. Rien n'est plus contrariant !

« le meilleur moyen d'écartier cette peur de l'acte sexuel est de ne jamais présenter celui-ci comme un but à atteindre [...] Il est donc indispensable de ne jamais parler du but vers lequel tendre » (M&J, 1971, p.23).

« Il ne doit pas fixer d'objectifs à sa compagne, ni essayer de forcer la sensibilité de cette dernière. Il doit garder une attitude conciliante, sans pour autant se montrer désintéressé au point que sa compagne ou lui-même en oublie son propre plaisir. » (ibid., p.278)

Être ni intéressé (avidité) ni désintéressé (indifférence). En fait on pourrait dire qu'il s'agit surtout d'être **attentionné** (envers soi comme envers l'autre) et surtout **concerné** (se sentir impliqué dans quelque chose de juste et d'important) ...mais tout en restant libre soi-même et en laissant l'autre libre également.

Nous avons là une bien curieuse équation. S'il s'agit d'une simple satisfaction pulsionnelle, celle-ci ne se pose pas tant de questions et ne se soucie pas de tels problèmes... mais elle en pose d'autres, car à se satisfaire soi sans respecter autrui... une avalanche de conséquences surgissent pour tout le monde, et l'humanité ne peut qu'en être lourdement altérée pour chacun. S'il s'agit plutôt d'une idée de performance qui est, de façon moins pulsionnelle, plus raisonnée et stratégique, avec un but psychosocial d'objectif glorieux à atteindre, cela reste encore assez simple... mais en termes de résultats, chaque performance en appelle une autre plus forte. Je me souviens ainsi de ce patient qui avait eu près d'un millier de partenaires sans jamais trouver pour autant une satisfaction sexuelle à la hauteur de son intuition.

Si l'on se rappelle des trois catégories de besoins (physiologiques, psychosociaux et ontiques), **seule la satisfaction des besoins ontiques apporte une paix durable...** et cela semble aussi concerner la sexualité. Le **tantra** est souvent évoqué dans notre culture comme

une spiritualité ancestrale de la sexualité (vers le troisième siècle après JC). En vérité, sexe et tantra ne sont pas ancestralement associés, il se trouve simplement que le tantra propose de ne pas lutter contre les émotions et donne une grande place aux sens et à la sensualité. De ce fait, sexualité et tantra ne sont pas sans lien mais ce n'en est pas le fondement majeur. Le mot « **tantra** » dont la racine évoque l'idée d'expansion (*tanoti*) et de libération (*travati*) désigne implicitement la trame d'un tissage où la chaîne se déroule, recevant les allers et retours de la navette qui donne à l'étoffe une expansion. Le mot tantra contient l'idée d'intrication (tissage) et de prolongement ou de déploiement (continuité de l'étoffe qui apparaît sous le métier).

Loin de dire que l'un (l'homme ou la femme) serait le fil de chaîne et l'autre le fil de navette, nous y verrons plutôt l'intrication de l'Être (la continuité du fil de chaîne) et de son corps (fil de navette qui réalise le tissage). De même que le Yoga (étymologiquement venant de « joug ») permet d'atteler l'Être et le corps dans un partenariat existentiel vers une vie accomplie, le tantra propose une telle intrication source de déploiement. Le tantra envisage la transformation intégrale de l'Être Humain en passant par ses sens.

Quoi qu'il en soit, la formule populaire évoquant le fameux 7^e ciel pour l'extase sexuelle a bien intégré (souvent sans en prendre la mesure) la dimension ontique qui devrait accompagner cette précieuse intimité.

La problématique des buts est dans ce cas bien obsolète car ce « fameux ciel » ne peut être un « projet » : pro-jeter, c'est « jeter devant » puis courir après. Si une telle démarche purement objectale (quête d'objet) se produit bien dans la sphère psychosociale de la sexualité de performance (laissant un appétit insatiable), cela ne peut être dans la sphère ontique de la sexualité, où il s'agit plus de rejoindre un endroit transcendé... où les deux Êtres se retrouvent intriqués dans une sorte d'état modifié de conscience où leur « tissage » existentiel les conduit à une expansion de Soi habitée par l'Autre (autant qu'une expansion de l'Autre habitée par Soi).

M&J insistent vraiment sur ce piège du « vouloir » ou des « buts à atteindre » et placent dans leur cure ce paradoxe d'une « réussite qu'on ne cherche pas », d'un « aboutissement qui surgit naturellement d'un état libre de toute attente », dans lequel on se garde bien d'évaluer, mesurer, observer ce que l'on fait, ce que fait l'autre, ce que ça nous fait, ou ce que cela fait à l'autre. L'enjeu est de ne pas être observateur, tout en étant très attentionné, tout en étant profondément investi dans une communication, une rencontre et une sensualité conduisant, sans le chercher, vers un subtil état modifié de conscience.

« Ils ne doivent pas se soucier de provoquer l'orgasme de la femme ou l'éjaculation du mari. Quand on arrive au paroxysme pendant le coït, c'est par hasard, involontairement, naturellement, mais jamais parce qu'on l'a décidé. » (M&J -1971, p.194)

La mise en mots d'un tel défi est très délicate et ne semble que difficilement pouvoir en rendre compte. Il importe de comprendre que se laisser porter dans une telle trajectoire, où il ne s'agit jamais de performance, comporte des moments meilleurs que d'autres et que justement cela n'est jamais vu comme un problème ou un échec. Au-delà de leur étude technique du sexe en laboratoire qui n'a rien d'existentielle, M&J ont su approcher une psychologie de l'humain très subtile. Ils étaient déjà sur une version profondément humaniste des TCC.

5.4. Assertivité et synergie forte

Les notions de communication, de tact et de générosité ne suffisent pas à situer notre propos. Naturellement, l'« **assertivité** » (affirmation de soi dans le respect d'autrui) nous en rapproche par sa notion de réciprocité, mais nous devons aussi recourir à la notion de « **synergie forte** », où nous trouvons une équivalence de bonheur aux deux pôles.

La notion de synergie est abordée hors du champ de la sexualité par **Ruth Benedict** (1898-1936, professeur d'anthropologie à l'université de Columbia). Des éléments de ses travaux nous sont rapportés par Abraham Maslow dans son ouvrage « Humain » (2006- p.223 à 236). Pour résumer, ses recherches multiculturelles, la conduisent à identifier des sociétés à **synergie forte** et des sociétés à **synergie faible**. Parmi les principales caractéristiques, en *synergie forte* ce qui profite à l'un profite à tous et ce qui profite à la communauté profite à chacun ; quand un membre de cette société commet une erreur, il lui est toujours donné un moyen de la réparer ; quant à la religion, leur Dieu y est toujours amical. En *synergie faible*, au contraire, ce qui profite à l'un dépossède les autres et ce qui profite à la communauté dépossède chacun ; quand un sujet commet une erreur il est banni ainsi que sa descendance ; quant à leur Dieu, il est vindicatif et terrorisant. La synergie forte semble correspondre dans l'évolution au stade humain dont Charles Darwin disait qu'arrivé à l'humain, le mieux adapté est celui qui sait prendre soin du plus faible... car la coopération est plus fructueuse que la compétition. Il plaçait la compétition dans la zone pré humaine. Ces données méconnues sont rapportées par Patrick Tort, spécialiste de Darwin.

« Par le biais des instincts sociaux, la sélection naturelle, sans "saut" ni rupture, a ainsi sélectionné son contraire, soit : un ensemble normé, et en extension, de comportements sociaux anti éliminatoires [...] la sélection naturelle s'est trouvée, dans le cours de sa propre évolution, *soumise elle-même à sa propre loi* – sa forme nouvellement sélectionnée, qui favorise la protection des faibles, l'emportant parce que avantageuse, sur la forme ancienne » (Tort, 2009, p.72-73)

La notion de synergie forte nous intéresse particulièrement au niveau de la sexualité, en ce sens où ce qui profite à l'un doit profiter à l'autre (et réciproquement) et qu'une erreur ne doit pas être sans possibilité d'être réparée.

La réciprocité en sexualité est très difficile à énoncer car elle se situe bien au-delà de la notion de générosité. Un don de Soi qui n'enlève rien à l'autre, qui n'impose rien à l'autre. Le « donner » ne peut se concevoir sans le « recevoir », au point que Masters et Johnson invitent à « être le réceptacle des réactions de l'autre », sans pour autant chercher à les produire, tout en étant à son écoute dans un indicible don de Soi, dans lequel cependant on ne s'oublie pas... l'intellect peine à appréhender ces nuances apparemment opposées, qui cependant s'étaient réciproquement et apportent toute la grâce d'un tel vécu.

« Il faut insister sur le fait qu'il ne sert à rien de donner du plaisir dans le but de recevoir une excitation en retour. Il faut qu'un homme donne de lui-même pour le plaisir de sa partenaire et **qu'il s'oublie pour s'abîmer dans la contemplation de celle-ci**, cessant d'être un spectateur pour devenir un **réceptacle des réactions féminines**. C'est seulement en s'abandonnant dans le geste qu'il fait vers l'"autre" qu'il s'ouvrira aux **réactions physiques et psychiques que l'"autre" lui renvoie** ». (M&J -1971, p.185)
[mis en gras pour la citation]

Cette réciprocité et ce « désintéressement attentionné » indicibles, sont mis en mots par M&J dans le cas du trouble orgasmique :

Face à la difficulté orgasmique de sa compagne le conjoint « s'estime obligé de faire quelque chose et s'inquiète de ce qu'il peut faire au lieu de rechercher pour lui-même un plaisir qui, finalement, s'emparerait aussi de sa femme, mettant fin à ses problèmes » (ibid, p.28)

Cela concerne l'entièreté de la sexualité où une intrication des ressentis est bien délicate à démêler, si ce n'est qu'il ne peut s'agir de pouvoir.

« Plus de la moitié du plaisir de chaque expérience sexuelle dépend de la réaction du partenaire. » (M&J -1975, p.128)

« Mais il ne doit évidemment pas s'agir de méthodes subtiles et intéressées visant à ressusciter un désir chancelant. » (ibid., p.129)

Ils ont parfaitement identifié cette intrication multiple, si vaste que seule une confiance attentionnée sans but, mais investie et concernée, peut permettre à cette manifestation (dont la source est multifactorielle) d'émerger.

« [...] les réactions sexuelles naissent souvent dans le sillage d'autres émotions intenses fondées sur le donner et le recevoir. » (ibid, p.86)

6. L'aspect communicationnel

6.1. L'indispensable acceptation d'un non savoir

Concernant l'autre, nul ne peut savoir à sa place. Tous rapports humains devraient s'accomplir dans le respect de ce fait. En avril 2001 j'ai publié « [Le non savoir source de compétence](#) » afin de préciser cette notion selon laquelle pour exercer un métier en matière de thérapie ou de communication, l'on devrait se former au « non savoir » et apprendre à ne pas penser à la place de l'autre.

En matière de communication, c'est une base essentielle. L'Être (individu) est au premier plan, et l'information (objet) au second plan, en ce sens où seul celui qui s'exprime est détenteur de sa justesse personnelle et peut expliciter la raison pour laquelle il dit ce qu'il dit (voir les publications : « [non directivité et validation](#) » 2012-01 et « [relation et communication](#) » 2014-10). Cette règle générale est tout aussi impérieuse dans le domaine de la sexualité. Croire savoir pour l'autre, sans qu'il ne nous éclaire à son sujet, constitue une belle illusion et produit bien des déboires, même chez des sujets sexuellement expérimentés.

« La première erreur regrettable des hommes et des femmes de nos sociétés consiste à croire que les hommes, guidés par Dieu et par un instinct infaillible, sont capables de discerner à tout moment les besoins sexuels d'une femme. La seconde consiste à faire tout reposer sur la dextérité de l'homme. » (M&J, 1971, p.91).

Masters et Johnson insistent sur cette communication, sur cet éclairage mutuel de l'un par l'autre.

« Le partenaire n'est pas obligé de deviner ce qu'éprouve l'autre et d'ailleurs il se trompe en général. » (M&J -1975 p.85)

D'où l'importance extrême de la communication en matière de sexualité. Cependant, celle-ci ne consiste pas en un bavardage superficiel, mais en une réelle curiosité réciproque l'un envers l'autre, un goût de se découvrir et de se rencontrer, de se révéler.

« La communication ne se limite pas à la parole et discuter n'est pas toujours synonyme de communiquer. » (M&J -1975, p.85)

Sans oublier qu'ici, les locuteurs doivent faire face à une difficulté purement sémantique : les mots de la sexualité sont peu utilisés dans le langage courant et risquent maladroitement d'osciller entre une ridicule préciosité scientifique et une vulgarité dévalorisante, ou se perdre dans des métaphores plus ou moins judicieuses.

« Leur réticence, en outre peut s'expliquer par un manque de vocabulaire approprié. La terminologie clinique peut glacer et les mots vulgaires choquer [...] » (M&J -1975, p.86)

Le couple, riche de considération l'un envers l'autre, devra trouver un langage dans lequel chacun des deux éprouvera une justesse qui lui correspond, osera les mots utiles à leur expression. Que le langage soit à tendance « clinique » ou à tendance « châtié », mixte ou autre, il leur appartient de trouver une expression qui leur permet de ne glisser dans aucun irrespect par rapport à ses propres valeurs ou celles de son conjoint. Encore une fois cela ne s'invente pas mais se découvre à deux.

6.2. Se découvrir réciproquement

Il est bon d'avoir la curiosité de l'autre, de ne jamais prétendre savoir à sa place pour ce qui le concerne. Avoir le goût de le découvrir avec soin (curiosité vient de « cure » signifiant « soin »).

Croire connaître l'autre sans passer par lui est non seulement une illusion mais un peu une offense, et dans tous les cas entrave la bonne marche des échanges. En ce qui concerne la sexualité, Masters et Johnson expliquent l'importance d'un tel partage qui évite l'illusion de « toujours bien faire » alors que l'autre ne fait que « tolérer ».

« [...] les divers moyens qui permettent à un homme d'éviter le piège fréquent où il tombe lorsqu'il donne à sa femme non les caresses qu'elle aime vraiment mais seulement celles qu'elle lui autorise. » (M&J -1971, p.275)

« L'homme ne doit pas essayer d'aller au-devant des désirs de sa femme ni avoir recours à des stimuli de son choix. L'expérience antérieure de l'homme n'a pas de place dans l'apprentissage. » (ibid., p.276)

Ils insistent sur le fait que « *Les réactions sexuelles ne peuvent jamais être prévues et encore moins imposées.* » (ibid., p.280), que rien n'est définitivement établi. Ces réactions fluctuent en fonction de multiples paramètres et ne peuvent être pensées de façon préfabriquée. Ce « non savoir » constant concerne également les praticiens qui se doivent de toujours être à l'écoute d'une nouveauté inattendue chez leurs patients. C'est sans doute cette ouverture d'esprit qui a permis la qualité du travail de M&J.

« L'humeur, l'intérêt, et le désir se modifient constamment suivant des rythmes propres à chaque individu. Leurs variations sont donc impossibles à prévoir du jour au lendemain par les thérapeutes, et il revient à chaque partenaire de reconnaître le moment où une simple attention sera pour la femme plus importante qu'un geste tendre, pourtant tellement agréable et indispensable en d'autres temps. » (ibid., p.280)

« Être communicant » signifie « être ouvert » et ne se mesure pas en termes de flot de paroles (remarquez que des pièces qui communiquent ne se parlent pas et ont simplement une porte entre elles, qui permet de passer de l'une à l'autre). Des Êtres communicants sont comme on le dit « open », ouverts l'un à l'autre, et peuvent échanger aussi bien des mots que du non verbal, qu'ils ajusteront subtilement du fait de cette ouverture, sans choquer, ni être choqués. Dans la communication, il y a une sécurité et aucun jugement de valeur.

« Le mari et la femme doivent surtout être présents l'un pour l'autre, pas seulement se voir, mais se regarder ; pas seulement s'entendre, mais s'écouter ; pas seulement parler, mais communiquer dans un dialogue. » (M&J -1975, p.146)

« Le désir d'adresser et de recevoir est capital dans la communication sexuelle, comme toujours quand il s'agit de communiquer. » (ibid., p.35)

L'exigence communicationnelle, en matière de sexualité, est très subtile en ce sens où la synergie forte (réciprocité du bonheur de chacun) y est fondamentale. **Rien n'y est fait pour soi (égoïsme) ni pour l'autre (générosité) et encore moins « à l'autre » (pouvoir).** Tout y est **générosité envers un « nous » hors des buts et des projets, où l'intime et l'universel se rejoignent**, où la présence réciproque touche un état modifié de conscience dans lequel chacun se déploie en toute sécurité.

Naturellement la sexualité peut se vivre de diverses façons, avec toutes sortes de fulgurances non attentionnées, dans lesquelles parfois se passent tout de même quelques miracles. Cependant l'absence de cet état communicationnel inspira le chanteur Georges Brassens qui nous offrit une statistique empirique dans sa chanson intitulée « Quatre-vingt-quinze fois sur cent ». Il y déroule dans l'humour et la « crudité » de son langage : « *Quatre-vingt-quinze fois sur cent. La femme s'emmerde en baisant. Qu'elle le taise ou le confesse. C'est pas tous les jours qu'on lui déride les fesses* ». Ce que M&J évoquent également de façon moins crue :

« En effet, s'il n'y a pas participation totale de l'individu la sexualité peut devenir ennuyeuse, peu stimulante, voire inexistante. » (M&J -1971, p.91)

Chacun fait ce qu'il veut... ou ce qu'il peut. Chacun est libre de ses choix et de ce qui lui convient, pourvu que cela lui convienne et que cela soit suffisamment dans le respect d'autrui. Sans doute tout le monde a pourtant l'intuition de quelque chose qui devrait se surpasser. Chacun fantasme et imagine une transcendance plus ou moins implicite. Mais en l'absence de considération, de reconnaissance, de communication et de synergie forte suffisantes, il se retrouve au pire dans une simple satisfaction pulsionnelle du corps, au mieux dans la réalisation d'une performance flattant l'ego. Les sensations de vide qui s'en suivent le laissent alors insatiable et un peu triste*. La plénitude ontique, implicitement rêvée, lui échappe alors dans une quête sans fin, qu'aucune quantité ne peut combler.

*Tristesse post coïtal énoncée dans la célèbre formule des philosophes : « omne animal post coitum triste est » (Tout Être vivant est triste après le coït)

7. Accompagnements « thérapeutiques »

7.1. Ce que proposent Masters et Johnson

Masters et Johnson ont pris une option comportementale dans leur thérapie. Ils l'ont fait avec une subtilité humaniste et un souci d'apporter un soulagement des patients surpassant toute volonté d'accréditer des suppositions théoriques.

Mesurer les résultats et les suivre sur cinq années, sans concession, les exprimant en pourcentage d'échecs (20%) et non en pourcentage de réussite qui serait plus flatteur (80%).

Une durée de deux semaines est adoptée depuis 9 ans quand l'ouvrage est écrit (1971, p.26). Tout est mis en œuvre pour un isolement social favorisant un rapprochement des

deux personnes concernées : vacances, communication (p26-27). De plus ils proposent chez les praticiens une disposition d'esprit telle que les patients gardent toujours leur esprit critique :

1/La communication et le respect avant tout ; 2/la présence de praticiens des deux sexes travaillant en binôme ; 3/l'absence de but et l'avancée en étapes naturelles, une démystification de ce qui est universel afin que l'intime trouve une place paisible ; 4/une acceptation de ne pas savoir à la place de l'autre, tant de la part des praticiens envers les deux membres du couple qui consultent, que pour les deux membres du couple chacun l'un envers l'autre.

« Et les thérapeutes doivent veiller à entretenir l'esprit critique des époux. [...] Et une obéissance aveugle de leur part [de la part des époux] ne faciliterait ni leur tâche, ni celle des thérapeutes. » (M&J- 1971, p.76).

A l'incontournable absence de buts s'ajoute aussi le fait très important que toute erreur ne soit jamais un problème mais source de compétence à venir :

« Ce sont ces erreurs qui sont à la base de l'apprentissage » (ibid., p.28).

« Si l'on peut encourager les deux partenaires à rire de leurs propres faiblesses et à compatir mutuellement à leurs erreurs, une importante percée est faite. » (ibid., p.90).

Ils proposent aussi de savoir jongler avec des paradoxes, car l'amélioration ne vient pas d'un effort acharné avec des techniques méthodiquement appliquées, mais d'une posture attentionnée (tant envers soi qu'envers son partenaire), accompagnée de lâcher prise, de rencontre, de communication, de considération, d'acceptation de sa propre ignorance concernant l'autre et de celui-ci comme source éclairante. Un lâcher prise d'avec le projet de progrès, pour privilégier la présence et l'existence de l'autre et de soi-même.

« Chaque fois qu'un individu se met à jauger sa performance sexuelle ou celle de son partenaire, il détruit les conditions naturelles de l'acte sexuel. » (ibid., p.184).

Toute autoanalyse des progrès et des buts place le sujet en « observateur ». Masters et Johnson dénoncent cette posture de celui qui observe et s'observe comme une des plus néfastes à l'avancée de la cure. Ainsi ils ont envisagé une cure progressive, mais néanmoins rapide, d'abord fondée sur la communication et l'humanité, puis sur la découverte de la sensualité (différenciée de la sexualité).

-1er jour : entretien de chacun avec le thérapeute du même sexe que lui (2h)

-2e jour : entretien avec le thérapeute de sexe opposé (1h30)

Les durées des interviews sont abordées p.69

3e jour : table ronde, les deux patients avec les deux thérapeutes p.40-41

Entre le 3^e et le 4^e jour : exercices de sensibilisation (sensualisation) p.78.

4^e et 5^e jour : exercices physiques identiques quelles que soient les difficultés en cause. p.77

C'est au 4^e jour que les parties corporelles génitales sont abordées dans les « exercices » de caresses, qui ne visent qu'à découvrir la sensualité de cette zone physique, tout en considérant tout de même l'entièreté du corps dans sa sensualité, et surtout sans qu'un acte complet ne soit sollicité. p.91, 92. Un temps de découverte où :

« Chaque partenaire prend à tour de rôle l'initiative pendant un temps dont la durée n'est pas spécifiée. » (ibid., p.94)

Puis progressivement les initiatives peuvent prendre de l'ampleur, jusqu'à oser solliciter le partenaire dans ce qui est le mieux pour soi.

« On crée une nouvelle forme de communication en prescrivant au partenaire qui reçoit le plaisir de prendre plus d'initiatives que la veille ; alors qu'il s'était contenté jusque-là d'interrompre les gestes qui étaient franchement désagréables, on lui demande au quatrième jour de saisir la main de l'autre et d'indiquer comment il veut être caressé. » (ibid., p.91)

Dans ces protocoles tout est très précis, et en même temps très souple et très respectueux. De telles choses seraient totalement impossibles en simples réalisations techniques péremptives. Les praticiens respectent scrupuleusement les subtiles avancées ou gênes des patients, et leur accompagnement ne va jamais plus loin que ces derniers ne le peuvent.

« L'interrogation ne doit jamais se poursuivre en dépit du malaise du patient » (ibid., p.41)

Il s'agit pour Masters et Johnson de permettre aux patients d'accéder à une sensibilité subtile et attentionnée, qui ne se pense pas mais qui s'éprouve dans une délicatesse et un respect qui leur laisse une empreinte naturelle.

« Dans notre programme de traitement, nous nous fondons uniquement sur l'**expérience sensorielle** des individus car il nous est apparu que la réminiscence du plaisir lié à une sensation quelle qu'elle soit, est la seule constante *psychique* qui se retrouve dans toute relation sexuelle, sans être hautement personnalisée. [...] En utilisant ces réminiscences, on fournit à tous les individus la possibilité de faire évoluer leur vie sexuelle **en faisant comprendre l'universalité des sensations qu'ils éprouvent**. On leur permet aussi d'estimer éventuellement après l'avoir développée, leur capacité de concentration sensitive. » (ibid., p.78)

« **Le premier exercice de concentration sensorielle** du troisième jour a été une source de délices pour nombre de patients et de patientes. Pour la première fois peut-être de leur vie commune, ils ont pu échanger du plaisir sans être hantés par la nécessité réelle ou implicite d'aller jusqu'au bout de l'acte sexuel. » (ibid., p.90)

[mis en gras pour la citation]

Gérard Leuleu, médecin français, sexologue contemporain, qui a écrit plusieurs ouvrages sur la sexualité, les caresses, l'orgasme, etc., adopte un langage à la fois cru, direct et poétique. Dans sa quête d'absolu, il décrit une intéressante façon de prendre son temps pour vivre ce moment d'exception en distinguant entre l'orgasme et la jouissance :

« Si l'orgasme est un feu d'artifice, la jouissance est un bain de lumière » (2007, p19)

Il évoque ainsi ces « délices » proches de ce que les patients de M&J découvrent le troisième jour. Ses descriptions détaillées montrent aussi judicieusement l'universel de la sexualité. Elles pourraient cependant mettre certains lecteurs face à une difficulté : au-delà des découvertes qu'elles permettent, elles risquent de le conduire vers une idée de performance, dont M&J ont bien identifié le danger. D'autre part l'aspect communication, non savoir, découverte de l'autre qui se révèle, en acceptant de ne rien savoir à sa place, n'y est pas suffisamment mis en exergue, au point que le lecteur peut se sentir soudain investi d'un savoir qui pourrait le mettre en illusion ou en tentation de pouvoir.

Masters et Johnson mettent en œuvre une approche de type comportementaliste, contenant de nombreux éléments de respect, de considération, et de prise en compte du vécu des patients, ainsi qu'une vigilance à propos de la qualité de la communication chez les patients entre eux et chez les praticiens avec les patients. L'information y tient aussi une grande place avec l'idée de **leur montrer le côté naturel, à la fois universel et intime, de leur sexualité**. La qualité des résultats qu'ils obtiennent nous conduit à saluer leur travail avec gratitude. Il nous reste à aborder quelques éléments dont ils n'ont quasiment pas parlé : la psy-

ché des patients, les clivages psychiques, la façon d'aborder d'éventuels traumas en lien avec les troubles sexuels qu'ils rencontrent.

7.2. La psyché et ses clivages

Masters et Johnson, tout en respectant le vécu de chaque patient avec beaucoup de délicatesse, se sont peu préoccupés de clivages de la psyché suite à des traumas. Ils avaient déjà fort à faire pour ajuster l'innovation de leur thérapie... à la faire admettre dans une société qui, à l'époque, était peu ouverte à ce domaine. Or, d'autres recherches peuvent rejoindre leurs travaux, dans une démarche intégrative où chaque technique de l'une peut enrichir celle de l'autre.

Ainsi, en maïeusthésie, nous savons qu'un symptôme est souvent ce qui permet au patient de rester en lien avec ce qu'il a clivé au cœur de sa psyché (voir publication de mai 2015 sur la « [Psychologie de la pertinence](#) »). Ce clivage fut engendré par souci de survie, face à une charge émotionnelle trop forte pour que le vécu soit intégré sans dommages. Ce dont disposait le patient à l'époque du trauma ne lui permettait pas de gérer la situation différemment.

Suite à ce clivage, la répétition du symptôme balise une sorte de chemin permettant de retrouver ce qui jadis a été clivé. Il est important de ne pas perdre ce qui a ainsi été séparé de Soi, en ce sens où cela fait partie de Soi. La plénitude ou le processus d'individuation, ne peuvent s'accomplir qu'en le retrouvant, puis en l'intégrant grâce aux possibilités d'une nouvelle conscience, riche de plus de maturité. Il ne s'agit pas d'intégrer ce qui s'est passé (qui reste une chose pénible, voire inacceptable), mais d'**intégrer celui que nous étions quand cela s'est passé**. Celui que nous étions doit retrouver sa qualité d'Être inestimable, distinct de la circonstance.

Le processus salutaire de clivage

Par exemple, une femme souffrant de vaginisme aboutit en accompagnement psychologique au fait qu'elle a subi une agression sexuelle dans l'enfance. La réhabilitation de l'enfant qu'elle était rend inutile la poursuite du clivage (jadis protecteur dans la psyché). Le symptôme de contraction vaginale interdisant toute pénétration disparaît également, car il ne faisait qu'indiquer le chemin vers ce qui a été clivé. Initialement ce clivage a permis de protéger le sujet d'une charge émotionnelle trop intense pour permettre une intégration de celle qui a éprouvé cela.

Naturellement, rien ne permet d'affirmer avec certitude que son symptôme est un lien réel vers cette zone de vie, si ce n'est le résultat immédiat obtenu.

Il apparaît que l'enfant qu'elle était n'a jamais été entendue à propos de son vécu, quand bien même l'événement a déjà été abordé avec des proches ou même avec des praticiens.

Celle qu'elle fut avec son ressenti est restée absente de toutes les communications.

Le piège est de donner une importance excessive aux faits et peu de place à l'Être qu'elle était avec son ressenti, dont on lui propose plus de « se libérer » que de la « rencontrer et l'intégrer ». Il en résulte un renforcement du clivage dont le « cloisonnage » est d'autant plus fort que personne n'ose plus évoquer l'Être qu'elle était, avec ce qu'elle a éprouvé. Les « écoutants » se sont ici contentés de ressasser ou faire ressasser les faits avec horreur, comme pour exorciser (catharciser) un surplus de charge émotionnelle.

Or, par la reviviscence, on ne fait que multiplier ou renforcer les clivages protecteurs au lieu d'accomplir la médiation attendue.

Les processus salutaires des symptômes et de la répétition

La répétition de son mal-être face à l'homme, et surtout de sa manifestation somatique de contraction vaginale involontaire (au point qu'aucune pénétration, même en examen gynécologique ne soit possible) permet de garder un lien avec cette enfant jamais entendue, ni reconnue, ni rencontrée avec la vérité de son ressenti éprouvé. Plus on veut l'éliminer, plus le symptôme est nécessairement fort !

L'identification rendue possible

L'écoute de ce symptôme et de sa répétition, tant dans sa nature (quel type de ressenti) que dans sa mesure (avec quelle importance) permet rapidement d'identifier cette enfant qui vécut un traumatisme lorsqu'un garçon força son intimité. Il importe que l'écoute du symptôme ne consiste pas à dire de façon savante « vaginisme », mais revienne plutôt à identifier par exemple la « peur éprouvée », le « corps qui tremble de façon involontaire », l'« impression d'un danger imminent », « un irrépressible besoin de se protéger ». **La dénomination du symptôme n'apporte rien en termes d'accompagnement**, alors que **la précision du ressenti dans sa nature et dans sa mesure est essentielle**. C'est elle qui permet d'identifier l'enfant qui, un jour éprouva cela. Le symptôme présent est comme un écho lointain de ce qu'elle éprouva jadis, afin de ne pas perdre la trace de ce Soi oublié.

L'invitation à la reconnaissance à accomplir

Arrivé ici, le piège est de mal distinguer entre l'événement (qui est inacceptable) et l'enfant (qui reste un Être de qualité). C'est cette enfant que l'on rencontre et non l'événement qui doit être revécu⁴⁹. **Quand cette enfant est rencontrée, il reste à ne pas tenter de l'apaiser ou de la libérer** (ce qui reviendrait à la nier et à la perdre définitivement). Elle a simplement besoin d'être rencontrée avec le vécu qui fut le sien, par quelqu'un qui reconnaît sa dimension existentielle et est heureux de la retrouver. C'est la capacité du praticien à éprouver cette **réjouissance de la rencontre** avec cette enfant, qui rend celle-ci fréquentable pour la patiente elle-même, et permet à celle-ci de l'intégrer sans dommages.

La libération du symptôme

Dès que cette enfant est intégrée, le symptôme disparaît. Il ne s'agit pas d'une guérison, mais simplement d'un appel qui cesse d'être nécessaire après que l'intégration est réalisée. Le balisage est devenu obsolète quand le chemin a été parcouru et la réhabilitation accomplie.

Un symptôme ne se combat pas, ne se guérit pas, il s'écoute avec sensibilité, avec acuité, comme le « délicat message » grâce auquel le patient va pouvoir retrouver, au plus profond de lui-même, celui qui ne fut jamais entendu, jamais reconnu. Celui qui est resté (pour lui, et

⁴⁹ Le psychanalyste Sandor Ferenczi avait parfaitement observé que de revivre la situation en « reviviscence » ne menait à aucun apaisement, voire aggravait la situation du patient en lui refaisant de nouvelles blessures, ainsi que nous le rapporte Nathalie Zajde.

Lors du trauma « Une partie de l'être reste en éveil tandis que l'autre, la partie sensible, disparaît littéralement sous le choc [...] il est devenu deux, [...] » (Nathalie Zajde, 2012 - p.180,181). Lors de la thérapie « A quoi bon réveiller les vécus douloureux si c'est pour leur conférer une nouvelle recrudescence » (*ibid*, p.182,183).

parfois aux yeux des autres) associé au drame et maintenu à distance, retrouve sa dignité et sa juste place au cœur de la psyché.

Le symptôme ne disparaît pas suite à un combat mené contre lui, mais simplement parce que son œuvre tournée vers la réhabilitation de Soi est accomplie.

Du plus anodin au plus dramatique

Depuis la petite fille qui a dit à sa maman qu'en s'asseyant sur la balançoire ça lui faisait du bien, en montrant sa zone sexuelle avec candeur, et s'est entendue répondre « petite vicieuse » (conséquence pour elle : une fois adulte, difficulté à montrer sa sensualité à son compagnon et apparente indifférence sexuelle).

Jusqu'à celle dont la mère, peu après sa naissance, était avec son amant qui s'est suicidé dans le lit d'un coup de fusil dès qu'elle tourna le dos. Conséquence pour la petite fille : une fois adulte, elle déteste son corps et est obsédée par le fait que sa mère a eu de nombreux amants dont le bruit des ébats a rempli ses oreilles enfantines... au point de somatiser des saignements et des douleurs aux rapports (dyspareunie), médicalement inexplicables. Ces symptômes se trouvent rapidement apaisés du simple fait de donner enfin une écoute et une reconnaissance à cette enfant qu'elle fut, mais aussi à la mère ne pouvant se passer d'aventures, mais ayant été elle-même choquée par le suicide inattendu de son ami en situation intime (« bain de sang » dans le lit).

Enfin, cette femme qui ne peut avoir de relations intimes avec son nouveau compagnon, qu'elle a rencontré après avoir réussi à quitter un mari qui pendant 15 années l'a violée et frappée jusqu'au sang tous les soirs. Bien que son corps en restait endolori par la fibromyalgie, un accompagnement psychologique permet de redonner une dignité à la femme violente qu'elle fut, à moins souffrir aujourd'hui, et à trouver enfin une intimité possible avec son nouveau compagnon.

Désintérêt sexuel dans le premier cas et dyspareunie dans le second, phobie sexuelle dans le troisième ...ces mots ne disent pas grand-chose. Mais l'écoute des ressentis de chacune permet d'aller rapidement vers une réhabilitation de ce Soi très subtil qu'elles avaient dû mettre à distance pour assurer leur survie.

La gravité de la douleur ne se situe pas toujours dans la gravité de la situation. Par exemple, une femme, quand elle était enfant, souffrait de n'être pas vue de ses parents. Elle trouva un refuge d'attention auprès d'un voisin qui cependant lui demandait ou faisait des choses dont elle avait bien l'intuition qu'elles ne sont pas correctes. Mais comme c'était le seul endroit où elle recevait de l'attention et de la douceur, elle y allait volontiers, tout en se sentant coupable d'en avoir besoin, sans identifier clairement la nature de son besoin. La douleur venait de la confusion entre l'existentiel et le sexuel. D'un autre côté, un homme simplement rabaissé dans son enfance, dénigré dans ses capacités intellectuelles considérées comme inutiles par un entourage peu cultivé, se trouve par la suite être un adulte manquant d'assurance. Il rencontre une femme qui ne lui donne pas beaucoup de sexualité. Cela donne une continuité implicite au dénigrement, qui cette fois-ci touche l'homme qu'il est devenu. En fait, son ressenti actuel lui permet de rester en lien avec cet enfant nié qu'il était. Cette situation systémique, du fait de son attitude involontaire, engendre le symptôme de sa compagne (désintérêt sexuel) qui renforce son attitude et son ressenti de dénigrement... etc. Plus que jamais nous comprenons ici à quel point ni l'un ni l'autre ne doivent être considérés comme porteur d'un pathologie sexuelle (ici encore moins la femme), mais qu'ensemble, ils

tendent inconsciemment une mutuelle restauration de Soi grâce au symptôme de l'épouse. En ce sens Masters et Johnson avaient plus que raison de ne vouloir stigmatiser aucun des deux époux et de considérer qu'il ne s'agit pas du problème de l'un ou de l'autre, mais de leur relation, des deux ensembles qui doivent se rencontrer. Dans le cas énoncé ci-dessus reste pour le couple à trouver un praticien qui les fera avancer en ce sens, qui ne les perdra pas en considérations pathologiques à propos de l'un ou de l'autre, qui les accompagnera dans leur judicieux déploiement à la fois systémique et profondément existentiel.

7.3. Sans oublier la psychologie du corps

Naturellement, si la psychologie est essentielle en matière de sexualité, le corps y est aussi un élément majeur. Le tout est de savoir comment ce corps est considéré. Masters et Johnson ont bien identifié combien le réveil des sens joue un rôle essentiel, comme une redécouverte hédoniste où l'on apprend à s'ouvrir au monde par le canal sensoriel.

L'hédonisme, prôné dans l'antiquité par les philosophes Démocrite et Épicure, est souvent faussement identifié à la quête des choses agréables en vue d'une jouissance effrénée. En réalité, la sagesse qui s'y trouve envisage plutôt de trouver ce qui est agréable en chaque chose qui se présente à Soi, et de s'en réjouir sans ego, avec humilité, subtilité, profondeur et gratitude. Il s'agit bien plus d'une capacité à recevoir qu'à prendre. L'hédoniste ne « prend » pas de plaisir mais il « reçoit » tout ce que lui offre la vie avec une expertise du bonheur (aussi bien dans un repas que dans un jeûne). L'investissement sensoriel permet alors une découverte du monde où tout peut être source de bonheur, de réjouissance, de plaisirs nobles, simples, sans jamais « être un voleur » insatiable... parce que toujours comblé.

Platon n'aimait pas l'hédonisme, et encore moins Démocrite. Il prônait le fait que les sens nous leurrent et mettaient en exergue une réalité subtile, plus noble qui échappe sans cesse à notre conscience (allégorie de la caverne). Quel dommage que Platon et Démocrite n'aient pas œuvré ensemble, car le corps et la subtilité ne sont pas ennemis. Le stoïcien **Marc Aurèle** (121-180) nous propose même de faire confiance en la vie et de s'y ouvrir :

« Il ne faut jamais s'irriter contre les choses [...] Moissonner la vie comme un épi chargé de grains »
(Pensées pour moi-même, Livre XI – VI ou 1992- p.157).

La richesse de la vie ne peut se contacter en méprisant le corps. Nous pourrions même envisager que le corps a une psyché qui lui est propre ! En effet, un **Être peut se trouver très paisible, alors que son corps peut éprouver une grande émotion**. Nous trouvons un tel phénomène par exemple quand un sportif se réjouit de sa performance, alors que son corps souffre. Alors que l'individu est heureux, son corps est émotionnellement en peine, voire en danger. Nous avons aussi des situations d'EMI (expérience de mort imminente) où le sujet se trouve totalement en paix, alors que son corps éprouve parfois des peurs, parfois une émotion d'abandon face à cet Être qui « part ». Naturellement nous sommes ici dans des situations aucunement objectivables (purements phénoménologiques). Mais il se trouve que quand un symptôme conduit le praticien vers un vécu émotionnel éprouvé par le corps du patient, et que ce corps est reconnu dans ce qu'il a éprouvé... le symptôme disparaît. C'est ce que nous dit la situation clinique. Je pense par exemple à cette femme qui, lors du viol qu'elle a subi, se retrouve dans un état modifié de conscience « au-dessus de son corps »

parfaitement paisible, juste habitée par une tristesse à l'égard de « ce pauvre homme qui n'en est que là, à faire de telles choses... ». Elle est en paix, puis découvre que son corps, lui est en souffrance. Une double souffrance du corps : celle du viol, puis celle d'être abandonné par elle qui ne le considère pas et qui a même une compassion plus spontanée envers celui qui l'agresse.

Rien n'étant objectivable sur ce point, on peut seulement dire que « **tout se passe comme si** » **il y avait les émotions de l'Être et les émotions du Corps** et que l'un peut être tourmenté quand l'autre est paisible. Comme si l'Être avait sa propre psyché et le Corps la sienne. D'ailleurs les grecs désignaient par « **psukhè** » l'âme animale et par « **noos** » l'âme spirituelle. Est-ce de cela dont ils parlaient déjà ?

Sans chercher à théoriser l'impossible, prenons simplement en compte qu'un vécu corporel doit être reconnu, et que le corps éprouvant ce vécu peut être reconnu comme « un Être à part entière », comme un interlocuteur réclamant attention et reconnaissance⁵⁰.

Si l'on peut avoir l'esprit en paix et le corps tourmenté, l'inverse se produit également, par exemple dans certains cas d'abus sexuel où l'Être vit une agression indicible qui le détruit psychiquement, alors que son corps éprouve un plaisir que l'Être rejette violemment. Cette dichotomie des vécus du corps et de la psyché peut plonger le sujet dans un grand trouble, avec une sorte de double peine : celle de l'agression qui l'anéantit, plus celle d'avoir éprouvé corporellement un plaisir qui le plonge dans une honte profonde, y compris à ses propres yeux. En thérapie il découvre que le vécu du corps est une réaction naturelle, et que ce qui est inacceptable c'est ce que l'auteur lui fait, mais en aucun cas le plaisir éprouvé qui n'est que la réponse physiologique normale d'un corps qui fonctionne bien. Il aboutit à une réconciliation qui jusque-là lui semblait impossible. Sa sexualité retrouve une paix qui semblait ne jamais pouvoir se produire.

Le corps, comme interlocuteur à part entière ne somatise pas forcément au nom de la psyché blessée, mais aussi par rapport à ses propres émotions.

Barry Long (1926-2003), initialement journaliste australien, se tourna vers une vie spirituelle loin des pouvoirs ou des dogmes. Respectant sa propre liberté et celles des autres, il rencontra une femme qu'il aima profondément. Son amour pour Dieu et pour sa femme trouvèrent une unité si profonde qu'il en vint à écrire l'ouvrage « Faire l'amour de façon divine » (ALTESS, 2012). Il y propose de mettre simplement les corps en présence sans chercher une excitation particulière :

« Vous n'avez pas à vous soucier d'avoir envie ou non de faire l'amour. C'est une diversion émotionnelle. Les corps aiment faire l'amour » (2012, p.41)

Selon lui, la mise en conscience et le partage sont au premier plan :

« Échangez constamment, mettez en mots les sensations corporelles que vous ressentez » (p.36) « Découvrez ensemble, soyez à l'écoute l'un de l'autre » (ibid., p.43) « Ne pensez pas. Sentez. Gardez les yeux ouverts. » (p.45) « [...] mettez vos corps ensemble et faites l'amour [...] tenez votre imagination à distance. Ne dérivez pas dans vos pensées. » (ibid., p.49).

La spiritualité ne l'empêcha nullement de donner au corps un statut d'Être à part entière. Qu'une personne soit portée vers une quelconque forme de spiritualité ou profondément

⁵⁰ Voir sur ce site la publication de janvier 2013 « [Le corps comme interlocuteur](#) »

matérialiste n'empêche aucunement ce phénomène de « psyché du corps », d'émotion quasi cellulaire ou organique, de vécu distinct entre le corps et la psyché. Le corps est au minimum une « part de Soi », au même titre que le bébé, l'enfant ou l'adolescent qu'on a été, et peut être visité en thérapie de la même façon que tous ceux qu'on a été ou tous ceux dont on est issu. C'est du moins ce qui se trouve cliniquement.

7.4. Le naturel et la déviance

A travers les auteurs cités, l'on peut trouver l'intime et l'universel, le sacré (spirituel ou laïc), la considération, la rencontre, le respect... etc. Toutefois, il est évident que la sexualité comporte aussi des déviances. Il est bien difficile de les circonscrire, car en la matière chacun fait ce qui lui semble juste, pourvu que ce soit dans le respect d'autrui et de soi-même. Pourtant, même en situations ordinaires, combien de pouvoirs, d'instrumentalisations, de simulations, de saturations ou de frustrations, conduisent des Êtres à des états douloureux, voire, en réaction, à des excès qui les dépassent... qui parfois les dominent.

Masters et Johnson ont eu le mérite, non pas de banaliser la sexualité, mais de la rendre naturelle. D'où venions-nous à leur époque ? D'une société puritaine où le simple fait de mettre son attention sur cette partie de sa propre anatomie nous donnait la certitude soit d'une damnation (pour le spirituel), soit de la névrose ou d'une dégénérescence neurologique (pour le médical). L'Être Humain était cerné des deux côtés. Les jeunes gens et jeunes filles en pensionnat devaient dormir avec les mains sur leurs draps, afin d'assurer leur surveillance qu'ils ne s'égareraient pas en attouchements personnels. Le corps médical avait même inventé pour les garçons le « psychrophore⁵¹ » (Onfray- 2010, p.504) que Freud lui-même prescrivait à l'un de ses patients.

Or, outre que « *La manipulation génitale survient dès la plus tendre enfance pour les deux sexes* » (M&J - 1968, p.219), celle-ci se poursuit tout au long de la vie de diverses façons, en différents contextes. Masters et Johnson en ont étudié la présence et les processus utilisés par chacun pour produire son propre orgasme. Ceci a permis à nombre de personnes de ne pas se sentir sous la menace d'une « anormalité dangereuse ».

L'ingéniosité visant à maîtriser la sexualité n'a fait que la déplacer. Elle se retrouva à surgir de biais, là où on ne l'attendait pas, de façon plus ou moins sombre et le plus souvent irrespectueuse d'autrui, jusqu'à la délinquance. L'ouvrage du **Pr Ronald Nossitchouk** « *L'extase et la blessure – Crimes et violences sexuelles de l'Antiquité à nos jours* » (Plon, 1993) montre bien comment cette ingéniosité a échoué, même en étant aussi barbare que ce qu'elle prétendait combattre (par exemple ce qui est infligé aux *fautifs*, p.94 : auto émasculatation imposée au rival, faire dévorer l'infidèle par les chiens, jusqu'à l'anthropophagie « réparatrice »). On arriva alors bien loin de cette « pureté » artificielle et illusoire. De nos jours la délinquance sexuelle est une réalité qui se combat avec moins de puritanisme, et surtout moins de violence. Mais elle est bien présente et la source des déviances reste à comprendre, car la lutte pure et simple ne semble pas pouvoir faire baisser de tristes constantes : L'HAS nous

⁵¹ Tiges métalliques introduites dans le canal du pénis. Elles étaient réfrigérées par circulation d'eau pour empêcher les érections intempestives et décourager la masturbation.

rapporte 5.900 abus sexuels intrafamiliaux sur enfants en 2001⁵². Chez les adultes 540.000 personnes par an sont victimes de violences conjugales (certainement souvent en lien avec des problématiques sexuelles), et aussi 75.000 personnes sont victimes de viols (tous ces chiffres ne reflètent que les situations connues). **Julie A. Lipovsky** (Professeur de psychologie à The Citadel, collègue militaire de Caroline du Sud), estime même qu'aux USA une femme sur trois et un homme sur six ont subi un abus sexuel dans leur enfance⁵³. Une chaîne sans fin puisque l'abusé(e) comporte un risque de devenir abuseur ultérieurement (soulignons tout de même que ce n'est pas systématique).

Comment en est-on aussi arrivé à tant de maltraitance ? L'une des sources est probablement corrélée au dénigrement officiel de cette zone corporelle associé à son idéalisation officieuse. Si les « justiciers » de l'ancien temps ont abîmé le sexe par leur mépris, leurs tabous, leurs interdits et leurs menaces (spirituelles ou médicales), l'instrumentalisation qui en est faite aujourd'hui avec la médiatisation d'une sexualité qui n'en est pas une, pose aussi beaucoup de problèmes en cas de première expérience chez les jeunes. Elle sème une illusion de la performance, du savoir, du pouvoir, sans marque de respect ni de considération, ni de rencontre, ni de communication. Faudrait-il au moins que celles-ci montre des situations naturelles et riches d'humanité, qui leur seraient vraiment didactiques. La problématique de cette diffusion n'est pas de montrer la sexualité (sauf pour un public vraiment trop jeune), mais de montrer du sexe dépourvu de sexualité, laissant croire qu'il s'agit de sexualité. Le problème est de montrer quelque chose qui ne la reflète pas, produisant chez ceux qui ne l'ont pas encore découverte, ou mal découverte, des représentations erronées.

La sexualité a donc été bafouée jadis par le mépris, aujourd'hui elle l'est par la dérision ou l'instrumentalisation. Il est sans doute possible de lui rendre sa réelle dimension et cela devrait faire partie de la fameuse « éducation sexuelle » proposée dans les collèges.

La sexualité ne peut être une finalité exclusive dans la vie d'une personne car cela serait obsessionnel. Elle y tient cependant une place signifiante, d'autant plus grande quand on ne lui a pas donné celle qui lui revient avec sa juste qualité. La psychologue **Terry Fischer** (« The Journal of Sex Research » Université de l'Ohio) a « mesuré » qu'entre 18 et 25 ans les hommes pensent au sexe 18 fois par jour et les femmes 10 fois par jours. Mais elle a pointé des résultats analogues sur divers besoins physiologiques, tels que la nourriture ou le sommeil (avec un échantillon de 280 étudiants). Il serait intéressant de réaliser une autre étude mesurant, non pas combien de fois par jour l'on pense au sexe, mais combien de fois l'on pense à la sexualité (encore faut-il clairement les différencier).

L'auteur **Sheridan Simove** publia en 2011 « *What Every Man Thinks About Apart From Sex* » (à quoi pensent les hommes à part le sexe). Il réalise avec humour un best-seller composé de 200 pages blanches... qui prétendent ainsi donner la réponse ! Il se peut toutefois que le sexe en abondance (et même en surabondance) laisse une sexualité aussi vide que les pages du livre de Simove. Il convient de différencier « le sexe » (purement pulsionnel) et « la sexualité » (subtilement ontique). Les choses ne sont pas simples pour autant, car ces nuances ne visent certainement pas à énoncer de façon péremptoire ce qui est bien ou ce qui ne l'est

⁵² HAS [Repérage et signalement des violences sexuelles intrafamiliales chez l'enfant](#) (p. 5)

⁵³ « Prevalence rates, obtained from studies of adults indicate that as many as one in three women and one in six men have experienced sexual abuse in childhood » ([Treatment of Child Victims of Abuse and Neglect](#))

pas. Il ne s'agit pas ici de donner des règles de « bon comportement », mais juste d'offrir quelques compréhensions et réflexions permettant à chacun de trouver ce qu'il y a de plus juste pour lui, et de se sortir de situations parfois très douloureuses. Que celles-ci soient pulsionnelles, psychosociales ou ontiques, toutes les expériences sexuelles sont respectables et peuvent être sources de grands plaisirs pour chacun (tant qu'il y a respect d'autrui). Il n'en demeure pas moins que seule l'expérience ontique laisse en plénitude, et mérite un regard privilégié. Quand il y a des déviances, elles viennent généralement de frustrations sur ce plan.

Est-ce la qualité de la sexualité qui contribue à une vie épanouie ou bien une vie épanouie qui contribue à la qualité de la sexualité ? L'interaction est telle qu'elle ne permet pas de répondre avec certitude, ni en termes de sources, ni en termes de qualité, ni de quantité. Les « déviances » sont des choses très difficiles à circonscrire en dehors des extrêmes. On peut tout de même être certain que celles-ci commencent au moins là où le respect d'autrui disparaît.

7.5. Absence de sexualité

Par choix, dans le cadre d'une vie religieuse (par exemple prêtres, moines, moniales) des personnes trouvent un équilibre spirituel en suivant une règle de vie sans sexualité (**abstinence**). La situation est plus ou moins aisée selon la personne qui fait ce choix.

L'épanouissement spirituel de la vie religieuse peut être source d'une grande paix. Cependant, pour quelques-uns, la frustration sexuelle ne se vit pas sans souffrance et peut même être à l'origine de tourments et d'actes inadaptés (c'est un euphémisme !), dont la presse a tant parlé.

Ou par nature, certaines personnes se sentent **asexuelles**, sans aucun choix de leur part, et même le revendiquent dans des forums sur internet. Peut-être en partie en réaction à l'hypermédiatisation d'une sexualité qui n'en est pas une. Mais déjà dans les années 50, **Alfred Kinsey** (1894-1956) chiffrait des sujets asexuels dans ses recherches : 1,5 % de la population masculine. Plus précisément chez les hommes : 3 à 4 % des hommes non mariés, 0 % des hommes mariés, 1 à 2 % des hommes qui étaient mariés⁵⁴. Et chez les femmes : 14 à 19 % des femmes non mariées, 1 à 3 % des femmes mariées et 5 à 8 % des femmes qui étaient mariées.⁵⁵

Ou par obligation, il y a aussi toutes **celles et ceux qui en ressentent le besoin et ne peuvent le vivre**. Ce peut être pour de « simples » raisons **psychosociales** rendant les rencontres difficiles. Dans ce cas, internet vient quelquefois à leur secours pour réaliser une belle rencontre. Mais pour certains, la raison est bien plus incontournable : un **handicap physique ou mental particulièrement invalidant** ne leur permet aucune rencontre amoureuse. De telles personnes souffrant de handicap particulièrement invalidant n'ont pas accès à la vie sexuelle, dont pourtant ils ressentiraient l'élan. Les Pays-Bas furent le premier pays à s'en émouvoir, permettant la création d'une nouvelle profession sociale : « assistant sexuel ». Puis le Danemark, l'Allemagne et la Suisse ont suivi cette initiative. L'assistant sexuel accom-

⁵⁴ Kinsey, Alfred C. (1948) : Sexual Behavior in the Human Male. W.B. Saunders.

⁵⁵ Kinsey, Alfred C. (1953) : Sexual Behavior in the Human Female. W.B. Saunders

pagne la sexualité des sujets handicapés qui en font la demande. Métier bien subtil qui n'est pas sans poser de questions, qui suppose une éthique sans faille. Décrit par certains comme une sorte de « prostitution », il n'en demeure pas moins que de s'être interrogé sur cette situation et d'avoir tenté d'y apporter une réponse est d'une grande humanité. Même si nous sommes ici loin des situations amoureuses ou de l'intimité conjugale, elles ne sont pas pour autant dépourvues de dimension ontique. Les questions qui en résultent n'ont pas de réponses simples et encore moins simplistes.

La sexualité apparaît comme un espace de notre vie dans lequel le respect, la considération existentielle et notre humanité sont très sollicités. Cet espace intime nous interroge et ne souffre pas de réponses « à peu près » ou de déni. C'est espace particulier est une opportunité de conscience.

8. Une école de considération et de respect

8.1. Valeurs fortes et paradoxes

La sexualité comporte des valeurs fortes : la communication, la notion de « donner recevoir », de ne pas faire « à l'autre », ni « pour l'autre », ni « pour soi », mais pour le « nous » du couple que l'on forme, dans un contexte où cependant chacun existe pleinement.

Savoir être sensible au fait que l'autre reçoit notre propre plaisir lorsque nous lui offrons notre attention, notre sensualité, notre bonheur éprouvé. Mais pour être recevable, ce bonheur que nous éprouvons ne doit pas être un bonheur que l'on cherche à prendre, mais un bonheur dont on est le simple réceptacle. On l'éprouve en donnant, en donnant sans imposer, en laissant l'autre libre d'éprouver ou non, en ne sachant pas à sa place, en acceptant de se faire éclairer par lui, que ce soit de façon non verbale implicite ou de façon verbale explicite. C'est la découverte d'une **communication des corps accompagnée par les consciences**.

Il est très touchant que la sexualité soit si exigeante en matière de communication, de respect et de considération, de **désintérêt sans désinvestissement**, d'**attention libre des projets**, de disponibilité généreuse qui sait recevoir. Elle est semblable à une indicible capacité à **offrir à l'autre son propre bonheur à soi, sans rien ne lui prendre pour autant**. Indicible capacité également à **recevoir celui de l'autre sans pourtant jamais le lui imposer** ! Ne rien « prendre à l'autre », mais simplement « recevoir » ce qu'il y a de plus beau en lui et le lui témoigner. Si seulement de telles valeurs étaient offertes aux jeunes, afin de leur donner le moyen de se rencontrer vraiment, de ne pas se manquer entre eux, ni de se manquer eux-mêmes.

Abraham Maslow : « Je laisserai de côté l'éducation sexuelle, en discuter serait prématuré – bien que j'aie la certitude que nous cesserons un jour de glousser à ce seul mot pour le prendre au sérieux et enseigner aux enfants qu'à l'instar de la musique, de l'amour, de la fulgurance intuitive, de la beauté d'une prairie, d'un adorable bébé ou de tant d'autres choses, le sexe est une des voies menant au paradis. » (Maslow - 2006, p.200)

Il s'agit d'une leçon d'humanité, riche d'expériences paroxystiques qui n'ont pas échappées à l'attention de Maslow. Nous y trouvons la dimension existentielle et le dénuement, l'extase et l'émerveillement, la sensation de toucher l'indicible :

« Mon attention et mon intérêt pour cette question ont d'abord été éveillés par certains de mes sujets qui décrivaient leur orgasme en des termes vaguement familiers, dont je me suis souvenu qu'ils

avaient été utilisés par divers écrivains pour décrire ce qu'ils appelaient l'expérience mystique. On y retrouvait les mêmes impressions d'horizons sans limite s'ouvrant sur une vision, le sentiment d'être à la fois plus puissant mais aussi plus démuni que jamais auparavant, le sentiment d'immense extase et d'émerveillement et de crainte mêlée de respect, la perte de notion du temps et de l'espace, avec, finalement, la conviction que quelque chose d'extrêmement important et précieux était survenu [...] ». (Maslow - 2008, p.222)

8.2. De l'intime à l'universel

De l'intime à l'universel, nous trouvons l'amour, la considération, la reconnaissance, le tact et la capacité à se réjouir de la rencontre de l'autre :

« car les personnes qui ne peuvent aimer ne retirent pas le même type de frisson de l'acte sexuel que celles qui sont capables d'amour et de romantisme » (Maslow - 2004, p.181)

William Masters et Virginia Johnson ont eu le mérite d'explorer ce champ auparavant inconnu, pour y révéler toute la générosité naturelle qui s'y trouve. Ils ont su le faire dans le respect des valeurs de chacun, comme un hommage à l'humanité qui nous habite. Ils ont su sortir la sexualité de l'ombre pour lui donner une place légitime, permettre aux couples de restaurer leur communication verbale et sensuelle, de retrouver ce que la nature leur offrait de vivre. Ils l'ont fait de façon humaine, mais aussi scientifique, ce qui rend leurs travaux exceptionnels.

Il se trouve que bien des hommes ou des femmes souffrant d'une sexualité qui ne les satisfait pas s'interrogent, digèrent parfois leur blessure en silence. S'il est vrai que des traumatismes sexuels vécus par le passé peuvent lourdement entraver une sexualité épanouie dans le présent, bien des troubles sexuels n'ont pas de telles origines, mais viennent plus simplement diverses difficultés face au monde, venant impacter leur vie intime. Avoir manqué d'amour dans son enfance peut par exemple donner la conviction de ne pas être aimable et assombrir la vie amoureuse ultérieure, avoir été moqué par des copains d'école peut effondrer une assurance qui aurait permis les rencontres galantes, avoir été mis en échec dans diverses circonstances ou sévèrement critiqué peut anéantir la confiance qui peut naturellement nous porter vers autrui et donc vers une compagne ou un compagnon.

« D'ordinaire, le comportement sexuel est multi déterminé, c'est-à-dire qu'il est aussi déterminé par d'autres besoins que le besoin sexuel, au premier rang desquels les besoins d'amour et d'affection. Ne négligeons pas non plus que les besoins d'amour impliquent à la fois de donner et de recevoir de l'amour » (Maslow - 2008, p.65)

Face à ces blessures intimes chacun trouve « son remède » en attendant de comprendre, d'accomplir une restauration en lui, ou qu'un praticien sache l'accompagner. Les aspects de la sexualité qui en résultent ne méritent aucun jugement, ni prétention de leçon concernant les personnes qui choisissent d'autres options et y trouvent un bonheur acceptable, pourvu que ce soit dans le respect d'autrui.

De l'intime à l'universel, ce que l'on croit éprouver d'unique appartient ainsi à tous les Humains : des Hommes et des Femmes en quête d'humanité, de déploiement, de considération, de rencontre, de communication, de tact et de délicatesse. L'humain a besoin d'une tendresse respectueuse, autant de la recevoir que de la donner. Il a besoin d'une harmonie entre son corps et sa psyché et que ces deux aspects de sa nature soient en amitié : que le

corps ne domine pas l'esprit et que l'esprit ne domine pas le corps, que, même au sein de ce qu'il a de plus secret, la vie puisse vibrer en toute liberté, en amour d'autrui et de soi-même.

Ces quelques pages sont une simple réflexion, une modeste information offerte à tous ceux qui ont l'intuition que ce bonheur mérite de se vivre dans le couple, et qui ne l'ont pas complètement trouvé. Elles peuvent aussi conforter ceux qui l'ont déjà trouvé et leur permettre d'oser le déployer naturellement riche de nouvelles nuances qu'ils n'avaient pas envisagées (nous apprenons durant toute la vie). Elles peuvent également accompagner les praticiens qui reçoivent en consultations des hommes et des femmes leur rapportant ce type de difficultés conjugales, afin de les accompagner au mieux vers plus de bonheur car, en ce domaine, il y a de douloureuses détresses.

Carl Rogers disait « *Ce qui est le plus personnel est aussi ce qu'il y a de plus général.* » (2005, p.22). Cela concerne aussi la sexualité. S'il est juste qu'elle reste intime et discrète, il l'est tout autant qu'elle se déploie avec générosité auprès de l'Être aimé, et que chacun éprouve en Soi, en toute tranquillité, non pas une fierté, mais une source précieuse dont il peut se laisser sensuellement et ontiquement émouvoir.

Thierry TOURNEBISE

Addiction et bonheur
amour - existentiel - utilitarisme - sacré

L'addiction n'est en aucun cas source de bonheur, mais le manque de bonheur peut souvent conduire à l'addiction.

Il agit ici de comprendre les méandres de l'existentiel (ce qui touche à l'Être), de l'amour (de quoi s'agit-il ?) du bonheur (qu'est-ce qui le constitue et le permet ?), mais aussi de l'utilitarisme (ce qui y conduit le mieux pour chacun et pour tous) ainsi que des addictions qui assurent la compensation des manques quand nous n'y parvenons pas.

Cette publication, propose d'éclairer quelques notions concernant le bonheur, l'humanité, l'utilitarisme, afin d'assurer une liberté authentique qui ne soit pas une compensation. Nous y trouverons un éclairage subtil sur ce qui est attendu et éprouvé, dans la vie de chacun avec respect de tous, et de tous avec le respect de chacun. Nous rencontrerons Abraham Maslow concernant les besoins ontiques (l'existentiel), John Stuart Mill, concernant l'utilitarisme (ce qui permet le bonheur personnel et social), Bruce K. Alexander concernant les addictions (montrant quelles frustrations sont en cause). Ils guideront nos pas pour une synthèse aussi proche que possible de l'humain que nous sommes, de notre environnement extérieur et intérieur, du vécu éprouvé (phénoménologie) dans notre vie individuelle ou collective.

1. Précisions

1.1. Au fil des mots

« Amour », « bonheur », « utilitarisme », « existentiel » et même « sacré »... ces mots ont des sens bien distincts. Ils se trouvent réunis dans cette publication pour rendre compte de quelques aspects essentiels de la vie, dont notre quête d'épanouissement. Nous y ajouterons l'« addiction » qui semble être le plus souvent une stratégie compensatrice en cas d'échec (avec son cortège de difficultés à plus ou moins long terme).

Leur sens méritera d'être précisé car, même si nous avons l'impression d'approximativement bien les connaître, en tentant d'en préciser la définition nous voyons à quel point ils peuvent échapper à notre conscience et nous laisser dans le flou.

Après les avoir précisés, nous verrons qu'ils permettent de rendre compte de notre confort de vie, mais aussi des errances dans lesquelles nous pouvons nous retrouver en dépit de notre acharnement à bien faire.

1.2. Des interactions évidentes

L'**amour** semble contribuer au bonheur, le **bonheur** témoigne de la justesse de ce que nous avons mis en œuvre dans notre vie (authenticité ou artifices ?). Ce que nous avons mis en œuvre peut avoir été plus ou moins utile pour y parvenir (**utilitarisme**), la sensibilité à l'**existentiel** nous permet de recentrer nos actions en direction d'un déploiement du Soi plutôt que de s'acharner sur le seul développement du moi (qui cependant joue aussi son rôle). Le **sacré** rend compte de ce qu'il y a de plus précieux en les Êtres. C'est ce qui mérite notre respect, hors de toutes croyances, comme une intuition d'humanité qui doit rester inaltérable au-delà des opinions. Il doit contribuer à l'équilibre de nos pensées, pareillement au sacrum qui, au centre de notre squelette, contribue à son équilibre, constitue un fondement de la colonne vertébrale et de tout le reste. Un déplacement du sacrum crée bien des souffrances corporelles, un déplacement du sacré au plus profond de nous cause bien des souffrances psychiques et conduit à des considérations intellectuelles altérant ce bonheur tant convoité.

2. L'amour

2.1. Le sens commun

Le mot « amour » est utilisé pour désigner tant de choses que son sens se dilue dans la conscience et sa saveur s'affadit considérablement.

« **Chercher l'amour** » peut signifier « chercher le sexe », « chercher la reconnaissance » ou bien « chercher un état sacré ». Mais le sexe peut lui-même être envisagé de façon sordide ou sacrée. Quant à la **reconnaissance**, elle est existentielle, mais peut hélas être confondue avec l'**estime** (valeur d'objet, de statut, admiration), ou avec l'**ego** (stratégies de performances et de paraître). Enfin, le **sacré**, qui est censé être spirituel, peut être confondu avec

le **bigotisme**, ou même avec le **fanatisme**. La valse des mots du fait de leur usage illégitime peut embrouiller la conscience de celui qui les lit ou les entend ! Celui qui s'exprime doit alors prendre de multiples précautions pour éviter les malentendus. Les anglais ont au moins distingué « *like* » et « *love* », le premier mot désignant juste une préférence d'objet alors que le second évoque un sentiment profond envers un sujet.

Parler d'amour, outre ces diverses possibilités, semble souvent dépeindre la **gentillesse un peu désuète** des « Bisounours » ! Est-il quelque chose de profond qui reste dans ce mot ?

Il existe d'autres mots pour parler d'humanité. Le mot « **empathie** » est un mot tout autant malmené puisqu'il est censé désigner : soit un état d'humanité envers autrui soit le fait de se mettre plus ou moins à la place de l'autre (ce qui produit seulement de l'affect). Ce mot semble plus « classe », plus à l'abri des railleries, mais il n'est pas beaucoup plus clair, sauf à s'attarder un peu sur son sens. L'origine allemande de ce mot, que nous devons à Sandor Ferenczi et Theodor Lipps, est **Einfühlung** (*fühlen* = tact psychique, proche de *feeling* en anglais) nous éclaire un peu : il ne s'agit en aucun cas de se mettre à la place de l'autre, mais de se sentir concerné par ce que celui-ci éprouve au plus profond de lui, on pourrait dire « en concernement » avec lui. Il s'agit en fait de le considérer et de le reconnaître avec ce dont il fait l'expérience, être capable de l'accompagner sans pour autant le plaindre... et encore moins le nier en tentant de le rassurer sans l'entendre. Bien des subtilités trop rarement évoquées !

Le mot « amour » désigne ce qu'il y a de plus humain en nous. Tel une incontournable nourriture de la psyché, il permet au souffle intérieur de s'accomplir quand on le reçoit, autant que quand on le donne.

2.2. Définitions subtiles

L'amour doit en fait être considéré sans désuétude comme une posture sacrée. Hors des croyances religieuses, il comporte néanmoins une dimension « spirituelle » (qui a trait à l'esprit, à la psyché, au Soi). Même en poussant ce mot vers un acharnement « matérialiste » il continuera de désigner un état « profondément humain ». Nous prendrons soin aussi de distinguer « **matérialiste** » et « **laïc** » car « matérialiste » désigne une croyance en l'objet (qui devient le lieu sacré) alors que « laïc » signifie libre des croyances mais les permettant toutes et ouvert.

L'amour concerne les autres ou soi-même : Celui qu'on accorde à autrui, celui qu'on reçoit d'autrui et celui qu'on se donne à soi-même.

Accorder de l'amour à autrui, c'est lui offrir une considération, une reconnaissance, c'est éprouver un bonheur à ce que simplement cet Être soit. Cette réjouissance éprouvée par Soi atteste de l'existence de l'autre. L'amour, c'est savoir recevoir ce qu'il y a de plus magnifique en l'autre : son humanité Ce n'est pas le « prendre », mais simplement le « recevoir ». Donner de l'amour c'est offrir le fait de se réjouir de l'existence de l'autre, c'est recevoir sa présence comme un privilège... et le lui témoigner discrètement, mais ouvertement et expressivement. Curieusement, c'est un don qui se contente de lui témoigner de ce qu'on reçoit du fait de son existence.

Recevoir de l'amour d'autrui c'est sentir en son regard que nous existons, qu'il est heureux que l'on soit, que nous n'avons pas besoin de jouer le moindre paraître pour avoir grâce à

ses yeux. C'est éprouver en même temps de la *proximité* et de la *liberté*. Cela aide à simplement « être au monde » avec un sentiment de légitimité.

Quand l'enfant, arrivant au monde, reçoit cela de ses parents, le fondement de sa vie est plus stable et lui épargne quelques contorsions ultérieures de son ego. Donald Wood Winnicott (psychanalyste) et Frans Veldman (auteur de l'haptonomie) ont bien mis l'accent sur ce regard de la mère qui, par son bonheur éprouvé en le voyant, lui apporte son assurance au monde. Quand ce n'est pas le cas, la quête de bonheur de l'adulte qu'il deviendra aura à résoudre ce manque. Ce manque suscitera en lui des élans de compensations parfois illusoire, des initiatives parfois créatives... et quelquefois une insatiabilité encombrante (conduisant à divers types d'addictions). Nous verrons comment y remédier, car la quête de bonheur est aussi une quête de complétude à laquelle nous pouvons parvenir soit de façon spontanée, soit à l'aide de certaines psychothérapies.

L'amour que l'on s'accorde à soi-même est sans doute celui qui comporte le plus d'ambiguïté. Il est hélas confondu avec l'ego, l'admiration que l'on se porte, le goût du paraître et du miroir dans une sorte de narcissisme mal compris. Or celui qui s'admire de ne s'aime pas, car il substitue « qui il est » au profit d'une image idéalisée. Quant à Narcisse, il est amoureux de son reflet dans l'eau de la fontaine croyant que c'est un autre. Il ne fait que projeter dans le monde un « imaginaire d'autres » qui ne sont que répliques de lui. Il meurt alors de solitude, car « les vrais autres » deviennent ainsi inaccessibles. Narcisse n'est pas l'emblème de l'amour de Soi mais celui de la projection de son propre paraître sur autrui. De cette illusion naît un aveuglement qui rend autrui invisible.

L'amour de Soi est très différent. Il consiste en une conscience de ses qualités et de ses défauts, accompagnée d'un accueil et d'une considération indéfectibles, prêtes à accéder au sens de ce qui nous habite, riche d'une vision du monde où autrui est présent. Quand Carl Gustav Jung parle du Soi, il évoque ce qui, en nous, accomplit une individuation (pleine existence) ouverte au monde, en paix avec soi-même et avec autrui. Nous sommes alors en état d'amour... et cela n'a rien de désuet ou fleur bleue. **L'amour de Soi n'est pas autocentré mais témoigne d'une pleine existence permettant de s'ouvrir à autrui et de lui faire bénéficier de notre attention, de notre considération, de notre reconnaissance.** L'oubli de Soi tant prôné pour avoir plus d'amour envers autrui semble une parfaite illusion car **pour donner de l'amour encore faut-il au préalable exister pour en être la source.** Là encore l'oubli du paraître (le moi) est confondu avec l'oubli de l'Être (le Soi).

L'état amoureux qui fait couler tant d'encre (et tant d'ancres) n'est pas un état d'amour, mais un état de besoin. Grâce à l'attirance qui le caractérise, des Êtres sont portés l'un vers l'autre, **attachés par le besoin l'un de l'autre en attendant de savoir s'aimer**, c'est-à-dire de se révéler l'un à l'autre tels qu'ils sont et de s'accueillir réciproquement (sans séduction ni fascination). Être attachés pour ne pas se fuir en attendant que la maturation permette de savoir s'aimer pour de vrai ! (pour plus de précisions, vous pouvez lire sur le site les publications « [vivre son couple](#) » de février 2009 et « [Passion](#) » de février 2001).

3. Le bonheur

3.1. Des choses et des Êtres

La notion de bonheur semble aller de soi. Une sorte de lapalissade nous fera dire que le bonheur c'est quand on est heureux. Mais nous ne faisons ainsi que reculer notre quête de définition car nous sommes tout autant en peine de définir précisément ce qui nous rend heureux.

En première instance, pareils au personnage auquel le génie accorde trois vœux, affamés nous demandons le plat de lentilles... puis les saucisses... réalisant qu'il n'y a plus qu'un vœu... comment le choisir avec le moins de superficialité possible et ne pas se tromper !?

Un être parcourt sa vie en courant après un plein d'objets, de possessions ou de succès. Puis, arrivé au milieu de celle-ci, réalise qu'il pourrait consacrer sa deuxième moitié d'existence à plus de profondeur, plus d'authenticité. Mais comment faire ? Où sont les repères pour une telle chose que l'intuition ne suffit pas à préciser ?

Le « bonheur possessions » paraît vite désuet, le bonheur « plan de carrière » ou succès aussi, celui des « projets passionnants » également... Devenant une sorte de Tantale qui voit tout ce qu'il touche se transformer en objets inutilisables pour sa quête. Ici ce supplice de Tantale d'un nouveau type est que les Êtres eux-mêmes deviennent objets dès qu'il les approche, et il souffre de ne pouvoir les rencontrer... à quoi bon tant de choses si l'on ne rencontre personne !

Alors peut-être l'amour est-il source de bonheur, mais, comme nous venons de le voir, qu'est-ce que l'amour ? Dans le sens commun il est souvent confondu avec un besoin de l'autre qui se retrouve quasiment instrumentalisé... et bien sûr cela n'est pas de l'amour. Cette quête semble révéler que le bonheur personnel est en lien avec le bonheur d'autrui.

3.2. Synergie forte et synergie faible

Les cultures à synergie forte sont celles où le bonheur de l'un contribue au bonheur de l'autre et réciproquement. Celles en synergie faible sont celles où le bonheur de l'un se fait au dépend de celui de l'autre. Dans son ouvrage « Être Humain » (Eyrolles, 2006, p. 223 à 236), Abraham Maslow nous rend compte des recherches de Ruth Benedict (professeur d'anthropologie à l'université de Columbia) sur cette importante notion de synergie. En plus du bonheur réciproque, deux autres caractéristiques y sont énoncées :

En synergie forte les religions évoquent des Dieux généreux et amicaux (en synergie faible les Dieux sont terrorisants, vengeurs, vindicatifs).

En synergie forte un être qui commet une faute se voit toujours offert la possibilité de la réparer vis-à-vis de la communauté (en synergie faible il est banni à jamais et doit payer éternellement, y compris sa descendance).

La notion de synergie permet de comprendre le rapport entre le bonheur de soi et celui d'autrui, que l'un ne se peut sans l'autre.

Nous verrons un peu plus loin avec l'utilitarisme de John Stuart Mill que le bonheur individuel et le bonheur social ne peuvent être considérés sans s'étayer et se réguler mutuellement. Le bonheur, notion insaisissable et si difficile à objectiver a été étudié de près en psychologie de la santé dite « psychologie positive ».

3.3. La psychologie positive

Nous devons à cette branche de la psychologie quelques recherches sur le sujet. Les praticiens de cette spécialité, riches de multiples résultats de recherches qu'ils ont méticuleusement mises en œuvre, nous donnent aujourd'hui des pistes précieuses (voir sur ce site la publication d'avril 2012 « [Psychologie positive](#) »).

« Le système immunitaire est influencé par le bien-être des individus [...] Les gens plus heureux sont moins susceptibles d'attraper un virus du rhume et de la grippe que les gens malheureux [...]... parmi les patients atteints de cancer, le fait de vivre plus de moments d'élévation morale (petits événements positifs) et moins d'ennui quotidien (petits événements négatifs) était corrélé avec le fait de posséder plus de cellules tueuses naturelles (cellules immunitaires qui attaquent les pathogènes envahissants) » (Traité de Psychologie Positive, p.107-108).

Selon ces recherches, l'augmentation du niveau de bonheur d'un individu influence même favorablement celui de son entourage (+25%)... jusqu'à celui de l'entourage de l'entourage (+10%) ! [Leconte, 2009, p. 24].

Sonia Lyubormirski (professeur de l'université de Californie) a mis en relief le fait que les événements ne comptent que pour 10% dans notre bonheur, la génétique 50%, et nos choix pour 40% (Lyubormirski 2007, p.48 et Traité de Psychologie Positive p.171). Il s'agit donc d'exploiter au mieux ces 40% ! Ce bonheur, tant convoité et si bienfaisant, se décline en quelques points clés :

L'autonomie

L'autonomie c'est de pouvoir vivre selon ses propres règles (auto-nomos). L'on confond parfois « être autonome » et « être valide ». Or, une personne handicapée peut vivre selon ses propres règles (donc être autonome) alors qu'une personne valide peut être soumise (donc ne pas être autonome).

Il se trouve que l'autonomie (pouvoir vivre selon sa propre règle) est une composante du bonheur. Mais elle présente une difficulté majeure : elle ne peut être que partielle, car tenir compte d'autrui est socialement incontournable. Le bonheur de soi ne se peut sans le bonheur d'autrui (synergie forte) et ces deux aspects s'étayaient en même temps qu'ils se limitent mutuellement.

La mise en œuvre de compétences

La mise en œuvre de quelque chose que l'on sait faire est aussi un élément majeur. C'est pourquoi le départ à la retraite peut être violent pour certains Êtres qui n'ont alors plus cette opportunité. Mais il ne s'agit pas seulement de « faire pour faire ». De cette action, il doit résulter un sentiment « d'utilité » (nous affinerons cette notion avec l'utilitarisme de John Stuart Mill).

Le simple « faire » ne suffit pas à apporter le bonheur s'il ne contient pas une dimension ontique (existentielle), c'est-à-dire s'il ne contribue pas d'une façon ou d'une autre à un plus d'harmonie, d'équilibre, d'esthétique ou directement à un accroissement du bonheur

d'autrui. Qu'il s'agisse de mettre quelques fleurs dans le jardin, de maintenir les carreaux propres pour que la lumière entre dans la maison, de plier et ranger les serviettes pour qu'on les retrouve facilement ou de réaliser une grande œuvre artistique ou un monument architectural... le sentiment de contribution ontique doit être là et, pour être opérationnel, bénéficier au moins d'une petite reconnaissance (non pas d'admiration, mais juste de la reconnaissance). Un besoin de compétence satisfait contribue au niveau de bonheur d'un Être.

La capacité à goûter le plaisir (hédonisme)

La capacité à goûter le plaisir est également fondamentale. Cependant il ne s'agit pas de chercher les choses extraordinaires (quête qui alors reflète plutôt une incapacité hédoniste) mais de **savoir trouver de l'extraordinaire dans l'ordinaire**. Les philosophes Démocrite (460-370 av. JC) et Épicure (342-270 av. JC) nous ont enseigné cela il y a 24 siècles. Leur vie était modeste. Ils se contentaient de peu et savaient extraire l'extraordinaire de l'ordinaire, pareils à des distillateurs capables d'extraire l'essence de chaque chose. Le vrai épicurien n'est jamais dans l'excès et sait se réjouir de tout. Loin d'être addict à quoi que ce soit il se retrouve toujours satisfait de ce qui s'offre à lui. La psychologie positive a ainsi adopté la démarche de « pleine conscience » (mindfulness) qui conduit à une telle sensibilité salvatrice.

Le fait que sa vie ait du sens (eudémonisme)

La mise en œuvre de compétences et l'hédonisme ne sont cependant que deux éléments parmi plusieurs autres. Le bonheur est multifactoriel. Il y a aussi un besoin de sens qui doit trouver satisfaction.

Nous ne sommes pas loin de l'utilitarisme (il faut que cela serve à quelque chose, ou mieux encore, à quelqu'un, voire au divin).

Le médecin Victor Frankl (« *Nos raisons de vivre, à l'école du sens de la vie* » - 2009) rend clairement compte de cette dimension. Ce besoin de sens s'exprime dans ce que l'on appelle « l'eudémonisme ». Cet aspect de notre vie doit se trouver suffisamment satisfait pour contribuer à notre bonheur.

La frustration au niveau du « besoin de sens » peut conduire des jeunes désœuvrés vers des idéologies qui, bien que douteuses ou même parfois néfastes, ont le mérite de leur donner cette impression de sens que ne leur offre pas le quotidien. Ils se perdent hélas eux-mêmes, et parfois nuisent à autrui..., mais les adultes qui leur offrent leur cadre de vie devraient s'interroger sur cette notion de « sens », si absente de ce qui leur est socialement offert.

La reconnaissance

Le besoin de reconnaissance est sans doute bien plus fort qu'on ne le croit, à condition de bien comprendre que **la reconnaissance ne consiste pas en l'attribution de récompenses**. La reconnaissance consiste en le bonheur que l'on éprouve à la rencontre de l'autre. **Notre propre réjouissance du fait de l'autre vaut reconnaissance**. D'un côté la récompense n'est que transactionnelle (pour ne pas dire « marchande »), de l'autre la reconnaissance est existentielle (pour ne pas dire « sacrée »). Si l'on sent que notre simple existence est source de bonheur pour autrui, alors quelque chose en nous touche une grâce qui nous emplit. J'ai longuement écrit sur ce sujet tant cet aspect est un fondement de la psychothérapie (publication d'octobre 2014 « [Reconnaissance](#) »).

La récompense nourrit l'ego au niveau du besoin d'estime (de valeur) alors que **la reconnaissance nourrit le Soi** au niveau des besoins ontiques (existentiels). La récompense, de par

l'estime nous met au rang des objets (le monde des choses évaluées), la reconnaissance nous met au rang des sujets (le monde des Êtres rencontrés). La publication d'avril 2014 « [Estime de Soi](#) » aborde précisément cette distinction majeure entre l'estime et la reconnaissance.

3.4. Le bonheur et la hiérarchie des besoins

Les besoins permettant le bonheur ont été abordés par un précurseur de la psychologie positive : Abraham Maslow. Contrairement à ce qui est abusivement enseigné, il n'a jamais parlé de « pyramide des besoins », mais de « hiérarchie des besoins ». Dans cette hiérarchie, il a même placé comme fondation majeure de cet ensemble, ce que tout le monde ne place que comme une vulgaire cerise sur ce pyramidal gâteau « psycho meringué ». Loin d'être une simple cerise accessoire, cette solide fondation est constituée par les besoins ontiques. Nous pouvons envisager l'ensemble des besoins en trois catégories : les besoins physiologiques (médecine du corps), les besoins psychosociaux (psychologie du moi) et les besoins ontiques (psychologie du Soi).

Les besoins physiologiques (satisfaction du corps)

Respirer, boire, manger, ne pas avoir froid, ne pas avoir de maladie, réguler l'homéostasie de son corps, voilà des besoins purement biologiques qui, quand ils ne sont pas satisfaits place l'individu en détresse. On ne peut pas ne pas en tenir compte. Comme le dit si bien la si célèbre chanson de Coluche pour les Restos du cœur :

« Aujourd'hui, on n'a plus le droit
Ni d'avoir faim, ni d'avoir froid
Dépassé le chacun pour soi
Quand je pense à toi, je pense à moi »

Le côté trivial du corps fait partie du respect d'autrui ou de soi-même et négliger cela handicape bien sûr gravement le bonheur... ou altère même le simple fait de pouvoir vivre (la santé en pâtit rapidement, éventuellement jusqu'à la mort).

Au-delà de ces premières nécessités incontournables, il convient aussi de prendre soin du corps par une nourriture équilibrée (adaptée et sans excès), une mobilisation suffisante (exercice), autant que possible une absence de toxiques (excès d'alcool, tabac, pollution)... etc., mais sans pour autant qu'il en résulte de tristesse (d'où l'importance de la prise en compte psychologique).

Cependant il n'échappe à personne que cela ne suffit pas au bonheur. Le côté corporel est essentiel, mais d'autres aspects sont d'incontournables ingrédients sans lesquels le bonheur reste inaccessible.

Les besoins psychosociaux (satisfaction du moi)

Le besoin de **sécurité** est suivi de celui d'**appartenance** qui lui est quasiment associé. Ce besoin d'être avec d'autres nous conduit à mettre ce que nous sommes vraiment de côté, pour adopter ce qui convient à tous. Les attitudes, les statuts, les projets, les habitudes, les avoirs, les références... etc. « **Ne pas être** » pour « **être avec tous** » est une curieuse attitude de survie, mais il est bien évident que le plus grand des bonheurs vécu seul ne compte pas tout à fait. Comme le remarque le héros du film « Into the wild » quand il réalise enfin son projet de se trouver en Alaska : subjugué par la beauté du lieu... il se désole en constatant

qu'il ne le partage avec personne (Histoire vraie de [Christopher McCandless](#), réalisée en film par [Sean Penn](#) en 2007).

Ce besoin d'appartenance, permettant d'échapper à la solitude ou à l'isolement, est ensuite augmenté par le surgissement du besoin d'**estime**. Sécurisé par cette appartenance, le sujet tente alors d'avoir l'air de « ce qui vaut le plus aux yeux des autres ». Il n'est toujours pas lui-même. L'estime c'est la valeur, la valeur c'est l'objet : **chercher à avoir de la valeur c'est se dérocher au rang d'objet** (voir sur ce site la publication d'avril 2014 « [L'estime de Soi, ou l'inestimable de Soi](#) »)

Les besoins ontiques (satisfaction du Soi)

Nous touchons là avec Abraham Maslow le véritable besoin fondamental. Les besoins ontiques sont les besoins de reconnaissance, d'amour, de beauté, d'harmonie, de justesse, de justice... etc. Si ces besoins sont satisfaits, quelques frustrations sur les autres niveaux seront aisément supportées. Sinon les autres besoins resteront insatiables quoi qu'on fasse.

Le déploiement de Soi ne se fait qu'avec la satisfaction des besoins ontiques. La qualité du bonheur en dépend. Les autres besoins (prendre soin du corps, être avec une communauté, y briller quelque peu) sont nécessaires pour réguler notre équilibre. Mais au-delà du seuil de nécessité, ils ne compensent jamais un manque ontique. « Sursatisfaire » les besoins physiologiques ou psychosociaux n'y changent rien.

Le bonheur humain

A défaut d'un bonheur suffisant, les compensations permettent de supporter la frustration ontique. **La dimension ontique est celle qui caractérise l'humain**. Si l'on se contente des besoins corporels ou des besoins de meute, de troupes ou de leader, cela ne reflète que notre animalité. L'Être que nous sommes en éprouve alors une tristesse intime. L'acharnement sur les compensations conduit ainsi à rechercher des profits illusoire qui ne sont que des expédients inefficaces. **Le bonheur humain se déploie seulement dans la dimension existentielle**.

4. L'Utilitarisme

Le mot « utilitarisme » n'est pas très heureux mais ce qu'il définit, selon John Stuart Mill (1806-1873), est très intéressant concernant le bonheur.

Ce philosophe anglais du XIXe siècle s'inspira des travaux de son prédécesseur Bentham en y ajoutant beaucoup d'humanité. Si l'on peut remarquer que personne ne souhaite faire quelque chose qui ne sert à rien (d'inutile), il convient de préciser ce que signifie « servir à quelque chose » ...et même plus précisément « servir à quelqu'un ».

On pourrait résumer la notion d'utilitarisme par : **« est utile ce qui contribue au bonheur de quelqu'un sans nuire à la collectivité, et/ou au bonheur de tous sans nuire à aucun individu »**. La notion de synergie forte évoquée précédemment y est implicitement très présente.

4.1. Le plaisir, l'utile et l'expédient

Quand Mill parle de bonheur, il évoque la notion de plaisir. Considérant cette notion bien avant Freud, il y place une dimension humaine bien plus riche que les pulsions du « ça » et

les stratégies du « moi ». Il y considère de façon avant-gardiste un profond respect du « Soi », même s'il n'utilise pas ce mot.

Mill précise avec soin qu'il ne faut pas confondre l'utile et l'expédiant. L'expédient représente les moyens faciles ou extrêmes, plus ou moins honnêtes, mis en œuvre pour arriver à ses fins sans conscience. C'est, selon Freud lui-même (1985, p55-56), ce que fait le moi qui ne s'occupe que des problématiques de proies et de prédateurs, sans préoccupations existentielles (ni personnelles ni sociales).

La mise en œuvre d'expédient est cependant assujettie à la fragilité des sentiments nobles qui, pour la plupart, n'ont pas eu l'environnement leur permettant de se déployer :

« L'aptitude à éprouver des sentiments nobles est, chez la plupart des hommes, une plante très fragile qui meurt facilement, non seulement sous l'action de forces ennemies, mais aussi par simple manque d'aliments ; [...] » (Mill, 1988, p.55).

« Les hommes perdent leurs aspirations supérieures comme ils perdent leurs goûts intellectuels, parce qu'ils n'ont pas le temps ou l'occasion de les satisfaire ; et ils s'adonnent aux plaisirs inférieurs, non parce qu'ils les préfèrent délibérément, mais parce que ces plaisirs sont les seuls qui leur soient accessibles, ou les seuls dont ils soient capables de jouir un peu plus longtemps » (ibid.)

C'est un peu ici comme si John Stuart Mill avait l'intuition des travaux que fera Bruce K. Alexander autour des années 2000 à propos des addictions, mettant à jour expérimentalement que la pauvreté de l'environnement joue un plus grand rôle que l'attraction des molécules de drogues dans la dépendance (2001).

Mill dénonce les compensations superficielles qui négligent l'essentiel. On pourrait dire, avec les propos de son successeur du XXe siècle Maslow, qu'il privilégie ce qui est ontique et propose de la prudence par rapport à ce qui ne l'est pas.

« [...] une existence aussi exempte que possible de douleurs, aussi riche que possible de jouissances, envisagées du double point de vue de la quantité et de la qualité ». (ibid., p.57)

Non seulement il tient compte du bonheur de chaque individu sans jamais négliger celui de la collectivité, mais aussi il tient compte du bonheur de la collectivité sans négliger celui de l'individu.

Il va encore plus loin en précisant qu'**est utile ce qui contribue à un plus grand bonheur global et durable** et non un simple bonheur immédiat, tout en conjuguant le personnel et le social.

« [...] car cet idéal n'est pas le plus grand bonheur de l'agent lui-même, mais la plus grande somme de bonheur totalisé ». (ibid.)

Quand il parle de « bonheur totalisé », il va même encore plus loin en y incluant « tous les êtres sentant » de la nature, c'est-à-dire les animaux dont il convient aussi de se soucier. En un mot, il se préoccupe du respect de la vie au sens large.

« Une existence telle qu'on vient de la décrire pourrait être assurée dans la plus large mesure possible, à tous les hommes ; et point seulement à eux, mais autant que la nature des choses le comporte, à tous les êtres sentants de la création ». (ibid, p.58)

Jeremy Bentham (1748 – 1832), quoique moins sensible à la dimension sociale ou à la vie étendue à tous les « êtres sentants de la création », allait cependant au-delà de la notion de plaisir vers celle d'« accroissement d'existence ». En effet il se peut que ce qui permet d'accroître l'existence ne soit pas agréable, et que ce qui est agréable ne l'accroisse pas.

Addiction et bonheur

« Ne parlons pas trop vite de bonheur ou de plaisir : un accroissement de mon existence n'est pas forcément un plaisir ; il peut même, s'il s'agit, par exemple, d'un apprentissage difficile, être associé à des souffrances, au moins provisoires » (Jean-Pierre Clero - Bentham, 2006, p.14).

La difficulté étant de penser l'utilitarisme dans une entièreté :

« L'utilité divise les individus entre eux ; elle divise l'individu contre lui-même. Penser à son avenir peut entraver les valeurs du présent ; de même que le souci du présent peut offusquer les valeurs de l'avenir » (ibid. p.12).

Ce qui aurait certainement plus à Sénèque qui invitait à considérer l'entièreté de la vie, comme seul moyen d'avoir une longue vie (« La brièveté de la vie » 2005).

4.2. La liberté et le bonheur

L'autonomie a été pointée par la psychologie positive comme composante du bonheur. Elle va de pair avec la liberté, notion à laquelle John Stuart Mill a même consacré tout un ouvrage (« De la liberté » 1990). Je l'ai abondamment cité dans ma précédente publication de janvier 2015 « [Être libre du sectarisme](#) ».

La liberté minimum incontournable est la liberté de penser. Mill est très clair à ce sujet :

« Si tous les hommes moins un partageaient la même opinion, ils n'en auraient pas pour autant le droit d'imposer silence à cette personne, pas plus que celle-ci, d'imposer silence aux hommes si elle en avait le pouvoir » (Stuart Mill, 1990, p.85).

La liberté d'être, de penser, et même de dire (néanmoins dans le cadre du respect d'autrui) doit être inaliénable, dans la mesure où **empêcher cela revient à « amputer l'humanité toute entière »** :

« [...] ce qu'il y a de particulièrement néfaste à imposer le silence à l'expression d'une opinion, c'est que cela revient à voler l'humanité : tant la postérité que la génération présente, les détracteurs de cette opinion davantage encore que ses détenteurs [...] Si l'opinion est juste, on les prive de l'occasion d'échanger l'erreur pour la vérité ; si elle est fautive, ils perdent aussi un bénéfice presque aussi considérable : une perception plus vive de la vérité que produit la confrontation avec l'erreur » (ibid).

Cependant, la liberté comporte une ambiguïté. Au-delà de la notion évidente qu'elle se limite naturellement (dans sa dimension sociale) là où elle porte tort à autrui, remarquons qu'être totalement libre et sans aucune limite n'est pas forcément source de bonheur. L'absence totale de limites, **l'illimité, peut donner un vertige**. Est-ce parce que cela altère notre besoin de compétence, en ce sens qu'être mis en difficulté nous rend astucieux ? Est-ce parce qu'on a besoin de confronter sa propre vérité à autrui pour la conforter ou l'ajuster, voire la remettre en cause ? Est-ce tout simplement parce que la **solitude est encore plus impensable que le manque de liberté ?**

Tout se passe comme si une liberté absolue nous privait un peu de « contenant ». Temple Grandin, femme autiste qui obtint un doctorat en biologie et accomplit de grandes choses pour le respect des animaux dans les élevages et les abattoirs, nous parle de cette ambivalence de la liberté absolue. Ne supportant pas les contacts physiques avec autrui, elle avait néanmoins inventé ce qu'elle appelait « une machine à serrer » pour s'apaiser grâce à une « contenance suffisante » :

« Un but que je voudrais éclaircir : la but de la machine à serrer n'est pas de provoquer la soumission à une quelconque doctrine admise par la société, mais de permettre à la personne de se trouver et de s'accepter telle qu'elle est – peut-être de lui permettre de se rapprocher de Dieu et de penser à autre chose que son propre intérêt ». (Grandin 2001, p.152)

Cette ambivalence liberté/limites est évoquée dès le début de son ouvrage

« Notre corps crie son envie de contact humain, mais au moment où il se produit, nous reculons de douleurs et de confusion » (Grandin 2001, p.56)

Donna Williams, femme également autiste, nous éclaire tout autant à ce sujet :

« Tirillée entre le désir de rejoindre le monde et la nécessité de me réfugier dans le mien pour sauvegarder le sentiment de ma propre existence ». (Williams, p.54)

Il est touchant de voir comment ces personnes, dites autistes, nous révèlent clairement un aspect de nous-mêmes si ambigu et si prégnant : nous souhaitons la liberté mais n'en voulons pas trop, tout en ne supportant pas de ne pas en avoir. Notre bonheur, de ce fait, tient en une alchimie subtile, un équilibre délicat entre liberté et contraintes ...qu'il est bien difficile de normer.

Peut-être s'agit-il aussi d'esthétique, d'harmonie : la photo ou la peinture d'un paysage grandiose est bien plus belle avec un premier plan venant délimiter l'espace pour mieux percevoir la dimension du tout !

4.3. Utile à qui ou à quoi ?

La notion d'utilité se rapproche de celle de motivation. Ce qui est utile nous aide à trouver un sens à notre vie et satisfait l'eudémonisme (besoin de sens) contribuant ainsi à notre bonheur. Que ce soit utile à la réalisation d'un projet, utile à une personne ou à la collectivité, ou bien à soi-même... cette utilité contribue au sens.

Mais cette notion d'utilité ne recouvre pas forcément des choses matérielles : le seul fait d'une attitude, posture, disposition d'esprit, peut contribuer au bonheur d'une ou plusieurs personnes sans nuire à d'autres et la place dans le champ de l'utilitarisme (par exemple dire bonjour ou sourire à quelqu'un).

Nous ne manquerons pas de remarquer que le mot « utile » est bien trivial pour parler d'humanité et d'existential. Peut-être est-il mal choisi par nos amis philosophes ? Nous pouvons cependant y voir une tentative de rendre accessible à l'intellect des notions impalpables d'humanité, de savoir être, de savoir vivre ensemble.

Si ce terme peut choquer les Êtres sensibles, déjà clairement en quête d'humanité, il est cependant nécessaire pour offrir aussi cette opportunité de délicatesse à ceux qui, pragmatiques, réclament des arguments objectivables. On ne peut dire de John Stuart Mill qu'il est trop matérialiste avec ce terme puisqu'il étend sa réflexion sur la liberté et le respect... *« à tous les hommes ; et point seulement à eux, mais autant que la nature des choses le comporte, à tous les êtres sentants de la création ».*

L'utilitarisme concerne la paix des hommes vivant ensemble, la paix de chacun autant que la paix de tous, et même celle de tous les Êtres sentants qui peuplent le monde.

Je rappellerai ici combien il prend soin de différencier **« l'utile »** dans cette dimension étendue et humaniste, par rapport à **« l'expédient »** qui ne produit qu'une satisfaction éphémère, égoïste, illusoire (souvent usurpée) ...donc n'entrant pas dans le champ de « l'utile ».

4.4. Le plaisir, la réalité et le bonheur

Les principes de plaisir et de réalité ont mobilisé la réflexion de Sigmund Freud dans sa recherche des fondements psychanalytiques. D'un côté la quête de plaisir est l'élan portant à satisfaire un besoin, de l'autre la réalité nécessite de tenir compte de son environnement pour y parvenir. Les frustrations résultent des conflits entre cet élan interne et ces limitations externes.

Cependant, Freud n'a pas décliné la notion de besoin de façon aussi précise que Maslow, ni que la psychologie positive. Avant tout axé sur le besoin libidinal, il n'a pas non plus étendu le principe de réalité à la notion de société. Il n'est pas allé vers le sens du bonheur d'autrui, de prise en compte du monde tel que nous le propose Mill de façon humaniste et existentielle.

Carl Gustav Jung (« Ma vie », 1973) est allé plus loin que Freud en ajoutant aux instances du ça, du moi et du surmoi, la magnifique dimension du Soi. **Celle-ci étend implicitement la notion de bonheur à celle d'individuation**, qui ne se peut sans cette sensibilité au monde et à autrui. Un déploiement de l'Être tel que Leibnitz nous le propose déjà au XVIIe dans sa monadologie (1996).

De ce fait la notion de plaisir, revisitée et ajustée, ne se peut pleinement qu'avec le monde, mais sans jamais oublier qui l'on est : tout est en soi à déployer, et tout est dans le monde à rencontrer et à reconnaître ...**le monde participe à Soi et Soi participe au monde**. Alors, la réalité, dénoncée par Freud comme s'opposant au plaisir immédiat, devient une zone de rencontre plus qu'une limite, de rencontre d'autrui autant que de soi-même, de plaisir bien plus vaste.

Trois niveaux de « plaisir » :

La notion de plaisir peut être envisagée à trois niveaux : celui du corps (satisfactions physiologiques), celui du moi (satisfactions psychosociales), celui du Soi (satisfactions ontiques). **Il semble que la frustration ontique soit la plus pernicieuse pour l'être humain lorsqu'elle se prolonge**. Les plaisirs physiologiques et psychosociaux, quand ils tentent d'aller au-delà de la nécessité, ne font généralement que masquer un manque au niveau ontique : ils tentent seulement d'assurer leur compensation par une satisfaction continue et insatiable (corporelle ou égotique). Il peut même en résulter des addictions, sujet que nous aborderons un peu plus loin avec des études scientifiques qui semblent confirmer cet aspect.

4.5. Signature d'humanité

Quand John Stuart Mill nous parle de cette liberté si nécessaire au bonheur, il ne manque pas de prendre beaucoup de précautions pour évoquer le respect d'autrui : l'utilitarisme définit ce qui permet le bonheur de chacun et du plus grand nombre. Il aurait aimé les notions de systémie et de synergie forte étudiées par Ruth Benedict : là où le bonheur de l'un contribue au bonheur de l'autre et réciproquement.

Ce qui caractérise l'humain c'est que sa zone de plaisir est majoritairement ontique. Même s'il dispose de moyens de compensations dans les zones physiques (les sens) et psychosociales (les performances), il reste insatiable tant que l'humanité de sa nature n'a pu s'exprimer (l'existential, l'ontique). Bien des troubles psychologiques ou psychosociaux se-

raient épargnés, ainsi que la violence, les addictions ou la délinquance, si l'on savait proposer un environnement qui en favorise la satisfaction.

Que cette satisfaction ontique soit abordée de façon spirituelle ou matérialiste, ce qui compte, c'est la dimension subtile qu'on y met. Le matérialiste ne considérera pas d'« arrière monde » derrière les apparences, mais peut, tout en se respectant, être sensible à cette dimension subtile qui se trouve en chaque humain concerné par tous les autres. Chacun peut mettre ici sa créativité au service de ce qu'il a de plus sacré, quelle que soit sa façon de l'envisager.

5. Le sacré et l'humain

Il est fréquent d'associer le sacré au religieux. C'est une possibilité, mais pas la seule pour ce mot. Se voulant opposé à l'utilitaire, le sacré échappe à l'objectivation. Loin du monde des « objets » ou des « choses » il désigne ce qui nous transcende (ce qui semble se tenir dans un « ailleurs »). Il donne sens à notre vie, mais pas forcément avec religiosité. Par exemple les hédonistes (Démocrite, Épicure), matérialistes par définition, pensaient le spirituel comme étant simplement une version plus subtile de l'atome. Ils n'appuyaient leur pensée sur aucun « arrière monde » et privilégiaient « l'immanence » (tout est là) sans pour autant abandonner l'idée de subtilité, donnant une autre version possible de la transcendance.

Le mot « profane » serait, lui, le « vrai » contraire de « sacré », mais il a aussi différents sens : il peut simplement désigner celui qui ne sait pas (un étudiant qui aborde une nouvelle matière est profane en celle-ci).

Le verbe « profaner » par contre signifie « anéantir une dimension subtile pour la rendre ordinaire », ou pire encore la rendre minable (ce qui est bien sûr profondément irrespectueux, indépendamment du fait que le sacré soit vrai ou faux). On a pour habitude de dire de la vie qu'elle est sacrée à son début et à sa fin : que le ventre de la femme qui porte un enfant vers le monde est un lieu sacré, que la sépulture qui clôture la vie l'est aussi...etc. ...mais saurons-nous voir aussi le sacré entre ces deux limites ?

En dépit de toutes ces définitions, accepter d'être profane, c'est accepter la candeur, oser un esprit de découverte, disposer d'une ouverture d'esprit toujours en éveil, ne pas se considérer comme disposant d'une vérité absolue... j'ajouterai qu'une telle posture ne consiste en aucun cas à profaner, mais au contraire porte à respecter ce qui est nouveau, inattendu, à découvrir. Nous retrouvons alors ici les notions de liberté et de respect abondamment développées par Mill.

5.1. Fondements et paradigmes

Pareil au sacrum qui soutient notre colonne vertébrale, le sacré semble soutenir la structure de l'humanité qui est en nous. Que ce sacré soit spirituel ou matérialiste importe peu, qu'il soit religieux ou laïc non plus (sachant que « laïc » ne signifie pas contre la religion mais les permettant toutes y compris leur absence). Dans tous les cas, le sacré est ontique. Il constitue ce dont nous sommes censés prendre soin autant chez nous-mêmes que chez autrui. La carence concernant les besoins ontiques est, selon Maslow, une des raisons de la psychopathologie ou des désordres sociaux, voire des guerres. Nous verrons avec Bruce K. Alexander combien ces considérations prennent sens dans le domaine des addictions.

5.2. Croyance et sensibilité

Croire, c'est utiliser ce à quoi on croit pour interpréter sa perception. Certaines croyances sont religieuses, d'autres sont scientifiques, d'autres sont matérialistes... et puis il y a même ceux qui ne croient en rien... croire en « rien » étant aussi une croyance, car « rien » n'est pas plus prouvé que « quelque chose » !

Croire c'est se couper de sa sensibilité. Même en matière de religions, il y a des Êtres qui croient (juste protocolaires) et d'autres qui ressentent (subtilement ouverts). Comme m'avait dit une fois une religieuse : « Dieu je n'y crois pas... je le sens ». Mais celui qui sent qu'il n'y a rien, doit tout autant être respecté. Ce qui importe n'est pas la croyance (en quelque chose ou en rien) mais la sensibilité préservant une nécessaire ouverture d'esprit.

5.3. Le spirituel et le religieux

Le spirituel touche au domaine ontique alors que le religieux peut parfois se contenter du psychosocial hiérarchisé et ritualisé. Si le spirituel et le religieux vont habituellement de pair, ce n'est pas toujours le cas. Outre le fait que ce qu'il y a de plus précieux peut se retrouver diminué en « idôlâtrisations » désuètes, les textes traditionnels délicats ont été détournés à maintes reprises au cours de l'histoire. C'est ainsi que les trois monothéismes (pour ne parler que d'eux) ont parlé d'amour, de respect et d'humanité...

Le judaïsme a dit « *Tu ne te vengeras pas et tu ne garderas pas de rancune envers les enfants de ton peuple. Tu aimeras ton prochain comme toi-même. Je suis Yahvé.* » (Lévitique 19,18)⁵⁶

Le christianisme a dit « *Je vous donne un commandement nouveau : aimez-vous les uns les autres ; comme je vous ai aimés, aimez-vous les uns les autres.* » (Jean 13,34)⁵⁷.

L'islam a dit : « *Repousse (le mal) par ce qui est meilleur* » (23, 96 et 41, 34) « *et voilà que celui avec qui tu avais une animosité devient tel un ami chaleureux* » (41, 34)⁵⁸

... plusieurs fois ces textes fondateurs furent récupérés par des gens de pouvoir qui les détournèrent vers des moyens de pression... et même d'oppression, allant jusqu'à la terreur. Sous prétexte de défendre leur Dieu et ses valeurs, la générosité s'est trop souvent envolée... même quand l'on trouve dans l'un de ces textes « *Et quiconque lutte, ne lutte que pour lui-même, car Allah peut se passer de tout l'univers* » (le Coran 29, 6). Il est vrai que les textes de chacun de ces trois monothéismes comportent aussi des parties bien moins délicates envers ceux qui ne font pas partie de la communauté où qui ne sont pas dans la règle ! Certains passages envers les non croyants ne sont pas très généreux (c'est un euphémisme !), que ce soit dans la Bible, le Talmud, l'Évangile ou le Coran. Les mécréants (les incroyants) y sont menacés, soit par les adeptes eux-mêmes, soit par le feu des enfers... certaines violences pouvant même être perpétrées, justifiées par l'aberrante « générosité » de vouloir « sauver

⁵⁶ La Bible de Jérusalem – Les Éditions du Cerf 1973

⁵⁷ La Bible de Jérusalem – Les Éditions du Cerf 1973

⁵⁸ Le Noble Coran – Complexe Roi Fahd - an 1421 de l'Hégire

leurs âmes malgré eux ». Les différentes époques de l'histoire ont vu surgir ces exactions chez des êtres en quête de pouvoir (pour les moins délicats) ou en quête de sens (pour les plus authentiques), prêts à tous les excès pour satisfaire leur soif. Ainsi, les êtres indéclicats ne manquent pas de s'emparer au premier degré des passages ambigus et de négliger tous les autres.

Nous savons hélas que ce fut le cas aussi de textes de philosophes comme René Descartes utilisé pour justifier une fermeture d'esprit, et même de scientifiques comme Charles Darwin pour justifier la violence ou l'eugénisme. Ces deux hommes étaient sensibles et humanistes, défendant l'ouverture d'esprit et le respect d'autrui autant que de soi-même (je les ai souvent cités dans mes publications).

Détourner le sacré en actes de profit, de haine ou de barbarie est pour le moins éloigné de toute humanité. Le religieux peut être un allié du sacré, mais entre des mains en quête de puissance, devenir dévastateur jusqu'à tuer même la spiritualité.

5.4. **Simplement le plus humain en l'humain**

Le sacré n'est pas le religieux (même si ce dernier peut en être la représentation), mais simplement le plus humain en l'humain. Il est censé réunir les hommes au-delà de leurs croyances et peut même être totalement laïc : par exemple, la déclaration des droits de l'homme est un tel propos sacré qui réunit le plus grand nombre (entre les extrémités de la vie que représentent le ventre maternel et de la sépulture).

Le plus humain dans l'humain est la dimension ontique avec ses besoins d'amour, de reconnaissance, de beauté, de justice, de justesse, d'équité, d'harmonie... etc. même s'il peut prendre plusieurs moyens d'expression. Quelle que soit la forme que prend cette dimension ontique elle est respectable et sacrée puisque fondatrice de ce qui nous distingue de l'animal, **nous place hors de l'esprit de meute ou de leader** : en généreuse coopération elle nous réunit en humanité.

Puis, lorsque la fin de sa vie se présente, quand l'humain frôle ce qui lui semble le mieux représenter sa propre transcendance, quand il fait l'expérience de la mort imminente (NDE ou EMI) mais ne meurt pas du fait de réanimations... bien que ce soit indicible, il tente de rapporter ce qu'il vient d'expérimenter : un vécu hors du commun, hors du sensoriel, de l'informationnel ou de l'intellectuel, une expérience de connaissance qui ne se transpose pas en savoir. **Dix pour cent des gens réanimés ont eu un tel vécu et tentent d'en rendre compte.** Ils se révèlent aujourd'hui si nombreux qu'ils sont maintenant écoutés (il y a 50 ans ils étaient seulement neuroleptisés). Jill Bolte Taylor, neuro anatomiste, nous donne sa propre expérience (« Voyage au-delà de mon cerveau » -2008), le Docteur Jean Pierre Jourdan (« Dead Line, dernière limite – 2006) nous rapporte celle de nombreux patients, poursuivant le travail du Docteur Raymond Moody... mais aussi celui du philosophe Plotin (205-270 après JC) ayant déjà évoqué le sujet à travers sa propre expérience.

Le nombre de ces témoignages, recueillis sans a priori, reflètent un aspect de l'humain qu'on ne peut négliger. Cet aspect de l'humain ne semble dépendre d'aucune croyance ou incroyance, d'aucune adhésion à quoi que ce soit. C'est sans doute ce qu'il y a de plus sacré en l'humain témoignant le plus souvent d'éléments indépendants des cultures, reflétant une racine commune qui invite au respect de chacun et de tous. Cela semble confirmer les tra-

voux de Maslow, la posture recommandée par Mill, les propos de Plotin... et tous ceux œuvrant vers un plus d'humanité de différentes manières.

Quelle que soit l'interprétation que l'on donne à ces témoignages et quelle que soit l'objectivation que l'on tente d'en faire (à supposer que cela puisse être objectivé), **ils sont de toute façon phénoménologiquement⁵⁹ là** et reflètent une expérience commune à des êtres humains de multiples cultures, croyances ou incroyances, de différentes ethnies, des hommes, des femmes des enfants... et invitent à la paix et au respect des Êtres et de la vie, les considérant comme sacrés.

6. Recherches innovantes sur l'addiction

Tous ces propos sur l'humain, l'amour, le bonheur, l'existential, l'ontique, le sacré, nous conduisent tout naturellement vers la problématique des addictions. Celles-ci viennent compenser des manques grâce à des accoutumances qui ont fait couler beaucoup d'encre. Naturellement **compenser ne veut en aucun cas dire combler**... mais au juste, combler quoi ?

Nous courons après les plaisirs, qui ressemblent plus aux expédients dénoncés par Mill qu'à la satisfaction des besoins ontiques sur lesquels insiste Maslow. La psychologie du plaisir et de la réalité (Freud) semble à peine avoir dépassé celle de l'expédient (satisfaction facile, sans conscience) et celle de la réalité qui ne se laisse pas faire (la résistance des cibles que visent notre énergie ou notre libido).

Les études concernant les addictions sont bien plus complexes et la notion de plaisir y mérite des précisions nouvelles.

6.1. Les addictions

Des molécules

L'alcool, les drogues ou le tabac mettent le corps en contact avec des molécules chimiques. Celles-ci donnent au cerveau une modification de la perception qui peut être vécue comme agréable. Quand c'est le cas, l'individu aura tendance à vouloir la renouveler. Si sa vie habituelle comporte du stress il sera porté à abuser de ces molécules jusqu'à un point où son corps finit par les réclamer et le pousse à les prendre, non plus pour éviter ce stress, mais pour ne pas souffrir du manque de cette molécule. Nous avons là l'addiction chimique. Dans ce cadre, la molécule est généralement considérée comme source de l'accoutumance et génératrice de l'addiction.

Des comportements

Le jeu est un bon exemple d'addiction comportementale, les achats compulsifs aussi, le besoin de se mettre en danger également. Mais nous trouverons aussi le travail, le rangement, les troubles obsessionnels compulsifs, etc. Dans ces cas, il est impossible pour le sujet de « ne pas faire », la pulsion est plus forte que sa volonté. Même si chacune de ces activités peut conduire à une modification de la chimie du cerveau (auto production d'adrénaline ou

⁵⁹ La phénoménologie est une branche de la psychologie qui étudie ce qui se manifeste. Le mot « phénomène » vient du grec « *phenomena* » (constellation visible, phénomène céleste, ce qui apparaît)

d'endorphine par exemple), aucune molécule chimique externe n'est introduite dans l'organisme... il y a pourtant accoutumance.

Même la répétition d'un simple geste peut être source d'apaisement et devenir une habitude, comme nous l'explique Donna Williams, gérant ainsi les inquiétudes que l'environnement inflige à son autisme :

« À la longue, je finis par me fondre dans tout ce qui me fascinait, les motifs du papier peint ou du tapis, un bruit quelconque ou, mieux encore, **le bruit sourd et répétitif que j'obtenais en me tapotant le menton**. Dès lors les gens cessèrent d'être un problème : leurs paroles s'évanouirent dans un marmonnement indistinct et leur voix se réduisait à un catalogue de bruits. Je pouvais **regarder au travers d'eux jusqu'à n'être plus là** et même plus tard, **avoir le sentiment de m'être fondue dans leur être** ». (Williams, p.20)

De nombreux moyens sont ainsi utilisés pour tendre à apaiser ses tensions

« -Comportements stéréotypés : donner un sentiment de continuité ». (Williams, 1992, p.302).

Nous avons naturellement tendance à utiliser ce qui nous apaise d'une façon ou d'une autre. Cela nous concerne tous et pas seulement les sujets souffrant d'autisme mais chacun d'entre nous. Il peut rapidement en résulter un schéma comportemental, proche d'une attitude addictive dépassant le cadre de la nécessité présente (réelle ou supposée).

Vulnérabilité et autoproduction

Les raisons de cette sensibilité à l'addiction peuvent donc être d'ordre chimique ou psychologique, voire des deux. Quand il y a incorporation de molécule, il est habituel de considérer la molécule comme responsable. Dans les autres cas le mystère reste entier, même si l'on connaît l'autoproduction du corps.

Certains organismes seraient plus vulnérables que d'autres à cette influence chimique. Les capacités de l'organisme sont cependant étonnantes au point que pendant la seconde guerre mondiale le docteur Henry Beecher, manquant de morphine pour les blessés, découvrit qu'une injection de sérum les calmait pareillement s'ils croyaient recevoir de la morphine. Ce fut la découverte de l'effet placebo : ce que l'on croit influence ce qu'on ressent, et même ce qui se passe dans notre corps !

Finalement le fonctionnement du corps et de la psyché reste insuffisamment connu et la recherche a beaucoup à faire. C'est ce que ne manqua pas de mettre en oeuvre Bruce K. Alexander.

6.2. Bruce K. Alexander

Bruce K. Alexander, psychologue canadien et professeur émérite, a mené ses recherches à l'université Simon Fraser (depuis 1970). Il a conduit avec son équipe une série d'expériences appelée « Rat Park », publiées dans des revues de pharmacologie (The myth of Drug addiction⁶⁰ – juin 2001)

Il s'est trouvé devant des faits expérimentaux remettant en cause les affirmations habituelles concernant l'addiction. Il invite alors à une réflexion nouvelle fort intéressante, en ce sens où **la dépendance viendrait plus de l'environnement social que de la molécule**. De ce

⁶⁰ Texte accessible en lien et en français dans la bibliographie

fait, sans aucune idée de laxisme, il interroge concernant le choix d'une lutte contre la drogue utilisant la violence, qui par certains aspects se peut contreproductive.

Naturellement, la situation est loin d'être simple. Les remèdes ne se peuvent que subtiles, et les conclusions hâtives doivent éveiller notre prudence. Mais les découvertes d'Alexander méritent d'être mentionnées dans notre réflexion sur le bonheur, sur la place de l'ontique caractérisant notre humanité et ses principales frustrations, ainsi que sur les tentatives de compensations pour y remédier.

6.3. Le « Rat Park » et l'homme

Premières expériences en cage

Des expériences antérieures à l'Université du Michigan (années 60) ont équipé le rat d'un ingénieux système lui permettant de s'auto injecter des drogues (p.11). L'expérience montre qu'un rat en cage s'injecte systématiquement la drogue. Puis vers la fin des années 70, l'expérience donna les mêmes résultats avec des singes ou autres mammifères captifs, s'injectant ainsi héroïne, cocaïne, amphétamine et autres substances de ce type... tombant dans l'accoutumance, l'assuétude, la dépendance !

Premier fait venant nous alerter par rapport à cette expérience : chez les humains, les patients douloureux disposant d'une pompe à morphine leur permettant une auto injection, s'en injectent moins que ce que le traitement l'aurait prévu s'il avait été décidé par le médecin.

Nouvelles expériences en « Rat Park »

Les chercheurs de l'Université Simon Fraser remarquant que **le rat qui s'injecte la morphine est un rat en cage et un rat seul**, ils imaginèrent un autre protocole : placer le rat dans un lieu plus vaste (200 fois), paysagé (adapté au goût d'un rat en liberté), avec autour de lui une quinzaine de congénères (vie sociale). Le fait expérimental montre que dans ce cas, le rat dédaigne majoritairement et significativement la solution de chlorhydrate de morphine, même si on la sucre pour en améliorer la saveur (p.11-13).

De ce fait l'assuétude à la drogue semble plus produite par l'environnement (manque d'espace ou de lieu paysagé) et le « climat social » (seul, sans congénères), que par la molécule. La frustration semble plus être à l'origine du besoin que la molécule elle-même : dans l'expérience, des rats placés en cage ont commencé à consommer de l'héroïne, puis une fois placés dans de « Rat Park », ils n'en prennent plus (p.12).

Quel serait le « Human Park » ?

Si les rats deviennent consommateurs de drogue et addicts quand ils sont privés de liberté, d'un bon environnement et de congénères, qu'en est-il de l'homme ?

Les grecs de l'antiquité avaient remarqué qu'un environnement esthétique était favorable pour apaiser les maladies mentales. Ils avaient déjà implicitement saisi l'importance de la satisfaction des besoins ontiques pour guérir « l'âme ».

La psychologie a beaucoup étudié la notion de frustration et celle de compensation, ainsi que le rôle de la vie sociale, mais sans doute sans se soucier suffisamment de la dimension ontique.

Même quand l'hédonisme est identifié par la psychologie positive comme un des éléments du bonheur, il y s'agit seulement de savoir « prendre du plaisir »... alors que les préceptes de Démocrite et Épicure étaient plutôt de « savoir recevoir le plaisir offert par la vie » même dans les choses les plus infimes : se contentant de peu et être capable d'en extraire la quintessence. Cela est par contre approché dans le mindfulness (pleine conscience) utilisé en psychologie positive.

Si l'on devait créer un « Human Park » pour affranchir les Êtres de leur besoin de drogue il s'agirait avant tout d'y tenir compte de leurs besoins ontiques et de repenser les modalités des cures de sevrage des personnes addict.

Surtout ne pas tomber dans la caricature d'une sorte de monde à la « Truman show » (film américain de Peter Weir, sorti en 1998 avec Jim Carrey) où un « monde parfait » artificiel, reproduit dans une émission de télévision à l'échelle d'une vie, permet de suivre l'évolution d'un individu qui y vit croyant que c'est le monde réel... mais il finit par s'en enfuir ! Il s'agit plutôt de proposer de la profondeur, de l'authenticité, de l'harmonie, de la considération, plus que des mécanismes superficiels bien huilés qui n'en seraient que la caricature.

Le manque de cette profondeur de la vie frustre la quête de sens (eudémonisme) et conduit à rejoindre des agglomérats de personnes sectaires qui proposent du sens... ou plutôt un rêve de sens... une forme de « drogue » pour supporter le vide existentiel que certains éprouvent, même quand ils ont matériellement tout ! Alexander l'a remarqué :

« [...] des gens désespérément aliénés et isolés pourraient choisir d'embrasser la sous-culture des toxicomanes parce qu'elle crée pour eux une société de remplacement dont ils ont un besoin désespéré [...] » (p.10).

La problématique serait plus sociale que moléculaire et toucherait des zones rarement abordées, car le « Rat Park » de l'homme est avant tout ontique et non un lieu enluminé d'expédient. Si l'on n'en tient pas compte, cela pourrait donner raison à la prédiction de l'OMS :

« L'OMS prédit qu'en 2020 la dépression sera la seconde cause de mortalité dans le monde et qu'elle affectera 30% des adultes » (Lyubomirsky, 2007, p.46)

6.4. Abraham Maslow précurseur méconnu

Pourquoi a-t-on attribué à Maslow cette ridicule pyramide qui n'a jamais fait partie son propos ? Pourquoi a-t-on négligé ses pertinentes remarques sur l'humain en train de devenir le plus humain possible ? Abraham Maslow nous apporte un début de réponse sur la raison de cette invisibilité de ce qui est le plus élevé :

« Plus le besoin est élevé, moins il est indispensable à la survie seule, plus sa satisfaction peut être différée dans le temps [...] La frustration des besoins supérieurs ne provoque pas de réactions de défense et d'urgence aussi désespérées que la frustration des besoins inférieurs » (Maslow, 2008, p.114).

En dépit de cette discrétion, les besoins fondamentaux sont bien les besoins ontiques :

« A l'instar de l'arbre qui a besoin de rayons du soleil, d'eau et de nourriture, la plupart des gens ont besoin d'amour, de sécurité et de la satisfaction d'autres besoins élémentaires que seul l'extérieur peut leur fournir » (ibid, p.219).

« La privation des besoins fondamentaux est susceptible, on le sait, de créer des maladies à ranger dans la catégorie des maladies " carentielles " » (Maslow 2006, p.43).

L'humain, dans ce qu'il de plus humain, tend à l'authenticité et à l'accomplissement ontique :

« J'ai découvert que le besoin d'accomplissement est beaucoup plus fort que je ne l'imaginai. » (2006, p257) « Cette tendance peut être formulée comme le désir de devenir de plus en plus ce que l'on est, de devenir tout ce qu'on est capable d'être. » (2008, p.66).

La difficulté pour l'homme étant de préserver cette source précieuse d'humanité qui, quoique fondatrice, le caractérisant, et étant si naturelle, est vulnérable aux pressions extérieures :

« Nous en arrivons à ce paradoxe que nos instincts humains, du moins ce qu'il en reste, sont si faibles qu'ils doivent être protégés contre la culture, contre l'éducation, contre l'apprentissage – en un mot contre le risque d'être étouffés par l'environnement. » (2008, p119)

Afin de protéger ce qu'il y a de plus humain en nous, John Stuart Mill nous a proposé quelques possibilités concernant la liberté et l'utilitarisme, sachant que ce qui est « utile » est ce qui permet un juste déploiement de cette humanité en chacun de nous. Bien que celle-ci soit un fondement essentiel, sa discrétion s'accompagne pourtant de craintes la rendant encore plus invisible, car elle a souvent plus été associée à une faiblesse qu'à une force :

« Il s'agit d'une chose que non seulement nous ne connaissons pas, mais que nous avons peur de connaître » (2006. 104)

La frustration ontique semble être la source de bien des errances psychiques. Les remèdes à la délinquance, aux psychopathologies ou aux attitudes addictives ne peuvent l'ignorer. Bruce K. Alexandre, par ses recherches sur l'addiction à la drogue vient expérimentalement nous rapprocher de cette hypothèse et démontre une fois de plus que d'anciennes recherches érigées en « dogme » risquent de nier une évidence. Comment a-t-on pu « scientifiquement » déduire des comportements d'un rat privé de liberté et de vie sociale, une certitude concernant l'influence des molécules de drogues et l'étendre à l'homme alors qu'elle n'est même pas vraie pour les rats ?!

L'avantage consiste à gagner en modestie, en ouverture d'esprit, en curiosité. Le vrai chercheur ajoute la rigueur expérimentale à la candeur ! S'il manque de candeur il ne fait que déplacer ses croyances et, privé de curiosité, tourne en rond dans des paradigmes entendus qui l'enferment dans une triste cage intellectuelle (René Descartes avait abondamment dénoncé cela). Merci à tous ceux qui sont de vrais chercheurs et qui, riches des compétences réellement scientifiques, conduisent de saines recherches.

7. La psychologie de la pertinence

Est-il possible de faire seulement trois catégories de psychothérapies ? Nous savons bien sûr que toute catégorisation est arbitraire. Elle n'est qu'une commodité temporaire pour approcher la compréhension d'un phénomène. Les trois catégories décrites ci-dessous permettent de mieux approcher comment s'articule notre compréhension du monde psychique de l'être humain.

Nous aborderons ce qu'on peut appeler la **psychologie classique**, la **psychologie positive** et la **psychologie de la pertinence**.

7.1. Psychologie classique (celle de l'élimination des troubles)

La psychologie classique est une psychologie de la pathologie, elle tente d'en comprendre les causes afin d'y remédier et de rendre la santé mentale à celui qu'il l'a perdue.

Les psychologues en psychologie positive nomment cette approche de la psychologie de la pathologie « psychologie négative ». Ils le font sans dénigrement, juste pour rendre compte que l'une s'occupe de la maladie mentale et l'autre de la santé mentale. L'OMS nous a bien mis en garde sur le fait que la santé n'est pas seulement l'absence de maladie et donc que, seulement guérir une maladie, ne revient pas forcément à rendre la santé. Quand la santé est seulement envisagée sous l'angle d'une absence de maladie, la définition est incomplète, car une fois qu'il n'y a plus de maladie, il reste encore à accéder à la santé.

Faire disparaître un symptôme permet le confort mais pas la guérison. Faire disparaître la maladie non plus. Pour faire simple, disons par exemple qu'un fébrifuge fait tomber la fièvre (symptôme) mais laisse l'infection intacte... voire l'aggrave, et qu'un antibiotique permet utilement de combattre l'infection, mais ne rend pas les défenses immunitaires au malade. La disparition de l'infection (guérison de la maladie) est un aspect, le recouvrement de ses défenses immunitaires (santé) en est un autre. Les deux aspects sont complémentaires et ne sont pas en concurrence, si ce n'est que l'un peut altérer l'autre (effets secondaires) et que le juste choix se fait en mesurant où est le plus grand bénéfice (une forme d'utilitarisme !).

Les outils de guérisons sont très précieux, ceux qui permettent d'accéder à la santé aussi.

7.2. Psychologie positive (celle de l'apprentissage de vie)

Née dans les années 70, développée dans les années 90, elle tient aujourd'hui une place significative dans la recherche universitaire et représente une branche de la psychologie qui a le plus travaillé à l'objectivation des états psychiques et des résultats.

Avant tout empirique, elle a mis en œuvre de multiples expériences et analyses afin de déterminer que la santé est en relation avec le bien-être ou le bonheur, et que ce dernier est relié à la satisfaction de besoins précis, sans laquelle on ne peut parler de santé mentale. L'influence psychosomatique de ce bonheur sur la santé a été empiriquement démontrée.

Elle met en œuvre différents systèmes thérapeutiques, qui vont de la pleine conscience (mindfulness) à des approches comportementales ou cognitives, amenant les individus à se sentir exister dans des situations réelles. Elle l'immerge dans des situations sociales concrètes, accompagné d'un appui encourageant du praticien qui lui permet d'oser ce qu'habituellement il n'oserait pas. Elle n'investit pas l'histoire du sujet ni ses traumas, elle ne projette pas de guérir (chasser la maladie comme un hôte indésirable) ...elle va plutôt déployer les potentialités que le sujet possède déjà sans les soupçonner.

J'ai consacré une publication à cette approche : « [psychologie positive](#) » (avril 2012)

7.3. Psychologie de la justesse (celle de la pertinence et de la reconnaissance)

La psychologie négative combat la maladie et la psychologie positive permet la santé. Nous pouvons imaginer une troisième possibilité qui gère ces deux pôles en même temps : une psychothérapie qui consiste simplement à accompagner ce qui se passe de juste chez le patient (la santé qui s'y manifeste déjà) : une **psychologie de la pertinence** (ce qui se passe de juste chez le patient est un guide) **et de la reconnaissance** (validation de ce qui attend une reconnaissance en lui).

En ce sens elle pourrait satisfaire à ce que souhaite Tobie Nathan (ethno psychologue) :

« Nous voulons une psychothérapie qui pense les malades aussi savants que leurs thérapeutes » (2012, p.34)

Et ce que souhaitait Abraham Maslow :

« Nous espérons, bien sûr, que le conseiller sera celui qui pourra favoriser l'accomplissement des individus plutôt que celui qui aidera à guérir une maladie » (2006, p.72, 73)

Il précisait même cette intrication pertinente où les processus qui s'accomplissent en lui sont en lien avec l'environnement, sont davantage des choses à reconnaître que des choses à combattre :

« Non seulement l'homme est une PARTIE de la nature, et la nature est une part de lui, mais il doit aussi être isomorphe (semblable à elle) afin d'être viable en elle. » (Maslow - 2006, p.367)

Tobie Nathan a bien identifié un paradigme majeur de la psychologie classique, qui finalement perpétue une sorte de tradition de combat contre le mal (Tobie Nathan reste cependant lui-même proche de ce paradigme du « trouble à solutionner », même s'il s'ouvre volontiers aux multiples outils proposés dans différentes cultures) :

« Freud est même très explicite sur ce point : il avoue avoir métamorphosé les démons en pulsions » (Tobie Nathan, 1998, p.43).

« La théorie de la démonologie attribue la maladie à l'action de démons, la théorie moderne à des lésions ; quant à la théorie psychanalytique, elle fait intervenir des désirs mauvais réprimés, découlant d'impulsions repoussées, refoulées » (Tobie Nathan, 1986, p.14).

Nathan met en évidence, de façon inattendue, une sorte de « communauté des combattants du mal » (combattant du trouble – le « *desorder* » du DSM), sans pour autant clairement nous proposer une alternative :

Malgré les apparences psychotropes et psychothérapies sont de faux ennemis, dont le simulacre de conflit, plus que centenaire, n'a pour conséquence que de voiler l'identité des élaborations théoriques qui président à la fabrication des uns comme de l'autre : les postulats de la psychologie académique [...] En effet, dans l'une comme dans l'autre technique, il s'agit de prendre en charge un désordre imaginé comme une maladie, à l'image de la médecine, qui a imposé de considérer la maladie comme un hôte indésirable du sujet. » (1998, p.71).

La psychiatrie, la psychanalyse et la psychologie classique entrent bien dans ce champ où l'on tente de venir à bout du « *desorder* », que ce soit chimiquement ou psychothérapeutiquement. La psychologie positive s'en distingue, car une fois la pathologie résolue, elle tente de promouvoir la santé essentiellement par différentes approches jouant sur le comportemental ou le cognitif. La complémentarité des deux approches est évidente et elles peuvent se respecter et même s'étayer l'une l'autre

Cependant, ces remarques accompagnent implicitement la possibilité d'une troisième branche possible de la psychologie, qui pourrait se nommer « **psychologie de la pertinence** » ou même « **psychologie de la pertinence et de la reconnaissance** ».

Le symptôme n'y existe pas « à cause d'un trauma », mais « spécialement pour accéder à un Être » qui ayant éprouvé le trauma a été mis de côté dans la psyché afin de la préserver d'une charge excessive. Il ne reflète pas une maladie, mais une tentative de retour à la santé, à la complétude de Soi. Avec cette mise à l'écart naturelle, le patient d'un côté est préservé, de l'autre il se retrouve clivé en « celui qu'il est » et « celui qu'il était ». Les processus naturels qui se mettent en œuvre chez le patient tendent à lui faire retrouver son intégrité, sa complétude psychique. Ils sont hélas interprétés comme des dysfonctionnements alors qu'ils sont une tentative d'accomplissement de son individuation.

La psychologie de la pertinence et de la reconnaissance résout alors les interrogations de Sandor Ferenczi à propos des clivages dus aux traumas, dont il a bien remarqué qu'on ne peut avancer en les faisant revivre, quand bien même ce serait en abréaction (énoncer tout en refaisant l'expérience). Elle résout aussi les interrogations de la psychologie positive qui, choisissant d'aller vers la santé, ne s'occupe pas du passé du sujet.

On peut, dans cette troisième possibilité, allier en même temps une dynamique du sujet allant vers sa santé et une prise en compte de sa vie et des traumas qu'il y a rencontrés. Les manifestations, interprétées ailleurs comme des psychopathologies, s'y retrouveront souvent comme des moyens accompagnant cet élan vers la santé psychique. Entrent dans ce champ les troubles phobiques, alimentaires, émotionnels divers, du comportement, obsessionnels, addictifs, pulsionnels, sociaux, etc... Même la situation psychotique peut y être abordée, y compris la situation autistique.

Bien sûr aucune approche ne doit se placer au-dessus d'aucune autre, et cette troisième possibilité ne doit être envisagée que comme... une troisième possibilité. Il n'en demeure pas moins que, sur le plan clinique, elle permet des apaisements durables en quelques séances, qui ne semblent pas être un déplacement de la pathologie, ni une occultation des symptômes.

Sans « combat » de quoi que ce soit, elle permet d'accompagner l'accomplissement des justesses qui tentent de se manifester chez le sujet afin de le conduire vers sa complétude.

8. Pour conclure

8.1. Un « champ » psychique

La prise en compte de la dimension ontique définit bien le champ où se situe notre humanité. Elle permet aussi de comprendre les justesses à l'œuvre en chaque individu et de les accompagner en les respectant.

Depuis les hédonistes jusqu'à John Stuart Mill précurseur d'une réflexion sur la liberté et sur le bonheur, en arrivant à la psychologie classique qui veut nous libérer de ce qui nous oppresse, pour continuer vers la psychologie positive qui nous pousse vers le monde, puis vers la psychologie de la pertinence qui y confirme notre place et celle de chacun, nous trouvons un regard de plus en plus subtil concernant l'humain, concernant l'individu, mais aussi tous les autres, et même concernant la nature qui nous environne.

La diversité y est une opportunité plus qu'un inconvénient :

« Ce n'est pas la créativité mais la sensibilité qui vous fait reconnaître en autrui une idée susceptible de s'associer à l'une des vôtres pour engendrer une nouvelle possibilité » (Zeldin, 2014, p.68).

« Si tous les hommes moins un partageaient la même opinion, ils n'en auraient pas pour autant le droit d'imposer silence à cette personne, pas plus que celle-ci, d'imposer silence aux hommes si elle en avait le pouvoir »⁶¹.

« Si l'opinion est juste, on les prive de l'occasion d'échanger l'erreur pour la vérité ; si elle est fausse, ils perdent aussi un bénéfice presque aussi considérable : une perception plus vive de la vérité que produit la confrontation avec l'erreur » (Stuart Mill, 1990, p.85)*.

8.2. L'individuel

L'individu y trouve une opportunité de déploiement, d'accomplissement. La reconnaissance en confiance des justesses qui l'habitent, une écoute subtile des manifestations qui surgissent sans éprouver la crainte d'un mal à combattre, mais juste la réjouissance d'une émergence à venir. L'entourage y est respecté, les racines et appuis familiaux aussi. L'individu s'y sent reconnu pour lui-même et « non seul », car personne de son environnement proche ou social ne se trouve nié ou altéré pour faciliter son apaisement, ni celui qu'il fut à aucun des moments de sa vie, quoi qu'il ait vécu.

8.3. Le collectif

La collectivité s'y trouve également reconnue et préservée, non pas en tant que « masse », mais en tant que « multiples individus se côtoyant », où chacun peut être ce qu'il a à être sans porter atteinte à autrui. John Stuart Mill a, sur ce sujet, avec la liberté et l'utilitarisme, apporté une réflexion d'une grande richesse.

La collectivité ne peut exister sans l'individu, et l'individu ne peut exister sans la collectivité. L'individualisme négligeant la collectivité ne fonctionne pas, le collectivisme niant l'individu non plus. La « synergie forte », découverte par Ruth Benedict dans diverses cultures et rapportée par Maslow, représente un tel art de vivre chacun et ensemble.

Amour et bonheur sont des fondements qui, loin de toute désuétude, n'appartiennent pas à une sorte de guimauve puérile, mais au socle commun à tout ce qui est humain. Concept qui peut être étendu à tout le niveau ontique où les frustrations peuvent hélas conduire à des exactions tant envers autrui qu'envers soi-même. Priver l'humain d'humanité est sans doute une des plus grandes violences qui puissent lui être faite et l'une des plus grandes causes des troubles individuels ou sociaux.

« Toute croyance qui incite les hommes à se méfier d'eux-mêmes et des autres sans nécessité et à douter sans fondement des possibilités humaines, doit être considérée partiellement responsable des guerres, des rivalités entre les races et des massacres perpétrés au nom de la religion » (Maslow, 2008 p.107).

Thierry TOURNEBISE

⁶¹ Déjà cité en 4.2.

Parts de Soi et entièreté...
quand l'Élément contient le Tout

Le fait que la psyché semble constituée de celui que l'on est, de tous ceux que nous avons été et de ceux dont nous sommes issus, nous conduit à la notion de « parts de Soi ». Nous pouvons y ajouter la cohésion assurée par la pulsion de vie, et la protection assurée par la pulsion de survie.

Outre le fait que la psyché semble comporter d'autres éléments, cette notion de « parts de Soi » est toutefois ambiguë car, bien que chacun de ces éléments soit distinct de tous les autres, chacun d'entre eux est non seulement une entièreté... mais aussi contient ce Tout (ne serait-ce que potentiellement). Ainsi, le lien entre ce Tout (le Soi) et cet Élément (part de Soi) est très étroit, au point que ce n'est pas vraiment un lien mais une dimension existentielle simultanée où l'un et l'autre ne se quittent jamais vraiment.

Il m'est apparu nécessaire de réaliser pour les professionnels une publication sur ce thème, afin de lever les confusions, sachant qu'un pareil sujet est très délicat, difficile à mettre en mots ou même à appréhender par l'intellect. Il constitue pourtant un fondement expérientiel sans lequel le praticien risque de se limiter à des « bouts de soi » qu'il « raccommode entre eux » (en pure juxtaposition), au lieu de s'adresser à un être à part entière, en train de se retrouver lui-même en plénitude (intriqué de façon complexe). La qualité de la validation existentielle peut en être grandement affectée et, de ce fait, le résultat de la thérapie aussi.

1. La psyché une et multiple

1.1. Structure

En maïeusthésie, nous considérons la structure de la psyché comme étant « uchrotopique » (Tournebise, 2011, p.25). C'est-à-dire comme n'étant assujettie ni au temps ni à l'espace (ni *Kronos* ni *Topos*). Ainsi la psyché ne se pense pas en termes d'époques ou de lieux, mais « d'identité⁶² expérientielle »⁶³.

La psyché constituée de « celui qu'on est », « ceux qu'on a été » et « ceux dont on est issu », paraît alors comme un « assemblage » d'éléments, dont chacun constitue une part d'un Tout. Cette vision permet de s'en faire une représentation mentale simplifiée, analogue à « un puzzle en quête de complétude » (certains éléments étant maintenus à l'écart du Tout pour raisons de survie et de protection). Cependant, une subtilité bien connue veut que **« le Tout » soit plus que « la somme de ses parties »**, et l'exemple du puzzle est alors une bien imparfaite illustration... d'autant plus que nous devons ajouter que **« chaque partie » est bien plus « qu'un morceau du Tout »**. Ces points méritent un éclairage que nous ne manquerons pas d'aborder dans cette publication lorsque nous dépasserons même la notion d'holisme, pour nous rapprocher de celle d'hologramme (cliché où chaque morceau que l'on en détache contient la totalité de l'image) ou de fractales (figures géométriques où se répète indéfiniment le même motif à toutes les échelles).

Celui que nous avons été à un moment de notre vie doit être considéré comme « un être à part entière » et non comme « une part d'être ». Nous irons même plus loin en complexité en **considérant chacun de ces éléments comme un Tout, incluant chacun le Tout en devenir**. Un peu comme chaque cellule contient la totalité du génome, chaque part d'être contient la totalité de l'Être (naturellement, cette illustration n'est à prendre que sur le plan métaphorique et ne constitue en rien une démonstration).

1.2. Clivages et fractures

Mais avant cet éclairage rappelons que l'intégrité du Tout doit être maintenue et préservée de ce qui pourrait l'altérer.

Lors de traumatismes, celui qui est éprouvé douloureusement ne pouvant être spontanément intégré dans la complétude de la psyché, il en est maintenu à l'écart pour raison de survie. **Cette fracture ne résulte pas du choc du trauma, mais d'un élan protecteur (pulsion) préservant le Tout**. Ces éléments « non intégrables » viennent peupler l'inconscient de « tous ceux que la charge émotionnelle rend "menaçants" ».

⁶² **Identité** : ce qui reste identique, ce qui ne change pas [du latin *identitas* « qualité de ce qui est le même » (traduisant le grec *tautotês* qui a donné « tautologie » pour définir la répétition de la même chose sous une autre forme)]. Intéressant adage latin : *idem nec unum* « qui est unique quoique perçu ou nommé de façon différente ». [Dictionnaire historique de la langue Française Robert]. Cette notion de « ce qui change tout en étant le même » préoccupa bien des philosophes, dont Héraclite qui prit l'exemple de la rivière qui reste ce qu'elle est, en dépit du fait que l'eau n'y soit jamais la même.

⁶³ **Expérientiel** : ce qui est éprouvé en en faisant l'expérience vécue. **Identité expérientielle** : nous avons d'une part « Ce qui éprouve » qui reste le même, et d'autre part « ce qui est éprouvé » qui varie.

Il en résulte une psyché morcelée, clivée, incomplète. L'élan de Vie pousse alors à la restauration de cette complétude quand la maturité le permet. Les symptômes (de ce que l'on nomme psychopathologie) se trouvent alors comme des balises ou des liens, permettant de ne rien perdre de ces éléments « coupés » de Soi, sans lesquels une complétude ultérieure ne serait pas possible.

La psychothérapie qui en découle revient alors à accompagner l'accomplissement de cette complétude en devenir⁶⁴.

1.3. L'histoire des clivages et des intuitions

1.3.1. Philippe Pinel (1745-1826)

Philippe Pinel eut l'intuition que les « fous » n'étaient pas « vides » comme l'indique le mot « *fol* » signifiant « outre vide », mais juste devenus étrangers à eux-mêmes. Il les libéra de leurs cellules et de leurs chaînes, leur donna un traitement plus humain, persuadé que de s'adresser à eux ainsi leur permettrait de renouer avec le bon sens.

Plutôt que de les désigner par le mot « fou », il proposa donc le mot « aliéné » (le latin « *alienare* » signifiant « rendre autre, rendre étranger », et « *alienus* » signifiant « autre »). Pour lui, tout se passe donc comme si le patient s'était éloigné de lui-même et que sa santé mentale pouvait résulter d'une proximité d'avec soi retrouvée.

Quelle merveilleuse intuition de cet aliéniste de la première heure, père de la psychiatrie, que pourtant la psychiatrie n'a pas vraiment suivi sur ce point.

1.3.2. Eugen Bleuler (1857-1939)

Nous devons à Eugen Bleuler la notion de schizophrénie qui signifie étymologiquement « esprit fendu » (du grec « *skhizein* » signifiant « fendu » et « *phrên, phrenos* » signifiant « esprit »). Il nomma ainsi les phénomènes de psychose où se trouvent une dissociation, un clivage du moi.

Mais il se trouve que les clivages de la psyché sont tous des phénomènes de dissociation (de la psyché et non de la personnalité⁶⁵). Bleuler a donc eu là une magnifique intuition qui n'a hélas pas été exploitée en ce sens.

1.3.3. Notion de paranoïa

La notion de paranoïa, de source multiple, est aussi intéressante dans le choix du mot. Il vient du grec « *para* » signifiant « à côté », « pas à sa place » et de « *noos* » signifiant esprit. Ce qui revient à dire « à côté de soi ».

1.3.4. Trois intuitions d'étrangeté de soi avec soi

⁶⁴ Voir à ce sujet la publication de juin 2011 « [symptômes](#) » et d'avril 2008 « [Psychopathologie](#) »

⁶⁵ La psyché peut être assimilée au Soi et la personnalité au moi voir publication de novembre 2005 « [le ça, le moi, le surmoi et le Soi](#) »

Ces trois intuitions n'ont pas été hélas exploitées en ce sens, et la théorie plus biologisante de **Emil Kreapelin** (1856-1926) a pris le dessus dans le décodage des psychopathologies, qu'il fut le premier à énoncer en nosographie détaillée (« Traité de psychiatrie » quasi ancêtre du DSM).

Pourtant, cette notion de clivage de la psyché fut à plusieurs reprises sous les yeux des praticiens qui le limitèrent néanmoins au moi, sans l'étendre jusqu'au Soi.

« Ceux que nous qualifions de malades ne sont pas eux-mêmes, ils ont édifié toutes sortes de défenses névrotiques contre leur humanité. » (Maslow, 2006, p.74)

2. Vastitudes et pertinences

2.1. Structure étendue

Non seulement la version simplifiée de la psyché en trois éléments ne rend pas suffisamment compte de la complexité du phénomène, mais en plus nous sommes amenés à considérer en elle deux autres catégories :

-D'une part nous trouvons aussi comme « constituant » de la psyché **« tous ceux que nous serons »** (futur) que parfois nous peinons à rejoindre, pour diverses raisons de craintes, de loyautés, de maturité. **Abraham Maslow** avait remarquablement pointé cet état carenciel d'un être qui manque d'humanité, c'est-à-dire qui manque de « l'humain qu'il a à être »

« Ce que l'on devrait être est pratiquement identique à ce que l'on est au plus profond de soi [...] L'être et le devenir sont côte à côte concomitants. » (Maslow, 2006, p.134)

-D'autre part, il y a aussi ceux que nous avons été, **jamais blessés et exempts de traumas**, que nous avons **mis à l'abri des tourments afin de les en protéger**. Nous avons là un type différent de clivage.

Voici donc une psyché constituée de « celui que nous sommes », « tous ceux que nous avons été » et « ceux dont nous sommes issus », auxquels s'ajoutent « tous ceux que nous serons ».

Quant aux « fractures » ou « clivages » au sein de la psyché, ils peuvent concerner chacun de ces éléments d'avec le Tout (le Soi). L'origine de ces fractures peut être de **« protéger le Tout » d'une surcharge traumatique éprouvée par l'élément**. Mais elle peut être aussi de **« protéger l'élément » d'une surcharge traumatique éprouvée par le Tout** qui ne trouve pas le moyen de faire face. Dans ce dernier cas, l'élément manquant dans la psyché n'est pas un élément ayant expérimenté un trauma, mais un élément ayant été mis à l'abri des turbulences pendant le trauma. **Sans souffrance, il reste « ressource potentielle », parfaitement paisible, immaculé, disponible en l'état, en attente de « revenir jouer avec le Tout »**. Ce point est important car il arrive cliniquement que le symptôme ne pointe pas vers celui qui a vécu un trauma, mais vers celui qui a été mis à l'abri lors du trauma : par exemple **l'enfant que nous avons été que l'on a « caché du monde » pour ne pas qu'il s'y fasse égratigner** (à distinguer soigneusement de l'enfant douloureux qu'on a maintenu à l'écart pour nous préserver de sa charge émotionnelle).

À tout cela, il semble juste d'ajouter le fait que nous sommes en concernement⁶⁶ avec l'humanité toute entière et que ce qui est éprouvé par les uns n'est pas sans effet sur les autres.

« Notre travail est donc, dans la perspective d'un suivi sérieux de ce modèle, d'aider ces adultes à devenir plus parfaitement ce qu'ils sont déjà, plus complets, plus accomplis, à mieux épanouir leur potentiel en devenir » (Maslow, 2006, p.74)

2.2. La bienveillance de l'inconscient

« Tous ceux que nous avons été » et que nous n'avons pu emmener, « tous ceux qu'ont été ceux dont nous sommes issus » et qui n'ont pu être intégrés... tout ce monde peuple l'inconscient. Cet inconscient en assure la « garderie », la « sauvegarde », la « protection », en attendant que notre maturité ultérieure nous permette de les intégrer.

L'inconscient, pareil à une sorte de « nounou » (« nous-nous » ?) bienveillante, prend soin de nous interpeller régulièrement avec quelques symptômes appropriés, en vue de la restauration de notre complétude.

Tous ces « nous » (« *noos* » ? signifiant « esprit » en grec) ressemblent à des « bouts de Soi » ou « parts de Soi » : ceux qui sont déjà intégrés, et ceux qui ne le sont pas encore, attendant une « re-union » en complétude. Cet aspect d'un Soi et de « parts de Soi », s'il nous aide à appréhender le phénomène, risque cependant de nous faire omettre une réalité qui semble pourtant bien réelle sur le plan clinique : **chaque « parts de Soi » est un Être à part entière et non un « bout d'être » ou un « sous être »**.

Peut-être une évidence, mais la précision n'est pas superflue. La tendance à parler de « parts de Soi » pour évoquer « ceux que nous avons été et ceux dont nous sommes issus » risque de nous faire perdre l'évidence qu'**il s'agit à chaque fois d'un être à part entière**, mais aussi plus encore : **cet être à part entière contient le Tout** (au moins de façon potentielle).

Laissons-nous inspirer par ce qui était inscrit sur le fronton du temple de Delphes : « connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les Dieux », signifiant que le Tout est en Soi... cela valant aussi pour chaque « part de Soi ».

2.3. Pulsions

Tout ce ballet psychique semble mu par deux pulsions antagonistes, mais s'étayant l'une l'autre : la pulsion de vie et la pulsion de survie.

Sigmund Freud nous a habitués à la pulsion de vie comme élan libidinal (énergie de profit) et à la pulsion de mort (énergie de protection). Cependant, nous devons préciser cette notion beaucoup plus finement, au point que **ce que Freud nomme pulsion de vie n'est en fait qu'une pulsion survie** (quête de compensations) et **ce qu'il nomme pulsion de mort n'est aussi qu'une pulsion de survie** (quête d'évitement ou de protection). Tout se passe cliniquement comme si ces deux pulsions, alors revisitées dans leurs fonctions, avaient des rôles bien précis :

⁶⁶ Concernement : Voir sur ce site le [dico/glossaire](#)

La pulsion de Vie garante de l'intégrité du Tout (cohésion).

La pulsion de survie garante de la sécurité du Tout (protection).

La pulsion de Vie fonctionne sur le **mode existentiel du Soi** (Vie, être), la pulsion de survie fonctionne sur le **mode libidinal du moi** (énergie, faire).

2.3.1. La pulsion de Vie ainsi reprécisée a trois rôles :

- 1/ Maintenir la cohésion.
- 2/ Préserver (dans l'inconscient) ce qui a été mis à l'écart pour ne pas le perdre.
- 3/ Générer les symptômes qui permettent l'accès à ce qui a été mis à l'écart.

2.3.2. La pulsion de survie ainsi reprécisée, elle, a deux rôles :

- 1/ Mise à l'écart de ce qui a une charge émotionnelle telle que cela pourrait endommager le Tout (protection du tout). Mais aussi mise à l'écart de ce qu'il faut protéger de la déstabilisation du Tout (protection de la ressource que représente un élément exempt de trauma). Énergie répulsive mise en œuvre pour maintenir à l'écart (libidinal, action du moi)⁶⁷.
- 2/ Compensation du vide résultant de cette mise à l'écart. Énergie captative mise en œuvre sur le mode « faire » ou « avoir » (libidinal, action du moi)⁶⁸.

Il est essentiel de comprendre que ces deux pulsions (l'une existentielle, l'autre libidinale) fonctionnent en **dialogique** (opposés qui s'étayent l'un l'autre) et même que d'une certaine façon, la pulsion de survie est aussi garante de l'intégrité du Tout en ce sens où elle préservera judicieusement autant le Tout que ses éléments.

3. Intrications

3.1. Une structure faite de « temps mêlés »

Notre logique intellectuelle voudrait que ceux que nous avons été se succèdent « bien rangés et ordonnés dans notre passé ». Si cela est parfaitement juste pour les circonstances, cela ne l'est pas pour ceux que nous avons été et qui ont fait l'expérience de ces circonstances.

Celui que nous étions à n'importe quelle époque n'a jamais cessé d'être avec nous depuis tout ce temps, et n'est en aucun cas relégué dans un lointain passé. Tous ceux que nous avons été sont avec nous depuis qu'ils ont « émergé ». Ils y sont soit « intégrés » soit « séparés », mais sont tous contemporains du présent.

Chaque symptôme est comme si l'un de ceux qui furent « séparés » interpellait notre conscience pour nous inviter à le prendre en compte, à l'intégrer, à le réhabiliter.

⁶⁷ Ce que Freud nommait « pulsion de mort »

⁶⁸ Ce que Freud nommait « pulsion de vie »

Il est intéressant de savoir que Freud, parlant du moi, le comparait à l'hydre avec ses tentacules urticants servant soit à attraper des proies soit à éloigner des prédateurs.

Nous remarquerons que certains sujets ayant fait l'expérience d'une mort imminente se sont retrouvés soudainement **en face de l'intégralité de leur vie**, avec tous ceux qu'ils furent et tout ce que ceux-ci éprouvèrent.

« Les tranches de mon existence étaient perçues instantanément, hors de toute impression de durée [...] **J'avais l'impression que mon existence entière était étalée sous mes yeux**, indifférenciée dans ses étapes et toujours sans que l'enchaînement des événements paraisse se nourrir de temps » (Jourdan, 2006, p.565 et 574).

« Mon "moi" n'était pas là en tant qu'individu rendant des comptes de SA vie, mais **mon "je" était la vie de tous les humains** ; en d'autres termes c'était un bilan à l'échelle globale de l'espèce. » (Ibid, p.589)

« J'ai revu l'intégralité de ma vie, en relief, avec tous ses détails, les gens, les situations. Mais **dans un temps qui ne s'écoule pas**, la vie étant une globalité que l'on observe avec cette intelligence (universelle ou globale). **Ma vie était une forme, sous mes yeux, qui contenait TOUT**, et que je consultais » (ibid., p.573).

« ...lorsque j'avais fait du bien, j'étais contente. Je le savais en moi-même **et j'étais dans le cœur des gens à qui j'avais fait quelque chose** de bien, et je le vivais parce que j'étais la personne à qui je l'avais fait et quand j'étais désagréable, c'était pareil, j'étais dans le cœur de cette personne et je vivais cela » (ibid., p.584).

« **Je ressentais tour à tour les sentiments d'autrui que mes comportements avaient suscités** » (ibid., p.586).

« Vous êtes le lieu, l'acteur, le moyen, la cause, l'effet, **le ressentant, et le faisant ressentir**, le contenu et le contenant » (ibid., p.597).

Cela semble corroborer la notion de contemporanéité de tous ceux que nous avons été et de ceux dont nous sommes issus : tout est continuellement présent.

3.2. La contemporanéité

Les circonstances sont chronologiques, mais l'être qui les a vécus n'est pas chronique (il est anhistorique), il n'est pas non plus chronologique (il n'est pas temporellement placé dans l'inconscient).

Comprendre que tous ceux que l'on a été sont contemporains les uns des autres et d'avec soi-même est essentiel dans une approche thérapeutique où il ne s'agit finalement pas de « voyage dans le temps », mais de « rencontres de ceux qu'on a été » et qui n'ont jamais cessé d'être « là ».

Celui que nous avons été, quand il a été coupé de Soi, nous invite régulièrement à l'intégrer. Il ne nous lance pas son « appel symptomatique » depuis un passé où il serait resté, mais depuis le présent où il n'a jamais cessé d'être depuis tout ce temps... comme s'il nous « tirait le pan de notre chemise » pour nous dire « je suis là ! tu me vois ? ».

Contemporanéité, mais aussi « entièreté » de chaque part de Soi... et même en plus chaque part de Soi contenant potentiellement « Soi tout entier ». Voici bien des paramètres mal aisés pour notre intellect qui viennent plus toucher notre intuition que notre élaboration mentale.

3.3. Sénèque et l'entièreté

Au premier siècle (4-65), Sénèque évoque cette entièreté, à laquelle il convient d'être sensible sans jamais ignorer ce qui fut (et qui doit « rester là », avec nous).

« C'est le propre d'un grand homme, crois-moi, et qui s'élève au-dessus des erreurs humaines, que de ne rien laisser soustraire de son temps. Sa vie est très longue, parce que tout le temps qu'elle dure, elle est toute entière à sa disposition. » (VII-5 ; 2005 p.112)

Il dénonce les faux loisirs dans lesquels les hommes se perdent (jeux, affaires, projet accaparant) :

« Ces gens-là n'ont pas de loisirs, mais des affaires d'oisifs. » (XII-4 ; *ibid.*, p.122)

Il considère comme oisiveté le temps non consacré à l'entièreté de soi ou de l'humain, à la sagesse. C'est, selon lui, une telle attitude qui « raccourcit la vie », quelle que soit sa durée. L'entièreté de soi passe, selon lui, par le « vrai loisir » qui est intégration de notre propre vie passée et intégration des autres êtres (et non par une fermeture au monde)

« Seuls sont hommes de loisir ceux qui consacrent leur temps à la sagesse [...] ils ajoutent la totalité du temps à la leur. Toutes les années antérieures à eux leurs sont acquises [...] Aucun siècle nous est interdit » (XIV-1 ; *ibid.*, p.127) « Nous pouvons discuter avec Socrate, douter avec Carnéade, nous reposer avec Épicure [...] la nature nous admet dans la communauté du temps tout entier. » (XIV-2 ; *ibid.*, p.127) « Nous avons coutume de dire qu'il ne fut pas en notre pouvoir de choisir nos parents, le hasard nous les ayant donnés ; mais il nous est permis de naître à notre gré » (XV-3 ; *ibid.*, p.129).

Selon lui, le temps passé loin de cette entièreté conduit les hommes à se distraire de l'essentiel, et ainsi à raccourcir leur vie qui ne se remplit pas :

« Ils perdent leurs jours dans l'attente de la nuit, la nuit dans la crainte du jour. » (XVII-1 ; *ibid.*, p.132)
 « Ils obtiennent laborieusement ce qu'ils veulent, gardent anxieusement ce qu'ils ont obtenu [...] On ne cherche pas la fin des misères, mais on en change la nature. » (XVII-5 ; *ibid.*, p.133) « ...leur vie est sans fruit, sans plaisir, sans aucun progrès pour l'âme » (XX-3 ; *ibid.*, p.139)

Il est toujours touchant de voir combien des êtres de tout temps ont tenté de partager une telle conscience de la vie, de la profondeur, de l'authenticité et de la partager. Nous constatons aussi combien, pour chacun d'entre eux (Lao Tseu, Socrate, Épicète, Démocrite, Épicure, Sénèque, Plotin, Descartes, Spinoza, Leibnitz... etc), il n'est pas si aisé de mettre en mots l'indicible avec lequel flirte leur conscience.

Plotin (205-270), deux siècles après Sénèque, ayant expérimenté quatre « sorties du corps » (peut-être des EMI ou NDE ?) nous rapporte qu'initialement il y a l'UN (inengendré) qui s'est fractionné en « intellects* » (en dieux) qui eux-mêmes se sont fractionnés en âmes (ce qu'il nous décrit comme animant les corps en les entourant et en les traversant, sans jamais être « dedans » ni en faire partie).

*Ce que les sages de cette époque nommaient « Intellect » correspondait aux dieux.

Chaque élément ainsi éloigné du Tout initial se retrouvant en manque de ce Tout, auquel pourtant il ne manque rien en dépit de ces éloignements :

« Tout ce qui est multiplicité reste dans le besoin, aussi longtemps que, de multiplicité qu'il était, il n'est pas devenu un. » (traité 9, VI-9 [15] ; p.86)

« **Chaque partie est un tout et reste un tout sans que la totalité soit amoindrie.** » (traité 8, IV-9 [10] ; 2003, p.49)

Le langage de ces époques mérite transcription (mais peut-on le faire sans le déformer ?). Nous voyons ici, encore une fois notre intuition touchée par cette notion d'unité et de mul-

tiplicité où, chaque élément et le Tout, se retrouvent à la fois distincts et se contiennent l'un l'autre.

4. L'histoire et celui qui a vécu l'histoire

Le praticien qui accompagne un patient doit clairement distinguer entre trois plans, afin de ne pas s'égarer et de ne pas égarer celui qu'il prétend aider.

Il devra distinguer entre « l'événementiel », « l'existentiel » et « l'émotionnel » (on peut même ajouter « l'intellectuel »). L'existentiel devra toujours se trouver en premier plan dans un cheminement thérapeutique.

4.1. Le plan événementiel

Le plan événementiel concerne ce qui s'est passé dans l'histoire du sujet. L'anecdotique, aussi important soit-il en termes de gravité, n'est que « faits ». Or **ce qui a meurtri le patient ce ne sont pas tant les faits que la façon dont il les a vécus.**

Les **stoïciens** (Épictète, Marc Aurèle) avaient appris à ne se préoccuper que de ce qui est en notre pouvoir, et de rester en distance d'avec le reste, tout en étant en confiance par rapport à la justesse de la vie. Les **Hédonistes** (Démocrite, Épicure) avaient une approche similaire, mais avec en plus cet élan de goûter le plaisir qui s'offrait en chaque chose (et non de rechercher les choses qui font plaisir). Même si la vie courante ne nous met pas dans de tels élans de sagesse philosophique, il n'en demeure pas moins que ce qui nous marque le plus c'est la façon dont nous vivons les choses plus que les choses elles-mêmes.

Le **Dr Victor Frankl** (fondateur de la logothérapie) vécut la déportation. Il remarqua qu'au comble de l'horreur ceux qui avaient un sens à leur vie survivaient bien mieux que les autres, et que dès que ce sens s'effondrait, le lendemain ils mouraient. Même dans ces situations horribles où la survie semble impossible, la façon de le vivre change la trajectoire de l'individu. Attention cependant avec un tel constat de ne pas minimiser la gravité des circonstances qui ici est extrême. Si je prends cet exemple dans l'extrême, c'est juste pour insister sur le fait que la façon de vivre la circonstance est un facteur majeur et que si on ne peut changer ce qui s'est passé (l'historique) on peut toute sa vie changer ce qu'on en fait. Ainsi, l'historique n'est aucunement nié, mais il n'est pas placé en premier plan concernant ce qui a été vécu par un sujet.

4.2. Le plan existentiel

Le plan existentiel concerne **le sujet lui-même, faisant l'expérience de l'événementiel**. Soit le sujet parvient à l'éprouver de telle façon que le Soi n'en soit pas altéré (intégration), soit il en est émotionnellement affecté et si cet émotionnel est trop violent, cela pourra induire des clivages dans sa psyché afin de préserver celle-ci des surcharges.

En fait **l'existentiel est ce qui prime, qui devra toujours être considéré au premier plan par le praticien**. L'émotionnel doit en être clairement distingué et ne venir qu'en second plan.

Tout se passe comme si on avait trois plans superposés :

- 1/l'existentiel (le sujet).
- 2/l'émotionnel (ce qu'a éprouvé le sujet).
- 3/le circonstanciel (le phénomène extérieur qui a conduit le sujet à éprouver cela, compte tenu de ce qu'il avait de disponible en lui pour y faire face).

4.3. Le plan émotionnel

Le plan émotionnel concerne la façon dont le sujet bouleversé (positivement ou négativement) a éprouvé cet événementiel, compte tenu des ressources personnelles dont il disposait pour y faire face.

Nous distinguerons « **le sujet éprouvant un vécu intégrable sensoriel (par les sens), ou purement expérientiel⁶⁹ (hors des sens)** » d'avec « **le sujet éprouvant un vécu au niveau des émotions (émotionnel) que celles-ci soit positives ou négatives**. Les situations émotionnelles induisent une surcharge pouvant conduire au clivage. Dans les émotions, il ne s'agit pas de perceptions mais de fantasmes où la réalité n'est pas perçue. L'être sensible (qui intègre) doit être distingué de l'être émotif (qui n'intègre pas)

Quand le sujet ayant éprouvé un trauma est identifié (par le guidage non directif⁷⁰), le praticien ne doit pas inviter à l'apaiser, mais plutôt à l'accueillir, lui donner sa place avec ce qu'il a éprouvé, lui accorder une pleine reconnaissance de **lui avec son vécu émotionnel**. L'émotion est en second plan, mais le sujet est accueilli avec son émotion. L'expérience clinique montre **qu'un accueil avec le ressenti éprouvé apaise, alors qu'une tentative d'apaisement est vécue comme un déni de ce qui a été éprouvé** et génère des résistances.

4.4. Le plan intellectuel

Sans intérêt thérapeutique, ce plan brasse les idées mais ne permet ni de contacter celui qu'on était, ni d'apporter le moindre mieux-être, ni d'accomplir la reconnaissance attendue. Il est cependant important pour comprendre, hiérarchiser, organiser la pensée... la partager, la transmettre, etc... Il peut être un précurseur mais doit vite être laissé au profit de l'existentiel dans le domaine de la thérapie.

4.5. Hiérarchisation des plans

En thérapie, nous sommes conduits à considérer ces plans comme des « calques superposés » dans un ordre bien défini : nous avons en premier plan l'existentiel, en second plan l'émotionnel, en troisième plan l'événementiel. L'intellectuel sera en dernier.

Le sujet est reconnu, accueilli avec ce qu'il a éprouvé. De cette reconnaissance il résulte un apaisement et une possibilité d'intégration. Il est accueilli avec ce qu'il ressent. **Il ne s'agit pas de l'apaiser pour le rendre accueillable, mais de l'accueillir pour qu'il se sente apaisé.**

⁶⁹ *Par exemple, les personnes ayant vécu une expérience mort imminente ont fait l'expérience de ce qui se produisait dans leur environnement sans passer par les sens.

⁷⁰ *Lire sur ce site la publication de janvier 2012 « [Non directivité et validation](#) »

L'être est considéré sur le plan existentiel et il est bienvenu avec ce qu'il a éprouvé. Nous verrons même que, de cette rencontre, il résulte pour le praticien une réjouissance qui est elle-même source de validation existentielle et d'apaisement.

Important : Attention, la « cible » (si on peut utiliser ce mot que je n'aime guère) c'est l'Être et la reconnaissance. La cible n'est pas l'émotion et l'apaisement. L'apaisement est l'indice que la validation a été correcte mais ne peut en aucun cas être le but. Quand l'apaisement est malencontreusement priorisé, il est alors vécu comme un déni et peut provoquer des résistances.

5. Articulations ça, moi, surmoi, Soi

Puisqu'il est souvent question du Soi dans cette publication, je dois rappeler quelques éléments le concernant, et le resituer par rapport au ça, au moi et au surmoi. En effet, nous trouvons dans de nombreux écrits (même spécialisés) une confusion entre le ça et le Soi ou entre le moi et le Soi. Ainsi le self (le Soi en anglais) est souvent confondu avec le moi (qui en anglais se dit ego) ; das Es (le ça en allemand) est souvent confondu avec le Soi (qui se dit das Selbst en allemand) Pour plus de détails j'ai déjà publié sur ce site en novembre 2005 « [Le ça, le moi, le surmoi et le Soi](#) ». Je vais cependant en résumer quelques éléments, juste pour avoir certaines de ces données ici directement disponibles.

5.1. Ça

Source pulsionnelle au niveau libidinal, il engendre des choses qu'on ne décide pas. Une patiente du **Dr Georg Groddeck** (proche de Freud) lui ayant dit « Docteur ça a été plus fort que moi », Groddeck a dit « donc ça vient du "ça" »⁷¹. Voici une intéressante origine de ce mot à la fois simple et explicite.

Le « ça » pousse à investir son « énergie de besoin » (libido⁷²) pour avoir tout ce qu'on veut. Mais le « ça » accomplit cet investissement sans discernement, sans stratégie, pas plus pour tenir compte des autres que pour améliorer son propre profit. Le problème est que ce que veut le « ça », d'autres le veulent aussi et ne sont pas d'accord pour le céder. Ces conflits d'intérêts peuvent alors mettre le sujet en difficulté sociale s'il n'a à sa disposition que le « ça » comme « moteur ».

5.2. Moi

Le moi introduit l'idée de **stratégie** et permet d'optimiser le profit. Grâce au moi, l'élan de besoin ne se met plus en œuvre simplement en « je veux, je prends », mais en « comment avoir le meilleur profit avec le minimum d'inconvénients ».

⁷¹ Le « ça » est alors considéré comme le « grand tout », « source de tout », et peu de praticiens sont en accord sur sa réelle signification qui reste plutôt évasive. Mais cette association « au grand tout » a sans doute contribué à sa confusion avec le Soi

⁷² Attention : la **libido** est une **énergie de besoin** qui doit être distinguée de la sexualité. La sexualité est incluse dans cette énergie de besoin qui déborde largement la sexualité. Ainsi, un enfant et sa mère sont en lien libidinal (besoin l'un de l'autre) mais ce lien libidinal ne doit pas être assimilé à une forme de sexualité. C'est sans doute là une zone de méprise majeure en psychologie, qui a trop souvent eu tendance à tout sexualiser et à promouvoir l'Édipe là où il n'a pas lieu d'être. Certes la sexualité est une composante importante de la vie, mais elle n'est qu'un des aspects de la libido, et elle doit soigneusement en être distinguée, sous peine d'engendrer de graves et nuisibles confusions.

Il permet de mieux aboutir à ses fins en évitant les obstacles et les retours fâcheux. C'est l'égo dans toute sa « splendeur » ne tenant compte d'autrui que pour s'assurer un meilleur profit. L'égo est un as de la manipulation, ou des actions réfléchies, en vue d'un avantage personnel maximum.

Le moi n'est autre qu'une stratégie sociale mise en œuvre⁷³ pour arriver judicieusement à ses fins, pour canaliser astucieusement les élans du ça (pour en avoir les avantages sans les inconvénients), et ne comporte aucune humanité (sauf quand c'est avantageux, mais ce n'est alors que manipulation).

5.3. Surmoi

Si l'humain n'avait à sa disposition que le « ça » et le « moi », la vie sociale serait impossible et son évolution entravée. Certains trouvent pourtant que le moi est un bon moteur social : le philosophe sociologue anglais **Adam Smith** (1723-1790) prôna que, globalement à l'échelle de la société, l'égoïsme des uns permet le profit des autres (par exemple un boulanger fera du bon pain pour égoïstement avoir plus de clients, et non par altruisme, mais de ce fait les clients auront du meilleur pain). D'une certaine façon, il n'a pas tort, mais cela ne vaut que pour un monde de peu de conscience, où l'humain se cherche en déploiement d'humanité.

Comme les dérapages de l'égo sont malgré tout nombreux et barbares, pour s'organiser socialement, l'humain a développé le « surmoi ». Celui-ci agit telle une **prothèse de conscience**, et dicte ce qu'il est bon de faire ou de ne pas faire. De façon externe, il y a les lois, mais de façon interne et inconsciente, il y a tout ce que nous avons introjecté au cours de notre éducation, qui vient limiter nos élans du ça optimisés par le moi. Le surmoi permet de produire un respect d'autrui factice en termes d'authenticité, mais suffisant pour pouvoir vivre ensemble.

Bien sûr, le surmoi est limitant... mais il joue le rôle de garde-fou. Bien maladroit (et même dangereux) sera celui qui veut libérer un sujet des limitations de son surmoi sans lui donner les moyens d'une conscience suffisante pour ne plus en avoir besoin.

5.4. Soi

La psychanalyse freudienne nous a habitué à ne raisonner qu'en termes de ça, de moi et de surmoi, venant gérer les problèmes de libido (désolé pour le côté un peu lapidaire et réducteur de ce résumé). **Carl Gustav Jung** alla plus loin dans la démarche psychanalytique en introduisant l'idée du « Soi ». Mais il peina quelque peu à en partager la dimension avec ses confrères :

« Je constate continuellement que le processus d'individuation est confondu avec la prise de conscience du Moi et que par conséquent celui-ci est identifié au Soi, d'où il résulte une désespérante confusion de concepts. Car, dès lors, l'individuation ne serait plus qu'égoïsme ou auto-érotisme ». (Jung, 1973, p457).

⁷³ Sigmund Freud compare même les élans libidinaux du « ça » gérés par le « moi » aux tentacules urticants de l'hydre ayant pour rôle de capturer des proies et de chasser les prédateurs (Freud, 1985, p55-56).

Le Soi est l'humain en accomplissement. Il est l'individuation en marche. Il est « source existentielle » (le ça était « source libidinale »). Peut-être sera-t-il ce « grand Tout » (qui n'est donc pas de même nature que le « tout » du ça).

« Ma conscience est comme un œil qui embrasse en lui les espaces les plus lointains, mais le non-moi psychique est ce qui, de façon non spatiale emplit cet espace ». (ibid., p.450)

« Le Soi embrasse non seulement la psyché consciente, mais aussi la psyché inconsciente et constitue de ce fait pour ainsi dire une personnalité plus ample, que nous sommes aussi ... » (ibid., p46)

Frans Feldman (1921-2010), père de l'haptonomie touche de près cette notion en invitant à voir en l'autre ce Soi potentiel en déploiement :

« Ce partage implique une qualité de sociabilité qui consiste à *accepter* et à *confirmer* affectivement l'autre dans le Bon -le *Bon en soi*- qu'il représente ou peut devenir » (Veldman, 1989, p.45).

Donald Wood Winnicott (1896-1971), lui, a distingué le « vrai self » et le « faux self » sans pour autant préciser la différence entre le moi et le Soi (alors que le mot « self » signifie normalement « Soi » en anglais).

Dans le processus d'évolution de l'homme, même **Charles Darwin** propose qu'arrivé à l'humain, ce qui le caractérise, c'est un basculement des lois de l'évolution (qui veulent que le mieux adapté survive) : on en arrive selon lui au fait que le mieux adapté est celui qui sait prendre soin des moins adaptés. C'est du moins ce que nous rapporte Patrick Tort, spécialiste de Darwin :

« Par le biais des instincts sociaux, la sélection naturelle, sans "saut" ni rupture, a ainsi sélectionné son contraire, soit : un ensemble normé, et en extension, de comportements sociaux anti éliminatoires [...] la sélection naturelle s'est trouvée, dans le cours de sa propre évolution, *soumise elle-même à sa propre loi* – sa forme nouvellement sélectionnée, qui favorise la protection des faibles, l'emportant parce que avantageuse, sur la forme ancienne » (Tort, 2009, p.72-73).

« Durant la phase d'évolution qui se situe entre les ancêtres immédiats de l'Homme et l'Homme moderne, la faiblesse est donc un avantage, car elle conduit à l'union face au danger, à la coopération, à l'entraide et au développement corrélatif de l'intelligence et de l'éducation des jeunes (dont le propre est d'être "sans défense"). » (Tort, 2010, p.66).

La notion de Soi est fondamentale et touche la dimension de l'humain la plus noble. Les théorisations qui en sont dépourvues manquent ce qu'il y a de plus subtil dans la psyché en cours d'individuation, avec tout ce qu'elle comporte d'intrication avec l'ensemble de l'humanité. C'est pourquoi quand nous évoquons l'idée de « parts de Soi », (ou mieux : de « parts de Soi contenant chacune le Soi »), nous ne pouvons le faire qu'en clarifiant ces notions, et en les situant les unes par rapport aux autres.

5.5. En résumé

Nous retiendrons globalement que le « ça » est la source libidinale (énergie de besoin), gérée et optimisée par le « moi » (performance des satisfactions et de la sécurité), qui est lui-même contrebalancé dans ses excès par le « surmoi » (prothèse de conscience permettant un meilleur équilibre de la société). Le Soi, quant à lui, est la source existentielle (élan de déploiement et d'individuation) conduisant l'individu à être pleinement lui-même et pleinement ouvert à autrui (vraie conscience).

6. Le moi social et le Soi social

Si nous osons aller un peu plus loin, nous pouvons considérer aussi les ensembles d'humains constitués en « sociétés ». Il y a alors aussi une sorte de « ça du groupe », de « moi du groupe », et de « Soi du groupe ».

6.1. Du « ça collectif » à l'« ego collectif »

Au niveau collectif, dans les mouvements de groupe, l'état pulsionnel l'emporte souvent dans une sorte de « ça collectif ». Dans les « mouvements de masse », une fois immergé, l'individu intellectuellement performant peut perdre son bon sens individuel et suivre un flux qui le dépasse. Chacun perd alors son bon sens naturel et se trouve poussé dans des élans inconscients, quasi animaux, sans stratégies, parfois dévastateurs. L'aveuglement (ou même la violence), de la foule peut alors devenir redoutable.

La pression de l'autorité se retrouve dans l'expérience du psychologue **Stanley Milgram** (dans les années 60) où le sujet va jusqu'à infliger des décharges électriques de risque mortel à son coéquipier dans l'expérience qu'on lui demande de réaliser. Cette expérience fut renouvelée en 2010 avec une expérimentation sociologique réalisée à travers un pseudo jeu télévisé « Zone extrême », que nous avons pu voir sur Antenne 2. Outre que le candidat va aussi infliger ici une dose de courant allant jusqu'à « potentiellement mortel » (plus souvent qu'avec Milgram, car ici dans 80% des cas), le **groupe de spectateurs** présents à ce jeu ajoute à l'expérience une composante intéressante : **il scande ses encouragements sans discernement du danger mortel.**

Les manipulateurs connaissent bien cette fragilité des individus en groupe et savent hélas s'en servir à des fins peu délicates. Le manipulateur joue le rôle du « moi collectif » afin d'utiliser stratégiquement les pulsions groupales. Englué dans ce « ça collectif », conduit par le « moi » d'un manipulateur prenant le pouvoir et instrumentalisant son « public », les individus en groupe peuvent-ils accéder à un « moi collectif » plus judicieux, plus stratégique, plus conscient, ne serait-ce qu'égoïstement pour un réel avantage ? Rien n'est moins sûr.

De ce fait, un orateur attentionné aura avantage à s'adresser « aux individus » constituant le groupe, et non « au groupe » comme une entité (son projet devant être qu'il y ait de la conscience dans son auditoire, et non une conviction aveugle). Il se trouve ainsi que dans les meilleurs contextes, car le groupe peut aussi être une ressource de conscience inestimable.

6.2. De l'ego collectif au Soi collectif

Nous venons de voir comment l'individu en groupe peut se noyer dans la masse et subir une disparition individuelle, au profit de pulsions collectives. À l'inverse, un groupe de personnes peut être source d'une conscience augmentée.

Nous trouvons cela dans le fameux « Brainstorming », où la créativité de chacun est mise en commun sans retenue ni crainte. L'idée de chacun, même sans importance, même fautive, peut se retrouver être la source d'une impulsion novatrice chez l'un des autres.

C'est ce que nous trouvons aussi, de façon plus subtile, en thérapie de groupe, où la présence d'autres personnes permet à chacun de mieux se déployer individuellement. Dans ce cas, le groupe existe, l'individu aussi, et il n'y a pas d'assujettissement, bien au contraire.

Tout se passe comme si, à plusieurs, les individus bénéficiaient de quelque chose de plus qu'une simple juxtaposition des compétences. Ils accèdent à la dimension d'une sorte de « Soi collectif », qui ne les fait pas pour autant disparaître.

Nous parlons quelques fois « d'inconscient collectif », mais nous pouvons alors aussi parler de « conscience collective » et nous situer au niveau d'un Soi élargi.

Nous voyons bien comment chacun existe pleinement et n'accepterait pas d'être considéré comme un simple « bout du groupe ». Nous voyons aussi que le groupe existe comme entité, et que son existence ne résulte pas d'une simple juxtaposition.

De la même façon, la « foule intérieure » de tous ceux que nous avons été et ceux dont on est issu » doit être considérée, non pas comme constituée de « bouts de Soi » mais d'éléments qui sont chacun des entièretés à part entière, et dont la totalité est bien plus qu'une simple juxtaposition.

7. L'élément comme un Être à part entière

Tout ce cheminement nous conduit au point clé de ce texte concernant ce qui constitue la psyché : l'élément n'est pas « un bout du Tout », mais « un tout à part entière ».

7.1. Je ne veux pas « être une part »

Un enseignant qui considérerait l'un de ses élèves comme un « bout de sa classe » aurait peu de chance de susciter chez lui la moindre motivation. Chaque être éprouve le besoin légitime d'être considéré comme « un être à part entière » et c'est ce qui lui permettra de mobiliser ses propres ressources. Il ne le fera pas alors faussement et artificiellement par soumission, mais comme conséquence de la reconnaissance qui lui a été accordée⁷⁴.

Un parent qui considérerait l'un de ses enfants comme « un bout de sa famille » aurait peu de chances de lui donner une éducation convenable. Pour déployer sa propre ressource, l'enfant a besoin de se sentir considéré comme étant « Lui » à part entière. Il en va de même pour chaque membre d'une famille.

Ainsi en est-il également au niveau de chacun de ceux que nous avons été, ou de chacun de ceux dont nous sommes issus, quand nous les « retrouvons » au sein de notre psyché. Chacun d'entre eux pourrait aussi bien revendiquer : « Je ne veux pas être une part », « je suis un Être ». Être considéré comme une simple part est rabaissant.

Il est pourtant bien évident que chacun, qui que nous soyons, fait partie d'un Tout plus vaste. C'est le principe même de **l'écologie d'un système**, où tout est en lien avec tout. Il se trouve qu'un élément isolé n'a que peu de sens hors du système. Il semblerait bien que ce soit ainsi que fonctionne le monde. La question est alors de concilier ces deux faits contradictoires : un être à part entière, pourtant faisant partie d'un Tout, et dont **l'existence de Soi et du Tout sont intimement liées, pour ne pas dire « intriquées » ...l'un sans l'autre ne pouvant être.**

⁷⁴ L'expérience réalisée sur l'effet Pygmalion par les psychosociologues est très explicite à ce sujet.

7.2. Je n'ose pas « être Tout »

Nous devons aller plus loin en considérant aussi ce Tout au sein de chacun. Ici l'entreprise est hasardeuse et ne satisfait pas notre logique intellectuelle. Nous en avons pourtant une illustration approximative au niveau du génome qui se trouve en chacune de nos cellules, génome qui pourtant s'exprime en fonction de l'environnement social et biologique (local et général) dans lequel baigne notre organisme. Chez un individu, le génome ne change pas, mais son expression se modifie, s'ajuste. C'est ce que nous précise Denis Noble, chercheur en génétique systémique :

« Sans les gènes nous ne serions rien. Mais il est tout aussi vrai qu'avec les gènes seuls nous ne serions rien non plus ». (2007, p.83)

« ...ce qui est impliqué dans le développement d'un organisme est bien davantage que le génome. S'il existe une partition pour la musique de la vie, ce n'est pas le génome, ou du moins n'est-il pas seul. L'ADN n'agit jamais en dehors du contexte d'une cellule. Et nous héritons de bien plus que notre seul ADN. Nous héritons de l'ovule de la mère avec toute sa machinerie qui va avec, y compris les mitochondries les ribosomes, et d'autres composants cytoplasmiques [...]. C'est seulement dans un œuf fertilisé, en présence de toutes les protéines, tous les lipides et autres mécanismes cellulaires, que le processus de lecture du génome peut avoir lieu. (ibid, pp, 83-84)

Il dénonce l'illusion du « tout génétique » : « C'est l'illusion que l'ADN est la cause de la vie, de la même façon que le CD serait la cause de l'émotion produite en moi par le trio de Schubert ». (ibid, p.20)

La comparaison avec le génome ne vaut que comme métaphore, mais nous aurions avantage à considérer chaque élément de la psyché comme contenant potentiellement ce Tout. Un Tout qui s'exprimerait de façon différente selon l'environnement.

Comme nous le propose **Gottfried Wilhelm Leibnitz** dans sa « Monadologie » de 1714 (1996) décrivant le fonctionnement du monde et des Monades⁷⁵ :

« Ainsi, quoique chaque Monade créée représente tout l'univers, elle représente plus distinctement le corps qui lui est affecté particulièrement et dont elle fait l'entéléchie⁷⁶ : et comme ce corps exprime tout l'univers par la connexion de toute la matière dans le plein, l'âme représente aussi tout l'univers en représentant ce corps, qui lui appartient d'une manière particulière. » (p.256)

« Chaque substance simple a des rapports qui expriment toutes les autres, et qu'elle est par conséquent un miroir vivant perpétuel de l'univers ». (ibid., p.254)

Pour Leibnitz **la monade ne se développe pas, elle se « déploie » (elle se déplie)**

« On ne trouvera en la visitant au-dedans que des pièces qui se poussent les unes les autres ». (p.246)

La totalité s'y trouve, mais s'y exprime selon le type de déploiement opéré, selon les « plis » qui y auront été « dépliés ». D'où des différences manifestées à partir d'une entièreté commune mais « dépliée de façon différente » selon les individus.

⁷⁵ Monade : élément simple, sans partie, unité de la Nature, sorte d'atome psychique

⁷⁶ Entéléchie : chez Leibnitz, désigne l'élément, la substance simple, la monade créée. (1996, p.246)

7.3. Qui est qui ?

Finalement, dans cette psyché, qui est qui ? Notre logique intellectuelle se retrouve ici ballotée entre des concepts contradictoires de « partie et de Tout » : de « Tout contenant ces parts » qui « chacune contiennent ce Tout ». Quand il s'agit d'identifier... qui est identifié ? (sachant que « identité » signifie « qui ne change pas »).

Ni vraiment transcendance (autre monde annexe de celui-ci), ni vraiment immanence (tout est ici avec différents degrés de subtilité) nous trouvons une sorte d'impermanence (tout se transforme sans jamais disparaître). Mais avec une transformation qui ne résulte pas d'un développement (où la matière s'ajoute) mais d'un déploiement (tout est là et se déplie).

Nous peinerons à définir un concept précis, intellectualisable. Nous trouvons tout au plus de quoi toucher notre intuition, en éprouvant parfois « et bien oui ! ça ressemble effectivement à cela ! ».

Il importe peu d'avoir pu édifier intellectuellement la totalité du « paysage psychique ». Nous avons déjà ici suffisamment de matière pour pouvoir considérer ce que le symptôme permet de rencontrer comme « un être à part entière », et non comme un vulgaire « bout de Soi ». Cela peut déjà donner à la validation existentielle (fondement majeur de la thérapie) une dimension de qualité exceptionnelle.

Nous allons pourtant tenter d'aller un peu plus loin en abordant quelques principes déjà pensés en ce sens, comme des tentatives d'explication.

8. Une part contenant le Tout

Jean Charon (1920-1998), physicien spécialiste de la recherche nucléaire (commissariat de l'énergie atomique de Saclay) tenta de développer une sorte de « psychophysique ». Il publia un ouvrage traitant de l'être et du verbe à travers la théorie des ensembles (1- 1983) puis un essai sur la notion d'« éons » où chaque particule est pareille à un horizon derrière lequel l'entropie est négative (négentropie, désordre décroissant), et où l'information s'organise (2- 1983). Ces éons sont selon lui en hiérarchie, un peu comme dans l'Holisme pour les Holons (éléments dans la théorie holistique).

8.1. Remise en cause du holisme

Bien modestement, avec tout le respect requis, nous tenterons ici de remettre en cause l'Holisme (non pas en tant que théorie, mais en tant que moyen d'illustrer la psyché). Cette conception fut une avancée majeure à laquelle nous devons le principe selon lequel « le Tout est plus que la somme de ses parties ».

Le terme anglais « *holism* » fut créé par le biologiste Sud-Africain **Jean Christian Smuts** (1870-1950) afin de nommer la tendance synthétique de l'univers. Il écrivit en 1926 « *Holism and Evolution* ». Comme Charles Darwin, il dénonçait le racisme et proposait une vision à la fois scientifique et respectueuse de l'humain.

Arthur Koestler (1905-1989) écrivain philosophe hongrois, appuie sa réflexion sur l'holisme. Il rejette le hasard et le réductionnisme analytique. Le Tout est selon lui constitué de « holons » qui sont en même temps « éléments » d'une hiérarchie supérieure et, eux-mêmes,

« le Tout » d'une hiérarchie inférieure. Ainsi, nous retrouvons un peu la hiérarchie des « éons » de Charon, mais avec une infinité de hiérarchies au-dessus et une infinité de hiérarchies au-dessous. Ainsi, la pensée holistique se distingue de la pensée « rationnelle » en ce sens où elle ne pense pas en « ratios » (en parties). Nous n'avons plus de causalité linéaire, mais de nombreuses boucles rétroactives.

Pierre Tricot, ostéopathe, nous interpelle sur cette extension des liens tissés en complexes intrications et pose la problématique de la limite :

« A partir du moment où l'on commence à parler en termes de globalité, la conscience ne cesse de s'étendre et naturellement surgit la question : "mais où s'arrête la globalité ?". A l'instar des poupées russes, une globalité semble toujours englober d'autres. C'est ce type de raisonnement qui a conduit que l'univers dans son ensemble est un système complexe dont toutes les parties sont en relation les unes avec les autres » (2005, p.33)

Toutes ces avancées remarquables doivent pourtant aller encore plus loin : outre ces liens et ces « tissages » en complexité, étendus à un Tout qui est plus que la somme de ses parties, **il semble que chaque élément contienne aussi ce Tout.**

8.2. L'idée d'hologramme

Dans un cliché holographique, il se trouve que l'entièreté de l'image est présente dans chaque partie de l'image (même si c'est avec une définition moindre). En ce sens le concept de l'holisme pourrait être complété par celui d'holographisme où chaque élément contient le tout et n'est pas seulement un élément d'un tout.

Nous considérerons aussi la Monade de Leibnitz qui se déploie, et aussi la notion de point de vue qu'il propose en éclairage :

« Et comme une ville regardée de différents côtés paraît tout autre et est comme multipliée perspectivement, il arrive même, que par la multitude infinie des substances simples, il y a comme autant d'univers, qui ne sont pourtant que les perspectives d'un seul selon les différents points de vue de chaque Monade ». (1996, p.254)

Perspective changeante d'une même chose. Déploiements différenciés. Intrications et tissages plus que hiérarchie. Chaque partie contenant le Tout. Le Tout représenté par chaque partie. Voici donc quelques éléments à concilier pour une représentation approfondie de la psyché.

8.3. L'exemple des fractales

L'objet mathématique que sont les courbes fractales, issues de formules incluant des nombres complexes (contenant une partie imaginaire), sont également une illustration intéressante : le motif se répète à l'infini (autant dans l'infiniment grand que dans l'infiniment petit). Ainsi, ici aussi, le grand Tout (infiniment grand) est contenu dans le plus petit détail (infiniment petit), tout en ayant une apparence de hiérarchie (qu'elle n'est pas).

Pourtant, la notion de fractales ne convient pas tout à fait non plus pour décrire les phénomènes abordés ici, comme le précise **Gilles Deleuze** (1925-1995) en reprenant la notion de **monades** et de **plis** de Leibnitz. Il précise qu'**il ne s'agit pas d'un développement mais d'un déploiement** dans lequel on part du général vers le détail :

Part de Soi et entièreté

« Le développement ne va pas du petit au grand, par croissance ou augmentation, mais du général au spécial, par différenciation d'un champ d'abord indifférencié » (1988, p.14-15)

Comparant le vivant à un ensemble de machines biologiques, contenant chacune des machines ...contenant elle-même des machines ...etc., (contrairement à une machine industrielle dont les composants ne sont pas des machines mais des pièces inanimées) il donne une précision qui nous éloigne des fractales : « Quand une partie de machine est encore une machine, ce n'est pas la même en plus petit que le tout » (ibid., p13)

« L'organisme se définit par sa capacité de plier ses propres parties à l'infini, et de déplier, non pas à l'infini, mais jusqu'au degré de développement assigné à l'espèce. » (ibid., p.13)

Cette inflexion qui provoque le déploiement selon lui « [...] n'est pas dans le monde : elle est le monde lui-même, ou plutôt son commencement, disait Klee, "lieu de cosmogénèse", "point non dimensionnel", "entre les dimensions" ».

Sans nous éclairer explicitement, toutes ces notions ne font que toucher notre intuition un peu plus loin.

8.4. Expérience « adimensionnelle »

Si nous sortons de ces illustrations philosophiques, holistiques ou mathématiques, pour nous rapprocher de l'expérientiel des êtres, nous trouvons le vécu des EMI (expériences de mort imminente), avec ces extraordinaires illustrations rapportées par des patients du **Dr Jean Pierre Jourdan** :

« Il y avait un délai entre le moment où j'entendais les paroles et le moment où les gens les prononçaient, comme un **écho inversé** » (Jourdan, 2006, p.564) Le sujet entendait les paroles juste avant qu'elles ne soient prononcées, non pas par transmissions de pensées, pas de façon informationnelle, mais comme s'il « savait » de façon indescriptible en étant l'autre...tout en étant lui-même.

« On est à la fois soi-même et ce qu'on observe. Il y a à la fois la vue et le ressenti, une espèce de contact, de perception intime de la chose qu'on observe » (ibid., p.576).

« Je faisais partie d'un tout. Tout était clair, très lumineux et c'est un peu comme si on faisait partie du cosmos et qu'on est partout à la fois » (ibid., p.422).

« Mon "moi" n'était pas là en tant qu'individu rendant les comptes de SA vie, mais **mon "je" était la vie de tous les humains** ; en d'autres termes, c'était un **bilan global à l'échelle de l'espèce**. » (ibid., p.589).

« Je suis dedans, dehors à la fois, l'impression d'un ensemble d'un tout. Je deviens cette connaissance, cette lumière, cette douceur... je suis tout cela à la fois » (ibid., p.594).

« Vous êtes le lieu, l'acteur, le moyen, la cause, l'effet, **le ressentant, et le faisant ressentir**, le contenu et le contenant » (ibid., p.597).

Ces descriptions tentent de mettre en mots l'indicible, dont il semble que nous soyons proches de ce que nous essayons de décrire dans cette publication : l'élément dans le Tout, le Tout qui est dans l'élément, l'un qui est perçu (ou plutôt « connu ») par l'autre.

8.5. Une complexité interactive

Quand **Edgard Morin** parle de complexité, il ne parle pas de ce qui est compliqué mais de ce qui est « tissé ensemble ».

La complexité, pareille à un tissage général et subtil, fait que tout est avec tout, à la fois distinct et commun, ignoré et connu, présent et lointain.

Ce parcours pour cerner ce que l'on peut dire de la psyché (le propos est loin d'être clos) nous conduit à **de nombreux paradoxes qui animent notre capacité d'intuition, mais où la pensée s'évanouit aussitôt intellectualisée**. Elle s'échappe quand nous pensons la tenir, mais d'intuition en intuition, nous nous approchons d'une posture plus juste, d'une considération plus précise, d'un regard plus éclairé. Nous pouvons y gagner en qualité au niveau des validations, notamment de la validation existentielle, sans laquelle la thérapie serait bien démunie.

9. La réjouissance globale

« Un certain caractère sacré chez le patient en tant qu'individu est nécessaire » (Maslow, 2006, p.139)

La validation existentielle consiste en la réjouissance du praticien face à celui que le patient retrouve grâce à l'interpellation de son symptôme. Mais cette notion de réjouissance mérite quelques précisions à la lumière de tout ce que nous venons d'aborder.

9.1. Réjouissance expérimentée par le praticien

Le mot « réjouissance » peut sembler un peu fort, mais il s'agit bien de cela. Les retrouvailles du patient d'avec lui-même est un magnifique moment qui se produit d'autant mieux que le praticien le valide ainsi... par avance, avant même qu'il se produise ! **C'est cet émerveillement potentiel du praticien qui permet l'élan du patient vers lui-même**.

Ce bonheur discrètement exprimé n'est pas un flux, mais une sorte d'effluve existentielle qui, telle une délicate fragrance, accompagne le patient vers ce qui, en lui, appelle sa conscience. Le praticien vit ainsi un moment d'exception. L'authenticité de sa réjouissance n'a d'égal que sa confiance, et vient du fait que cette retrouvaille d'un être avec lui-même est un moment extraordinaire.

Pourtant, face à un spectacle merveilleux **une « simple réjouissance individuelle du praticien », aussi grande soit-elle, ne serait que bien dérisoire**. En vérité, ce n'est pas tant le praticien qui se réjouit isolément, que **le Tout qui se réjouit lui-même de cette retrouvaille en son propre sein**. Le praticien « vibre » alors à l'unisson dans cette réjouissance du « Tout se reconnectant à lui-même ». Mais de quel Tout s'agit-il ? Compte tenu de ce que nous avons évoqué, de l'aspect holistique, holographique, universel, où tout est relié à tout, la notion de réjouissance prend une dimension plus précise, plus vaste, moins individuelle.

9.2. Réjouissance expérimentée par le patient

Le patient peut s'ouvrir à cette réjouissance du fait de celle du praticien. Naturellement il peut aussi mettre en œuvre une autothérapie, car cette retrouvaille est finalement une his-

toire entre lui et lui. Mais de même que dans une thérapie de groupe le patient est porté par la présence des autres, en thérapie le patient est porté par celle du praticien. **Le fait que le praticien « se réjouisse à l'unisson du "Tout vibrant" » porte le patient dans une confiance** qui lui est inhabituelle en d'autres circonstances.

Ainsi que je l'ai précisé dans ma publication de janvier 2012 « [Non directivité et validation](#) » le praticien ne peut être sans aucune influence sur son patient (même quand il ne fait ou ne dit rien). La question est de savoir quelle est cette influence. La gravité du praticien serait particulièrement néfaste (sa légèreté aussi). Ni dramatisation ni dérision, non-pesanteur et confiance délicate, grâce et bonheur, face à ces rencontres de la part du praticien... sont d'inestimables encouragements.

Le vécu du patient est alors profond, sincère, et se produit comme quelque chose d'intimement expérimenté et non comme un ressenti émotionnel ou une quelconque intellectualisation.

9.3. Réjouissance expérimentée par le Tout

Nous touchons là le point le plus délicat auquel l'intellect n'accède pas. Le Soi se réjouit de cette retrouvaille de ce qui le constitue, de ce qui l'habite. Il se rejoint avec bonheur et vibre de toute sa dimension du fait que le symptôme ait été opérationnel pour permettre cette rencontre.

C'est cette réjouissance du Tout à laquelle le praticien est sensible. Cette réjouissance du Tout peut être considérée au niveau du Soi, mais si nous prenons la dimension holistique, ou celle de Leibnitz dans sa monadologie où « tout est dans tout », on pourrait oser parler de la « réjouissance de l'univers » face à sa propre reconnexion. Je suis désolé pour ces mots à la fois désuets ou trop forts, trop caricaturaux, face à une expérience « adimensionnelle » si vaste et si subtile. Les mots risquent de la ternir et ne peuvent en rendre fidèlement compte. Il ne s'agit pas de quelque chose de perçu que l'on peut décrire, mais de quelque chose d'expérimenté qui ne passe ni par les sens, ni par les émotions, ni par l'intellection.

10. Conséquences thérapeutiques

10.1. Une plus grande proximité du praticien

La proximité du praticien se joue avec le sujet qu'est son patient, mais aussi avec celui que le patient a été et qui appelle sa conscience. On pourrait même aller jusqu'à dire que celui que le patient a été, et que sa pulsion de survie a mis de côté, appelle sa conscience de telle façon avec le symptôme, que c'est quasiment lui qui amène le patient chez le praticien et non l'inverse.

Il en résulte que « **celui que le patient a été** » est le **principal interlocuteur du praticien, celui avec lequel ce dernier est censé faire alliance, être même en connivence**. Cette nuance est d'importance car d'elle dépend l'élan du patient à se rejoindre plus ou moins spontanément.

10.2. Inviter à « venir rejoindre » en non à « aller là-bas »

De ce fait, le praticien n'invite pas son patient « à aller là-bas où se trouve cette "part de lui-même" qui appelle sa conscience ». S'il faisait ainsi, son patient risquerait de se sentir hésitant à faire un pareil chemin vers ce « là-bas ». Peut-être intimidant, peut-être inquiétant, parfois terrorisant.

Il n'est pas souhaitable que le praticien soit « en proximité de son patient pour "l'encourager à y aller" ». **Il est souhaitable qu'il soit déjà en proximité et connivence avec celui qui appelle la conscience du patient... et invite celui-ci à les rejoindre.**

Que le patient soit invité à aller « là-bas où se trouve celui qui appelle sa conscience en lui », ou qu'il soit « invité à venir rejoindre là où le praticien et celui qu'il était les attendent généreusement » ...cela fait toute la différence !

Le déploiement et les reconnections se réalisent alors simplement, spontanément, comme une rivière qui suit son lit naturel.

10.3. Fluidité et confiance

Il résulte de cela une fluidité de l'échange. Le patient se sent en confiance. Cette confiance résulte du fait de cette présence du praticien et de sa réjouissance, mais à condition que cette réjouissance ne soit pas « locale », mais l'expression de quelque chose de plus vaste. La confiance aussi est plus vaste. Ce n'est pas simplement la confiance en le patient, en ses pertinences, c'est aussi une confiance en les justesses de la Vie. Nous retrouvons ici quelque chose qui ressemble à la confiance que les stoïciens avaient en l'existence et quelque chose qui ressemble en la capacité de se réjouir qu'avaient les hédonistes.

10.4. Des mots qui viennent tout seuls

De cette qualité, il résulte pour le praticien une aisance verbale. C'est souvent la difficulté des élèves praticiens : trouver les bons mots, formuler les bonnes phrases, poser les bonnes questions, réaliser les bonnes reformulations, ...etc.

Certes, les mots surgissent plus aisément avec l'expérience, mais l'expérience ne fait pas tout. Une bonne reformulation résulte de la confiance et de la réjouissance du praticien, plus que d'une expertise verbale ou intellectuel. Concernant sa « posture », sa « proximité a priori » avec « celui que fut son patient et qui appelle sa conscience » est une clé majeure.

« Vivre dans la beauté plutôt que la laideur est tout aussi nécessaire pour l'homme, d'une certaine manière définissable et empirique, que la nourriture pour un ventre affamé ou le repos pour un organisme fatigué ». (Maslow, 2006, p.66)

« Nous sommes terrorisés par nos potentialités les plus élevées (comme les plus basses). Nous avons généralement peur de devenir ce que nous entrevoyons à certains éclairs de perfection, dans les conditions les plus parfaites, celles du plus grand courage. Les capacités quasi divines que nous voyons en nous lors de ces instants paroxystiques nous font frissonner autant qu'elles nous réjouissent. » (ibid., 58)

Reconnaissance

Compétence première du praticien

Produire un apaisement est la quête de chacun face au tourment d'autrui. Depuis la simple mise en œuvre spontanée dans le quotidien, jusqu'à celle plus savante d'un spécialiste de la psyché, cette mise en paix est une quête commune. Malheureusement, depuis le néophyte jusqu'au spécialiste, les moyens utilisés s'apparentent plus souvent au déni qu'à la reconnaissance... au point qu'on pourrait presque dire : « Solutionner c'est nier ! ». Bien évidemment cela ne fonctionne pas.

Rechercher et trouver des solutions face à un mal-être est une habitude culturellement bien ancrée ! Excellente dans bien des domaines matériels, cette pratique devient obsolète dans celui des rapports humains. En psychologie et en psychothérapie, elle risque même de faire perdre au praticien de précieuses opportunités favorables au rétablissement de la personne en souffrance. Pire encore, la mise en œuvre de solutions peut ici s'avérer néfaste ! Si un être a souffert dans un moment de sa vie et en garde une trace, vouloir nettoyer cette trace, ou apaiser l'Être qui a souffert, ou le tourner vers de meilleurs horizons, ne peut fonctionner de façon aussi simple (pour ne pas dire « aussi simpliste » !).

Le moyen que représente la reconnaissance mérite une étude fine et délicate, car j'ai observé que même des praticiens sensibles et attentionnés, ayant conscience de subtilités thérapeutiques, se retrouvent néanmoins à vouloir apaiser, consoler, changer ce qui est retrouvé dans la psyché. Or dans la plupart des cas (presque tous) la reconnaissance fonctionne, alors que la tentative d'apaisement se révèle au mieux infructueuse, au pire néfaste.

1. Du problème à la solution

Gardons-nous de condamner l'idée de solution. Nous devons juste la resituer dans ses différents contextes... et même, dans un premier temps, mettre en exergue sa justesse.

1.1. Un outil cognitif astucieux

Face à une difficulté, « solutionner » ou « résoudre » est un mécanisme cognitif courant. Dès que le problème surgit, la « machine à solutionner » se met en marche ! Cette posture est souvent très précieuse : Il n'y a plus d'essence... je fais le plein, la toiture fuit... je fais venir le couvreur, la porte grince... je mets de l'huile, je manque d'argent pour un achat... je prends un crédit adapté, etc.

Beaucoup de situations nécessitent « la mise en œuvre d'une solution » et ce qui en résulte est très satisfaisant. Pourtant, cela ne vaut que quand le mot « problème » désigne une difficulté matérielle à surmonter, et que le mot « solution » désigne le moyen qu'il faut mettre en œuvre pour y parvenir.

Or ces deux mots (« solution » et « problème ») ont aussi d'autres sens.

1.2. La fracture et l'ablation

Le mot « solution » perd un peu de son panache quand on le considère médicalement. En effet, le radiologue désignera une fracture osseuse par « solution de continuité du segment osseux » ("solution de continuité de" = "fracture de"). Nous savons aussi que de mettre une substance en solution (par exemple du sel dans de l'eau) revient à en disperser les molécules, à les séparer. « Résoudre » n'est guère mieux quand on sait que « résoudre une tumeur », c'est chirurgicalement en faire l'ablation.

Solutionner revient donc à briser ou séparer, et résoudre à amputer. Il n'est alors pas étonnant qu'en psychothérapie cela ne fonctionne pas vraiment ! Personne ne souhaite être cassé ou mutilé !

Ce détour par des significations inattendues du mot « solution » n'est pas une facétie superficielle. Il nous sensibilise déjà au fait que ce moyen n'est pas forcément toujours adapté et mérite notre vigilance.

1.3. Le bobo et le câlin

Chercher à apaiser, calmer ou rassurer est un réflexe courant. L'enfant qui s'est fait mal voit sa maman souffler sur le bobo et entend sa voix tendre et rassurante dire « ça va aller, ce n'est pas grave ». Cette posture même est quasiment enseignée aux infirmières durant toutes leurs études où, dans un souci d'humanisation des soins, leurs formateurs d'IFSI leur répètent sans relâche qu'il faut « rassurer les patients ». Certes, ce n'est pas tout à fait la même chose : la maman tente d'apaiser son enfant avec le câlin, et y met tout son cœur (plein d'affect) ; le soignant tente d'apaiser son patient avec des paroles rassurantes en y

mettant toute son humanité (mais normalement sans affect). Dans le cadre du soin, il est précisément enseigné d'être professionnel et de ne pas être dans l'affect... mais on y parle de soins de « nursing » !

Qu'il s'agisse de la maman ou du soignant, l'attitude est ambivalente. Elle est involontairement pernicieuse puisque **tenter de calmer une personne revient à nier ce qu'elle ressent.**

Naturellement, **il ne s'agit en aucun cas de laisser quelqu'un souffrir. Il s'agit seulement dans un premier temps de ne pas le nier.** C'est cette phase qui est classiquement ignorée. La connaître est indispensable aux professionnels du soin, mais elle sera aussi très utile à la maman qui découvrira que, quand elle reconnaît son enfant avec son vécu éprouvé, il se calme bien mieux et bien plus vite que quand elle tente de l'apaiser.

1.4. Un moyen de recherche

Quand en fin d'études les étudiants doivent réaliser un mémoire, la procédure consiste d'abord à « **poser la problématique** ». Ensuite ils réalisent leur rédaction pour aboutir... à **une réponse, ou tout au moins à une réflexion sur un ensemble d'arguments.** Le mot « problématique » est amusant en ce sens qu'il définit non pas quelque chose qui appelle une solution, mais quelque chose qui appelle une réponse ou une étude. **La « problématique », c'est la façon précise de poser la bonne question** afin de pouvoir entamer un vrai travail de recherche.

Une fois la problématique bien posée, l'élaboration du mémoire peut commencer, se structurer, se déployer et, soit aboutir à d'autres questions plus subtiles, soit aboutir à des réponses dont la précision dépendra du champ dans lequel on peut les considérer comme vraies. La systémie interdit les réponses absolues et définitives. Il faut donc toujours préciser le champ dans lequel elles s'appliquent.

Les problèmes et les solutions étant remis à leur place... abordons la notion de reconnaissance.

2. Ce qu'est la reconnaissance

2.1. Une attitude vraiment positive

« Être positif »... ce n'est pas dire « tout va bien ! ». C'est : « reconnaître ce qui est ». « Être négatif »... ce n'est pas dire « ça va mal ! ». C'est : « être dans la négation de ce qui est ».

Par exemple, la maman qui dit avec tendresse « ce n'est rien » à son enfant en larmes qui s'est fait mal... est terriblement négative. En effet, elle nie le ressenti de son enfant (pour qui ce n'est pas rien). D'ailleurs, toute cette énergie de gentillesse ne fonctionne généralement pas et l'enfant pleure de plus belle au fur et à mesure qu'on le nie. Au contraire, dès qu'il est reconnu avec sa douleur, il se calme.

Quand le soignant invite son patient à ne pas s'inquiéter, il en est de même. Cela ne le rassure pas tant que ça, car il vient d'être nié dans ce qu'il ressent (se sentant même stupide de s'inquiéter là où il n'y a pas de raison). Nous sommes très loin de la reconnaissance ! C'est involontairement une violente attitude de déni qui n'a rien de professionnel.

Naturellement la « reconnaissance », dans de telles situations d'accompagnement, ne concerne pas tant les faits que le sujet qui éprouve un ressenti. **Les faits appellent des solutions, l'Être qui éprouve un ressenti appelle de la reconnaissance.** Pour gagner en efficacité, cela nous conduit à distinguer clairement entre trois éléments : la situation, celui qui la vit, ce qu'il ressent.

2.2. Respect de la réalité subjective

L'objectivation est une nécessité pour gérer les situations matérielles. Elle a permis les avancées scientifiques et mérite notre gratitude. Cependant, concernant la vie et ce qui est éprouvé par les Êtres, l'objectivation ne convient pas... au point que sur le plan de la psychologie elle ne devra jamais être priorisée. La dimension subjective devient un élément premier.

L'objectivité concerne les objets, la subjectivité concerne les sujets. D'une certaine façon, la **phénoménologie** tient compte de ce ressenti émergent, sans l'interpréter. Assimiler ce qui est éprouvé subjectivement à un phénomène ne prendra cependant toute sa place que si l'on sait que l'étymologie grecque « *phenomena* » signifie « la manifestation visible des astres célestes »... invitation à la subtilité !

Gérer le subjectif par l'objectif risque de nous égarer. Les deux manifestations ne sont pas de même nature et doivent être abordées différemment. L'objectivable (phénomène matériel) appelle des opérations cognitives logiques (analyses, solutions), le subjectivable (phénomène existentiel) appelle de la reconnaissance (hors intellect).

Nous avons des Êtres, dans une circonstance éprouvant un ressenti. Nous aurons donc avantage à distinguer clairement entre : **les Êtres** (l'existentiel) et **les circonstances** (l'évènementiel), **le ressenti** (l'émotionnel). La reconnaissance touche l'existentiel.

2.3. La reconnaissance

Passer du monde des choses (dimension objectale) à celui des Êtres (dimension subjectale, existentielle), permet de passer de la **solution** à la **reconnaissance**. Le mot « re-connaissance » signifie implicitement « de nouveau – ensemble – naître ». Attitude qui est une clé majeure venant satisfaire un besoin fondamental de l'Être.

Pour qu'un Être se sente être, il a besoin d'un autre qui lui accorde de la reconnaissance. **Frans Veldman** (créateur de l'haptonomie) ou **Donald Wood Winnicott** (psychanalyste) l'évoquent pour l'enfant regardé par une mère qui est touchée de le voir : selon l'effet que l'enfant se sent produire sur sa mère, il éprouve plus ou moins sa propre légitimité au monde. Mais nous pouvons étendre cette notion à tout Être tout au long de sa vie, et pas seulement concernant le regard initial de sa mère. Sur le plan social cela concerne le rapport à autrui.

Ce besoin fait partie des besoins dits « ontiques » (Abraham Maslow) : **la reconnaissance s'accomplit quand l'interlocuteur se sent touché et le manifeste** (Veldman ; Winnicott). Nous prendrons soin de distinguer le fait qu'il se sente touché, du fait qu'il se sente affecté.

Se sentir touché concerne la psychologie oblatrice du **Soi** (Jung), **se sentir affecté** concerne la psychologie captative du **moi** (Freud)⁷⁷.

2.4. Satisfaire les besoins ontiques

Le niveau de bonheur influence l'état de santé. Pour s'en rapprocher, la **psychologie positive**⁷⁸ remarque l'importance du **besoin d'autonomie** (décider par soi-même), du **besoin de compétence** (utiliser, mettre en œuvre ce qu'on sait faire), du **besoin de proximité sociale** (rapports avec autrui), du **besoin de sens ou d'espoir** (finalité, but). Ce dernier point a été souligné par **Victor** « dans sa logothérapie (« *Nos raisons de vivre, à l'école du sens de la vie* » Interédition 2009). **Abraham Maslow**⁷⁹, grand humaniste, précurseur de la psychologie positive, remarqua que la satisfaction des besoins pouvait se situer à trois niveaux différents :

-Besoins physiologiques : nourriture, sommeil, vêtements, habitation... : concernent le corps.

-Besoins psychosociaux : besoin de sécurité, besoin d'appartenance, puis besoin d'estime⁸⁰ : concernent le **moi**, l'ego.

-Besoins ontiques : besoin d'amour, d'équilibre, d'harmonie, de justice de justesse : concernent le **Soi**.

De nombreuses personnes attribuent à Maslow la fameuse pyramide des besoins. Il n'a pourtant jamais parlé de pyramide, mais seulement de « hiérarchie des besoins ». De plus, il a clairement signifié que, quelque soit la satisfaction des besoins dans les sphères physiologique ou psychosociale, **s'il n'y a pas de satisfaction au niveau ontique, le sujet restera dans une désespérante insatiabilité**. Nous avons sans doute là une des raisons de notre course économique actuelle vers du « toujours plus », en parfaits adorateurs du « Dieu Croissance » (les laïcs aussi ont des dieux !).

L'accent est hélas rarement mis sur la satisfaction des besoins ontiques. Ils ont été relégués comme une sorte de « cerise sur un gâteau pyramidal », alors que **Maslow en parle comme d'un fondement**. Il explique même que leur satisfaction rend les frustrations sur les autres niveaux beaucoup plus supportables... c'est seulement à cette condition qu'il ne s'y trouve plus d'insatiabilité.

⁷⁷ Si besoin lire la publication de novembre 2005 « [Le ça, le moi, le surmoi et le Soi](#) »

⁷⁸ Pour plus d'informations sur la psychologie positive vous pouvez lire la publication d'avril 2012 « [Psychologie positive](#) »

⁷⁹ Pour plus de précisions sur le travail d'Abraham Maslow, vous pouvez lire la publication d'octobre 2008 « [Abraham Maslow](#) »

⁸⁰ Publication d'avril 2014 sur « [L'estime de soi](#) »

2.5. Les besoins ontiques du Soi

La notion de besoins ontiques est trop peu présente en psychologie. La psychologie du moi a pris beaucoup de place, alors que celle du Soi peine à trouver la sienne. Sigmund Freud, Jacques Lacan, Melanie Klein ou Alfred Adler (quoique ce dernier ait été plus loin en subtilité) reflètent cette psychologie du moi. Celle-ci, avec ses enjeux de libido et de développement, est plus fréquemment évoquée que Carl Jung, Abraham Maslow, Max Pajès, Marshall Rosenberg ou Stanislav Grof, qui mettent l'accent sur une psychologie du Soi, humaniste, existentielle ou même transpersonnelle.

Ce qui a trait au moi doit être sérieusement considéré comme faisant partie de tout un pan de la psychologie humaine... et de ce côté-là nous sommes bien fournis en écrits, documents, cours...etc ! Par contre concernant ce qui a trait au Soi, les sources sont plus rares, plus discrètes et même parfois considérées comme secondaires, ou pire encore « fantaisistes » ou « ésotériques ».

Comment l'étude de ce qui fonde l'humain a-t-elle pu en arriver là ? D'autant plus qu'il s'agit de rester pragmatiques et de considérer ce qui produit des résultats cliniques effectifs et non de développer des croyances de quelques natures qu'elles soient. Pragmatique, pratique ? ...on ne peut pas dire que la psychologie du moi produise des résultats cliniques époustouflants. Combien de personnes se retrouvent en errance thérapeutique libidinale ou œdipienne pendant des années sans résultats probants ou avec peu d'amélioration... parfois même avec aggravation. L'exemple le plus édifiant étant celui de « l'homme aux loups » (Sergius Pankejeff) patient de Freud, insidieusement aggravé toute sa vie durant (**Borch-Jacobsen, Mikkel** - « Les patients de Freud », éditions Sciences Humaines, p.133 à 137).

« Nous savions aussi, peut-être sans en avoir tiré toutes les conséquences, que la majorité des patients de Freud s'en sont portés plus mal, parfois beaucoup plus mal » (Nathan, 2012, p.244). Alors, même si nous devons à Freud de belles découvertes, il convient de ne pas idéaliser tout ce qu'il nous propose.

Naturellement, rien ne doit être généralisé, d'autant plus qu'un praticien digne de ce nom, quelle que soit l'approche initiale qu'on lui a enseignée, reste en recherche et intégrera de multiples compléments subtils... y compris à travers son expérience clinique. Comme le précise **Tobie Nathan**⁸¹ :

« le patient n'est pas un patient mais un collaborateur, le thérapeute n'est pas un thérapeute, mais un chercheur » (conférence : DVD CIRCO Gallimard CNRS, 2007).

...ainsi, les remises en cause du praticien sont continues et ses ajustements se font en fonction de son expérience clinique... tout du moins ce devrait être le cas !

De son côté, **Stanislav Grof**⁸² nous rappelle que :

« Le thérapeute et le client doivent avoir une plus grande confiance en la sagesse de l'organisme du patient qu'en leur propre jugement intellectuel. L'expérience sera d'une nature curative s'ils supportent la découverte naturelle du processus et s'ils coopèrent intelligemment avec lui [...]. » (Grof- 1996, p.397)

Il serait heureux que ceux qui ont développé une expérience clinique de la psychologie du Soi trouvent une place plus signifiante dans ce qui est enseigné de la psychologie humaine.

⁸¹ Professeur de psychologie à Paris VIII, représentant majeur de l'ethnopsychiatrie.

⁸² Stanislas Gof : médecin psychiatre (né en 1931), auteur de la thérapie transpersonnelle et de l'approche holotropique

3. Reconnaissance : primordiale en communication

La psychologie, c'est aussi la vie quotidienne et les échanges entre les Êtres. La première chose à considérer pour comprendre ce qui fait la qualité des échanges humains est d'observer ce qui est priorisé : les Êtres ou les informations ? Dans le premier cas la démarche est ontique et touche les enjeux du Soi, dans le second elle est objectale et touche les enjeux du moi.

3.1. La communication priorise l'Être

La situation où les interlocuteurs priorisent l'Être est bien de nature ontique. Elle concerne le Soi. Il s'agit plus d'un état (d'une posture) que d'une action : c'est un état d'ouverture : « **l'état communicant** ». Dans un appartement, les pièces communicantes ont simplement une ouverture qui permet de passer de l'une à l'autre. Les Êtres communicants, ont aussi une ouverture d'esprit qui leur permet des échanges fructueux d'informations. Paradoxalement, les informations circulent ainsi beaucoup mieux, grâce au fait qu'elles ne soient pas priorisées et puissent être ajustées en permanence grâce aux interlocuteurs qui, eux, tiennent la première place.

Ce n'est pas une action qui engendre cet état communicant ! C'est plutôt de cet état d'ouverture que découlent des actions bien précises **verbalisations** accompagnées de **considération** et de **validations**. Il y a validation de la réception (attestant du fait que l'information est arrivée à destination), validation du sens (attestant que la signification de l'information reçue est comprise), validation de l'accueil (attestant que ce sens est accordé comme juste pour l'interlocuteur), validation de la gratitude (attestant que cette information ne nous était pas due), validation cognitive (attestant que cette justesse pour l'autre est fondé sur une pertinence cognitive – notion de « réalité subjective »), validation existentielle (attestant qu'on est touché par la présence de l'autre en tant qu'Être, indépendamment de la nature des informations).

Dans ce cas de figure, l'échange est vraiment optimisé. Il ne s'agit pas d'y déployer une plus grande gentillesse pour accomplir une pseudo humanité... c'est simplement là que, de façon très pragmatique, les échanges sont les plus efficaces⁸³.

3.2. La relation priorise l'information

Quand l'information est priorisée, sa nature affecte ceux qui la partagent. Nous entrons dans la psychologie du moi. L'objet informationnel prend une place première et engendre des tentatives d'explications, de prosélytisme, afin de faire prévaloir sa propre pensée. Celle de l'autre n'est entendue que pour mieux argumenter la sienne à soi. Dans le meilleur des cas, s'il y a réception de l'information et accès au sens... les validations ne vont pas plus loin. Dans le pire des cas, si la réception n'est pas juste et le sens incompris, comme il n'y a pas d'ajustements en partenariat avec l'interlocuteur, les quiproquos et contresens vont bon

⁸³ Pour plus de précisions, voir la publication de janvier 2012 « [Non directivité et validations](#) ».

train. Les discussions qui en découlent sont souvent stériles et coûteuses en énergie. L'information y subit des distorsions néfastes conduisant à des malentendus, à des concurrences, à des conflits... à beaucoup d'affect.

Cette posture qui consiste à prioriser l'information rend vulnérable, relie les interlocuteurs à travers un combat d'objets (informationnels) que chacun défend jalousement selon la psychologie du moi. Par l'information et ses effets, les interlocuteurs, qui ici ne sont pas ouverts à l'Être, créent des **liens** (d'admiration/fascination ou de rejet/conflit) ...C'est pour cela qu'ici nous parlerons de « relation ». Ils deviennent relatifs les uns aux autres et se perdent dans des enjeux de pouvoir, d'estime⁸⁴ (valeur positive) ou de rejet (valeur négative) propres aux choses et au moi, au lieu de considération, un état hors du champ des valeurs où l'Être reste inestimable.

4. Reconnaissance : primordiale en thérapie

Il importe de comprendre que **ce qu'on appelle pompeusement « thérapie » n'est autre que la restauration d'un l'état communicant au sein de la psyché**, et que nombre de symptômes en psychopathologie ne sont qu'un appel pour interpeller la conscience vers cette restauration. Afin de mieux cerner ce phénomène commençons par envisager une possibilité de structure de la psyché.

4.1. Structure de la psyché

La psyché ne se laissera pas analyser par un scanner, aussi perfectionné soit-il. Alors, quand nous parlons de « structure de la psyché » nous devons simplement considérer que **« tout se passe comme si, il en était ainsi »** sans qu'une preuve objectivable ne soit accessible.

Face à cette carence scientifique, sachons que même d'éminents professeurs, comme Antoine Pélioso⁸⁵, soulignent le manque de connaissances disponibles en étiologie (étude des causes) des maladies psychiatriques :

« Il n'existe à ce jour aucune certitude sur l'origine précise des affections en psychiatrie. Ceci empêche de les classer comme on le fait en infectiologie [...] deux voies sont alors possibles : soit s'appuyer sur des modèles théoriques ou des hypothèses explicatives, soit tenter une approche purement descriptive reposant sur l'observation des symptômes et pas du tout sur leurs causes présumées ». « Grands dossiers » de la revue n°20 « Sciences Humaines » (p.18)

Les auteurs du DSM⁸⁶ confirment collégialement quasiment la même chose :

« Les décisionnaires non cliniciens doivent aussi être avertis que, poser un diagnostic n'implique rien concernant la cause du trouble mental ». (ibid., p.XXXVIII).

Donc quand nous évoquons la structure de la psyché, cela permet de se donner une représentation empirique des phénomènes, utile pour conduire les accompagnements, mais que l'on ne peut qualifier de « vérité démontrée ».

⁸⁴ Voir la publication d'avril 2014 « [Estime de Soi – ou l'inestimable de Soi](#) ».

⁸⁵ Service de psychiatrie du CHU La Pitié Salpêtrière, enseignant à Paris VI

⁸⁶ Manuel diagnostique statistique et des maladies mentales

Les praticiens ont cependant besoin de pouvoir appuyer leur représentation de la psyché sur un modèle acceptable et suffisant, afin de mener l'accompagnement de leurs patients de façon satisfaisante. La proposition est la suivante :

Tout se passe comme si la psyché était constituée de plusieurs éléments :

- Celui que l'on est (notre présent).
- Tous ceux que l'on a été depuis qu'on existe (dont l'histoire se trouve dans notre biographie).
- Tous ceux dont on est issu (transgénérationnel et intergénérationnel)

De même que le corps est constitué de plusieurs parties (distinctes mais en continuité les unes avec les autres) constituant un tout, la psyché peut être considérée comme constituée de plusieurs éléments (les trois éléments cités ci-dessus), à la fois distincts et en continuité.

Mais, sans prétendre être exhaustifs, nous pouvons y ajouter trois autres éléments :

- Tous ceux que nous serons (l'Être en devenir, potentiel : devenir pleinement qui l'on a à être [selon Abraham Maslow]).
- L'ensemble de l'humanité (inconscient collectif [selon Carl Gustav Jung]).
- Des dimensions transpersonnelles (dimension holotrope⁸⁷, hors biographie personnelle, familiale ou collective, en concernement avec le monde [selon Stanislav Grof]).

Le trouble psychique (symptôme) n'est alors qu'une interpellation pour signaler que plusieurs de ces éléments ne sont pas « communicants » entre eux et « réclament » une reconnaissance.

4.2. Rôle des symptômes psychologiques

Les symptômes, nommés « troubles » (en anglais : *desorder*) dans le DSM sont définis comme suit :

[Le trouble mental] « Quelle que soit la cause originelle il doit être considéré comme un dysfonctionnement comportemental, psychologique ou biologique de l'individu » (DSM IV, p.XXXV)

Avec sagesse le DSM IV ajoute une précision :

« Une erreur est de croire qu'une classification de troubles mentaux classe des personnes, alors que ce qui est classifié, ce sont les troubles que présentent ces personnes. (ibid, p.XXXVI)

Naturellement, la psychologie a depuis longtemps remarqué qu'une attitude adoptée à un moment de la vie ne l'est plus quelques années plus tard. Un repliement salutaire jadis peut par exemple devenir une « phobie sociale » ultérieurement.

Malgré sa sage précaution (classifier les troubles et non les Êtres), le DSM ne semble cependant pas envisager une autre possibilité que celle du dysfonctionnement. C'est sans doute là une de ses principales failles paradigmatiques.

⁸⁷ « Holotrope : dérivé du grec « holos » (tout) et « trepein » (tourner). Le sens est donc tourné vers la totalité, vers la globalité » (nbp Grof, 1996, p373)

Le paradigme oublié est que le symptôme puisse aussi être un signe qui appelle la conscience du sujet, afin que celui-ci, suffisamment interpellé, puisse rétablir une connexion en lui-même, au sein de sa psyché.

Le psychiatre **Stanislov Grof** est un des rares à oser cette possibilité :

« L'apparition de symptômes ne représente donc pas seulement un problème, mais également une opportunité thérapeutique ; cette découverte constitue la base de la plupart des thérapies expérientielles » (Grof, 2010, p.87) .

Le célèbre psychologue **Abraham Maslow** nous propose, lui aussi, un aspect analogue :

« Je déteste le modèle médical qu'ils impliquent parce qu'ils présupposent que la personne qui vient consulter est malade, assaillie par la maladie, en quête de guérison. Nous espérons vraiment, bien entendu, que le conseiller sera celui qui pourra favoriser l'accomplissement des individus plutôt que celui qui aidera à guérir d'une maladie » (Maslow, 2006, p.72-73) « Nous pouvons utiliser les concepts d'"atrophie ou diminution de l'humanité" au lieu de recourir aux termes d'immature, de malchanceux, de malade, de né avec des défauts, de défavorisé. La "diminution de l'humanité" les recouvre tous » (2006, p.317) « La privation des besoins fondamentaux est susceptible, on le sait, de créer des maladies à ranger dans la catégorie des maladies "carentielles" » (Maslow 2006, p.43).

Il va même assez loin en dénonçant l'impact dangereux des regards négatifs posés sur l'homme, érigés en vérités non justifiées :

« Toute croyance qui incite les hommes à se méfier d'eux-mêmes et des autres sans nécessité et à douter sans fondement des possibilités humaines, doit être considérée partiellement responsable des guerres, des rivalités entre les races et des massacres perpétrés au nom de la religion » (Maslow, 2008, p.107).

A quoi servent les symptômes

Le symptôme doit aussi être envisagé comme un **moyen pertinent de reconnection de ce qui a été clivé au sein de la psyché**. Il indique donc plus une tentative de retour à la santé qu'une pathologie, même si ce retour peine à se réaliser au point que le symptôme persiste de façon très inconfortable, avec parfois même des dommages collatéraux signifiants. Si par exemple un trouble panique pointe vers une part de la psyché à restaurer, dans le présent il peut cependant occasionner un inconfort de vie notable. **C'est néanmoins cet inconfort qui fait que la conscience ne peut se cacher le fait qu'il y a quelque chose à « voir »**. Le piège est alors de vouloir supprimer le trouble panique sans accomplir ce à quoi il sert. C'est ce qui se passe quand on confond le symptôme avec une pathologie.

5. Psychopathologie et thérapie

5.1. Le symptôme n'est pas la pathologie

Le paradigme du « trouble » est troublant : désigne-t-il un symptôme ou une pathologie ? Puis, finalement pourquoi le nommer « trouble » ? Qu'est-ce qui est sous-entendu implicitement avec cette terminologie face au patient ? Quelle position du thérapeute est-elle ainsi induite ? Quel regard en découle-t-il du patient sur lui-même ? ...autant de questions qui se posent face à la psychopathologie et face aux approches de psychothérapies, et même de psychiatrie.

Tobie Nathan attire notre attention sur l'influence* en thérapie du praticien : « Aucune théorie scientifique ne permet à l'heure actuelle de résoudre le dilemme posé par une discipline où le fait est constitué de l'action de l'observateur sur le fait (C'est d'abord parce que je pense le patient d'une manière dé-

Reconnaissance

terminée que j'agis sur lui) ; [...] La théorie rendant compte du fait participe à la fabrication du fait (je pense à l'aide d'une théorie dont la fonction n'est pas de décrire le fait mais de permettre radicalement qu'il existe) ; » (Nathan, 1994, p.27)

*Même si cette notion d'influence est à considérer avec beaucoup de finesse car l'étymologie d'influence est « être sous l'influence d'une bonne étoile »... mais est-ce toujours une bonne étoile !?

Alain Blanchet⁸⁸ nous rappelle l'omniprésence paradigmatique de la notion de « trouble », « désordre », « déficit de cohérence » : « Pourtant, toutes ces approches se fondent sur un principe minimum permettant de rendre compte de troubles divers : le principe de désordre. La pathologie mentale est constituée par un désordre des pensées, c'est-à-dire un déficit de cohérence mentale, et par un désordre des pensées au monde, c'est à dire un déficit de capacité d'action sur le monde. » (Alain Blanchet, 1998, p.100)

En dehors du choix de cette dénomination qui est loin d'être neutre, le premier point qui est souvent négligé, est de différencier « symptôme » et « psychopathologie ». Comprendons bien que ce qui est nommé « troubles psychiques » (dans le DSM) est le plus souvent une manifestation et non une pathologie. « Trouble alimentaire », « trouble du comportement », « trouble panique », « trouble phobique », « trouble de la personnalité » ...tout cela n'est que symptôme et non psychopathologie. La liste des items permettant de définir ces manifestations ne fait que préciser un symptôme, ou même, plus subtilement, un syndrome (constellation de symptômes) ...mais en aucun cas une pathologie. Alors la question est de savoir vers quelle pathologie ils pointent afin de l'identifier, et de quelle nature est cette pathologie...afin d'apporter un soin adéquat.

Les données actuelles de la psychologie, ou même de la psychiatrie, n'énoncent pas clairement ce que sont ces pathologies... et peinent encore plus à en définir l'étiologie (étude de leurs causes). Faute de mieux, celles-ci sont énoncées comme des « désordres » (« troubles » en français, « *desorder* » en américain), un **dysfonctionnement** de type **psychologique** ou **biologique** (DSM), ainsi que nous le rappelle Alain Blanchet, cité au début de ce chapitre.

L'« anomalie » que représente un symptôme peut ainsi avoir l'air de pointer vers une « anomalie biologique ou psychologique » (cela fait beaucoup d'anomalies !). C'est ce qui est généralement admis comme prémisse de toute la réflexion psychologique, psychiatrique ou psychothérapique. Un tel paradigme est une option possible, mais il ne devrait pas exclure d'autres éventualités.

Si l'on retient l'idée de « dysfonctionnement », les remèdes pour lutter contre eux peuvent alors être, soit d'ordre pharmacologique quand leur nature est biologique (l'ordonnance en revient aux médecins psychiatres) soit d'ordre psychothérapique quand leur nature est psychologique (la mise en œuvre en revient aux praticiens en psychothérapie). Les deux approches, pharmacologique et psychothérapique, semblent ainsi s'opposer alors qu'elles ne doivent, en principe, que se compléter. Elles opèrent de toute façon depuis un **paradigme commun : le trouble à corriger**.

Tobie Nathan, psychologue référant en ethnopsychiatrie, professeur à Paris VIII, ayant une expérience de nombreuses cultures dans le domaine de la thérapie, amène un doute salutaire en ce domaine :

« Malgré les apparences, psychotropes et psychothérapies sont de faux ennemis [entre eux], dont le simulacre de conflit, plus que centenaire, n'a pour conséquence que de voiler l'identité des élaborations théoriques qui président à la fabrication des uns comme de l'autre : les postulats de la psycholo-

⁸⁸ Alain Blanchet : professeur de psychologie clinique à Paris VIII

gie académique [...] **Dans l'une comme dans l'autre technique, il s'agit de prendre en charge un désordre imaginé comme maladie, à l'image de la médecine qui a imposé de considérer la maladie comme hôte indésirable du sujet**⁸⁹, pour elle : l'individu biologique. [...] Elles aussi postulent le désordre dans le sujet [...] il est absurde de s'imaginer le psychotrope plus moderne, plus élaboré, plus scientifique que la psychothérapie, puisqu'il découle des mêmes prémisses et se justifie par les mêmes observations. (Nathan, 1998, p71-72)

Quelle que soit l'approche, en principe, le symptôme, ne fait que pointer vers une zone à considérer : celle de la vraie pathologie à soigner ! De ce fait **le symptôme n'est pas un dysfonctionnement mais une astuce pertinente de la psyché pour que le patient ne manque pas quelque chose d'important vers lequel diriger son attention, puis son soin**. Sans ce trouble la conscience n'aurait aucun moyen de repérage vers ce qui doit être pris en compte. Le trouble agirait alors comme une sorte de « détecteur », il serait là pour « éclairer » et produire finalement l'inverse de ce que son nom sous-entend : produire plus de conscience, plus de clarté.

Au bout de cette « manifestation indicatrice », quelle est alors cette « chose » importante qui serait la « vraie pathologie ? Est-elle ce fameux **dysfonctionnement** comportemental, psychologique ou biologique (du DSM) qu'il faudrait élucider pour mieux le traiter ?

Derrière le symptôme, (on devrait plutôt dire « au bout du symptôme », comme au bout d'une ligne conductrice, au bout d'un fil d'Ariane) il y a effectivement souvent quelque chose qui se trouve au niveau de la psyché, et dont le praticien devrait tenir compte : **un clivage**. Il ne s'agit alors pas d'un clivage du moi* (personnalité stratégique que l'on joue), mais d'**un clivage du Soi*** (l'Être que l'on est).

*Le moi est « la personnalité stratégique que l'on joue socialement pour gérer les problèmes de proies et de prédateurs », alors que le Soi est « qui l'on est » (passé, présent et en devenir, transgénérationnel et transpersonnel), en quête d'individuation. Le moi cherche l'**individualisation**. Le Soi cherche l'**individuation**. Le moi se développe puis décline, le Soi se déploie sans cesse jusqu'à la fin de la vie.

Hypothèse maïeusthésique : Ce clivage résulte d'une mise à l'écart, d'un contact qui s'est fermé entre deux parties de la psyché. **Cette mise à l'écart permet de préserver le « Tout » de la charge émotionnelle trop forte de l'une de ses « parties »**. Mais l'amputation du Soi qui en résulte, bien que temporairement compensée, devra un jour cesser, afin d'atteindre plus de complétude (individuation).

Intuition extraordinaire de Sandor Ferenczi, psychanalyste hongrois (1873-1933) :

Comme nous le rappelle Nathalie Zajde (2012, p.182,183), Sandor Ferenczi a déjà remarqué cette notion de clivage en situation de traumatisme :

« Une partie de l'être reste en éveil tandis que l'autre, la partie sensible, disparaît littéralement sous le choc [...] il est devenu deux, [...] » (ibid., p.180,181)

En ce sens il se sépare de Freud qui, lui, a abandonné l'idée de trauma comme source des psychopathologies, pour adopter celle des stades du développement. Mais Ferenczi ne précise pas explicitement si ce clivage se fait au niveau du moi ou du Soi. Son expérience clinique lui fait cependant constater que de **répéter le trauma** en thérapie, malgré le contexte sécurisé et bienveillant de la séance... contre toute attente **n'apaise pas le patient**, voire au contraire :

« A quoi bon réveiller les vécus douloureux si c'est pour leur conférer une nouvelle recrudescence » (ibid, p.182,183).

Il remet en cause alors la situation de l'analyse à ce sujet, qu'il ajustera toute sa vie durant jusqu'à des innovations impressionnantes, comme d'échanger la place de l'analyste entre lui et son patient en

⁸⁹ Mis en caractères gras par T. Tournebise

« analyse mutuelle » (Nathan, 1994, p.242). **Hélas, il ne remarquera pas qu'il convient seulement d'éviter la reviviscence, que juste là se trouve la faille de la thérapie... qu'il faudrait plutôt favoriser la reconnaissance** : cette partie consciente du sujet pouvant ainsi venir prendre soin de celle, sensible, qui a été blessée. De son côté Jung parle de la névrose comme d'un état de désunion d'avec soi-même (1973, p.459)

De ce cas, le traitement ne peut alors consister en la suppression du symptôme, mais en la restauration de ce contact qui s'est fermé. Le symptôme ne disparaît pas suite à une guérison d'un trouble, mais suite à une connexion qui est la juste continuité d'un processus pertinent, depuis la protection initiale par clivage du Soi, jusqu'à l'intégration possible par individuation. Il est à noter que **ce clivage en auto protection n'est pas un dysfonctionnement**, mais un système astucieux de sauvegarde face à une charge trop importante, non intégrable en l'état.

Ce prémisses est tout aussi utile que celui du désordre et du dysfonctionnement, d'autant plus qu'il conduit à de nombreux résultats cliniques opérants et durables.

D'ailleurs, concernant les résultats des psychothérapies, la vigilance devrait être de rigueur... mais comment ? **Tobie Nathan** nous propose une idée à ce sujet :

« L'aporie sur laquelle bute sans cesse la question de l'évaluation des psychothérapies provient du fait que l'on se refuse à solliciter les seules personnes qui suivent l'évolution du patient au jour le jour, ses proches son conjoint, sa compagne, ses enfants, ses collègues de travail, ses compagnons de jeu ou de café... comment se fait-il que leur avis ne constitue pas une pièce maîtresse de l'évaluation [...] le regard de l'expert est trop éloigné, il n'aura jamais le temps de son expertise ; [...] C'est pourquoi les professionnels devront renoncer à leur fidélité corporatiste, s'allier au patients plutôt qu'à leurs collègues – les solliciter comme experts, comme témoins.[...] -faute de quoi toute évaluation ne sera qu'un simulacre. » (Nathan, 2012, p31)

Nous avons donc la possibilité d'un symptôme (signe), pointant vers un clivage de la psyché (fracture protectrice), afin d'accomplir une reconnexion, un « remembrement » de Soi (un « *remember* » anglophone ?) se rapprochant de l'individuation (devenir qui l'on a à être (Jung, Maslow).

5.2. Le piège de l'effacement du symptôme

L'éventualité paradigmatique de la « pertinence », comme base évoquée ci-dessus, nous conduit à avoir un sérieux doute sur l'inocuité de la suppression des symptômes. Un praticien, comme **Stanislav Grof**, psychiatre, a bien identifié cette problématique :

« Selon ce point de vue, toute tentative pour dissimuler ou soulager des symptômes devrait être considérée non seulement comme une fuite devant le problème, mais encore comme une interférence avec les tendances spontanées à la résolution de l'organisme » (Grof, 1996, p.389)

D'une part la tendance à vouloir effacer le symptôme vient probablement du fait qu'il est fréquemment confondu avec la psychopathologie (bien des prétendues nosographies⁹⁰ ne sont en réalité que des sémiographies⁹¹).

D'autre part, il faut bien comprendre que, même dans le cas d'une pathologie de type « désordre » à corriger, il ne s'agit pas d'effacer le symptôme mais de corriger le dysfonctionnement (en médecine, il ne suffit pas de faire tomber la fièvre pour guérir une infection). La

⁹⁰ Nosographie : listage de pathologie.

⁹¹ Sémiographie : listage de symptôme

disparition du symptôme doit être l'indicateur de la correction du « désordre » et non de l'effacement de son indication. Sinon cela revient à trafiquer la jauge d'essence de sa voiture pour qu'elle indique toujours le plein... même quand il n'y a pas d'essence !

Nous irons ici encore un peu plus loin : même si l'on a compris qu'il ne s'agit pas d'effacer le symptôme, mais de suivre son indication pour aller vers ce qui appelle l'attention... **il ne s'agira pas non plus d'effacer ou de corriger ce que l'on aura ainsi trouvé**. S'il s'agit d'un cli-vage du Soi, **toute correction est une violence, tout effacement est un déni... pour ne pas dire une dénégation**, c'est-à-dire une négation inconsciente de ce dont on ne perçoit même pas la réalité ! L'effacement ou la correction pourrait conduire le patient à une sorte d'amputation de Soi, pour le moins maladroitement quand elle est suggérée par le praticien soi-disant « expert » !

5.3. Le piège de l'effacement de « celui qu'on retrouve »

Si l'on considère le symptôme comme un indicateur appelant l'attention du sujet vers une zone, en lui, ayant besoin de soin... ce soin mérite quelque éclairage. J'ai déjà vu des praticiens correctement utiliser le symptôme pour accéder à la zone de la psyché appelant l'attention... puis d'en tenter un effacement, des corrections, des libérations... en vue d'apaiser leur patient.

Par exemple cette femme que son praticien, partant du symptôme, conduit vers le bébé qu'elle fut dans une circonstance où sa mère, veuve, était tellement triste d'avoir perdu son mari. Ce thérapeute lui proposa de considérer que la peine est « celle de sa mère » et « ne la concerne pas elle, sa fille » ...afin de l'en libérer ! Or ceci est très dommageable pour la patiente, car **la mère fait partie de sa psyché**, et l'inviter à ne pas entendre cette mère revient à la faire s'amputer de Soi (une mutilation, psychique !). Il aurait été plus juste, la patiente en proximité avec l'enfant qu'elle était (à deux la ressource est plus riche), de simplement l'inviter à **reconnaître** l'Être qu'était la mère éprouvant cette peine... et même de donner une place au mari décédé (qui est tout de même son père et a, lui aussi, ressenti des tas de choses ...la **reconnaissance** peut aussi s'appliquer là !).

Après le risque d'effacement du « trouble » symptôme, il y a donc aussi le risque d'effacement du « dysfonctionnement » pathologie... suivi d'un risque bien plus grave... : **ce-lui de l'effacement d'une « part de Soi »**⁹² qui, à travers le symptôme, réclamait une attention, une reconnaissance. Répondre à une demande de reconnaissance par un effacement constitue une maladresse majeure !

Paradigmes à ajouter d'urgence :

1/Le symptôme n'est pas la pathologie.

⁹² La notion de « part de Soi » est une notion ambiguë qui ne prend sens qu'en tenant compte simultanément d'une « entièresité de Soi ». Cette terminologie « part de Soi » est un pis-aller pour nommer ce qui est clivé dans la psyché et tente de la rejoindre. Cette « part de Soi », doit en fait être considérée comme « un Être à part entière »... même contenant « l'entièresité de Soi » de façon potentielle. Comme il est difficile en quelques mots de donner suffisamment de précisions, je vous invite à lire la publication de février 2014 « [Parts de Soi et entièresité](#) » qui explicite cet aspect particulier et essentiel du Soi.

2/Ce qu'on considère comme pathologie n'est pas forcément un trouble, un désordre, ou un dysfonctionnement (c'est le plus souvent une pertinence, y compris dans des symptômes graves).

3/La notion d'**accompagnement de la pertinence** est au cœur du processus thérapeutique, plutôt que celle de correction d'un dysfonctionnement ou d'élimination cathartique d'une émotion enclavée (elle doit pouvoir s'exprimer mais pas être éliminée).

4/La question qui doit rester présente à l'esprit du praticien : « *Qui appelle l'attention du patient en vue de reconnaissance ?* »

Nous avons déjà là une bonne base pour l'accomplissement de la thérapie. Mais ne nous y trompons pas, rien n'est écrit d'avance et la créativité du praticien doit rester en alerte.

5.4. Pointage du symptôme vers un Être

Le symptôme ne pointe pas vers la circonstance traumatique à retrouver ou à revivre (reviviscence), mais **vers l'Être qui a éprouvé le trauma afin de lui accorder de la reconnaissance**. Sa source est davantage dans le **projet d'un accomplissement de reconnaissance**, que la conséquence d'une situation antérieure.

Ma dernière publication (juillet 2014) « [causalité et finalité](#) » traite en détail de ce point. Je ne reprendrai pas son contenu auquel vous pouvez vous référer si besoin. Je rappellerai seulement que les phénomènes de la psyché ne peuvent pas se restreindre à une logique de causalité (causes suivies de conséquences : déterminisme) mais doivent s'étendre à celle de finalité (la source est alors téléonomique, c'est-à-dire que tout se passe comme si elle était dans le futur : finalisme). Dans ma publication j'ai illustré cette notion aussi bien par des données de biologie (**Jacques Monod**), que d'astrophysique (**Trinh Xuan Thuan, Brandon Carter, Jean Charon**). Cela signifie qu'elle n'a rien d'exotique et peut sérieusement contribuer à la compréhension des phénomènes observés. Sans toutefois constituer la moindre preuve objectivable, elle offre une concordance avec les faits pathologiques et thérapeutiques.

Cela peut se résumer par le constat que **la source du symptôme n'est pas le trauma antérieur, mais le projet d'une reconnaissance à accorder à ce qui a été écarté de la psyché**. Le symptôme ne se produit pas « à cause de » ce qui s'est passé, mais « **spécialement pour** » que puisse s'accomplir une « retrouvaille » bienveillante.

Le symptôme pointe vers le clivage, mais plus précisément : « **vers ce qui a été écarté de la psyché** » au cours de ce clivage. La pathologie n'est alors pas le trouble (manifestation indicatrice), ni un dysfonctionnement, mais le clivage proprement dit (fracture autoprotectrice⁹³) ...La source du symptôme (étiologie) n'est alors pas le trauma ayant rendu ce clivage nécessaire, mais le projet de la reconnaissance à accorder à ce qui a été mis à l'écart.

5.5. Identifier l'Être

« Identifier » est un mot précieux qui permet d'exprimer que l'on rencontre un Être sans se préoccuper ni de temps ni d'espace. Il ne serait pas juste de dire « localiser l'Être ». En effet,

⁹³ On pourrait dire « **solution de continuité de la psyché** », en ce sens où le mot « solution » signifie « fracture ».

le praticien n'est pas censé retrouver une histoire, un fait ou un moment, mais un Être qui a vécu ce moment. Au premier abord cela peut sembler bien proche... mais il n'en est rien : le fait est dans le passé, alors que celui qui a vécu ce fait est présent et n'a jamais cessé de l'être depuis tout ce temps.

Même s'il y a un rapport entre cet Être et ce qui s'est passé, l'un ne peut se réduire à l'autre. **L'Être qui a éprouvé le vécu n'est, ni spatial, ni temporel**, alors que le fait est historiquement identifiable. Ainsi l'Être n'a pas à être « localisé », mais juste à être identifié. Le praticien qui voue excessivement son énergie à retrouver ce qui s'est passé, manquera toujours l'Être et ne fera que faire sans cesse revivre la même chose à son patient, sans le libérer de rien... voir en aggravant sa souffrance toujours renouvelée, en multipliant les vécus du même trauma en constellation de reviviscences (version moderne de Sisyphe avec son rocher récalcitrant, ou de Prométhée avec son foie perpétuellement redévoré !) ...Ferenczi l'avait bien remarqué !

L'Être qui a vécu la circonstance reste hors du spatial ou du temporel. Il est toujours « celui qu'il est » à travers toutes les époques. **Son attente de reconnaissance reste constante tant qu'elle n'a pas été accomplie. C'est elle qui produit le symptôme**, comme si cette « part de Soi » (à considérer comme une entièresité) envoyait un signal vers la conscience pour ne pas être oubliée (une sorte de balise de détresse). **Le travail du praticien consiste à rendre ce signal audible chez son patient et à lui permettre d'accomplir la reconnaissance tant attendue.**

L'oubli de cette balise est presque effleuré par Tobie Nathan face à sa patiente qui refuse une thérapie et à qui il répond :

« Vous pouvez aussi ne pas le faire... mais alors vous courez un risque... un seul d'ailleurs... ».

A la patiente qui demande quel est ce risque il répond :

« Celui de finir par oublier ce que l'on vous a fait à l'hôpital la première fois que l'on vous a hospitalisé » (Nathan, 1998, p .18-19).

Cette patiente était obsessionnellement accablée par un vécu hospitalier. En fait le vrai risque aurait été d'oublier celle qu'elle était (un Être) lors de cette hospitalisation, qui réclame une attention et une reconnaissance qui ne lui ont jamais été accordées... et non d'oublier l'hospitalisation (un fait).

Qui appelle ? :

La question pour le praticien, face à un symptôme est en premier lieu : « qui appelle ? ». Tobie Nathan, là encore, note que la psyché est hélas conçue comme un « organe » par la psychiatrie et la psychologie, suivant ainsi l'exemple médical :

« Car ici, l'organe n'est pas donné (au moins en partie) par l'expérience, il est *totalemment* construit par la théorie et lui est donc indissolublement lié. Si nous acceptons les notions de "psyché", d'"appareil psychique", d'"inconscient" ou de n'importe quel autre concept, nous héritons à tout coup, pour ainsi dire "dans le même paquet", de l'obligation de valider une certaine façon de pratiquer la profession ». (Nathan, 1998, p31)

Quand la psyché est vue comme un simple organe (et non comme le Soi, tel que Carl Gustav Jung nous le propose [1973, pp.450-457]), cette vision organique spatiotemporelle et déterministe réduit considérablement nos possibilités d'investigations thérapeutiques. **Tobie Nathan** et **Nathalie Zajde** (maître de conférences en psychologie clinique à Paris VIII) constatent qu'un tel concept exclut les « invisibles » du champ de la thérapie (Nathan, 1998, p.12 -

Zajde, 2012, p.136,137). Ils y accordent un intérêt du fait que la plupart des praticiens qu'ils rencontrent dans leurs investigations d'ethnopsychiatrie, dans diverses cultures, prennent en compte ce qu'ils appellent « **les invisibles** » (des « non humains », au sens de la vie quotidienne habituelle). Par ce terme ils entendent les « esprits », les « divinités », la « réincarnation d'un ancêtre » ...etc.

Constatant ce fait ethnologique, nous pouvons tenter un éclairage : ce qui est nommé « invisible » peut caractériser ce qui n'est ni spatial ni temporel, mais parfaitement actif chez le sujet, et même identifiable : **un Être en attente de reconnaissance**. Qu'on l'appelle « part de Soi », « transgénérationnel », « transpersonnel », « esprit » ou « divinité » n'y change rien, et le processus thérapeutique reste inchangé au niveau de la reconnaissance à accomplir.

5.6. Une alliance salutare

Cette conscience que le praticien peut avoir de « **celui qui appelle la conscience du sujet** » **présentant le symptôme** est très importante. Il ne s'agit plus ici de « mal à combattre », mais d'un « Être à considérer, à reconnaître, à réhabiliter ».

Nous sommes ici bien loin de l'idée de dysfonctionnement ou de désordre ! Nous sommes même à l'opposé avec 4 éléments : 1/ D'abord la conscience que le symptôme reflète un tel appel ; 2/ Ensuite la confiance en celui qui appelle, qui n'a besoin que de se voir accorder une reconnaissance de « qui il est » « avec son vécu éprouvé » ; 3/ Enfin, que le **désordre apparent** (symptôme) qui en résulte n'est que la mise en œuvre d'une pertinence pour ne pas être manqué 4/ Et pour terminer, le clivage était qu'une « auto fracture protectrice pertinente », en attendant une possible reconnaissance.

De ce fait, ce n'est pas tant le patient qui choisit de consulter un psy, mais cet Être (l'« invisible » pour reprendre les termes de Tobie Nathan, ou sinon plus simplement cette « part de Soi » en demande de reconnaissance) qui « le pousse à cette consultation » de par le symptôme éprouvé.

Le praticien est censé faire alliance avec celui qui appelle la conscience, qui réclame son attention, avec une **connivence** et une **proximité** qui le rend facilement rencontrable en toute confiance par le patient. Cela se produit du fait que le praticien ne dit pas à son patient « **vas le rencontrer là-bas il t'attend !** », mais « **viens nous rejoindre ici, nous t'attendons** ». La posture de tranquillité, de confiance et de réjouissance du praticien sont des facilitateurs inestimables. Sans eux le patient n'y va pas, ou alors après de nombreuses séances hasardeuses... alors que là il y va quasiment toujours dès le premier entretien.

La présence de cette « part de Soi » conduisant toute l'affaire peut sembler bien mystérieuse. Pour l'explicitier simplement, imaginons que l'enfant que fut le patient a eu un jour très peur. Qu'aujourd'hui ce patient est régulièrement pris de crises de panique. Qu'à chaque crise, c'est un peu comme si cet enfant qui avait eu peur s'exprimait encore et encore, dans l'espoir d'être entendu. Il n'a jamais cessé d'être là, et c'est du fait de sa « présence » que le patient est amené à consulter (grâce au symptôme).

Exemple clinique : cette femme atteinte de troubles panique quand elle s'éloigne de chez elle. Elle définit plus précisément sa sensation comme « impression qu'elle ne pourra plus jamais rentrer chez elle ». Elle retrouve que l'enfant que fut sa mère perdit sa propre mère à 9 ans, fut placée du fait de la violence de son père... et ne rentra jamais au foyer. Dès la re-

connaissance de l'enfant que fut la mère avec son vécu... le trouble panique cessa (ici l'exemple est intergénérationnel).

Il ne s'agit jamais d'un envahisseur ou d'un indésirable (visible ou invisible), mais seulement d'un Être en attente de reconnaissance, sans laquelle l'individuation n'est pas possible. D'où mon choix du thème de cet article.

5.7. La reconnaissance proprement dite

Une fois la proximité (plus ou moins grande) établie entre le patient et cette « part de Soi » qu'il retrouve, il reste un point extrêmement important que manquent hélas bien des thérapeutes : **il ne s'agit pas de produire un apaisement mais d'accorder une reconnaissance.**

Nous avons déjà abordé ce point au début du texte, mais là il prend toute sa place à ce moment crucial de l'entretien.

Quand l'Être qui a souffert est identifié, toute tentative de l'apaiser revient à un déni de « qui il est, avec ce qu'il a éprouvé ». Si le thérapeute invite son patient à « Prendre dans les bras » l'Être identifié, « visualiser de la lumière », « énoncer des paroles rassurantes » ...etc, tout cela ne vaut rien si le projet est d'apaiser.

Il doit y avoir reconnaissance... mais vers où se porte alors cette reconnaissance ? Une précision supplémentaire s'impose : **la reconnaissance ne se porte pas vers la douleur, mais vers l'Être qui a éprouvé cette douleur.**

Subtilement, il ne s'agit pas de dire « Je vois à quel point tu as souffert », mais « Je te vois, toi qui a souffert à ce point. Sois le bienvenu. Je me réjouis de te retrouver » (merci d'entendre ici l'esprit de ces paroles et de ne pas les imaginer en répétition niaise ou absurde). **L'attention et la reconnaissance focalisent vers l'Être qui a éprouvé la souffrance, et non vers la souffrance elle-même.** Ces deux formulations semblent voisines mais sont fort différentes : la première met l'accent sur la souffrance, produisant de l'affect et de la désolation ; la seconde met l'accent sur l'Être produisant la réjouissance d'une rencontre.

Pour que cela soit effectivement possible, il y a nécessité d'une acuité suffisante permettant de **distinguer entre la souffrance (un sentiment) et celui qui l'a éprouvée (un Être)**. Cette acuité est un point clé de la thérapie. Il ne s'agit pas d'éprouver une réjouissance face à de la souffrance (cela serait perversité), mais de voir un Être et que cela produise de la réjouissance naturellement. « Je me réjouis de te retrouver » n'est alors pas forcé, mais tout à fait naturel et spontané. Il en résulte un apaisement de l'« Être identifié » qui vient d'être reconnu, et qui peut se « nourrir » de la réjouissance qu'on éprouve à le rencontrer.

Ici, l'apaisement n'était pas le but, mais c'est finalement ce qui se produit (justement parce que ce n'était pas notre finalité). L'Être s'apaise spontanément d'être rencontré et de produire sur nous une réjouissance. **Le moment qu'on pourrait qualifier de « thérapeutique » se situe précisément à ce point-là.**

6. La santé mentale

6.1. L'absence de symptôme ne suffit pas !

La santé ne peut se résumer à l'absence de maladie. Elle résulte d'un équilibre biologique, mental et social. Outre que nous devons ce constat à l'OMS, la psychologie positive a beaucoup œuvré en ce sens. Initiée dans les années 70, elle s'est développée à partir des années 90. La psychologie classique s'occupe de la **maladie mentale**, la psychologie positive s'occupe de la **santé mentale**.

Elle définit l'état de santé mentale comme un **état de bonheur**, ce bonheur lui-même étant assujéti à la satisfaction des **besoins** (évoqués à 2.4) : le besoin d'autonomie (décider par soi-même), de compétence (pouvoir faire ce qu'on sait faire), besoin hédoniste (savoir être sensible au plaisir), besoin eudémoniste (trouver du sens à la vie), besoin de considération (vie sociale du Soi) [à ne pas confondre avec le besoin d'estime (stratégie sociale du moi) qui en est un malheureux succédané]...etc.

Les chercheurs en psychologie positive⁹⁴ travaillent de façon méthodique afin de donner aux praticiens psy les moyens d'accompagner leurs patients vers plus de santé. En effet, le fait de ne plus avoir de symptômes négatifs est bien insuffisant pour définir un état de santé mentale.

6.2. Écoles sans querelles, en complémentarité

Les praticiens en psychologie positive pensent se différencier de leurs collègues classiques en ne s'occupant pas de la maladie.

Nous venons pourtant de voir dans ce texte qu'il est possible de s'occuper des souffrances psychologiques, des symptômes en accompagnant les justesses, en accomplissant des reconnaissances... jamais en corrigeant des désordres ou des dysfonctionnements. Nous venons aussi de voir que la psyché peut déborder le cadre biographique du sujet, fréquenter ce qui n'est ni topique ni chronique (uchrotopique⁹⁵) hors des champs de l'espace et du temps, s'occuper de présence et d'existence d'Êtres divers... de façon transgénérationnelle ou même transpersonnelle. Il n'y a pas à y combattre des désordres ou des dysfonctionnements, mais à y révéler des justesses.

Si seulement cela pouvait réunir la psychiatrie, la psychologie classique et la psychologie positive... et même l'ethnopsychiatrie !

6.3. Complétude, pertinences, expertise

L'aboutissement vers plus de complétude de la psyché (du Soi) contribue à ce bonheur et à la capacité de mieux satisfaire les besoins énoncés précédemment.

⁹⁴ *Martin-Krumm, Charles et Tarquinio, Cyril -Traité de psychologie positive -De Boek 201, ou sur ce site la publication d'avril 2012 « [Psychologie positive](#) ».

⁹⁵ Ni topique (u-topique : hors espace) ni chronique (u-chronique : hors temps)

Mais le point le plus important est sans doute cette **nouvelle possibilité pour les praticiens de suivre la pertinence de leurs patients** plutôt que de corriger leurs incohérences... et **d'y trouver une opportunité de réjouissance** (celle de la rencontre des Êtres).

Même **Stanislav Grof**, qui a consacré sa vie à une étude approfondie de la psyché et des états holotropiques et transpersonnels, est hélas **resté un peu accroché au paradigme du « dysfonctionnement »**. Il s'est beaucoup appuyé sur ce qu'il appelle les Matrices Périnatales Fondamentales (MFP, I, II, III et IV) où la II et la III (stades bloqués de la naissance) expliquent, selon lui, bien des horreurs du monde... qui semblent l'avoir fasciné. De ce fait, ses patients traversaient souvent des moments plus qu'agités dans leurs thérapies holotropiques. En dépit d'une indéniable efficacité qui était tout à son honneur (sur de milliers de cas), l'accent mis sur les monstruosité sous jacentes est un écueil évitable, sans perdre l'efficacité de la thérapie. D'autre part, Grof accorde sans doute **trop d'importance à la re-viviscence**, et n'a pas pointé l'importance de la reconnaissance. Je formule ces critiques avec respect, car **nous lui devons la psychologie transpersonnelle** qui étoffe le magnifique travail de Jung ou de Maslow. Grof connaît et cite de nombreux auteurs (il est très éclectique) pour identifier les différences et les similitudes d'avec son approche qui reste ouverte vers les confrères⁹⁶

De son côté, **Tobie Nathan** souvent cité dans cet article, propose **l'interprétation comme une « inversion d'expertise »**, dans laquelle le praticien devient (ou se prétend ?) expert de ce qui se passe chez le patient⁹⁷.

Le patient perd ainsi l'expertise de sa propre psyché... pire encore : se retrouve en « combat » avec le praticien ! La reconnaissance n'est alors pas au rendez-vous (ni l'autonomie). Ici aussi avec un infini respect pour le travail de Tobie Nathan et ses remises en cause que j'apprécie beaucoup, sa conscience de la nécessaire créativité du praticien à laquelle je ne peux que souscrire, son ouverture magnifique aux diverses pratiques de multiples cultures, sans a priori ... je trouverai plus juste que l'expertise du psy consiste à savoir révéler celle du patient dans un accompagnement vers les justesses qui sont en lui (plus en connivences qu'en combat)⁹⁸.

Il est vrai que ces thèmes sont délicats à énoncer, que les théorisations sont ardues et subtiles et ne peuvent que continuellement se trouver remises en cause (y compris le contenu de mon propos qui ne se prétend aucunement définitif). Chacun contribue modestement à une part d'éclairage.

6.4. Choc ou immersion, clivage ou adaptation

Outre le fait que nous ne devons pas oublier les troubles psychiques d'origine biologique (dont le traitement revient aux psychiatres), avant de terminer cet article, il me semble important de différencier deux types de troubles d'origine « purement psychologique », car ils

⁹⁶ Par exemple : Sigmund Freud, Alfred Adler (p.141) Wilhelm Reich (p.147) Otto Rank (p.155) Carl Gustav Jung, Sandor Ferenczi (p.160) Rollo May, Sören Kierkegaard, Martin Heidegger (p.163), Victor Frankl, Abraham Maslow (p.164), Alexander Lowen (p.168), Moshe Feldenkrais, Milton Trager, Fritz Perls (p.170), Arthur Janov (p.172), Roberto Assagioli (p.187), Daniel Goleman, (p.193), Erich Fromm (p.239). [Grof 1996]

⁹⁷ « L'interprétation est donc en toute occasion l'art de l'inversion d'expertise. Un patient dispose en effet d'une connaissance née de sa longue cohabitation avec son mal. L'interprétation vient d'abord disqualifier cette expertise puis la transférer sur le thérapeute » il parle même, quelques mots plus loin, « d'espace de combat entre le patient et le thérapeute » (Nathan, 1998, p.17, 18)

⁹⁸ Mais au fond n'y a-t-il pas déjà un peu de cela pour le conduire à cette ouverture en ethnopsychiatrie !?

ne nécessitent pas le même type d'accompagnement : les **troubles de la psyché par clivages** (rendus nécessaires suite à des charges émotionnelles non intégrables) et les **troubles de la psyché par immersion dans un bain continuellement tourmenté** (induisant une imprégnation et des postures réactives d'adaptation).

Dans le premier cas la thérapie peut suivre le chemin indiqué précédemment, dans le second, outre la reconnaissance accordée à l'Être qui a vécu dans ce bain et qui en a déduit des options de vie, il conviendra de mettre en œuvre l'apprentissage de nouveaux modes opératoires, de nouveaux process, où les TCC et surtout la psychologie positive sont particulièrement bienvenues.

7. Réjouissance et Reconnaissance

7.1. Connivence

La reconnaissance donnée par le praticien concerne deux pôles : 1/Le patient qui consulte (avec ses besoins et ses ressentis éprouvés) ; 2/L'Être identifié grâce au symptôme (avec ses besoins et se ressentis éprouvés). Cependant, comme nous venons de le voir, l'Être identifié grâce au symptôme (que nous avons nommé « part de Soi » faute de mieux) doit être prioritaire et susciter chez le praticien un élan de connivence. **Le praticien fait « alliance » avec cette « part de Soi » pour inviter le patient à tourner son attention vers elle et la « rejoindre ».**

Il se trouve en connivence avec elle, quand bien même, en début d'entretien, il ne sait pas encore de qui il s'agit, ni même ce qui s'est passé sur le plan événementiel. **Noami Feil**⁹⁹, psychologue s'étant consacré aux situations de démences de type Alzheimer, nous propose que face à la démence des patients, il n'y a pas besoin de comprendre ou de savoir pour valider. Pareillement ici, il n'est pas besoin de savoir « qui » (et encore moins « quoi », ni « où », ni « quand ») pour être en proximité « a priori ». Quand cette « part de Soi » est clairement identifiée grâce au **guidage non directif**¹⁰⁰, le praticien est déjà en confiance dans les ressources de la psyché de son patient, et dans la qualité de cette « part de Soi » retrouvée.

La **réjouissance** et la **capacité d'émerveillement** qu'il a face à cette émergence, sont un moteur principal qui permet au patient d'avoir le goût d'oser cette rencontre avec lui-même. Ainsi que nous l'avons vu précédemment, si le praticien invite son patient, même avec la plus grande douceur, par un : « Vas voir là-bas et intègre-le ! » il n'y va pas. ; si par contre il lui propose « Viens voir ici et profite de cette réjouissance ! » il y va spontanément. Le patient y va parce que le praticien y est déjà avec bonheur, confiance, connivence et réjouissance.

⁹⁹ * Naomi Feil : « Validation mode d'emploi »- Pradel,1997

¹⁰⁰ Guidage non directif : voir ce processus dans la publication de septembre 2008 « [Non directivité et validations](#) ». La réjouissance qui en résulte n'est que confirmation d'une posture initiale.

7.2. Proximité

« Re-co-naissance » : le fait que ce mot signifie implicitement « naître à nouveau ensemble » résonne parfaitement avec cette « bienvenue au monde » de ce qui a jadis été clivé par auto protection.

L'acuité accrue permettant de distinguer clairement entre l'Être et la circonstance rend enfin possible de rencontrer l'Être. Dans le cas d'un viol par exemple, l'horreur est dans la circonstance, pas dans l'Être qui l'a vécu. Tant que les deux sont mêlés par manque d'acuité, l'Être reste non rencontrable, se sent souillé, honteux, quasi coupable de ce qu'il a subi, ne peut se voir lui-même. Le praticien qui fait **rappeler les faits**, qui cherche à produire une **reviviscence** et **corriger un dysfonctionnement** ne fait **qu'aggraver la situation insoutenable de la patiente**.

Son clivage est une nécessité de survie temporaire utile. Son symptôme de mal-être reste un lien judicieux pour ne pas perdre malgré tout la trace de celle qui a vécu cela.

Exemple clinique : Je pense à une patiente qui, ayant subi un viol, m'a consulté. Lasse d'avoir été aggravée durant de nombreuses séances chez deux praticiens par des approches l'invitant à revisiter les faits ...elle fut immédiatement apaisée par le processus de reconnaissance que nous avons mis en œuvre.

7.3. Trois éléments hiérarchisés

Au chapitre 2.2, nous avons déjà évoqué la distinction entre trois éléments : 1/La circonstance ; 2/L'Être qui fut dans la circonstance ; 3/Ce qu'il a éprouvé quand il y était. Imaginons ces trois éléments comme devant être disposés dans un **ordre précis de priorité** : en premier l'Être, en second ce qu'il a éprouvé, et en troisième, loin derrière, ce qui s'est passé.

L'attention dispose son focus vers l'Être (c'est lui qui reçoit la reconnaissance). Mais « **il est reconnu avec son vécu** » dont il ne doit pas avoir besoin de se défaire pour devenir fréquentable.

Rappelons-nous que le clivage d'avec la « part d'Être blessée » ne reste stratégiquement nécessaire que tant que la circonstance n'est pas distinguée de l'Être.

Rappelons-nous aussi que **lorsque nous voyons un Être, nous sommes naturellement touchés (réjouissance)**, et que **lorsque nous voyons un fait horrible, nous sommes naturellement horrifiés (souffrance)**. Toute la possibilité de reconnaissance se trouve là !

7.4. Comment s'opère la reconnaissance

Elle ne se décrète pas et ne peut résulter d'une action ou d'un quelconque process. Elle est une **posture spontanée de celui qui est capable d'émerveillement quand il rencontre un Être**. Oui, le praticien doit être capable d'émerveillement, de se sentir touché quand le patient lui fait l'honneur de rencontrer celui qu'il était.

C'est cet émerveillement du praticien qui donne au patient le goût de se rencontrer lui-même et de ne plus avoir besoin de son clivage.

Attention cependant : quand je parle d'émerveillement et de réjouissance, **ces deux termes ne doivent pas s'entendre dans la niaiserie désuète d'une gentillesse fabriquée**, mais dans une **plénitude existentielle authentique et spontanée**, découlant naturellement du fait que c'est vers l'Être que l'attention se porte.

7.5. Reconnaissance du patient envers lui-même

Nous voici donc riche de quelques fondements revisités, pour permettre la reconnaissance du patient envers lui-même. En effet le moment thérapeutique se produira à l'instant même de cette reconnaissance qu'il devient en mesure d'accorder à l'Être qu'il était (jusque là en clivage). Naturellement « l'histoire » cet Être, constituant de sa psyché, peut se trouver **n'importe où : aussi bien dans sa biographie, que dans l'intergénérationnel ou transgénérationnel, que dans du transpersonnel...** mais surtout : il doit être considéré comme n'ayant jamais cessé d'être présent depuis « tout ce temps ».

Cette vastitude concourant à une efficacité thérapeutique est bien représentée par les observations de Stanislav Grof dénonçant les interprétations psychotiques erronées :

« On constate avec ironie – et c'est là l'un des paradoxes de la science moderne – que les expériences transpersonnelles, qui jusqu'à très récemment étaient qualifiées de psychotiques, possèdent un potentiel curatif supérieur à ce que la psychiatrie allopathe contemporaine offre » (Grof, 1996, p.383).

Ces quelques lignes viendront étoffer l'expérience des praticiens, ou permettront aux patients d'avoir un autre regard possible sur leur propre psyché. Même si ces lignes remettent en cause quelques paradigmes habituels, il importe de les considérer, non pas comme une nouveauté évacuant l'ancien, mais comme des richesses complémentaires, venant s'y ajouter avec gratitude pour tout ce qui a précédé.

7.6. La réalité, subjective mais concrète, de la vie

Sans doute ne devons-nous pas oublier que toutes ces possibilités thérapeutiques n'ont d'autre but que de permettre une vie quotidienne favorable au juste déploiement de chacun. Il est difficile de savoir ce qu'est une « belle vie » car les critères ne sont pas les mêmes pour tous. Cependant, empiriquement, il est évident qu'un manque de joie de vivre, une gravité permanente, une difficulté à entrer en contact avec autrui, une propension à engendrer des conflits, le fait d'être assailli par des réactions involontaires qui nous éloignent de nos projets les plus chers, d'avoir une difficulté à être en paix avec ses proches (conjoint, enfants, parents)... et bien d'autres choses de ce genre, ne signent pas une possibilité de joie de vivre, de paix ou d'accomplissement (santé mentale).

Il est essentiel de comprendre que les possibilités thérapeutiques décrites dans cette publication ne servent qu'au juste accomplissement de l'individu selon sa nature, et non à le faire entrer dans quelque schéma préconçu que ce soit. Le praticien doit rester finement en recherche, souple et ouvert, pour permettre à son patient de devenir qui il a à être, et non de le faire correspondre à des croyances, fussent-elles « scientifiques ». Comme le précise **Tobie Nathan** : « *le patient n'est pas un patient mais un collaborateur, le thérapeute n'est pas un thérapeute, mais un chercheur* » (déjà cité au paragraphe 2.5). Le praticien doit rester friand de nouvelles possibilités et se laisser enseigner par ses patients. Sinon, même croyant

bien faire, il risque de produire cette sorte d'effet Pygmalion que dénonce si bien le psychiatre **Jean Maisondieu** (spécialiste des démences de type Alzheimer).

Concernant la pathologie, selon lui, « *La première chose à faire est de détruire la définition ; à elle seule, elle est capable de fabriquer tout ou partie de la symptomatologie dont elle est sensée rendre compte* » (*ibid.* Maisondieu, 2001, p.56).

Dans son ouvrage « Jeu et réalité » (1975), **Donald Wood Winnicott** commence par une dédicace à ses patients, en « les remerciant d'avoir payé pour l'instruire ». D'une façon analogue, **Tobie Nathan** commence le texte de « L'influence qui guérit » par :

« Je voudrais toujours les remercier de leur volonté de m'instruire, toujours plus, et toujours me laissant l'impression que c'était moi qui leur apportait des bienfaits » (Nathan, 1994, p.9)

C'est avec cette humilité que ces pages sont à considérer, comme offertes à chacun de ceux qui restent des chercheurs capables d'émerveillement et de réjouissance... tout simplement capables de vie !

7.7. Reformulation : outil de la reconnaissance

Comme nous l'avons vu tout au long de cette publication la reconnaissance procède surtout d'une posture, d'un état d'esprit, d'une confiance, d'une attention portée prioritairement vers l'Être, d'une réjouissance inconditionnelle.

La reconnaissance trouve sa pleine expression dans la [reformulation](#) qui en est l'outil majeur. J'y ai consacré une publication en novembre 2002.

Je ne reprendrai donc pas sa définition en détail. Je rappellerai simplement que celle-ci n'est ni un reflet, ni un écho, ni une répétition : elle constitue une expression chaleureuse et authentique de la réjouissance de la rencontre d'un Être avec son vécu. Elle est constituée grammaticalement d'une phrase affirmative prononcée avec un non verbal affirmatif, légèrement interrogatif. Le côté affirmatif signe la reconnaissance de ce qui est éprouvé, la légère interrogativité donne la délicatesse de la liberté pour l'interlocuteur de dire éventuellement « non ce n'est pas exactement ça » et de le préciser si nécessaire.

La reformulation est un type particulier de question fermée (réponse oui/non) qui accomplit souvent des « miracles » dans les séquences d'accompagnement psychologique ou de psychothérapie. D'autres publications comme « [Le positionnement du praticien](#) » (décembre 2007) ou « [Validation existentielle](#) » (septembre 2008) viennent aussi abondamment compléter le propos de cet article.

Thierry TOURNEBISE

L'estime de Soi
... et l'inestimable de Soi

Thierry TOURNEBISE

Développer son estime de Soi est souvent énoncé comme un noble projet. L'estime, cette chose clinquante et trébuchante, est un piège subtil ! Elle concerne l'attribution d'une valeur... or le Soi, est par nature hors du champ des valeurs : il est inestimable. Comment alors parler d'estime de Soi sans produire le contraire de ce qu'on croyait énoncer ? L'estimer le réduit, le déchoit, depuis la zone existentielle incommensurable de l'être, vers celle des choses, des objets mesurables.

Ce basculement du subjectal (monde du sujet) vers l'objectal (monde des objets) ne nous fait parler que d'un « moi cherchant à briller », et non d'un « Soi lumineux ». Le dicton « Tout ce qui brille n'est pas or » s'applique encore plus subtilement ici : ne pas confondre un simple reflet avec ce dont il émane intrinsèquement une lumière. « Clinquant » et « lumineux » sont très différents. Nous n'en recueillons pas le même éclairage. Le Soi n'a que faire de recevoir de l'estime (y compris de soi-même), il a avant tout besoin de considération (y compris de soi-même). Le piège est tel à ce sujet qu'il s'imposait une publication pour mettre à disposition quelques utiles précisions.

1. L'estime et le Soi

1.1. Une croyance aveugle

Il est souvent dangereux d'adopter des « phrases toutes faites » sans y regarder de près. Quand le hasard du langage nous conduit à quelques maladresses ce n'est pas bien grave dans les échanges ordinaires, et cela arrive à chacun de nous. Mais quand de telles phrases se retrouvent érigées en dogmes, en règles, en conseils péremptores, la situation devient différente et la conscience peut s'en retrouver altérée.

« Il faut développer l'estime de Soi ». Voilà ce que nous entendons fréquemment comme une vérité évidente, telle une noble quête, un aboutissement conduisant à l'équilibre, à la paix, au bonheur. Cette injonction fait partie des multiples énoncés rencontrés auprès de quelques conseillers, formateurs, praticiens en psychologie, coachs.

Sans aucunement remettre en cause les autres fondements de ces divers praticiens, je serai cependant plus réservé sur le plan du conseil de « développer l'estime de Soi », ou du moins d'utiliser une telle formulation. Il manque là une immense précision ! Qu'est-ce exactement que l'estime ? Cela peut-il concerner un être ?

Convoitée comme le graal, comme la pierre philosophale, l'« estime de Soi » est ainsi poursuivie tel un but sacré, source d'une belle vie. Ce n'est pourtant qu'une croyance aveugle et idéalisée, car finalement, le mot « estime » ne concerne que les objets. Un tel mot ne peut que déchoir les êtres au rang des choses. Nous aurons donc à distinguer l'être et le paraître, le moi et le Soi, les choses et les êtres, l'estime et la considération, les besoins psychosociaux et les besoins ontiques, afin de repréciser cette assertion et d'en proposer une plus appropriée à la dimension existentielle des individus.

1.2. Le mot « estime »

Comment n'a-t-on pas vu que ce mot désigne avant tout une valeur, et que la notion de valeur ne concerne que les objets ?

« Estimer » est aussi « avoir une impression à peu près » (par exemple estimer une distance). Dans le domaine maritime, vers 1600, « naviguer à l'estime » signifiait « évaluation de la route parcourue »¹⁰¹ ... en serait-il de même dans les rapports humains et la communication ? Naviguerions-nous aussi à ce sujet « à l'estime », en mesurant la route parcourue par les êtres ou par soi-même ?

En 1538, nous voyons apparaître « Sentiment favorable né de la bonne opinion qu'on a de quelqu'un »¹⁰². Mais même dans ce cas on reste attaché à l'idée d'opinion, à celle de jugement : « sentiment qui attache de la valeur à... ».

« Faire une estimation », c'est réaliser une évaluation, c'est-à-dire « positionner dans une échelle de valeurs ». C'est souvent le travail des experts, que ce soit dans l'automobile, l'immobilier ou les affaires. Experts, marchands ou commissaires-priseurs, ont ici pour rôle

¹⁰¹ Dictionnaire historique de la langue française Robert

¹⁰² Dictionnaire historique de la langue française Robert

d'optimiser les garanties et les transactions. C'est aussi une mission accomplie dans le domaine des compétences, avec les concours ou les examens réalisés par les écoles ou les universités. Cela se trouve donc dans le monde de l'Éducation Nationale, mais aussi dans celui des Ressources Humaines au niveau de l'embauche... et aussi dans l'administration, où chaque année, le personnel rencontre son responsable pour un « entretien d'évaluation » qui déterminera ses acquisitions de points et son avancement de carrière. Mais contrairement à ce qu'on croit, une telle évaluation est censée évaluer la production et non le producteur (qui reste, lui, un inestimable partenaire pour réfléchir sur la possible qualité de cette production).

« Estime » et « évaluation » sont des mots très proches qui nous conduisent, l'un comme l'autre à considérer la notion de « valeur ».

1.3. Se valoriser

Peut-être n'avons-nous pas vu non plus que la notion de « valeur » ne concerne que les choses. La confusion est telle qu'il nous arrive de tenter de nous valoriser (aux yeux des autres ou à nos propres yeux).

Pourtant, la notion de valeur n'est pas une mauvaise notion en soi. Elle est même très utile... tant qu'elle ne s'applique qu'aux choses pour les classer ou les hiérarchiser... et non aux êtres ! Nous ne sommes pas censés « valoriser un être » mais lui donner de la reconnaissance et de la considération. On peut valoriser des objets, des actes, des productions, des biens, des compétences... mais pas des êtres ! Ce serait les déchoir en les chosifiant. Ce serait comme le « Génie » des contes qui se laisse malencontreusement enfermer dans une bouteille !

Même accorder une grande valeur à un être revient à le déchoir. Ce qui est pire, en ce cas, c'est qu'il ne s'en aperçoit même pas et peut se faire « avoir » en se laissant « devenir chose ». Les artistes sont exposés à ce risque en étant considérés comme des « idoles » par leurs « fans » (fanatiques ?). Même adulés de tous, ils ne trouvent pas à cet endroit le bonheur s'ils ne sont « réellement rencontrés ». Le piège se referme sur sa désolation, sur une solitude immuable, en dépit de la célébrité. S'ils ne sont qu'idolâtrés, ils ne rencontrent que l'ombre du bonheur. L'apparente richesse de cette immense valeur qui leur est accordée leur file entre les doigts pareille à du sable doré... seule la rencontre remplit le cœur. Ceux qui l'ont compris font de leur art une réelle rencontre avec leur public et se moquent bien de la « Celebrity people ».

Il se trouve que **l'être est en dehors du champ des valeurs et ne peut se sentir « être » grâce à une valeur, aussi grande soit-elle.** Nous verrons cependant le rôle que joue cette notion de valeur au niveau des **besoins psychosociaux** qui animent un être humain.

2. Différents besoins

2.1. Besoin d'estime

Abraham Maslow, injustement connu pour la fameuse « pyramide des besoins » qu'il n'a lui-même jamais évoquée (il n'a parlé que de hiérarchie des besoins, jamais de pyramide) a été très précis à ce sujet. Mais ses précisions sont restées inaperçues, jusqu'à présenter ses propos à l'envers (ce qui a été mis comme sommet est en fait un fondement).

Si nous examinons de près ce qu'il nous a légué, nous remarquons trois niveaux de besoins : Le **besoins physiologiques** (nécessités corporelles), les **besoins psychosociaux** (le moi et le paraître), les **besoins ontiques** (le Soi et l'Être)¹⁰³.

Le besoin d'estime fait partie des besoins psychosociaux, concerne la construction du moi, et fait juste suite aux besoins d'appartenance et de sécurité, donnant la garantie d'un minimum vital.

Il est intéressant de remarquer que **dans le « besoin d'appartenance », un individu renonce à lui-même et accepte d'être « comme le groupe veut qu'il soit »** afin de faire partie de la communauté (il prend le « costume » et les « coutumes »). Mieux vaut ne pas être vraiment Soi plutôt que d'être seul ! C'est juste une question de priorité et de survie.

Puis, étant assuré de faire partie de la communauté, se déploie le **« besoin d'estime »**. Ici, même s'il semble se mettre plus en avant, le sujet renonce aussi à lui-même. En fait, **ce qu'il met en avant, ce n'est pas « qui il est », mais « ce qui sera admiré de tous »**. De cette façon, il renonce aussi à Soi en tentant de rejoindre le champ des valeurs et de remporter les prix accordés aux meilleures « images » par le plus grand nombre.

S'il en résulte une certaine satisfaction, c'est sans compter sur le fait que, rapidement, **l'intérêt que suscite l'apparence montrée n'apporte aucune considération à l'être proprement dit**. Quand il s'en rend compte, il se retrouve piégé. Le plus grand nombre admire le statut glorieux (ou même la statue idéalisée, le personnage joué) et ne voit pas l'être original, dont la solitude existentielle persiste douloureusement. La bouteille, somptueusement ornée, a piégé le « Génie » !

Ainsi de nombreux auteurs de livres ou de scénarios ont raconté ces histoires où un être se fait apprécier par l'intermédiaire d'une apparence (ou d'une usurpation d'identité) ...tel Christian, à qui Cyrano souffle les paroles qui séduiront Roxane : une douleur finit par l'accabler car il n'est pas aimé pour lui-même. Après un moment d'euphorie, il découvre tristement que l'attention tant convoitée ne va pas vers lui, mais vers ce qu'il joue. Pire, il ne peut pas revenir en arrière et se manifester au grand jour sans passer pour un menteur infréquentable.

Certains auteurs nous proposent aussi l'histoire de ces êtres involontairement brillants qui, ne savent pas si on les aime pour leur physique, leur statut ou leur fortune... ou bien réellement pour eux-mêmes. Ils se rendent bien compte que cette estime ne remplace pas le fait de recevoir de la reconnaissance, de l'amour ou une authentique considération. Certes, ils reçoivent l'estime... mais se sentent privés d'humanité. Pour tenter d'y remédier, ils sont conduits à masquer leur apparence en la dévalorisant. Ils laissent alors un paraître pour un autre ! Le principe semble opposé, car ici la « valeur » est diminuée au lieu d'être rehaussée. Mais nous avons toujours ce phénomène de la valeur qui masque l'être, un peu comme l'éclairage urbain qui rend le ciel étoilé invisible. Pour ne plus être masqué par son apparence, il en prend une autre moins clinquante... mais prend tout de même le risque d'être décrédibilisé par son mensonge.

Le **besoin d'estime**, c'est celui du **moi**, celui du paraître, celui du renoncement à Soi pour se conformer à ce qui brille. **Clinquant (mais sans être lumineux), il ne s'agit que d'une pos-**

¹⁰³ Voir publication d'octobre 2008 [« Abraham Maslow »](#)

ture (ou d'une imposture) transitoire en attendant d'oser sa propre lumière, en attendant d'avoir accompli suffisamment d'individuation pour oser simplement être.

Le plus fort de cette histoire est qu'un être qui ne se montre pas ne peut pas être rencontré (cela va de soi !), et que de se dissimuler sous du paraître **ne peut satisfaire que le besoin psychosocial du moi, mais pas le besoin ontique du Soi**, qui est avant tout un besoin de reconnaissance, un besoin de considération.

2.2. Besoin de considération et de reconnaissance

Le besoin de considération est tout autre. Il n'est plus un besoin psychosocial, mais un besoin ontique (un besoin d'être et non plus un besoin de paraître). Maslow cite à ce niveau les besoins de reconnaissance, d'amour, d'harmonie, d'esthétique, de justice, de justesse, d'authenticité, de considération... etc.

Il distingue clairement ces besoins de tous les autres qui les « précèdent »... pour finalement nous dire que ces besoins ontiques sont fondamentaux (« premiers »). Ils sont même, selon lui, **un fondement sans lequel tous les autres besoins restent insatiables quel que soit leur degré de satisfaction**.

Il en résulte qu'une personne satisfaite sur le plan ontique supportera des frustrations au niveau physique ou psychosocial, alors qu'une personne frustrée sur le plan ontique aura toujours besoin de plus de tout, sans jamais se sentir rassasiée.

Il se trouve que la considération ou la reconnaissance sont des denrées plus rares et plus précieuses que l'admiration ou l'estime. **Le versant ontique des échanges humains ne se situe pas au niveau d'une échelle de valeur, mais au niveau d'une échelle existentielle de bonheur**. La sensation de plénitude à ce sujet ne vient pas de la valeur que l'autre nous accorde, mais du bonheur qu'il éprouve lorsqu'il nous rencontre, pas de son admiration aveugle et fascinée.

Outre le climat de justice, d'harmonie et d'esthétique, si nécessaire à la paix des âmes, le sentiment d'être source de bonheur pour quelqu'un est un fondement sans lequel tout semble fade.

Certains ont eu la chance de recevoir un tel présent dès leur berceau. Des praticiens comme **Donald Wood Winnicott** (psychanalyste) ou **Frans Veldman** (père de l'haptonomie) ont bien pointé combien ce regard du parent (en particulier de la mère) confirme l'enfant dans sa place au monde. « Vu avec bonheur » sa place se trouve légitimée, « vu avec souffrance » il doutera de cette légitimité. Or les parents ne sont aucunement coupables de ce regard qu'ils portent. Ils peuvent être soucieux, inquiets, pour plein de raisons qui n'ont rien à voir avec la qualité existentielle de l'enfant. Mais l'enfant peut l'interpréter de telle façon qu'il s'en sente responsable et, de ce fait, doute de sa place au monde et du bonheur dont il est la source. Cette frustration ontique initiale le fera courir insatiablement après l'estime.

Mais, comme nous venons de le voir, l'estime ne comble pas le niveau ontique. Les valeurs du moi sont dérisoires par rapport à la **considération** (co-sidéral : tous les deux des étoiles en constellation) et la **reconnaissance** (re-co-naissance : naître de nouveau ensemble au monde).

Le niveau ontique est satisfait par la **validation existentielle**, à laquelle j'ai consacré une publication en septembre 2008 ([« Validation existentielle »](#)). Cette validation s'opère par la ré-

jouissance que l'on éprouve à la rencontre de l'autre (il ne s'agit en aucun cas d'une euphorie ou d'une niaise satisfaction... mais d'une délicate et subtile réjouissance).

2.3. Un champ hors des valeurs

Nous sommes tellement habitués à raisonner en termes de « valeurs » qu'il peut sembler difficile de penser en un mode se situant « hors du champ des valeurs ». La notion de valeur reste juste concernant les objets, mais comment énoncer ce qui concerne les êtres ?

Hors du champ des valeurs, c'est un peu comme si l'on révélait à une personne monétairement très riche que ses liquidités n'ont pas cours, que sa monnaie n'existe plus, que finalement il n'a plus aucune fortune...

En fait, ce n'est même pas qu'il faudrait une autre monnaie pour réaliser des transactions... à cet endroit, le mode « transaction » n'existe pas. La rencontre des êtres ne se monnaie d'aucune façon (pas même subtile). Ils se rencontrent tout simplement. Cela est rendu possible par le fait qu'ils « soient » et non pas par le fait qu'ils « aient » ou qu'ils « fassent ». Il se trouve cependant que celui qui ne sait pas « être » (qui ne vivait que de transactions et de paraître) risque de ne pas être rencontré... jusqu'à ce qu'il sache « être », jusqu'à ce qu'il vienne vraiment au monde.

3. Le moi et le Soi

3.1. La psychologie du moi

Nous devons à **Sigmund Freud** ce déploiement de la psychologie du moi (approche objectale, monde d'un sujet placé au milieu d'objets). Un être investit sa libido vers un autre qui est dit « objet », au point qu'il y est question de « libido objectale ».

En même temps que cette limitation à l'objet est choquante, elle n'en est pas moins réelle et mérite d'être connue et considérée. Le moi est ce que l'individu a construit pour s'assurer de la meilleure stratégie possible face à un monde de proies et de prédateurs. Il doit alors sa compétence à son intellect qui le rend astucieux. Le moi n'a pas de sensibilité, ni d'humanité. Seuls le profit et la sécurité l'intéressent. Il gère le psychosocial et ne sait même pas que le niveau ontique (le niveau de l'être) existe.

Comme la frustration ontique, nous venons de le voir, rend insatiable, le moi a un appétit qui semble sans limite. Son appétence libidinale (énergie de besoin et non énergie sexuelle¹⁰⁴) le pousse au profit, à la prédation, et s'il n'y avait un surmoi (prothèse de conscience) pour limiter ses excès, la vie sociale serait impossible.

La psychologie du moi est celle du besoin et du paraître, celle de la quête de valeur (car se rapportant aux objets), celle de la quête d'estime. Avec le moi, le sujet va **s'objectaliser, se chosifier**. Sa soif existentielle, qu'il n'identifie pas, le laisse assoiffé, car aucun objet ne peut éteindre son manque d'être, son « mal d'être ».

¹⁰⁴ La libido est une énergie de besoin dont la sexualité fait partie, mais la sexualité doit être distinguée de la libido. La notion de besoins déborde largement le plan sexuel. C'est sans doute cette confusion qui a conduit la psychologie à sexualiser à l'excès tout ce qui est libidinal. Par exemple une mère et son enfant ont besoin l'un de l'autre et cette énergie de besoin est bien libidinale, mais aucunement sexuelle (au niveau des théorisations, nous avons vraiment subi une overdose d'Œdipe).

On ne dit pas « estime de moi », pourtant la notion d'estime ne concerne que le moi et laisse le plan existentiel carencé.

3.2. La psychologie du Soi

Parler d'« estime » de « Soi » revient à parler des « coins du cercle ». Ces deux mots ne vont pas ensemble et ne font pas partie du même monde. Le moi s'inscrit dans le monde des objets, du profit et de l'individualisme et de l'évitement de soi. Le Soi se situe dans celui de l'individuation, de l'accomplissement, de l'ouverture aux autres et à soi-même. L'un est **intéressé**, l'autre est **attentionné**. Quand la psychologie s'appuie sur les notions du moi, elle ne dit pas de fausseté, mais si elle s'en tient exclusivement au moi, son incomplétude est telle qu'elle néglige un des principaux fondements de l'humain et de ce qui fait son humanité.

Nous devons à **Carl Gustav Jung** cette notion du Soi, qu'il a lui-même peiné à faire passer au niveau de ses confrères. Accrochés à **un monde d'objets à investir** ils ne voyaient pas que Jung parlait **d'êtres à rencontrer**.

Les objets peuvent être évalués selon des critères choisis (ils suscitent l'intérêt et la convoitise). Les Êtres, eux, sont considérés, reconnus, rencontrés, et suscitent l'attention.

Comment des positionnements aussi différents ont-ils pu ne pas être clairement différenciés ? Une fois évoqué, le fait saute aux « yeux de la conscience »¹⁰⁵.

4. L'inestimable de Soi

4.1. Être « fini »

N'est estimable que ce qui est fini. Il n'est à priori pas possible d'estimer l'infini. Un être est-il fini ou infini ?

En fait, il semble ne pas être limité. Le corps a des limites biologiques. Le moi est une limite psychique, souvent assimilée même à une enveloppe (Didier Anzieux- « Moi peau et enveloppes psychiques »). L'Être ne semble cependant pas pouvoir tenir dans de tels contenants.

D'une part, même au niveau corporel, la notion de limite se trouve remise en cause, car le corps ne se limite pas à ce qui est dans sa chair. Par exemple, de façon strictement biologique, la flore intestinale n'est pas dans notre « intérieur carné » (le tube digestif est un passage, un intime « extérieur du corps »)¹⁰⁶. Elle constitue pourtant un de nos principaux organes délivrant le plus grand nombre de substances chimiques indispensables à notre fonctionnement physique. Jusqu'à notre génome, intimité profonde de chacune de nos cellules, qui ne trouve pourtant son expression et ses ajustements que grâce à ce qui nous environne. De ce fait, dans quelle mesure cet extérieur qui modifie notre intérieur nous est-il étranger ?

D'autre part, sur le plan psychologique, le moi représente une limite entre les autres et nous-mêmes. Pourtant, il s'agit plus d'une interface que d'une frontière. Un peu comme

¹⁰⁵ Pour plus de précisions, vous pouvez lire sur ce site la publication de novembre 2005 « [Le ça, le moi, le surmoi et le Soi](#) ».

¹⁰⁶ Le tube digestif est à l'intérieur du corps. Ce qui entoure ce tube digestif est le corps, mais le canal en son centre, de la bouche à l'anus, est ouvert à chaque extrémité et constitue un « extérieur du corps » (extérieur intime, mais extérieur tout de même, ne faisant pas partie de la « masse carnée » qui l'entoure).

entre les pays, où les frontières sont des œuvres imaginaires, posées artificiellement sur une planète dont la surface est une continuité.

Nous remarquerons aussi implicitement que dire de quelqu'un qu'« il est fini »... c'est un peu dire qu'il est mort ! (qu'il est « achevé »). Nous ne pouvons que constater l'inadéquation de la notion de finitude concernant un Être.

4.2. Être « pas fini »

S'il n'y a pas de finitude, pouvons-nous pour autant envisager que nous ne soyons pas finis ? Nous noterons le côté péjoratif d'une telle expression qui, quand elle est adressée à quelqu'un, n'a rien d'un compliment.

La notion de « pas fini » ne peut s'adresser à un être. Comment comprendre alors que nous ne puissions ni parler de « fini », ni de « pas fini » ?

Il est bien évident que chacune de nos journées nous apporte son lot d'opportunités de déploiement, et que chaque instant qui passe nous rend différent de ce que nous étions. La question est de savoir comment rendre compte de ce changement, sans parler ni de finitude ni de non finitude.

La réponse est plus simple que nous pourrions le croire : **nous ne sommes ni « finis », ni « pas finis » ...nous sommes « infinis ».**

4.3. Être « infini »

La notion d'infini semble bien correspondre à cet aspect existentiel des êtres. Cet infini ouvre vers les possibles et se joue des limites. Il ne s'agit pas d'**achèvements**, mais d'**accomplissements**, il ne s'agit pas de **développements** mais de **déploiements**, il ne s'agit pas d'**individualisation** (marque d'une fermeture égotique) mais d'**individuation** (marque d'une ouverture au monde)

Cette conscience « adimensionnelle » est bien expérimentée (mais de façon embarrassante) par les sujets psychotiques, dont le moi ne pose pas les limites (ce moi est plus inexistant que clivé) : ils ont le sentiment « d'être l'humanité ». N'ayant pas de mots pour le dire, ni même de pensées pour l'intellectualiser dans notre société rationalisante (qui pense par ratios [qui comptabilise])... leurs tentatives de verbalisations sont perçues comme folie¹⁰⁷.

Cet aspect « adimensionnel » a été étudié et décrit par **Godfried Wilhelm Leibnitz** dans sa monadologie, par **Gille Deleuze** dans ses considérations sur les « plis » se trouvant dans ces monades. Ils évoquent ces unités d'être que sont les « monades » contenant chacune le « Tout », mais se déployant de façons différenciées, tout en contenant en chacune d'elles potentiellement cette même entièresité. **Plotin** nous évoqua le même phénomène **d'entièresité du Tout en chaque élément**¹⁰⁸.

Notion délicate, difficilement intellectualisable, venant tout juste effleurer nos capacités d'intuitions... la notion d'infinitude semble nommer une qualité de l'être et, de ce fait, le rend « non évaluable », « non estimable »... le rend « **inestimable** » !

¹⁰⁷ Lire à ce sujet la publication d'octobre 2012 « [Mieux comprendre la psychose](#) ».

¹⁰⁸ Je ne détaillerai pas ici ces points développés dans ma publication de janvier 2014 « [Parts de Soi et entièresité](#) »

De ce fait, l'estime de Soi est un leurre venant nourrir l'égo et abandonner l'Être à l'inconscience.

5. Comme du mécanique au quantique

5.1. Une évolution analogue de la pensée

L'une n'invalide pas l'autre mais la complète. Des simples lois de gravitation (remarquable avancée du prévisible) en passant par les précisions relativistes (extraordinaires ajustements spatiotemporels évoquant que tout est en lien), l'arrivée au quantique révolutionne la pensée vers quelque chose qui ne se pense plus en termes de prévisibilité ni de liens, mais en termes de présence, de simultanéité, de probabilité, d'ubiquité, de connexions implicites.

Penser au niveau du ça (pulsions, **énergie libidinale brute**) c'est de la « mécanique ». Penser au niveau du moi (gestion libidinale stratégique et systémiques) c'est du relativisme (relationnel, **priorité objectale stratégique**). Penser au niveau du Soi (individuation, pertinence au-delà des causes, ouvertures et contacts) c'est du quantique (communicationnel, au delà de l'information, **priorité subjectale infinie**).

5.2. Le monde du Soi

Carl Gustav Jung a eu cette extraordinaire intuition de poursuivre la théorisation psychanalytique jusqu'au Soi. Si le monde de la psychologie ne l'a que péniblement suivi, c'est sans doute qu'une telle notion est très délicate à énoncer, même à conceptualiser. Les mots manquent... même les facultés cognitives d'élaboration des pensées se trouvent démunies face à un tel concept. Si, concernant ce thème, nous rapprochons un des propos de **Jung** de l'un de ceux de **Leibnitz**, nous ne pouvons que prendre la mesure du défi que représente l'expression verbale d'une telle intuition existentielle :

« Ma conscience est comme un œil qui embrasse en lui les espaces les plus lointains, mais le non-moi psychique est ce qui, de façon non spatiale emplit cet espace. » (Jung, 1973, p.450)

« Dieu a seul une connaissance distincte de tout ; car il en est la source. On a fort bien dit qu'il est comme centre partout ; mais que sa circonférence n'est nulle part, tout lui étant présent immédiatement, sans aucun éloignement de ce centre. » (Leibnitz, 1996, p.231)

Soyons sérieusement à l'écoute de ces énoncés, libre des jugements, en laissant aller nos pensées, sans rien prendre au pied de la lettre, en acceptant que notre propre sensibilité intuitive nous conduise dans les méandres d'une réalité qui nous échappe... alors nous commencerons à percevoir ce spectacle de l'infini, sans rien idéaliser pour autant, sans être dans les croyances, juste dans une expérience de la vie.

L'ambivalence de la limite se trouve aussi dans ce propos de personnes en situation d'EMI (expérience de mort imminente). Je ne peux que reprendre quelques citations faites dans ma dernière publication de janvier 2014, tant elles sont importantes concernant le sujet que nous abordons ici :

« On est à la fois soi-même et ce qu'on observe. Il y a à la fois la vue et le ressenti, une espèce de contact, de perception intime de la chose qu'on observe » (ibid., p.576). « Je faisais partie d'un tout. Tout était clair, très lumineux et c'est un peu comme si on faisait partie du cosmos et qu'on est partout à la fois » (Jourdan, 2006, p.422).

« Mon "moi" n'était pas là en tant qu'individu rendant les comptes de SA vie, mais mon "je" était la vie de tous les humains ; en d'autres termes, c'était un bilan global à l'échelle de l'espèce. » (ibid., p.589).

« Je suis dedans, dehors à la fois, l'impression d'un ensemble d'un tout. Je deviens cette connaissance, cette lumière, cette douceur... je suis tout cela à la fois » (ibid., p.594).

« Vous êtes le lieu, l'acteur, le moyen, la cause, l'effet, le ressentant, et le faisant ressentir, le contenu et le contenant » (ibid., p.597).

Toutes ces personnes nous sensibilisent à cette infinitude pleine de la contradiction d'être soi et d'être l'autre, d'être localisé et illimité... notre pensée reste humble, ouverte, attentive et attentionnée, pleine de gratitude pour ces interpellations qui ne viennent pas détruire notre rationalité (qui reste un outil important) mais la compléter.

5.3. Passer à un monde sans échelles de valeurs

Si l'on peut dire qu'un individu, un être, n'est pas digne d'estime, c'est juste pour dire qu'il est digne de bien plus que cela, et que l'estime ne fait que le déchoir. **Il n'y pas d'échelles de valeurs dans le monde de l'inestimable.**

Peut-être nous sera-t-il contrariant de concevoir que la valeur ne fait que déchoir ? Mais cette valeur mesurée par l'évaluation reste un outil nécessaire dans le monde des choses. Nous en avons besoin pour les choses ! Cela ne devient un souci que quand nous voulons appliquer ce système aux êtres.

Voilà donc tout simplement qui nous déconcerte : l'inconditionnel de l'attention, être Soi sans être l'autre, tout en étant un peu l'autre, mais tout de même sans être lui. Avoir une conscience du Tout, tout en percevant une part de ce Tout... L'infini ne se délimite pas, ne s'évalue pas, ne s'estime pas... il se rencontre, sans vraiment pouvoir nommer ce que nous rencontrons. Une sorte d'**intuition flottante** guide notre sensibilité et déconcerte notre intellect.

6. Soi et les autres

6.1. Soi et ceux qui nous habitent

Quand nous parlons « des autres », nous pensons spontanément à ces autres qui nous entourent. N'oublions pas « tous ces autres qui nous habitent ». Ne voyons là aucun phénomène de « possession » avec ces « revenants qui hantent nos pensées ». Il ne s'agit que de ceux que nous avons été qui attirent notre attention là où celle-ci a fait défaut. Qu'il s'agisse du bébé, de l'enfant, de l'adolescent, de l'homme ou de la femme que nous avons été, il ne s'agit que de « nous » à un autre moment de notre existence, à la fois distinct de ce que nous sommes aujourd'hui, et qui n'est pourtant pas un autre que nous-mêmes. A la fois intimes et étrangers, ces autres qui sont cependant nous-mêmes, appellent notre attention en quête de notre considération et de notre reconnaissance, quand aucune place ne leur a été accordée dans notre conscience... ou dans notre « cœur ».

Il ne s'agit pas de convertir la « distance » en « estime », ni de les rassurer ou de les plaindre, mais juste de leur offrir notre reconnaissance, d'accepter de les rencontrer, d'être sensible à « qui ils ont été », de se réjouir de leur présence. **Il ne s'agit pas de les estimer, mais de se laisser toucher par cette infinitude existentielle qui les constitue.**

C'est le sel même d'une psychothérapie, c'est ce qui conduit à plus de paix avec soi-même et bien moins de tourments, plus de stabilité, face aux turbulences de la vie.

6.2. Soi et ceux qui nous entourent

Face à ceux qui nous entourent, la situation est analogue : ils se manifestent d'autant plus avec force qu'ils ont été privés d'attention. Il ne s'agit pas non plus de les calmer ou de les éduquer, mais de les rencontrer et de commencer par leur accorder cette reconnaissance (re-co-naissance) qui confirme leur place au monde, et cette considération (co-sidéral¹⁰⁹) qui se réjouit de leur « lumière », même si celle-ci n'est encore que potentielle (toutes les « étoiles » ne se sont pas encore allumées dans la voir lactée).

Rien ne sert de le parer d'estime pour les faire briller artificiellement. Tels les bons points donnés à l'élève pour doper la motivation qui lui manque (faute d'une bonne pédagogie qui lui donnerait le goût¹¹⁰ d'apprendre), l'estime et les faux honneurs ne font que déchoir un être depuis son « ciel subjectal » vers un « sol objectal » sur lequel il s'écrase en se croyant grandi ! Ainsi abusé, il ne trouvera son salut que dans le paradoxe de se sentir « désabusé ». Quand l'intérêt l'aura quitté, et que maladroitement son entourage **l'évaluera dépressif**. Il sera alors juste en train de recontacter sa vraie nature, loin des paillettes et des illusions, au plus profond de son « adimension » existentielle, de son infinitude oubliée, de son « chez lui » dont il s'est laissé éloigner.

6.3. Quelques éloges du Soi

Dans « La brièveté de la vie », **Sénèque** (4-65) aborde l'illusion de l'image dorée, de la quête d'estime qui laisse dans le grand âge sans avoir vraiment vécu :

« L'un est accaparé par une avidité insatiable, l'autre par une dévotion laborieuse à de vains travaux [...] un autre, **une ambition toujours suspendue à l'opinion d'autrui l'épuise** [...] » (II-1, 2005, p.102) « Les autres, même **captifs d'une vaine image de gloire**, ne manquent pas de panache dans leur égarement » (VII-1, 2005, p.111).

« **Leur esprit est encore dans l'enfance quand la vieillesse les accable** : sans préparation ni défense, voilà comment ils y parviennent » (IX-3, 2005, p.117).

Il dénonce cette propension à « trop tenir compte de l'opinion d'autrui » (comme pour le besoin d'appartenance évoqué par Abraham Maslow). Il met en garde contre la captivité que représente une « vaine image de gloire » (faisant écho au besoin d'estime). Il se désole qu'un être qui en reste là arrive au terme de sa vie sans plus de maturité qu'un enfant.

René Descartes (1596-1650), loin de la fascination qu'on peut éprouver face aux « savants », invite à étudier en soi-même et à ne pas se soumettre à l'opinion. Il propose cette liberté d'être et de penser par soi-même :

« Mais après que j'eus employé quelques années à étudier ainsi dans le livre du monde, et à tâcher d'acquérir quelque expérience, j'ai pris un jour résolution d'étudier aussi en moi-même [...] la pluralité des voix n'est pas une preuve qui vaille rien pour les vérités un peu mal aisées à découvrir, à cause qu'il est souvent bien plus vraisemblable qu'un homme seul les ait rencontrées que tout un peuple » (*Le discours de la méthode*, 2000, pp.40-41).

¹⁰⁹ Mot signifiant étymologiquement « étoiles en constellation »

¹¹⁰ « Savoir », « saveur », « sapidité » et « sagesse » ont la même étymologie

« La science de mes voisins ne borne pas la mienne » (*Recherche de la vérité par la lumière naturelle*, 1999, p.882).

Concernant celui qui s'est laissé piéger : « ...dès l'enfance il a pris pour la raison ce qui ne reposait que sur l'autorité de ses précepteurs [...] Celui qui est, comme lui, plein d'opinions et embarrassé de cent préjugés, se confie difficilement à la seule lumière naturelle car il a déjà pris l'habitude de céder à l'autorité plutôt que d'ouvrir les oreilles à la seule voix de la raison. » (*ibid*, p.898).

Merlau Ponty (1908-1961) nous invite à ne pas sous-estimer la source que représente notre propre parole et l'enseignement que représente pour nous-mêmes notre propre expression. Celui qui enseigne apprend en lui-même :

« Exprimer, pour le sujet parlant, c'est prendre conscience ; il n'exprime pas seulement pour les autres, il exprime pour savoir lui-même ce qu'il vise. [...] Nous-mêmes qui parlons ne savons pas nécessairement ce que nous exprimons mieux que ceux qui nous écoutent » (1960, pp.83et 85).

Érasme, (1466 ou 1469- 1536), un peu avant Descartes, donne la parole à la folie et lui fait dire :

« La prudente Nature en munit les nouveaux nés pour qu'ils récompensent en agrément ceux qui les élèvent et qu'ils se concilient leur protection. [...] D'où vient le charme des enfants, sinon de moi¹¹¹, qui leur épargne la raison, et, du même coup, le souci ? [...] quand ils grandissent leur grâce se fane, leur gaieté se refroidit, leur vigueur baisse. A mesure que l'homme m'écarter, il vit de moins en moins. Enfin voici la vieillesse [...] que personne ne pourrait supporter si je ne venais encore secourir tant de misères » (1964, p.23).

Éloge de la spontanéité, loin du « paraître » somptueux de l'intellect, il met en garde contre les contorsions accompagnant la quête clinquante de l'ego et de l'analyse raisonnable. Naturellement la folie n'a de sens ici que par le fait qu'elle préserve de l'éloignement de Soi que produit l'intellect (par lequel la grâce se fane). De ce fait, nous distinguerons entre la « folie de l'enfant » qui est potentialité, et la « folie du sénile » qui est protection, faute d'avoir accédé à Soi.

Bien des philosophes ou des penseurs ont tenté de traiter de ce thème, sous différents angles... nous ne pouvons que leur être reconnaissants de nous sensibiliser à ce qui est « hors mesure », « hors rationalité » (hors ratios, calculs), « hors valeur » ...pour rendre accessible à notre intuition l'essence même de l'humain. Même si l'expression en est parfois hasardeuse, car les mots manquent pour l'indicible (bien évidemment), quel bonheur que cela vienne toucher ce qui reste de grâce en nous, le déploie, et nous tourne vers la vie.

7. Mieux que l'estime

Puisque nous évoquons quelques penseurs rendons un instant hommage à quelques-uns d'entre eux qui, dès l'antiquité, ont osé de tels propos.

7.1. Les hédonistes

Démocrite et Épicure nous invitaient au plaisir. Les psychologues de la psychologie positive les rejoignent aujourd'hui en ce sens où le plaisir est une des composantes scientifiquement

¹¹¹ c'est la folie qui parle d'elle

identifiées du bonheur (mais il y en a d'autres comme l'autonomie, la mise en œuvre de compétences, le sens, la considération).

Malheureusement, quand l'intellect s'empare de cela il peut le dénaturer jusqu'à croire qu'il faut rechercher ce qui fait plaisir, et fait ainsi de l'hédonisme une doctrine des excès. Or il ne s'agit que d'un honteux détournement. Démocrite ou Épicure n'ont jamais invité à une telle chose. Ils avaient une vie frugale et proposaient non pas de rechercher les choses qui font plaisir mais de savoir goûter le plaisir qui, en chaque chose, s'offre à nous (autant dans un repas que dans un jeûne).

L'hédoniste était un être sensible et ouvert à la vie, sans frustrations... hélas vu comme professeur aux aguets.

Mieux qu'un monde d'estime, l'hédonisme, est le monde des saveurs de l'existence.

7.2. Les stoïciens

Épictète, Marc Aurèle et Sénèque nous invitaient à la paix de l'âme. Cette paix résultait d'une confiance en l'équilibre de la vie et en le fait de n'agir que sur ce qui est en notre pouvoir, de ne pas s'émouvoir du reste.

Là aussi quand l'intellect s'empare du stoïcisme il risque de n'y voir que des êtres indifférents, alors que le stoïcien est proche de l'âme, de l'humain, de la confiance, il est sensible à la nature. Dans son « Manuel », Épictète invite à voir l'être plus que les problèmes (il invite à orienter notre attention), Sénèque propose d'avoir pour loisir une belle sensibilité existentielle, de donner la place à ceux que nous avons été et à ceux qui nous ont précédés, dans un profond respect des racines qui nous constituent.

Le stoïcien est sensible à l'être, à la nature, à la justesse, il est hélas parfois assimilé à un indifférent.

Mieux qu'un monde d'estime, le stoïcisme, est le monde de la confiance, de la sensibilité, de l'humanisme et de la tranquillité de l'âme en plénitude.

7.3. Les cyniques

Diogène, sage cynique, avec son célèbre tonneau, avait comme précepte de ne pas se soumettre à l'opinion des autres. Il invitait volontiers un disciple à se promener en ville avec un hareng tenu en laisse afin de tester son degré de liberté à ce sujet.

Une fois encore l'intellect s'y égare en y voyant un mépris d'autrui, un irrespect... Mais quel respect d'autrui y aurait-il à lui imposer de ne pas être lui ? Cette liberté n'est pas mépris, mais respect de soi-même et de chacun.

Le cynique est sensible à l'authenticité, au respect de Soi, à la liberté, et offre aussi cela à ceux qui l'entourent.

Mieux qu'un monde d'estime, le cynisme est un monde libre de l'image de soi, de l'opinion des autres, un monde du droit d'être qui on est, où il est aussi permis aux autres d'être qui ils sont.

8. Les mots du Soi

Puisque le mot « estime » n'est ni juste, ni praticable concernant le Soi, quels termes ou qualificatifs peuvent-ils rendre compte de sa nature, de son juste déploiement ?

Dire d'un être qu'il a de la valeur n'a pas de sens... car il est bien plus que cela ! Pourtant, dire qu'un tel propos le « dévalorise » ne convient pas non plus... car un être est en dehors du champ des valeurs : il ne peut pas en perdre puisque cela ne le concerne pas. **Seul le moi peut être valorisé ou dévalorisé !** Parler de la valeur ou de non-valeur d'un être, c'est un peu comme parler des angles d'une sphère, de la sécheresse de l'eau, de la taille de l'infini... mais surtout, l'être en est altéré, abîmé. Pour évoquer cette altération, on peut dire que **ce lui qui passe du sujet à l'objet, de l'être à la chose, de l'existential au matériel n'est pas « dévalorisé »** (car ce mot ne concerne pas une telle situation)... **« il est déchu »**.

Il peut sembler surfait de soigner ainsi le langage. En effet dans le parler de tous les jours, pour dire les choses usuelles de la vie et échanger quelques idées sommaires, l'à-peu-près est suffisant. Par contre quand il s'agit de véhiculer des idées précises et de les partager dans un projet de compréhension subtile et d'éclairage mutuel, ces nuances sont indispensables.

8.1. Héritage de la voix et des mots

Le docteur **Jean Abitbol**, phoniatre, nous rapporte que l'évolution nécessaire à l'apparition de la voix est d'environ cinq millions d'années (2013, p.35) : verticalisation des premiers « hommes » permettant au larynx de se placer ; se précisent les sons avec l'apparition des voyelles il y a environ trois millions d'années (p.40) ; outre une asymétrie privilégiant le cerveau gauche observée sur les crânes fossiles, allant de pair avec l'aire cérébrale du langage (p.46), apparaît un gène de la parole (le FOXP2, apparition non datée) qui contribue à la capacité de langage (p.14, 26, 48) ; il résulte de ce développement multifactoriel plus de 5000 langues sur la planète (p.50).

Chaque population a élaboré au cours des siècles ses options de verbalisation pour nommer le monde et transmettre ce qu'il en perçoit à ses congénères. Il devient alors difficile de dire qui, du cerveau ou du langage, lequel influence l'autre, tant nous avons là une intrication systémique où opère la plasticité cérébrale. La perception du monde extérieur engendre des pensées, qui provoquent un langage, qui lui-même provoque des pensées. De cette intellection il résulte un modelage neurologique du cerveau qui, lui-même, permet d'affiner le langage. De ces échanges rendus possibles entre êtres humains, la perception du monde se modifie et se précise, provoquant encore un nouveau modelage cortical.

Nous ne pouvons que nous sentir plein de gratitude envers tous ceux qui nous ont précédés, et prendre le plus grand soin de notre héritage en le faisant fructifier, en ne le dilapidant pas avec de mauvais mots.

Les mots sont de curieuses entités auxquelles j'ai consacré une publication en février 2010 « [Les mots et les intuitions](#) ». Les mots permettent de ciseler notre expression, de lui donner la justesse nécessaire, **d'accroître notre perception du monde et peut être même de ce qui dépasse le monde.**

Jean Abidbol, (suivant l'éthologiste Richard Dawkins, et Jare Diamond) va jusqu'à évoquer la métaphore selon laquelle **la voix serait pareille à une sorte d'ADN de la pensée, et les mots pareils à des unités génétiques de notre intelligence** (2013, p.70). Cela renforce la nécessité

du respect des mots justes, même si certaines mutations peuvent être un progrès (néologismes, nouveaux usages, nouvelles précisions).

8.2. Le choix du mot juste

Concernant le Soi, nous devrions donc abandonner les mots « estime » ou « valeur » et nous mettre en quête de termes plus justes pour exprimer ce que nous souhaitons exprimer, pour faire comprendre ce que nous souhaitons faire comprendre... et sans doute pour mieux le comprendre nous-mêmes.

En effet, quand nous parlons, nous ne faisons pas que rendre une chose intelligible pour autrui, nous la rendons aussi bien plus intelligible pour nous-mêmes. **Le langage que nous utilisons pour nous exprimer éclaire notre propre pensée à nos propres yeux.** Celui qui parle peut découvrir ce qu'il dit, au même titre que son interlocuteur. Expliquer à quelqu'un, même avec expertise, c'est un peu aussi s'enseigner à soi-même. C'est ce qui fait que la pédagogie est vivante : quand l'enseignant est autant dans la recherche et l'émerveillement face à chaque nouveauté, que celui qui est enseigné.

Pour évoquer ce que nous souhaitons exprimer avec le terme « estime de Soi », en nous débarrassant du mot « estime », nous réalisons que nous devons écarter ce qui fait appel à la notion de « valeur » (car il s'agit d'inestimable), à la notion de « grandeur » (car il s'agit de non dimensionnel). Seuls les mots à consonance ontique (domaine de l'être) peuvent correspondre. Certes, ces mots sont une rareté dans notre « génome verbal », mais sans eux l'homme ne serait pas humain.

Les mots « richesse », « valeur », « grandeur », « estime » ne peuvent convenir car ils ne concernent que les choses (l'objectal, le mesurable) ...ils ne peuvent que qualifier le moi. Les mots « reconnaissance », « considération », « confiance », « présence », « affirmation » conviennent car ils concernent les êtres (le subjectal, l'inestimable) ...eux seuls peuvent qualifier le Soi.

8.3. La reconnaissance

« Re-co-naissance » est un magnifique mot évoquant une « nouvelle naissance ensemble » ; le fait d'être au monde, là, simultanément ; le fait d'être pleinement contemporains l'un de l'autre, d'être présents ensembles.

Cela concerne nos rapports avec autrui et détermine la validation existentielle, mais concerne aussi notre rapport avec tous ceux que nous avons été et qui ont fait notre vie : en faisons-nous des amis à nos yeux ? Acceptons-nous leur « présence » ?... ou bien à cause de quelques tourments passés sont-ils jetés aux oubliettes de notre inconscient ?

Sénèque tenait particulièrement à nous présenter le sage comme celui qui reste riche de ce « passé », passé qui reste en fait contemporain de celui que nous sommes à chaque instant :

« Toutes les années antérieures à eux leurs sont acquises [...] Aucun siècle nous est interdit » (XIV-1 ; *ibid.*, p.127),

« [...] **la nature nous admet dans la communauté du temps tout entier.** » (XIV-2 ; *ibid.*, p.127). « C'est le propre d'un grand homme, crois-moi, et qui s'élève au-dessus des erreurs humaines, que de ne rien soustraire de son temps. » (VII-4, p.113)

On pourra parler de **capacité à la reconnaissance de Soi**, ce Soi étant composé de tous ceux que nous avons été et de ceux dont nous sommes issus, cela peut même être élargi à l'humanité (nous conduisant à l'inconscient collectif de Jung).

8.4. La considération

« Co-sidéral » (ensemble-étoile), signifie « étoiles en constellation ». Allant un peu plus loin que la reconnaissance, le mot « considération » nous propose la présence simultanée de deux étoiles en constellation. Ce mot est époustouflant ! Quelle symbolique pourrait mieux qualifier la nature ontique des êtres et faire de l'homme un humain à part entière.

Démocrite et Épicure, hédonistes, nous proposaient de rencontrer le monde de cette façon, de trouver en chaque chose les étoiles qui s'y trouvent. Ils ne prênaient absolument pas de rechercher les choses sources de plaisir, mais invitaient à trouver le plaisir qui était en chaque chose (quelles qu'elles soient). **Ils nous initiaient à activer notre « détecteur d'étoiles »**. Naturellement une telle initiative peut s'étendre à la rencontre des êtres humains et aussi de soi-même...

...on pourra alors parler de **considération envers Soi**.

8.5. La confiance

« Co »-« fiance » implique de se fier l'un à l'autre.

Épictète, Sénèque, Marc Aurèle, stoïciens, prênaient la confiance en la justesse de la vie, et en le fait qu'il ne sert à rien de vouloir contrôler ce qui n'est pas en notre pouvoir. Concernant nos rapports humains, Épictète nous invitait à considérer l'être avant les actes, car par ce qu'il fait, nous ne pouvons atteindre notre interlocuteur :

« Chaque chose présente deux prises, l'une qui la rend très aisée à porter, et l'autre très mal aisée. Si ton frère donc te fait injustice, ne le prends point par l'endroit de l'injustice qu'il te fait ; car c'est par là où on ne saurait ni le prendre ni le porter ; mais prends le par l'autre prise, c'est-à-dire, par l'endroit qui te présente un frère, un homme qui a été élevé avec toi, et tu le prendras par le bon côté qui te le rendra supportable. » (Épictète, *Manuel* XLIII).

La vie est équilibre et justesse, systémie implicite. Les êtres y sont au premier plan. Le Soi y est source majeure seule fiable.

On pourra parler de **confiance en Soi**.

8.6. L'affirmation et la vision positive

« Être positif » c'est reconnaître ce qui est. « Être négatif », c'est être dans la négation de ce qui est. L'« affirmation » consiste en une mise à l'abri du déni ou de l'ignorance. C'est « donner une place au monde ».

Donc s'affirmer ou être positif consiste à oser être, à ne pas se cacher.

Il convient de ne pas confondre cela avec le fait de chercher à se montrer ou à se mettre en avant de façon clinquante, ainsi que l'ego pourrait nous conduire à le faire. S'affirmer et être positif a souvent été confondu avec le fait de « faire bonne figure », en totale incongruence avec ce que l'on ressent. Or, oser être sans détours, ne doit en aucun cas être confondu avec un tel déni de Soi exercé avec force et énergie. Là encore les confusions et les contresens

peuvent embrouiller notre pensée quand « être positif » est confondu avec le déni de ce qui est.

La reconnaissance, la considération, la confiance permettent cette affirmation sans ego. On pourra parler **d'affirmation de Soi**.

9. Quête d'un langage juste et simple

9.1. Le Soi et le social

La complexification des discours n'est pas une bonne chose et ne fait souvent que masquer des imprécisions à travers une forêt de détails surfaits. Mais chacun fait pour le mieux quand nous touchons l'indicible ! Tel sera le comportement du lettré dont **René Descartes** dénonce la perte de bon sens, par rapport au candide qui, lui, garde sa fraîcheur et sa lucidité (1999, « Recherche de la vérité par la lumière naturelle »). René Descartes, mal connu sous ce jour d'ouverture à la candeur comme associée au bon sens et à la préservation de la lumière naturelle de notre esprit, est à la fois rigoureux et sensible à la liberté de la pensée. L'enjeu consiste donc à accéder à la précision tout en gardant sa candeur et sa capacité d'émerveillement.

Nous devons à **Maja Becker**, une jeune psychologue (psychologie sociale) de Toulouse, une étude détaillée concernant l'estime de Soi chez les jeunes. Cette étude auprès de 5000 adolescents de 19 pays différents sur plusieurs continents semble montrer que les valeurs d'autrui, dans leur environnement culturel, comptent plus pour eux que leurs propres valeurs personnelles pour fonder leur « estime de soi » (mots utilisés dans l'étude).

Il y a comme un « tronc commun » de ces valeurs qui se retrouvent chez tous, mais dans des proportions différentes selon les cultures (c'est là l'influence de chaque environnement) : **« remplir son devoir, aider les autres, améliorer son statut social, contrôler sa propre vie ».**

Cela pose finalement la question de savoir s'il s'agit ici d'une réelle considération envers soi-même, ou bien du développement d'une image (d'un moi), permettant un meilleur sentiment d'appartenance. Il semble que cette étude reflète plus cette tentative de satisfaire un **besoin d'appartenance** (en étant « estimable ») que notre **besoin ontique** (où l'on reçoit de la considération). Cette sorte d'introjction des valeurs du groupe concerne le moi et l'estime qu'il recherche (besoins de sécurité et d'appartenance) n'a rien à voir avec le Soi (besoins ontiques, besoin de considération). Voici des nuances qui seraient une belle précision pour approcher l'humain d'encore plus près. Si ces magnifiques découvertes des chercheurs enrichissent notre connaissance, ces précisions complémentaires permettraient d'aller encore plus loin dans ces recherches.

9.2. Liberté, considération, évolution

Le Soi semblerait plutôt résulter d'une libération par rapport au groupe qui n'est cependant jamais rejeté, mais considéré au niveau des êtres qui le constituent.

Les psychologues en psychologie positive ont mené une étude auprès de 111.676 adultes de 54 pays et 50 états américains. Il en ressort que : **la gentillesse, la justesse, l'authenticité, la gratitude et l'ouverture d'esprit** apparaissent comme fondements communs... au point que les chercheurs proposent l'éventualité que :

« Ces résultats pourraient révéler quelque chose sur la nature humaine universelle. » (Martin-Krumm Charles et Tarquinio Cyril, 2011, p.243).

Nous avons là une expression des besoins ontiques du Soi, qui semblent plus résulter d'une nature intrinsèque de l'humain, que d'une expression des besoins d'appartenance ou d'estime du moi, qui ne seraient qu'un vestige de notre atavisme grégaire.

Charles Darwin avait découvert que les lois de l'évolution privilégient le mieux adapté (et non le plus fort), qu'arrivées à l'humain elles ont fini par produire de nouvelles règles du jeu, où le mieux adapté devient celui qui sait prendre soin du plus faible (se révélant comme une richesse pour la communauté). Les études détaillées de **Patrick Tort** nous rapportent ces précisions mal connues :

« Par le biais des instincts sociaux, la sélection naturelle, sans "saut" ni rupture, a ainsi sélectionné son contraire, soit : un ensemble normé, et en extension, de comportements sociaux anti éliminatoires [...] la sélection naturelle s'est trouvée, dans le cours de sa propre évolution, *soumise elle-même à sa propre loi* – sa forme nouvellement sélectionnée, qui favorise la protection des faibles, l'emportant parce que avantageuse, sur la forme ancienne » (Tort, 2009, p.72-73)

Patrick Tort va même plus loin encore dans son observation de la théorie de Darwin en positionnant la faiblesse comme un avantage :

« Durant la phase d'évolution qui se situe entre les ancêtres immédiats de l'Homme et l'Homme moderne, la faiblesse est donc un avantage, car elle conduit à l'union face au danger, à la coopération, à l'entraide et au développement corrélatif de l'intelligence et de l'éducation des jeunes (dont le propre est d'être "sans défense"). » (Tort, 2010, p.66)

Ceci est conforté par des études japonaises (2012)¹¹² sur l'influence des « kawaii » (images attendrissantes) sur les compétences. La différence entre des personnes ayant visionné des images simplement esthétiques d'animaux et d'humains et d'autres ayant visionné des images de bébés animaux ou humains (kawaii) est que dans le second groupe les compétences sont significativement augmentées (comme si la nécessité de protection aiguës les capacités).

De ce fait, tout semble concourir à un déploiement ontique de l'humain où le Soi permet de dépasser le moi, qui pourrait n'être qu'un vestige de la lutte contre des prédateurs et de la chasse de proies. Évolution donnant raison à Darwin dont une des grandes qualités, hélas méconnues, était son grand humanisme.

9.3. L'estime du moi, la considération du Soi

Après avoir reçu une estime suffisante, le moi peut céder la place au Soi. Alors que le premier a cherché l'estime, le second est, lui, en quête de considération. Depuis la simple valeur, le chemin se fait vers l'inestimable : du fini vers l'infini, de l'objet vers le sujet, du quelque chose vers le quelqu'un, du pouvoir vers la reconnaissance, du clinquant vers le lumineux. La notion d'estime est ainsi hors d'usage pour le Soi qui est en quelque sorte le fleu-

¹¹² Le monde (18/01/2013) – et www.plosone.org

ron de l'évolution humaine ! Il convient alors de lui donner sa juste place en évitant les mots qui pourraient le déchoir de cet aboutissement. Le vocabulaire qui peut nous sensibiliser à sa véritable nature ontique est bienvenu. Celui qui altère notre conscience à ce sujet (et nous fait penser à l'envers) est à éviter. Cessant de répéter aveuglément qu'il faut développer son « estime de Soi », nous évoquerons avantageusement les notions de considération, d'affirmation, de présence, de reconnaissance de Soi... soulignant ainsi « **l'inestimable de Soi** » !

Thierry TOURNEBISE

Causalité et finalité
origines du symptôme en psychologie

Thierry TOURNEBISE

Nos raisonnements opèrent culturellement en termes de causalités. La causalité suppose un enchaînement événementiel depuis un point initial vers un point final, parfaitement organisés du passé vers le futur. La notion de causalité est ainsi accolée à celle de temporalité (axe et sens). Sans y regarder de plus près, il ne semble pas pouvoir en être autrement. Les lois de la thermodynamique, dont l'entropie, orientent notre regard du passé vers le futur et une autre possibilité ne nous vient même pas à l'esprit, sauf à passer par les contes de fées ou par la science-fiction.

Or, si le présent se produit en conséquence de causes antérieures, il semble aussi se produire en fonction de sources ultérieures (au minimum avec les projets). L'introduction du « futur » comme source du présent a-t-elle un sens et une utilité ? Il se trouve qu'envisager la psychothérapie sans cette notion voue le praticien (et surtout le patient) à bien des déboires, et que la situation clinique exige un remaniement des paradigmes habituels.

Il convient cependant d'aborder le sujet d'une façon aussi pragmatique que possible, sans recherche d'effets philosophiques ou métaphysiques, avec toute la précision et la rigueur possibles, avec une créativité et une sensibilité débridées, un raisonnement plus inductif (du général vers le détail) que déductif (du détail vers le général), mais qui n'oublie jamais la réalité du terrain concret.

1. Horizons et paradigmes

Dimensions et horizons sont des notions essentielles pour comprendre notre perception du monde. L'horizon depuis un sillon ou une tranchée ne peut être qu'un point, devant ou derrière. Les autres directions nous sont alors inaccessibles, inconnues, ou même inconnaissables ! Bien souvent **les paradigmes qui fondent nos pensées**, en fonction de notre culture ou de notre éducation, limitent notre vision à celle que l'on a depuis un seul point de vue, voire depuis le fond d'un sillon... ils nous occultent l'entière du monde. C'est un peu comme si, géométriquement, nous n'avions accès qu'à la seule étendue d'une droite, alors qu'il y a tout un plan à explorer.

Cette simplification linéaire, sans doute utile dans un premier temps, est cependant très limitatrice pour une âme de chercheur. Regarder en dehors des limites nécessite alors témérité et candeur afin de découvrir des nouveautés, mais aussi rigueur et précision, afin de ne pas s'égarer dans quelques feux d'artifices métaphysiques, séduisants mais trop souvent illusoires.

1.1. Le temps séquencé

Sur un disque vinyle, une tranchée presque circulaire (en spirale) contient des ondulations gravées qui font vibrer le diamant. Celui-ci délivre un son séquencé du passé vers le futur. **Pour entendre la musique suivante, il faut passer par la musique précédente.** Vouloir faire un saut plus loin revient à accepter une dose de hasard, car il est quasiment impossible de tomber exactement où l'on veut. Ce parcours unidimensionnel nous offre peu de repères.

Le séquençage du passé vers le futur est quasi incontournable et on ne peut auditionner un point suivant sans passer par le point qui le précède.

Le sillon est une forme unidimensionnelle (ligne) placée dans un espace bidimensionnel (surface du disque). Vu depuis le fond du sillon (de la tranchée) l'horizon est ponctuel et ne permet pas d'avoir connaissance de ce qui se trouve sur les côtés. On pourrait même dire que ce qui s'y trouve juste devant cache ce qui se trouve juste après, car tout ce qui se trouve dans un sillon ne peut-y être qu'aligné... Finalement il ne s'y trouve même pas d'horizon ! Non seulement on n'y voit que dans une direction, mais on ne peut y voir que ce qui se trouve juste devant ou juste derrière soi. Les graines qui se trouveraient semées dans un champ ne peuvent « voir » que la graine immédiatement située juste devant ou derrière. Voir plus loin leur est impossible... et voir dans les autres sillons latéraux, encore plus inaccessible !

1.2. L'exploration presque libre du séquençage

Avec le CD, nous pouvons aller au morceau suivant exactement à son début, sans tâtonnement. Nous sommes cependant obligés de faire se succéder tous les débuts de morceaux pour trouver celui que nous cherchons. Même si nous pouvons y opérer des sortes de « sauts temporels » pour aller plus loin, nous devons aussi suivre la ligne séquentielle des trous gravés que lira le faisceau laser.

Pour réaliser ces « sauts temporels » de façon satisfaisante, sans tâtonnement, nous devons ajouter une dimension : le menu inscrit sur la pochette (feuille bidimensionnelle-plane) où s'étend la liste des titres et les numéros des pages. De ce fait, nous pouvons accé-

der directement au morceau désiré. L'ajout de cette « carte » (plan bidimensionnel), permet d'aller droit au but... mais n'oublions pas que nous nous plaçons au-dessus pour la lire, et que cela revient à se placer dans une troisième dimension (lire un texte en se plaçant sur la tranche de la feuille nous serait impossible).

Le menu sur la pochette (plan bidimensionnel), vu de dessus (troisième dimension) nous permet d'aller directement où l'on veut, sans que le hasard nous place à un endroit non désiré. Les numéros de plage sont parfaitement identifiés. L'horizon n'est plus un point, mais une surface (celle de la feuille sur laquelle se trouve la liste des morceaux).

Concernant le sillon voisin, nous pourrions avoir plusieurs sillons parallèles, comme dans le champ de l'agriculteur. En ce cas, passer d'un sillon à l'autre reviendrait à « changer de monde ». Or le sillon du disque est d'une autre nature. C'est une spirale et le sillon apparemment voisin n'y est autre que le même sillon un tour plus loin. Un tel saut revient à un changement de place temporelle dans le même monde, et non à un changement de monde.

1.3. Un accès libre du séquençage

L'enregistrement mp3 sur un disque dur ou une mémoire flash ne nécessite plus une telle continuité des données. C'est un logiciel qui peut « décider » de la succession des morceaux. L'écoute se fait successivement, mais on peut commencer par celui de la fin continuer par celui du début et terminer par celui du milieu. Le séquençage des morceaux inscrits n'est même plus assujéti à l'emplacement dans la mémoire. Il ne s'agit plus de se situer « ailleurs sur un même sillon en spirale » mais plutôt de visiter plusieurs « mondes », qui ne sont pas forcément alignés entre eux (plusieurs albums différents peuvent être enregistrés sur plusieurs mémoires connectées, et l'on peut passer de l'un à l'autre sans difficulté. L'album **n'est alors plus une entité physique, mais le choix de l'auditeur.**

Un menu regroupant plusieurs mémoires peut être lisible sur un écran (pas besoin de pochette), qui est tout de même lui aussi bidimensionnel.

Quelle que soit la disposition spatiale des musiques, l'ordre de lecture peut être librement choisi. On peut même y ajouter des morceaux à notre gré, ou en retrancher. L'explorateur mélomane se retrouve ici avec la vastitude d'un univers à explorer, libéré de la tranchée, du sillon, de la ligne qui lui limitait l'horizon.

1.4. Planétairement libre

Avec le Web, la mémoire peut se situer n'importe où dans le monde avec plein d'interconnexions. Elle a perdu sa localisation délimitée et peut être « appelée » localement dans un ordre choisi... depuis n'importe où sur la planète.

Il n'y a plus d'avant ou d'après. Il y a simplement des musiques disponibles qui peuvent être demandées par genres, par durées, par auteurs, par titres, par instruments, etc.

La disposition des informations est mondialement spatiale (tridimensionnelle) et lisible localement dans un présent qui se place sur une ligne entre un présent et un futur. Il n'y a plus de sillon, mais il y a néanmoins une nécessité d'écoulement temporel pour entendre la musique qui se déroule toujours du passé vers le futur.

1.5. Le cas des accès dans la psyché

Plusieurs modes se côtoient. Pareillement au sillon du vinyl, la pensée par déduction fonctionne avec un séquençage du passé vers le futur. La notion de causalité y organise les informations en succession logique. Notre histoire et ses explications se trouvent ainsi organisée suivant un fil temporel du passé vers le futur : Je manque d'attention, la tasse m'échappe, elle tombe, elle se brise !

Pourtant, la psyché ne semble pas répondre uniquement à ce critère temporel. Des sauts fortuits peuvent se produire et rendre contemporains les uns des autres des événements de différentes époques. **Marcel Proust** a remarqué de telles juxtapositions soudaines, et la contemporanéité d'époques différentes a été l'une de ses fascinations. La saveur des madeleines qui rappelle sa tante, ou la couleur des toilettes qui fait jaillir le bureau de l'oncle :

« À l'instant même où la gorgée mêlée de miettes du gâteau toucha mon palais, je tressaillis, attentif à ce qui se passait d'extraordinaire en moi. Un plaisir délicieux m'avait envahi, isolé, sans la notion de cause. [...] J'avais cessé de me sentir médiocre, contingent, mortel. D'où avait pu me venir cette puissante joie ? [...] Et je commence à me demander quel pouvait être cet état inconnu, qui n'apportait aucune preuve logique. [...] Je sens tressaillir en moi quelque chose qui se déplace, voudrait s'élever, quelque chose qu'on aurait désancré à une grande profondeur ; [...] Et tout à coup le souvenir m'est apparu. Ce goût, c'était celui du petit morceau de madeleine que le dimanche matin à Combray [...] ma tante Léonie m'offrait après l'avoir trempé dans son infusion de thé ou de tilleul » (Proust « A la recherche du temps perdu I » -La Pléiade 1960, pp. 46-47)

Il constate cette émergence comme une sorte de « déflagration entre le passé et le présent ». Il avait la capacité d'en être conscient.

« Mais, séparé des lieux qu'il m'arrivait de retraverser par toute une vie différente, il n'y avait pas entre eux et moi cette contiguïté d'où naît, avant même qu'on s'en soit aperçu, l'immédiate, délicieuse et totale déflagration du souvenir » (Proust « A la recherche du temps perdu III » -La Pléiade 1959).

En psychologie, on appelle cela des « déplacements », c'est-à-dire que la perception d'une personne ou d'une situation conduit vers la vision d'une autre personne ou situation. Cela produit des impressions émotionnelles sans rapport avec le présent, mais tout à fait justifiées par rapport au passé ainsi rappelé. Ces impressions sont alors injustement attribuées au présent alors qu'elles viennent d'une antériorité le plus souvent inconsciente.

En thérapie analytique, il se passe une chose du même ordre quand le patient fait un « transfert » envers le praticien, qui alors va utiliser cela pour aider celui qui le consulte à conscientiser une émotion et sa vraie source.

Finalement ces « déflagrations spatiotemporelles » jalonnent notre existence et l'on peut même préciser que **nos symptômes appelés « psychopathologies » sont souvent des manifestations de cette nature, appelant un passé à être contemporain de notre présent.** C'est un peu comme si des « sillons temporels juxtaposés » ouvraient un passage entre eux. Une sorte de « porte vers les étoiles qui sont en nous » ouvrant des accès directs dans notre univers intérieur. Les astrophysiciens, concernant l'espace-temps, parleraient de « trous de vers ».

Nous pouvons examiner ce phénomène sous l'angle de la cause ou de la source. En effet, si la source est dans le passé c'est bien une cause (faisant raisonner en termes déterministes de causes et de conséquences). Mais il semble arriver que la source ne soit pas dans le passé

et soit plutôt contemporaine du présent (rétraction du temps) ou dans le futur (projet d'avenir, finalité). Il nous faut alors revisiter les diverses possibilités pour couvrir au plus près la nature des phénomènes observés.

Les symptômes (manifestations) sont alors un peu comme des menus d'accès sur une pochette de CD, ou un type de musique à trouver sur le Web. Ils peuvent être utilisés comme des « portes » vers ce qui, en nous, appelle notre attention.

2. Causalité et finalité en biologie

2.1. La causalité

La biologie sait parfaitement raisonner en termes de causalité. Le déterminisme, dont la logique commence par une cause et se poursuit par une conséquence, est au cœur de son analyse. Bien des problèmes de santé trouvent ainsi leur origine et l'on peut en déduire les remèdes à apporter : un toxique engendre une intoxication, un virus ou une bactérie provoquent une maladie, un manque d'exercice cause une fragilité corporelle, d'un manque de calcium/magnésium il résulte un état plus nerveux etc... quand nous trouvons un caillot de sang il y a une possibilité de thrombose, d'embolie, d'infarctus, d'AVC... etc.

Ce raisonnement déterministe, en recherche de causalité, est très utile en bien des situations. Il permet de résoudre de nombreuses équations vitales. Cependant nous n'y trouvons que peu d'informations systémiques suffisamment riches pour tenir compte d'une réalité plus complète.

Si l'agent infectieux est bien source de la maladie, les défenses immunitaires du sujet sont aussi en cause. En effet, certaines personnes « attraperont » la maladie et pas d'autres. La question est alors de savoir ce qui fait les défenses immunitaires : génétique, hygiène de vie, toxiques (pollution), exposition antérieure, situation iatrogène (effets secondaires de médicaments) ...ou même la psychologie du sujet.

En fait les causes sont multifactorielles, et si nombreuses qu'il est difficile d'être exhaustif. La précision absolue étant inatteignable, nous n'aurons toujours que des approximations qui se doivent d'être suffisantes (mais quel est le seuil de précision adéquate ?).

2.2. La finalité

Si la biologie sait fonctionner de façon déterministe, elle fonctionne aussi d'une autre façon assez inattendue. Elle place la finalité comme source :

On n'a pas un organe « à cause » de, mais « spécialement pour ». On a un estomac pour digérer, un cerveau pour penser, des yeux pour voir, une bouche pour manger.

Cette façon de placer le projet comme source revient à placer la cause dans le futur. Mais de ce fait ce n'est plus une « cause » (puisque le mot désigne une antériorité) mais une « source » placée dans un temps à venir. Cela se désigne par le mot « téléonomie » (*teleo*, *telos* [achèvement] – *nomos* [règles]). Dans ce cas, c'est « l'état achevé » qui donne les « règles d'accomplissement ».

L'évolution selon Charles Darwin ne suit pas ce principe de « source dans le projet ». Elle résulte plutôt d'une adaptation subtile engendrée par le fait que le mieux adapté (et non le plus fort) survive plus que les autres. Avec une très grande subtilité, Darwin a même observé

qu'arrivé à l'homme, la règle qui prévaut pour être le mieux adapté, est de savoir prendre soin du plus faible :

« Par le biais des instincts sociaux, la sélection naturelle, sans "saut" ni rupture, a ainsi sélectionné son contraire, soit : un ensemble normé, et en extension, de comportements sociaux anti-éliminatoires [...] la sélection naturelle s'est trouvée, dans le cours de sa propre évolution, *soumise elle-même à sa propre loi* – sa forme nouvellement sélectionnée, qui favorise la protection des faibles, l'emportant parce que avantageuse, sur la forme ancienne » (Tort, 2009, p.72-73).

La faiblesse devient un avantage pour la survie :

« Durant la phase d'évolution qui se situe entre les ancêtres immédiats de l'Homme et l'Homme moderne, la faiblesse est donc un avantage, car elle conduit à l'union face au danger, à la coopération, à l'entraide et au développement corrélatif de l'intelligence et de l'éducation des jeunes (dont le propre est d'être "sans défense"). » (Tort, 2010, p.66).

L'évolution n'est donc pas vue en termes de finalité. Pourtant, la plupart des définitions en biologie se font sur un mode téléonomique. **Jacques Monod** (1910-1976 biologiste, biochimiste, prix Nobel de physiologie ou médecine) propose même cela comme une des règles du vivant, qui se distingue des objets. Il propose la notion de *principe interne autonome* (axe intime), *d'invariance reproductrice* (transmission génétique), et de téléonomie (réalisation d'un projet).

« La notion de téléonomie implique l'idée d'une activité orientée, cohérente et constructive » (« *Le hasard et la nécessité* », Jacques Monod, Point Seuil 1970 p.67)

La notion de finalité s'insinue alors en biologie. Même si Jacques Monod souhaite rester à l'écart de la « téléologie » (étude des finalités en philosophie), il nous propose de seulement considérer une activité orientée, cohérente et constructive.

3. Causalité et finalité en physique

3.1. La causalité

La physique est un des domaines où le déterminisme est très fort. Il semble même indétrônable du fait des 3 principes de la thermodynamique

Principe zéro :	Équilibre thermique (système global)
Principe 1 :	Conservation de l'énergie (globale)
Principe 2 :	l'entropie, ou irréversibilité des phénomènes (avec un désordre croissant)

Ceci oriente la flèche du temps, et accredit le déterminisme qui se déroule invariablement du passé vers le futur. Les particules de signes contraires (particule et antiparticule : par exemple électron et positron) sont une même particule dont on peut mathématiquement interpréter que l'une va vers le futur, l'autre vers le passé. Mais le principe d'entropie interdit cela, et propose que la seule possibilité soit deux particules de signe contraire, toutes deux orientées du passé vers le futur.

Cependant, si l'on en croit les données actuelles, l'univers n'a pas dit son dernier mot : seuls 5% de ce qui le constitue est aujourd'hui accessible à nos investigations les plus élaborées. Avec ces 95% d'ignorance, le plus savant des savants représente bien ce que répondit un

jour **Louis Leprince-Ringuet** (physicien, 1901-2000) à un journaliste fasciné par les savants : « *un savant c'est juste quelqu'un dont l'ignorance a quelques lacunes* ».

3.2. La finalité

La notion de finalité apparaît en astrophysique. Ouvre-t-elle une brèche vers ces 95% ? **Trinh Xuan Thuan**, astrophysicien connu et reconnu (vietnamien, contemporain, né en 1948) pose la question « *Le monde s'est-il créé tout seul ?* » (Albin Michel, 2008).

Avec l'astronome britannique **Brandon Carter**, il propose l'idée d'**anthropie** (de *anthropos* : homme). En effet, les constantes de l'univers sont telles, qu'une infime différence dans leurs valeurs initiales aurait compromis tout ce qui s'y trouve. Trinh Xuan Thuan utilise déjà ce terme dans son ouvrage « *La mélodie secrète – et l'homme créa l'univers* » (1991, p.278).

« Il faut savoir que les propriétés de l'univers sont déterminées par une quinzaine de nombres appelés "constantes fondamentales de la nature", ainsi que par son état physique au moment de sa naissance – ce qu'on appelle les conditions initiales.[...] Nous avons pu mesurer ces nombres avec une très grande précision.[...] La précision du réglage de l'expansion de l'univers étant de 10^{-60} , si nous invoquons le hasard pour en rendre compte, il faudrait postuler l'existence de 10^{60} univers différents, chacun avec sa propre combinaison de conditions initiales et de constantes physiques. » (Trinh Xuan Thuan, 2008, pp. 39-46)

A titre d'ordre de grandeur, selon les scientifiques, l'univers visible compterait 10^{80} atomes.

Le terme « anthropie » fut tentant, car il est phonétiquement identique à « entropie », tout en signifiant le contraire : l'un parle d'**ordre croissant**, l'autre d'**ordre décroissant**. Mais bien qu'il aborde ce sujet avec finesse, Trinh Xuan Thuan n'hésite pas à remettre le mot en cause :

« le terme "anthropique" est mal choisi, car il sous-entend que l'univers est réglé pour la seule apparition de l'homme. Or cet anthropomorphisme n'est pas de mise. En fait l'univers est réglé pour l'émergence de n'importe quelle vie et conscience » (ibid., p.37)

Au lieu d'anthropie, nous trouvons parfois le terme « **néguentropie** » (ou entropie négative) pour évoquer cette idée d'ordre croissant. C'est ce que nous propose **Jean Charon**, (physicien 1920-1998) dans son ouvrage « *Je vis depuis quinze milliards d'années* » (Albin Michel-1983, p.28)

De son côté, **Henri Bergson**, (Philosophe, 1858-1941) a beaucoup travaillé sur la notion de temps et nous écrit :

« Par le seul fait de s'accomplir, la réalité projette derrière elle son ombre dans le passé indéfiniment lointain ; elle paraît ainsi avoir préexisté, sous forme de possible, à sa propre réalisation. De là une erreur qui vicie notre conception du passé ; de là notre prétention d'anticiper en toute occasion l'avenir » (Bergson, 2006, p.15)

Nous nous trouvons ainsi des concepts chamboulés sur le plan de la physique. Voici que même cette science rigoureuse s'autorise à examiner l'horizon hors du sillon, sans pour autant abandonner la rigueur de son approche.

4. Causalité et finalité en psychologie

4.1. La causalité

En psychologie, les anciennes circonstances de la vie semblent être à la source de bien des ressentis ultérieurs. Comme nous l'avons vu avec Marcel Proust, un ressenti d'aujourd'hui est implicitement dépendant d'une circonstance antérieure. L'exemple de la madeleine nous donne un tel lien produisant quelque chose d'agréable, mais nous avons aussi d'autres liens produisant des choses désagréables : quelqu'un qui a eu un accident de la route peut devenir phobique des véhicules. Ici le lien est évident, mais dans certaines situations il est plus discret.

Nous avons ainsi l'exemple de cette personne qui, ayant un trouble phobique concernant la vitesse en voiture, retrouve qu'enfant elle était assise à côté de sa mère qui conduisait... en lui annonçant qu'elle ne verrait plus jamais son père du fait de leur divorce et de leur expatriation (ici, il ne s'agit pas d'accident, mais d'une circonstance majeure toute aussi bouleversante). Après avoir abordé cela en psychothérapie, et qu'elle eut pris soin de cette enfant bouleversée, son trouble phobique disparut aussitôt.

Une circonstance crée dans la psyché une marque temporelle, qui assujettira les perceptions ultérieures. S'il y a eu un bonheur, ce qui y ressemble sera recherché, s'il y a eu un malheur, ce qui y ressemble sera évité. Pour un être, les événements de sa vie semblent engendrer son futur. Son présent dépend alors de son passé, et il est habituel, en psychologie, de considérer que bien des états actuels dépendent de notre enfance. Mais cette notion d'événements comme cause n'est pas tout à fait satisfaisante, ne serait-ce qu'en raison du fait qu'une même circonstance ne marque pas tout le monde de la même façon.

4.2. Au-delà de l'événement... le ressenti

En réalité, la causalité antérieure ne vient pas tant de l'événement que de la façon dont celui-ci a été vécu. Selon le bagage dont il dispose, un être ne vit pas une circonstance de la même façon. Un enfant qui se sent bien chez ses parents aimants éprouvera peut-être douloureusement l'année où, pour des raisons techniques, ceux-ci doivent l'envoyer en colonie de vacances. Pour un autre enfant, vivant chez des parents violents, ce temps en colonie de vacances sera ressenti comme une bénédiction. Le contexte est bien plus vaste que l'événement proprement dit.

La vraie cause n'est pas le factuel, mais ce qui est éprouvé quand celui-ci s'est produit. En psychothérapie, nous ne cherchons pas les circonstances qui ont marqué la vie, mais plutôt les vécus majeurs qui ont été éprouvés. **La cause ne se situe pas dans l'événementiel, mais dans l'émotionnel éprouvé à cette occasion.** Si la circonstance joue un rôle de déclencheur, elle n'est pas vraiment l'origine : la véritable source, c'est le ressenti ! C'est lui qui pose une marque dans la psyché. La **mémoire des ressentis** est bien plus importante en thérapie que celle des événements... et cela tombe bien, car elle est beaucoup plus accessible !

Ce qui est souvent oublié chez les praticiens, c'est que l'anamnèse, qui consiste à recueillir l'histoire de vie du patient, ne reflète en rien ce qu'il a vécu si on se limite à l'événementiel. Ce simple point mérite déjà une grande précision dans l'investigation thérapeutique.

Cependant, même en plaçant le ressenti clairement au premier plan, il convient d'aller plus loin, et de **ne pas se contenter de la notion de causalité**. Le ressenti éprouvé laisse une

marque... et engendre un **projet**. De ce fait, **la vraie source de ce qui suivra n'est ni la circonstance, ni l'émotionnel, mais le projet qui est « décidé » (inconsciemment) à cette occasion.**

La finalité est ici un élément majeur. Elle bouleverse nos mécanismes cognitifs habituels. Nous retrouvons une forme de téléonomie telle que nous l'avons évoquée en biologie et en physique.

4.3. La finalité

Les besoins de la psyché créent un **projet** suite à un vécu. Ces besoins sont :

- 1/La complétude (quête d'individuation, d'intégrité)
- 2/La sécurité (protection contre les surcharges émotionnelles non intégrables)

Le premier point est assuré par une **pulsion de Vie**, le second par une **pulsion de survie**. Nous pouvons parler de « pulsions » car ces mécanismes sont inconscients et ne dépendent que très peu de notre volonté. La première est garante de la **cohésion**, la seconde de la **protection**. La première, fait que tout ce qui est Soi ne soit pas perdu. Au final, intégration directe ou reportée, le projet est toujours la complétude (individuation). Mais pour que celle-ci s'accomplisse sans risques, la pulsion de survie va parfois temporairement séparer de la psyché ce qui est émotionnellement trop chargé. L'intégration sera alors différée.

Le praticien, qui veut investiguer un symptôme psychologique pour découvrir une psychopathologie et son origine, trouvera ainsi ses pistes brouillées. En effet, cette manifestation est davantage le **signe d'une tentative de retour à la santé psychique** que d'une maladie. Elle n'est autre, pour la pulsion de Vie, qu'une façon de maintenir un contact possible entre le Soi et ce qui en a été séparé¹¹³.

Les effets ultérieurs résultent davantage de ce projet de complétude que de ce qui s'est passé, ou même que de ce qui a été ressenti. Reprenons le séquençage :

- 1/ Un **événement** se produit.
- 2/ Un **ressenti** est éprouvé (dépendant de ce dont on dispose déjà)
- 3/Il s'en suit :
 - soit un **déploiement du Soi** (intégration directe). Maturité spontanée.
 - soit un **clivage du Soi** (intégration reportée). « Fracture » de la psyché, mécanisme de sécurité isolant ce qui est trop douloureux.
- 4/Dans le cas de clivage, **un projet jaillit aussitôt** (en vue d'une intégration ultérieure). Il sera source d'un symptôme qui, pareil à une balise, permettra de ne pas perdre ce qui a été écarté de Soi.

L'événement est une fausse cause. Naturellement, s'il ne s'était pas produit, il n'y aurait pas eu ce ressenti et, de ce fait, aucun symptôme n'aurait été nécessaire dans le futur. Pourtant, le ressenti ne vient pas de l'événement à proprement parler : il vient de ce qu'on en fait... c'est cela qui pourra être revisité tout au long de la vie ! On ne peut pas changer ce qui s'est passé, mais on peut toujours changer ce qu'on en fait (il en résulte que les thérapies soient possibles).

¹¹³ Par exemple dans le cas cité où il y a une phobie de la vitesse, la femme adulte a peur en voiture pour ne pas oublier la petite fille qui a été choquée d'apprendre qu'elle ne verrait plus son père (la circonstance analogue étant la voiture puisque sa mère le lui a annoncé en conduisant).

En cas de surcharge émotionnelle, **le vécu trop éprouvant est la cause réelle** (et non la circonstance). La pulsion de survie réalise à cette occasion un clivage (du Soi, et non du moi) qui se trouve en être la conséquence. **Attention : ce n'est pas le choc qui « brise » la psyché, mais la psyché qui s'« autoclave » pour se protéger.**

Cette conséquence est salutaire à notre intégrité. Bien que morcelés, nous pouvons ainsi poursuivre notre vie sans être « écrasés » par trop de charge, puis gagner en maturité pour un jour accomplir l'intégration. Concernant le **symptôme** qu'on retrouve plus tard, et dont s'occupent les praticiens, nous trouverons **deux sources** :

1/ **la première source est dans le passé. C'est une « cause »** : le vécu éprouvé engendra une auto fracture de la psyché (Nous avons bien un séquençage du passé vers le futur).

2/ **La seconde source est dans le futur (projet) et ne peut se nommer « cause »**. Elle est une **influence téléonomique** favorisant un présent propice à l'intégration (nous avons ici « un futur source d'un présent »).

Cela nous conduit à préciser une notion très importante : **un symptôme ne se produit pas seulement « à cause de quelque chose » (ressenti antérieur), mais aussi « spécialement pour un accomplissement » (intégration ultérieure)**. C'est ce deuxième point qui est trop souvent ignoré dans les psychothérapies (pour ne parler que de celles qui s'occupent du ressenti et ne se limitent pas aux circonstances... car ces dernières sont bien loin de notre propos).

4.4. Notion de déploiement

Le moi

Le moi évolue selon le **cycle naturel « croissance, maturité, décroissance »**. Nous y trouvons des stades de développement nous permettant d'élaborer notre personnalité. Mais attention : **le moi (ou personnalité) n'est pas ce que nous sommes. Il représente les stratégies que nous utilisons pour faire face au monde**. Freud en disait qu'il est comme l'hydre qui, avec ses pseudopodes urticants, attrape les proies ou chasse les prédateurs (Freud, 1985, p55-56). Il ne constitue pas notre « humanité » mais notre capacité de survie. N'oublions pas que la personnalité, c'est le personnage (*persona* signifiant étymologiquement « masque de théâtre »). La personnalité n'est pas « qui nous sommes » mais « à quoi nous jouons pour gagner la partie » ! **Les tests de personnalité n'indiquent donc pas intimement « qui nous sommes » mais « comment nous faisons face au monde »**. Ils ne sont pas analyse d'identité mais analyse de stratégies adoptées.

Le Soi

Le Soi évolue en **se déployant continuellement**. Il nous arrive de l'éteindre, car nous n'osons pas être, mais il est là, en déploiement continu, réclamant de voir le jour à chaque instant. **Pour le « moi » nous parlerons de croissance, pour le « Soi » nous parlerons de déploiement.**

Carl Gustav Jung a introduit une psychologie du Soi. Cependant, aujourd'hui encore, la distinction entre le moi et le Soi reste floue. J'ai consacré une publication spécifique sur ce thème qui vous fournira, le cas échéant, les précisions nécessaires (« [Ca, moi surmoi et Soi](#) » novembre 2005). Débordant les limites freudiennes, Jung tente de nous proposer une di-

mension supplémentaire, nous conduisant à l'idée d'individuation (et non plus de développement). **Abraham Maslow**, de son côté nous propose que l'on devienne qui l'on a à être (tout ce que l'on a à être) avec une grande confiance en les qualités qui fondent l'humain. **Frans Veldman** (père de l'haptonomie) évoque cette capacité à voir le « bon en l'autre, présent et en devenir ». **Carl Rogers**, vers la fin de sa vie, se soucie de la notion de « présence dans un espace transcédé » où se trouvent le patient et le praticien.

Tous ces visionnaires proposent à notre attention cette dimension spéciale où il semble qu'il s'agisse plus de déploiement que de développement.

Nous trouvons trace de l'idée de déploiement chez **Gottfried Wilhelm Leibnitz** (célèbre philosophe et mathématicien) qui présente l'unité de conscience comme une « monade » (un « atome de conscience »)¹¹⁴. Elle contient tout, et même la totalité de l'univers. Celle-ci est une totalité, mais tellement repliée qu'elle en est initialement ponctuelle. Elle n'évolue pas... elle se déploie, se déplie (une sorte de « big bang psychique » !). Selon les types de déploiements engagés, le sujet prend un aspect plutôt qu'un autre (potentiellement « contenant tout en permanence »). **Gilles Deleuze** a repris ce travail de Leibniz dans son ouvrage « *Le plis* » (1988)¹¹⁵.

Ces notions de Soi et de déploiement bouleversent aussi les idées de causalités. Selon Jung :

« Le Soi embrasse non seulement la psyché consciente, mais aussi la psyché inconsciente et constitue de ce fait pour ainsi dire une personnalité plus ample, que nous sommes aussi... » [1973, p462] « Ma conscience est comme un œil qui embrasse en lui les espaces les plus lointains, mais le non-moi psychique est ce qui, de façon non spatiale emplit cet espace. » [p. 450]¹¹⁶

Tout se passe comme si « le futur contemplant le présent », autant que « le passé engendre le futur ». Les interactions sont multiples et tout doit être considéré dans une « hypersystème ». Ces nuances semblent bien correspondre au phénomène que l'on observe dans la psyché sur le plan clinique. **Il se pourrait qu'il faille se résoudre à ne pas s'accrocher aux notions de temps et d'espace pour aborder ces possibilités de « sources causales » ou de « sources téléonomiques ».**

4.5. Exemples cliniques

Au-delà de Kronos (temps) et de Topos (lieu), dans un « quelque part » ni spatial ni temporel (uchrotopique¹¹⁷), se trouve la psyché œuvrant pour son déploiement et sa complétude (individuation).

Le symptôme, pareil à la balise permettant de retrouver un naufragé, appelle la conscience du sujet vers celui qu'il fut, celui qu'il avait écarté par sécurité. Le symptôme opère soigneusement en vue d'une possible intégration pour conduire l'Être vers plus de complétude, de

¹¹⁴ « *Monadologie* » – Leibniz, Gottfried Wilhelm -Flammarion, 1999

¹¹⁵ « *Le plis* » – Deleuze, Gilles -Les Éditions de Minuit, 1988

¹¹⁶ « *Ma vie* » - Carl Gustav Jung, -Folio Gallimard, 1973

¹¹⁷ Ce qui est **uchronique** est ce qui ne se situe pas dans le temps, ce qui est **utopique** est ce qui ne se situe pas dans l'espace. Par le néologisme « **uchrotopique** » je définis ce qui n'est ni spatial ni temporel.

maturité, d'individuation. Il est comme un appel venant de celui qu'il fut, resté « en dehors » de Soi, mais jamais très loin. !

Des symptômes à l'œuvre

-Une femme ayant des maux de ventre persistants (médicalement non biologiques) s'interroge sur une éventualité psychosomatique. Elle contacte celle qu'elle était, en grossesse extra utérine ayant occasionné une perte de trompe et même d'utérus (deuil d'organe, mais aussi deuil de l'enfant qui venait, plus deuil d'enfants à venir). La somatique disparaît après intégration.

-Une femme ne pouvant s'empêcher d'être agressive quand on lui adresse la parole, comme si on allait lui demander plus qu'elle ne peut faire. Elle contacte l'enfant qu'elle était qui dû s'occuper de ses frères et sœurs suite à un éloignement parental. La pulsion agressive disparaît après intégration.

-Une personne étant atteinte de trouble panique quand elle s'éloigne de chez elle (avec peur de ne pouvoir revenir). Elle contacte l'enfant que fut sa mère quand celle-ci perdit sa propre mère, fut retirée du foyer à cause d'un père violent... et ne revint jamais à la maison. Son trouble panique cesse après intégration.

-Un homme souffrant d'une addiction alcoolique au point de risquer de perdre son travail et son couple. Il contacte celui que fut son père se mettant à boire pour supporter un vécu de guerre insoutenable. Après intégration, la cure de désintoxication suivante fonctionna (contrairement à toutes celles qui avaient précédé).

-Un homme ayant des pulsions de violence conjugale. Il contacte l'enfant qu'il était quand son père frappa sa mère de telle façon qu'il la crut morte ... puis, surtout, il contacte spontanément l'homme qu'était son père envahi par une pulsion qui le dépassait. Après intégration de ce père, sa pulsion de violence disparut.

Nous remarquons à quel point les symptômes sont là « spécialement pour » que la retrouvaille et l'intégration s'accomplissent et non pas « à cause de ce qui s'est passé ».

Distance et proximité... intégration différée

Ce qui était séparé de la psyché (clivage du Soi) est loin de la conscience, mais n'est pas éloigné spatialement ou temporellement. C'est ce qui permet au symptôme d'être particulièrement actif. **Celui qu'a été le sujet à une époque (même lointaine) n'a jamais cessé d'être là, près de lui, à le « tirer par la manche » pour solliciter son attention.** Mais il ne pourra y répondre qu'avec une maturité suffisante, ou sinon, en étant accompagné par un praticien qui rendra la rencontre possible.

Le thérapeute n'est autre qu'un médiateur entre le sujet qui consulte et celui qu'il était appelant sa conscience. Les deux éléments clivés du Soi ne sont pas en distance, mais le contact a simplement été coupé (fermé). La thérapie consiste à permettre de rouvrir ce contact sans risques, afin que le flux de vie s'écoule à nouveau dans l'intégralité de la psyché. Une telle approche thérapeutique vise une individuation augmentée et non une éradication de symptôme.

La cible est l'intégration

Bien qu'au final le symptôme disparaisse, et que le praticien le vérifie au terme de la séance, cela n'est jamais le projet. Ce n'est qu'un indicateur de l'état d'accomplissement de l'intégration qui, elle, est le véritable but.

Par exemple, en voiture, vous vérifiez la jauge pour vous assurer qu'il y ait assez de carburant. Le but n'est pas « la position de la jauge », mais « ce dont vous disposez dans le réservoir ». Pareillement, le symptôme n'est qu'un indicateur d'intégration accomplie ou non, et en aucun cas une finalité.

Autres sources

Si tous les symptômes ont du sens, il convient de rester ouverts à des différences de sources. Parcourons quelques exemples :

-1^{ère} *autre source* : Une personne qui estime n'avoir aucune valeur (défaut de narcissisation ?), dont on finit par trouver en thérapie qu'elle protège ainsi sa mère qui ne l'appréciait pas. En effet avoir une mère qui a raison est sécurisant, quitte à y laisser un peu de Soi. A l'opposé, avoir de la valeur et ainsi lui donner tort, reviendrait à ne pas avoir de mère. L'équation trouve réponse en comprenant que le regard de la mère est lié à la vie de celle-ci et non à la valeur de sa fille, et en validant ces justesses maternelles. La fille peut alors accorder une considération à sa mère sans s'altérer (et réciproquement). Ici, la pulsion de survie préservait l'intégrité potentielle du sujet en l'éteignant, tant que la vision n'est pas assez précise sur les raisons de chacune. **Source antérieure : manque de mère.** Stratégie en éteignant sa propre valeur pour donner raison à la mère de ne pas l'apprécier. **Source ultérieure : projet d'accomplir une restauration de Soi et de la mère.**

-2^e *autre source* : Une femme a une somatique rebelle (trouble psychosomatique ?) pour laquelle ni la médecine ni l'ostéopathie ne trouve de cause. On aboutit à son accouchement où, en hémorragie, elle fit une EMI (expérience de mort imminente). L'être qu'elle était, était en paix, « voyant » son mari et son enfant qui « se débrouilleront bien ! ». Par contre, il apparaît que son corps, lui, est émotionnellement bouleversé que l'enfant qu'il portait soit sorti... et qu'en même temps l'Être avec qui il « faisait équipe » soit aussi « parti ». La reconnaissance du vécu émotionnel du corps fait alors aussitôt disparaître la somatique. **Source antérieure : vécu émotionnel du corps.** Le corps, comme un interlocuteur à part entière, a son propre vécu émotionnel qu'il convient de reconnaître (il fait partie de la psyché). **Source ultérieure : projet d'entendre et de reconnaître le vécu du corps** (Publication de janvier 2013 « [Le corps comme interlocuteur](#) »).

-3^e *autre source* : Un être éprouve une difficulté d'affirmation de soi et se sent mal à l'aise en société (phobie sociale ?). On aboutit à celui qu'il était enfant, parfaitement en forme, se-rein, affirmé, sensible, ouvert. Une situation éprouvante le conduisit à mettre cet enfant à l'abri. Ensuite, il poursuivit sa vie sans cette ressource, souffrant alors d'un manque d'assurance. Cet inconfort l'amena à retrouver en thérapie, non pas un enfant qui a souffert, mais un enfant en parfait état, jamais altéré, qui avait seulement été mis à l'abri de la tourmente. **Source antérieure : protection d'une ressource.** La fracture de la psyché mit ici à l'écart, non pas ce qui était douloureux, mais ce qui était ressource pour le retrouver intact ultérieurement. **Source ultérieure : projet de rendre à nouveau cette ressource disponible.**

-4^e *autre source* : Un patient éprouve une difficulté à communiquer (trouble relationnel ?). Il pense avoir un blocage. Néanmoins il se révèle que sa gêne vient du fait qu'il n'en a jamais

fait l'apprentissage. Un environnement peu propice à la parole ne lui a pas offert l'opportunité d'apprendre. Cette situation revient plutôt aux coaches ou aux praticiens en TCC (thérapies comportementales et cognitives). **La source antérieure est ici un défaut d'apprentissage.** Elle ne nécessite pas (ou peu) une réhabilitation, mais plutôt des possibilités de mise en œuvre afin d'acquérir un savoir-faire par l'expérience et la sensibilité. **La source ultérieure est un projet d'apprentissage.**

-5^e *autre source* : Une personne se sent retenue par son passé, n'osant pas se déployer vers qui elle a à être (phobie du changement ?). Alors que l'on aurait pu penser à des retenues antérieures tentant de capter son attention par son symptôme (inconfort de ne pas oser être, peur de la nouveauté), il se trouve seulement qu'il n'ose pas devenir qui il a à être et que **la fracture de sa psyché se trouve entre qui il est (aujourd'hui) et celui qu'il a à être (demain)** et non avec l'un de ceux qu'il a été. Devenir « autre » présenterait le risque de perdre la considération de certaines personnes. Donc pour ne pas être seul, il se retient de devenir. **La source antérieure est absente. Nous avons surtout ici une source présente qui est un besoin d'appartenance ou d'estime à maintenir** (satisfaction des besoins psychosociaux). Naturellement une telle situation vient du fait que le besoin de considération (besoin ontique) est en carence... **Source ultérieure : aboutir à la satisfaction du besoin ontique de considération** envers lui-même autant qu'envers ceux qui ne le lui en ont pas donné.

Toutes les autres sources : Il est impossible d'être exhaustif. Ne limitons pas les possibilités. Nous trouverons cependant souvent des situations voisines des 5 premières citées. Dans tous les cas la source est pleine de pertinence et d'accomplissement en cours. **Nous considérerons ainsi une justesse à accompagner et non un défaut à corriger ou une souillure à éliminer.** Cela guidera avantageusement le travail du praticien qui ne doit en aucun cas altérer les pertinences de son patient.

5. Oser un nouvel horizon

5.1. La cible

Cibler l'éradication du symptôme semble souvent inapproprié. Le symptôme éprouvé par le sujet qui consulte n'est pas « quelque chose à guérir » car « ce n'est pas une maladie »¹¹⁸ : troubles paniques, troubles alimentaires, troubles phobiques, dépression, troubles anxieux, deuils trop long, addictions, troubles de la personnalité, troubles du comportement, psychosomatiques... bien des dénominations sont injustement comprises comme des psychopathologies, alors que ce ne sont que des symptômes, des manifestations. Ces symptômes sont des indicateurs. Le plus souvent pareils à des sortes de « balises », ils permettent de ne pas perdre ce qui a été séparé de la psyché.

Si l'on doit parler de psychopathologie, nous considérerons plutôt celle-ci au niveau d'une « fracture » de la psyché¹¹⁹... une sorte de clivage du Soi (et non du moi). Mais là aussi nous devons rester vigilants, **car cette fracture ne résulte pas d'un choc, mais de la mise en**

¹¹⁸ Même en médecine physique, on ne soigne généralement pas les symptômes (sauf quand ils représentent en eux-mêmes un danger : par exemple température ou inflammation excessives) mais la pathologie qu'ils représentent (éventuellement un agent infectieux). « Guérir » le symptôme sans s'occuper de guérir vraie la pathologie serait une dangereuse pratique

¹¹⁹ Nous pourrions dire « **solution de continuité de la psyché** », comme on le dit médicalement d'un os rompu : « solution de continuité du segment osseux ».

œuvre spontanée d'une auto protection. Pour mieux comprendre vers où le praticien est censé porter son attention rappelons-nous le séquençage :

- 1/ Trauma (le vécu éprouvé et non la circonstance).
- 2/ Auto fracture de la psyché (moyen pour elle de se préserver d'une charge trop importante).
- 3/ Compensations (permettant de vivre malgré ce qui a été ôté de Soi).
- 4/ Projet de restauration : Celle-ci s'accomplira quand la maturité sera suffisante. Le symptôme est un allié dans cette dernière phase en ce sens où il permet de garder un accès vers ce qu'il faut réhabiliter.

La pathologie est « l'état fracturé de la psyché ». L'origine du symptôme est un « projet de réduction de cette fracture, d'intégration, de juste déploiement ». Le praticien est censé accompagner ce projet (pas le combattre).

Note : Naturellement je n'oublie pas que si les symptômes sont trop violents, tout ce qui permettra de les rendre supportables sera bienvenue (que ce soit chimique ou psychothérapique) pourvu qu'on ne les éteigne pas complètement. Je n'oublie pas non plus les situations purement biologiques où la psychiatrie et la neuro psychiatrie peuvent apporter remèdes.

5.2. Des trésors ou des sorcières ?

L'habitude consiste à rechercher un mal à combattre afin d'apporter un apaisement. Inspirée probablement de notre évolution phylogénétique de lutte contre les prédateurs, cette posture n'est pas adéquate en psychothérapie.

En effet, même quand le praticien sait qu'il ne s'agit pas d'éradiquer un symptôme, il doit aussi se mettre en quête, non pas de trouver le mal (source du symptôme) pour en délivrer son patient, mais de **trouver ce qui, par ce symptôme, appelle la conscience du patient** pour reprendre sa juste place et lui rendre son intégrité.

Nous pouvons donc abandonner la chasse aux sorcières dans la psyché, ne plus s'attarder sur les catharsis purificatrices, ni sur les dispersions d'attention (par divertissements ou par anesthésie) afin de se détourner du « mauvais » (autrefois on aurait dit « du malin » !).

Finalement, point de lutte contre le mal, mais : **quête de réalisation d'un bien en cours de déploiement.** Il s'agit plus de chasse aux trésors que de chasse aux sorcières !

Le paradigme change totalement et permet au praticien, autant qu'au patient, de se détendre un peu. La dimension existentielle de la thérapie n'engage plus aucune énergie d'opposition contre quoi que ce soit, mais un accompagnement des justesses naturelles qui conduisent la vie du patient.

Naturellement nous n'oublierons pas la difficulté, voir la douleur terrible que peut éprouver celui-ci du fait de certaines manifestations. Une première écoute et reconnaissance de cela est incontournable. TOC, dépression, paniques, troubles anxieux, phobies, peuvent être invalidants et ne doivent pas être abordés avec légèreté ou dérision (cela serait totalement irrévérencieux et nuisible). Cependant, il importe de ne pas non plus les considérer avec gravité ou dramatisation.

5.3. Passé, présent, futur, atemporalité

Après avoir voyagé dans le monde des causes (origines antérieures) et des sources téléonomiques (origines ultérieures), nous pouvons éprouver un petit vertige temporel ! Le présent n'est-il pas le point le plus important où se situer pour aller vers un avenir convenable ?

Ce qui semble juste pour que cet avenir soit « convenable » c'est qu'on y soit entier. Pour y être en entier, il est souhaitable que tous ceux que l'on a été soient réunis. Il serait illusoire de chercher une paix stable en laissant la moitié de Soi derrière Soi.

L'illusion consiste à croire que ceux que nous avons été sont dans le passé et ne nous concernent plus. En fait ce qui est dans le passé, ce ne sont que les circonstances d'autrefois.

Ceux que nous étions lors de ces circonstances, eux, sont avec nous et y sont depuis tout ce temps. Finalement, rencontrer celui qu'on était à ce moment là n'est pas un voyage dans le temps, mais une ouverture vers Soi, dans l'actuel.

D'un côté les événements suivent une ligne temporelle du passé vers le futur (répondant aux lois physiques de l'entropie). Les êtres, eux, se déploient au fil des événements, et tout ce qui apparaît de Soi à chaque instant est là pour toujours. La question est juste de savoir si nous sommes ou non en paix avec.

De l'autre, l'Être ne semble pas sujet à l'entropie, et se déploie continuellement. Il ne se suit pas une courbe de « croissance/déclin » contrairement aux objets. Cela est sans doute dû au fait qu'il **n'est pas en croissance mais en déploiement.** D'une certaine **façon l'être est atemporel et son entièreté potentielle l'accompagne en permanence.** Nous devons alors concevoir que le nouveau contienne (au moins potentiellement) l'ancien, et même sans doute que « le présent » contienne (au moins potentiellement) l'avenir. Le mot « contenir » est cependant bien maladroit, car ils sont plus en « co-présences » (en partenaires, en équipe), qu'en « contenance » (inclusions). Ce qu'on a été, aussi bien que ce qu'on a à être, appelle notre conscience en permanence.

Cependant, il y a parfois dans cette équipe des conflits. C'est ce dont est censé s'occuper la psychothérapie.

5.4. Corrections ou accomplissements ?

S'agit-il de corriger ou de nettoyer ? Ou bien d'accomplir et de réhabiliter ? Comme nous l'avons vu il y a quelques lignes il s'agit plus de trésors à trouver que de sorcières à pourchasser.

Un grand renversement de paradigme s'offre ainsi au praticien. **Le voilà promu « chercheur de trésor »** ! Il ne s'agit pas d'un positivisme désuet tentant de rendre l'image de son métier plus « gentille » au pays des « Bisounours » ! Il s'agit d'une réalité clinique dans laquelle les résultats en psychothérapie sont probants.

Dans la vie d'un sujet, il y a « ce qui s'est passé », puis « celui qu'il était quand ça s'est passé », et enfin « ce qu'il a ressenti à cette occasion ». Concernant ce qui s'est passé il est bien évident qu'il y a des choses déplaisantes, parfois même horribles, voire abominables (il serait indécent de les édulcorer). Concernant ce qui a été ressenti, cela peut aller jusqu'à de grandes douleurs, de la terreur ou de l'effroi (le minimiser serait une posture de déni insoutenable). Concernant celui qui a vécu cela, il ne sera jamais abominable, quoi qu'il se soit passé, et quoi qu'il ait ressenti (penser le contraire reviendrait à le déchoir).

La « cible » en thérapie, ce n'est ni « ce qui s'est passé », ni « ce qui a été ressenti », mais « celui qui a ressenti ». Or « celui qui a ressenti » est le fameux « trésor » dont nous parlons. Si c'est lui qui mobilise l'attention du praticien, ce dernier ne sera jamais effaré et sera toujours authentiquement touché, sans jamais être affecté. C'est ce regard à la fois neutre et bienveillant (profondément humain et tranquille, même en réjouissance délicate et discrète) qui permettra au patient de se rencontrer sans crainte (on n'a pas peur d'aller vers un trésor !). Le patient pourra ainsi retrouver et consolider cette « équipe intérieure » au sein de laquelle il y avait quelques conflits.

Pour le sujet lui-même, **ces conflits viennent du fait que, par manque d'acuité, il confond « ce qui s'est passé et ce qui a été ressenti » avec « qui il était »** (alors il se déçoit lui-même). Le praticien sera le garant d'une telle acuité rendant rencontrable « qui il était ».

Des praticiens comme **Carl Rogers**, ou **Carl Gustav Jung** ont dénoncé l'attitude inappropriée des praticiens qui engendrent des résistances, qu'ils analysent ensuite comme une problématique du patient qu'ils tentent d'éclairer... alors que c'est une problématique de leur propre pratique :

« ...la résistance à la thérapie et au thérapeute n'est ni une phase inévitable, ni une phase désirable de la psychothérapie, mais elle naît avant tout des piètres techniques de l'aidant dans le maniement des problèmes et des sentiments du client. » (Rogers, 1996, p.155)

« Dans la littérature il est tellement souvent question de résistances du malade que cela pourrait donner à penser qu'on tente de lui imposer des directives, alors que c'est en lui que de façon naturelle, doivent croître les forces de guérisons » (Jung, 1973, p.157)

Les anciens ne s'y trompaient pas. Il y a plusieurs millénaires, les sages indiens ayant imaginé le « Yoga » ont pris ce nom pour signifier une équipe à réunir : le mot « Yoga » vient de « joug » pour atteler à la vie l'« être et le corps en partenaires ». De son côté Sénèque, il y a 2000 ans, nous proposa bien que la longueur de la vie ne dépend pas de sa durée, mais de cette présence en partenariat de tous ceux qu'on a été. De ceux qui n'auront pas constitué une telle équipe intérieure, il dit :

« Leur esprit est encore dans l'enfance quand la vieillesse les accable : sans préparation ni défense, voilà comment ils y parviennent » (IX-3, 2005, p.117).

De ceux qui y sont parvenus il énonce les bénéfiques :

« Toutes les années antérieures à eux leurs sont acquises [...] Aucun siècle nous est interdit » (XIV-1 ; *ibid.*, p.127), « [...] la nature nous admet dans la communauté du temps tout entier. » (XIV-2 ; *ibid.*, p.127). « C'est le propre d'un grand homme, crois-moi, et qui s'élève au-dessus des erreurs humaines, que de ne rien soustraire de son temps. » (VII-4, p.113)

Le propos que j'avance ici conduit à un renversement de paradigme qui peut sembler bouleversant à quelques praticiens, mais pourtant, il n'est pas si nouveau puisque le Yoga bien avant JC, Sénèque au début de notre ère, et Jung ou Rogers (auxquels on pourrait ajouter Maslow et quelques autres) il y a moins d'un siècle, nous offraient déjà des précisions allant en ce sens. Mais la « lutte contre le mal », la « peur du prédateur » ancrée phylogénétiquement en nous, a gardé une emprise sur nos pratiques, nous rendant aveugles à ces subtilités, faisant trop souvent basculer les praticiens vers une sorte « d'exorcisme moderne et laïc » plutôt que vers un « délicat accouchement de Soi ».

6. Psychologie du moi et du Soi

6.1. Psychologie du moi

La psychologie du « moi » est une **psychologie du développement**. Elle a son importance car le « moi », en tant que « stratégie sociale » est un outil essentiel pour mener sa vie. La construction du moi suit des stades de développement qui commencent, qui fluctuent, qui évoluent dans l'enfance. Selon le développement accompli, ce « moi » est plus ou moins efficace. Il déterminera une personnalité (*persona* : masque de théâtre) qui définit notre stratégie, notre « façon de jouer la vie » (personnage), mais pas notre identité (l'acteur).

L'identité est « ce qui reste identique » tout au long de notre vie et ne peut concerner le moi qui se modifie. L'identité se situera plutôt au niveau du Soi, qui donne la sensation de ne jamais être un autre, quelle que soit l'étape de notre vie, quels que soient les changements apparents (le Soi ne se développe pas, il se déploie).

La psychologie du moi prend appui sur la « libido » (énergie de besoin) qui gère des problématiques de plaisir, face à des « objets à investir » (l'autre y est considéré comme un objet, au point que, concernant l'autre, la psychanalyse parle de « libido objectale »).

Ces nuances définissent bien la part « non encore vraiment humanisée » de nous-mêmes, qui utilise ses compétences intellectuelles pour gérer des problématiques de proies et de prédateurs (Freud, 1985, p55-56, comparaison à l'hydre). L'évolution vers plus d'humanité se fera au-delà de cette posture profiteuse et conflictuelle dans ce que, même Darwin, propose comme un basculement vers la coopération (Tort, 2009, p.72-73).

Ainsi notre humanisation ne tient pas en un usage performant de l'intelligence (nouvel outil adaptatif), mais en une quête de coopération, de considération d'autrui. Nous savons bien qu'il y a eu dans l'histoire beaucoup d'intelligence mise au service de la destruction (jusqu'à l'horreur) et que l'intellect à lui seul ne définit pas l'humanité d'un être. Rien de nouveau ici : Rabelais au 15^e siècle nous avertissait déjà que science sans conscience n'est que ruine de l'âme (Pantagruel, chapitre VIII, Rabelais, 1962, p.206).

Néanmoins, cela fait de la psychologie du moi une **psychologie de la causalité (origines antérieures)**, où le passé influence le futur). Elle a toute sa place puisque l'humain passe par cet outil et que, quel que soit l'humanité qu'il aura mise dans sa vie, il y aura toujours (au moins) un peu de cela présent dans son édifice global.

6.2. Psychologie du Soi

La psychologie du « Soi » est une **psychologie du déploiement**. Elle est très importante, car elle accompagne l'individuation. C'est aussi une psychologie de la réhabilitation et de l'intégration. Nous y trouvons des **auto-clivages protecteurs** (suite à des traumatismes), des **projets** (en vue de restauration), des **symptômes** (moyens pour retrouver ce qui a été clivé), des **ressources** (antérieures et ultérieures).

Elle est par essence **existentielle** et **humaniste** et n'appuie pas son œuvre sur l'énergie ni sur les solutions. Elle s'appuie sur la **vie** et sur les **médiations**. L'énergie c'est « faire », la vie c'est « être » ; la solution sépare, la médiation restaure un contact.

Elle ne part pas du principe d'une « faute à corriger » (reprogrammer), ou d'une « charge à éliminer » (catharsis). Il n'y a pour elle, en la psyché, que justesses à identifier, à décoder et

à accompagner, que des ressenti à exprimer qui attendent simplement une reconnaissance (et non une suppression).

Le paradigme est très différent : **de l'énergie on y passe à la vie, des solutions on y passe aux médiations, des corrections on y passe à l'accompagnement des justesses.**

L'affirmation du DSMIV (pourtant déjà élargie) mérite une extension pour la sortir malgré tout d'une restriction implicite à propos du « trouble mental » :

[Le trouble mental] « Quelle que soit la cause originelle il doit être considéré comme un dysfonctionnement comportemental psychologique ou biologique de l'individu » (DSM IV, p.XXXV) [elle n'offre pas d'autres possibilités que le dysfonctionnement].

Les auteurs du DSM rappellent que l'étude des sources reste un champ délicat en psychologie :

« Les décisionnaires non cliniciens doivent aussi être avertis que, poser un diagnostic n'implique rien concernant la cause du trouble mental ». (ibid., p.XXXVIII).

Peut-être même les sources ne sont pas vraiment connues ! :

« Il n'existe à ce jour aucune certitude sur l'origine précise des affections en psychiatrie. Ceci empêche de les classer comme on le fait en infectiologie [...] deux voies sont alors possibles : soit s'appuyer sur des modèles théoriques ou des hypothèses explicatives, soit tenter une approche purement descriptive reposant sur l'observation des symptômes et pas du tout sur leurs causes présumées » (Antoine Pelissolo¹²⁰. « Sciences Humaines » - Les grands dossiers n°20. Les troubles mentaux - 2010, p.18).

La psychologie du moi et celle du Soi ne traitent pas des mêmes choses. **La psychologie du Soi ne doit en aucun cas invalider la psychologie du moi, mais lui apporter une extension.** Elle permet de sortir des tranchées paradigmatiques pour ouvrir de nouvelles perspectives, jusque-là insoupçonnées (« insoupçonnées ? », façon de parler puisque des anciens évoquaient déjà, de Jung, Rogers ou Maslow... jusqu'à Sénèque).

Les praticiens ne doivent jamais oublier que les différentes approches sont faites pour se compléter, et non pour se combattre les unes les autres. De telles frictions seraient mal venues dans un domaine qui prétend accompagner l'humain.

6.3. La psychologie positive¹²¹ et négative réunies

Alors que la **psychologie classique est dite « négative »** (sans que ce soit péjoratif) en ce sens où elle s'occupe de la maladie mentale, **la psychologie est dite « positive »** (sans gloire à cela) quand elle s'occupe de la santé mentale. Comme le rappelle l'OMS, la santé ne peut se réduire à l'absence de maladie, ce qui donne toute leur place à ces deux types de soins.

La psychologie du Soi participe un peu des deux, en ce sens où elle contribue au déploiement, mais en intégrant les zones de psyché clivées, vers lesquelles nous conduisent les symptômes (considérés comme des troubles psychiques par la psychiatrie). Elle gère les symptômes sans les prendre pour cible et revisite ce qu'on appelle « psychopathologie » en contactant les justesses et pertinences du patient. Si en physique, la relativité générale et la physique quantique peinent à s'unifier (tentative avec le « modèle standard »), en psychologie, la psychologie négative et la psychologie positive trouvent un trait d'union avec la psychologie du Soi.

¹²⁰ Service de psychiatrie du CHU La pitié Salpêtrière, enseignant à Paris V

¹²¹ Publication d'avril 2012 « [Psychologie positive](#) »

Les causes (origines antérieures), autant que les **sources téléonomiques** (origines ultérieures), y trouvent leur place. Les sujets en souffrance peuvent alors être apaisés et atteindre leur juste déploiement, sans avoir à craindre d'aller vers eux-mêmes.

Thierry TOURNEBISE

Vie et Énergie
l'être et le faire

Thierry TOURNERISE

« Vie » et « énergie » sont des termes voisins mais aussi extrêmement différents dans ce qu'ils désignent. Ne pas les distinguer clairement est dommageable pour quiconque envisage un métier dans la communication, le soin ou la thérapie. Accéder à une acuité suffisante concernant ces termes permet aussi de mieux comprendre les enjeux de l'existence, les fluctuations de nos états d'âme.

La paix individuelle autant que la paix sociale dépendent de cette acuité dont nous pouvons hélas souvent constater l'insuffisance. Tantôt nous entendons parler de vie quand il s'agit d'énergie, tantôt nous entendons parler d'énergie quand il s'agit de vie. De cette confusion il résulte des approches maladroites tant en communication qu'en thérapie.

Une des conséquences majeures est de constater que la dépression, quoi que douloureuse, comporte des aspects adaptatifs et salutaires... mais pour qu'elle soit salutaire, encore faut-il qu'elle soit convenablement accompagnée, sans empêcher la vie d'émerger en infligeant une restauration d'énergie prématurée.

1. Pourquoi différencier vie et énergie ?

La distinction entre ces deux termes « vie » et « énergie » est particulièrement utile pour mieux comprendre certains phénomènes psychiques, physiques et psychosomatiques, et surtout pour ajuster l'accompagnement psychologique par rapport à ces phénomènes en œuvre dans la psyché.

1.1. Délicate intrication

L'intrication de la vie et de l'énergie est telle qu'il est courant de confondre ces deux termes. En effet, d'une part la vie ne se peut que s'il y a de l'énergie et d'autre part l'énergie dont nous disposons physiquement dépend de la façon dont la vie s'exprime au plus profond de soi. Vous avez sans doute remarqué que, selon notre état d'être, nous ne disposons pas de la même énergie. Les sportifs le savent très bien : leur état psychique et leur mode de pensée influencent leurs performances, les kinésologues aussi. La kinésiologie permet de repérer parfaitement les changements de tonus musculaire en fonction de l'authenticité, de l'accord ou des désaccords au sein de la psyché.

Ainsi nous pouvons pressentir que ces deux termes ne sont pas équivalents. Notre intuition nous le révèle clairement, mais ne nous donne pas l'acuité suffisante pour en appréhender tous les enjeux intervenant, tant dans la psyché que dans la psychothérapie ou même simplement dans la communication.

1.2. La source des mots

Le mot « énergie » vient du latin « *energia* » signifiant « action »¹²², venant lui-même du grec « *energeia* » signifiant « force en action », dérivé de « *ergon* » signifiant « travail », venant de la racine indoeuropéenne « **werg* » signifiant « agir »¹²³. De ce fait, il est associé au « faire ». L'énergie, c'est aussi ce qui est régi par les règles de la thermodynamique (conservation et entropie). Même si l'étude n'en est pas simple, il est relativement aisé de la cerner mécaniquement et techniquement.

Quand nous parlons de « vie », nous touchons à un domaine dont la définition est bien plus délicate. Le mot « vie » définit-il la vie biologique sans laquelle on ne peut être au monde ? ou bien évoque-t-il la vie ontique¹²⁴ qui est un déploiement existentiel sans lequel nous ne nous sentons pas être ? Le mot « vie » vient du latin « *vivere* », lui-même issu de « *vita* » (ensemble de ce qui remplit la durée de l'existence humaine)¹²⁵.

Avec un tel sens nous sommes très proches des propos de Sénèque qui nous dit que la longueur de la vie ne dépend pas tant de sa durée que du fait que l'on en n'a rien retranché (De la brièveté de la vie – Sénèque) :

« la nature nous admet dans la communauté du temps tout entier. » (XIV-2 ; *ibid.*, p.127). « C'est le propre d'un grand homme, crois-moi, et qui s'élève au-dessus des erreurs humaines, que de ne rien soustraire de son temps. » (VII-4, p.113)

¹²² *Energia*=activité. G.Rodi-Lewis, 1975, p264

¹²³ Le Robert Dictionnaire historique de la langue française (Alain Rey).

¹²⁴ Ontique : ce qui a trait à l'Être

¹²⁵ Le Robert Dictionnaire historique de la langue française (Alain Rey).

Alors que l'**énergie** va avec la notion de « **faire** », la **vie** va avec la notion d'« **être** ». La différence entre vie et énergie se précise donc comme la différence entre être et faire.

1.3. Nécessité clinique

Dans le langage courant, dans les simples conversations, nous pouvons laisser les termes « vie » et « énergie » indifférenciés sans que cela trouble les échanges. Quand nous disons qu'« un enfant est plein de vie » parce qu'il bouge beaucoup, ce n'est pas gênant, mais en fait nous voulons dire qu'il est plein d'énergie. Si nous voulons être précis, nous devrions dire que l'enfant est plein d'énergie et qu'une personne dans le grand âge est pleine de vie (ou du moins le devrait).

Par contre, pour des professionnels du soin psychologique, dans un cadre clinique, il est essentiel de distinguer les deux termes.

Cela permet par exemple de ne pas confondre un sujet en manque de Soi par insuffisance de déploiement et un sujet en manque de Soi par clivage : le premier a juste besoin de « devenir » qui il a à être, le second a besoin de récupérer une part de Soi qu'il a dû mettre à l'écart suite à un trauma. Le premier a besoin d'être accompagné vers une expérience nouvelle qu'il osera vivre, alors que le second doit acquérir une capacité à reconnecter celui qu'il fût, qu'il a jadis éloigné par nécessité de survie.

Cela permet aussi de mieux comprendre les comportements humains selon qu'ils résultent d'un élan du Soi (être) ou du « moi » (paraître). La psychologie du Soi (Jungienne) traite de la Vie ou de l'Être, et la psychologie du moi (freudienne) traite de la libido (énergie de besoin) accompagnée des stratégies de survie (afin de gérer les problématiques de proies et de prédateurs comme le dit Freud lui-même).

Le manque de Soi (quelle qu'en soit la cause) conduit à de nécessaires compensations pour subsister en dépit de nos carences existentielles. La vie psychique est ainsi constellée de tels artifices, sources de fausses plénitudes, permettant de poursuivre notre existence en attendant, soit un **supplément de déploiement**, soit une **remédiation intime**. Nous trouvons là le rôle des addictions de diverses natures, des excès, des besoins de pouvoir (sur soi-même ou sur autrui), de performances, des diverses motivations artificielles nous aidant temporairement à surmonter l'inconfort, ou même la douleur du vide.

Si ces compensations rendent service, elles consomment néanmoins de l'énergie... qui n'est pas inépuisable... et notre capacité à la régénérer non plus. Elles peuvent parfois donner l'illusion d'un dynamisme alors qu'elles ne font que mettre la vie entre parenthèses afin d'assurer une survie. Ces « caches vide », sont des sortes d'évitements, des fuites insatiabiles, qui n'ont d'égal que la douloureuse expérience des Danaïdes, condamnées à remplir un tonneau qui reste désespérément vide. Pourtant, ces anesthésies ou ces compensations ne sont en aucun cas une mauvaise chose, puisque globalement elles contribuent à la préservation de notre intégrité, en attente d'accomplissement. Mais elles sont coûteuses en « carburant » en attendant de pouvoir vraiment contacter plus de vie.

Nous avons ainsi la vie et l'énergie qui se côtoient et s'étaient réciproquement dans un ballet qui est censé nous conduire vers plus d'existence.

L'être ou la vie reflètent une *présence* au monde, alors que **le faire ou l'énergie** reflètent une *action* dans le monde. On pourrait dire que l'énergie concerne ce qu'on appelle « géosphère » (la matière inanimée) et la « biosphère » (matière biologique animée) alors que la

vie, elle, concernerait plus spécifiquement la conscience, ce que Teilhard de Chardin nommait « noosphère » (du grec « nous » esprit).

Bien loin de la noosphère, dès qu'un être est animé on le qualifie de vivant. Un animal est un être vivant. Puis parmi les animaux certains semblent plus éloignés de nous, comme les insectes ou même les bactéries. Ce sont aussi des êtres vivants. Les végétaux également. Dans l'infiniment petit, il est même parfois malaisé de différencier les animaux et les végétaux. Si dans les extrêmes nous pensons y voir clair (un humain, un cheval, un brin d'herbe, un caillou) dans les zones frontalières nous sommes dans l'embarras. A partir d'où un assemblage de molécules devient biologique ? A partir d'où des molécules biologiques s'assemblent en unité de vie ? Un virus est-il autant un être vivant qu'une bactérie ? A partir de combien de cellules un être peut-il être qualifié de vivant ? ...etc.

Qu'un être soit vivant est une chose, mais quand nous parlons de Vie, parlons-nous de cela ? **L'énergie biologique** qui anime un corps vivant ne semble pas pouvoir être assimilée à la **vie psychique** qui l'habite. Notre conscience distingue clairement entre un cadavre et un corps en état végétatif. Mais dans quelle mesure un corps en état végétatif reflète-t-il encore la vie si on le compare à une personne en pleine forme ? Et même chez une personne en pleine forme ? **Il y a des vies de performances qui sont « existentiellement végétatives » !**

En psychologie, je parlerai de vie dans la sphère de la psyché, la zone du Soi, zone existentielle par excellence, zone de la noosphère. **La vie est avant tout ontique plus que biologique.** Dans la biologie, il s'agit plus d'énergie que de vie (sans exclure pour autant que les animaux soient concernés par la noosphère).

1.4. Les pulsions de vie et de survie

Cette distinction entre la vie et l'énergie nous permet aussi de mieux comprendre la nature des deux pulsions qui gèrent l'équilibre de la psyché : la pulsion de vie et la pulsion de survie.

La pulsion de vie est garante de notre intégrité.

Cohésion : C'est elle qui assure la complétude au sein de la psyché. C'est elle qui fait que l'enfant ou l'adolescent que nous étions sont en harmonie avec l'adulte que nous sommes devenus. C'est elle qui fait que nos racines, ceux dont on est issu (parents, grands-parents, aïeux) sont également en place comme ressource au plus profond de Soi.

Conservation : Dans les moments douloureux (parfois des traumatismes), des clivages se produisent au sein de la psyché. Nous devons à la pulsion de vie d'assurer une zone inconsciente où celui que nous étions à ce moment-là est précieusement gardé en vue d'une restauration ultérieure, lorsque notre maturité nous le permettra.

Restauration : Quand il y a eu clivage, bien plus que de simplement assurer cette garderie bienveillante de ce que nous avons séparé de Soi, la pulsion de vie produit également en nous des symptômes qui, comme des signes ou des balises, permettent de retrouver le chemin jusqu'à ces « parts de Soi » oubliées. Comme pour des naufragés qu'il convient de retrouver, ces balises sont de précieux indices.

Par cette **cohésion immédiate**, par cette **sauvegarde de ce qui a été clivé**, et par ces **symptômes** permettant de retrouver ce qui a été clivé, la pulsion de vie est **garante de notre intégrité**.

La pulsion de survie est garante de notre protection

Clivages : Lors d'une douleur, d'un choc ou d'un trauma, ce qui souffre en nous risque d'envahir notre psyché et de provoquer son déséquilibre, sa saturation. Afin de remédier à ce risque, la pulsion de survie opère au creux de soi un clivage, assurant que celui qu'on a été, et qui a vécu le trauma, n'envahisse pas le reste.

Ainsi amputé d'une part de soi, l'individu peut néanmoins poursuivre son existence plus ou moins libre de cette charge émotionnelle. Il en résulte cependant un déséquilibre... alors la pulsion de survie, poussant un peu plus loin sa « mission », assure également la compensation de ce vide.

Compensations : Ce manque de Soi par clivage représente cependant un vide, et ce vide peut aussi produire un déséquilibre. Alors la pulsion de survie, poussant un peu plus loin sa « mission », assure également la compensation de ce vide. Une jambe cassée qu'il ne faut pas appuyer sur le sol tant que les os ne sont pas « reconnectés » sera compensée par une béquille... de même une part de la psyché clivée et manquante, en attente d'une réhabilitation et d'une remédiation interne, sera compensée par un plus d'activité, par de multiples buts motivants, ou aussi parfois par des TOCs (troubles obsessionnels compulsifs) ou des addictions.

Que ce soit le clivage (maintien à distance, ou plutôt maintien du contact fermé) ou la compensation, tout cela est consommateur d'énergie.

Les lois de la gravitation nous montrent qu'il n'est pas utile d'engager de l'énergie pour qu'un objet rejoigne le sol, alors qu'il en faut pour l'éloigner du sol. Il en va de même pour qu'une part de Soi rejoigne le Soi (pulsion de vie), ou bien pour l'éloigner du Soi (pulsion de survie).

Par ce **clivage**, et par ces **compensations**, la pulsion de survie est **garante de notre protection**.

Distinguer entre la vie et l'énergie permet de mieux cerner ces processus.

Les pulsions évoquées par Freud

Une pulsion est un élan qui échappe à notre volonté, quelque chose qui se produit sans intervention de nos choix conscients. Freud parle de **pulsion de vie**, à laquelle il adjoint la **pulsion de mort**.

Or la pulsion de vie évoquée par Freud n'est pas celle mentionnée ci-dessus. Freud y considère la quête de plaisir qui s'accomplit grâce à l'énergie libidinale (énergie de besoin). Cette quête se met en œuvre à notre insu, de façon naturelle et pulsionnelle. Freud associe ainsi implicitement sa pulsion de vie à l'énergie. Il explique bien que la libido est une énergie permettant d'assurer l'existence de notre « moi ». Il évoque même ce « moi » comme un instrument de stratégie sociale permettant d'assurer sa survie. Il va jusqu'à le comparer à l'hydre utilisant ses pseudopodes urticants pour chasser les prédateurs ou pour attraper des proies (Freud, 1985, p.55-56). Le principe de plaisir doit cependant faire face au principe de réalité, car l'environnement ne se laisse pas faire !

Quant à la pulsion de mort, c'est celle qui veut supprimer, faire disparaître, anéantir ce qui contredit ce principe de plaisir. Elle fonctionne alors bien sûr aussi avec l'énergie.

Nous remarquerons que les pulsions de vie et de mort chez Freud concernent toutes deux l'énergie. Que **sa pulsion de vie est en fait une pulsion de survie** (source de plaisirs compensateurs) et que **sa pulsion de mort l'est aussi** (source de clivages protecteurs). L'une est tournée vers un profit, l'autre vers un évitement. L'une compense, l'autre supprime. Freud a bien étudié le fonctionnement du moi et nous lui devons un regard subtil à ce sujet, mais il n'a pas envisagé le fonctionnement du Soi. En fait ses deux pulsions œuvrent pour la survie (clivages et compensations) mais il n'évoque pas cet élan d'accomplissement, cet élan d'individuation dont parlera son confrère Jung avec le Soi.

Dans l'approche évoquée dans cet article, la pulsion de vie concerne le Soi alors que la pulsion de survie concerne le moi.

2. Des nuances éclairantes

2.1. L'« être » et le « faire »

Le fait d'engager de l'énergie n'est pas forcément un signe de vie. L'agitation, la procrastination, les troubles obsessionnels, en sont des exemples. Il est courant de distinguer entre « être », « faire » et « avoir ». Il semble que la vie concerne « être » alors que l'énergie concerne « faire » et « avoir ». « Être » se situe dans la **noosphère** alors que « faire » et « avoir » se situent dans la **biosphère** et la **géosphère**.

Dans la biosphère, tout ce qui est animé agit pour sa survie. La survie est une lutte d'énergie pour maintenir au monde une existence précaire (« la survie du mieux adapté » comme le disait Charles Darwin). La Vie, elle, est un temps de saveurs que peut s'offrir un individu non menacé. Les philosophes hédonistes (Démocrite et Epicure) prônaient ce monde de saveurs où il s'agit de trouver du plaisir dans ce qui s'offre à nous, et non de rechercher les choses qui nous font plaisir. Un art de « goûter le monde sans rien y prendre », sans rien en dérober. Nous avons là le plaisir sans ego d'un Être ouvert au monde qui sait se réjouir de ce qu'il rencontre, dans une attitude respectueuse... pour ne pas dire contemplative. Il ne s'agit donc pas du moi freudien qui, lui, recherche ce qui fait plaisir en vue de profit, mais sans ouverture au monde.

Intéressé : Quand la recherche de ce qui a une saveur satisfaisante conduit les actions, il ne s'agit que de « faire » en vue d'avoir, en « prenant » avec une astucieuse **stratégie psychosociale**. Il s'agit d'une posture intéressée.

Attentionné : Quand la recherche des saveurs est une ouverture prête à se réjouir de ce qui se présente, avec confiance, il s'agit d'une capacité à recevoir, à rencontrer, à découvrir, à contacter grâce à une **sensibilité ontique** ...il s'agit d'une **posture attentionnée** où l'on sait se sentir comblé, sans avoir à prendre.

Dans la deuxième posture nous nous rapprochons de l'Être. C'est à ce niveau que se passe la communication avec autrui autant que la conscience de Soi. Sinon il n'y a que brassage d'informations.

L'intellect est l'outil du faire, de l'intérêt et de la performance, **la conscience** est celui du « être », de l'attention et de la présence. Intéressé ou attentionné.... Là est la subtilité ! L'intellect manipule les données. La conscience peut s'ouvrir pour augmenter le champ de perception (intérieur autant qu'extérieur). **L'intellect est au service du moi, la conscience au service du Soi.**

Mais le classement n'est pas si tranché, car l'intellect peut aussi être au service du Soi en ce sens qu'il permet la verbalisation, l'échange, le partage, la création, la coopération. L'intellect peut aussi être au service de la sensibilité ontique, au service de l'Être. Mais même à ce niveau il peut parfois se laisser rattraper par son paramétrage de la performance en prenant pour quête, par exemple, la meilleure œuvre, la meilleure méditation, les meilleures idées, la plus grande pureté... etc. Il retrouve alors sa posture d'intérêt en visant la perfection (retour à l'égo) au lieu de simplement être au service du déploiement et de la rencontre. Au lieu de contribuer à être simplement « lumineux » (délicate présence reconfortante) il pousse à être « brillant » (outrageuse performance faisant de l'ombre à autrui).

2.2. Des stratégies sociales

Il découle de ces postures différentes stratégies sociales.

Abraham Maslow, docteur en psychologie, a bien pointé qu'il existait les besoins physiologiques, les besoins psychosociaux et les besoins ontiques. Je ne reviendrai pas en détail sur ce point que j'ai déjà traité dans ma publication d'octobre 2008 « [Abraham Maslow](#) ». Je vous propose juste de resituer ces éléments par rapport au propos de cet article.

Les besoins physiologiques concernent la biosphère, avec une gestion de l'énergie purement matérielle afin d'assurer la survie corporelle.

Les besoins psychosociaux ne concernent pas vraiment la noosphère, mais une version évoluée de la biosphère : l'ensemble des besoins psychosociaux (sécurité, appartenance, estime¹²⁶ [c'est à dire « valeur »]). Ils s'appuient sur la gestion de l'énergie psychique, essentiellement la libido (énergie de besoin) ainsi que **l'efficacité de l'égo**. Les besoins psychosociaux conduisent au **développement du moi**.

Les besoins ontiques eux sont dans la zone de la noosphère (besoin d'amour, de considération, de reconnaissance, d'harmonie, de justice, de justesse, d'esthétique...). Ils ne s'appuient pas sur la gestion de l'énergie, mais sur la libre circulation de la vie au sein de la psyché, sur la gestion des justes connexions entre les diverses « parties de Soi » et aussi de « Soi avec le monde », « Soi avec les autres Êtres ». Ils tendent à permettre notre individualisation, notre complétude, notre intégrité, ainsi que notre place au monde (mais hors de toute stratégie de pouvoir). Ils conduisent au **déploiement¹²⁷ du Soi**.

Maslow est hélas mal connu pour la subtilité de son approche de la psyché et n'est souvent abordé qu'à travers une pyramide... qui n'est qu'une version déformée et erronée de son propos. Maslow n'a jamais parlé de pyramide mais seulement de hiérarchie des besoins, et a même spécifié qu'une frustration ontique laisse insatiable quelle que soit la satisfaction des besoins psychosociaux ou physiologiques.

2.3. Quand le moi est à l'œuvre

Le moi gère la survie et l'individualisme. Il se développe au fur et à mesure des expériences, gagne en astuces et en capacités stratégiques.

¹²⁶ Voir publication d'avril 2014 « [L'estime de soi, ou l'inestimable de Soi](#) ».

¹²⁷ Il importe de ne pas confondre le *développement* qui produit une croissance, puis une décroissance suivit d'une disparition, avec le *déploiement* qui suit une courbe sans cesse ascendante. Dans le déploiement tout existe déjà mais se « déplie », alors que dans le développement tout est à construire, et un jour se déconstruit.

Par des stratégies inconscientes ou conscientes, le moi permet d'assurer les besoins psychosociaux du point de vue de l'individu pour lui-même.

Le moi gère les échanges de **façon relationnelle**, (reliés en attachements positifs ou négatifs) c'est-à-dire en **priorisant l'information par rapport à l'individu** (l'information étant le lien par lequel on s'attache de façon positive ou négative). Son projet est un projet d'intérêt, c'est-à-dire de profit, soit pour un bénéfice (discret ou évident), soit pour sa protection, sa sécurité. Il en résulte de l'affect et une grande dépense d'énergie.

Comme son postulat est avant tout son profit personnel, il pose socialement quelques difficultés. Alors le **surmoi** (reçu de l'éducation familiale et de la société) vient en tempérer ses excès, tel une prothèse de conscience. Ce surmoi permet à la société de fonctionner, aux Êtres de se côtoyer, en dépit du fait que leur moi tient beaucoup de place. Le moi tient d'autant plus de place que le Soi n'a pas encore pu se déployer suffisamment.

A la dépense d'énergie engagée pour le profit (le moi), s'ajoute alors une dépense d'énergie pour en endiguer les excès (le surmoi) ...produisant alors une sorte de conflit interne... et de coûteux refoulements. Sur le plan de l'énergie nous avons alors une **double dépense** !... plus éventuellement **une troisième** pour tenter de contourner le surmoi, afin de faire tout de même ce que veut le moi, mais avec **culpabilité**.

Quand le moi est à l'œuvre, c'est le narcissisme (être brillant), c'est la concurrence, la compétition, beaucoup d'énergie engagée, l'individualisme, les clivages (personnels ou sociaux), le relationnel, les émotions, la sensiblerie ou la dureté. Il se dépense beaucoup d'énergie. Le moi permet d'être opérationnel en matière de survie, mais il met la dimension existentielle (la vie) au ralenti et notre essence se trouve reléguée entre parenthèses.

2.4. Quand le Soi est à l'œuvre

Le Soi gère la vie et l'individuation. Il ne se développe pas, il se déploie.

Le Soi n'œuvre pas en stratégie, mais en sensibilité. **Il n'est pas intéressé, mais attentionné.** Il permet, de façon naturelle, autant un équilibre de la vie personnelle que de la vie sociale. Il nous permet **d'être communicant**, c'est-à-dire d'adopter une posture où **les Êtres comptent plus que l'information** (donc où l'information circule mieux avec plus de clarté).

Carl Gustav Jung disait du Soi qu'il est le centre d'une totalité, et qu'en même temps il en est la circonférence. Le Soi inclut le monde.

Glossaire dans « Ma vie » (Jung, 1973)

Individuation : Or le Soi comprend infiniment plus qu'un simple moi... L'individuation n'exclut pas l'univers, elle l'inclut.

Soi : Le Soi est une entité sur-ordonnée au moi, l'archétype de l'ordre, la totalité de l'homme et constitue de ce fait pour ainsi dire une personnalité plus ample, que nous sommes aussi [...] Le Soi est non seulement le centre, mais aussi la circonférence complète qui embrasse à la fois le conscient et l'inconscient ; il est le centre de cette totalité comme le moi est le centre de la conscience.

Névrose : état de désunion avec soi-même

Ombre : [...] l'ombre procède du moi.

La notion du Soi est souvent mal comprise en psychologie où il ne représente trop souvent qu'une variante du moi. D'ailleurs le mot anglais « Self » qui signifie « Soi » est souvent im-

proprement traduit par « moi ». J'ai longuement traité de ce sujet dans ma publication de novembre 2005 « [Le ça, le moi, le surmoi et le Soi](#) ».

Quand le Soi est à l'œuvre c'est la pulsion de vie qui officie de façon prédominante, c'est l'ouverture, la rencontre, la compréhension, la coopération, l'individuation, la sensibilité, le tact, l'humanisme.

2.5. La dépression, étrangeté salutaire

La dépression est un trouble particulièrement présent à notre époque. Sur le plan épidémiologique, elle est si répandue que les psychiatres **Paul W Andrew** (chercheur à l'université du Commonwealth en Virginie aux Etats Unis) et

J.Anderson Thomson (Psychiatre à Charlottesville, à l'Université de Virginie) soupçonnent qu'il ne s'agisse pas de psychopathologie mais d'un mécanisme d'adaptation¹²⁸. Aucune psychopathologie n'atteint ce nombre record de personnes atteintes.

Il semble que tout se passe comme si la dépression était un passage du moi vers le Soi. Il s'agit alors de passer d'un fonctionnement fondé sur l'énergie à un fonctionnement fondé sur la vie, de passer de « faire/avoir » à « être ».

La dépression est ce moment particulier où l'énergie n'est plus opérationnelle, où plus rien n'a d'intérêt, où les motivations se sont éteintes, où les compensations s'effondrent. **Un pas hors de la zone d'énergie, un pas vers la zone de vie... mais entre les deux il n'y a ni l'un ni l'autre.** Il en résulte une insoutenable sensation de vide. Il n'y a plus ni énergie ni motivations, mais il n'y a pas encore cette dimension existentielle, ontique ; tout au plus, il y en a l'intuition... d'où une intense frustration. Même si ce moment de mutation est salutaire, l'inconfort qui y est éprouvé peut s'avérer insoutenable. Insoutenable tant il n'y a pas de repères en cet endroit, insoutenable tant les modèles sociaux ne pointent pas par là. La mode est à l'énergie, aux projets multiples, à l'activité, à l'efficacité. Elle ne propose ni la sensibilité, ni l'introspection, ni le tact subtil, ni le déploiement, ni la réjouissance avec ce qui est. Elle invite seulement à l'activité et au développement, à la performance... une sorte de croissance infinie portant vers un « toujours plus » éternellement insatiable, vers une sorte de procrastination retardant sans cesse l'avancée existentielle à accomplir.

Nous devons cependant distinguer **deux types d'états dépressifs** : celui qui concerne un tel chemin vers le déploiement et celui qui suit un moment traumatique.

Le moment traumatique induit un vide intérieur, par réaction de survie, par coupure d'avec soi-même, afin de ne pas être envahi par une charge émotionnelle ingérable. L'anesthésie qui en résulte est d'ordre **post traumatique**. Elle sécurise l'individu et le met au ralenti en état de protection. Elle le coupe de l'extérieur afin qu'il puisse prendre soin de lui, elle le coupe surtout d'une part de Soi qu'il récupérera ultérieurement.

Dans le cas d'un chemin vers le déploiement, la dépression est juste **un passage vers plus de vie**. Cependant elle est aussi extrêmement perturbante car tous les repères y basculent, s'effondrent. Une sorte de « à quoi bon » désabuse la personne (elle cesse d'être abusée par

¹²⁸ **Depression's Evolutionary Roots* : "Perhaps depression is not a malfunction but a mental adaptation that focuses the mind to better solve complex problems" (*Les racines évolutives de la dépression* : "Il se peut que la dépression ne soit pas une maladie mentale, mais un moyen d'adaptation pour centrer son attention afin de mieux résoudre un problème complexe") **Scientific American Mind** (Janvier février 2010)

les illusoire agitations). Tout semble vain, inutile, superficiel, sans intérêt. Plus rien n'assure de motivation, plus rien n'est moteur. Il s'y trouve l'intuition que la vie n'est pas cette course effrénée, apparaissant soudain comme terriblement superficielle et inutile.

Même si ces deux sources de dépression sont différentes, le vide qui y est éprouvé est si douloureux que nous trouvons là une des sources de l'état suicidaire. L'accompagnement ne peut consister en des tentatives de remotivation, mais plutôt en une reconnaissance du vide éprouvé, puis en une attention portée vers ce qu'il y a à rejoindre en Soi : **soit une « part de Soi » dans un antérieur clivé, soit une part de Soi à oser être dans un ultérieur en attente de déploiement**. Dans le cas d'un trauma, rejoindre celui qu'on était lors du choc en le distinguant clairement de la circonstance traumatique, dans le cas de déploiement rejoindre celui que l'on a à être, qui d'une certaine façon « nous attend » pour que nous soyons pleinement qui nous avons à être. Dans ce deuxième cas il y aura une sorte d'apprentissage de la sensibilité (et non de l'émotivité), apprentissage d'une façon « d'oser la vie » dans ce qu'elle a de plus subtil et de plus profond¹²⁹.

3. La Vie et le déploiement

3.1. L'Être

Alors que la personnalité ou le moi se développent, le Soi se déploie. La personnalité ou le moi sont fondés sur l'énergie, alors que le Soi est fondé sur la vie. La personnalité ou le moi sont des stratégies sociales, alors que le Soi est une présence au monde.

Ce qui est fondé sur l'énergie suit une **courbe de développement**, c'est-à-dire « apparition, croissance, maximum, décroissance, extinction ».

Ce qui est fondé sur la vie suit une **courbe de déploiement** qui est « sans décroissance ».

Notre personnalité ou notre moi se développe au cours de la vie afin de rendre nos stratégies les plus efficaces possible. Mais lorsque nous avançons en âge, que notre énergie diminue, ces stratégies perdent progressivement en performances... jusqu'à s'éteindre.

Le Soi que nous sommes, lui se déploie, notre présence au monde, notre conscience s'ouvre et ne diminue jamais.

Le sujet âgé est ainsi avec moins d'énergie (biologique), mais plus de vie (ontique). Cela donne une noble étape de l'existence nommée « **sénescence** ».

La vie et l'énergie se côtoient et s'étayent mutuellement tout au long de l'existence, mais un sujet qui sans cesse privilégie la performance du faire et de l'avoir, en négligeant l'Être et son déploiement ou sa sensibilité, se retrouve au bout de son parcours avec un moi diminué et un Soi non déployé. Cela donne un état inconfortable nommé « **sénilité** ».

Cette notion de courbe sans décroissance fait rêver les économistes qui confondent sans doute une intuition du Soi (ontique) avec la réalité du moi (psychosociale, matérielle). Quand la réalité matérielle est en croissance constante, sur le plan biologique cela donne une monstruosité : le cancer en est un exemple !

¹²⁹ Vous pouvez lire sur ce site la publication de juin 2001 « [Dépression et suicide](#) »

Ce qui est objectal (les objets) est sujet à la « courbe apparition, croissance, maximum, décroissance, disparition ». Seul ce qui est subjectal (les sujets) peut suivre une courbe sans décroissance.

3.2. Le potentiel présent

Martin Heidegger, dans « Être et Temps » distingue le « Dasein », l'« étant » et l'« Être ». Le Dasein c'est « l'être au monde », l'étant c'est la manière d'être au monde, l'Être c'est l'entièreté du début à la fin de l'existence représentée par le passé, le présent et le futur. L'étant est ainsi un peu comme le moi ou la personnalité, l'Être est un peu comme le Soi. Le Dasein c'est le sujet présent au milieu de tout ça, vivant la contingence du monde, mais en quête d'individuation.

Gottfried Wilhelm Leibnitz, lui, évoque la notion de « monade » pour parler d'une sorte d'unité de conscience, d'unité existentielle. Selon lui elle ne se développe pas, mais se déploie. La confrontation au monde ne provoque pas en elle une acquisition de quelque chose venant du dehors vers l'intérieur d'elle, mais suscite un déploiement de ce qui est déjà en elle et trouve ainsi une possibilité de manifestation. Selon Leibnitz, la monade contient déjà l'entièreté de tout, c'est simplement qu'au gré des expériences elle se déploie différemment. Selon lui, toutes les monades contiennent « tout », mais « replié ».

Plotin, lui considère qu'initialement il y a « l'Un » qui est source de tout, principe de toutes choses. Des éléments s'en détachent. De ces éléments détachés, il s'en détache d'autres. L'Un se retrouve ainsi apparemment partitionné en éléments et en sous-éléments. Chaque élément se retrouve ainsi éprouver un manque du Tout, cependant que l'Un ne manque de rien. Pourtant chaque élément dispose d'une conscience de Soi et Plotin pose la problématique « comment Soi peut-il avoir conscience de Soi », « quelle part de Soi regarde les autres parts en Soi ? », « d'où vient la conscience de la totalité ? » (traité 49) (Plotin a écrit 57 traités, classés par son disciple Porphyre en neuf ennéades).

Des prédécesseurs de Plotin ont inscrit sur le fronton du temple de Delphes « connais-toi toi-même, et tu connaîtras l'univers et les Dieux ». Une forme de pensée holographique où la totalité serait présente en chaque élément, où ce qui est au-dedans serait à l'image de ce qui est au dehors, où le tout est en chaque élément et même en chaque sous-élément (si l'on sépare un bout d'un cliché holographique, ce bout continue de contenir l'entièreté de l'image, même si la définition en est moindre). Est-ce à l'image du corps dont chaque cellule contient l'entièreté du génome, que chaque Être contiendrait « l'entièreté de l'univers » ? La difficulté est que tous les mots que nous mettons sur de tels concepts sont trop dérisoires ou trop vastes, non appréhendables intellectuellement, ne reflètent pas vraiment la réalité dont l'on tente de rendre compte. Nous ne faisons là que modestement toucher des intuitions et ne pouvons prétendre faire la moindre démonstration.

Heidegger, Plotin ou Leibnitz tentent de rendre compte de la potentialité se trouvant en chacun. Pensées complexes, mais dans lesquelles l'idée de déploiement est implicite et reflète bien la notion du Soi, de l'Être ou de la Vie.

3.3. Le déploiement

Dans la suite des travaux de Leibnitz, la notion de déploiement a été reprise par Gilles Deleuze dans son ouvrage « Le pli » (1988). Cette notion confirme qu'il ne s'agit pas tant

d'acquisition au gré des circonstances de la vie, mais d'une présence au monde qui se déploie, où ce qui était déjà en Soi apparaît, sans que rien ne soit ajouté en Soi. Concept délicat d'une complétude qui se révèle plus qu'elle ne se construit : **révélation partielle du « tout » qui se trouve en chacun.**

Si toutefois il peut y avoir des « dépliements » plus harmonieux que d'autres, cette notion stipule que tout est en chacun et qu'il **s'agit plus de le susciter que de l'apporter.**

Cela conduit à une posture de confiance, à une nouvelle qualité d'attention. Si tout est en chacun, selon notre façon de regarder autrui nous ne suscitons pas en lui le même type de déploiement. Est-ce une des raisons qui produisent ce que les psychosociologues nomment « l'effet pygmalion » (phénomène observé expérimentalement où l'autre se comporte selon ce que l'on pense de lui). Est-ce une des raisons faisant que les cerveaux se retrouvent en résonance émotionnelle : en même temps que les neurones miroirs suscitent les mêmes gestes, en 1/20.000^e de seconde les neurones fuseaux d'un cerveau s'activant selon une émotion discrètement manifestée, provoquent la même activation dans un cerveau voisin. (Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner – Boris Cyrulnik, Pierre Bustany, Jean-Michel Oughourlian, Christophe André, Thierry Janssen, Patrice Van Eersel – Albin Michel Poche, 2012 p.67 à p.78).

Frans Veldman, avec l'approche qu'il a développée (l'haptonomie), est au cœur de cette résonance quand il propose de voir en l'autre le « bon présent et en devenir » (Veldman, 1989, p.45).

Le déploiement, c'est rejoindre une forme qui attend qu'on la remplisse, mais une forme en expansion (infinie, non clôturée). Si tout se trouve en chacun, selon ce sur quoi se porte notre attention chez l'autre, nous modifions le déploiement qui se met en œuvre chez lui.

John Stuart Mill (philosophe anglais, 1806-1873), n'ignore pas l'énergie investie par chacun, mais au-delà de son pragmatisme, perçoit avec sensibilité et humanisme qu'il s'agit aussi de déploiement :

« La nature humaine n'est pas une machine qui se construit d'après un modèle et qui se programme pour faire exactement le travail qu'on lui prescrit, c'est un arbre qui doit croître et se développer de tous côtés, selon la tendance des forces intérieures qui en font un être vivant » (Stuart Mill, 1990, p.151).

4. L'énergie et le développement

4.1. Le faire et l'avoir

L'énergie engendre le faire permettant l'avoir. Cet aspect est fondamental mais doit être clairement distingué de la vie. L'énergie au service de la vie est un outil précieux. Mais l'énergie utilisée pour éviter la vie est dommageable. Pourquoi donc éviter la vie ? Simple-ment dans un projet de survie ! La survie est comme une parenthèse existentielle durant laquelle l'Être est en « apnée ontique », se protégeant de quelques indésirables émanations. Il peut se passer un temps de nourritures « spirituelles », de considération, d'amour, d'harmonie, de justice ou de justesse, mais si cela dure trop longtemps, l'absence de déploiement qui en résulte peut-être source de sensation de vide, de perte de sens et, en retour, altérer la quantité d'énergie disponible. Abraham Maslow dénonce même cela comme pouvant être source de psychopathologies.

Il est habituel de distinguer l'être le faire et l'avoir, nous devrions tout autant distinguer la vie et l'énergie.

L'énergie permet de réaliser des choses concrètes, permet de satisfaire le biologique (nourriture, santé, sécurité...) et le psychosocial (image, ego, profit, réussite...) mais aussi l'ontique (harmonie, arts, créations, générosité...). L'énergie est partout et ce n'est en aucun cas sa nature qui peut poser problème mais son usage.

Le fait de prioriser l'énergie par rapport à la vie peut rapidement devenir très coûteux, frustrer les besoins existentiels, effondrer le sens, la motivation, la sensation d'être. Le vide qui en résulte donne le goût de mettre en œuvre des compensations pour le rendre moins inquiétant, moins douloureux... d'où une dépense encore plus grande d'énergie ! Il peut en résulter un cercle vicieux dans lequel l'énergie prend toute la place et s'épuise, car sans la vie elle se régénère moins bien, est de moins en moins disponible. Rappelons-nous que la vie et l'énergie, quoique distinctes s'étaient l'une l'autre. L'énergie n'est pas ennemie, elle est nécessaire, mais doit être à sa place, juste en second plan.

4.2. Les développements

La vie psychosociale implique le développement d'un ego, d'un moi, d'une force stratégique, afin de gérer au mieux sa place au sein d'un environnement plus ou moins délicat, parfois même plus ou moins dangereux.

Cet outil qu'est le moi ne se déploie pas, il se développe. Il capte des modèles, il se nourrit de ce qu'il rencontre, il recherche « son plaisir » sans se soucier d'autrui. Cependant, selon **Adam Smith** (philosophe et économiste anglais, 1723-1790), l'ego de chacun participe à la cohérence du tout à l'insu de chacun, en ce sens où :

« Tout en ne cherchant que son intérêt personnel, il travaille souvent d'une manière bien plus efficace pour l'intérêt de la société, que s'il avait réellement pour but d'y travailler. » (Smith, 1976, p255-256). Adam Smith explique par exemple que le boucher, le marchand de bière ou le boulanger sont plus satisfaisants par le soin qu'ils apportent à leurs propres intérêts que par leur bienveillance... mais que les clients trouvent alors leur besoin satisfait en dépit des motivations égoïstes du commerçant. » Smith évoque même l'idée d'une « main invisible » qui régule cet ensemble en dépit des fluctuations de chacun.

La vie sociale est dans ce paradoxe où elle ne se peut qu'avec les autres, dans un curieux mélange de concurrence et de coopération.

4.3. Thermodynamique : l'énergie et la vie

L'énergie psychique suit-elle la trajectoire de l'énergie physique ? **François Rodier**, astrophysicien né en 1936, nous propose qu'il s'agit de la continuité d'une même chose. Il développe une théorie à ce sujet dans son ouvrage « Thermodynamique de l'évolution » parcourant le trajet de l'énergie depuis les particules initiales, jusqu'à l'apparition des étoiles et planètes, en y ajoutant celle de la biologie, puis du fonctionnement de l'humain et même des sociétés.

La thermodynamique n'est pas un sujet aisé. La notion d'entropie qui y est associée a laissé dans l'esprit de bon nombre d'étudiants quelques zones obscures. Ceux qui ne souhaitent pas visiter ce thème peuvent en lire juste le dernier paragraphe de ce chapitre et passer directement à la suite. Pour les autres, il y a quelques curiosités à découvrir. Deux principes clés de la thermodynamique sont la conservation et la dissipation de l'énergie.

Conservation :

Les principes de la thermodynamique nous disent que l'énergie ne disparaît jamais, mais change simplement de nature, pour finir en chaleur.

Dissipation :

Les différentes formes d'énergie (chimique, électrique...), dites « énergies libres », sont convertibles directement en d'autres types d'énergie, en chaleur ou en travail mécanique. Elles peuvent ainsi se dissiper. Mais ensuite, on ne peut plus convertir l'énergie de la chaleur en énergie mécanique (sauf si l'on a à sa disposition une différence de température entre un élément chaud et un élément froid vers lequel peut migrer cette chaleur).

« L'énergie libre » aura ainsi tendance à se dissiper au cours de son usage, jusqu'à l'équilibrage des températures, rendant au final impossible toute conversion mécanique (elle perd sa liberté !). Ce qu'on appelle « entropie » est ce parcours de l'énergie vers cet équilibre, qui devient aussi une immobilité. L'entropie ne peut que rester identique ou croître, jusqu'à cette uniformité thermique, qui supprime alors toute possibilité de mouvements dans un système clos.¹³⁰

Dégradation :

L'énergie se conserve mais se dégrade au fur et à mesure de la dissipation de l'énergie libre. Il semble que les systèmes constituant la géosphère et la biosphère tendent à s'ajuster pour optimiser cette **dissipation d'énergie** :

« Dans un système ouvert, traversé par l'énergie, c'est à dire hors équilibre, des structures en mouvement apparaissent. Elles s'auto organisent de façon à maximiser le flux d'énergie qui les traverse. Cela a pour but de maximiser la vitesse à laquelle l'énergie se dissipe. » (Thermodynamique de l'évolution – François Rodier – Editions Paroles – 2015)

Ces structures dissipatives produisent ainsi de l'énergie libre (convertible), mais qui au cours des diverses transformations va se dégrader en chaleur. Cette notion de thermodynamique s'applique alors autant à la matière (atomes ou galaxies), qu'à la biologie, à l'évolution, à l'humanité, et aux sociétés (*ibid.* p.32,33).

« La dissipation d'énergie est directement liée à la diminution d'entropie du système, c'est-à-dire à l'information mémorisée » (*ibid.*, p.64). Un système biologique qui acquiert de l'information (qui ainsi diminue sa propre entropie) semble plus performant pour augmenter l'entropie de son environnement que n'importe quel phénomène purement physique. « **Il est impressionnant de constater qu'un être humain dissipe par unité de masse dix mille fois plus d'énergie que le soleil.** » (*ibid.*, p.51).

Information :

L'information permet à une structure de s'organiser et ainsi de diminuer son entropie (la quantité d'entropie est associée à une non organisation, à une forme de désordre). Mais cette diminution de sa propre entropie (ordre croissant) s'accomplit en augmentant l'entropie de son environnement (désordre croissant), car l'entropie d'un système global ne peut diminuer (*ibid.*, p.35). Ainsi l'accumulation de connaissances (d'informations) diminue l'entropie d'un individu (pareillement pour une société), mais accroît l'entropie de ce qui l'entoure. *Conservation, dissipation, dégradation, information* sont quatre clés de la thermodynamique. L'entropie croissante conduit à un état d'équilibre qui ne produit plus de mou-

¹³⁰ Il en va différemment quand le système au lieu d'être clos est ouvert, et bénéficie d'un apport d'énergie extérieure.

vement. Dans un système, pour retarder cet équilibre létal, et toujours permettre du mouvement, il faut sans cesse une nouvelle énergie venant de l'extérieur. Mais quel extérieur ?

L'apport extérieur

Concernant notre planète, le système n'est pas clos puisque nous recevons au moins l'énergie du soleil. Mais concernant l'univers, il semble en être de même, sauf qu'il est alors plus difficile d'identifier la source extérieure :

« L'univers dans son ensemble devrait tendre vers l'équilibre thermodynamique. Or c'est tout le contraire de ce qu'on observe. [...] l'univers serait-il ouvert ? [...] l'expansion de l'univers s'accélère. »
(Thermodynamique de l'évolution – François Rodier – Editions Paroles – 2015)

L'énergie fonctionne selon les règles de la thermodynamique : elle se conserve, mais progressivement se dégrade dans un système clos. Si la géosphère et la biosphère reçoivent de l'énergie extérieure (au moins du soleil), il semble que la vie, avec sa conscience (noosphère), étant distincte de l'énergie, vient, elle aussi, la ressourcer comme étant une source extérieure. Naturellement nous touchons là la difficulté de concevoir la vie comme « un extérieur » par rapport à l'énergie.

Outre le fait que le mot « exister » signifie « se tenir à l'extérieur » de par son étymologie (« ex » extérieur, et de « sistere » se tenir), **Jean Charon** (1920-1998), qui était physicien spécialiste de la recherche nucléaire (commissariat de l'énergie atomique de Saclay) écrivit un essai où il tenta de développer une sorte de « psychophysique ». Il y parle de « néguentropie » (entropie négative) postulant un horizon existentiel derrière chaque particule (qu'il nomme « éon ») qui ouvre sur un lieu où l'information s'organise (Je vis depuis quinze milliards d'années - 1983).

L'idée de deux zones distinctes interpelle donc même les scientifiques.

Ce qui peut aussi nous interpeller, c'est que **« donner une information à une autre personne ne nous en dépossède pas »**, alors que **« donner de l'énergie nous en fait irrémédiablement dépenser »**. En se transférant de A en B l'énergie se déplace et emplit B en vidant A. L'information, elle, emplit B sans vider A. Il semble aussi que, concernant la vie, celle-ci puisse se partager sans déposséder personne : dans le cadre de l'énergie la source est dépossédée, dans le cadre de la vie, la source ne se défait de rien, **les deux pôles se trouvent remplis...** et même **le fait qu'elle soit partagée tend à en accroître l'amplitude.**

4.4. Résilience et concilience

La résilience consiste à retrouver son état initial après une déformation. C'est du moins la définition industrielle du terme applicable aussi bien aux métaux de la métallurgie, qu'aux sièges ou matelas de l'ameublement. Mais en psychologie, ce terme que Boris Cyrulnik a mis à l'honneur, définit au contraire un état augmenté où un Être, après un traumatisme et après intégration, est devenu « plus qu'avant ».

Pour désigner cet état si bien décrit par Cyrulnik, le terme « concilience » serait plus heureux. Cela permettrait de mieux le distinguer de ces « faux apaisements » où l'énergie permet de garder la face, de donner le change, de faire « comme si » tout allait bien comme avant (même pas mal !), au point d'y croire soi-même... jusqu'à ce qu'un effondrement de l'énergie invite à une authentique restauration, mais une restauration d'un type particulier, dans laquelle on devrait ressortir grandi, plus riche qu'avant, plus « déployé ».

Dans ce cas le mot « résilience » pourrait désigner un état où suite à un clivage on opère une compensation (consommatrice d'énergie), alors que la « concilience » pourrait désigner un état d'authenticité où la vie retrouve sa juste expression et son déploiement (hors du champ de l'énergie).

5. Postures et comportements

Si Elisabeth Kübler Ross nous a proposé les étapes de fin de vie « dénégation, révolte, marchandage, dépression, acceptation », elle nous a bien précisé qu'il ne s'agit pas seulement « d'étapes de fin de vie », mais « d'étapes de vie ». La fin de vie est une zone de l'existence où sont exacerbées des attitudes que l'on rencontre en situations bien plus ordinaires. Si l'on vient de casser un objet auquel on tenait, on s'écriera « c'est pas vrai ! » (déni), suivi de « justement celui auquel je tenais le plus ! » pour signifier le sentiment d'injustice (révolte), et enfin un « y a-t-il un moyen de le réparer ? » en ultime espoir (marchandage). Voyant que de tels moyens ne sont pas disponibles, surgit un effondrement (dépression), pour enfin être dans l'acceptation de ne plus avoir cet objet. Mais à ce stade il convient de différencier l'acceptation et la résignation.

Un tel cheminement ne concerne donc pas que la fin de vie, mais se produit à chaque fois qu'une situation n'est pas spontanément intégrable. Le premier réflexe se porte alors vers une anesthésie apaisante, niant la réalité.

Ce qui va nous intéresser ici c'est le passage des modes « énergie » (faire) vers les modes « vie » (être). Nous verrons défiler :

Les postures d'énergie croissante

« Caché inerte », « caché pleurnichard », « caché St Bernard », « destructeur sympa », « destructeur explosif », « destructeur bazooka », « sans intérêt », « intérêt pour l'inertie », « intérêt à condition », « passion ».

La transition

« Désillusion », « dépression »

Les postures de vie

« Se voir », « s'accepter », « voir l'autre », « accepter l'autre », puis enfin « attention avec moins de conditions ».

Vous trouverez beaucoup de précisions sur ces « états » dans mon ouvrage « L'art d'être communicant » Dangles – 2008 – p.159 à 230.

5.1. L'anesthésie, échapper à la douleur

Ce premier réflexe de déni est une anesthésie consistant à se préserver de la réalité. Il en résulte un effondrement sensoriel et émotionnel, une attitude automatique, socialement correcte, mais inadaptée à la réalité de la situation. De plus ce qui a été anesthésié en Soi n'est plus disponible à la conscience. Je nomme cette phase « **caché inerte** ».

C'est le cas par exemple d'une personne qui vient de perdre un Être cher, qui est capable « de paraître bien surmonter » la situation le jour des obsèques, laissant croire à son entourage que « ça va à peu près ». Il peut même rester ainsi plusieurs jours, plusieurs semaines

ou même plusieurs années... jusqu'au moment où il prend conscience de la réalité. De ce fait, à ce moment-là il commence son deuil (c'est-à-dire sa douleur) en différé.

L'anesthésie permet de ne pas percevoir un monde qui semble trop dangereux pour y vivre les « yeux ouverts ».

5.2. Les protections passives

Afin de revenir vers le monde, de réinvestir un peu d'énergie, le sujet qui s'est auto-anesthésié met en place de multiples protections. Il commence par se protéger en se montrant « malheureux » afin de ne pas attirer de malveillance. Cette étape que je nomme « **caché pleurnichard** », permet d'utiliser la plainte comme camouflage protecteur... gare à ceux qui vont s'évertuer à lui enlever ses problèmes... alors que ceux-ci lui servent de camouflages !

Puis, progressant, il en vient à plutôt se protéger avec un costume de gentillesse. Il ne perçoit toujours pas le monde, mais lui donne à voir une gentillesse qui le met à l'abri des délicatesses d'autrui. L'ennui est que sa « gentillesse » s'exerce selon son imaginaire et non selon les besoins réels de ses interlocuteurs (puisque'il ne perçoit pas leur réalité). Je l'appelle « **caché St Bernard** » (du nom de ce chien qui amène un petit tonneau de rhum à une personne perdue dans la neige, tombée en hypothermie... que malencontreusement l'absorption d'alcool fait mourir !). Sa volonté est la délicatesse, mais son anesthésie résiduelle le place à côté de la réalité, le conduit à des aides inadaptées, au mieux inefficaces, au pire encombrantes ou même néfastes (par exemple étouffantes).

5.3. Les protections actives

Puis le sujet sort de cette protection passive (en camouflage) pour adopter une protection active (en attaque). Il commence par tenter d'éliminer activement les sources dangereuses tout en ayant l'air « de n'y être pour rien », ou même d'être « gentil ». Je le nomme « **destructeur sympa** ». A ce stade il peut même utiliser l'humour. Il laisse un poison qui fera effet plus tard afin de ne pas être identifié comme source destructrice. Cela lui permet d'éliminer le danger, mais sans risques.

Puis dans un développement d'énergie supplémentaire, il passe dans la colère, manifeste ouvertement sa destructivité, mais sans l'orienter vers personne en particulier. Je le nomme « **destructeur explosif** ». Ses déflagrations émotionnelles arrosent tous ceux qui l'entourent... il peut toujours dire « ce n'est pas après toi que j'en ai ! » afin de se préserver de fâcheux retours.

Puis gagnant en assurance dans un ego qui commence à se placer, il va viser directement et officiellement ses cibles tout en revendiquant son action. « Heureusement qu'il y a des personnes comme moi pour dire ces choses ! » peut-il même s'exclamer avec fierté. Je le nomme « **destructeur bazooka** ». Remarques dévastatrices, phrases assassines, contradictions systématiques, ne sachant comment se grandir, il tente de rapetisser les autres.

5.4. L'intérêt croissant

Etant devenu capable d'abattre les nuisances, le sujet gagne en assurance et en sécurité. Finalement il n'éprouve plus le besoin ni de se protéger ni d'attaquer. Mais comme cela avait occupé l'essentiel de son existence il s'ennuie. Il reconnecte sa capacité à percevoir le

monde, mais ne sait pas l'apprécier. Il est dans une certaine indifférence, une absence de motivation. Je le nomme « **sans intérêt** ». Alors que le « caché inerte » n'était pas motivé car il ne percevait rien, « sans intérêt » perçoit ...mais rien ne le motive. Il n'a pas éduqué sa capacité à apprécier. Il convient cependant de le distinguer de « dépression » car il n'éprouve pas de « vide » ...seulement de l'ennui.

Puis éduquant sa capacité à apprécier il découvre des choses plus agréables que d'autres et va tenter de les préserver en l'état pour en profiter plus longtemps. Une forme d'apparition de l'intérêt dans un premier état que je nomme « **intérêt pour l'inertie** ». Il investit son énergie pour que rien ne change.

Puis finalement un goût du changement se développe afin de rendre sa satisfaction plus performante. Afin d'accroître son profit, son ego se développe en stratégies où les gentillesse ne sont que manipulation, où l'indifférence existentielle le conduit à faire passer son profit avant celui des autres, où les indécidables ne servent pas à nuire mais seulement à augmenter son profit. Cela le différencie des destructeurs. S'il détruit, ce n'est pour lui qu'un dommage collatéral et en aucun cas son projet. Je nomme cet état « **intérêt à condition** ». Il est « intéressé » (et non pas « attentionné »), à condition que cela satisfasse son plaisir personnel.

5.5. La passion (sortie de l'ego)

Après une grande dépense d'énergie pour son propre plaisir personnel, l'étape suivante est d'investir cette énergie pour satisfaire sa passion, ou plutôt « pour satisfaire l'objet de sa passion ». L'objet de la passion peut être quelque chose (performances sportives, collections de timbre, tunning, sa maison, son travail...) ou quelqu'un (son amoureux ou amoureuse, son enfant, son ami). Quand il s'agit de quelqu'un, il convient de préciser que celui-ci est idéalisé, qu'il n'est pas vraiment rencontré, et que tout ce qui est fait pour lui dans ce cadre est surtout imposé plus que simplement donné ou offert. Ce quelqu'un, en tant qu'objet de la passion, est « chosifié ».

Ce qui est nouveau pour le sujet à cette étape, c'est que c'est un **lâcher prise d'avec son ego**. Comme dans « intérêt à condition », il y a peu de considération pour l'entourage, qui se retrouve toujours instrumentalisé, mais ici ce profit est exclusivement tourné vers l'objet de sa passion, **même au prix de ne rien avoir pour soi**. C'est une révolution comportementale majeure pour le sujet.

Le mot « passion » définit dans l'esprit populaire quelque chose de grand, de beau, de mouvant. C'est vrai que l'énergie qui y est engagée est très forte. Mais ce mot évoque pourtant étymologiquement toute autre chose : venant du latin « *passio* » (action de supporter une souffrance) et de « *patior* » signifiant clairement « souffrir ».

Dans la passion, le sujet ne pense plus à lui, mais à **l'objet de sa passion**. Le sujet passionné y consacre tout, y met toute son énergie, sans rien n'attendre pour lui-même. Cette posture est quasi obsessionnelle. Il s'y trouve effectivement de la douleur, de la fébrilité. Cependant, le miracle qui s'accomplit ici est le **détachement de l'ego**.

Si l'ego permettait de satisfaire un **besoin de plaisir**, la passion ici permet de satisfaire un **besoin de sens** (que la vie ait un sens) ...ou du moins en donne l'impression !

Une fois que « tout » a été consacré à l'objet de sa passion, le sujet espère satisfaire sa quête de sens... Mais il s'agit d'un leurre, car ici le sens se trouve dans un objet (l'objet de la

passion) et cet objet en tant qu'objet n'a que le rôle moteur (motivant) de faire sortir de l'ego, sans pour autant pouvoir apporter de plénitude (individuation). La vie n'y est pas rencontrée pour elle-même, l'autre, objet de sa passion, n'y est pas contacté... il s'en suit un effondrement en « désillusion » (perte de sens, ou révélation de l'artifice) ...aussitôt suivi par la « dépression ». Un désœuvrement, un effondrement de la quête, un voyage au bord du vide qui peut donner le vertige... parfois jusqu'à ne plus vouloir vivre.

5.6. Cas particulier de la dépression

La dépression est généralement considérée comme un mal néfaste. Il est vrai que la douleur peut y être si grande, et hélas parfois si durable, que la personne qui l'éprouve peut s'en retrouver en danger.

Cependant, sans ne rien nier de la douleur qui l'accompagne, il importe de ne pas manquer le fait qu'il s'agit d'un moment de « crise existentielle », dans laquelle l'ego s'est effondré (le moi) afin que l'Être (le Soi) trouve une opportunité d'émergence authentique, loin des apparences. Une sorte de venue au monde du Soi, d'individuation qui s'accomplit.

Nous prendrons soin de distinguer une dépression de ce type (déploiement) d'avec celle qui suit un moment traumatique. Suite à un trauma d'ailleurs nous verrons plus un effondrement en anesthésie, suivi d'une remontée conduisant à la dépression (après quelques périodes de leurres rendant « l'impossible » supportable). Dans ce cas, le moment de dépression, d'effondrement de l'énergie, n'est pas un déploiement du Soi rejoignant qui il a à être, mais plutôt une invitation intime à une remédiation de Soi avec une part de Soi qui a été clivée suite au choc pour raison de survie.

Cependant, dans les deux cas, la dépression est un passage salutaire s'il est convenablement accompagné et non abusivement anesthésié par un antidépresseur. La pharmacopée disponible est cependant utile pour rendre ce moment de douleur supportable (comme la péridurale dans l'accouchement) mais ne doit pas faire oublier la venue au monde du sujet (de même que la péridurale ne doit pas faire oublier l'accouchement).

5.7. La capacité d'attention

La dépression a donc libéré le sujet de ce qui pourrait le distraire de sa quête : sa quête d'attention. Il s'agit de sa quête de déploiement (devenir qui il a à être), ou de sa quête de remédiation (récupération de ce qui en lui a été clivé).

Il est invité grâce à ce vide à accomplir ces pas vers lui-même (afin ensuite de s'ouvrir au monde). Mais quand il se voit enfin en toute conscience, il découvre des états en lui tels qu'on vient de les décrire précédemment... alors il peut s'effondrer en déception :

Il découvre que, au lieu de parler vraiment de ses problèmes il ne faisait que se cacher, qu'au lieu d'aider en réalité il était St Bernard, déguisé en gentil, qu'au lieu de s'affirmer en fait il était destructeur, qu'au lieu d'être créatif concrètement il était juste « basement » intéressé. La difficulté est alors de ne pas céder à l'imprégnation culturelle qui le pousse à ne pas aimer celui qu'il fut, et à vouloir le changer, le rejeter ou l'ignorer, à s'en culpabiliser, c'est-à-dire s'en couper. Pour que l'individuation, la remédiation ou le déploiement s'accomplissent, il doit encore se libérer de ce « vouloir changer » pour accéder à un « je veux bien m'accepter ». **De cette délicatesse envers lui-même émerge une paix qui produit le vrai changement**, alors que la vo-

lonté de changer ne fait qu'ajouter de nouveaux clivages et plonge le sujet dans des boucles sans fin.

Or, face à un sujet dépressif la tentation est grande de vouloir le distraire, le remotiver, l'éloigner de ce vide qu'il éprouve... voire l'anesthésier chimiquement pour qu'il ne ressente plus rien... finalement à l'éloigner de lui-même ! La tentation est grande aussi, quand il prend conscience, de vouloir le rassurer : « mais non tu n'étais pas comme ça », « ce n'est pas si grave », « n'y pense plus, passe à autre chose » ! Invité ainsi à nier ce qu'il ressent, le sujet replonge dans l'anesthésie en boucles sans fin.

Sortant de la zone d'énergie, ayant traversé le vide, il arrive dans la zone de vie pour s'y déployer et rencontrer le monde. Quand il s'accepte lui-même, il devient ensuite mieux à même de rencontrer autrui, car s'étant accueilli, il devient aussi capable de ne pas juger ceux qui font comme il faisait. D'autre part, les attitudes des autres ne réactivent plus certains aspects que jadis il n'avait pas encore accueilli en lui. De ce fait il devient capable de « voir l'autre », mais aussi « d'accueillir l'autre » pour accéder à une nouvelle qualité d'attention, une nouvelle qualité de présence au monde. Je nomme ce stade « **attention avec moins de conditions** ».

Certes cette qualité d'attention ne s'accomplit qu'avec quelques conditions, car son champ de conscience reste entre des limites qu'il ne faut pas dépasser. Si l'autre « dépasse les bornes », il peut redescendre dans des états destructeurs, intéressés ou même anesthésiés. **L'ouverture du champ de conscience ne semble jamais absolue, mais simplement « croissante »**. Comme l'entropie elle ne peut que rester identique ou croître, mais quand ce qui se présente est hors de ses limites, le sujet reprend des personnalités (des personnages – un ego, un moi) pour faire face à ce qu'il n'a pas encore intégré.

Par de multiples « allers et retours » entre l'anesthésie et cette capacité d'attention avec moins de conditions, il ouvre progressivement son champ de conscience jusqu'à être de plus en plus lui-même et de plus en plus au monde, en capacité de rencontrer autrui, en capacité de goûter la vie, de l'apprécier avec une sensation de plénitude, libéré des besoins de compensation... Il y a de moins en moins de vide. De ce fait il gaspille de moins en moins d'énergie à compenser. Il en a donc de plus en plus à sa disposition.

Bien que l'énergie et la vie soient distinctes, les deux sont intriquées et **plus de vie permet de disposer de plus d'énergie** (comme nous l'avons déjà évoqué au début de cet article). L'inverse, plus couramment évoqué (plus d'énergie permet plus de vie), est vrai aussi mais ne doit pas masquer que la vie est une source principale.

6. L'accompagnement thérapeutique

Les notions de vie et d'énergie, parfaitement distinguées, sont donc au cœur des accompagnements psychothérapeutiques. Si le praticien remet des clivages là où le sujet tentait d'y remédier, s'il anesthésie là où son patient tentait de mettre de la conscience, ce n'est pas seulement improductif, cela peut être dangereux pour l'intégrité de son patient et altérer sa santé psychique.

6.1. L'Être en déploiement

C'est le processus d'individuation décrit par Carl Gustav Jung, c'est le fait de « devenir de plus en plus qui l'on a à être » d'Abraham Maslow¹³¹, ce sont certaines techniques de la psychologie positive où le sujet est conduit à « oser être », depuis des approches comportementales, jusqu'au mindfulness (de la psychologie positive¹³²). C'est la psychologie existentielle et humaniste où le sujet est considéré dans son entièreté.

6.2. Les clivages en cours de rémédiation

Le fait de recontacter qui l'on était et de lui donner sa place, de l'intégrer, d'accomplir une rémédiation d'avec soi-même est réalisé ou approché dans différentes techniques. Par exemple en brainspotting de David Grant¹³³ (autre version de l'EMDR où l'on marque une pause là où le regard donne un indice, une infime réaction, en parcourant le champ visuel dans les trois dimensions), c'est le focusing de Eugene Gendlin¹³⁴ (où le « felt sens », sens corporel, donne un ressenti guidant vers la part clivée), c'est la Gestalt thérapie¹³⁵ de Friedrich Perls (offrant une opportunité de « conversation » avec ce qui a été clivée). C'est ce qu'on accomplit habituellement en maïeusthésie, que le clivage concerne la biographie du sujet, son inter ou transgénérationnel, ou même le transpersonnel, que le clivage concerne un de ceux qu'on a été, blessé par un trauma, ou l'un de ceux qu'on a été pleinement responsable mais « mis à l'abri d'une tempête émotionnelle », que le clivage concerne aussi possiblement celui qu'on a à être ultérieurement, par peur de le rejoindre. Dans toutes ces situations la maïeusthésie peut intervenir.

6.3. L'énergie au sein du corps

La médecine va œuvrer pour restaurer le fonctionnement de l'énergie biologique. Elle proposera (entre autres) des rééquilibrages hormonaux, des nutriments adaptés, une nourriture équilibrée, du repos ou de la convalescence, du sport, parfois de la chirurgie, un combat contre les agents pathogènes.

L'acupuncture ou la médecine chinoise, outre une hygiène de vie appuyée sur les notions de Ying et de Yang, proposera une vision plus globale de l'organisme, s'occupant de la circulation d'énergie dans les méridiens, veillant à un équilibre holistique du corps dans son environnement, plus qu'à une correction locale.

L'ostéopathie veillera à une liberté optimum des différentes parties corporelles, plutôt de façon holistique (osseuse autant que tissulaire), considérant que tous les éléments corporels sont en interrelation. Ainsi par exemple un blocage du bassin et sacrum effondre l'énergie générale, mais lui-même peut être la conséquence d'un problème de cheville ou, à l'autre bout du corps, d'engrenage dentaire ou de blocages au niveau des os du crâne.

¹³¹ Abraham Maslow : publication d'octobre 2008 « [Abraham Maslow](#) »

¹³² Psychologie positive : voir publication d'avril 2012 « [Psychologie positive](#) »

¹³³ Brainspotting : <https://brainspotting.pro/trainer/trainer-david-grand>

¹³⁴ Focusing : publication de juillet 2007 « [Focusing](#) »

¹³⁵ Gestalt thérapie : publication de mai 2009 « [Gestalt thérapie](#) »

6.4. L'énergie au sein de la psyché

L'énergie psychique sera abordée par exemple en sophrologie avec la conscientisation du corps et de l'environnement, la relaxation, la respiration, de respirer avec l'espace, avec la nature.

Quand nous arrivons à la notion d'énergie psychique, savons-nous encore faire la différence entre la vie et l'énergie ?

Quand Sigmund Freud parle de pulsion de vie, nous l'avons vu, il parle de la recherche de plaisir grâce à la libido gérée par le moi. Il parle donc d'énergie (énergie libidinale) et non de vie. La libido (énergie de besoin), est une énergie psychique qu'il a investie dans ses recherches, alors que son confrère Carl Gustav Jung a investi la vie avec l'individuation du Soi.

Il y a l'énergie au sein du corps (mesurable), il y a l'énergie au niveau de la psyché qui influence l'énergie du corps (nous avons vu que la kinésiologie révèle clairement cet aspect). Mais il y a aussi à considérer que la vie influence aussi bien l'énergie psychique que l'énergie physique.

La vie, c'est plutôt « un espace qu'on occupe » (aussi bien corporel que temporel, qu'environnemental, qu'humain). Mais c'est un espace qui n'est pas concerné par l'espace, un temps qui n'est pas concerné par le temps. C'est ce qui est présent sans être localisable, ce qui est ressenti sans être définissable. Comme le dit Denis Noble, chercheur en génétique systémique à propos du « Soi » :

« Le "soi" n'est pas un objet neuronal » (2007, p.209). Puis il développe aussitôt « Il est aussi que "je" ou "moi" ou "vous" ne sont pas des entités de même niveau que le cerveau. Ce ne sont pas des objets au sens où le cerveau est un objet. Mes neurones sont des objets, mon cerveau est un objet, mais "je" ne se trouve nulle part. Cela ne signifie pas qu'il n'est pas quelque part ».

D'où la confusion entre l'énergie corporelle, l'énergie psychique et la vie. Les deux premières concernent la géosphère et la biosphère, la vie concerne la noosphère.

6.5. La vie au sein de la psyché

Curieusement, là où la vie semble le mieux contactée, c'est dans les expériences de mort imminente (EMI). Comme si un dénuement absolu d'énergie permettait à la conscience de contacter la vie à l'état pur. Que les causes en soient neurologiques ou spirituelles, ce qui est « expérimenté » (c'est le mot utilisé pour désigner cette expérience) y est vécu comme une réalité aussi vraie qu'indicible, comme par exemple là où le sujet a le sentiment de la présence simultanée de tous ceux qu'il a été et de tous ceux qu'il a rencontrés. Nous trouvons ce témoignage chez la neuroanatomiste Jill Bolte Taylor :

« Les instants ne se succédaient plus les uns aux autres mais demeuraient éternellement en suspend [...] **J'ai renoncé à l'action au profit de l'être** [...] Je ne me sentais plus isolée ni seule au monde [...] Je ne voyais plus en trois dimensions. Rien ne me semblait plus ni proche ni lointain. » (2008, p.86-87).

Et aussi dans ceux rapportés par le docteur Jean-Pierre Jourdan :

« Les tranches de mon existence étaient perçues instantanément, hors de toute impression de durée [...] **J'avais l'impression que mon existence entière était étalée sous mes yeux**, indifférenciée dans ses étapes et toujours sans que l'enchaînement des événements paraisse se nourrir de temps » (Jourdan, 2006, p.565 et 574).

« Mon "moi" n'était pas là en tant qu'individu rendant des comptes de SA vie, mais **mon "je" était la vie de tous les humains** ; en d'autres termes c'était un bilan à l'échelle globale de l'espèce. » (Ibid, p.589)

« J'ai revu l'intégralité de ma vie, en relief, avec tous ses détails, les gens, les situations. Mais **dans un temps qui ne s'écoule pas**, la vie étant une globalité que l'on observe avec cette intelligence (universelle ou globale). **Ma vie était une forme, sous mes yeux, qui contenait TOUT**, et que je consultais » (ibid., p.573).

« ...lorsque j'avais fait du bien, j'étais contente. Je le savais en moi-même **et j'étais dans le cœur des gens à qui j'avais fait quelque chose** de bien, et je le vivais parce que j'étais la personne à qui je l'avais fait et quand j'étais désagréable, c'était pareil, j'étais dans le cœur de cette personne et je vivais cela » (ibid., p.584).

« **Je ressentais tour à tour les sentiments d'autrui que mes comportements avaient suscités** » (ibid., p.586).

« Vous êtes le lieu, l'acteur, le moyen, la cause, l'effet, **le ressentant, et le faisant ressentir**, le contenu et le contenant » (ibid., p.597).

Ces notions d'entièreté et d'indicibles présences ont par le passé été évoquées par divers penseurs dont Sénèque cité précédemment avec « l'entièreté de la vie », ou par Plotin avec l'expérience de l'Un. Nous avons aussi **Marc-Aurèle**, au II^e siècle :

« ...qui a vu ce qui est dans le présent a tout vu, et tout ce qui a été de toute éternité et tout ce qui sera dans l'infini du temps » (1964, Livre IV - XXXVII).

Lao Tseu, cinq siècles avant JC, décrivant ce qui selon lui fonde le monde :

« Grand carré sans angles, grand vase inachevé, grande mélodie silencieuse, grande image sans contours : le TAO est caché et n'a pas de nom, cependant sa vertu soutient et accomplit tout » (2000, 41)

Tous expriment une expérience qui déborde l'intellect, qui contacte une totalité dans laquelle se retrouve en contemporanéité l'entièreté du temps. Tous semblent évoquer la vie, comme une source indicible, comme une expérience d'un « ensemble des "Sois" et du monde » témoignant de ce que Teilhard de Chardin nommait noosphère.

Cependant, après toutes ces pages nous découvrons que cette intuition de différence entre la vie et l'énergie est bien délicate à objectiver. La vie biologique est surtout de l'énergie et de l'information (le corps), la vie psychique est surtout de l'énergie libidinale et de l'information (l'intellect et le moi), la Vie ontique (ni biologique ni psychique) est surtout présence, contact, reconnaissance (le Soi). **Alors que le biologique, le moi et l'intellect se développent, le Soi se déploie**. Nous sommes sur des registres différents, dont l'un n'est pas meilleur que l'autre, (ils s'étaient mutuellement entre eux), mais il convient de les distinguer, pour mieux comprendre phénoménologiquement ce qui se produit dans la vie de chacun en rapport avec tous et avec le monde.

6.6. Intrications

Dans son projet, le yoga s'occupe du corps physique et de la vie spirituelle. Le mot « yoga » vient étymologiquement de « joug » qui signifie que l'être et son corps sont en attelage pour créer des sillons fertiles sur le sol de la terre.

Le tantra a le même projet, s'appuyant sur la sensorialité (et non spécifiquement la sexualité), sur la perception du monde et des Êtres. Le mot « tantra » signifie « métier à tisser », in-

diquant que le fil de chaîne est celui de l'Être et le fil de navette celui du corps... que de l'intrication des deux résulte le déploiement d'une étoffe existentielle.

Bien évidemment vie et énergie sont intriquées quoique distinctes. En médecine, la notion de psychosomatique est bien connue, que ce soit dans le cadre de la maladie ou dans celui de la guérison. Selon l'état de la psyché, le même traitement corporel fera plus ou moins d'effet, voire pas du tout. La raison pour laquelle la HAS (haute autorité de santé) tente de promouvoir la bientraitance dans les soins est en partie liée à une quête d'humanité et de dignité à accorder aux patients, mais aussi liée au fait que les soins physiques ont plus de résultats plus vite quand les conditions psychologiques sont meilleures.

Il se trouve même des hôpitaux en quête d'approches différentes permettant de mettre en œuvre ces subtilités non objectivables, s'appuyant cependant sur des statistiques de résultats soigneusement relevés. Par exemple les médecins de la clinique de traumatologie de Berlin¹³⁶, constatant la difficulté à calmer certaines douleurs avec la pharmacopée disponible, font appel à des praticiens en Reiki¹³⁷, dont ils constatent que parmi plusieurs approches disponibles c'est là que les résultats sont les plus efficaces. Sans pouvoir expliquer le phénomène, ils en constatent méticuleusement le résultat.

6.7. La dépense d'énergie du praticien

Nous avons beaucoup parlé de l'énergie et de la vie concernant le patient. Qu'en est-il pour le praticien ?

Un praticien qui ne considère que l'énergie de son patient dans une généreuse dynamique de lutte contre les dysfonctionnements (biologiques ou psychiques), risque de se retrouver lui-même avec un affaiblissement de sa propre énergie, une vulnérabilité. C'est une des raisons pour lesquelles les praticiens de diverses approches ont des supervisions afin de ne pas garder en eux ces impacts reçus au fil des écoutes et des accompagnements. La supervision est à la fois une telle écoute de ces impacts, afin d'en atténuer la marque, et aussi une aide à l'ajustement de la pratique. Mais ce deuxième aspect est plus une analyse de la pratique qu'une supervision. De ce fait la supervision se rapproche d'une thérapie... alors que ces deux aspects sont sensés rester distincts. La thérapie s'occupe de la vie du patient alors que la supervision s'occupe plus des impacts éprouvés par un praticien avec ses patients. Mais comme il se trouve que la nature de ces impacts est en rapport avec la vie du praticien... la différence n'est pas si claire, sauf à considérer abusivement que la vie du praticien n'influence pas la façon dont il reçoit ce que lui dit son patient.

Pour s'épargner cette vulnérabilité, ou du moins la réduire au minimum, le praticien aura avantage à orienter son attention vers la vie plus que vers l'énergie, plus vers l'Être qu'est son patient, que vers les troubles dont il souffre. L'énergie sera considérée pour ce qu'elle est. Qu'elle soit chimique, biologique, psychique, elle sera régulée avec les outils adaptés (pharmacopée, psychothérapies ...etc.), mais le sujet, l'individu, la vie, sera toujours priorisée

¹³⁶ Emission Xenus – Arte juillet 2015 « énergie universelle de vie » <https://www.youtube.com/watch?v=XyUy0DEBSqs&sns=em>

¹³⁷ Reiki : ce mot japonais est écrit en deux kanji, l'un signifie « esprit, âme ou fantôme », l'autre « énergie, atmosphère, esprit, cœur, âme, sentiment ou humeur ». « Rei », évoque la nature illimitée et universelle de l'énergie de la vie. « Ki » nomme la part de cette énergie présente dans tout ce qui habite notre univers, c'est le Chi des chinois. (Ronald Mary, 2005 - p.22-26). Le Reiki soigne mais ne guérit pas. Le flux de vie, l'énergie du Reiki, ne s'adresse pas aux symptômes physiques mais libère les causes originelles des blocages (p.23) C'est ce que nous propose Ronald Mary, ancien journaliste, actuellement maître Reiki, auteur de l'ouvrage « Le Reiki aujourd'hui ». Nous remarquons que l'auteur parle de « flux de vie », alors qu'aussitôt il l'identifie à « énergie du Reiki », confirmant par-là la difficulté à distinguer entre deux éléments qui pourtant ne sont pas de même nature.

par rapport au dysfonctionnement. Cela a même été pensé par les auteurs du DSM¹³⁸ IV TR [2003- p.XXXVI] « Une erreur courante est de croire qu'une classification de troubles mentaux classe des personnes, alors que ce qui est classifié, ce sont les troubles que présentent ces personnes ». Si les troubles nécessitent d'être pris en compte, celui qui les éprouve doit être au cœur de notre attention.

Nous avons là un des éléments essentiels pour le confort et la non vulnérabilité du praticien. Il ne s'agit pas pour lui de « mieux se protéger » comme hélas on l'entend souvent dire, mais de « mieux orienter son attention » : en priorisant l'Être (Vie) par rapport au problème (généralement dysfonctionnement de l'énergie). De plus, grâce à cela il ne manquera pas de remarquer que quelquefois cet effondrement de l'énergie du patient, n'est pas un problème, mais un moyen par lequel celui-ci tente (inconsciemment) de solliciter sa propre attention vers lui-même, en vue d'intégration, d'individuation, d'accomplissement. **Il tente simplement d'échapper à une distraction qui pourrait faire qu'il se manque à ses propres yeux**, qu'il s'oublie, qu'il néglige sa propre intégrité. Le symptôme¹³⁹ tente de produire un focus vers ce qui, en soi, attend de l'attention.

6.8. La vie, une ressource mutuelle

Une attention résolument tournée vers la vie, vers le sujet qu'est le patient, produit quelque chose d'extrêmement précieux : **cela ressource le patient de recevoir cette attention, en même temps que cela ressource le praticien de la donner.**

Le processus est inhabituel : **donner tout en recevant, recevoir sans rien prendre**, partager un mieux-être réciproque. **Les deux pôles (patient et praticien) sont ressourcés en même temps.**

Ce qui fait qu'à la fin de sa journée de travail, si le praticien est naturellement fatigué par l'énergie physique ou mentale investie dans son travail (ce qui se gère simplement par le repos), il n'est pas épuisé au niveau de son énergie psychique et encore moins au niveau de la vie qui l'habite.

L'énergie peut être physique (mouvement, chimie), mentale (processus cognitifs), psychique (subtils états de protection). La vie, elle, est ontique (entièreté d'une vie à l'œuvre, présence d'un sujet en individuation, connexion et ouverture de celui-ci au monde, en état attentionné).

Le positionnement du praticien qui consiste à avoir son attention vers l'Être qu'est son patient plus que vers son histoire ou vers ses personnages ou personnalités, le conduit à se **sentir « touché », à éprouver de la réjouissance** face à l'Être qu'est son patient en train de se révéler, de se déployer. **Cette réjouissance qu'il éprouve est une ressource majeure pour le patient** qui peut alors bien plus aisément mettre en œuvre des remédiations au sein de sa psyché ou des déploiements nouveaux au cœur de la vie. Le praticien touche naturellement cela quand il a clairement différencié « vie » et « énergie »¹⁴⁰.

Thierry TOURNEBISE

¹³⁸ DSM manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux

¹³⁹ Vous pouvez lire sur ce site la publication de juin 2011 « [Symptômes - des alliés méconnus de la santé](#) »

¹⁴⁰ Voir aussi sur ce site : [Positionnement du praticien](#) (décembre 2007) [Validation existentielle](#) (septembre 2008)

Relation et communication
...l'humanité et la quête d'information

Relation et communication sont au cœur des débats depuis quelques décennies. « Soyez relationnels ! », « Faisons une campagne de communication ! », sont des termes souvent utilisés. Avons-nous pour autant gagné en humanité et en efficacité dans nos échanges ? Cours, formations et publications abondent, et tous ces apports traitent de choses très intéressantes : stress, accueil, gestion des conflits, management, expression en public, ou même risques psycho-sociaux (RPS)... etc. Remarquons toutefois que la place de l'humain y est rarement explicitée, alors que celle de l'information et des problèmes à gérer y est quasi sacralisée ! Puisque l'efficacité est un critère dominant, nous pouvons aussi nous demander : « Les résultats sont-ils à la hauteur de nos attentes ? De quelle nature sont ces résultats ? »

Cette publication a pour but de contribuer à quelques éclairages très novateurs. Vous y trouverez des spécificités inattendues : pragmatiques mais sensibles, humanistes mais sans angélisme, concrètes mais subtilement existentielles, s'attachant à la qualité des résultats dans la transmission d'informations mais sans jamais oublier la composante fondamentale qu'est l'humain, ni les raisons pour lesquelles celui-ci doit rester au cœur de la démarche.

1. Des êtres et des informations

1.1. La problématique des échanges

La question initiale est de savoir **comment optimiser les échanges entre les êtres**. Pour y parvenir nous devons comprendre les liens entre l'efficacité et l'humanité de ces échanges, étudier dans quelle mesure une faille au niveau de l'humanité altère gravement cette efficacité. Nous devons prendre en compte les niveaux de confort de l'émetteur autant que du récepteur, de respect ou de reconnaissance des besoins de chacun, et même de bonheur éprouvé (en faisant de cette notion autre chose qu'une simple considération « gentille » ou « angélique »). Il s'agit en fait d'une réelle étude psycho-sociale, rendant les échanges le plus opérationnel possible, avec pourtant moins d'énergie dépensée. Cela se passe entre des interlocuteurs dont on doit savoir qu'ils ont chacun une représentation du monde différente, des motivations différentes, des codes et décodages différents.

Si l'on pense que la question est purement humaniste, d'un certain point de vue elle l'est ! Mais aussi d'un point de vue purement pragmatique, dans la mesure où l'efficacité des échanges est une grande préoccupation, la réflexion est avant tout très opérationnelle. Le pari du propos qui va suivre est de **garder le cap de cette opérationnalité, tout en précisant cette humanité sans laquelle elle ne peut se réaliser**. De ce fait, cette humanité prendra souvent la première place et nous découvrirons que **toute la subtilité consiste à mettre en premier ce qui nous semblait secondaire (l'humanité) afin que circule convenablement ce qui nous paraissait premier (les informations)**. Si l'énoncé en est rapide, la mise en œuvre en est plus délicate, car elle va à l'encontre de nos habitudes. Nous avons hélas coutume de placer en premier ce qui se dit, rarement celui qui dit et celui qui entend. Le plus souvent, ce qui est vu comme premier, c'est même ce qu'on a soi-même à dire !

1.2. Deux types d'éléments en présence

Nous commencerons par une considération des plus simples : « Lors d'un échange, nous avons **deux types d'éléments en présence : des êtres et des choses** ». En effet, nous avons les **interlocuteurs** (sujets) et les **informations** (objets). Toute l'efficacité des processus sera déterminée par ce que nous plaçons en premier plan et ce que nous plaçons en second plan.

Les informations et les êtres restent hélas dans un flou quasi confusionnel. Saurons-nous distinguer que, même quand quelqu'un parle de lui, ce qu'il dit n'est pas qui il est : **« ce qu'il dit » est quelque chose, alors que « qui il est » est quelqu'un**. Je ne fais que énoncer une évidence. Pourtant celle-ci est rarement présente dans les discours sur la communication.

Même **Jean-Claude Abric**¹⁴¹, qui distingue clairement les questions portant sur les ressentis (à son sens pertinentes) de celles portant sur les faits (pures questions d'enquête) ne donne pas explicitement cette précision.

« Plus l'on pose de questions, plus l'information que l'on recueille va porter sur les faits, des comportements et non des sentiments ou des motivations qui nécessitent une activité interne beaucoup plus importante de la part de l'interviewé. » (Abric, 2004, p33)

¹⁴¹ Jean-Claude Abric : Professeur de psychologie sociale à l'université d'Aix en Provence

Il parle néanmoins de « *recentrer l'autre sur lui-même* » (p.36), « *d'acceptation inconditionnelle de l'autre* » (p.39)...etc. Tout comme **Roger Mucchielli**¹⁴², il est proche de Carl Rogers. Mucchielli, plus explicite, attire notre attention sur le fait de prioriser le vécu éprouvé par l'interlocuteur :

« Être centré sur ce qui est vécu par le sujet et non sur les faits qu'il évoque » (Mucchielli, 2004, p51)

Mais nous aurons avantage à apporter une précision supplémentaire : ce qui est éprouvé par le sujet n'est pas le sujet lui-même.

1.3. Trois moteurs potentiels

Selon le type de motivation (moteur) qui s'enclenche, le déroulement est très différent. Remarquons que notre attention est mobilisée par trois éléments possibles : des **événements (l'événementiel)**, des **Êtres (l'existential)** ou des **ressentis (l'émotionnel)**. Dans tous les cas les informations échangées (objets informationnels) tentent de rendre compte de ce qui est cru, perçu ou éprouvé par les Êtres. Ainsi les vérités absolues nous échappent-elles sans cesse et nous disposons surtout de vérités relatives, avec le plus souvent « chacun la sienne ».

Comme le précise très bien Mucchielli, il est souhaitable de distinguer clairement entre les circonstances et ce qui est éprouvé. Mais nous ajouterons aussi le fait de **distinguer entre les Êtres et le ressenti**. De ces trois éléments commençons par examiner le premier : les événements.

2. Les événements (le circonstanciel)

Nous avons ici « ce qui se passe » ou « ce qui s'est passé ». Cela est censé être objectivable, démontrable, certain. Les faits sont parfois importants, et il peut même être fondamental d'en rendre compte aussi clairement que possible (enquête policière, recherche scientifique...).

Cependant, même quand nous échangeons à propos de l'événementiel, nous ne pouvons ignorer qu'il se trouve des Êtres qui éprouvent des ressentis, et que ce qui est échangé à propos de l'événementiel contient une grande part d'interprétation en fonction des priorités, références et croyances de chacun.

Dans la même circonstance, tout le monde ne perçoit pas la même chose car l'information reçue n'est jamais conscientisée directement. Elle l'est d'une part à travers les **organes des sens** (plus ou moins performants), d'autre part surtout à travers de **multiples mécanismes cognitifs** directement reliés à l'expérience antérieure de chacun. L'**image du monde** qui en résulte pour chaque individu est donc plus une interprétation personnelle qu'un compte rendu objectif.

Quoi qu'il en soit nous devons clairement distinguer entre « ce qui se passe » (quelque chose) et « celui qui se trouve dans ce qui se passe » (quelqu'un).

¹⁴² Roger Mucchielli : Docteur en médecine, en philosophie, en lettres, chaire de psychologie et pédagogie à l'université de Nice, président de l'institut international de synthèses psychothérapeutiques.

3. Les interlocuteurs (l'existentiel)

Concernant le « quelqu'un », tout le monde s'accorde plus ou moins sur le fait que les Êtres comptent plus que les choses. Mais entre cette généreuse idée partagée et la façon dont se passent réellement les échanges, il y a un impressionnant fossé ! Pour les interlocuteurs, ce qui est échangé compte souvent plus que les Êtres, et chacun voulant prouver « sa raison » est plus acharné sur les informations qu'il défend, qu'ouvert à la rencontre de l'autre.

Pourtant, ceux qui échangent (les Êtres) devraient toujours être priorités par rapport aux choses échangées (les informations). Peut-être par humanisme, mais surtout par soucis d'efficacité : **pour que notre interlocuteur nous entende, il faut d'abord qu'il existe**. De ce fait son existence est un préalable à toute action, aussi subtile soit-elle, et mérite un soin tout particulier.

Marshall Rosenberg (psychologue américain né en 1934), fondateur de la CNV (communication non violente) nous précise que :

« ...l'être tout entier est à l'écoute. On parvient alors à saisir directement ce qui est là, devant soi, ce qui ne peut être entendu par l'oreille ou compris par l'esprit. » (Rosenberg, 2002, p108)

L'attention priorisée vers l'Être permet un ajustement spontané et subtil, même en cas de points de vue très éloignés les uns des autres.

4. Ce qui est éprouvé (l'émotionnel)

Nous avons donc des événements où se trouvent des Êtres. Ces Êtres font l'expérience de ces événements avec des sentiments et des émotions. « **Ce qui est éprouvé » ne doit pas être confondu avec « celui qui l'éprouve »**.

L'individu est « Lui », c'est son identité (ce qui reste identique). Ce qu'il éprouve n'est pas « Lui » (cela fluctue en un changement perpétuel). Naturellement nous pouvons estimer qu'il éprouve en fonction de « qui il est », mais nous aurons plus avantage à préciser qu'il éprouve le présent en fonction de ses expériences antérieures et que ses expériences sont « des choses » alors que Lui, il est « quelqu'un ».

Pour avancer dans notre compréhension de la relation et de la communication, nous devons distinguer clairement entre l'**événementiel**, l'**existentiel** et l'**émotionnel** afin de permettre des échanges riches en efficacité, en humanité et cependant libres de l'affect.

5. La quête d'efficacité

5.1. Le paradoxe

Plus l'information est priorisée, moins elle aboutit : voilà le paradoxe ! Un peu comme un archet qui prioriserait sa flèche par rapport à la cible. La difficulté se trouve précisément là : **plus l'information est importante à transmettre, plus il faut prioriser l'interlocuteur pour accroître l'efficacité de la transmission**. Or ce n'est pas instinctif. Quand l'information est importante, nous plaçons spontanément beaucoup d'énergie dans cette transmission, y consacrons toute notre attention ! Une sorte de réflexe...peut-être archaïque ?

Nous découvrons ainsi que notre intérêt pour la chose dite est souvent bien plus grand que notre attention envers celui qui parle ou qui écoute. **Nous sommes souvent plus « intéressés » (profit) qu'« attentionnés » (délicatesse) !** ...proches de l'idée de « convaincre » ou de « manipuler ». Dans ces deux cas l'interlocuteur n'existe plus et se soumet ou résiste à la pensée de l'autre. De ce fait l'information est tombée dans une sorte de néant non opérationnel, dans une illusion d'efficacité.

Pourtant, **Carl Roger** qui tenta de nous parler d'humanité dans les échanges, malgré sa rigueur expérimentale et ses résultats, fut moqué d'angélisme. **Abraham Maslow**, moins bien connu sous cet aspect d'humanisme, eut aussi quelques difficultés à faire prendre la mesure opérationnelle des besoins ontiques (existentiels) chez les Êtres humains. Ces besoins ontiques, furent relégués par ses successeurs obtus au « petit sommet d'une hypothétique pyramide » ...alors que Maslow n'a jamais parlé de pyramide. Il a même placé les besoins ontiques comme fondements sans lesquels l'Être reste insatiable quoi qu'on lui donne !

Le paradoxe vient sans doute du fait que la fonctionnalité des échanges provient plus d'une posture (existentielle) que d'une réflexion ou d'une analyse (intellectuelle). La performance ne vient pas de l'habileté intellectuelle, d'un quelconque pouvoir, ni d'une énergie à déployer. Elle vient encore moins d'une manipulation émotionnelle... elle vient avant tout d'une ouverture d'esprit, d'une posture.

5.2. La posture

Max Pagès¹⁴³ confirme cette importance de l'attitude qui rend la technicité illusoire et obsolète :

« [...] s'il est vrai que ce que je fais est défini essentiellement par mon attitude et si les effets de mon action en dépendent, je n'ai aucun contrôle ni sur ce que je fais, ni sur les effets de mon action. » (Pagès, 1970, p.60)

Naturellement, l'art de formuler permet de gagner en pertinence, mais le non verbal qui l'accompagne est hors de portée de la volonté ou du contrôle intellectuel. Or ces méta informations représentent 93% de ce qui est échangé en parlant, selon le professeur Méhribian (né en 1939, professeur émérite de psychologie à l'université de Californie).

Un Être ne peut communiquer efficacement en se coupant de l'autre (ou de lui-même) et en se consacrant uniquement à l'objet informationnel :

« Tant que, sous prétexte d'analyse objective, je me couperai de mes propres valeurs concrètes, je n'aurai pas la réponse que je cherche, qui réside dans mon expérience immédiate » (ibid., p.60)

Nous montrant la distinction entre la raison raisonnante et l'intuition, Max Pagès explicite deux écueils :

« [...] on tombe d'un côté dans la fausse objectivité, qui est un leurre, de l'autre dans l'illumination sentimentale. » (Ibid., p.61)

La posture nous préserve de ces fâcheux écarts. L'attention qui priorise l'Être (le quelqu'un, le sujet), positionne naturellement de la plus juste manière possible : **être touché sans être affecté**. Cependant, une telle posture est si inhabituelle que Pagès la nomme « affection

¹⁴³ Max Pagès : (né en 1926) docteur ès lettres, il fut Professeur de psychologie sociale à l'Université Paris Dauphine.

sans passion », « lucidité affectueuse », « sans neutralité artificielle », « sans détachement ». Il parle même de « chaleur froide » et de « sentiment positif sans émotivité » (Ubid, p. 67), tant les mots nous manquent pour la désigner.

Finalement on reste concerné, mais aucunement affecté ; pleinement humain, mais sans affect ; profondément touché, mais sans émotion ! Peut-être plus en résonance qu'en raisonnement, plus en sensibilité qu'en intellect... si l'on sait distinguer « émotivité » (perceptions fantasmées) et sensibilité (acuité, perceptions toutes en finesse) ...la posture est là !

Comme le dit Max Pagès, nous n'avons aucun contrôle sur nos actes et notre non verbal, ni sur leurs effets. Cependant j'ajouterai que nous avons une sorte de contrôle ou de pouvoir de décision sur « **vers où nous portons notre attention** » : vers les objets, vers les Êtres ou vers les ressentis... ? Qu'est-ce que nous mettons en premier plan, deuxième plan et troisième plan ? Notre volonté peut aussi se déterminer dans **notre intention** : reconnaître ou résoudre ?

5.3. Proximité, distance et contact

L'Être est censé être en premier plan et son ressenti en second. Quant à l'événementiel ou aux faits, ils doivent rester en troisième plan (pour ne pas dire en « arrière-plan lointain »).

L'efficacité des transmissions d'informations ne peut s'atteindre qu'en partenariat, pour ne pas dire en connivence, en curiosité, en goût de découvrir, en humilité, mais aussi avec affirmation de Soi. Le moi (stratégie de paraître) est un mauvais communicant, il ne peut être que relationnel (lien de profit, égoïste, plein d'affect). Alors que le Soi peut être communicant (ouverture oblatrice, généreuse, humaine).

La notion de « bonne distance » est un leurre. Même celle de « bonne proximité ». **Il ne s'agit aucunement d'être distants, mais seulement d'être distincts.** Pour qu'il y ait échange, il convient qu'il y ait **contact**. Or avec la distance point de contact. La « bonne distance », c'est quand il n'y en a pas ! ...mais à condition d'être distincts.

L'intérêt d'avoir séparé les trois éléments (existentiel, émotionnel, événementiel), c'est de permettre une distance d'avec les faits et les problèmes, mais pas d'avec les Êtres qui les traversent ou les éprouvent. Cela permet beaucoup d'humanité sans affect, cela permet d'être touchés sans être emmenés dans l'émotivité.

6. Là où va notre attention

6.1. Le fond et la forme

Les gestaltistes, avec **Fritz Perls**¹⁴⁴ nous proposent les notions de fond et de forme. Le fond, c'est ce qui est en arrière plan, la forme c'est ce qui se détache de ce fond et mobilise notre attention.

Par exemple, selon que vous êtes portés sur la fonctionnalité ou sur l'esthétique vous ne remarquerez pas la même chose en entrant dans une maison. L'un remarquera la commodité ou l'inconfort des lieux, des objets, des ustensiles et des meubles, l'autre remarquera

¹⁴⁴ Psychiatre allemand (1893-1970), fondateur de la Gestalt thérapie.

les lignes, les couleurs, les harmonies ou les disharmonies. Selon la façon dont le regard s'est éduqué, nous ne voyons pas les mêmes choses. Ce qui est le fond pour certains sera la forme pour d'autres.

Le philosophe verra les réflexions intellectuelles, le psychologue verra les états émotionnels, le journaliste verra les faits qui font audience, le chef d'entreprise verra ce qui est porteur sur le marché....etc. Chacun voit dans le monde ce qu'il priorise. Le reste lui est parfois insignifiant... au point qu'il ne le remarque pas... ou même qu'il peut y être aveugle. **Antoine de St Exupéry**, avec son « Petit prince » nous montre comment chaque interlocuteur qu'il rencontre sur « sa planète personnelle » ne voit que ce qui le concerne : les réverbères pour l'allumeur de réverbères, les comptes pour le comptable, la boisson pour le buveur ! Pour chacun d'eux sa préoccupation est « sa forme » (premier plan de sa perception) et le Petit Prince (1987) qui leur rend visite n'est qu'un « fond » qu'ils ne voient même pas (ou juste assez pour lui parler, mais pas assez pour l'entendre concernant le souci qu'il a avec sa rose).

6.2. La cécité d'inattention

Cet aveuglement par rapport au fond porte un nom : « cécité d'inattention ». Celle-ci peut même être provoquée sciemment. C'est ainsi que les prestidigitateurs distraient votre attention vers autre chose pour faire « basculer dans le fond aveugle » la zone où ils opèrent, pendant qu'« ils vous fascinent avec une forme » qui mobilise votre attention. Les pickpockets, hélas, usent du même stratagème pour nous détrousser à notre insu.

Vous trouverez sur le net quelques photos et courts métrages illustrant ce phénomène bien connu expérimentalement en psychologie. En visionnant ces images, nous ne pouvons qu'être stupéfaits de notre cécité partielle, concernant des choses évidentes que nous aurions dû ne pas manquer.

[Comptez le nombre de passes](#)
[Étude d'une imagerie médicale](#)
[Le tour et le changement](#)

Si vous avez un peu de temps, regardez ces photos et vidéos (dont j'espère que les liens seront toujours corrects quand vous lirez cet article). Vous serez surpris de constater à quel point la cécité d'inattention est inévitable. D'un côté elle assure les performances de notre cerveau en évitant la surcharge cognitive par trop d'informations, d'un autre, selon ce qui nous mobilise, plein d'éléments nous échappent.

C'est pour cette raison que, selon que l'on prenne l'option de prioriser l'Être ou les choses, nous n'imprimons pas mentalement les mêmes données. Une autre application de cela est que le directeur ou le cadre qui par angoisse des mauvais résultats focalise sur ce qui ne va pas pour le combattre, ne verra pas ce qui fonctionne pour le promouvoir. Dans un autre domaine, le praticien en psychothérapie qui se focalise sur les troubles (c'est-à-dire les dysfonctionnements) sera aveugle aux pertinences chez son patient. Nous pensons que ce que nous percevons est la réalité... c'est en fait une réalité interprétée et triée qui n'a rien d'objective.

6.3. La réalité objectale

Ce qui est objectivable pourrait être appelé « réalité objectale », c'est à dire celle des objets. Curieusement, ce monde des choses semble fasciner la psychologie : elle nomme l'autre

« objet ». Quand l'un se tourne vers l'autre, la psychanalyse nous propose qu'un « sujet » investit sa libido vers un « objet » ! (nous sommes alors bien loin de l'existential !). De leur côté, les scientifiques tentent de rester extérieurs à ce qu'ils investissent expérimentalement afin d'en avoir une vision aussi impartiale et objective que possible. Pourtant bien des découvertes sont conditionnées par les théories sous-jacentes. Même dans ce domaine l'observateur influence ce qu'il pense observer (ou du moins ce qu'il en retire comme informations). **« C'est la théorie qui décide ce que nous sommes en mesure d'observer »** (Albert Einstein).

D'un côté nous peinons à une véritable objectivation, de l'autre le fait de nous acharner sur les objets nous fait de toute façon manquer les sujets. Or nous avons vu que **pour q'un Être nous entende il faut d'abord qu'il existe !** Il se trouve qu'il ne se sent exister que quand on lui accorde de la considération. Notre attachement à l'objet nous rend aveugles aux sujets et fait tout simplement « disparaître » nos interlocuteurs... alors les informations, se retrouvant en errance, ne circulent plus correctement. Elles sont abondamment déformées et la frustration ontique qui en résulte nous rend de plus en plus insatiables.

6.4. La réalité subjectale

Ce qui est subjectif pourrait être appelé « réalité subjectal », c'est à dire celle des sujets. Ce qui est subjectif n'est pas bien considéré dans notre culture car on lui préfère ce qui est tangible. Seuls les enfants, les artistes et les poètes ont droit de s'y glisser sans reproches en retour.

Pourtant, comme nous venons de le voir, l'objectal est assez peu accessible. Notre perception du monde, à travers les filtres de nos sens et les moyens cognitifs associés à notre mémoire, ne nous permet que d'interpréter ce qui est. Finalement, toute perception est d'une certaine manière subjective.

Sans aller plus loin dans ce délicat débat subjectif/objectif remarquons simplement que bien des désaccords entre les personnes qui échangent (des connaissances, des idées, des informations) viennent de cette subjectivité. Les tensions et conflits naissent toujours d'une non reconnaissance de celle-ci. Nous croyons naïvement qu'en cas de désaccord il suffit d'expliquer mieux à notre interlocuteur. Or cette explication n'aura de sens pour lui qu'une fois sa subjectivité reconnue.

Par exemple : Si on explique à un enfant pourquoi ne pas refaire quelque chose qu'il vient de commettre, cela n'aura de sens que si on lui demande d'abord en quoi cette action était importante pour lui. Si l'on veut expliquer à un suicidant pourquoi il vaut mieux se tourner vers la vie, cela ne servira à rien si on n'entend pas d'abord en quoi mourir était préférable à ses yeux. Si l'on veut expliquer l'action correcte à un collaborateur qui a mis en œuvre un mauvais processus pour réaliser sa production, cela sera stérile si l'on ne lui permet pas d'abord d'exprimer la justesse (subjective) de ses choix précédents.

Les exemples ci-dessus, choisis dans des registres forts différents, montrent que la reconnaissance de la justesse de l'autre doit toujours précéder la moindre explication, aussi pertinente qu'elle soit. S'adresser à quelqu'un sans avoir validé sa réalité subjective ne lui permet pas de nous entendre. Nous devons d'abord nous ouvrir à la subjectivité de notre interlocuteur avant de lui prodiguer des informations.

Une difficulté cependant : si nous le faisons par simple protocole technique afin d'arriver à nos fins cela ne marche pas ! Seule une authentique curiosité envers l'autre, une sincère validation (reconnaissance) de ses fondements cognitifs et/ou émotionnels lui permet ensuite de nous entendre. Ce qui est feint ne fonctionne pas. Comme nous l'a énoncé Carl Rogers, la congruence (authenticité) est essentielle. Tout manquement à cela se « verra » dans les 93% de méta informations non verbales.

7. De la relation à la communication

7.1. L'intérêt et l'attention

Nous avons vu que l'on peut prioriser soit l'interlocuteur (l'Être) soit l'information (la chose, l'objet) ...et que selon ce que l'on priorise, la cécité d'inattention nous guette plus ou moins concernant ce qu'on n'a pas priorisé. Cela devra être explicité, car l'idée est de ne manquer ni l'Être ni l'information.

Nous remarquerons aussi que **l'on a de l'intérêt pour les objets informationnels** (intéressement, profit, protection) alors qu'**on a de l'attention envers les Êtres** (délicatesse, reconnaissance, tact). Tout est là ! Si les objets sont priorisés nous fonctionnons selon un **mode intéressé**, si les Êtres sont priorisés nous fonctionnons selon un **mode attentionné**. Nous avons soit un lien d'intérêt, soit une ouverture attentionnée. Rappelons-nous aussi nous que pour qu'il nous entende il faut d'abord que notre interlocuteur existe, et que pour qu'il existe il a besoin de reconnaissance.

Quand nous sommes en liens, reliés, nous parlerons alors d'« état relationnel », quand nous sommes ouverts, en contact, nous parlerons d'« état communicant » : « relationnels » signifie « relatifs, reliés, dépendants » ; « communicants » signifie « ouverts, ayant un passage entre eux, une manière d'être ensemble » et non un lien.

Les mots « communicant » et « relationnel » méritent une explication car ils sont souvent utilisés à contresens.

7.2. L'objet, l'intérêt, la RELATION

Étymologie de relation : vient du latin « *relatio* » (témoignage, rapport, valeur logique de lien entre deux choses). Avoir des relations : avoir des connaissances influentes. Relatif : vient du bas latin « *relativus* » (ce qui n'est tel que par rapport à certaines conditions)¹⁴⁵.

Quand l'information est priorisée, c'est l'objet informationnel qui suscite notre intérêt. Nous sommes alors avant tout « intéressés ». Cet objet informationnel mobilise notre énergie et nous tentons d'avoir sur lui un certain pouvoir, fantasmant ainsi que nous avons quelques contrôles sur le monde qui nous entoure. Pareils à l'enfant dont nous parle **Donald Wood Winnicott** qui, privé de pouvoir sur ce qui n'est pas lui dans le monde extérieur, exerce un pouvoir rassurant sur son nounours (objet transitionnel). Son pouvoir n'a pas accès aux autres, mais son objet transitionnel, qui n'est pas lui, est un début de maîtrise de l'extérieur.

¹⁴⁵ Dictionnaire historique de la langue française Robert

Quand l'information est priorisée, quand l'Être n'est pas considéré, l'information devient une sorte d'objet transitionnel pour des interlocuteurs qui peinent à être dans la conscience existentielle. Purement objectale, cette posture conduit à prendre soin des informations sans « voir les interlocuteurs », à peaufiner l'objet sans avoir conscience des sujets en tant que sujets, en tant qu'Êtres. Finalement l'information est « chérie » par l'intellect de l'émetteur, un peu comme le nounours l'est par l'enfant ! Quand il le perd il est inconsolable. Il peut même piquer des colères !

Dans ces situations, l'« Être émetteur » est plus conscient de son information que de l'« Être récepteur »... est-il seulement conscient de l'Être qu'il est lui-même ? Il peut, dans cette condition, naviguer et se perdre dans les méandres conflictuels d'un **moi « intéressé »**, loin des possibilités d'un **Soi « attentionné »**.

L'interlocuteur non vu, non considéré, ne se sent pas exister, et de ce fait devient un mauvais récepteur. Nous rencontrons cette situation par exemple dans le cas d'un cadre qui corrige le travail d'un collaborateur en se contentant de lui donner des informations. C'est également ainsi dans celui d'un directeur qui assène des objectifs à ses commerciaux en ne voyant que ses objectifs sans tenir compte de ceux à qui il les énonce. Ce sera pareillement celui d'un parent qui demande à son enfant de ne pas embêter sa sœur, ou même d'un conjoint qui insiste sur le fait de mieux ranger ses affaires, de mieux écouter, de moins téléphoner à sa mère ou à ses amis, de moins se plaindre... et je ne sais quoi encore où le confort personnel est priorisé par apport à la rencontre et à la compréhension de l'autre.

Il faut bien noter que toutes ces informations sont légitimes et ne sont aucunement en cause dans l'inefficacité de l'échange. Ce qui est en cause, c'est le fait de les prioriser par apport à l'interlocuteur à qui elles sont destinées.

Cette « priorisation de l'objet » rend implicitement « l'interlocuteur inexistant ». Celui-ci ne peut alors être opérationnel et tenir compte de ce qu'on lui dit, en ce sens où il ne le reçoit pas vraiment : il va l'interpréter selon ses seuls critères, et même parfois le vivre comme une pression ou une menace... l'invitant plus à se protéger qu'à s'ouvrir... parfois même à attaquer !

Alors que nous entendons souvent dire **« il faut créer du lien social ! »**, nous mesurons mal le sens inapproprié de ces mots : **créer du lien c'est s'attacher, c'est engendrer de l'affect, de la dépendance.** Paradoxalement l'affect est pointé comme un inconvénient, alors que le lien (qui est pourtant recommandé) le produit ! Comment s'y retrouver ?

Le lien ne fait que compenser cette incapacité au contact, à l'ouverture, à la considération. Le lien, dont le principal moteur est le besoin de quelque nature qu'il soit, **permet de ne pas tout à fait se perdre les uns les autres... faute d'avoir su développer une réelle capacité à se rencontrer, à se considérer, à s'entendre.** Le lien n'est pertinent que dans le sens où il nous attache à ce qu'on ne sait pas encore contacter. Il est une sorte de remède à notre cécité existentielle, à notre défaut de conscience. Mais l'affect qui l'accompagne systématiquement n'est pas sans inconvénients... cela a bien été pointé dans de nombreuses théories. Cependant, ce qui a été manqué, c'est de différencier clairement :

- « humanité » et « affectivité »,
- « être touché » et « être affecté »,
- « être en lien » et « être en contact »,

« l'objet » et « le sujet »,
 « informer » et « convaincre »,
 « être dans la sensibilité » et « être dans l'émotivité »,
 « le moi » et « le Soi »...

Ces sept paires de termes énoncent chacune des éléments quasi contraires. Ne pas les distinguer clairement ne peut que conduire à des confusions dans la compréhension des rapports humains.

Quand un Être est **fasciné** par les informations émanant de l'autre il est en idéalisation, aveugle à son interlocuteur, il est à la fois coupé de lui et en même temps attaché à lui. C'est un **lien positif**.

Quand un Être est **choqué** par les informations émanant de l'autre il le rejette. Il est cependant lié à lui par ce rejet, peut y penser de façon quasi obsessionnelle (nous parlons plus des gens qui nous agacent que de ceux que nous aimons). C'est un **lien négatif**.

Ces deux types de liens sont des attachements qui nous évitent de perdre ceux que nous n'avons pas encore su rencontrer.

7.3. Le sujet, l'attention, la COMMUNICATION

Étymologie de « communication » : vient du latin « *communicatio* » (mise en commun, échange de propos, action de faire part). A été introduit en français avec le sens général de « **manière d'être ensemble** »¹⁴⁶. Nous remarquerons que « être communicant » signifie simplement « être ouvert », avoir un passage de l'un à l'autre (par exemple des « pièces communicantes » ont simplement une porte entre elles).

Alors que concernant les choses nous avons de l'intérêt, concernant les Être nous avons de l'attention. **Lorsque nous priorisons les Êtres, l'attention est donc la caractéristique de l'échange**. Nous y sommes plus « attentionnés » (délicatesse/ouverture) qu'« intéressés » (profit/protection).

L'informationnel passe ici au second plan et l'existentiel au premier plan. Si toutefois cela nous donne, de ce fait, une plus grande proximité, une plus grande considération et une plus grande humanité, ne pouvons-nous pas craindre que cela nous fasse perdre l'information par cécité d'inattention ? Une telle crainte est légitime mais n'est pas juste : sur le plan de l'efficacité, prioriser l'information fait disparaître l'interlocuteur et celui-ci ne peut alors pas correctement recevoir ce qu'on lui adresse.

Pour recevoir ce qu'on lui adresse, un interlocuteur doit se sentir exister ! Pour se sentir exister, il doit se sentir reconnu ! Pour se sentir reconnu, il doit recevoir de l'attention de la part de celui qui s'adresse à lui.

Or cette attention ne peut provenir que de quelqu'un (un objet ne donne pas d'attention). **Pour donner de l'attention, il convient donc de se sentir soi-même exister !** Cela suppose un minimum de présence, d'affirmation et de reconnaissance de Soi, et surtout de délicatesse à l'égard de soi-même. Cela suppose une présence au monde suffisante. Celui qui ne fait que jouer des stratégies du « moi » pour « paraître » à travers quelque personnage social attractif ne fera que produire peurs ou fascinations... mais aucunement une ouverture

¹⁴⁶ Dictionnaire historique de la langue française Robert

d'esprit. Il manquera de charisme, de congruence, d'authenticité et, aussi brillant soit-il, il ne sera que clinquant, sans âme... peu crédible. Même dans le cas de la fascination, il ne fera que produire des interlocuteurs soumis et aveuglés et le côté purement objectal de l'échange le rendra inefficace. Quand **Baruch Spinoza** écrivit que « *La paix n'est pas l'absence de guerre, mais la concorde des âmes* »), il évoquait déjà ainsi implicitement l'idée de communication :

« Car la paix ainsi que nous l'avons déjà dit, ne consiste pas en l'absence de guerre, mais en l'union des âmes ou concorde » (Spinoza - 1962, p.954).

Theodore Zeldine¹⁴⁷ insiste sur cette illusion de gagner par la soumission et sur le bonheur d'accéder à cette « concorde des âmes » par une vraie communication :

« Un accord obtenu par la médiation peut apporter une expérience plus grisante que celle d'avoir réduit l'adversaire à la reddition » (2014, p.70)

La compréhension ne peut résulter que d'un partenariat entre deux Être et non de la soumission de l'un par l'autre. Quand je parle de soumission, je ne pense aucunement à des violences extrêmes : c'est simplement ce que nous faisons dans les conversations ordinaires à chaque fois que nous essayons de convaincre notre interlocuteur.

Miser uniquement sur l'intérêt de l'information est une option, mais alors privée de la dimension ontique des Être qui échangent, elle a beaucoup moins de chance d'aboutir à son destinataire correctement ! Elle n'est plus qu'une sorte de lien ténu entre des Être qui ne se voient pas et finalement ne s'entendent pas.

La communication, elle, met l'accent sur cette dimension ontique privilégiant le quelqu'un par rapport au quelque chose et permet une actualisation permanente de ce qui est signifié par cette information. De ce fait elle est bien moins déformée et les transmissions beaucoup plus justes.

7.4. Relationnel ou communicant ?

Ces deux termes posent problème car leur sens a plus ou moins été inversé dans l'usage. Pour évoquer une situation pleine d'humanité, nous entendrons souvent parler de « relations ». Pour évoquer les problématiques d'informations, nous entendrons plutôt parler de « communication ».

L'on dira souvent « soyez relationnels » pour dire « soyez humains » et « faite de la communication » pour inviter à se faire connaître par une campagne de publicité. Alors que pour déployer notre humanité nous serons invités à créer du lien... en réalité, pour être humains **nous avons besoin non pas de liens mais de contacts**. Les « rapports humains » sont relationnels, les « contacts humains » sont communicationnels. Le « rapport » indique un lien proportionnel (qu'il s'agisse des fractions mathématiques ou des vitesses sur un vélo ou une voiture). Le contact indique une zone par laquelle un passage peut se faire (comme en électricité), un canal possible pour un échange.

¹⁴⁷ Né en 1933, Theodore Zeldin est historien, sociologue et philosophe, membre de l'Académie britannique et de l'Académie européenne, président de la Fondation Oxford Muse, professeur honoris causa à HEC. Il est auteur de plusieurs ouvrages où il témoigne de l'Histoire générale de l'humanité à travers la dimension exceptionnelle de l'expérience d'êtres humains particuliers. Au lieu d'un lissage consensuel, il propose la richesse des différences et des oppositions.

Dans sa version la moins performante (et la plus désolante), le relationnel est une ritournelle sans contenu. **Theodore Zeldin** le compare à un champ d'oiseau :

« Pourtant, bien des conversations méritent à peine ce nom, parce qu'elles sont précipitées, entravées par les contraintes de la politesse et du statut social, la version humaine d'un champ d'oiseau qui ressasserait inlassablement le même refrain au sein du même cercle étroit de personnes » (Zeldin, 2014, p.14).

Dans ce « chant d'oiseau » répétitif (pas même bucolique), se trouve une illusion de conversation où le relationnel ne permet pas de transmettre des informations consistantes. Il ne fait là qu'assurer une protocolaire « fausse manière d'être ensemble » qui envisage plus de se supporter ou de se tolérer que de se rencontrer. Au mieux, il permet de maintenir une possibilité ultérieure de pouvoir commencer à communiquer vraiment... Nous avons là la version la plus caricaturale du fameux « lien social ». Le lien est une sorte de « fil d'attente » ...nous permettant d'espérer un jour un fructueux contact.

Au contraire, « être communicant » est cette manière d'« être ensemble », où le contact, la considération, le respect, ouvrent vers une réciprocité permettant la fluidité et la qualité des échanges, y compris (et surtout) quand les points de vue sont très différents.

« Être communicant » permet des zones de bonheur, à vivre en authenticité. Cela permet d'échapper à l'artifice éprouvant d'une superficialité illusoire :

« Je n'ai pas envie de passer le temps qui m'est imparti sur cette terre comme un touriste ahuri entouré d'étrangers, en vacances du néant, ignorant quand celles-ci prendront fin, coincé dans une queue où il attend qu'on lui serve une nouvelle boule de glace au bonheur. » (Zeldin, 2014, p23)

Theodore Zeldin nous propose de vivre la différence entre les Être comme une opportunité, et sa propre différence comme une richesse.

« Les grandes aventures de l'humanité ont été entreprises par quelques individus en désaccord avec presque tous les autres » (ibid., p.28).

Il nous rappelle que, selon les données scientifiques actuelles, nous devons notre conscience actuelle à 100 milliards d'êtres humains environ qui sont passés sur cette planète (p.28). Notons que les 7 milliards d'humains qui la peuplent aujourd'hui représentent 7% de tous les humains ayant existé ! Y a-t-il une masse critique à partir de laquelle la conscience se déploie pleinement ? La multiplicité des cultures, des langues, des regards sur la vie devraient nous éclairer plus que nous séparer :

« Au lieu de nous focaliser sur ce qui rapproche les hommes, les nations ou les groupes, je propose d'aborder de front ces innombrables et minuscules différences, en apparence souvent insignifiantes, qui les éloignent les uns des autres, et de réfléchir à la manière de les rendre fertiles plutôt que stériles » (ibid., p.27)

« Être communicant » peut participer à une telle entreprise, alors qu'être seulement en lien nous en éloigne.

Si vous avez le moindre doute sur la différence entre le lien et le contact et sur ce qui peut résulter de l'un comme de l'autre, regarder ce qui se passe entre votre PC et votre smartphone selon que vous les attachez ensemble avec une ficelle (fut-elle en or) ou que vous les connectez simplement. Le canal compte plus que le lien !

Le plus extraordinaire ici est que ce qui vaut avec autrui vaut aussi avec soi-même. **Nous sommes souvent empêtrés dans des liens avec ce que nous avons rejeté de Soi** (la plupart

des symptômes de ce qu'on nomme « psychopathologie » sont de tels liens). Une thérapie revient à utiliser ces « liens symptômes » pour restaurer des contacts (états communicants) au sein de sa psyché et se déployer vers une individuation fructueuse, nous permettant de nous ouvrir au monde avec une plus grande sécurité.

« Être relationnel » est une œuvre de l'humain avec son ego (son moi) lui assurant une survie acceptable en attendant mieux, **lui permettant de côtoyer ce qu'il ne sait pas encore rencontrer**. Le lien n'est que du psychosocial et concerne les apparences.

« Être communicant » est un déploiement de l'humain (de tout le Soi qui le constitue) **lui donnant l'opportunité de rencontrer autrui et pas seulement de le côtoyer**. Le contact est ontique et concerne les Êtres dans leur dimension existentielle... et même expérientielle¹⁴⁸.

Riches de ces quelques considérations, nous découvrons que

- La superficialité, emplie d'affects, se trouve dans le relationnel
- La profondeur, l'humanité dans toute sa délicatesse d'accueil et de reconnaissance, se trouve dans le communicationnel.

Ce renversement de paradigme concernant ces deux mots peut nous nous sembler étrange, ou même nous embrouiller un peu dans un premier temps. Mais pour y voir clair, nous avons besoin de précisions du langage et d'une utilisation correcte des termes. Cela peut sembler bien exigeant, mais **comment y voir clair si nous demandons en même temps aux Êtres d'être en liens** (qui produisent de l'affect) **et d'être libres des affects** (qui troublent les échanges) !? Cela relève d'une injonction paradoxale totalement irréalisable, découlant du fait qu'on ne distingue pas clairement « relation » et « communication », qu'on ne met pas chacun de ces deux termes à sa juste place.

7.5. Informationnel ou expérientiel ?

Nous venons d'évoquer les **situations informationnelles**, c'est-à-dire celles où des informations sont échangées, que ce soit par un biais relationnel ou par un biais communicant. Dans chacune de ces deux situations des informations transitent d'un point A à un point B. Que ce soit par un lien (qui produit de l'affect et les déforme) ou par une ouverture/contact (qui permet une plus grande fidélité de la transmission), dans les deux cas il s'agit d'« objets informations » qui sont échangés et conduisent à un accroissement de savoir au point B.

Le **savoir** peut-être caractérisé par un stock d'informations intellectuellement utilisables en vue d'élaborations cognitives diverses. Celui-ci est signifiant quand les informations qu'il contient se trouvent connectées entre elles en réseaux, aboutissant à des structures de pensées efficaces, rendant possible l'analyse du présent. Notre adaptation au monde en dépend, notre survie aussi, notre croissance intellectuelle également. Le mot « savoir » est étymologiquement associé à « saveur »¹⁴⁹ et définit une sensibilité informationnelle telle un art de goûter. La « sagesse » est aussi reliée à cette posture gustativement et olfactivement

¹⁴⁸ Est dit « expérientiel » qui se vit subtilement et ne peut s'énoncer avec des mots, ni même parfois s'élaborer en pensées.

¹⁴⁹ Le mot « savoir » vient du latin *sapĕre* « avoir du goût », « exhiler une odeur », « sentir par le sens du goût ». Le latin *sapĕre* a donné sapor : « goût, saveur, caractéristique d'une chose », « odeur », « parfum », « action de goûter ». **Le mot « sapidité »** vient du latin *sapidus* signifiant « qui a du goût, de la saveur », (mais aussi, au figuré « sage, vertueux »). **Le mot « sapience »** vient du latin *sapientia* « intelligence, bon sens ». Ce mot traduit le *sophia* (sagesse) grec. *Sapientialis* signifie « intellectuel ». *Sapiens* (intelligent, sage, raisonnable) est le participe présent adjectivé de *saper*. (Dictionnaire historique de la langue française Robert)

sensible. Ainsi, la philosophie, telle un « amour des saveurs » sera en quête de pensées justes.

Néanmoins il s'agit des sens captant des informations et de « l'intellectualité » capable de gérer celle-ci. Il se trouve que le savoir n'est pas le seul mode possible : il y a aussi le mode « connaissance ».

La **connaissance** est de nature différente, puisqu'il s'agit d'une « naissance avec » et non plus de la réception de quoi que ce soit. Cette « naissance avec » semble même particulièrement étendue sur le plan **expérientiel** pour les personnes qui vivent une situation de mort imminente (EMI). La situation n'est pas exceptionnelle puisqu'elle concerne (entre autres) 10% des patients réanimés. En ce cas, le terme « naissance avec » ne convient même pas, puisque **ces Êtres ont la sensation d'« être ce qu'ils disent percevoir »**. En fait, ils ne perçoivent pas mais « connaissent » en « étant » ce vers quoi leur attention se dirige. Sur ce point l'intellect n'est plus opérationnel. C'est ce qui fait que ces personnes disent comment « elles avaient la connaissance » quand elles étaient dans cet état, mais que revenues dans la vie elles l'ont perdue. **Comme si cette « connaissance » n'était pas transposable en « savoir »** et ne peut que laisser une trace floue et indicible. Ils en ont l'expérience, mais celle-ci n'est pas de nature informationnelle et la pensée ne sait pas en rendre compte de façon satisfaisante : elle ne touche pas la zone de compétence de l'intellect. Le philosophe **Plotin** (205-270 après JC) ayant vécu 4 sorties du corps en a produit « Les Ennéades » (1859) où, à de nombreuses reprises, il évoque cet aspect expérientiel indicible du monde, depuis l'« Un » initial jusqu'à chacun de nous.

Des témoignages contemporains, très précis et documentés, sont rapportés dans le livre « Dead Line » (2006) du **Dr Jean pierre Jourdan** :

« J'ai revu l'intégralité de ma vie, en relief, avec tous ses détails, les gens, les situations. Mais dans un temps qui ne s'écoule pas, la vie étant une globalité que l'on observe avec cette intelligence (universelle ou globale). Ma vie était une forme, sous mes yeux, qui contenait TOUT, et que je consultais » (Jourdan, 2006, p.573). « Je ressentais tour à tour les sentiments d'autrui que mes comportements avaient suscités » (p.586).

« Vous êtes le lieu, l'acteur, le moyen, la cause, l'effet, le ressentant, et le faisant ressentir, le contenu et le contenant » (p.597).

« Il y avait un délai entre le moment où j'entendais les paroles et le moment où les gens les prononçaient, comme un écho inversé » (p.564) Selon le sujet, les paroles d'autrui sont connues juste avant qu'elles ne soient prononcées... sans « transmissions de pensées » ni « transmissions informationnelles ». C'est comme s'il « connaissait », de façon indescriptible en étant l'autre, tout en étant lui-même. **« On est à la fois soi-même et ce qu'on observe. Il y a à la fois la vue et le ressenti, une espèce de contact, de perception intime de la chose qu'on observe »** (p.576). « Je faisais partie d'un tout. Tout était clair, très lumineux et c'est un peu comme si on faisait partie du cosmos et qu'on est partout à la fois » (p.422). **« Je suis dedans, dehors à la fois, l'impression d'un ensemble d'un tout. Je deviens cette connaissance, cette lumière, cette douceur... je suis tout cela à la fois »** (p.594).

« Mon "moi" n'était pas là en tant qu'individu rendant des comptes de SA vie, mais **mon "je" était la vie de tous les humains** ; en d'autres termes c'était un bilan à l'échelle globale de l'espèce. » (p.589)

Nous comprenons bien qu'une telle expérience ne peut être décrite qu'avec des mots en approximation... et même ne peut être clairement pensée intellectuellement. Elle touche pourtant en nous des intuitions, même si nous n'avons jamais vécu d'EMI. Ces témoignages décrivent parfaitement des situations expérientielles où la connaissance n'est pas d'ordre informationnel et encore moins intellectuel. Elle peut sembler à certains n'être qu'une sorte de « délire métaphysique ». Mais quand le sujet qui l'a vécu rapporte des éléments vérifiables, telle l'inscription « *manufacture de St Étienne* » inscrite sous sa table d'opération (p.420- 421), les détails de son intervention comme pour Pam Reynolds, avec le cerveau à 15°8, sans pression sanguine cérébrale, et encéphalogramme plat (p.76-77), l'idée de délire est-elle même délirante... comme pour s'arc-bouter dans le déni de ce qui est ! Sans doute cela est-il trop dérangeant pour nos certitudes habituelles. Pourtant, sans toutefois être dans la naïveté, il convient de garder sa candeur et sa curiosité vers ce que l'on ne comprend pas.

Cela est d'autant plus important que le champ de nos investigations nous permet ainsi de mieux comprendre les propos de certains sujets dits « psychotiques » qui font en réalité une telle expérience hors du commun sans passer par une EMI. Dans ce cas, ce ne sont pas les sujets en EMI qui contactent la psychose¹⁵⁰, mais les psychotiques qui contactent les expériences d'EMI.

Pour appréhender cela, nous devons considérer la notion de « connaissance » comme distincte de celle de « savoir ». Celle d'« informationnel » et d'« intellectuel » (le mental et ce qu'il pense) comme différentes de celles qui sont « ontiques » ou « expérientielles » (l'Être et ce qu'il éprouve).

7.6. Ontique ou psychosocial ?

« D'ailleurs d'autres impressions, plus vagues encore, me dictent que la communication facilitée par l'usage de la langue ontique s'accompagne d'une grande intimité avec l'interlocuteur, du sentiment de partager des loyautés communes, d'œuvrer pour un même objectif, d'être en "sympathie", de ressentir comme un lien de parenté avec lui, d'en être en quelque sorte coresponsable » (Maslow, 2006, p.273).

Abraham Maslow a différencié le niveau des **besoins ontiques** des autres besoins. Les besoins ontiques concernent le Soi (l'Être : ouverture et générosité), les besoins psychosociaux concernent le moi (le paraître stratégique : sécurité, appartenance, estime), les besoins physiologiques concernent le corps (vie et survie biologique).

Les besoins ontiques sont des besoins existentiels tels que **l'amour, la reconnaissance, la justice, la justesse, l'esthétique, l'équilibre, l'harmonie** etc. Loin de les mettre au sommet d'une hypothétique pyramide (comme bien des auteurs l'ont fait en son nom, alors que Maslow n'a jamais parlé de pyramide), il les a placés comme fondement. Il nous explique qu'**un être frustré au niveau ontique reste insatiable sur tous les autres niveaux de besoins**, quoi qu'il reçoive de plus.

Or il se trouve que la satisfaction des besoins ontiques est souvent différée, alors qu'elle est la seule qui permette de supporter les autres frustrations. En effet, le besoin ontique n'est pas vital à court terme, même si à long terme sa frustration est quasi létale.

¹⁵⁰ Sur ce site : « [Mieux comprendre la psychose](#) » (octobre 2012)

« Plus le besoin est élevé, moins il est indispensable à la survie seule, plus sa satisfaction peut être différée dans le temps » (Maslow, 2008, p.114).

Ainsi, cette satisfaction ontique est non seulement différée, mais aussi malmenée. En effet, pour satisfaire son besoin d'appartenance (être inclus), un Être renonce à qui il est pour se soumettre à ce que veut le groupe, en vue de faire partie de la communauté. Puis, pour satisfaire son besoin d'estime (de valeur) en vue d'être distingué, il renonce toujours à lui-même, mais cette fois-ci en prenant l'apparence de ce qui a le plus de valeur dans cette communauté (ne pas confondre le besoin d'estime, concernant le moi psychosocial, avec le besoin de reconnaissance, concernant le Soi ontique). La seule satisfaction des besoins psychosociaux et la soumission qui les accompagne ne sont pas source d'équilibre, au point que Maslow y trouve un état pouvant être moins sain que celui d'un délinquant ou d'un névrosé :

« Une personne qui se soumet volontiers aux forces de distorsions présentes dans la culture (c'est-à-dire un sujet conforme aux normes établies) peut parfois se révéler moins saine qu'un délinquant, un criminel ou un individu névrosé prouvant par ses réactions qu'il possède suffisamment de courage pour défendre son intégrité psychique » (Maslow, 2008. p.111)

Les deux types de soumissions engendrées par les besoins d'appartenance ou d'estime sont, selon Theodore Zeldin, les « *fallacieuses fanfaronnades* » que l'on trouve dans les C.V. : « *passant sous silence tous les espoirs, toutes les opinions personnelles* ». Il se désole que celles-ci conduisent à :

« [...] une carte de visite professionnelle qui n'est qu'une publicité affichant votre statut et prouvant que vous êtes la propriété d'une organisation qui mérite plus de respect que vous. » (Zeldin, 2014, p.48).

Pourtant, le « frémissement ontique » qui anime implicitement chaque Être fait que néanmoins il ne s'enlise pas totalement dans cette inconscience. Maslow ajoute :

« J'ai découvert que le besoin d'accomplissement est beaucoup plus fort que je ne l'imaginai » (Maslow, 2006, p257). « Ne négligeons pas non plus le fait que le besoin d'amour implique à la fois de donner et de recevoir de l'amour » (Maslow, 2008, p.65).

Contrairement à la vision pyramidale réductrice, il remarque que l'ensemble des besoins avancent plus ou moins de front :

« Si un besoin est satisfait, alors un autre émerge. Cette affirmation peut donner l'impression erronée qu'un besoin doit être satisfait à 100% avant que le besoin suivant émerge. Dans la réalité, la plupart des individus normaux dans notre société sont en même temps partiellement satisfaits dans tous leurs besoins fondamentaux et partiellement insatisfaits dans tous leurs besoins fondamentaux » (Maslow, 2008, p.74).

La communication, telle que nous l'avons décrite ci-dessus, concerne le niveau ontique des besoins (et pas seulement le psychosocial), alors que la relation ne concerne que les besoins psychosociaux. **La communication est ontique** et psychosociale (avec les Êtres toujours priorités), **la relation est seulement psychosociale** (les objets toujours priorités).

8. Distinguer les niveaux de validation

8.1. L'information, d'un monde à l'autre

Deux individus distincts perçoivent ce qui les entourent chacun de leur point de vue. Ils ont chacun une vision du monde comportant d'innombrables différences, des plus grandes aux plus anodines. Pour l'un il y a Dieu, pour l'autre il n'y en a pas. Pour l'un l'économie est une chose essentielle, pour l'autre c'est le sport, et pour un autre ce sont les arts. Pour l'un les épinards sont délicieux, pour l'autre ils sont infects. Depuis les plus grandes idées jusqu'aux petites préférences, chaque Être a sa spécificité.

Quand un individu « regarde » le monde, il ne perçoit pas « le monde tel qu'il est », mais « tel qu'il peut se le représenter ». Pour voir son environnement, il ne dispose que de « sa représentation du monde » dont la production dépend de l'expérience qui l'habite et des outils (culturels, éducationnels, personnels) dont il dispose pour interpréter ce qui s'offre à sa perception.

Il se trouve que **nous n'avons pas conscience d'interpréter ce que nous percevons et croyons percevoir « la réalité »**. Cette réalité est ainsi censée être la même pour tous et les différences sont alors éprouvées comme des incohérences que nous avons tendance à vouloir combattre pour ramener l'autre à la raison... c'est-à-dire, sans nous en rendre compte à « notre raison ». Gommer ainsi les différences tendrait à lisser les Êtres, qui heureusement ne se laissent pas faire !

C'est là une des grandes difficultés dans l'échange d'informations. Sur le mode relationnel où l'information est privilégiée, celle-ci est déformée et engendre des quiproquos, des conflits ou des fascinations. Sur le mode communicationnel où l'Être est en premier plan, l'information est sans cesse réajustée en partenariat avec l'interlocuteur et transite avec plus de justesse. Son cheminement d'un monde à l'autre (de celui de l'émetteur vers celui du récepteur) s'opère alors avec beaucoup plus de fluidité, de fidélité et d'efficacité. Quand s'opère ce transit, il se passe une multitude de phénomènes qui méritent notre attention :

D'abord les individus que sont les interlocuteurs doivent « **exister** » et s'accorder de l'attention, ensuite le récepteur va **recevoir** (info brute), **comprendre** (accéder au sens), **accueillir** (permettre à l'autre son point de vue), **remercier** (les informations ne sont jamais dues), et **capter la cohérence** de l'autre (qui a ses propres raisons). Chacune de ces étapes sera signifiée explicitement ou implicitement par le récepteur à l'émetteur, afin que celui-ci puisse ajuster si nécessaire son émission.

8.2. L'existence préalable

Pour qu'un interlocuteur nous entende, il convient d'abord qu'il existe ! Cette lapalissade est plus importante qu'il n'y paraît car l'autre ne se sent exister que s'il reçoit de l'attention, de la reconnaissance. La considération qu'on lui accorde permet cela. Nous noterons l'étymologie de « considération » (*co-sidéral*) qui signifie « tous les deux des étoiles en constellation » !

Il s'agit de ne placer l'autre ni au-dessus ni au-dessous de Soi, mais à une noble équivalence. De même que dans le Counseling de **Carl Rogers** l'on « tient un conseil » où les deux

membres du conseil sont en situation d'équivalence sans qu'aucun n'ait la moindre supériorité sur l'autre, dans la considération nous trouverons une telle position de chacun des interlocuteurs.

Contrairement à ce qui est parfois cru, il ne s'agit pas de s'oublier pour mieux entendre l'autre, car si « je » n'existe pas, l'autre ne reçoit pas d'attention. **Pour qu'il y ait « considéral », il faut qu'il y ait « deux étoiles »**. Il convient de ne pas s'oublier pour donner notre attention. Pour être clair dans ce principe de « ne pas s'oublier », sachons différencier le fait de ne pas s'oublier (simplement être, rencontrer généreusement ; présence du Soi), de celui de faire valoir son ego (chercher à paraître, profiter ; prééminence du moi). S'il s'agit de ne pas s'appuyer sur notre représentation du monde pour comprendre celle de l'autre (car sur ce point, seul lui peut nous éclairer), il ne s'agit aucunement de disparaître. Ceci serait une attitude faussement généreuse privant l'autre de notre réelle présence.

L'un n'est pas censé se prétendre modèle pour l'autre. Le « nouveau monde » (celui de l'interlocuteur) qui s'offre à nous, ne doit pas être culturellement assujéti par notre « pseudo vérité éclairante », tel un conquistador venant éteindre une civilisation. Il doit plutôt en résulter un partage de différences, contribuant au juste déploiement de chacun¹⁵¹.

Ce préalable existentiel et respectueux étant posé, voyons ensuite comment transite l'information.

8.3. Recevoir n'est pas comprendre

Transitant depuis l'émetteur vers le récepteur l'information est d'abord reçue par ce dernier. La réception permet de disposer de l'information. Étape fondamentale mais sans grande utilité si nous n'accédons pas au sens de celle-ci. Si vous disposez de la notice d'emploi d'un appareil électronique rédigée en coréen, certes vous avez l'information, mais elle ne vous permet pas de faire grand-chose si vous n'avez pas la chance de connaître les règles de décodage de cette langue.

La réception doit nécessairement se poursuivre par la compréhension. Celui qui reçoit l'information peut en témoigner par un « **accusé de réception** », quand il accède à la signification, il peut en témoigner par un « **message de compréhension** ».

Nous noterons que quand quelqu'un n'a pas reçu l'information... nous la lui répétons, et que quand quelqu'un ne l'a pas comprise... nous la lui expliquerons. Répéter à quelqu'un qui n'a pas compris est inutile et l'agace. Expliquer à quelqu'un qui n'avait simplement pas reçu alourdi l'échange et insupporte également.

Quand ces deux étapes sont parfaitement accomplies, elles ne sont cependant pas suffisantes.

8.4. Comprendre n'est pas accueillir

L'accès au sens est incontournable. Reste à savoir ce que nous faisons de cette information comprise. Si j'ai bien reçu et compris la notice d'emploi dans la langue adéquate, je peux la décoder. Cependant si je décide qu'elle est mal faite, qu'elle ne sert à rien, que je la jette... le

¹⁵¹ Voir sur ce site la publication d'août 2008 « [Éloge de la différence](#) ».

jour où j'ai une difficulté avec mon appareil électronique je ne dispose plus de l'information qui me serait utile. Il en va de même si j'entends et comprends les propos de mon interlocuteur sans les accueillir : si je ne leur accorde pas une certaine importance, une justesse *a priori* (du point de vue de mon interlocuteur) l'échange ne peut se poursuivre efficacement.

« Accueillir » le propos de l'autre ne veut en aucun cas dire qu'on a le même point de vue que lui. C'est seulement lui accorder que ce qu'il nous adresse comporte à ses yeux une justesse, et avoir la curiosité d'aller vers lui pour qu'il nous éclaire à ce sujet. Cette curiosité n'est en aucun cas une enquête en recherche de preuves ou de justifications, car une telle suspicion bloquerait l'échange. Elle reflète plutôt la candeur qui attend un éclairage nouveau, l'ouverture vers une découverte. **Le résultat n'en est pas l'adhésion, mais la reconnaissance d'une cohérence potentielle selon le point de vue de l'autre.** A ce niveau de l'accueil, **nous accordons cette cohérence, quand bien même elle ne nous a pas encore été explicitée.**

Ce stade est atteint dans l'état communicant, jamais en situation purement relationnelle. Quand l'information est priorisée, nos références propres ont une telle importance que la moindre incohérence de notre point de vue rend l'information inacceptable. De ce fait il n'y a pas « accueil » et la suite de l'échange se déroule sans pertinence, sans visibilité, vers des digressions inutiles, stériles, parfois néfastes.

8.5. Accueillir n'est pas remercier

Quand l'accueil est bien présent, il s'ajoute une nuance essentielle : **cette information ne nous est aucunement due.** Notre interlocuteur nous accorde le privilège de nous livrer un « bout de son monde » à travers son propos (même s'il ne fait que nous indiquer ce qu'il pense d'un film, de ses voisins ou de son travail). Ce privilège qui nous est accordé suppose donc de notre part une certaine gratitude venant s'ajouter à notre posture d'accueil. Discrète, délicate, subtile, mais néanmoins bien présente, cette **gratitude** offre à l'interlocuteur qui s'est exprimé un supplément de reconnaissance accordée. Cela participe grandement à la fluidité de l'échange, à la confiance qui s'y déploie, au confort de chacun. La clarté des informations qui s'y écoulent en est augmentée et les ajustements de sens grandement simplifiés. Bien évidemment, la gratitude découle naturellement de la validation existentielle, présente tout au long de l'échange depuis le début.

Nous avons donc « recevoir », « comprendre », « accueillir » qui s'enrichit de « remercier ». Toutes ces phases peuvent sembler bien nombreuses pour être opérationnelles dans un échange ordinaire. Il est bien évident que si nous devons énoncer en retour d'une information reçue : *« j'ai bien entendu ce que tu m'as dit, j'en ai parfaitement compris le sens et te permets tout à fait de penser ainsi, car tu dois avoir une juste raison ; je suis même très honoré du privilège que tu m'accordes en me l'ayant confié »* ...outre le fait que cela alourdirait considérablement les conversations, ce serait totalement ridicule. Toutes ces phases sont plus « posturales » que verbales et tiennent en un regard, un sourire, un mouvement de tête... attitude accompagnée ou non d'un mot aussi discret qu'un simple « ok ».

8.6. Remercier n'est pas valider la cohérence

Tout ceci étant bien présent, il peut cependant être nécessaire d'aller encore plus loin et de se faire éclairer sur la cohérence du propos de notre interlocuteur. Cela peut nous être né-

cessaire pour nous-mêmes, mais aussi parfois pour lui, chez qui cette justesse n'est le plus souvent qu'inconsciente. Cela se réalise en posant une question (ou plusieurs) dont le projet est d'accéder à un supplément de précision. **Il ne s'agit aucunement d'obtenir des preuves de quoi que ce soit, mais seulement un éclairage plus approfondi à propos des fondations du propos.**

Par une ou quelques questions supplémentaires il est ainsi possible de mettre à jour le fondement cognitif de notre interlocuteur (ce sur quoi il appuie sa pensée) afin de lui offrir la stabilité dont il a besoin pour éventuellement s'ouvrir à nous sans risque. **Riche de ses bases, il peut ainsi accueillir des pensées différentes des siennes sans y perdre son équilibre intime.** D'un tel échange il peut émerger des innovations aussi riches pour l'un que pour l'autre.

Pour y parvenir, l'ensemble des questions/réponses qui s'accomplissent suppose que nous connaissions bien ce qu'est une question. Outre le fait que tout ce qui a été développé précédemment est bien présent, **poser une question est un acte d'humilité attestant que, concernant l'autre, nous ne savons pas... et que c'est lui qui sait.** Ensuite, afin d'être un **facilitateur d'expression**, nos questions doivent répondre à plusieurs critères :

1/Critères fondamentaux :

-Être sans condition de réponse (interlocuteur libre de son propos, sans que nous portions le moindre jugement).

-Être sans obligation de réponse (interlocuteur libre de ne pas répondre, sans qu'il en reçoive le moindre reproche ou la moindre pression).

Une fois ces deux critères fondamentaux posés, et seulement s'ils sont bien présents, d'autres nuances sont à développer.

2/Critères de pertinence

-La question doit porter sur ce qui vient d'être exprimé. Ne pas passer soudainement d'un sujet à l'autre : après avoir par exemple demandé à quelqu'un ce qu'il a pensé du film qu'il vient de voir, ne pas lui demander aussitôt quelle salle de cinéma il fréquente le plus... ce n'est pas le thème de la conversation ! De telles digressions ne nous permettront jamais d'accéder à son fondement cognitif, et l'échange restera alors **superficiel**.

-Demander une précision sur des ressentis plus que sur les faits ou les objets. Pour aboutir à son fondement cognitif, lui demander le titre du film (chose), c'est beaucoup moins pertinent que de lui demander ce qu'il en a pensé (vécu éprouvé). Sinon l'échange ne sera qu'**intellectuel**.

-Se situer à la bonne place dans le spectre « reformulation », « question ouverte », « question fermée », « question à choix multiple ». Ces quatre types de questions peuvent tous être justes s'ils sont placés au bon endroit... ou inopérants s'ils sont mal à propos. **Un mauvais choix de question peut bloquer l'interlocuteur** dans son accès à ses propres informations.

Précision à propos des 4 types de questions

La question ouverte : c'est par exemple « qu'as-tu pensé du film ? ». Elle est un bon outil, mais nécessite un investissement intellectuel chez celui qui la reçoit pour réaliser une sorte de mini exposé. **Cela risque fortement d'éloigner celui qui s'exprime de son ressenti** (noyé

dans une construction intellectuelle). Il se peut alors que le fondement cognitif devienne inaccessible. Elle ne sera généralement utilisée que pour un interlocuteur qui a déjà pu préciser son ressenti (soit spontanément, soit grâce à une question fermée).

La question fermée : c'est par exemple « As-tu aimé ce film ? ». Bon outil également, qui a l'avantage de ne demander qu'une réponse « oui/non ». Son seul inconvénient est qu'elle aggrave les situations « de questions avec condition de réponse » où elle piège l'interlocuteur. Mais si les deux premiers critères fondamentaux sont respectés elle est un outil fantastique. **L'interlocuteur peut répondre sans investir son intellect, rester spontanément et authentiquement plus proche de son ressenti réel.** Il réalise ainsi aisément un premier pas vers son fondement cognitif.

La reformulation : c'est un type particulier de question fermée appelant aussi une réponse « oui/non ». Voyant que l'interlocuteur sourit après la projection, nous lui demandons par exemple directement « Tu as aimé le film !? ». Construction grammaticale affirmative, mais avec un ton légèrement interrogatif (le point d'interrogation est plus petit !). Elle ne doit aucunement être un simple écho ou reflet de ce qui est exprimé. **Elle est une profonde et chaleureuse reconnaissance de l'Être avec son vécu, sans toutefois l'y enfermer.** Outils fondamental pour approcher le chemin qui conduira au fondement cognitif. Attention : sans un non verbal adapté, la reformulation pourrait sembler totalement niaise en ne faisant que nommer une évidence. Sa profondeur exceptionnelle dépend totalement du non verbal et de la posture authentique de celui qui la prononce. L'intellect, ici peu mobilisé, n'entrave pas l'accès au ressenti.

Pour plus de précisions, voir la publication de novembre 2002 « [Reformulation](#) »

La question à choix multiple : celui qui demande dispose de quelques éléments qui lui permettent de proposer un choix à celui qu'il questionne. Si celui-ci a aimé le film, mais peine à dire pourquoi, il lui demandera par exemple « est-ce pour l'histoire, les acteurs, les paysages... ou autre chose ? ». Celui qui demande dispose des éventualités « histoires, acteurs, paysages » puis ajoute « ...ou autre chose » car ce ne sont que des éventualités. L'avantage est que celui qui répond à juste à cocher la bonne case (sans investir son intellect). Quand sa réponse ne se trouve pas dans la liste proposée, l'élimination des trois premières possibilités ouvre néanmoins sa pensée vers sa propre réponse.

Ajustements spontanés

Tout l'art de celui qui questionne dans le projet de révéler un fondement cognitif est : 1/de poser le type de question adapté, 2/quand son choix n'est pas opérationnel, de revisiter le type de question utilisé afin de faciliter l'expression de son interlocuteur.

Quand une question ouverte ne marche pas il la transforme spontanément en question fermée ou en question à choix multiple.

Par ordre d'aisance dans la réponse, nous trouverons : la reformulation, la question fermée, la question à choix multiple, puis en dernier la question ouverte.

« Comment as-tu trouvé le film ? ». Le mauvais choix de la question amène une non réponse. Spontanément « Tu l'as aimé ou pas aimé ? » La question fermée permet une réponse spontanée « Oui, je l'ai aimé ! ». Le questionneur poursuit par « Qu'est-ce que tu as aimé ? ». Cette question ouverte étant encore inopérante, il la transforme naturellement en QCM « L'histoire, les acteurs, les paysages... ou autre chose ? ». La réponse est alors « En fait, il me fait penser à un endroit où j'ai passé les plus belles vacances de ma vie ! ». Et nous voici arrivé au fondement cognitif. Reste à en témoigner auprès de ce-

lui qui vient de répondre : « C'était de belles vacances !? » (préparation de la validation cognitive par une reformulation) « Oui merveilleuses », délivrance de la validation cognitive proprement dite : « Si ces vacances étaient si merveilleuses et que le film te les rappelle, je comprends qu'il te plaise ».

Notons néanmoins que cette *validation cognitive* **atteste seulement de la logique cognitive**, du fondement pertinent qui conduit notre interlocuteur à avoir éprouvé ce qu'il a éprouvé ou fait ce qu'il a fait (quand bien même son avis est le contraire du nôtre). Notons toutefois qu'elle peut être exprimée dans une version développée (comme ci-dessus), mais que la pertinence voudra le plus souvent qu'elle se limite à une posture accompagnée d'un simple « D'accord ! »... doux, délicat, **reflétant en toute simplicité le petit bonheur d'avoir eu accès à une juste révélation**.

Cependant, cette validation cognitive ne sera pleinement opérationnelle que si elle est accompagnée d'une *validation existentielle*. Si nous n'avons que des opérateurs logiques (froids) intellectuellement analysés et reformulés, cela ne peut fonctionner... et peut même agacer, car il ne s'agit pas d'une enquête ou d'une vérification technique, mais d'une confirmation, d'une rencontre et d'une reconnaissance !¹⁵²

8.7. Le cognitif n'est pas l'existentiel

En dépit de son importance, le cognitif n'est pas tout. Il ne s'agit là que d'opérateurs logiques, certes pertinents, mais froidement assemblés. Ce qui donne toute la dimension à l'échange est la « **validation existentielle** »¹⁵³.

La validation existentielle est une **reconnaissance au niveau ontique**, au niveau du « quel-qu'un » qu'est notre interlocuteur. Elle ne valide ni l'information, ni l'intellect, mais pleinement l'Être. Elle est même indépendante de la nature de l'information et de la logique cognitive, indépendante de toute performance intellectuelle. Elle est pleinement « reconnaissance »¹⁵⁴.

De plus, dans un usage réellement communicant, le **guidage non directif** (succession de questions adaptées, conduisant au fondement de ce qui est pensé ou éprouvé) ne révèle pas une simple logique, mais conduit à « celui qu'était l'interlocuteur à un moment de sa vie » (récent ou ancien) donnant tout son sens à ce qui se passe dans le présent.

Qu'il s'agisse de l'actuel ou de l'antérieur, il s'agit toujours d'un Être à qui l'on accorde une authentique reconnaissance et non de simples faits que l'on analyse. Si l'on veut correctement parler de communication et de relation, il convient de distinguer l'**informationnel** et l'**existentiel**. Si l'on veut être plus précis encore, nous pouvons même distinguer l'*informationnel* (les objets), l'*intellectuel* (les mécanismes), l'*émotionnel* (les fantasmes), l'*existentiel* (les Êtres avec leur sensibilité).

La circulation de l'information depuis le monde de l'émetteur jusqu'à celui du récepteur sera grandement facilitée par ces validations.

¹⁵² Pour plus de précisions voir la publication de janvier 2012 « [Non directivité et validation](#) »

¹⁵³ Pour plus de précisions, lire sur ce site la publication de Septembre 2008 « [Validation existentielle](#) »

¹⁵⁴ Pour plus de précisions, lire sur ce site la publication d'Octobre 2014 « [Reconnaissance](#) »

9. Les vecteurs d'information

L'information qui circule depuis le monde de l'émetteur vers celui du récepteur peut utiliser plusieurs moyens de « transport » : l'écrit, la parole, le non verbal (visuel ou auditif) ...et même l'expérientiel qui est une situation particulière où l'information se trouve en même temps aux deux pôles.

9.1. Les mots

Vecteur symbolique par excellence, les mots sont un précieux outil pour véhiculer l'information. Le mot est le **signifiant** (image acoustique ou visuelle d'un signe) permettant d'évoquer un **signifié** (représentation mentale de ce qu'il désigne). Attention, **le signifié n'est qu'une réalité subjective et non la chose objective dont il tente de rendre compte**. Par exemple le signifiant « table » évoque le « concept de table » ainsi signifié mentalement, mais pas l'objet « table » lui-même. De plus, les mots sont organisés en un **système complexe** qui, en fonction de leur contexte peuvent prendre différents sens (par exemple, le mot « ballot » n'évoquera pas la même image mentale selon que le contexte désigne un bagage ou une personne). Nous mesurons ainsi la distance qui se trouve entre la réalité dite « objective » et l'information verbale qui tente d'en rendre compte.

Le choix des mots est important à l'écrit comme à l'oral, leur contextualisation aussi. **Ils véhiculent bien plus que le sens que l'on trouve dans le dictionnaire**. Ils activent des évocations (des signifiants) chez l'interlocuteur qui sont liées à son expérience individuelle, mais aussi au fait que **ces mots sont porteurs de la pensée du peuple qui les a imaginés, utilisés, partagés pendant des siècles**, en plus de l'usage moderne qui en est actuellement fait¹⁵⁵.

Il y a parfois des télescopages, comme dans le monde du soin où l'on parle aujourd'hui beaucoup de « bientraitance » (pour prévenir la maltraitance), alors que d'un autre côté « traiter » est à notre époque utilisé par les jeunes pour dire « insulter » (...déjà en usage il y a quelques siècles).

Les mots sont porteurs d'une mémoire collective, de la manière de penser d'un groupe d'humains. Il est très touchant de constater que considération (co-sidéral) a été construit en français pour évoquer l'aspect précieux de deux Êtres tels des « étoiles en constellation » ...etc. Les français expriment leur gratitude en disant « merci » (ce mot désignant aussi bien le salaire que l'on donne, la grâce que l'on accorde, que la dépendance et la soumission) alors que les espagnols ont choisi « gracias » (« je rends grâce » qui ne met aucune ambiguïté) ...Les moyens de nommer sont variés, plus ou moins heureux, toujours riches de toute une histoire, jamais anodins.

9.2. L'écrit

L'écrit laisse une **trace de l'information** qui permet ensuite à chacun d'en disposer. Cette « trace » semble libre du non verbal, mais il n'en est rien. Si elle est manuscrite, chacun sait que l'écriture reflète quelque chose du rédacteur bien au-delà de ce qu'il a rédigé. Cependant, même si le texte est rédigé en traitement de texte (compuscrit), **le choix de la présen-**

¹⁵⁵ Voir la publication de février 2010 « [Les mots et les intuitions](#) »

tation représente un non verbal signifiant, qui rendra facile ou difficile l'accès au sens, d'une part par la facilitation sensorielle et cognitive, d'autre part par l'esthétique sollicitant une meilleure disposition de l'esprit, puis par l'« énergie » implicitement mise dans la présentation (plus ou moins de force) :

En voici un exemple avec trois présentations différentes :

Monsieur je me permets de vous écrire pour solliciter un poste dans votre entreprise L'intérêt que suscite l'activité de votre établissement m'a conduit à vous proposer mes services afin de participer à la production de votre équipe Mon expérience en ce domaine est ainsi à votre disposition Je vous remercie par avance pour l'entretien que vous voudrez bien m'accorder afin de préciser autant les besoins de l'entreprise que ce que je peux y apporter Veuillez agréer mes sincères salutations Marc Dupont.

Cette première présentation est péniblement déchiffrable (texte au kilomètre, non ponctué, mais tout de même avec des majuscules) et souligne le peu d'attention que l'émetteur accorde à son interlocuteur.

Monsieur,

Je me permets de vous écrire pour solliciter un poste dans votre entreprise. L'intérêt que suscite l'activité de votre établissement m'a conduit à vous proposer mes services afin de participer à la production de votre équipe. Mon expérience en ce domaine est ainsi à votre disposition.

Je vous remercie par avance pour l'entretien que vous voudrez bien m'accorder, afin de préciser autant les besoins de l'entreprise que ce que je peux y apporter.

Veuillez agréer mes sincères salutations.

Marc Dupont

Cette seconde présentation marque plus d'attention en respectant mieux l'interlocuteur. La ventilation du texte ainsi que sa ponctuation facilitent l'accès à l'information et au sens. Elle sera ainsi plus efficace.

Monsieur,

Je me permets de vous écrire pour solliciter un poste dans votre entreprise. L'intérêt que suscite l'activité de votre établissement m'a conduit à vous proposer mes services afin de participer à la production de votre équipe. **Mon expérience en ce domaine est ainsi à votre disposition.**

Je vous remercie par avance pour l'entretien que vous voudrez bien m'accorder afin de préciser autant les besoins de l'entreprise que ce que je peux y apporter.

Veuillez agréer mes sincères salutations.

Marc Dupont

Cette troisième présentation est presque semblable à la précédente. Cependant, les caractères gras mettent une force qui, dans ce cadre, est mal venue (dans d'autres cadres cela pourrait être juste, par exemple si le texte était très long). Le rédacteur ne fait pas assez confiance au lecteur, et surtout il se met trop en avant. L'émetteur doit être facilitateur, mais cependant délicat, attentionné, juste assez mais pas trop. L'équilibre est subtil.

Ces trois exemples sont loin d'être exhaustifs. Ils montrent simplement que **le non verbal est aussi dans l'écrit.** Avec un texte identique, il peut y avoir des choix de présentations, de gras/italique, de couleurs, de polices, d'encadrements... etc. Naturellement il y a également les choix de phrases, de tournures, le type de langage utilisé, de quantité d'éléments présentés simultanément dans un ou plusieurs paragraphes ...pour dire une même chose, etc. Tout cela joue un grand rôle qui va au-delà du sens du mot proprement dit, et ajoute une information non verbale qui peut être soit inutile, soit éloigner du sens, soit facilitatrice.

9.3. La parole

Nous sommes plus habitués à évoquer la notion de non verbal dans le langage parlé. Selon le professeur **Albert Merhabian**, les informations échangées entre des gens qui conversent sont à 93% non verbales, avec une petite moitié d'auditif (intonation de la voix) et une grosse moitié de visuel (mimiques, gestuelle).

Il faut comprendre que le non verbal est aussi constitué du rythme respiratoire, de l'orientation et de la nature du regard, sans oublier les changements de diamètre des pupilles, les modifications de couleurs de la peau (rougeurs, pâleurs), sudation, les odeurs corporelles, etc. Quelques-uns de ces paramètres gestuels ou sonores peuvent être contrôlés, mais **la plupart sont hors de portée de notre volonté**, d'autant plus qu'ils sont **subliminalement perçus par notre interlocuteur** au millième de seconde près.

Carl Rogers parlait de « **congruence** » pour signifier que notre pensée est en accord avec notre expression (expression qui alors n'est pas « incongrue »). La façon d'atteindre cette congruence, si nécessaire à une bonne qualité des échanges, est tout simplement l'authenticité, la considération, l'état communicant plutôt que l'état relationnel (tels qu'ils sont décrits dans cet article).

9.4. Le non verbal

Le non verbal est donc un vecteur majeur de l'information (par écrit et par la parole). Les mots sont bien sûr également importants, car de leur juste choix dépend une compréhension fine et précise, mais le non verbal véhicule à notre insu bien plus que nous ne le pensons.

Quand nous nous parlons, les signes échangés sont multiples et, comme pour toute perception, celle-ci est multifactorielle et s'accomplit grâce à une **synergie des sens** qui nous fait aboutir à une compréhension particulière de ce qui s'offre à nous. Il en va ainsi de toute perception. Quand nous investissons notre regard, ce que nous entendons ou sentons ajuste l'image visuelle que nous nous faisons. Si par exemple on enlève le visuel et la texture d'un aliment, nous peinerons à le reconnaître seulement avec le goût. Nos sens fonctionnent en synergie et il y en a souvent plusieurs en action dans une perception quelle qu'elle soit¹⁵⁶.

Ainsi le non verbal vient soutenir ce que nous exprimons avec des mots, en même temps que ces mots viennent préciser les nuances spécifiques que nous souhaitons partager avec notre interlocuteur.

Dans la communication, après avoir abordé la mise en œuvre des divers canaux informationnels œuvrant en synergie, nous avons aussi un autre phénomène qui mérite d'être mentionné : l'expérientiel.

9.5. L'expérientiel

Les informations généralement **transitent** d'un point **A émetteur** vers un point **B récepteur**. Nous venons de voir que l'état communicant favorise grandement la qualité de ce transit par

¹⁵⁶ Voir la publication d'août 2013 « [Percevoir le monde](#) »

rapport à l'état relationnel qui, lui, l'altère en produisant de multiples affects et des interprétations erronées.

D'une façon différente et tout à fait inattendue, **dans l'« expérientiel », l'information ne transite pas : elle est aux deux points A et B en même temps.** Nous trouvons une situation analogue avec les particules en mécanique quantique où, même séparées par une immense distance, chacune est instantanément informée de ce qui arrive à l'autre. Cela s'appelle le phénomène de non séparabilité ou phénomène EPR.

Nous observons cette situation de façon probante dans les situations de mort imminente (EMI). Les citations au paragraphe 4.5¹⁵⁷ rendent compte de ce phénomène. C'est là que nous parlons d'un vécu « expérienté », car nous n'avons pas de meilleur mot pour le désigner et le distinguer des autres phénomènes.

Dans les EMI, le sujet se trouve aux deux points A et B en même temps, ou pas tout à fait, mais tout se passe comme s'il en était ainsi (il n'y a pas de mots satisfaisants pour décrire la sensation précise). Il se trouve seulement que, outre leur « expérientation », les sujets bénéficient ensuite d'informations vérifiables qu'il leur est normalement impossible de savoir. Il ne s'agit cependant aucunement ici de prouver objectivement que ces vécus sont vrais ou non... simplement, « ils sont » d'un point de vue purement phénoménologique. Or certains « expérientiels » ne touchent pas que les sujets en EMI.

Dans notre quotidien ordinaire il se passe aussi de telles manifestations, mais plus discrètes : face à un interlocuteur, nous pouvons ressentir une émotion (joie peur, tristesse, impatience...). La question est de savoir si cette émotion est purement la nôtre (même si elle est induite par les informations émanant de l'autre), ou bien une expérience en Soi de celle qui se vit chez l'autre.

Nous connaissons bien en psychologie la **problématique de la projection** où, ressentant personnellement quelque chose nous l'attribuons à notre interlocuteur. Cela brouille considérablement la qualité des échanges. Nous connaissons bien aussi ce **rôle des neurones miroirs** qui font éprouver ce que l'autre nous montre (mouvement, émotion etc.). Cela est produit par un transit d'informations (aussi subtiles, inconscientes et non verbales soient-elles).

Dans le cas de l'émotion expérientée, il ne s'agit pas de projection ni de neurones miroirs (du moins semble-t-il), mais d'un vécu éprouvé par Soi de l'émotion qui est en l'autre. « **Tout se passe comme si** » **la même émotion se manifestait en deux points distincts en même temps**, de sorte que l'un est informé de ce qui se passe chez l'autre en simultanéité, **sans qu'aucune information n'ait eu à transiter de A à B.** Ce n'est même pas de la « transmission de pensée » car **il n'y a pas de transmission**, en tout cas pas au sens où nous l'entendons habituellement avec un déplacement d'information. Il ne semble pas s'agir non plus d'une

¹⁵⁷ *Rappel de ces citations : « Vous êtes le lieu, l'acteur, le moyen, la cause, l'effet, le ressentant, et le faisant ressentir, le contenu et le contenant » (Jourdan, 2006, p.597). « Il y avait un délai entre le moment où j'entendais les paroles et le moment où les gens les prononçaient, comme un écho inversé » (p.564) Selon le sujet, les paroles d'autrui sont connues juste avant qu'elles ne soient prononcées... sans « transmissions de pensées » ni « transmissions informationnelles ». C'est comme s'il « connaissait » de façon indescriptible en étant l'autre... tout en étant lui-même. « On est à la fois soi-même et ce qu'on observe. Il y a à la fois la vue et le ressenti, une espèce de contact, de perception intime de la chose qu'on observe » (p.576). « Je faisais partie d'un tout. Tout était clair, très lumineux et c'est un peu comme si on faisait partie du cosmos et qu'on est partout à la fois » (p.422). « Je suis dedans, dehors à la fois, l'impression d'un ensemble d'un tout. Je deviens cette connaissance, cette lumière, cette douceur... je suis tout cela à la fois » (p.594).

transmission subtile par le non verbal qui, perçu de façon subliminale, provoquerait cette émotion éprouvée.

Ce vécu expérimenté permet une « co-naissance » (et non un savoir) de ce qui se passe chez l'interlocuteur, **permettant alors juste de lui poser des questions pertinentes adaptées pour qu'il confirme ou non ce fait**. Cela peut conduire à une facilitation de son expression, **à condition que la question n'induisse pas la réponse... ce qui demande une certaine dextérité**. En effet, le grand danger est de prendre une chose éprouvée chez Soi comme attestant systématiquement de ce qu'il y a chez l'autre et de ne faire que des projections... convaincus « d'entendre » l'autre subtilement, alors que nous ne faisons que projeter chez lui ce qu'il y a chez nous.

Il n'est pas aisé de différencier les deux phénomènes (projection et expérientiel), mais il m'a semblé nécessaire de mentionner cet autre moyen de « connaître », sans passer par un transit informationnel. Difficile à « prouver », mais impossible à ignorer, sauf à être de mauvaise foi (merci par avance aux chercheurs de trouver un moyen de travailler sur ce thème !).

Il est à noter que certains sujets particulièrement sensibles à cela peinent à se retrouver parmi les gens. Ils ne comprennent pas tout ce qu'ils éprouvent quand ils sont immergés dans le monde. Il ne faut pas confondre cela avec une sorte de phobie sociale. Pareils aux personnes électrosensibles, qui physiologiquement ne supportent pas les ondes (et doivent se protéger des WiFi, portables, Bluetooth...) ces sujets que l'on pourrait qualifier de « psychosensibles » peinent à se retrouver dans une foule où ils se sentent « envahis » par l'émotion de chaque autre qu'ils croisent.

Des situations les plus extrêmes aux plus ordinaires, l'accès expérientiel ne peut être ignoré, même s'il n'est pas pour le moment démontrable. Il doit cependant être considéré avec prudence, car en ce domaine les fantasmes vont bon train avec tout leur cortège de leurres !

9.6. La posture

Au-delà des outils, la posture est le principal vecteur, ce qui fait que l'information est reçue ou non. C'est ce qu'on appelle le **charisme**¹⁵⁸, en ce sens où certaines personnes sont naturellement ainsi. Mais cela peut se travailler, car ça dépend essentiellement de « **où se porte notre attention en priorité** ».

Celui qui regarde les problèmes a naturellement l'expression de quelqu'un qui voit un problème, celui qui voit les Êtres a naturellement l'expression de quelqu'un qui vit une belle expérience. Si l'on ne peut maîtriser l'entièreté de son non verbal (ce qui ferait de toute façon perdre toute congruence), l'on peut par contre choisir vers où nous portons notre attention : **vers les choses ou vers les Êtres ? Et ce faisant, avons-nous pour projet de révéler ses justesses ou bien de chasser ses erreurs ?** Là se trouve le moteur de la posture, source de la qualité de la communication.

¹⁵⁸ *Charisme : du grec chrétien *kharisma* « don, faveur, grâce d'origine divine ». Mot composé de *kharis* « grâce » « faveur de ce qui accorde », « reconnaissance de ce qui reçoit », probablement en rapport avec *khairain* « se réjouir être heureux aimer » (Extrait de Dictionnaire historique de la langue française Robert). Ce mot a cependant dérivé aussi vers « pouvoir de fascination sur autrui » et ce n'est pas en ce sens qu'il est utilisé ici.

9.7. Mention spéciale pour le non-dit

Verbal, non verbal, non-dit : empilement de réalités distinctes (sociale, émotionnelle, inconsciente). **Le non-dit n'est pas le non verbal**, en ce sens où le non verbal est « dit » non verbalement. *Le non verbal nous trahit en « disant tout bas » ce que l'on « cache tout haut »*, ou que l'on nie activement. **Le non-dit** n'est pas un « non verbal plus subtil ». **Il n'est pas dit du tout**. Sorte de **dénégation**, car il ne s'agit même pas de quelque chose que l'on nie, mais de quelque chose de silencieux, dont on ignore inconsciemment l'existence chez soi. Cependant, c'est bien « présent » dans la psyché et parfois même nous appelle à notre insu : ce sont alors nos « psycho symptômes » grâce auxquels ce que nous avons jadis mis à distance tente de rejoindre notre conscience afin d'y bénéficier de reconnaissance.

Par exemple : Nous pouvons parler (poliment) en éprouvant une colère (contenue mais « dite » non verbalement), et éprouver une douleur (dont on ne se rend même pas compte, et qui a pourtant engendré cette colère). Ici le « non-dit » est la douleur, le « dit non verbal » est la colère, le « dit verbal » est la politesse. « Profondeur inconsciente », « réaction émotionnelle », « politesse sociale », nous avons trois éléments distincts.

Il peut être utile de ne pas le mélanger et de ne pas prendre les messages non verbaux pour l'expression de la réalité intime de l'autre. Même si sa colère est réellement ressentie par lui, le fondement de celle-ci est sa douleur dont il n'a pas conscience. Il n'a donc pas à la nier ou à feindre autre chose. Pourtant, cette douleur est la vraie source des informations qui émanent de lui, dont la colère n'est qu'un avatar.

10. Convaincre est une illusion

L'étude des vecteurs de l'information intéresse particulièrement ceux qui veulent convaincre... pourtant, un tel projet n'est qu'une illusion relationnelle. Ceux qui se préoccupent d'efficacité, réellement pragmatiques, préféreront une approche plus communicante.

10.1. Assertivité

« la paix n'est pas l'absence de guerre »

La paix n'est pas « absence de guerre » mais « concorde des âmes » nous dit Spinoza. D'une façon différente mais analogue, l'OMS nous propose que la santé n'est pas l'absence de maladie, mais un équilibre social, physique et mental. Sur le même principe, nous pourrions dire que qualité de la communication n'est pas proportionnelle à la quantité d'informations circulant, mais à la rencontre des Êtres... qui permet leur aboutissement correct.

La rencontre des Êtres permet une juste transmission, alors que la manipulation est source de révoltes sournoises et de distorsions. Le mot qui définit bien cet état communicant est « **Assertivité** »¹⁵⁹. Mot mal connu définissant une posture où l'on s'affirme sans rien enlever de l'autre, et où l'on respecte l'autre sans rien retrancher de Soi. C'est l'état communicant tel que défini dans ces pages. Quand nous n'y parvenons pas nous glissons insensiblement vers des postures moins nobles nous conduisant à la « **manipulation** » (éloignant l'autre de lui-même pour le rapprocher de nous tout en lui « vendant » un avantage auquel il croit), le

¹⁵⁹ Pour plus de précisions vous pouvez lire la publication de septembre 2001 « [Assertivité](#) »

« **conflit** » (éloigner l'autre de lui-même en le culpabilisant d'être qui il est, et en le menaçant d'inconvénients majeurs), la « **fuite** » (peu importe ce qui est, nous renonçons à la transmission de quoi que ce soit).

10.2. Informer ou convaincre ?

La confusion vient peut-être du fait que pour informer nous croyons qu'il faut convaincre. Nous accomplissons alors une sorte **d'ostracisme dans la pensée d'autrui que nous prétendons ainsi coloniser**. Avec un « convaincant » et un « convaincu », l'équipe ne peut être gagnante.

Il convient plutôt d'informer et de se laisser informer, de mettre en commun des informations multiples permettant d'accéder à une vision plus subtile des réalités qui nous entourent, à prendre en compte des enjeux systémiques, à envisager des stratégies adaptées à ce qui est, et pas seulement à ce qui est fantasmé ou connu d'un seul point de vue.

Le danger d'une connaissance partielle idéalisée est bien dénoncé par **Maya Beauvallet**, économiste, dans son ouvrage « Les stratégies absurdes – *Comment faire pire en croyant faire mieux* ». La tentative de mesure a, selon son étude, miné la plupart des secteurs sociaux (sport, éducation, industrie, économie, politique, santé... etc.). Les indicateurs partiels sont socialement délétères, la prise en compte systémique même, plus grande, n'est jamais totale. Il arrive ainsi que nos intuitions fonctionnent mieux que certaines pseudo réalités.

10.3. Pour une information vraiment reçue

Pour être entendus et compris, il y a une clé essentielle : **Pour qu'il nous entende, l'interlocuteur doit d'abord exister**. Pour exister, il doit se sentir reconnu.

La reconnaissance est avant tout ontique. Elle émane naturellement quand on se sent touché par la présence de l'autre. Ne la confondons pas avec les flatteries égotiques agaçantes : dans le meilleur des cas, ces dernières engendrent l'estime produisant une valeur **chosifiante**. Au contraire, la reconnaissance donne existence, elle produit une atmosphère **vivifiante**.

Pour que l'information soit vraiment reçue, outre que l'interlocuteur doive exister, il s'agit aussi de **ne plus idolâtrer l'objet information**. De ne plus en faire une sorte de « doudou transitionnel » auquel on s'attache de façon quasi puérile, exerçant sur elle un pouvoir qui nous donne une illusion de pouvoir sur autrui.

Au-delà de ce préalable, les validations, les formulations, les habiletés verbales, le choix des questions justes, tout cela est secondaire... seulement complémentaire et non fondateur. Naturellement une expertise dans ces divers domaines est utile, voire essentielle, tant que l'on comprend qu'elle est au service de l'état communicant qui doit toujours la précéder.

Notre « monde de l'information » saura-t-il accomplir sa mutation en « monde de la communication » ? Même si de nombreuses turbulences semblent dire le contraire, notre époque voit plus que jamais des consciences en déploiement... pleines de promesses pour notre avenir. Déploiement exponentiel qui a probablement commencé depuis le début de l'humanité, en passant par l'antiquité, puis par de multiples penseurs qui nous ont offert leurs regards sur la vie. Lao Tseu, Démocrite, Épicète, Sénèque, puis Érasme, Descartes, Spinoza, ... puis les contemporains Maslow, Rogers, Abric, Mucchelli, Rosenberg... Sans les com-

parer les uns aux autres, c'est en amitié que nous pouvons leur témoigner notre gratitude (ainsi qu'à bien d'autres) pour cet accomplissement dont nous bénéficions, même si le déroulement du chemin est quelque peu chaotique.

11. Pour conclure, 4 types d'échanges

Pour terminer cette publication, je vous propose un synoptique des différents modes d'échanges. Au-delà des multiples détails à développer quand nous traitons un tel thème, nous pouvons choisir de distinguer quatre modes où l'information transite entre deux Êtres.

11.1. Mode relationnel

Ici l'information est priorisée et l'Être négligé. Il n'y a pas de réelle rencontre. Il peut s'agir d'un jeu social amusant tant que les échanges n'ont pas d'importance. Quand ce qui est échangé est important il en va tout autrement. C'est la situation du lien, de l'affect, des distorsions et des malentendus, des pouvoirs et des assujettissements. Nous y trouvons les fantasmes, les projections, les illusions, les idéalizations, les idolâtries, les confusions, les pouvoirs, les émotions... tout ce que l'on dénonce comme « non productif ».

Tel une fausse humanité (quand il est positif), ou une aliénation (quand il est négatif), dans tous les cas le lien attache, génère des réactions, nous laisse aveugles à l'autre autant qu'à soi-même. Le lien a néanmoins sa lettre de noblesse : **d'une façon paradoxale, il permet de ne pas perdre ce qu'on ne sait pas encore rencontrer**. Qu'il s'agisse d'autrui ou de soi-même il nous attache par l'affect (négatif ou positif), parfois de façon quasi obsessionnelle, afin de revisiter sans cesse ce à quoi nous n'avons pas encore su nous ouvrir (et surtout « ceux » avec qui nous ne savons pas encore être communicants).

Les émotions que suscite l'état relationnel invitent à une écoute de Soi, conduisant, si on le veut bien, à reconnecter au plus profond de Soi ce qui a été clivé, séparé, déconnecté suite à quelques traumas. Puis nous permet de vraiment nous ouvrir aux autres.

Le lien n'est aucunement mauvais en Soi, **il permet de trouver un chemin vers l'autre, et même vers Soi, si l'on en fait bon usage**, si on ne le prend pas comme finalité, si en arrière-plan une conscience des Êtres est bien présente. Par contre, comme finalité idéalisée il peut devenir nuisance.

Dans les meilleures situations, nous avons ici « recevoir » (disposer d'une information) et « comprendre » (accéder au sens de celle-ci). Mais l'accueil, la gratitude, les validations cognitives et la validation existentielle restent absentes du relationnel.

11.2. Mode communicationnel

Ici, l'information transite avec un minimum de déformation. **L'accueil, la gratitude, et les validations cognitives et existentielles y sont bien présentes**. Cependant, les validations cognitives n'y concernent que la **pensée et le senti actuels** (ex : « *si tu aimes cet acteur, je comprends que ce film te plaise* »). Nous trouvons là une humanité authentique. Libre de l'affect, riche de sensibilité et de reconnaissance, les deux interlocuteurs existent et peuvent échanger sans risque les pensées et les ressentis qui les habitent.

Les déformations sont minimales et toujours recentrées. **Les deux interlocuteurs opèrent en synergies et s'épaulent l'un l'autre dans cette justesse du propos.**

Cette situation accomplit une rencontre à propos des ressentis présents éprouvés et des pensées actuelles pensées. Quand d'autres époques de la vie sont évoquées nous basculons alors dans l'accompagnement psychologique (mal nommé « relation d'aide »).

11.3. Mode accompagnement psychologique

Les validations des pensées et ressentis contemporains sont le fait de l'état communicant. **Les validations des pensées et ressentis « antérieurs » sont le fait de l'accompagnement psychologique.** Les validations cognitives y sont plus profondes que dans la communication, car nous trouvons souvent des **fondements bien loin de notre présent.** L'interlocuteur disant qu'il n'aime pas cet acteur qui lui fait penser à son grand-père acariâtre présent quand il était enfant, l'écouter donnera d'abord une reformulation « *C'était dur pour l'enfant que vous étiez avec ce grand-père !?* ». Cela peut s'arrêter là, mais aussi se poursuivre avec une validation cognitive qui pourrait être « *Si cet acteur vous fait penser à ce grand-père, avec qui c'était dur pour l'enfant que vous étiez, je comprends que le film ne vous plaise pas* ». L'enfant qu'il était avec son grand-père étant évoqué, le rapport avec celui-ci est cognitivement validé.

L'Être antérieure qu'était l'enfant surgit ainsi dans le présent où il se trouve bénéficiaire de « reconnaissance », au même titre que l'interlocuteur actuel... plus encore : le « grand-père acariâtre » n'est pas exclu de la reconnaissance. Il est considéré comme « exprimant quelque chose d'important » à travers son caractère difficile. Cette validation existentielle, sans jugement, donne potentiellement place à chaque individu surgissant dans l'échange (pas de « chasse aux sorcières »). Ces validations positionnent chacun d'entre eux et donnent à « l'écouter » une sensation de sécurité et de plénitude. Mais les failles demeurent en lui s'il n'accomplit pas (spontanément ou en thérapie) les reconnections de ses clivages intimes correspondants.

11.4. Mode thérapie

Nous venons de voir que dans le mode « accompagnement psychologique » l'attention de l'écouter va vers le sujet présent et celui qu'il était antérieurement, dont il valide le ressenti éprouvé. Dans le « mode thérapie », le sujet écoutant **accompagne aussi la rencontre du sujet présent avec celui qu'il était.** Il facilite ainsi une restauration du contact au sein de la psyché, là où jadis il a eu clivage. C'est là le moment thérapeutique proprement dit.

Le praticien ne le provoque pas, **il se contente d'accompagner le contact qui cherchait à se faire à travers le symptôme** initialement manifesté. Si dans l'exemple ci-dessus une telle continuation se trouve être pertinente, l'écouter pourrait poursuivre par « *Vous voyez l'enfant que vous étiez, face à ce grand-père acariâtre ?* ». S'il répond oui « *Vous pouvez mettre votre attention sur lui ?* ». S'il montre que oui « *Qu'éprouve-t-il ?* ». S'il perçoit la **nature** et la **mesure** du ressenti de cet enfant, le praticien lui demande « *Dites lui "j'entends vraiment ce que tu as éprouvé !"* ». Puis s'il le fait, « *Comment est-il maintenant ? – Com-*

*ment vous sentez-vous ? »*¹⁶⁰. Puis éventuellement si la situation le justifie « *Si vous repensez à l'acteur du film, que se passe-t-il maintenant ?* » (nouvel état du point de départ comme indicateur du résultat de ce qui vient d'être effectué).

Deux points importants sont à remarquer :

1/Celui qu'il était est **nommé à la troisième personne** (« *Vous voyez l'enfant que vous étiez ?* »). Cela permet au sujet d'en être distinct afin de mieux en faire la rencontre, et en plus d'éviter une indésirable reviviscence¹⁶¹ qui ne ferait que lui renouveler inutilement l'ancienne douleur.

2/Pour faciliter le processus, le praticien demande « *Dites-lui "j'entends vraiment ce que tu as éprouvé !"* » et non pas « *Dites-lui que vous entendez vraiment ce qu'il a éprouvé !"* » La forme directe est préférable, en ce sens où cela se passe comme si le praticien disait déjà lui-même la phrase à l'enfant (lui offrant déjà cette reconnaissance), traçant ainsi le chemin pour le patient¹⁶².

Un troisième point est intéressant à remarquer : à la suite du moment thérapeutique, se trouve un mini diagnostic où est vérifié l'état de chacun : d'abord « *Comment est-il maintenant ? – Comment vous sentez-vous ?* », puis éventuellement l'état du symptôme initial « *Si vous repensez à l'acteur du film, que se passe-t-il maintenant ?* ». Dans notre exemple ce dernier point est dérisoire, mais dans le cas de certains symptômes encombrants ou invalidants, cette ultime vérification peut s'avérer très importante.

11.5. Juste de la communication

Qu'il s'agisse de communication (attention et validation dans l'actuel), d'accompagnement psychologique (attention et validation dans l'antérieur par l'écouter) ou de thérapie (attention et validation dans l'antérieur par le sujet lui-même), dans les trois cas il ne s'agit que de communication.

L'état simplement **relationnel** est juste un « lien » avec ce qu'on n'a pas encore su rencontrer. L'état **communicant** est un « contact, une ouverture d'esprit » (ou de cœur) vers l'« Être interlocuteur »... la fluidité des échanges en est alors considérablement augmentée. **L'accompagnement psychologique** permet de donner à l'interlocuteur une reconnaissance à « celui qu'était jadis » (et qui n'en a jamais bénéficié), afin de le rendre potentiellement mieux rencontrable par lui. La **thérapie** poursuit, elle, vers une telle reconnaissance que le sujet va lui-même accorder, vers une restauration de l'état communicant entre qui il est et celui qu'il était. Il remédie ainsi aux clivages que des traumatismes avaient suscités par survie.

¹⁶⁰ Il y a aussi l'éventualité de constituer ensuite un équipe « *Soi actuel avec Soi enfant* » pour se tourner vers le « grand père acariâtre ». Cela « rend plus confiant » pour lui demander ce qu'il tente d'exprimer avec un tel caractère. La validation du grand-père peut s'avérer nécessaire (voire incontournable) dans un cheminement thérapeutique (il se peut même que ce soit « lui » qui « appelle » à travers le symptôme). Cette approche n'a rien à voir avec la notion de « pardon », mais plutôt avec celle de « rencontre » et de « reconnaissance » de l'auteur, sans aucun déni envers celui qui en a souffert.

¹⁶¹ Sandor Ferenczi (psychanalyste hongrois 1873-1933) a bien pointé que la reviviscence est plus néfaste que bénéfique. Il chercha, sans vraiment le trouver, un autre moyen de résoudre le problème de clivage de la psyché qui fait suite aux traumatismes. « *A quoi bon réveiller les vécus douloureux si c'est pour leur conférer une nouvelle recrudescence* » (in Zajde (2012, p.182,183).

¹⁶² De plus, même si le patient tarde à le faire, la reconnaissance a ainsi déjà un peu été accomplie par le praticien

La communication reste la donnée essentielle pour tous types d'échanges. Elle procède d'un état d'être, d'une disposition d'esprit, avant toute technique. Elle sollicite l'existential avant la mise en œuvre de l'intellect face à l'informationnel. Nous retiendrons que, **plus l'information est importante à partager, plus le soin que l'on donnera à l'état communicant est fondamental.**

Thierry TOURNEBISE

Être libres du sectarisme
...penser par soi-même, mais avec les autres

Thierry TOURNEBISE

Penser par soi-même, mais avec les autres. Être libres du sectarisme et cependant oser pourtant sa propre différence. Se regrouper entre personnes de pensées analogues afin d'étoffer sa conscience de la vie, ses réflexions, ses recherches intimes... et cependant ne pas sombrer dans une fermeture de clan ou sur soi-même, ne pas éteindre sa curiosité de l'existence riche de ses infinies nuances.

Cette publication ne propose certainement pas de réponse définitive, mais tente d'élargir cette problématique avec le plus d'humanité et de souplesse possible, rendant hommage à tous les Êtres qui au cours de notre histoire, autant que dans le monde contemporain, ont œuvré en ce sens avec générosité, humilité, ouverture et respect. Parmi eux, particulièrement, l'historien Theodor Zeldin, le psychologue Abraham Maslow, le philosophe John Stuart Mill, le scientifique René Descartes, dont les réflexions souples et généreuses sur l'humanité et sur la liberté nous sont particulièrement précieuses.

1. La pensée et les dérives

1.1. Le commun et l'individuel

Être libres du sectarisme et savoir penser avec les autres est essentiel... mais aussi de savoir penser selon soi-même, car « penser comme tout le monde » n'est pas salutaire non plus ! « Penser avec les autres » ne signifie pas « penser comme tout le monde ». Se croire détenteur d'une vérité qui serait unique est dangereux, tout autant que d'adhérer aveuglément à la pensée générale.

Être avec les autres (ouverts) tout en restant distincts (libres) et en contact (communicants) semble répondre à cette équation à la fois sociale et individuelle, tout en précisant néanmoins qu'il existe une **systemie** incontournable entre les individus :

« Ce n'est pas la créativité mais la sensibilité qui vous fait reconnaître en autrui une idée susceptible de s'associer à l'une des vôtres pour engendrer une nouvelle possibilité » (Zeldin, 2014, p.68).

Quand cette équation n'est pas satisfaite, « ne pas penser comme tout le monde » peut comporter des dérives, telles que de se mettre à penser selon un sous-groupe... mais toujours pas selon soi-même. Certains sous-groupes profitant de cette occasion risquent alors d'avoir pour projet d'imposer leur pensée à leurs adhérents et ainsi de ruiner (volontairement ou non) leur individualité. C'est là la récupération manipulatrice de deux besoins : celui de « se distinguer » (le petit groupe n'est pas la masse) et celui « d'appartenir » à une communauté (on n'est néanmoins pas seul).

Si les dérives les plus graves sont évidentes, d'autres sont plus sournoises, socialement ordinaires, et ne doivent pas être ignorées. **Theodor Zeldin** (historien humaniste, né en 1933) va jusqu'à mettre en exergue de désolants et discrets renoncements à soi-même :

« [...] une carte de visite qui n'est qu'une publicité affichant votre statut et prouvant que vous êtes la propriété d'une organisation qui mérite plus de respects que vous » (Zeldin, 2014, p.48)

Les notions de secte et de sectarisme ont fait couler beaucoup d'encre ces dernières décennies. Cependant le mot reste à la fois confus et sulfureux à cause de la fluctuation de ses significations venant brouiller notre bon sens.

Avant de développer le thème « être libres du sectarisme », il est donc prudent de commencer par considérer les mots dans leur histoire. Cela nous permettra de mieux aborder les dangers qu'il conviendra d'identifier plus clairement.

1.2. Définition et origine de sectarisme

Les mots « secte » ou « sectarisme » ont des étymologies intéressantes :

Secte vient initialement du latin *secta* : (vers 1316) « manière de vivre », « ligne de conduite publique », « école philosophique » puis « religieuse ». Le mot vient de *sequi* : « suivre » au propre et au figuré (il a donné « second », « séquence »). De ce fait, le mot secte désigne là simplement des personnes qui suivent une école de pensée.

Sous l'influence du latin *sectio* (action de couper), le mot secte désigne vers 1525 un groupe constitué à l'écart d'une église. Nous trouvons là une notion de dissidence.

Fluctuations :

Vers 1530 le mot reprend le sens latin de « groupe de personnes qui professent la même doctrine ». Nous avons alors un retour à la première étymologie.

Aujourd'hui, sous l'influence de l'anglais *sect*, il désigne des **organisations fermées exerçant une influence psychologique forte sur ses adeptes**. Nous retrouvons finalement l'idée de dissidence.

Au XIX siècle, le mot « sectaire » désigne **une personne qui fait preuve d'intolérance et d'étroitesse d'esprit en politique, religion ou en philosophie**. C'est en ce sens que le mot « **sectarisme** » est apparu. Bien au-delà de la notion de secte, l'idée de sectarisme montre désormais l'idée de pensée bornée (prise entre des limites étroites) rejetant celle des autres¹⁶³.

1.3. Le danger de convaincre

Chercher à convaincre son interlocuteur revient à « tenter de bâtir la secte des deux qui pensent comme soi ». J'ai déjà pointé cet écueil dans mes publications « [Le danger de convaincre](#) » (juin 2002) et « [Éloge de la différence](#) » (août 2008).

La situation est ambiguë quand quelques soi-disant experts en communication nous recommandent « soyez convainçants ! ». Ne doutons pas qu'il convienne de savoir partager une information en la rendant recevable par son interlocuteur... mais l'action de « convaincre » n'atteint pas un tel but, car elle ne fait qu'assujettir l'interlocuteur dans une soumission qui l'éloigne de ses propres ressources, qui le rend inexistant. Celui qui a su convaincre est seulement entendu par quelqu'un qui n'existe plus. De plus, celui qui a su convaincre s'est privé de connaître une nuance inattendue que l'autre aurait pu lui révéler.

Sensible à la richesse des différences, parcourant le monde à la rencontre des Êtres qui le peuplent, **Théodor Zeldin** tente de nous sensibiliser à cette liberté de découvrir les justesses de chacun, les astuces et les options pertinentes adoptées, les errances engendrées par le non-respect d'autrui. Ce parcours du monde qu'il nous propose concerne autant le monde contemporain (spatialement planétaire) que celui qui nous a précédé (temporellement historique), peuplés de tous ces Êtres sans lesquels nous ne serions pas qui nous sommes. Le concernement ou la systémie ne nous permettent pas d'imaginer notre existence sans eux.

La « réalité » peut être envisagée de différents points de vue, dont chacun offre un angle de vision révélateur, susceptible d'enrichir notre propre compréhension :

« [...] encourager un échange mutuel entre des individus qui occupent différents fragments de la réalité et possèdent des sensibilités différentes » (Zeldin, 2014, p.66).

« Je juxtapose des hommes et des idées appartenant à des siècles différents et provenant d'autres origines pour trouver des réponses nouvelles à des questions qui déconcertent les habitants actuels de la terre » (Zeldin, 2014, p.160).

¹⁶³ Vous trouverez les définitions précises et complètes dans le dictionnaire historique de la langue française Robert.

Cependant, réaliser une telle chose nécessite souplesse, ouverture, sensibilité aux subtilités du langage, et surtout « être dans un état communicant ». C'est-à-dire **toujours prioriser les Êtres par rapport aux informations** et **être sensible à la possible pertinence d'autrui**, quand bien même il pense le contraire de soi... sans pour autant renoncer à sa propre pertinence. C'est aussi l'art de trouver un langage recevable par l'interlocuteur en fonction de ses appuis.

« Pour être compris, il faut être capable d'exposer des idées qui éclairent les préoccupations d'autrui et entrent en résonance avec les pensées de ceux dont on ne partage pas les positions » (Zeldin, 2014, p.118).

2. Oser la différence

2.1. L'originalité et l'égoïsme

Le besoin d'appartenance, nous l'avons vu, peut nous conduire à penser comme tout le monde. Le besoin d'estime, lui, peut nous conduire à vouloir penser mieux que tout le monde avec une pensée distincte valorisante, mais qui n'est pas nous pour autant (son but est juste de briller). Finalement, ni l'une ni l'autre ne satisfont le besoin de reconnaissance.

Il y aurait plus de justesse à oser être vraiment qui l'on est et d'offrir ainsi au monde la présence de quelqu'un qui, par sa singularité et sa capacité de bonheur, contribue au fonctionnement social de son environnement. Mais cela n'est pas si simple, demande astuces et habiletés, car oser sa différence n'est que rarement encouragé. **L'humain enfant** peine souvent à devenir qui il est vraiment en grandissant, l'éducation contenant souvent à l'excès son déploiement. **L'humain étudiant** peut aussi se retrouver bridé, contraint à « penser comme l'enseignant » lors de son mémoire ou de sa thèse afin d'être correctement noté. **L'humain professionnel** n'est le plus souvent pas non plus invité aux initiatives.

Il est vrai qu'une initiative, pour être juste, doit comporter une intention bénéfique envers les autres. Le critère d'originalité ne suffit pas et encore moins une simple manifestation de son ego. Cependant, **Adam Smith** (philosophe et économiste anglais, 1723-1790), souligne que l'égoïsme de l'un qui cherche à satisfaire son intérêt personnel, va involontairement satisfaire les besoins de l'autre pour arriver à ses fins.

« Tout en ne cherchant que son intérêt personnel, il travaille souvent d'une manière bien plus efficace pour l'intérêt de la société, que s'il avait réellement pour but d'y travailler. » (Smith, 1976, p255-256)

Il explique que le boucher, le marchand de bière ou le boulanger sont plus satisfaisants par le soin qu'ils apportent à leurs propres intérêts que par leur bienveillance... que les clients trouvent alors leur besoin satisfait en dépit des motivations égoïstes du commerçant. Cette considération est très intéressante et réaliste quant à la marche du monde qui s'autorégule selon Smith par une sorte de « main invisible ». Mais cela ne peut complètement nous satisfaire en termes de conscience, et d'efficacité globale (humaniste, économique, écologique) : les manipulations profiteuses et égoïstes peuvent comporter de graves dommages collatéraux. Cependant il serait illusoire de ne pas tenir compte du rôle d'un certain égoïsme qui, finalement, n'est pas que nuisible quand l'intérêt personnel sert l'intérêt général.

Égoïstes ou non, au niveau social, combien de passionnés ne pensant qu'à leur cause en dépit d'autrui ont néanmoins fait avancer le monde.

« Les grandes aventures de l'humanité ont été entreprises par quelques individus en désaccord avec presque tous les autres » (Zeldin, 2014, p.28).

Oser la singularité est si important au niveau de notre équilibre qu'Abraham Maslow considère même cela préférable à toutes sortes de soumissions apparemment plus convenables :

« Une personne qui se soumet volontiers aux forces de distorsions présentes dans la culture (c'est-à-dire un sujet conforme aux normes établies) peut parfois se révéler moins saine qu'un délinquant, un criminel ou un individu névrosé prouvant par ses réactions qu'il possède suffisamment de courage pour défendre son intégrité psychique » (Maslow, 2008. p.111).

La psychologie positive (Martin-Krumm, 2011), quant à elle, a étudié que l'accroissement du bonheur d'une personne rejaillit sur son entourage de façon significative. Jacques Leconte, dans son ouvrage « Introduction à la psychologie positive » rend compte à ce sujet d'une étude significative :

« Dans une étude examinant le bonheur de cinq mille personnes sur une période de vingt ans, ces chercheurs ont montré que lorsqu'une personne devient plus heureuse, cette augmentation de bonheur se propage dans son réseau social et ce, jusqu'à trois degrés de séparation. Ainsi lorsque le niveau de bonheur d'un individu augmente significativement, ses amis vivant dans un périmètre de 2 kilomètres ont 25% de chances de devenir eux-mêmes plus heureux. Les amis des amis ont quant à eux environ 10% de chances de devenir eux-mêmes plus heureux, et les amis des amis des amis 5,6%. » (Leconte, 2009, p. 24).

Naturellement, il ne s'agit pas ici de faire l'apologie de l'égoïsme, comportement dont les dérives peuvent être désastreuses, mais de souligner que la soumission entraînant la disparition de Soi ne vaut guère mieux pour l'humanité. Quant au bonheur énoncé ci-dessus, il considère la satisfaction des besoins d'autonomie, de compétence, de plaisir (hédonisme), de sens (eudémonisme), et de reconnaissance... et non pas la réalisation de satisfactions superficielles juste compensatrices.

2.2. L'idiot et le bon sens

Le terme « **idiosyncrasie** », outre qu'il définit en médecine une façon particulière de réagir aux agents extérieurs, définit aussi psychologiquement un **tempérament personnel**.

Le terme « **idiot** », avant le VII^e siècle où il prit le sens « d'intellectuellement déficient », signifiait juste « ignorant » ou « **simple particulier** » par rapport aux « **érudits** ». C'était celui qui n'a pas la pensée des lettrés. Faute d'érudition, il pensait par lui-même !

René Descartes (1596-1650) considérait même celui qu'on traite ainsi d'idiot comme ayant plus de bon sens que l'érudit. Dans son ouvrage « Recherche de la vérité par la lumière naturelle », il met en scène un sage, un lettré et un candide pour démontrer à quel point celui qui ne sait pas est plus sensé que celui qui a des lettres :

Eudoxe (le sage) parlant d'Epistémon (le lettré) : « Celui qui est, comme lui, plein d'opinions et embarrassé de préjugés, se confie difficilement à la seule lumière naturelle car il a déjà pris l'habitude de céder à l'autorité plutôt que d'ouvrir les oreilles à la seule voix de la raison. » (*Recherche de la vérité par la lumière naturelle* 1999, p.898).

Alors que chez Poliandre (le candide) : « ...tout cela s'effectue sans logique, sans règles, sans formules d'argumentations, par la seule lumière de la raison et du bon sens, qui est moins exposé aux erreurs,

quand il agit seul par lui-même que quand il s'efforce anxieusement d'observer mille règles diverses (ibid, p.896).

René Descartes est peu connu pour sa flamboyante défense de la singularité qui fait de lui un Être particulièrement sensible et ouvert (contrairement à l'idée commune à son sujet). **Il prît l'habitude de penser par lui-même sans soumission :**

« Mais après que j'eus employé quelques années à étudier ainsi dans le livre du monde, et à tâcher d'acquérir quelque expérience, j'ai pris un jour résolution d'étudier aussi en moi-même... » (*Le discours de la méthode*, 2000, p.40).

« La science de mes voisins ne borne pas la mienne » (*Recherche de la vérité par la lumière naturelle*, 1999, p.882).

Selon lui il n'y a même quasiment **aucune chance que la vérité se trouva dans la pensée commune :**

« ...la pluralité des voix n'est pas une preuve qui vaille rien pour les vérités un peu mal aisées à découvrir, à cause qu'il est souvent bien plus vraisemblable qu'un homme seul les ait rencontrées que tout un peuple » (*Le discours de la méthode*, 2000, p.41).

« Il ne servirait à rien de compter les voix pour suivre l'opinion qui a le plus de partisans : car, s'il s'agit d'une question difficile il est plus sage de croire que sur ce point la vérité n'a pu être découverte que par peu de gens et non par beaucoup. Quand bien même d'ailleurs tous seraient d'accord entre eux. » (*Règles pour la direction de l'esprit Règle III*, 1999, p.43).

Les différences de points de vue sont pour lui une richesse inestimable. Elles ne proviennent pas des erreurs des uns par rapport aux autres :

« ... la diversité de nos opinions ne vient pas de ce que les uns sont plus raisonnables que les autres, mais seulement de ce que nous conduisons nos pensées par diverses voies et ne considérons pas les mêmes choses » (*Le discours de la méthode*, 2000, p.29).

Quelle que soit son érudition, selon Descartes, **le savant « ne pense pas » s'il se contente de reprendre la parole d'autrui :**

« [...] et nous ne serons jamais philosophe, si nous avons lu tous les raisonnements de Platon et d'Aristote, et qu'il nous est impossible de porter un jugement ferme sur une question donnée : en effet nous paraîtrons avoir appris non des sciences, mais de l'histoire » (*Règles pour la direction de l'esprit*, Règle III, 1999, p43).

Descartes, défenseur des ressources de chacun, est un « anti sectarisme » par excellence. Il promeut le bon sens dans sa simplicité, par opposition à la pensée alambiquée, impersonnelle et commune des « faux savants » qui se sont perdus dans la pensée de leurs maîtres ou précepteurs.

2.3. Devenir qui l'on a à être

Comment peut-on combattre les pensées sectaires si l'on interdit aux enfants leur propre pensée dans les cours, du primaire jusqu'à la faculté. Le modèle offert, ne montrant pas as-

sez souvent l'ouverture d'esprit, risque de formater la conscience dans un conditionnement borné¹⁶⁴.

Le paradoxe est que nous ne pouvons réaliser notre existence en l'absence de modèles, mais que nous ne le pouvons pas non plus en suivant simplement ces modèles. Un support extérieur est nécessaire pour bâtir sa propre originalité... mais ne doit pas nous enfermer.

Le fait de devenir qui l'on a à être est sans doute une des composantes du bonheur, mais au niveau de notre psyché il se trouve parfois aussi des clivages entre celui que nous sommes et celui que nous aurons à être. **Tout se passe comme si celui que nous avons à être nous faisait un peu peur, nous intimidait**, au point de rester figés dans un déploiement qui ne s'accomplit pas. Un encouragement extérieur peut alors nous être salutaire. Il arrive cependant que la source du blocage soit plus subtile qu'une simple hésitation mais provienne d'une crainte profonde venant nous atteindre dans notre besoin de racines, de sécurité ou d'appartenance. **Il est parfois impossible d'oser ce qui nous éloignerait trop de nos pairs, et encore plus ce qui nous ferait perdre père et mère comme socle de justesse** : se déployer en leur donnant tort nous prive de racines et nous devons alors comprendre leurs raisons et les valider sans pour autant renoncer aux nôtres. C'est là la faillite de la révolution qui prétend donner du meilleur en balayant le passé. Le changement se doit d'inclure la « justesse passée » pour bâtir la « justesse présente ou à venir ».

La philosophe allemande **Hannah Arendt** (1906-1975) ne souhaitait pas un futur qui élimine le passé ni qui le conserve, mais qui le transcende. Le philosophe grec **Sénèque** (4 av JC- 65) nous proposait que la présence du passé soit intégrée pour offrir un présent digne de ce nom :

« C'est le propre d'un grand homme, crois-moi, et qui s'élève au-dessus des erreurs humaines, que de ne rien laisser soustraire de son temps. Sa vie est très longue, parce que tout le temps qu'elle dure, elle est toute entière à sa disposition. » (VII-5 ; 2005 p.112).

Deux siècles plus tard, **Plotin** (205-270) reprend une idée analogue. Loin de l'idée d'uniformité, il propose une complétude grâce à ce qui est multiple :

« Tout ce qui est multiplicité reste dans le besoin, aussi longtemps que, de multiplicité qu'il était, il n'est pas devenu un. » (Plotin, 2003, traité 9, VI-9 [15] ; p.86).

Devenir qui l'on a à être ne peut s'accomplir dans une amputation de nos racines, mais également le respect de ces racines ne peut s'accomplir privé de celui qu'on a à être. **Si celui qu'on a à être n'existe pas... les racines ne sont que faussement honorées par un fantôme !**

Abraham Maslow est sans doute un des psychologues qui a le mieux vu cet enjeu de l'accomplissement de Soi, au point d'identifier que la psychopathologie trouve sa source dans une carence à ce niveau fondamental :

« Un homme doit être ce qu'il peut être. Il doit être vrai avec sa propre nature [...] Cette tendance peut être formulée comme le désir de devenir de plus en plus ce que l'on est, de devenir tout ce qu'on est capable d'être » (2008, p.66).

¹⁶⁴ Des personnes comme par exemple **Maria Montessori** (médecin et pédagogue innovante) l'ont parfaitement compris en proposant une éducation où les Êtres peuvent être accompagnés pour se révéler selon leur nature.

« J'ai découvert que le besoin d'accomplissement est beaucoup plus fort que je ne l'imaginai » (2006, p.257).

Selon lui nous ne faisons que rejoindre une réalité intime :

« Ce que l'on devrait être est pratiquement identique à ce que l'on est au plus profond de soi [...] L'être et le devenir sont côte à côte concomitants. » (Maslow, 2006, p.134)

« Notre travail est donc, dans la perspective d'un suivi sérieux de ce modèle, d'aider ces adultes à devenir plus parfaitement ce qu'ils sont déjà, plus complets, plus accomplis, à mieux épanouir leur potentiel en devenir » (Maslow, 2006, p.74).

Pourtant les craintes nous assaillent à l'idée de telles potentialités, dont trop d'« éducateurs » nous ont éloignés, prônant plus l'élimination du mauvais en nous, que l'accomplissement du meilleur déjà présent :

« Nous sommes terrorisés par nos potentialités les plus élevées (comme les plus basses). Nous avons généralement peur de devenir ce que nous entrevoyons à certains éclairs de perfection, dans les conditions les plus parfaites, celles du plus grand courage. Les capacités quasi divines que nous voyons en nous lors de ces instants paroxystiques nous font frissonner autant qu'elles nous réjouissent. » (ibid., 58).

La thérapie que propose Maslow va en ce sens de l'accomplissement de l'être spécifique que l'on est, et non dans une quelconque corrections ou élimination de faussetés qui nous encombreraient.

« Nous espérons, bien sûr, que le conseiller sera celui qui pourra favoriser l'accomplissement des individus plutôt que celui qui aidera à guérir une maladie » (2006, p.72, 73).

John Stuart Mill (philosophe anglais, 1806-1873) a subi une éducation stricte et culturelle imposée par un père exigeant, loin des enfants de son âge. Il connaît l'alphabet grec à 3 ans, a lu de nombreux ouvrages d'auteurs grecs à 8 ans et commence le latin... Jeune homme il constate qu'il n'est qu'une « machine à savoir » et préférerait alors quitter la vie que rester ainsi sans humanité. La richesse de sa réflexion, quand heureusement il « rejoint l'humanité », le conduit à écrire à propos de la richesse de l'individu, de l'originalité, de la liberté :

« La nature humaine n'est pas une machine qui se construit d'après un modèle et qui se programme pour faire exactement le travail qu'on lui prescrit, c'est un arbre qui doit croître et se développer de tous côtés, selon la tendance des forces intérieures qui en font un être vivant » (Stuart Mill, 1990, p.151).

Cette humanité enfin trouvée dans son déploiement adulte est particulièrement signifiée dans la longue dédicace qu'il fait dans son ouvrage « De la liberté » à son épouse décédée : « *A la mémoire chérie de celle qui fut l'inspiratrice et en partie l'auteure du meilleur de mes écrits [...]* » (1990). Tout en respectant les droits d'autrui, il propose de se déployer selon sa véritable nature... l'humain (sans pour autant être idéalisé) se révélant ainsi comme digne de contemplation :

« Ce n'est pas en noyant dans l'uniformité tout ce qu'il y a d'individuel chez les hommes, mais en le cultivant et en le développant dans les limites imposées par les droits et les intérêts d'autrui, qu'il devienne un noble et bel objet de contemplation » (ibi., p.157).

Il défend l'originalité, loin des moules stérilisant la créativité. Cependant, il met en garde concernant la possible réaction de la société face à celui qui ose être

« Si par timidité les hommes de génie se résignent à entrer dans un de ces moules, et à laisser s'atrophier cette partie d'eux-mêmes qui ne peut s'épanouir sous une telle pression, la société ne profitera guère de leur génie. Si en revanche ils sont doués d'une grande force de caractère et brisent leurs chaînes, ils de-

viennent une cible pour la société qui, parce qu'elle n'a pas réussi à les réduire au lieu commun, se met alors à les montrer du doigt et à les traiter de "sauvages", de "fous" ou d'autres qualificatifs de ce genre - un peu comme si on se plaignait que le Niagara n'ait pas le flot paisible d'un canal hollandais. » (ibid., pp. 160-161)

Ainsi il peut être judicieux d'oser être, d'éviter les moules, mais avec discrétion. C'est là que nous trouverons la différence entre simplement le « **oser être** » du Soi et le « **chercher à paraître** » du moi, car le moi ne respectant pas autrui suscite de nombreuses réactions en retour, parfois violentes. **Être libres du sectarisme s'accompagne de « s'affirmer dans sa différence tout étant dans le respect d'autrui » afin de ne pas engendrer de telles tensions.**

3. Respecter la différence

3.1. John Stuart Mill

Je ne pouvais me contenter de citer **John Stuart Mill** tant ses propos sont proches de notre thème. Son ouvrage sur la liberté met un accent tout particulier sur le fait d'être libres du sectarisme, d'oser être Soi, sans pour autant ne pas respecter la communauté. Psychologiquement et sociologiquement, il tente un éclairage explicite de « l'être Soi » et de « l'être nous ». Précurseur de ce qu'on nommera plus tard « assertivité » il insiste sur le respect et l'affirmation de Soi avec autant de soin que le respect d'autrui.

Comme pour Descartes, le nombre d'opinions, quand bien même toutes sont d'accord entre elles, ne fait pas la vérité. Comme pour Maslow, l'individu à qui l'on permet de devenir pleinement qui il a à être est une bénédiction pour la communauté. Comme pour Zeldin, l'individu avec sa différence peut se révéler d'une richesse insoupçonnée pour la nation, ou même pour le genre humain.

Le nombre ne donne aucune légitimité en termes de vérité :

« Si tous les hommes moins un partageaient la même opinion, ils n'en auraient pas pour autant le droit d'imposer silence à cette personne, pas plus que celle-ci, d'imposer silence aux hommes si elle en avait le pouvoir » (Stuart Mill, 1990, p.85).

Pire que cela, dénier l'expression d'un point de vue, au-delà de simplement représenter une atteinte à la liberté personnelle, revient à mutiler l'humanité toute entière :

« [...] ce qu'il y a de particulièrement néfaste à imposer le silence à l'expression d'une opinion, c'est que cela revient à voler l'humanité : tant la postérité que la génération présente, les détracteurs de cette opinion davantage encore que ses détenteurs » (ibid.).

John Stuart Mill va encore plus loin en signifiant que même en cas de fausseté, une opinion enrichit tout de même la vérité. Au point que même ceux qui sont dans le vrai ont beaucoup à perdre de faire taire celui qui est dans le faux :

« Si l'opinion est juste, on les prive de l'occasion d'échanger l'erreur pour la vérité ; si elle est fausse, ils perdent aussi un bénéfice presque aussi considérable : une perception plus vive de la vérité que produit la confrontation avec l'erreur » (ibid.).

John Stuart Mill, élevé par un père exigeant qui lui refusa tout ce qui était poésie afin de ne pas disperser inutilement son esprit et de ne le centrer que vers la science et « l'utile », réussit ce tour de force quand il fut jeune homme de s'évader vers un profond parfum

d'humanité dont il a été privé toute son enfance. D'un certain côté, cela l'a finalement sensibilisé à la nécessité impérieuse d'un grand respect de chaque humain dans sa spécificité. Ayant été lui-même nié dans ce qu'il avait de plus précieux, il ne pouvait qu'en prendre une mesure exceptionnelle. **La dérive existentielle imposée par son père lui a cependant permis d'acquérir une exceptionnelle habileté intellectuelle pour en rendre compte.** Finalement ce qui semblait néfaste ou inapproprié permit un déploiement plein de justesses.

Nous trouvons ici un élément supplémentaire pour être dans une grande prudence quant à ce qui est juste ou non. Nous ne pouvons que nous sentir démunis pour accéder à des certitudes définitives, un peu comme quand **Donna Williams** (autiste) nous écrit :

« Si ma mère avait été bonne et aimante, si elle m'avait comblée d'attentions et essayé de m'atteindre, je suis persuadée que je n'aurais jamais pu trouver dans le monde ces espaces neutres, dégagés de toutes pressions affectives, qui m'ont permis de créer des personnages sans sentiments ni émotions, grâce auxquels j'ai acquis la liberté d'étudier et d'apprendre par moi-même tant de choses » (Williams, 1992, p.289).

Les « vérités absolues » volent ainsi en éclat et forcent notre humilité autant que le maintien de notre précieuse curiosité. Aucun risque d'être blasés, sauf à s'enfermer dans une tour d'ivoire d'où l'on aurait choisi de faire taire le monde au lieu de le rencontrer.

3.2. Penseurs de tous les temps

Offrons-nous quelques lignes pour illustrer le propos de Zeldin : « *Les grandes aventures de l'humanité ont été entreprises par quelques individus en désaccord avec presque tous les autres* » (Zeldin, cité à 2.1).

Il est si agréable et touchant de constater que tant de penseurs ont osé des différences pertinentes à travers l'histoire de notre humanité. Nous ne pouvons que leur rendre hommage, tout en sachant qu'il en existe bien d'autres que nous ne connaissons pas par défaut de culture... mais aussi tant d'autres que personne ne connaîtra jamais et qui ont pourtant œuvré dans le silence de l'histoire sans laisser de traces identifiables. Nombre d'entre eux ont plus ou moins peiné à être parmi leurs contemporains.

Lao Tseu (environ -600,-500) nous propose des mots sur l'indicible. Mais la culture orientale lui permet plus aisément ce type de propos que la nôtre :

« Grand carré sans angles, grand vase inachevé, grande mélodie silencieuse, grande image sans contours : le TAO est caché et n'a pas de nom, cependant sa vertu soutient et accomplit tout » (Lao Tseu, 2000, 41).

Hippase de Métaponte (mathématicien grec pythagoricien, 460 ans avant JC) découvrit les nombres irrationnels... il aurait été noyé par ses « pairs » pythagoriciens qui eurent peur de l'effondrement de leurs théories à cause de lui (Seife, 2002, p.50).

Démocrite (-460,-370), philosophe hédoniste, suscita un grand désaccord chez **Platon** (-428, -348) qui à cet égard fut loin d'être platonique puisqu'il envisagea de brûler tous les livres de cette pensée à ses yeux indésirable, voire néfaste (Onfray, 2006). Ne retranchant cependant rien à ce que Platon a apporté, remarquons tout de même que faire taire Démocrite était une curieuse idée (un peu sectaire tout de même !). Cette confusion a failli nous priver de savoir que l'hédonisme, outre le fait d'avoir l'intuition de l'atomisme, n'est pas de chercher

les choses qui font plaisir, mais de chercher le plaisir en chaque chose qui s'offre à nous, aussi modeste soit-elle¹⁶⁵.

René Descartes (1596-1650) osa un « *je doute donc je suis* », proposa l'irréalité de son corps par rapport à la certitude d'être une âme, la pertinence du candide par rapport au lettré. Des personnes matérialistes, bornées entre des limites pseudo scientifiques, se recommandent de lui alors qu'il était d'une exceptionnelle ouverture d'esprit, invitant à toutes les hypothèses (à condition de ne pas les confondre avec des certitudes) afin de ne pas figer le sens de la recherche. Il n'était pas non plus si dualiste que ce qu'on le prétend fréquemment :

« La nature m'enseigne aussi par ces sentiments de douleur, de faim, de soif, etc., que je ne suis pas seulement logé dans mon corps, ainsi qu'un pilote en son navire, mais, outre cela, que je lui suis conjoint très étroitement et tellement confondu et mêlé, que je compose comme un seul tout avec lui » (*Méditations VI*, 1999, p.326).

Charles Darwin (1809-1882), naturaliste anglais, osa proposer l'idée d'évolution contre celle de création. Profondément humaniste, opposant à l'esclavage et à la ségrégation sociale, sa théorie selon laquelle survit le mieux adapté (et non le plus fort), précise qu'arrivée à l'homme, cette loi s'est ajustée en permettant la survie de celui qui sait prendre soin du plus faible, afin de favoriser la coopération :

« Par le biais des instincts sociaux, la sélection naturelle, sans "saut" ni rupture, a ainsi sélectionné son contraire, soit : un ensemble normé, et en extension, de comportements sociaux anti éliminatoires [...] la sélection naturelle s'est trouvée, dans le cours de sa propre évolution, *soumise elle-même à sa propre loi* – sa forme nouvellement sélectionnée, qui favorise la protection des faibles, l'emportant parce que avantageuse, sur la forme ancienne » (Tort¹⁶⁶, 2009, p.72-73).

Arthur Schopenhauer (1788-1860) n'avait pas confiance en ce qu'on ferait de son propos. Il avait bien pointé que ce que devient une parole peut être loin du propos initial, et peut même servir d'argument à des contre-pensées. On se plaît à rapporter qu'il disait vers la fin de sa vie : « *Que bientôt les vers doivent ronger mon corps, c'est une pensée que je puis supporter ; mais que les professeurs rongent ma philosophie, cela me donne le frisson !* ». Il a bien remarqué combien les idées que l'on propose sont irrésistiblement ramenées aux croyances communes, fussent-elles universitaires. Il n'était pas fasciné par le savoir, mais si sensible à l'originalité :

« Un savant est celui qui a beaucoup appris ; un génie, celui qui apprend à l'humanité ce qu'il n'a appris de personne » (Schopenhauer, 1999, p.145).

Cependant il était conscient de la difficulté que pose le fait d'être dans la différence :

« En attendant, le savant ordinaire, le professeur titulaire de Göttingen, par exemple, considère le génie à peu près comme nous considérons le lièvre qu'on ne peut utiliser et préparer qu'après sa mort ; aussi tant qu'il est vivant doit-on tirer sur lui » (pp.145, 146).

Maria Montessori (1870, 1952), osa forcer l'entrée de la faculté de médecine jusque-là interdite aux femmes. Une ténacité contre l'ordre établi qui permit ultérieurement une entrée des femmes, là où l'on considérait jusque-là (se croyant en juste posture) que ce n'était pas

¹⁶⁵ Platon a failli priver l'humanité de cet aspect de la sagesse. Il y a un peu réussi, puisque se disent aujourd'hui « épicuriens » ceux qui recherchent les choses qui font plaisir alors qu'ils sont ainsi à l'opposé des hédonistes. Épicure n'a jamais proposé une telle chose mais, dans la suite de Démocrite...le contraire.

¹⁶⁶ Patrick Tort est un spécialiste de Darwin à qui il a consacré plusieurs ouvrages.

leur place. Elle fut l'initiatrice d'une méthode pédagogique exceptionnelle, mettant l'accent sur l'humain et ses potentialités dès le plus jeune âge, s'opposant ainsi à l'autorité forcée des pédagogues de l'époque.

Morihei Ueshiba (1883 - 1969) est un japonais qui, suite à la bombe d'Hiroshima proposa un art sans violence : fondateur de l'aïkido, il se considérait comme « étant l'univers ». De ce fait ceux qui s'attaquaient à lui « s'attaquant à l'univers » n'avaient aucune possibilité de le déstabiliser ! Quoi qu'il en soit, en dépit de sa petite taille il pouvait venir à bout de multiples attaquants, quand bien même il s'agissait de colosses, y compris si on l'attaquait dans son sommeil. Un tel propos chez nous (« je suis l'univers ») aurait fait penser à un psychotique et peut être conduit à une neuroleptisation... alors qu'au Japon il fut nommé par l'empereur « trésor de la nation ».

Nous aurions pu citer encore **Héraclite** (environ -544, -501) pour sa notion d'Être en devenir, sa conception des opposés simultanés structurant chaque chose, **Épictète** (environ 50-130) proposant par exemple, à sa façon, de tenir compte de l'Être plus que de ses problèmes (2006, XLIII), **Érasme** (1467-1536) donnant la parole à la folie dans son ouvrage « Éloge de la Folie » (1964), **Gottfried Wilhelm Leibniz** (1646-1716) avec sa « Monadologie » (1996) et ses notions de déploiement existentiel... Puis, plus proches de nous, **Carl Gustav Jung** (1875-1961) pour ses exceptionnelles intuitions le conduisant à la notion du Soi (1973), **Abraham Maslow** (1908 - 1970) pour ses précisions remarquables sur les besoins ontiques et sa vision existentielle de la psychopathologie, **Carl Rogers** (1902-1987) pour sa sensibilité profondément humaniste de la psychothérapie où il a su faire se côtoyer la « rigueur expérimentale » et « l'humain dans toute sa dimension », **Frans Veldman** (1921-2010) à qui nous devons l'haptonomie et cette si subtile conscience du « tact psychique » (2001).

... et encore tant d'autres !

Concernant le savoir tangible, le très rigoureux physicien français **Étienne Klein** (né en 1958) pose néanmoins avec finesse, humour et rigueur la limite du savoir :

« Ce qui est désormais certain, c'est que la matière visible, ordinaire, benoîtement constituée d'atomes, celle qui compose nos corps, les étoiles et les galaxies, n'est en réalité qu'une frange du contenu de l'univers, son écume visible » (Klein, 2010, p.117).

« Si on voit dans le big-bang l'amorce de tout ce qui est, on tombe inmanquablement sur une autre question métaphysique, celle de savoir ce qui a pu le déclencher au milieu de nulle part, en plein cœur du néant (le néant aurait-il du cœur ?). Le néant ne saurait de lui-même exploser, à moins de contenir un « principe explosif » qui le rendrait *ipso facto* distinct de lui-même » (Klein, 2010, p.52).

D'où l'importance de toutes les intuitions pour aller de l'avant !

3.3. Le savoir et la connaissance

Le savoir et la connaissance sont souvent des termes employés comme synonymes. Or ils précisent des notions très différentes. Cette différence permet même de comprendre pourquoi **certaines connaissances ne sont pas transposables en savoir**.

Le **Savoir** est intellectuellement appréhendable. Il découle des informations reçues par les sens. Son étymologie (*sapience* proche de « saveur », « sapidité ») nous l'indique particulièrement. La sagesse elle-même partage cette étymologie. De ce fait, **le savoir est informationnel, découle des sens, et est « ce qui est mentalement représentable. »**

La **Connaissance** est d'une nature différente. La construction du mot (co-naître) « naître avec », ou « être simultanément » précise qu'il ne s'agit pas forcément d'informationnel. Quand nous écoutons les propos des sujets ayant fait l'expérience d'une EMI (expérience de mort imminente) nous en trouvons une approche. Qu'il s'agisse de l'expérience personnelle de la neuroanatomiste **Jill Bolt Taylor** « Voyage au-delà de mon cerveau » (2008), ou des exemples rapportés par le docteur **Jean-Pierre Jourdan** (2006), nous trouvons la description d'une connaissance non transposable en savoir.

« Les instants ne se succédaient plus les uns aux autres mais demeuraient éternellement en suspend [...] J'ai renoncé à l'action au profit de l'être [...] Je ne me sentais plus isolée ni seule au monde [...] Je ne voyais plus en trois dimensions. Rien ne me semblait plus ni proche ni lointain. » (Taylor, 2008, p.86-87).

« Tous les angles de vue étaient simultanés. [...] "Ce qu'il y a de drôle, c'est qu'on a une vision très élargie des choses. C'était comme si je me trouvais en plusieurs lieux en même temps" » (Jourdan, 2006, p.419).

« J'étais surpris du fait que je pouvais regarder à 360°, je voyais devant, je voyais derrière, je voyais dessous, je voyais de loin, je voyais de près, et aussi par transparence. Je me souviens avoir vu un tube de rouge à lèvres dans la poche de l'infirmière [...] Je voyais dans le même temps une plaque verte avec des lettres blanches, marquée "manufacture de Saint Etienne". Elle était sous le rebord de la table d'opération, recouverte par le drap sur lequel j'étais allongé » (ibid, p.420, 421).

« On est à la fois soi-même et ce qu'on observe. Il y a à la fois la vue et le ressenti, une espèce de contact, de perception intime de la chose qu'on observe » (ibid, p.576).

« Je faisais partie d'un tout. Tout était clair, très lumineux et c'est un peu comme si on faisait partie du cosmos et qu'on est partout à la fois » (ibid, p.422).

Il y a bien d'autres exemples, mais nous constatons ici que ce qui est éprouvé en EMI ne peut se dire en termes habituels. Ce qui y est éprouvé ne se dit pas « perçu », mais « **expé-riencé** ». En effet, tout se passe comme s'il ne s'agit pas de quelque chose « d'informationnel perçu par les sens » puis « intellectuellement pensable », mais de quelque chose de **directement éprouvé sans passer ni par le canal sensoriel, ni par le canal intellectuel**, et pourtant vécu de façon profondément réelle. Toutes les allégations contradictoires de « désordres neurologiques » ne tiennent pas quand nous considérons le cas de Pam Reynolds (Jourdan, 2006, p.76-77), cité dans ma dernière publication « Relation – communication » pour rendre compte de ce « non informationnel »¹⁶⁷.

Le savoir tente de rejoindre ou d'exprimer la connaissance, d'où d'exceptionnelles intuitions. Ainsi **il se peut que nous connaissions déjà ce que nous ne savons pas encore**, ou que parfois nous ne « saurons » jamais au cours de notre vie. Une sorte de « brouillard d'intuitions » auquel notre éducation « scolaire et scolarisante » ne nous a pas habitués à être sensibles.

3.4. La tolérance n'est pas le respect

Face à la différence, la tolérance semble être une juste posture. La lutte contre l'intolérance est justifiée en ce sens que la tolérance est un progrès par rapport à l'intolérance. Cependant, **croire que la tolérance est la finalité est plus qu'erroné : en effet « tolérer », c'est seulement « supporter »**. Dans le domaine des mesures scientifiques, une « marge de tolé-

¹⁶⁷ Neurochirurgie réalisée sur le cerveau refroidi à 15°8, sans pression sanguine cérébrale, et encéphalogramme plat... après laquelle la patiente décrit en détail l'intervention !

rance » est une « marge d'erreur acceptable ». De ce fait « tolérer un Être différent » ne représente pas « une considération à son égard », mais une « permission d'être là quand même » (malgré son insuffisance). Chacun sait très bien qu'**entrer dans un endroit où l'on est toléré ne produit pas la même expérience qu'entrer dans un endroit où l'on est considéré, accueilli, respecté.**

Entre « tolérer » et « respecter », il y a un fossé ! Pour passer de la tolérance à la considération, **il s'agit que notre attention se porte au bon endroit : plus vers l'Être que vers sa production**, plus vers le quelqu'un (Le Soi) qu'il est, que vers le personnage (Le moi) qu'il joue socialement. Mais cela doit s'accomplir avec une confiance en le fait qu'il y a des justesses locales (ses choix ne sont pas sans raison) et des justesses globales (la systémie de la situation fait partie des sources).

C'est ainsi que **Adam Smith**, cité plus haut, décide d'avoir confiance en l'égoïsme local d'une personne isolée (dans son exemple, un commerçant), produisant une pertinence globale inattendue mais bien réelle envers une autre (le client). Il propose en métaphore *« comme si une main invisible gérait la pertinence du tout »*. Même si on peut aussi voir les limites écologiques d'une telle pensée, elle illustre bien que l'idée de pertinence et de confiance permette de ne pas dramatiser localement ce qui est bénéfique globalement, et d'échapper à l'insuffisante tolérance. Cela retient notre jugement qui se gardera ainsi d'être tranchant.

Si nous le ramenons à la vie d'une seule personne, **ce que celle-ci trouve néfaste à un moment donné peut se révéler quelques années plus tard avoir été salutaire**. Par exemple, adolescent, avoir été « largué » par son ou sa petit ami(e) a parfois permis de rencontrer ensuite l'amour de sa vie ! Ou avoir échoué à un examen et, grâce à cela, avoir mieux précisé sa vraie route !

Pour revenir au phénomène social, un Être seulement toléré devra se contenir, alors qu'un Être accueilli, considéré, pourra se déployer. Comme le dit **John Stuart Mill**, empêcher la différence *« revient à voler l'humanité »*.

Si l'on comprend aisément cette richesse de la différence à respecter dans les situations courantes, qu'en est-il quand celle-ci concerne des effets irrespectueux ou néfastes : que faire de la différence de quelqu'un qui prône le racisme ou le meurtre ? D'une part respecter la différence consiste à rester curieux de l'autre afin de comprendre ce qui l'a conduit là ; d'autre part respecter cette différence ne signifie pas y adhérer. La question se pose néanmoins concernant des différences socialement délétères. Sur les extrêmes elles sont évidentes : des valeurs génocidaires, par exemple, ne sont même pas tolérables et ne peuvent qu'être combattues. Inutile de se voiler la face, certaines différences, quand bien même elles ont du sens aux yeux de celui qui les porte et les défend, ne sont pas acceptables. **Rester curieux de ce qui a conduit là est cependant la sagesse même, car c'est le seul moyen d'assurer ultérieurement une prévention efficace**, mais laisser faire serait de la folie pure.

Ce qui semble évident dans ces extrêmes qui viennent saboter notre volonté de respect de la différence n'est plus si clair quand il s'agit de situations intermédiaires, de limites sans excès notoires... Cela a été pensé aussi par Stuart Mill qui d'un côté nous dit :

« J'ai dit qu'il était important de laisser le plus de champ possible aux choses contraires à l'usage, afin qu'on puisse voir en temps voulu lesquelles méritent de passer dans l'usage » (Stuart Mil, 1990, p.164)
 « Pour donner une chance équitable à la nature de chacun, il faut que différentes personnes puissent mener différents genres de vie » (Ibid., p.158).

Et de l'autre :

« La liberté n'est pas exclusive de toutes limitations, mais elle ne l'admet qu'au travers de l'impératif que constitue la liberté d'autrui, et sous la forme de la loi commune constitutive du principe démocratique » (ibid., p.44). « La seule raison légitime que puisse avoir une communauté pour user de la force contre un de ses membres est de l'empêcher de nuire aux autres » (ibid., p.74).

La difficulté que l'on touche là est de faire une loi équitable et juste ? Ainsi **Maria Montessori** vient pourtant contredire la loi qui interdisait aux femmes d'entrer à la faculté de médecine... et on ne peut que se réjouir du fait qu'elle ait osé... mais de ce fait où est la juste limite et la vérité de la loi ? La réponse n'est certainement pas simple, et encore moins simpliste. Si nous comprenons aisément l'enjeu pertinent du respect de la différence qui ne doit aucunement n'être que tolérance, nous resterons conscients de la difficulté qu'il y aurait à généraliser cela, autant que de le limiter.

Il convient néanmoins de considérer les belles ressources de l'humain et de ne point mettre en exergue ses côtés les plus sombres (sans toutefois les ignorer), car ce serait aussi là se voiler la face et perdre une inestimable richesse.

3.5. Ce que nous avons en commun

La psychologie positive¹⁶⁸, née dans les années 70, prend une place significative depuis les années 90. Les universitaires qui y travaillent mènent des travaux de recherche précis, des enquêtes, des expériences bien ciblées.

Cette approche démontre finalement les intuitions d'**Abraham Maslow** :

« On entend beaucoup parler d'égoïsme inné et de destructivité chez les enfants, et on lit plus d'articles sur le propos que sur l'esprit de coopération, la gentillesse et la sympathie, etc. [...] Les psychologues ont souvent considéré l'enfant en bas âge comme un petit diable, né avec le péché originel et la haine au cœur. » (2008, p.150).

Il propose que chacun des Êtres adultes puisse « devenir complètement celui qu'il a à être » et non d'opérer des corrections d'erreurs ou quelques exorcismes modernes du « mauvais qui l'habite ».

Des chercheurs qui ont mené une étude sur 111.676 adultes de 54 pays et états américains ont pu découvrir que les forces de caractère dominantes qui émergent chez ces adultes sont **la gentillesse, la justesse, l'authenticité, la gratitude et l'ouverture d'esprit**. Leur conclusion est très intéressante :

« Ces résultats pourraient révéler quelque chose sur la nature humaine universelle. » (TPP, p.243).

Si l'on se plaît à montrer et mettre en scène dans les films les « méchants » qu'il faut combattre, il est plus rare de mettre en exergue nos qualités. Si l'expérience du psychologue **Stanley Milgram** des années 60 (où le sujet va jusqu'à infliger des décharges électriques de risque mortel à son coéquipier) montre comment le pouvoir peut anéantir notre humanité, **elle montre plus l'influence délétère du pouvoir que notre manque d'humanité**.

¹⁶⁸ Voir publication d'avril 2012 « [Psychologie positive](#) »

Charles Darwin a bien mis l'accent sur cette coopération qui devient la nouvelle norme des lois de sélection naturelle, cette capacité à prendre soin du plus faible. Cela est même source d'accroissement de nos compétences, comme l'a démontré l'expérience japonaise sur l'influence des **kawaiis**¹⁶⁹ (images de bébés humains ou animaux, « images mignonnes ») où des sujets exposés à ces images se retrouvent avec de meilleures performances aux tests psy que ceux qui ont été exposés à des images simplement esthétiques.

René Descartes avait aussi confiance dans la lumière naturelle (le bon sens) de l'humain au point qu'il craignait que trop de science ne l'altère (« La recherche de la vérité par la lumière naturelle » 1999).

Quand nous avons l'extrême bonheur de suivre sur France 2 les émissions de **Frédéric Lopez** « Rendez-vous en terre inconnue », nous pouvons contempler cette humanité qui nous est commune à nous humains, en dépit de différences extrêmes quant à la culture ou aux modes de vie. L'humain semble habité par une délicatesse indéfectible. En dépit de toutes les errances à ce sujet, il ne fait que chercher la juste expression de cette humanité dont les pouvoirs mal adaptés ne sont que des archaïsmes qui en freinent le déploiement.

3.6. Réactions face à la différence

Pourtant, la différence fait peur. Elle fait tellement peur que même une personne qui a résolu une disgrâce anatomique par la chirurgie esthétique peut parfois se trouver déroutée de ne pas se reconnaître, d'être devenue trop différente par rapport à ce qu'elle était (on le voit aussi dans les grandes pertes de poids). L'étrangeté de ce qui se présente à nous, par rapport à ce que nous croyons, nous déstabilise. C'est ainsi que, ayant eu une réaction inhabituelle, on pourra parfois se dire « je ne me reconnais pas ! ».

L'étrangeté nous étonne, nous bouleverse parfois, ou même nous fait peur. Les repères établis sont une sécurité et ce qui nous en éloigne nous fait parfois frémir. Si nous pensons que cela ne concerne que les faibles, **Edgard Morin** l'a même dénoncé chez les scientifiques :

« Le calculable et le mesurable ne sont plus qu'une province dans l'incalculable et le démesuré. Et perdre l'Ordre du monde pour les scientifiques [...] est aussi désespérant que perdre Dieu pour un croyant » (Morin-1999, p.160).

Si nous pensons qu'il exagère, nous devons savoir que lorsque le mathématicien **Kurt Gödel** (1906-1978) découvrit son fameux théorème d'incomplétude, prouvant qu'il existe une infinité de vérités indémonstrables dans un système donné, cela conduisit certains de ses confrères à mettre fin à leurs jours car il venait de ruiner leurs espoirs de recherche.

La différence, si elle est flagrante, attire notre attention en même temps qu'elle nous fait peur. Si elle n'est pas flagrante il se peut que nous ne la voyions même pas car **nous ne voyons que ce que nous nous attendons à voir**. Comme le disait Einstein par rapport à ce que nous sommes capables de percevoir : « *C'est la théorie qui décide ce que nous sommes en mesure d'observer* » (in Maisondieu 2001, p.52). Ce qui donne à la différence deux possibilités : être ignorée, ou être rejetée.

Au lieu de cela, l'intérêt serait justement non seulement de la voir en conscience, mais aussi de l'accueillir, quasiment par principe comme une richesse nouvelle potentielle. Comme le

¹⁶⁹ Le monde 18/01/2013

disait Stuart Mill à propos d'une opinion fautive par rapport à une opinion vraie, même « [...] *si elle est fautive, ils perdent aussi un bénéfice presque aussi considérable : une perception plus vive de la vérité que produit la confrontation avec l'erreur* » (Stuart Mill, 1990, p.85).

Notre goût pour la découverte et la quête de justesse devrait mettre en exergue notre curiosité. Nous devrions garder la capacité du bébé qui, selon des expériences précises, démontre que son attention a tendance à privilégier les objets inconnus, nouveaux. Certes il ne peut encore s'appuyer sur aucune certitude... mais finalement est-ce preuve de maturité que de s'être enfermés dans des certitudes ? Alors que la puérité nous fait croire en n'importe quoi, la sclérose nous fait nous méfier de tout. Aucune des deux postures n'est souhaitable.

Si la différence extérieure produit de tels effets, la **différence intérieure** est tout aussi stupéfiante. Ce qui apparaît en nous, et qui ne correspond pas à ce que nous voulons penser de nous, peut susciter aussi un rejet (réactions, tensions, pulsions, attitudes ou pensées inadaptées...). C'est ce rejet qui conduit notre quête si convoitée de « **maîtrise de Soi** » visant à éradiquer de Soi ce qui ne correspond pas à l'idéal attendu. Nous ne nous rendons hélas pas compte que la fameuse « maîtrise de Soi » n'est que « **méprise de Soi** ». Bien des choses émergent de nous sous formes de manifestations soi-disant indésirables (symptômes), ne sont là que pour ne pas perdre le chemin vers ce qu'il y a de plus précieux en nous. Ces symptômes, tels des balises indiquant la route vers un naufragé, **ne doivent pas nous faire mélanger le naufrage avec le naufragé lui-même**. La retrouvaille se devrait toujours festive ! La différence entre le Soi actuel et les Soi antérieurs ou ultérieurs ne font que participer à un Tout en cours d'individuation dont chaque « élément » participe à la complétude. Finalement, le sort que nous réservons à la différence intérieure n'est guère plus glorieux que celui accordé aux différences extérieures... les propos de Stuart Mill nous sont alors de quelques secours !

3.7. Différences et dérives sectaires

Traiter le sujet du sectarisme ressemble à marcher sur des braises... tant le sujet peut se révéler parfois sulfureux. Parler de « sectarisme » évoque implicitement l'idée de « secte » qui, dans son sens actuel, en est l'extrême caricature. Ce mot a défrayé quelques chroniques et interroge sur le fait que des Êtres se laissent assujettir par des groupes, par des mouvements, par des Êtres de pouvoir, qui eux-mêmes cherchent à les soumettre. Si le mot « secte » fait peur en lui-même, rappelons-nous qu'il ne définit en principe que des personnes se regroupant autour d'une pensée (*secta* - 1316) et que le danger principal n'est pas là : le plus terrible est « la « dérive sectaire » qui implique une coupure d'avec le monde (*sectio* - 1525). Rappelons-nous que des gens qui se réunissent autour d'une pensée forment *secte* mais ne sont pas pour autant sectaires en ce sens où ce mot ne définit, ni un enfermement, ni un pouvoir, mais selon son étymologie « *secta* » une manière de vivre. Cependant, le sens acquis plus tard avec l'introduction de « *sectio* » dénote une dissidence péjorative ou même délétère. Finalement pour dissiper la confusion, plutôt que de parler de « danger des sectes », même la Mivilude (organisme d'État, de lutte contre les dérives sectaires) parlera du « **danger des dérives sectaires** » :

« Ainsi, le [dispositif juridique français](#) est à la fois pragmatique et textuellement encadré : il vise à la prévention et à la répression, non des sectes en elles-mêmes, mais des dérives sectaires. » (Mivilude-[citation1](#))

Alors il importe de comprendre ce qu'est une dérive et de quelle nature est sa dangerosité :

« Sa dangerosité tient essentiellement au fait que sa mise en œuvre peut amener le patient à une double rupture : avec sa famille et ses proches ; avec son milieu de soin habituel, avec ses traitements conventionnels. » (Mivilude – [citation 2](#))

...ainsi, toutes thérapies qui éloignent du conjoint, des enfants ou des parents entrent dans ce champ, et il serait bon d'y regarder de près quand on ose parler, par exemple, de « parents toxiques » ...ou inviter à ne plus continuer à subir les frustrations conjugales. Que de nuances à préciser avec discernement, délicatesse et humanité.

Si la première partie « *avec sa famille et avec ses proches* » est bien évidemment plus que juste, la seconde « *avec les traitements conventionnels* » pose encore un problème dans les quelques cas où ceux-ci n'offrent pas la sécurité attendue. Elle est bien évidemment juste par rapport à d'intolérables exotismes conceptuels, mais elle ne l'est pas par rapport à des intuitions de recherche innovantes qui remettent en question ce qui est anciennement admis... la frontière est délicate.

Galileo Galilei (1564 -1642), enseignant à l'université de Padoue, ne fondait pas une secte en prétendant que la terre tourne autour du soleil et en réfutant l'inverse admis par tous. Pourtant, du fait de la célébrité de son ouvrage, les philosophes en adorateurs aristotéliens et tous ceux qui s'appuyaient sur les données coperniciennes ne lui firent pas de cadeaux et les autorités le forcèrent au renoncement et à l'exil.

« [...] nous déclarons que toi, Galilée, t'es rendu fort suspect d'hérésie, pour avoir tenu cette fausse doctrine du mouvement de la Terre et repos du Soleil. Conséquemment, avec un cœur sincère, il faut que tu abjures et maudisses devant nous ces erreurs et ces hérésies contraires à l'Église. Et afin que ta grande faute ne demeure impunie, nous ordonnons que ce Dialogue soit interdit par édit public, et que tu sois emprisonné dans les prisons du Saint-office » (Sentence du Saint-office, 22 juin 1633).

Cette caricature ne peut que nous faire frémir et nous ferait sourire si elle n'était pas tragique. Mais elle démontre que l'espoir d'une règle infaillible est bien mince, autant que l'absence de règle ne peut satisfaire notre sécurité. Pris au sens strict, un verrouillage de ce qui est communément admis pourrait aussi engendrer une paralysie de la conscience et de l'humain... qui serait elle-même symptôme de sectarisme !

En réalité, avec les meilleures intentions du monde, il n'est pas si aisé d'encadrer une telle chose. L'idée de protéger contre les dérives est une idée plus que noble... mais sa mise en œuvre n'est pas sans difficultés subtiles. Au point que la Mivilude a renoncé à dresser une liste des pensées dissidentes car une telle liste (qui a pourtant existé) se trouvait elle-même hors la loi. Nous trouvons là une capacité d'ajustement salutaire **qui propose en même temps la vigilance et le respect**. La définition est intéressante quant à la dérive explicitement mentionnée :

« Il s'agit d'un dévoiement de la liberté de pensée, d'opinion ou de religion qui porte atteinte à l'ordre public, aux lois ou aux règlements, aux droits fondamentaux, à la sécurité ou à l'intégrité des personnes. Elle se caractérise par la mise en œuvre, par un groupe organisé ou par un individu isolé, quelle que soit sa nature ou son activité, **de pressions ou de techniques ayant pour but de créer, de maintenir ou d'exploiter chez une personne un état de sujétion psychologique ou physique, la privant d'une partie de son libre arbitre**, avec des conséquences **dommageables pour cette personne, son entourage ou pour la société**. »¹⁷⁰ (Mivilude – [citation 3](#))

¹⁷⁰ Mis en gras spécialement pour la citation

Sa dangerosité tient essentiellement au fait que sa mise en œuvre peut amener le patient à triple rupture :

-Avec sa **famille** et ses **proches**

-Avec son **milieu de soin habituel**, avec ses **traitements conventionnels**.

-J'oserai ajouter un troisième point : une coupure **d'avec lui-même**, car il ne fait alors que penser ce qu'on lui propose de penser, et non « penser par lui-même » !

La dérive consiste donc à ne pas respecter l'intégrité du sujet et **toute opération tentant de le morceler quant à ses racines personnelles, familiales ou culturelles, représente un danger potentiel...** quand bien même il ne s'agit pas de secte ! Il appartient à chacun d'avoir son propre discernement à ce sujet afin d'être en respect de soi-même, de sa famille, et de son entourage social, de rester libre si possible de tout sectarisme.

Si la dérive sectaire est particulièrement dangereuse (mais ce n'est pas le propos essentiel de cet article), **le sectarisme commun est un fléau social** (et c'est de cela dont nous traitons ici).

3.8. Déploiements intriqués

Les erreurs de l'un font parfois émerger les justesses de l'autre. La version de ce concept a engendré l'outil moderne que l'on appelle « **brainstorming** » : dans un groupe de réflexion, chacun peut lancer son idée spontanée sans prendre le soin de vérifier si elle est juste ou erronée. Toute idée (même totalement fautive) peut en engendrer une autre chez son voisin qui peut se révéler être juste. **Le mouvement de la pensée entre Êtres humains est essentiel au déploiement de l'humanité.**

Le phoniatre **Jean Abitbol**, nous décrit ainsi comment au cours de l'évolution la parole engendre les neurones et les neurones engendrent la parole, insistant sur le fait qu'on ne peut déterminer lequel engendre l'autre en premier. En cinq millions d'années sont ainsi apparues 5000 langues sur la planète. L'aire cérébrale du langage et le gène de la parole (FOXP2) sont corrélés dans leur apparition. (2013, pp. 35 à 50). Il s'agit selon lui d'un développement multifactoriel où **l'intrication des échanges sociaux tient une place fondamentale**. Il nous rappelle l'expérience terrible du roi de Prusse Frédéric II (ibid. p. 54-55) où des enfants furent privés de liens sociaux pendant leurs quatre premières années de vie. Bien que disposant de l'aire cérébrale de la parole, ils n'ont jamais parlé et sont tous morts débiles à l'adolescence.

Débordant le cadre local, empêcher l'évolution de l'humain que permettent les mouvements et échanges de pensées serait presque une forme nouvelle et spéciale de « crime contre l'humanité ». Mais encore une fois, s'il est aisé d'énoncer la problématique et le danger des dérives, **il est très inconfortable de les circonscrire avec certitude sans prendre le risque de faire plus de mal que de bien... (voire de faire soi-même ce qu'on prétend empêcher)** ...avec en prime le fait que de ne rien faire du tout est également dangereux ! Voici une équation qui, sans doute proche de la découverte du mathématicien Gödel, ne trouvera aucune certitude quoi qu'on fasse... elle ne peut que forcer notre humilité en la matière.

Si les Êtres qui défendent des idées erronées font avancer la réflexion vers plus de justesses, comment s'y retrouver clairement ? **John Stuart Mill** l'a bien énoncé dans ce propos que j'ai déjà cité précédemment :

« Si l'opinion est juste, on les prive de l'occasion d'échanger l'erreur pour la vérité ; si elle est fausse, ils perdent aussi un bénéfice presque aussi considérable : une perception plus vive de la vérité que produit la confrontation avec l'erreur » (Stuart Mill, 199, p.85).

Ce mouvement des pensées semble s'élaner vers des méandres imprévisibles, comme conduit par la fameuse « main invisible » de **Adam Smith**, vers des justesses inattendues.

4. Une richesse partagée

4.1. La différence du semblable

Comment harmoniser et rendre intelligibles ces constats simultanés du « différent » et du « semblable ». En effet, **il est sage de « respecter la différence de notre semblable »... !** Mais cela ne convient guère à notre intellect qui n'y comprend rien : **est-ce différent, ou bien est-ce semblable ?**

Sans doute les deux en même temps ! Nous retrouvons là les notions de **dialogiques** d'**Edgard Morin**, autant que les contraires d'**Héraclite**, où des opposés se côtoient en une même chose pour la constituer en s'étayant mutuellement.

Cependant, ici, une précision semble possible :

Nous sommes **semblables par le Soi** que nous sommes et qui se déploie, et nous sommes **différents par le moi** que nous avons développé. Le Soi se déploie (sans cesse, sans limite - **conscience**), alors que le moi se développe (croissance, décroissance, extinction - **intellect**). Quand **Leibnitz** (1646-1716) parle de la **monade** (1996) et de son déploiement, (**Gilles Deleuze**, 1925-1995, précisant le propos dans « Le plis » 1998), il parle implicitement du **Soi** et de ce côté « semblable ». Nous devons plus tard à **Carl Gustav Jung** (1875-1961) d'avoir explicité cette notion du Soi et de son individuation. Quand de son côté **Freud** (1856-1939) parle de nos fonctionnements sociaux, il parle du **moi** et de nos différences construites, tentant de réguler un « ça », lui aussi commun à tous. Mais le « ça » est une source pulsionnelle de besoins alors que le Soi est une source existentielle d'accomplissement.

4.2. Dogme : quand le protecteur se fait geôlier

Le fait d'accéder à des « vérités » peut griser au point d'en faire une finalité à défendre contre toute contradiction. Un tel « gardien de la vérité » peut ainsi devenir dogmatique et hélas ainsi altérer ce qu'il croit défendre. Il en devient plus le geôlier que le protecteur. **Pour rester vraie, une vérité doit rester vivante, respirer avec le monde et sans cesse pouvoir être remise en question.** Vouloir au contraire la fixer pour soi-disant la préserver, revient, tel un insecte inclus dans de la résine, à la faire mourir. Son libre déploiement, qui semble la mettre en danger par trop de remise en question, ne l'éteint pas mais la vivifie. Cela est rendu possible grâce à l'intrication sociale, où de multiples échanges conduisent à de perpétuels ajustements. **Stuart Mill** avait bien mis en garde concernant ce risque du dogme :

« Quelque peu disposé qu'on soit à admettre la possibilité qu'une opinion à laquelle on est fortement attaché puisse être fausse, on devrait être touché par l'idée que, si vrai que soit cette opinion, on la consi-

dérera comme un dogme mort et non comme une vérité vivante, si on ne la remet pas entièrement, fréquemment, et hardiment en question » (John Stuart Mill, 1990, p.113).

Bien avant lui, le risque d'assujettissement dogmatique de l'élève par l'enseignant était déjà dénoncé par **Descartes** :

« ...dès l'enfance il a pris pour la raison ce qui ne reposait que sur l'autorité de ses précepteurs... » (Recherche de la vérité par la lumière naturelle 1999, p.898)

S'il est toutefois bien évident que l'élève a beaucoup à apprendre de l'enseignant, l'inverse est également vrai. Un enseignant qui ne se réjouit pas de la source d'innovations et de découvertes que représente ses élèves aura une pédagogie triste et démotivante pour l'élève autant que pour lui-même. L'élève doit sentir la pétillance de l'enseignant, qui est autant que lui en quête de nouveauté.

4.3. Le partage : le « dire » salutaire

Parler, dire, exposer sans ego, discrètement, mais sans détour. Inviter à la réflexion. Les idées se développent dans le partage. **Le seul fait d'énoncer une chose pour autrui le clarifie déjà pour Soi.** Les réactions de l'autre viennent ajouter aux subtiles nuances que nous devons ingénieusement déployer. Une idée qui est pensée sans être dite reste évanescence, prête à se dissiper, peut mourir sans jamais être née. De ce foisonnement, le monde vient au monde, la vie vient à la vie, l'homme vient à l'homme en offrant le multiple pour ne rien perdre de l'Un initial de Plotin.

La normalité n'est pas signe de justesse. Comme le disait René Descartes « *Il ne servirait à rien de compter les voix pour suivre l'opinion qui a le plus de partisans* ». Ce qui est « normal » est le plus courant, le plus lisse, le plus ordinaire. Ce « normal », magnifique sommet d'une splendide courbe de Gauss, est pourtant ce qu'il y a de moins élevé en termes de créativité et de promesses dévolution. L'évolution a fonctionné par différences pertinentes successives, et non par normalisation définitive et encore moins par uniformisation. Le partage de ces différences offre un possible de richesses nouvelles, toujours inattendues. Face à celles-ci, notre capacité d'émerveillement se doit de garder toute sa fraîcheur, notre curiosité toute sa candeur.

La parole, le partage, les échanges, les différences mêlées en respects réciproques sont le terreau de l'existence dans lequel chacun de nous peut plonger ses humaines racines.

4.4. La mouvance et la respiration

La vérité ne semble pouvoir trouver sa place que dans le mouvant, là où cela respire, là où elle peut s'enrichir de nouveauté, quitte à se remettre totalement en question.

Chaque Être est différent. Dans sa quête il va défendre ses découvertes, parfois ne pas entendre celles des autres, parfois imposer les siennes, parfois être dans la justesse, parfois se retrouver en errance, tellement loin de ses aspirations les plus intimes... comment s'y retrouver ? Comme nous le proposaient les sages grecs, il s'agit de sculpter sa propre statue, non pour l'exposer glorieusement, mais pour en affiner sa nature lumineuse (bien plus que clinquante). Une sorte de « sculpture » préexistante, que le sculpteur ne ferait que révéler plutôt que de la créer, mais qui a besoin de lui pour exprimer sa forme. Finalement, il s'agit

de la simple mise en forme de ce qui est déjà, avec des fluctuations subtiles, telles un « morphing existentiel » ou un modelage de l'âme, venant mettre au monde une harmonie.

Plotin (205-270) philosophe grec qui s'installa à Rome, avait confiance en cette beauté naturelle à mettre au monde :

« Ne cesse de sculpter ta propre statue jusqu'à ce que ce que brille en toi la splendeur divine de la vertu et que tu vois la tempérance qui siège sur son auguste trône » (Plotin, Traité 1 [10], 2002, p.79).

Mais il ne perdait pas de vue les contradictions ni les côtés apparemment sombres. Sa vision systémique (pour ne pas dire « hyper systémique ») conçoit chaque élément en rapport avec tous les autres (et même avec ce qu'il nomme l'« Un » originel) :

« Le tout sera beau, alors qu'aucune de ses parties par elle-même ne sera belle, puisque chacune doit être en rapport avec le tout pour devenir belle. » (Plotin Traité 1 [25], 2002, p.69)

Comme un souffle allant de l'un à l'autre, les échanges permettent à la pensée de réaliser **une mise en savoir de ce qui n'est encore que connaissance**. La connaissance (co-naissance) est trop élevée pour accéder directement à notre intellect. Nous co-naïssons, mais ne savons pas. La co-naissance est expérientielle et se « dit » malaisément (comme pour les sujets ayant vécu une EMI). Sa transposition en savoir est jubilatoire, précieuse, nourrissante, profondément humaine. Par exemple en EMI :

« Mon "moi" n'était pas là en tant qu'individu rendant les comptes de SA vie, mais **mon "je" était la vie de tous les humains** ; en d'autres termes, c'était un **bilan global à l'échelle de l'espèce**. » (Jourdan, 2006, p.589)

Il n'est cependant pas aisé de trouver une oreille pour l'entendre ! **Il existe aussi de tels ressentis dans la vie quotidienne qui se traduiront par des impressions indéfinissables, des prémonitions, des intuitions, une « connaissance » d'autrui**, qui quand elles se font trop fortes consistent en une sensibilité élargie... parfois à tort interprétée comme un possible état psychotique, prétendument « en dehors de la réalité » alors que la personne est en fait « plus proche de la réalité ». La psychologie saura-t-elle accomplir le même pas que **Philippe Pinel** (1745-1826) qui abandonne la notion de « fous » (Êtres vides) au profit de celle d'« aliénés » (Êtres devenus étrangers à eux-mêmes). Elle permettrait ainsi de ne plus stigmatiser de « psychose » (perte de la réalité) des états où au contraire le sujet est plus proche de la réalité, mais où celle-ci n'est pas intellectuellement conceptualisable.

4.5. L'unanimité

René Descartes nous a mis en garde contre le fait qu'il est inutile de compter le nombre de voix qui sont d'accord entre elles. Cependant, tout en partageant ce point de vue, **John Stuart Mill** s'interroge sur cette règle de « l'unanimité qui ne donne pas assurance de vérité » ...pour la nuancer :

« L'absence d'unanimité est-elle une condition indispensable au vrai savoir ? Est-il nécessaire qu'une partie de l'humanité persiste dans l'erreur pour permettre à l'autre de comprendre la vérité ? Une croyance cesse-t-elle d'être vraie une fois qu'elle est généralement acceptée ? **N'a-t-on jamais pensé jusqu'à présent que le but suprême et le résultat le plus parfait de l'intelligence était d'unir les hommes dans la reconnaissance de toutes les vérités fondamentales ?**¹⁷¹ L'intelligence ne dure-t-elle que quand elle n'a pas atteint son but ? » (Stuart Mill, 1990, p.126)

¹⁷¹ Mis en gras pour la citation

S'il est vrai que **faire confiance à l'unanimité est une facilité erronée, être systématiquement en défiance avec elle l'est tout autant**. S'il convient d'oser la contradiction par rapport à cette unanimité quand une nuance nouvelle émerge, cette contradiction isolée n'est pas pour autant signe de vérité systématique non plus. Ainsi John Stuart Mill, ne tombe pas dans ce qui serait un excès inverse et, avec un certain optimisme, envisage même une belle prospective :

« A mesure que l'humanité progressera, le nombre de doctrines qui ne sont plus l'objet de discussion ni de doute ira croissant » (ibid.)

N'en est-il pas déjà ainsi concernant la **déclaration des droits de l'homme** ? C'est sans doute un exemple flagrant d'une telle progression, que plus personne ne songe à remettre en cause, sans qu'aucune soumission ne soit en cause.

L'unanimité n'est ainsi pas plus sulfureuse que l'opinion isolée, elle a seulement son illusion de facilité qui nous porte à nous y rallier dans un « prêt à penser » nous éloignant de notre propre expérience de vie... mais elle peut aussi être profondément juste. Toute règle définitive qui nous enferme, que ce soit dans un sens ou dans l'autre, prétendant nous sécuriser ne fait que nous mettre en errance.

Au terme de cette publication, nous faisons le constat que seul le discernement peut nous secourir. **Une « pensée par Soi-même dans le respect d'autrui » semble un outil acceptable.**

Le seul danger de la pensée commune est le pouvoir qu'elle peut mettre en oeuvre pour soumettre l'individu isolé, alors que l'inverse est plus rare (excepté les sectes et les dictatures, où un individu isolé soumet un groupe).

Il n'y a donc pas de réponse définitive. Ces quelques lignes ne font que nourrir une réflexion sur ce délicat sujet, mettre en mouvement la pensée de chacun afin d'oser, d'oser être Soi et de le partager, d'offrir la possibilité d'un souffle, d'une profonde respiration dans le fait d'animer la vie. **Le discernement n'éveille pas la méfiance, mais au contraire une meilleure confiance**, libre des peurs plus ou moins paranoïaques dont la promotion abusive est peut-être due à une phylogénétique peur du prédateur. Mais cette peur ancestralement entretenue à propos d'autrui, du différent, de l'étranger (aussi bien autour de Soi qu'en Soi) conduit à la violence, voire à la guerre et ne correspond plus à l'humanité dont on se veut de nos jours défenseur. **Abraham Maslow**, bien plus subtil que cette dérisoire pyramide qu'on lui a injustement attribuée, s'est fait le farouche défenseur d'une telle humanité :

« Toute croyance qui incite les hommes à se méfier d'eux-mêmes et des autres sans nécessité et à douter sans fondement des possibilités humaines, doit être considérée partiellement responsable des guerres, des rivalités entre les races et des massacres perpétrés au nom de la religion » (Maslow, 2008, p.107)

4.6. Le plus intime est le plus commun

Contrairement, à ce que l'on pourrait croire, ce qu'il y a de plus intime en chacun est ce qu'il y a de plus général chez tous. Cela qui est le plus intime est en même temps le plus commun et le plus précieux, pour ne pas dire de plus sacré.

« En un mot ils se ressemblent en étant simultanément très différents les uns des autres (Maslow, 2008, p.237), « Plus un besoin est élevé, plus il appartient en propre à l'espèce humaine » (p.114).

Le partage des diverses pensées et réflexions, l'importance des rencontres avec nos « semblables différents », sont la condition même pour combler les besoins fondamentaux de l'humain qui est en chacun de nous :

« Les besoins fondamentaux ne peuvent être satisfaits que par et avec d'autres êtres humains » (Maslow, 2004, p.65) « **Regarder ailleurs pour trouver des miracles est pour moi le signe infallible de l'ignorance que tout est miraculeux** » (Ibid., p.63).

Le rejet d'autrui, l'intolérance ou le sectarisme, nous éloignent systématiquement de cette essence même de l'humanité. Les quêtes « haut perchées » mettant de la distance entre les Êtres à travers des complexités conceptuelles alambiquées (ou au contraire simplistes), ne s'adressent ni aux Êtres ni au bon sens. Quand la sagesse se fait doctrine, elle a cessé d'être sagesse :

« Plus la vérité est pure, moins elle est contaminée par les doctrinaires » (Ibid., p.36)

Pourtant, sans y regarder de plus près, **ce que donnent à voir les individus sensibles à cette subtilité ontique est troublant, car ils mêlent proximité et distance**. Ils se tiennent loin du « babillage social » trop souvent égotique, sans pour autant être loin des Êtres :

« ils marquent sans ambiguïté leur désintéret absolu pour les conversations de salon, les échanges de banalités, les mondanités et autres formes de relations sociales » (Maslow, 2008, p.234) « Les gens accomplis sont, il est vrai, à la fois les plus individualistes et les plus altruistes et sociaux, et les plus aimants de tous les êtres humains » (Ibid., p.246).

Ils ne sont vraiment pas « fan » des « **chants d'oiseaux** » que dénonce **Theodor Zeldin**, cité au début de ce texte. Ils jouissent cependant d'une qualité première face à la diversité dans laquelle la différence est plus source de bonheur et d'opportunité que de craintes :

« Ils se réjouissent plus des différences qu'ils ne les redoutent » (Ibid., p. 236).

Comment résoudre cette équation impossible qui nous rendrait libres du sectarisme ? Ne pas se mêler tout en restant ouverts, ne pas être affectés tout en étant touchés et concernés, ne pas se soumettre tout en restant sensibles, respecter l'autre sans se nier soi-même (et réciproquement). Comme le proposait Kurt Gödel avec son infinité de vérités indémontrables, sauf à sortir du système, il convient ici d'oser de nouveaux paradigmes. Nos raisonnements purement analytiques et déterministes, en termes de pures causalités, devront être étoffés non seulement par une prise en compte systémique suffisamment vaste, mais aussi tenant compte des finalités comme source. Il convient alors, sur le plan de la psyché, de se libérer de l'étroitesse des raisonnements temporellement organisés pour s'ouvrir à une résonance subtile et intuitive des justesses qui ne sont ni temporelles ni spatiales, où les intrications se font à l'échelle de l'humanité. Nous touchons ainsi l'endroit du Soi qui n'est pas un endroit sans pour autant être nulle part (une sorte de « partout sans espace ni temps ») :

« Être capable de voir l'universel dans et à travers le particulier et l'éternel dans et à travers le temporel et le momentané » (Maslow, 2006, p.137).

Comme si l'inscription du fronton du temple de Delphes nous montrait déjà un peu cela « **connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux** ». Nous n'en avons retenu que le « connais-toi toi-même » repris par Socrate alors qu'il témoignait plus subtilement déjà de l'intuition d'une telle résonance, comme une sorte de précurseur de la mécanique quantique avec son fameux phénomène EPR (particules distantes qui restent néanmoins intriquées) : l'information mise à un endroit se retrouve en même temps ailleurs.

Ainsi la rencontre d'autrui nous éclaire sur nous-mêmes autant que la rencontre de Soi nous éclaire sur autrui. La **connaissance** (intuition expérimentalement éprouvée) se fait **savoir** (pensée informationnellement structurée) grâce aux échanges multiples, dévoilant que **« nous connaissons déjà ce que nous ne savons pas encore »**.

Être libres du sectarisme permet de contribuer à l'évolution de ce qu'il y a de plus humain dans l'humain, tant pour sa propre paix que pour celle d'autrui. Si une action locale en ce sens semble de peu d'importance, son effet global est toujours plus signifiant qu'il n'y paraît. Comme dans le conte du Colibri qui met un peu d'eau sur l'incendie témoignant ainsi qu'« il fait sa part », faisons la nôtre. Comme dans le fameux effet papillon de Lorenz où un infiniment petit local peut modifier une globalité. L'exemple de Lorenz reste ambigu (car non démontré) et est peut-être mal choisi, souhaitant juste illustrer l'impossibilité des prévisions météorologiques à long terme, mais il rend bien compte d'une systémie importante. Si l'on prend plutôt l'exemple des figures fractales (forme qui se reproduit à toutes les échelles ; courbe d'une fonction calculée avec des nombres complexes), la plus petite modification dans l'infiniment minuscule modifie instantanément l'infiniment grand... cela est d'autant moins dérisoire que **les scientifiques se tournent vers une possible structure fractale de l'univers** (rendant presque raison, sans le savoir, au temple de Delphes !) :

« L'irrégularité de la répartition des étoiles implique une structuration fractale » (Dubois et Chaline¹⁷² 2006, p.94).

Nous n'irons pas plus loin dans ce débat « local/global » car nous n'en avons pas besoin pour confirmer l'évidence que la posture de chacun conditionne le fonctionnement du tout. La difficulté est que cela ne peut se faire dans une normalisation et que chaque différence contribue à une justesse, à condition que chacun ose être Soi et permette à l'autre d'être lui. Point besoin de trembler du fait de ses propres failles. Il semble que l'éthique et la sensibilité produisent plus que de rigides commandements, qu'il s'agisse de soi-même ou d'autrui. La limite d'être Soi ne se trouve que quand autrui en pâtit. De ce fait l'humain ne peut se déployer que dans sa variété innombrable constituant une écologie globale dépassant notre logique intellectuelle locale. Chacun va ainsi, modestement y contribuer là où il se trouve, du fait de sa propre nature se déployant dans une liberté aussi vaste que possible, juste régulée par la même liberté à accorder à autrui :

« Contraindre quiconque pour son propre bien, physique ou moral, ne constitue pas une justification suffisante. Un homme ne peut pas être légitimement contraint d'agir ou de s'abstenir sous prétexte que ce serait meilleur pour lui, que cela le rendrait plus heureux ou que, dans l'opinion des autres, agir ainsi serait sage ou même juste.[...] La contrainte ne se justifie que lorsque la conduite dont on veut détourner cet homme risque de nuire à quelqu'un d'autre. » (Stuart Mill, 1990, p.74)

Saluons avec gratitude ces humains, de tous lieux et de toutes époques, qui ont contribué à notre ouverture, à notre sensibilité, à notre humanité... depuis la préhistoire jusqu'à nos jours. Saluons tous ceux que nous connaissons du fait qu'ils nous ont légué des écrits ou des œuvres, mais aussi tous les autres, discrets, inconnus, vivant simplement leur vie avec justesse, contribuant dans leur entourage direct au déploiement de chacun, sans qu'aucune

¹⁷² **Jacques Dubois** : Géophysicien, spécialiste de physique du globe et de dynamique non linéaire, de géométrie complexe. **Jean Chaline** : Paléontologue, spécialiste de l'évolution, directeur de recherche au CNRS, recherche sur les applications de la théorie de la relativité d'échelle à l'évolution du vivant.

trace tangible n'en reste en termes de « savoir ». Je donnerai le mot de la fin à Abraham Maslow :

« Un homme doit être ce qu'il peut être. Il doit être vrai avec sa propre nature » (Maslow, 2008, p.66).

Thierry TOURNEBISE

Pédagogie

***L'art du savoir et de la saveur
(sapiens et sapidité)***

Thierry TOURNEBISE

Dans cette publication sur la pédagogie, je propose quelques réflexions et informations utiles aux enseignants ou aux formateurs. Le but étant la transmission d'un savoir, d'un savoir-faire, ou d'un savoir être, nous aborderons trois catégories d'éléments :

1 Quelques définitions et réflexions sur les mots nommant la pédagogie et sur le mot « pédagogie » lui-même

2 L'exploration de plusieurs moyens ou approches, mises en œuvre pour aboutir à la réalisation de cette transmission (exposé didactique, participation, mises en situation, illustrations, expérimentations, pédagogie de la découverte, suggestopédie, gestion mentale... etc)

3 La composante humaine de la pédagogie liée à la qualité de la communication avec un groupe. Qualité de l'attention et de la motivation, capacité à faire face à des objections, à des tensions, des dispersions...etc.

Février 2007 © [copyright Thierry TOURNEBISE](#)

2009 pour cette version PDF qui devrait être ans la pack 5

1. Pédagogie et andragogie

1.1. Les sources étymologiques

Le mot « **Pédagogue** » vient du latin *paedagogus*, venant lui-même du grec *paidagōgos* constitué de *paidos* (enfant) et *agōgos* (conduire). En fait, ce mot était utilisé par les grecs pour désigner un « esclave chargé de conduire les enfants à l'école » et non pour nommer un « enseignant ». Cet esclave avait néanmoins aussi pour rôle de faire travailler l'élève sur ce qu'il avait appris avec l'enseignant (Le Robert -Dictionnaire historique de la langue française).

En italien, *pedante* signifie « professeur d'école ». C'est de ce mot qu'a été créé le mot « **pédant** » qui, jusqu'au XVIIe siècle signifiait « maître d'école ». Puis contrairement au terme « pédagogue » il a évolué dans une consonance péjorative pour désigner quelqu'un qui fait étalage de son savoir. Nous ne peinons pas à saisir la différence entre quelqu'un de « pédant » et quelqu'un de « pédagogue », même s'il arrive hélas que le premier se prenne pour le second.

Le mot « **pédagogie** » a, lui, une source plus heureuse: il vient du grec *paidagōgia* signifiant « Direction, éducation des enfants ». Aujourd'hui « pédagogie » désigne « science de l'éducation des jeunes »... mais déborde naturellement aussi vers les adultes. Cependant, l'étymologie du mot ne reflète alors pas cette extension de sens. Nous y reviendrons plus loin.

1.2. Un art d'initier

La pédagogie représente donc l'art de faire accéder à une connaissance, à un savoir. Son usage s'est étendu au-delà des jeunes et représente aujourd'hui l'art d'initier quelqu'un (adulte ou enfant) à quelque chose de nouveau pour lui. Il importe de savoir que le terme « **initier** » concerne tous les apprentissages (**science, sport, artisanat, art...**) et ne doit pas être entendu avec la consonance mystique qu'il a eu jusqu'au XVIIe siècle.

Ce mot vient du latin *initiare* (commencer) dérivé de *initium* (début, commencement) et signifie tout simplement « faire accéder à une connaissance ou à une compétence à partir d'un point initial ». Jusqu'au XVIIe siècle, le mot « initier » a concerné « admettre quelqu'un à la pratique d'une religion ou d'une société secrète ». C'est ce qui lui a donné une consonance parfois péjorative. Puis il a évolué pour désigner le fait de délivrer un apprentissage nouveau dans toutes sortes de domaines.

Même le mot « initiation » (du latin *initiatio*) a, lui aussi, longtemps été utilisé dans le sens d'accès aux mystères de la vie. Mais dès 1755 il est utilisé pour désigner le fait de **donner ou de recevoir les premiers éléments d'un art ou d'une science** (Le Robert - Dictionnaire Historique de la langue française).

La pédagogie est donc d'une certaine façon un art de l'initiation puisque tout l'enjeu est de faire accéder quelqu'un à un savoir qui lui est encore inconnu. Nous prendrons soin de bien comprendre ici le mot « initiation » dans son sens pragmatique, comme signifiant « mettre sur le point de départ », « mettre sur le point initial d'une connaissance ou d'une compétence ».

1.3. Andragogie

Vous l'aurez compris, le mot «pédagogie», compte tenu de son étymologie, ne concerne normalement que les enfants. Pour remédier à cet aspect et prendre en compte aussi «l'initiation» des adultes, le mot « andragogie » est ainsi particulièrement utilisé au Québec. Ce mot est créé à partir du grec *anêr* (*andros*) signifiant l'« homme adulte » et *agôgos* signifiant « mener, conduire, élever ». Hélas, **andros signifie « homme adulte »** (individu de sexe masculin) **et non pas simplement « adulte »** (individus aussi bien de sexe masculin que de sexe féminin). Ce n'est vraiment pas de chance si le grec ne propose pas de mot pour désigner l'adulte sans distinction de sexe !

L'andragogie ne s'adresse donc ainsi « étymologiquement » qu'aux hommes... et **c'est plutôt mauvais pour la parité !** Même s'il est évident qu'on souhaite nommer ici également l'art d'enseigner aux femmes, le mot n'est pas satisfaisant... mais il serait encore plus insatisfaisant de parler, d'une part d'« andragogie » pour les hommes, et d'autre part (inventons le mot) de « **gynagogie** » pour les femmes ! Nommer différemment l'art d'enseigner aux enfants ou aux adultes est déjà bien suffisant.

Cette différence pour nommer un public d'enfant ou un public d'adulte peut néanmoins sembler une excellente idée puisqu'il s'agit de deux publics qui réagissent vraiment différemment. **L'enfant est davantage vierge de tout savoir et souvent plus enclin à croire ce qu'on lui dit.** L'adulte dispose de plus de savoir, de plus d'expérience, et est moins facilement crédule. Il a davantage besoin de savoir où il va, pour être motivé. Il lui est nécessaire alors de pouvoir intégrer ce qui est nouveau en le plaçant au sein de ses expériences antérieures.

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, **la crédulité de l'enfant ne rend pas la pédagogie plus facile, mais nécessite au contraire une extrême délicatesse pour ne pas enfouir les intuitions de l'élève sous des assertions écrasantes.** L'enseignement ne peut être une affaire de pouvoir, même si cela est tentant, pour un formateur ou un professeur, face à des sujets vulnérables. « Pouvoir » ne peut en aucun cas aller avec « pédagogie », qu'il s'agisse d'enfants ou d'adultes.

Si l'on en croit René Descartes ([voir publication sur René Descartes de novembre 2006](#)), l'enfant, étant moins cultivé, disposerait même de plus de bon sens (ce qu'il appelle la *lumière naturelle*). L'adulte, déjà imprégné de tant de choses aurait au contraire moins de bon sens à sa disposition car son esprit serait encombré de trop de préceptes finissant par en limiter l'ouverture. L'art du pédagogue est donc de naviguer dans ces contradictions : **d'une part des enfants avec plus de bon sens, mais aussi avec plus de crédulité, d'autre part des adultes, avec plus de culture, moins crédules, mais aussi souvent avec des idées plus étroites et moins de bon sens disponible.**

Le pédagogue ne sera donc ni « docte » ni « pédant », mais au contraire emprunt d'affirmation de soi, autant que de respect d'autrui (c'est à dire « d'assertivité » [voir la publication de septembre 2001 sur ce sujet](#)). René Descartes valorisait particulièrement le bon sens de l'étudiant et décriait les doctes influences. Il aimait à dire « *la science des autres ne borne pas la mienne* » afin de souligner à quel point les érudits ne doivent pas limiter notre réflexion.

2. Le savoir et la saveur

2.1. Etymologies surprenantes

Pour un élève ou un stagiaire il s'agit d'avoir le goût d'apprendre. Ce n'est hélas pas le cas de tous ceux qui étudient (à l'école ou en stage), et un bon pédagogue est celui qui saura justement maintenir ou développer ce goût pour la connaissance. De ce fait, il est agréable de constater ce qui lie étroitement des mots qui semblent pourtant si éloignés les uns des autres (savoir/saveur, sapidité/sapiens) :

Le mot « savoir » vient du latin *sapĕre* « avoir du goût », « exhaler une odeur », « sentir par le sens du goût » et au figuré « avoir du discernement, du jugement ; être sage ».

Le mot « saveur » vient, lui, du latin *sapor*, qui signifie « goût, saveur, caractéristique d'une chose », « odeur », « parfum », « action de goûter ». Ce mot est un dérivé de *sapere*.

Nous avons le même type de rapport entre « **sapidité** » (qui a une saveur) et « **sapience** » (sagesse). Nous constatons ainsi que le lien est solide entre ces deux mots de « savoir » et de « saveur ».

Le mot « sapidité » vient du latin *sapidus* signifiant « qui a du goût, de la saveur », mais aussi, au figuré « sage, vertueux ». Ce qui n'a pas de goût est dit « insipide ».

Le mot « sapience » vient du latin *sapientia* « intelligence, bon sens ». Ce mot traduit le *sophia* (sagesse) grec. *Sapientialis* signifie « intellectuel ». *Sapiens* (intelligent, sage, raisonnable) est le participe présent adjectivé de *sapere*, que nous avons vu plus haut, pour « savoir » et « saveur ».

L'« homo sapiens » est finalement un homme de goût !

Toutes ces informations sont tirées de « Le Robert *Dictionnaire historique de la langue française* ».

2.2. Le sel de la connaissance

Le pédagogue donne de la saveur. Il est en quelque sorte le sel de la connaissance. Le comble pour un enseignant ou un formateur est de dégoûter d'apprendre. Je me souviens par exemple, avant d'entrer au collège avoir eu un profond engouement pour l'Égypte ancienne. J'avais envie d'étudier, de savoir, de découvrir cette civilisation qui me semblait fascinante.

Pourtant mon professeur d'histoire de ce début d'études secondaires parvint à me dégoûter de ce sujet, et même (c'est bien dommage) de l'étude de l'histoire en général. C'est particulièrement fort de, non seulement ne pas donner de goût supplémentaire, mais de faire disparaître le goût déjà existant. Une sorte de contre pédagogie d'une « efficacité redoutable » si le but était d'éloigner de la connaissance celui qui avait le souhait de s'en rapprocher. Je n'en veux aucunement à cet enseignant, car je sais bien que, curieusement, les enseignants ne sont pas formés à cela dans leur formation initiale. L'accent est surtout mis sur le savoir à transmettre, et trop peu (ou pas du tout!) sur la façon de le transmettre.

Il en est ainsi de certains métiers : on ne forme pas l'enseignant à la pédagogie, on ne forme pas non plus le psychologue à la psychothérapie. Une fois sur le terrain, ils se doivent d'exercer un métier qui leur reste à apprendre.

Que d'enseignants ont été démunis, jusqu'à l'angoisse, lors de la première rentrée !

Que de psychologues ont été démunis face à leurs premiers patients en psychothérapie. Si vous pensez que c'est exagéré, lisez les propos du docteur en psychologie John Preston, dans son ouvrage « Manuel de psychothérapie brève intégrative » (Inter Edition 2003). Il commence son premier chapitre ainsi :

« Après des années de faculté, j'ai rencontré mes premiers clients en psychothérapie. Si l'un d'eux m'avait demandé d'écrire une dissertation ou de définir un concept de psychologie, je m'en serais sorti brillamment. Mais mon assurance n'allait pas plus loin. Souvent, dans ces premiers jours de ma carrière – et souvent depuis cette époque –, j'ai connu des moments durant les séances de thérapies où je me demandais en mon for intérieur *Qu'est-ce que je dois faire maintenant ?* ». Il nous témoigne explicitement que son savoir en psy ne lui était d'aucune aide en cette circonstance il ajoute « *Je me sentais souvent perdu* ».

Nous ne pouvons que remercier John Preston pour son humilité et pour l'éclairage qu'il nous propose. Bien qu'allant jusqu'au doctorat en psychologie... il a des connaissances, mais pas de « savoir-faire » et encore moins de « savoir être », malgré de longues études et d'excellentes capacités intellectuelles. Ceux qui lui ont enseigné lui ont fait faussement croire, qu'il allait être « capable de faire » avec le savoir qu'on lui a transmis. De façon inattendue, face à la réalité concrète, il a découvert d'autres enjeux et s'est trouvé limité. Par d'autres moyens, il a dû acquérir ultérieurement des compétences pour y remédier.

Tout se passe ici comme si dans un restaurant on vous montrait le menu. Vous faites alors votre choix. Puis finalement on vous sert quelque chose qui a un autre goût. Cet écart entre ce qui est écrit, la recette de cuisine, puis ce qui est finalement goûté est déconcertant.

2.3. 2.3 La connaissance du propos

La connaissance théorique est cependant nécessaire, même si elle ne peut, à elle seule, produire le résultat attendu. Celui qui enseigne ou qui anime une formation se doit de maîtriser le savoir correspondant. Mais **le tort est souvent de croire que cette maîtrise se tient sur le plan de la somme des connaissances**. Or la quantité n'est pas ici un critère de qualité. Il arrive qu'un enseignant ayant beaucoup de connaissances ne

fasse que noyer l'enseigné sous une montagne indigeste de données, qu'il ne sait pas mettre en lien les unes avec les autres.

La connaissance du propos à transmettre ne se limite pas aux données empilées ou juxtaposées, mais à l'art de les articuler, de les relier, de les mettre en relief les unes par rapport aux autres. C'est sur ce plan, que la connaissance du pédagogue se doit d'être aussi performante que possible. C'est cela qui lui permettra de relever la saveur du savoir et de rendre l'étude savoureuse... au point que l'étudiant y prenne goût. [r](#)

3. La transmission

Nous trouvons différentes approches mettant l'accent soit sur l'**exposé**, soit sur la **participation**, soit sur l'**action**, soit sur la **découverte**... etc. En réalité un pédagogue fera une synthèse de ce qui lui semble juste et ne sera pas bloqué sur une méthode exclusive. Nommer séparément ces approches est une commodité qui ne doit cependant pas faire oublier qu'elles peuvent être plus ou moins associées les unes aux autres.

Il en va ainsi de l'esprit humain : pour expliquer, on sépare les informations. Mais cette séparation est souvent un peu arbitraire tant les éléments sont imbriqués. Cela pose toujours une difficulté pour fournir un exposé clair. Nous aborderons cette subtilité pédagogique en voyant comment on prépare un exposé.

3.1. Faire un exposé

La première idée, pour transmettre un savoir, est d'en faire un exposé didactique. Dans ce cas, le pédagogue va d'abord préparer son information de façon à la transmettre de la manière la plus intelligible possible. Puis suivra **une communication quasi à sens unique**, dans laquelle il l'émettra... vers celui qui la recevra.

Il est bien rare qu'on utilise exclusivement ce moyen car l'exposé magistral est généralement associé à des questions, des exercices ou d'autres moyens. **Un exposé purement magistral ne retient l'attention que 45 minutes** maximum (s'il est bien fait) et une partie importante de l'information se perd de toute façon, face à l'attention fluctuante de ceux qui la reçoivent. L'écouter devra généralement revenir sur un manuel, sur un photocopié ou sur ses notes, pour intégrer ce qui lui a été transmis.

Bien que l'information doive ici être soigneusement préparée, **il est cependant illusoire de croire que la qualité d'un exposé se résume à la nature et à la qualité de l'information.** La façon dont cette information est exprimée compte tout autant : la composante humaine et communicationnelle y est d'une importance majeure. Le même contenu pédagogique peut être motivant ou soporifique selon l'attitude de l'enseignant ou du formateur. En matière de communication, **le non verbal représente 90% de l'information transmise et donne tout le relief au propos.** Cela vient plus d'une composante humaine que d'une construction intellectuelle, aussi juste et performante soit elle ([voir publication sur l'assertivité](#)).

Si la notion d'exposé purement magistral semble un peu dépassée en matière de pédagogie, il importe néanmoins de s'y arrêter, car on ne peut transmettre une informa-

tion que si elle est correctement structurée, au moins dans l'esprit de celui qui la transmet, et ce, quelque soit le moyen utilisé pour cette transmission. Même si nous trouvons 90% de non verbal, et si la composante humaine est un élément majeur que nous examinerons plus loin en détail, il ne faut pas pour autant négliger la façon dont l'information est organisée et structurée pour être transmise.

Il se trouve que nous rencontrons quelques écueils et subtilités pour structurer cette information. En effet, le formateur ou l'enseignant se demandera : **Je sépare les informations de quelle manière ? Je les regroupe en quelles catégories ? Je les expose dans quel ordre ?** Cette pieuse volonté de préparer l'information pour la rendre mieux perceptible peut sembler simple au départ, mais s'avérer vite être un vrai casse-tête.

3.1.1. Fractionner et regrouper l'information

L'idée est ici de **faciliter au mieux la réception de ce qui est enseigné**. Vous remarquerez par exemple que si vous donnez 0553581772 comme numéro de téléphone il est difficilement mémorisable, d'autant moins qu'il est difficile au commun des mortels de déchiffrer immédiatement un tel nombre. Par contre si vous donnez 05-53-58-17-72 ou 0-553-581-772 , ou 05 53 581 772 vous remarquerez que la vision, le décodage et la mémorisation se font plus aisément. Nous aurons cependant un autre inconvénient : il n'est pas aisé d'identifier d'un premier coup d'œil que 05 53 58 17 72 et 0 553 581 772 sont le même numéro.

Ici, il est simple de fractionner un nombre trop grand en plusieurs nombres plus petits, et nous remarquons pourtant que ça soulève déjà une difficulté : **la même information présentée différemment peut ne pas être reconnue**.

Il y a cependant un point beaucoup plus délicat. Quand il s'agit, non pas de fractionner un nombre trop grand, en nombres plus petits, mais de fractionner un sujet complexe en éléments plus simples, nous serons confrontés ensuite à une autre difficulté : comment regrouper ces éléments en familles ? Pour cela il s'agira de repérer les informations par **catégories analogues, pouvant faire partie d'un même ensemble**. Cette étape quoi que délicate se réalise sans trop de mal... mais vient la suivante qui complique tout : dans quel ordre ces ensembles d'informations devront-ils être transmis pour être intelligibles ? Comment en organiser les séquences de présentation ? De plus, après un tel fractionnement, nous n'oublierons jamais que **« le tout, ne peut se résumer à la somme de ses parties »** et c'est sans doute cela qui amène un peu (ou beaucoup) de complexité.

3.1.2. Organiser l'information

Dès qu'il s'agit d'organiser l'**ordre dans lequel seront exposées ces catégories d'informations**, le pédagogue se trouve confronté au fait que pour comprendre les informations faisant partie de l'ensemble numéro 1 il est nécessaire d'en avoir compris certaines appartenant à l'ensemble d'informations numéro 2. Il lui suffirait alors de choisir de commencer par le numéro 2. Mais il s'aperçoit alors que pour comprendre les informations appartenant à l'ensemble numéro 2 il est nécessaire de disposer de certaines informations appartenant à l'ensemble numéro 1. De plus, il n'y a rarement que

deux éléments et le même phénomène d'intrication se trouve entre toutes les parties n°1, n° 2, n°3...etc.

Par exemple, si je souhaite parler de la communication, je constate que mon exposé contiendra des éléments de psychologie. Devrais-je d'abord parler de la communication, puis lui ajouter ensuite des éléments de psychologie, ou bien parler de psychologie pour faire comprendre la communication ? Je remarque aussitôt que la psychologie elle-même contient de nombreux éléments se rapportant à la communication et que tout est si intriqué que l'organisation de l'information sera forcément une complexe approximation.

Le pédagogue devra "jongler" avec des bouts d'information appartenant à différentes catégories qu'il introduira au fur et à mesure des besoins, sans pour autant perdre de vue le fil conducteur et la logique de la succession des séquences.

Par exemple si le thème principal est la communication, je parlerai d'abord de communication, mais en introduisant quelques éléments de psychologie sans les détailler, puis quand j'aborderai plus en détails les éléments de psychologie en rapport avec la communication, je répreciserai à ce moment-là les éléments de communication qui en sont alors éclairés sous un jour nouveau.

Vous comprendrez bien que cela se met difficilement en équation et que ça dépasse le simple fait de structurer l'information. J'ajouterai en plus qu'il s'agit de s'adapter continuellement à l'auditoire, qui ne réagit pas forcément toujours de la même manière. Là commence donc le casse-tête pédagogique. Cela explique pourquoi de nombreux exposés sont vite insatisfaisants et pourquoi d'autres méthodes ont été imaginées pour venir en complément... ou même remplacer ce moyen de transmission. Ces autres méthodes ne doivent cependant pas faire l'impasse sur cette notion d'organisation de l'information, sinon elles échoueront aussi dans un flou insupportable qui, sous prétexte de modernité, ne fera que masquer l'incompétence.

3.1.3. Illustrer

Nous remarquerons aussi qu'un exposé doit généralement être émaillé d'**exemples concrets et "parlants"** (comme je viens de le faire avec le numéro de téléphone) et surtout être interactif, c'est-à-dire en continuelle communication avec les écoutants. Nous reviendrons plus loin en détail sur cette interaction et verrons que cela allonge l'attention disponible au-delà des 45mn évoquées plus haut.

3.2. Faire participer (faire exprimer des avis)

L'approche décrite ci-dessus a particulièrement évolué avec la formation continue, mais les avancées concernent certainement aussi le domaine scolaire.

Comme l'exposé magistral a l'inconvénient de limiter la disponibilité de l'attention de l'écoutant à 45 minutes, il semble judicieux, soit de le remplacer par autre chose, soit d'y ajouter autre chose. Une première possibilité est de susciter une participation des écoutants dans la construction pédagogique de la transmission de savoir.

Sous l'idée de participation se trouvent plusieurs concepts. Dans tous les cas, **les écoutants y prennent une place d'émetteur**, et le fait d'être reconnu comme ayant des idées, ou des avis, est généralement source de motivation. L'écoutant y est invité à réfléchir sur les objectifs et sur l'organisation du cours ou du stage.

Attention cependant à ce qui se prétend participatif et ne l'est pas. **Il arrive qu'un pédagogue incompetent, sous prétexte de participation, abandonne l'étudiant dans une réflexion impossible.** Normalement il doit accompagner la réflexion de l'élève, du stagiaire ou de l'étudiant.

Je me souviens par exemple d'une formation où le formateur a demandé aux participants de réfléchir sur un thème pendant la matinée, en ateliers (sans être accompagnés), puis a demandé qu'un représentant de chaque atelier de réflexion rapporte ce qui en est ressorti... sans qu'aucune synthèse ne soit faite du résultat. Nous avons là un cas désolant de fausse participation venant masquer que le formateur n'avait rien à proposer.

3.2.1. Les objectifs

Si l'accent est mis sur le choix des objectifs, le formateur ou l'enseignant pourra effectivement faire réfléchir les participants, en ateliers, sur ce qui leur semble le plus utile ou le plus nécessaire compte tenu de leurs besoins. Il devra rester à leur disposition dans cette réflexion. Le même processus peut se faire avec tous les membres du groupe en même temps, accompagnés par les questions du formateur ou de l'enseignant.

Le **guidage non-directif**, longuement détaillé sur ce site et dans mes ouvrages, permet, en peu de questions, à ceux qui s'expriment de mieux trouver leurs idées et de plus clairement les exprimer. Le groupe ne devra pas non plus ici se trouver face à un « faux pédagogue » qui, voulant paraître souple et ouvert les abandonnera avec une question du genre « Que souhaitez-vous aborder ? »... puis les laissera se noyer dans leurs réflexions.

Par le guidage non directif il commencera avec une **question fermée** (pour ouvrir l'échange avec souplesse) « Vous aviez des objectifs en venant à cette formation ? » puis il demandera lesquels, ou « Il y a des choses qui vous intéressent plus que d'autres sur le thème de ce cours ? », ou, plus modestement « il y a déjà des choses que vous connaissez déjà sur le sujet de notre cours d'aujourd'hui ? »

L'idée est d'une part de faire que le sens du flux ne soit pas uniquement dans le sens enseignant/enseigné, mais aussi que ce qui sera abordé tienne compte des attentes. D'autre part, le fait de réfléchir sur ce qu'on souhaite, apporte une responsabilisation qui favorise le goût d'entendre ce qui sera abordé.

3.2.2. L'organisation

Le même processus peut être utilisé à propos de l'organisation de ce qui sera abordé. L'idée est que l'organisation convienne aux attentes. Mais quand on voit à quel point il est délicat pour un pédagogue de décider du séquençage de son exposé il est peu pro-

bable que des stagiaires ou des élèves, ne connaissant pas le sujet, aient l'intuition de l'ordre le plus pertinent dans lequel doit se dérouler l'enseignement.

S'il est demandé aux participants de se déterminer sur un choix d'organisation, **ce ne pourra être que parmi des possibilités proposées par l'enseignant ou le formateur** qui devra, lui, avoir réfléchi à plusieurs organisations possibles et pertinentes.

Il est finalement autant insatisfaisant de donner toute l'autonomie, que de n'en permettre aucune.

3.2.3. L'interaction

On peut aussi imaginer qu'au lieu d'amener les participants à s'exprimer sur le choix des objectifs (ce qui est déjà difficile) ou sur celui de l'organisation (ce qui l'est encore plus), **l'animateur ou l'enseignant favorise un flux réciproque en posant régulièrement des questions sur le vécu par rapport à ce qui est exposé**, et mieux encore, en repérant les réactions non verbales des participants et en les utilisant comme support d'expression ou de partage.

Quand un écoutant marque de **l'impatience**, une **baisse d'intérêt**, un **désaccord** ou **se dissipe** en parlant avec son voisin, tout cela est une façon involontaire pour lui d'exprimer quelque chose que le pédagogue ne doit pas manquer.

Cependant **il ne le relèvera, ni comme un reproche, ni comme une attaque sur ce qu'il apporte, ni comme une insuffisance de « studiosité »** de la part de l'élève ou du stagiaire, **mais plutôt comme l'expression de quelque chose d'important qu'il ne doit pas manquer**. C'est surtout là que se situe l'interaction réciproque enseignant/enseigné. Seulement une telle interaction ne se prévoit pas à l'avance, elle se cueille au fur et à mesure du déroulement de façon tout à fait imprévue, et suppose que le pédagogue soit capable d'improvisation. Il doit savoir ouvrir des parenthèses pertinentes sans pour autant oublier de revenir dans le cadre initial. Nous évoquerons cela en détail plus loin dans le chapitre « attitudes face à un groupe ».

Si, incapable de faire cela, le « pédagogue » demande aux participants de choisir ou décider sur les objectifs et l'organisation, il ne fera que proposer un artifice. Nous risquons alors d'assister à des dérives laissant aux écoutants une sensation d'abandon. Aucune technique ne peut vraiment palier une telle insuffisance de réceptivité et de communication chez l'enseignant ou le formateur.

3.3. Faire agir (jeux de rôle)

La formation continue en est particulièrement utilisatrice, notamment avec ce qu'on appelle **formation-action** où l'objectif concret est approché par l'acte.

L'exposé et l'interactivité peuvent être complétés par de l'action. Le séquençage peut même être envisagé de façon à ce que les actions précèdent l'exposé proprement dit. Il y a tout de même d'abord un exposé pour présenter ce qui doit être fait, puis l'action des participants, suivie ensuite d'un exposé s'appuyant sur les résultats observés. **Les jeux de rôle où les actions sont alors précisément définies dans leurs protocoles**, con-

trairement à ce qu'on trouve dans la « pédagogie de la découverte » (la « pédagogie de la découverte » est un autre processus, que nous aborderons plus loin, et dans lequel il n'y a pratiquement pas de protocole).

Il s'agit donc ici de proposer aux participants de mettre en œuvre leur énergie et leur réflexion dans la production d'une action visant à faire goûter une expérience et non, seulement un savoir. **Une chose vécue marque mieux la mémoire qu'une chose seulement vue ou entendue** (aussi bien présentée soit elle). La difficulté est ici de faire en sorte que les actions proposées conduisent réellement vers une réalisation des objectifs pédagogiques initiaux. La question est de savoir « en quoi cette action produira une meilleure intégration de ce qui est transmis ? ».

Nous trouverons ici des exercices, ou des jeux de rôle, dont le but est de permettre à chacun de s'investir personnellement dans un entraînement concernant ce qui a été exposé ou qui le sera. Nous trouverons des **actions sur des situations réelles ou bien des actions sur des situations fictives**. En effet tout ne peut pas forcément être expérimenté sur des situations réelles. Des simulations mettront alors en œuvre **des situations fictives, qui permettront néanmoins des actions réelles**. Ces situations fictives sont néanmoins représentatives par rapport aux objectifs pédagogiques qu'on cherche à atteindre. Ce qui caractérise le « jeu de rôle » n'est pas tant que la situation soit réelle ou fictive, mais que le projet y soit **« l'entraînement »**.

La difficulté est ici de choisir les situations pertinentes, même quand elles sont réelles, et encore plus quand elles sont fictives. Aucun choix de ce type ne peut être parfait. Il ne fait que faire frôler certains aspects de ce qu'on cherche à enseigner. Cela doit être en adéquation avec les objectifs posés au départ. **Le pédagogue devra toujours se demander « Que cherche-t-on à transmettre ? »** et ajuster les actions proposées en fonction de cela, tout en sachant que tout n'y est pas vu, tant les nuances possibles des situations réelles, pouvant se produire, sont multiples. La nécessaire simplification initiale ne doit jamais faire perdre cela de vue. Les jeux de rôle sont néanmoins un excellent moyen de frôler certains aspects de la réalité et cela reste productif tant qu'on reste conscient que ça ne donne pas « toute la réalité ».

Le nombre de possibilités qu'un individu est capable de nuancer face à une situation est très important et il est probable qu'aucune théorisation ne peut en donner tous les aspects. Tout industriel qui a voulu remplacer un homme par une machine en a fait les frais, car une machine est incapable d'improviser. Elle est seulement capable de faire, plus précisément et plus vite, des tâches identifiées et connues, alors qu'un humain adapte, ajuste, improvise, ruse, gère l'inattendu, sur des choses qui peuvent sembler insignifiantes, mais qui font toute la différence.

1^{er} exemple : Vous créez un formulaire capable de recevoir et classer les informations données par un client ou un usager. Naturellement un tel recueil de données est plus facile à exploiter quand il est préparé avec un formulaire, et encore mieux quand, ensuite, ce qui a été inscrit dans ce formulaire est informatisé. Les informations à recueillir ont été ciblées avant même d'être recueillies, et cela simplifie ensuite leur classement ainsi que la possibilité de les retrouver ultérieurement. Alors qu'on croit que tout a été pensé, on reçoit comme information à mettre dans le formulaire, un numéro de téléphone à 13 chiffres (numéro à l'étranger) qu'il nous faut inscrire dans une case prévue pour des

numéros à 8 chiffres (national). En inscription libre, cela ne pose pas de problème et celui qui reçoit l'information l'adapte immédiatement. Mais si le formulaire n'est pas prévu pour 13 chiffres, le numéro ne peut même pas être enregistré ! « L'outil machine » vient de donner sa limite... simplement parce que le concepteur n'a pas tout prévu. Naturellement la tentation est de croire qu'il suffit de mieux réfléchir et de tout prévoir, d'autant plus que mon exemple est simple ! Mais il est probablement impossible de tout prévoir, car la multiplicité et la complexité des situations va bien au-delà du nombre de cases d'un formulaire ! L'intervention humaine joue toujours en complément pour gérer les imprévus et adapter une improvisation.

2^e exemple : à un péage d'autoroute, il suffit de mettre son ticket dans la machine et de payer pour franchir le péage. Mais que fait la machine si le ticket s'envole avec le vent ou si l'utilisateur n'a, ni monnaie ni carte bleue. Ce qui serait simple à gérer avec une présence humaine devient source de blocage avec une machine, si utile soit-elle par ailleurs quand « tout va bien ». L'humain amène une part d'improvisation, même dans des opérations simples, et sur ce point il est probable qu'aucune machine ne peut vraiment rivaliser avec lui. Ceci a été pointé par Philippe Davieziez, enseignant de médecine du travail à l'Université de Lyon I et chercheur associé au laboratoire de psychologie du travail du CNAM :

« Il n'y a de travail qu'humain. La machine est capable d'exécution. L'homme seul travaille, et jamais comme une machine. Travailler impose de sortir de l'exécution pure et simple. Il n'y a pas de travail d'exécution. Il ne suffit jamais de faire comme on a dit. Il ne suffit pas d'appliquer les consignes. Il ne suffit pas de mobiliser l'intelligence théorique. Il faut interpréter, improviser, ruser, tricher... il faut faire appel à l'intelligence pratique, à l'intelligence de l'action. » (Extrait de *Éducation permanente* n°116/1993-3 page 37)

Il ressort même de ses recherches, que **« l'homme aime travailler... à condition qu'il s'agisse vraiment de travail »**. Cela montre qu'aucune théorisation ne peut être vraiment exhaustive. Elle ne fait que permettre d'approcher les phénomènes qui ne seront vraiment découverts que dans l'action concrète et réelle.

L'action des jeux de rôle (si bien faits soient-ils) et la théorisation ne seront ainsi que des approches, mettant celui qui étudie sur une ligne de départ, avec un bagage qui lui permettra d'apprendre quand il sera sur le terrain... En effet, **la vraie formation commence en étant confronté à la réalité du terrain, tout le reste n'est qu'initiation, dans le sens « point initial »**.

Un inconvénient majeur du jeu de rôle est quand il se transforme en entraînement et tente uniquement de **créer, de façon purement comportementale, de nouveaux schémas de réaction, qui reposent plus sur de nouveaux automatismes que sur une sensibilité plus affûtée**. Un tel « entraînement » avec stimulus/réponses et renforcement positif (c'est-à-dire mise en valeur des *bons résultats* pour encourager inconsciemment à les reproduire, comme on le fait par exemple en notant, en complimentant ou en applaudissant) est plutôt indésirable. Il ne fait que réduire l'humain au rang de machine, et lui enlève sa précieuse capacité d'improvisation. Mais ayons la prudence de ne pas totalement rejeter cela, car ce peut être une étape intermédiaire utile. Le risque est seulement d'y voir la finalité et de prendre cela pour un aboutissement.

Pour remédier, au moins en partie à ces inconvénients, nous pouvons envisager les « mises en situation », que je différencierai soigneusement des « jeux de rôle ». Le jeu de rôle est une séquence d'immersion dans une situation fabriquée (donc factice) en

vue d'un entraînement visant à développer de nouveaux réflexes, alors qu'une « mise en situation » est une immersion dans une situation réelle, mais choisie et ciblée, visant à développer une sensibilité, une vigilance et une attention nouvelle.

3.4. Faire expérimenter (mises en situation)

Nous avons ici un moyen un peu incontournable pour les enseignements visant à apporter des acquisitions dans le domaine de l'humain (communication, aide, management, accueil, gestion de conflits... etc.). **L'idée est ici de faire goûter les « saveurs » et non simplement de connaître les recettes.** Rappelez-vous que « savoir » et « saveur » ont la même source, tout comme « saviens » et « sapidité ».

A l'idée d'« exercices » ou de « jeux de rôle », nous pouvons préférer celle d'« expérimentation ». Naturellement les « exercices » et les « jeux de rôle » ont aussi leur place, mais nous entendons bien que, pour aller plus loin il faut, soit y ajouter autre chose, soit les remplacer par autre chose.

Pour mettre en œuvre une « mise en situation » nous utiliserons toujours une situation réelle, mais la notion de « situation réelle » doit être précisée. **La situation « réelle » n'est ici pas forcément celle qu'on rencontre sur le terrain, concernant les objectifs de la formation.** On est en droit de se demander alors « à quoi ça sert ? ». C'est là toute la subtilité que nous allons détailler.

3.4.1. Le préalable

Tout d'abord, l'objectif final est naturellement bien perçu par le pédagogue, qui doit aussi savoir l'indiquer aux élèves, aux étudiants ou aux stagiaires. Que ces objectifs aient été amenés par l'enseignant ou le formateur (suite à une étude préliminaire de ce qui est recherché) ou aient émergé d'une réflexion de groupe (méthode participative), ils doivent être clairs pour tous. Des rappels en cours de route seront souvent nécessaires, pour ne pas perdre l'axe et le sens de ce qui est travaillé.

D'autre part, **le « savoir », le « savoir-faire » et le « savoir être » à transmettre sont ici bien identifiés par le formateur**, qui a su aussi structurer l'information en lui. Il doit en avoir une perception sensible et organisée, mais aussi très souple, étant capable facilement de passer d'un élément à un autre, tout en faisant les liens entre chaque élément distinct. Bien que l'information puisse être envisagée en éléments distincts (perception analytique), une conscience des liens (perception analogique) entre les différents éléments, doit toujours être présente à la conscience du pédagogue. **Il n'est pas là pour simplement juxtaposer un patchwork d'informations ou d'expériences, mais pour les relier entre elles.**

Enfin il proposera une expérimentation visant à goûter une saveur particulière, qui viendra enrichir la connaissance de l'apprenant.

3.4.2. Les expérimentations

Les « expérimentations » sont des mises en situation très différentes des « jeux de rôle ». **On n’y joue pas un rôle, on y est soi-même, on y est vraiment en train de faire ce qu’on y fait.** Ce n’est pas une illusion, un fac-similé ou une pâle copie de la réalité. **On y expérimente un élément de la réalité choisi pour sa valeur pédagogique par rapport aux objectifs fixés.**

Si par exemple un stagiaire ou un étudiant en communication a pour projet de mieux intégrer ce qu’est « poser une question à un interlocuteur », l’expérimentation ne consistera pas à l’immerger dans la réalité quotidienne d’entretiens complexes, ni à l’entraîner par des situations fictives. Le pédagogue pourra plutôt lui proposer de vivre l’expérience suivante : **ressentir ce qui se passe, quand il pose une question et reçoit une réponse.** Pour cela, le formateur ou l’enseignant pourra choisir une question, que le stagiaire ou l’étudiant posera à un interlocuteur travaillant avec lui en binôme. Celui qui pose la question expérimentera alors le fait d’être attentif, d’abord à son interlocuteur, puis aux différents enjeux présents dans la situation qui se déroule. La situation est réelle dans la mesure où il pose réellement une question à quelqu’un, qui lui répond réellement, et produit, en retour, chez lui, certaines attitudes, aussi bien réelles. **Le pédagogue accompagnera cette découverte afin que les « saveurs » ne soient pas manquées.**

Ici, le vécu est réel, quand bien même la question choisie est artificielle. Ce que nous explorons là, ce n’est ni la question, ni la réponse, mais plutôt ce qui est ressenti quand tout cela se déroule... et ce qui est ressenti est vraiment ressenti. C’est là le principal outil de l’expérimentation. Il s’agira de goûter, d’éprouver et de comprendre les différentes « saveurs » de cette situation. Il s’agira d’en saisir le sens, la pertinence... il s’agira même de valider les fondements pertinents d’attitudes inefficaces (nous reviendrons sur cela dans le chapitre « valider les processus cognitifs »).

Par exemple comprendre qu’il est souhaitable de respecter les différences de points de vue est une chose. Mais constater qu’avec une question insignifiante, dont on n’a rien à faire, on est pourtant automatiquement porté à rejeter une réponse qui ne correspond pas à ce qu’on imaginait... il y a là un champ d’exploration, extraordinaire, qui permet d’accéder aux fondements justes, de notre attitude de rejet. Il en résulte ensuite une attitude plus sensible et plus spontanée, et non le fait de remplacer un automatisme par un autre.

Il importe de bien comprendre qu’on n’y explore pas les erreurs, mais les fondements pertinents qui conduisent les façons de s’y prendre ou de ressentir. Ces fondements une fois validés, l’apprenant peut explorer d’autres pistes et développer sa sensibilité dans un sens permettant de se rapprocher de l’objectif (savoir, savoir-faire et savoir être, dans le fait de poser une question).

Le jeu de rôle aurait au contraire mis l’accent sur l’entraînement et fait répéter la situation jusqu’à ce qu’elle soit réussie, après avoir corrigé les erreurs (mais sans en avoir validé les fondements, ni compris la pertinence). Il arrive même que de faux apprentissages par jeux de rôle, ne servent qu’à montrer qu’on est mauvais, comme c’est parfois le cas avec un mauvais usage de la vidéo (nous y reviendrons plus loin). Un peu comme si on disait à l’apprenant « maintenant que vous savez que vous êtes mauvais, vous allez devenir meilleur ! » Dans ces cas malheureux, qui ne sont qu’une mascarade pédago-

gique, il arrive souvent que les participants ressortent abîmés et peinent à s'en remettre. Mais cela n'a rien à voir avec la valeur pédagogique du jeu de rôle. Ici, il est juste utilisé d'une mauvaise façon.

Revenons à l'expérimentation. Nous retiendrons que l'expérimentation met l'accent sur la sensibilité et la justesse des fondements (des succès aussi bien que des échecs) et permet à l'apprenant de positionner une base plus stable.

Naturellement, comme dans tout apprentissage, tout ne peut être expérimenté. La totalité des possibilités est trop vaste. Elle permet cependant de goûter des ressentis, de donner le goût d'y aller d'une façon différente et de le faire plus en conscience qu'en automatisme. **Le renforcement positif (évoqué plus haut) ne joue pas ici sur des automatismes, mais sur la perception d'un vécu plus plaisant qui donne spontanément le goût de le renouveler, sans pour autant avoir de mépris sur ce qui a échoué.**

3.5. Faire découvrir (pédagogie de la découverte)

Ni vraiment jeux de rôle, ni vraiment expérimentation, ce processus est de nature différente. Il s'agit d'y engager une action qui permettra de **découvrir par soi-même ce qui est à acquérir**. Cela concerne surtout les élèves qui ont un bon potentiel de créativité.

Exemple : un professeur d'arts plastiques propose aux élèves de réaliser une pomme avec les techniques de leur choix, en graphisme ou en volume. Le protocole est réduit à l'extrême. Cette indication initiale donne une totale liberté d'inventivité, de matériaux ou de moyens. Puis, après les réalisations, l'enseignant commente les œuvres des élèves par des remarques du genre « là tu as utilisé la technique de tel sculpteur, là la technique de tel peintre... ». Nous avons là les apports de connaissances qui viennent en second. Cela permet de se rendre compte qu'instinctivement des techniques connues ont été utilisées sans les connaître. Cette façon de procéder interpelle l'élève qui se sent valorisé et mémorise mieux les informations.

Dans « Le Matin *on*line » du 14 janvier 2007, **le journaliste remet en cause cette pédagogie et fait remarquer à Clermont Gauthier, Professeur en psychopédagogie :** « Vous citez un chiffre inquiétant : 69% des élèves faibles du groupe « enseignement dirigé » ont atteint le seuil de maîtrise prévu, comparativement à 15% des élèves faibles du groupe « pédagogie de la découverte »...

NB : quand vous aurez lu le chapitre sur la gestion mentale vous constaterez que cela est surtout avantageux pour ceux qui ont un bon P4 (le terme P4 définit le paramètre de créativité et sera détaillé plus loin)

Clermont Gauthier répond¹⁷³ : « Tous les chiffres ne sont pas si extrêmes, mais il est vrai qu'on a un problème avec cette pédagogie de la découverte »... « Trop souvent, on met les élèves en situation de découverte alors qu'ils ne possèdent pas les connaissances nécessaires pour réaliser cette découverte »

¹⁷³ (http://www.lematin.ch/nwmatinhome/nwmatinheadactu/actu_suisse/ l_ ecole_ doit_ etre.html) Clermont Gauthier, est Titulaire de la chaire de Recherche en formation à l'enseignement, Faculté des sciences de l'éducation Université de Laval-Québec – Il est aussi Co-auteur de l'ouvrage « Échec scolaire et réforme éducative - Quand les solutions proposées deviennent la source du problème » Presses de l'Université de Laval – 2005.

En effet, dans l'exemple ci-dessus, si les élèves n'ont jamais rien utilisé de ces matériaux (pour d'autres usages) et s'ils ne savent pas la différence entre « graphisme », « sculpture », « dessin », « peinture »... la demande n'a que peu de sens et n'aboutira pas.

Une certaine dose d'acquis antérieurs permet de mieux accomplir ce qui est demandé et surtout de mieux discerner ce qui émerge de l'expérience. **Cette pédagogie s'exerce dans une subtile zone de savoir/non-savoir**, indispensable à la réalisation de l'objectif. Là encore cette liberté apparente du point initial peut n'être, hélas, qu'un moyen de masquer une incompétence pédagogique et non pas une réelle pédagogie de la découverte (d'où les remarques de Clermont Gauthier).

Si vous lisez l'article précédent que j'ai publié sur [René Descartes](#), vous trouverez combien cet homme a fonctionné par sa propre observation, par son propre bon sens, sans se laisser inonder par les doctes influences (notamment dans « Recherche de la vérité par la lumière naturelle »). Il aimait à dire « la science des autres ne borne pas la mienne ». Il a sans doute été un champion de la *pédagogie de la découverte* qu'il s'est appliqué à lui-même. Mais pour ce faire, il a posé des outils initiaux (qu'il a eu l'intuition de se fabriquer lui-même) comme **le doute, l'observation de ce qui est simple et facilement accessible au bon sens** ...etc.

Dans la pédagogie de la découverte (même si des prérequis sont nécessaires), les apports de connaissances ne viennent qu'après l'expérience de sensibilisation par le vécu, par l'action, par la création, par l'exploration. Cette implication libre favorise le savoir être, l'autonomie, l'initiative, la motivation. Tout cela contribue à une meilleure utilisation des acquis qui en résultent.

Nous avons exploré quelques possibilités pédagogiques « faire un exposé » (méthode didactique), faire participer (méthode interactive), faire agir (méthode par les jeux de rôle), faire expérimenter (méthode par la sensibilité), faire découvrir (méthode par auto initiation)... mais en fait, la pédagogie peut-elle se réduire à des méthodes ? Il y a sans doute là une illusion. La composante humaine est si importante que, si elle n'est pas là, quelle que soit la méthode, aucune ne sera efficace. Nous allons donc considérer maintenant cet aspect majeur, conduisant à des résultats, indépendamment des méthodes, celles-ci ne venant qu'en complément.

Je vous invite à considérer que **ce n'est pas la dimension humaine qui complète la méthode pédagogique, mais plutôt la méthode pédagogique qui vient modestement compléter la dimension humaine**. La dimension humaine est, dans la pédagogie, un fondement majeur. Aucune méthode ne peut remédier à son absence.

Les deux approches, exposées ci-après, commencent à introduire une telle notion. La composante humaine, sur le plan purement communicationnel avec un groupe, sera, elle, abordée plus loin.

3.6. Suggestopédie (pédagogie de la douceur)

Cette méthode un peu à part vient de Bulgarie, où elle a été mise au point dans les années 70 par le **Dr Georgi Lozanov** (né en 1926). Nous y trouvons un peu de notions de

pédagogie de la découverte, avec quelques structurations du savoir et des apprentissages en situation de relaxation, mais on peut surtout dire en quelques mots que l'idée est d'y mettre, avant tout, beaucoup d'humain. **Les résultats techniques et humains y ont été expérimentés, mesurés et comparés.**

Les apprenants y sont valorisés. Ils y expérimentent des choses avant de les maîtriser et de façon toujours valorisante. Ils apprennent à se détendre et à être dans le plaisir d'étudier, sans avoir besoin d'y investir, ni trop d'efforts, ni trop de temps. Les points forts y sont **« plaisir et absence de tension », « l'être humain pris dans sa globalité », « un lien suggestif professeur/élève ».**

Des élèves de primaire y réalisent, avec plus de plaisir et de résultats, l'apprentissage des mathématiques et de la lecture. Des adultes, ne parlant pas l'anglais au départ, en acquièrent un usage courant en 25 jours (contenant 75 heures d'enseignement).

La première expérience de suggestopédie en France s'est déroulée en 1977 à la Formation Permanente de Paris III Sorbonne Nouvelle. (« *La suggestopédie* » Fanny Saféris Robert Laffont 1978 et 1986).

Le plaisir va ici avec la « saveur » évoquée au début de l'article et le respect de l'humain qui est une composante essentielle trop souvent oubliée en pédagogie. **La notion de « suggestion » pourrait y prendre une connotation péjorative, si le mot y est entendu comme un « pouvoir exercé sur l'autre ». Je crois qu'il convient plutôt de l'entendre ici dans le sens de « suggérer » avec délicatesse, sans imposer.** Il est étonnant que « suggérer » puisse signifier aussi bien « imposer habilement par manipulation » ou « proposer délicatement sans imposer ». C'est le deuxième sens que nous retiendrons pour la suggestopédie.

Je ne vais pas développer ci-après ce qui se fait en suggestopédie, mais plus simplement ce qui concerne l'humain quand un formateur ou un enseignant est face à un groupe. Je vous proposerai les éléments de communication permettant de favoriser la transmission d'un « savoir », d'un « savoir-faire », d'un « savoir être ».

Mais avant cela, je souhaiterais vous parler d'une autre approche basée sur le « goût » et le « plaisir d'apprendre » : la « gestion mentale ». Le mot en est un peu dur, mais la considération y est profonde et la recherche particulièrement sensible et originale.

3.7. Gestion mentale (pédagogie de l'accompagnement)

Ces données pédagogiques ont été découvertes et développées par **Antoine de La Garanderie**, philosophe et pédagogue français, né en 1920. Son approche est caractérisée (entre autres) par le fait que **l'élève doit prendre plaisir à l'étude.** Il se désolerait, par exemple, que « donner une leçon » puisse être identifié à « punir ». Il estime qu'un élève doit goûter le plaisir d'apprendre et y trouver sa motivation. **Il oppose à ce bonheur d'apprendre (c'est à dire de « goûter ») celui de n'être motivé que par le projet de recevoir la récompense gratifiante d'une note ou d'un prix ou, pire encore, par celui d'éviter une punition.** Apprendre « par cœur » ferait aussi partie, pour lui, d'une dé-

solante motivation où l'on apprend « pour faire plaisir à l'autre », mais sans éprouver de plaisir soi-même. Peut-être est-ce là l'origine de l'expression « par cœur », car on n'a pas songé à l'expression « par goût ». Ces notions de plaisir d'apprendre sont développées par exemple dans son ouvrage « Plaisir de connaître, Bonheur d'être – *Une pédagogie de l'accompagnement* » Chronique sociale 2004.

Antoine de La Garanderie ne se contente pas de parler du plaisir à éprouver en étudiant, mais **il développe avec précision l'étude de la façon spontanée dont les élèves ou étudiants utilisent leurs ressources**. Il a étudié avec soin les moyens cognitifs naturellement mis en œuvre par celui qui étudie. Il donne des nuances précises sur les notions de « visuels » et « auditifs », que trop de monde rabâchent sans discernement pour donner un air de s'y connaître ! Lui, en parle avec précision et ne se contente pas de remarquer que l'individu visuel et l'auditif n'abordent pas le monde de la même façon. Il pointe aussi que ces deux possibilités s'expriment dans **quatre secteurs distincts qu'il nomme « paramètres »**. Il en dénombre quatre qui sont : **P1** « l'approche du concret » (les faits observables), **P2** « l'approche des mots » (intellectualisation), **P3** « l'approche des réflexions complexes » (théorisation), **P4** « l'aptitude à prolonger par des hypothèses inédites » (créativité).

Parmi ces quatre paramètres, certains peuvent être plus développés que d'autres. Quel que soit leur développement, chacun d'entre eux fonctionnera soit avec du visuel, soit avec de l'auditif, soit avec un peu des deux.

Par exemple les mots (paramètre P2) peuvent être approchés par les sons (auditifs, *image mentale sonore*) ou par l'image (voir le mot écrit en *image mentale visuelle*). Chez certaines personnes, ce paramètre P2 (mots) peut cependant n'être quasiment pas développé, ni en visuel, ni en auditif. Une telle personne, lisant alors un mot, peut avoir plutôt pris l'habitude de « voir l'objet désigné par le mot » (car les faits observables du P1 sont, chez lui, plus développés que la perception sémantique P2). Quand il lit « chien », s'il est visuel P1, il « voit un chien », s'il est auditif P1, il « entend une histoire où il y a un chien », mais ne voit, ni n'entend vraiment, le mot « chien ». Cela lui donnera, entre autres, des difficultés en orthographe (dans le cas de P2 visuel insuffisant, car il ne voit pas les mots mentalement) mais aussi dans le maniement des mots et des phrases (dans le cas de P2 auditif insuffisant, car il n'entend pas les mots mentalement).

Pour arriver néanmoins à « imprimer » l'information, dans le but de pouvoir l'évoquer ultérieurement, certains aurons ainsi besoin de « prononcer » le mot en le lisant (ou en l'entendant), favorisant par cette « doublure », une évocation mentale présente, avec sa propre verbalisation. Dans ce cas on ne parlera plus d'« auditif », mais de « verbal » : il n'imprime pas le son venant d'un autre, mais son propre son à lui. Cela lui apporte un service, mais est plus coûteux en énergie...etc.

Notons qu'en gestion mentale, la notion d'« évocation » ne concerne pas que le passé mémorisé. Justement ! **« Evoquer » concerne le fait de faire surgir à la conscience une représentation mentale** (qu'elle soit auditive, visuelle, kinesthésique ou autre). Cela concerne particulièrement le **présent**, car on peut très bien être face à une scène, soit sans en avoir d'évocation, soit en ayant une évocation plutôt visuelle, ou plutôt auditive, ou plutôt kinesthésique.... **La qualité de l'évocation ultérieure (qui sera alors un souvenir) dépendra de la qualité de l'évocation au moment où, dans le présent, elle s'est**

faite. Il sera par exemple difficile d'évoquer plus tard visuellement, quelque chose qui a été évoqué autrefois auditivement, au moment de l'événement... et encore plus difficile d'évoquer, ultérieurement, quelque chose qui n'a pas été évoqué du tout, quand ça s'est produit.

D'autre part, selon Antoine de la Garanderie, au moment de cette évocation dans le présent, le projet est important. Il appelle cela **« le projet de sens »**. L'évocation ultérieure sera utilisable en fonction de ce « but » impulsé lors de cette première évocation. Si le projet était de « savoir par cœur », ce contenu de mémoire sera difficilement utilisable pour autre chose et il ne permettra pas de construire un raisonnement ou de faire un exercice. Si le but était de comprendre ou de faire des exercices, il permettra de réaliser cela, mais ne permettra pas d'aller au-delà et de réussir à innover, créer ou imaginer. Ainsi, un élève peut savoir sa leçon par cœur et ne pas savoir la mettre en œuvre dans un exercice ou même ne pas savoir en restituer l'explication. Selon la « gestion mentale », cela est ici lié au « projet de sens », au « but », qui était présent au départ.

Je ne développerai pas davantage cette approche. Je renvoie simplement le lecteur, qui souhaiterait en savoir plus, à l'ouvrage d'Antoine de La Garanderie « Les profils pédagogiques – *discerner les aptitudes scolaires* » (Bayard 2005). Il y met notre attention sur le fait que **ce ne sont pas les aptitudes (ou inaptitudes) innées des individus, qui génèrent les habitudes évocatives** (visuelles ou auditives) et leur usage dans les 4 paramètres, mais plutôt une acquisition initiale de **ces habitudes évocatives qui déterminent les aptitudes qui viennent, elles, en second.** C'est ce qui fait qu'on peut y apporter une amélioration.

Pour ce qui est de la « mémoire » et du rôle du « projet de sens » vous trouverez des éléments dans son ouvrage « Comprendre les chemins de la connaissance – *Une pédagogie du sens* » (Chronique sociale 2002). Cet ouvrage, quoi que riche de concepts très intéressants, est cependant, à mon goût, bien moins fluide que le précédent, de par le langage plus philosophique qui y est utilisé. Ceux qui ont l'habitude de lire les philosophes n'y seront pas dépaysés. Pour les autres, ce sera probablement plus ardu.

Ce que je retiendrai surtout de cette approche, et qui nous est particulièrement utile dans le cadre de cet article, c'est que **celui qui étudie doit plus éprouver de plaisir que de peine dans son étude.** D'une part, il doit **d'avantage se réjouir du bonheur de connaître, que de celui des honneurs ou d'évitement des punitions.** D'autre part il n'y sera jamais critiqué dans sa façon de s'y prendre, mais sera **invité à se rencontrer lui-même dans ses mécanismes cognitifs personnels et recevra les moyens de les perfectionner.**

Ici, le pédagogue **met plus l'accent sur « celui qui apprend » et sur « le moyen d'apprendre », que sur « ce qui doit être appris »** (sans pour autant le négliger).

Vous avez sans doute remarqué que la coutume est toute autre : l'enseignant met souvent plus l'accent sur ce qui doit être appris que sur celui qui apprend. Il en va de même en médecine, où le soignant pense souvent plus à la maladie et au soin qu'au patient. En médecine, si on a besoin (évidemment !) que le praticien connaisse la maladie pour savoir soigner, il ne doit pas pour autant oublier le patient dont il s'occupe (surtout quand on connaît l'importance du psychosomatique). En pédagogie, l'enseignant ou le formateur doit aussi connaître le sujet qu'il enseigne (évidemment !), mais ne doit pas pour autant oublier l'individu.

L'habitude la plus répandue est, hélas, de se tourner plus vers les choses que vers les êtres et c'est sans doute là le point majeur à repérer. C'est un peu vers quoi tend la psychologie existentielle (Rogers, Rollo May, Jaspers, Biswanger...) qui met « l'individu », « l'être au monde », « le Soi » (Jung), au centre de son approche. Cela vient en contradiction avec ceux qui mettent la psychopathologie avant leur patient et ne font que des assemblages théoriques, des sortes de grilles qui enferment ceux qu'ils pensent pourtant sincèrement libérer.

Qu'il s'agisse de psychologie, de médecine ou de pédagogie, le seul problème est l'excès ou l'enfermement où se mettent certains praticiens. En fait, tous les champs de recherche sont intéressants, tant qu'on reste libre de tout sectarisme. Ce fut le cas par exemple de René Descartes qui était particulièrement dans cette ouverture d'esprit et cette sensibilité. Contrairement aux idées reçues, il n'était pas du tout étroit d'esprit, bien au contraire (voire ma [Publication de novembre 2006](#)) Il avait un P4 (créativité osant des remarques inédites) très développé, venant assouplir un P1 aussi très fort (observation de la réalité). Mais on n'en a retenu que l'aspect P1 (observateur des faits) en omettant que sa créativité et sa sensibilité étaient bien plus importantes.

Concernant la mémorisation, les observations d'Antoine de la Garanderie sont aussi intéressantes : il s'agit, selon lui, que l'attention permette d'évoquer dans le présent une représentation mentale de ce qui sera à retenir, puis **d'imaginer cette évocation dans le contexte où nous devons la retrouver**. La fixer ainsi dans un avenir imaginé permettra mieux de rendre présente cette information, quand ses sources actuelles ne seront plus là (c'est au fond un peu le principe des *ancrages* mentionnés en PNL).

Nous avons évoqué l'idée d'**andragogie** (pédagogie destinée aux adultes) et nous pourrions poursuivre plus loin avec celle destinée aux sujets âgés qu'on pourrait nommer **Géragogie**. Les sujets âgés gardent bien plus de compétences qu'il n'y paraît (lire *Psychogérontologie* de Eerlijn Mateev-Dirkx et Jacques Richard – Masson 2004). Au-delà des problèmes de mémoire à court terme liés à la neurologie, peut-être avons-nous, dans ce principe de projection dans l'avenir nécessaire à la mémorisation de ce qui est actuel, une des raisons pour laquelle la mémoire diminue avec le grand âge : **la personne très âgée a de moins en moins envie de regarder l'avenir, qu'elle associe à la fin de vie, et est donc de moins en moins en situation de mémoriser ce qui est actuel...** car elle ne le projette plus dans un avenir qu'elle ne regarde plus. Je me souviens d'une femme atteinte de maladie d'Alzheimer me disant « Je vis au jour le jour... après, ça fout les jetons ! »

Quelques soient les domaines abordés et les publics envisagés, toutes les techniques pédagogiques sont intéressantes... **tant que l'individu compte plus que la chose étudiée**. Il ne s'agit pas de rejeter des techniques et d'en promouvoir d'autres, mais de rechercher l'assemblage qui convient au pédagogue et à l'élève, l'étudiant ou le stagiaire, pourvu que celui-ci reste plus considéré que ce qu'il apprend, et qu'il y vive quelque chose de plaisant... quelque chose de « goûteux ».

4. Les êtres plus que les choses

4.1. La technique ne fait pas tout

Même si l'exposé n'avait rien d'exhaustif, nous venons de voir que de nombreuses approches existent. La pédagogie ne peut cependant se résumer à des techniques, aussi sophistiquées et justes soient-elles. La composante de l'humain, particulièrement évoquée en suggestopédie et en gestion mentale, doit y rester dominante, car si celui à qui on enseigne à moins d'importance à nos yeux que ce qu'on lui enseigne, il y a un problème.

Reprenant les éléments que j'ai si souvent évoqués sur ce site, l'individu doit, normalement, rester plus important que les choses. C'est le principe de la « communication », où les individus comptent plus que le propos, contrairement à la « relation » où le propos compte plus que les interlocuteurs ([publication de septembre 2001 sur l'assertivité](#)). Or, le savoir, aussi noble soit-il, reste une chose, et celui à qui on l'enseigne reste quelqu'un. **Il importe que ce « quelqu'un » compte toujours plus que le « quelque chose ».**

Quand un individu doit se soumettre au nom d'un savoir, cela s'appelle une « idéologie ». Antoine de La Garanderie nous interpelle avec humour « Dans nos sociétés d'aujourd'hui le sorcier du village n'est autre que le diplômé » (*Les profils pédagogiques*, p164). Même si cela est bien sûr une caricature, nous noterons que quand la chose enseignée compte plus que l'individu, cela comporte de bien grands risques d'aliénation. J'emploie ici le mot « aliénation » dans le sens de Philippe Pinel (psychiatre du XVIIIe siècle, 1745-1826), c'est-à-dire dans le sens de « devenir étranger à soi-même »... Cela n'est pas un signe de folie, mais juste celui d'une distance d'avec soi-même, qui est réversible ou même tout simplement évitable.

4.2. Éduquer, enseigner ou instruire ?

Nous remarquerons que **l'éducation nationale se nomme justement « éducation nationale », et non « enseignement national »**, c'est-à-dire qu'elle devrait prendre en compte l'éducation et pas seulement le savoir. Son but ne pourrait donc être de conduire à s'éloigner de soi, mais plutôt à se trouver. Naturellement, il ne s'agit pas ici d'imaginer une quelconque ingérence morale (nous serions aussi dans l'idéologie), mais plutôt une sensibilisation à ce qu'est la vie, à ce qu'on est soi-même et à ce que sont les autres. Nous serions alors dans une découverte de l'humain qui viendrait au centre des processus d'éducation, d'enseignement ou de formation. Il ne s'agirait aucunement de venir en opposition de l'éducation parentale, ou de la culture personnelle, mais de lui permettre de trouver sa place et de disposer des prolongements nécessaires à l'épanouissement de chacun... sans oublier que chacun est différent.

Il est curieux cependant que nous parlions **« d'enseignement public, ou privé » d'un côté, mais « d'éducation nationale », de l'autre**. Peut-être cela est-il dû au fait que **le mot « éduquer » comporte, finalement, des ambiguïtés** : il vient du latin *educare* « élever et instruire », mais aussi de *ducere* « tirer à soi », d'où « conduire, mener » (Le Robert – Dictionnaire historique de la langue française). Nous remarquons que l'idée de

« tirer à soi » est très différente de celle de « s'ouvrir à l'autre » et procède plus de l'attitude d'un « gourou » que de celle de quelqu'un qui se préoccupe d'autrui. Cela correspond plus à tenter de convaincre d'une vérité que d'amener à la réflexion. Cela risque de développer des esprits sectaires.

Je ne veux bien sûr pas dire que c'est ce que fait l'éducation nationale, mais seulement faire remarquer que le mot « éduquer » comporte cette ambiguïté. Au début du siècle, un centre s'occupant d'enfants abandonnés s'appelait « centre d'élevage »... sans doute à cause du fait qu'on y « élevait les enfants »... mais quelle abominable terminologie. En allant plus loin on pourrait alors dire que les parents seraient des « éleveurs » pendant que les enseignants seraient des « instructeurs »... et l'humain dans tout ça ?

Les mots ne sont pas anodins. Ils sont apparus pour désigner des choses qui avaient cours. Il est vrai qu'on a longtemps considéré les enfants comme devant être « dressés », car on estimait qu'ils portaient naturellement, en eux, de mauvaises natures à combattre. L'humanité s'humanise... mais porte les stigmates de ses balbutiements, dont les mots sont un peu comme des traces archéologiques... parfois hélas encore trop vivantes ! ([voir ma publication de juin 2003 « apaiser violence et conflits »](#)) .

Le mot « enseigner » a lui une source plus heureuse : il vient du latin *insignire* « faire connaître par un signe ». Le pédagogue est ainsi invité à sensibiliser son élève aux signes (aux manifestations signifiantes) conduisant à la connaissance. Le mot « Instruire » est intéressant également. Il vient du latin *instruere* « assembler ». Ce mot latin est formé de *in* « désignant un mouvement vers l'intérieur ou une position intérieure » et de *struere* « assembler par couches, arranger, bâtir, dresser (dans le sens de *ériger*) ». Nous trouvons clairement le sens de *struere* dans le mot « construire ». Le mot « instruire » indique, lui, qu'on **bâtit un assemblage à l'intérieur de l'être**. Pourtant, l'idée d'assemblage d'éléments pareils à des pierres, briques ou parpaings, n'est pas non plus tout à fait satisfaisante pour évoquer ce qui se passe au plus profond de l'individu¹⁷⁴.

Allant aussi un peu dans ce sens de « construire », nous avons aussi **le mot « Instituteur »**, qui vient de *instituere* « mettre sur pied ».

De même que **les psychanalystes** parlent beaucoup de « l'objectal » au point de dire que celui qui regarde est un « sujet » et celui qu'il regarde est un « objet » ([voir mes publications de mars 2005 « libido, amour et autres flux »](#) et de [novembre 2005 « le ça, le loi, le surmoi et le soi »](#)), de même que nombre de **soignants et médecins** considèrent plus la pathologie que l'individu (voir mes différentes publications sur [anorexie, alcoolisme, dépression, suicide, fin de vie](#)... etc.), de même que **ceux qui parlent de communication** parlent plus de l'information que des interlocuteurs ([voir ma publication de septembre 2001 sur l'assertivité](#)), **l'enseignant** considère plus le savoir qu'il transmet que l'étudiant à qui il le propose.

C'est à cela qu'il convient surtout de remédier.

¹⁷⁴ Nous lui préférons l'idée de **développement du Soi** (individuation de Jung - encore que le Soi se déploie plus qu'il ne se développe) et surtout le fait qu'un individu soit constitué psychiquement de tous ceux qu'il a été depuis qu'il existe (voir la publication de novembre 2005 [« ça, moi, surmoi et Soi »](#) à "Soi")

4.3. La considération

Quelques soient les domaines, la problématique revient toujours à la même faille : **quelle considération est accordée à l'individu lui-même ?** La maîtrise des choses (par exemple celle des soins pour la médecine ou celle des savoirs pour les enseignants) est, bien sûr, nécessaire ! Mais là, heureusement, on n'oublie que rarement de s'en préoccuper. Par contre l'attention accordée aux destinataires de tout cela est souvent d'une pauvreté affligeante. **Comme si nos organes sensoriels étaient mieux équipés pour percevoir les choses que les êtres.** Jung aurait pu nous dire ici que **le moi s'occupe des choses et le Soi s'occupe des êtres...** et que le moi est souvent plus développé que le Soi. Mais cette subtilité est délicate, un peu comme si trop de « doctes savants » avaient perdu le simple « bon sens », ainsi que se plaît à nous le faire souvent remarquer René Descartes ([voir ma publication de novembre 2006 « René Descartes »](#)). La considération et le respect sont au cœur de tout ce qui touche l'humain.

On pourrait même dire que ça ne touche pas que le côté humaniste, mais aussi la préoccupation que nous avons de faire en sorte d'obtenir de **meilleurs résultats**, de **meilleures productions**, de **plus grandes performances**. L'habitude est trop souvent d'opposer « humanisme » d'un côté, d'avec « performance » et « résultats » de l'autre... comme si le premier mettait le second en péril ! Pour être précis, nous pourrions simplement souligner que **nous avons toujours les producteurs avant la production et que sans producteurs... pas de production**. C'est donc celui qui produit qui doit retenir toute notre attention et toute notre considération si nous voulons un résultat. Cette opposition producteur (qui est quelqu'un)/production (qui est quelque chose), n'est qu'une croyance erronée dont souffrent aussi beaucoup de cadres et directeurs ([voir ma publication de janvier 2001 « La bonne distance dans le management »](#)). Le respect et la considération sont donc aussi au cœur de l'efficacité pédagogique, pas seulement en terme d'humanisme, mais aussi en terme de résultats. **L'individu étant la source, il doit être « bichonné ».**

Souvent, l'enseignant aimerait aussi recevoir un tel respect de la part de l'élève, et il saura facilement lui faire remarquer s'il en manque. Cependant, **à quoi bon parler de respect à un élève, si celui qui lui en demande ne lui en donne pas ?** (des annotations comme « peut mieux faire », « ne fait pas d'effort », « proche du néant » sont de désolantes remarques ne faisant qu'achever le processus de démotivation). Comment se fait-il qu'un élève venant d'avoir son bac me dise « je n'ai jamais compris pourquoi, quand on ne sait pas, on est puni au lieu d'être aidé. Ça été un calvaire... du CP jusqu'au Bac ! C'est enfin fini ! ».

Les enseignants ne sont certainement pas à condamner pour cela, et leur métier est plus que méritant. Ils font pour le mieux avec les éléments qu'on leur a donnés... Pourtant, s'ils ne bénéficient pas de quelques talents naturels, cela s'avère vite insuffisant. Leur métier devient alors aussi pour eux une épreuve. Je me souviens de ce professeur d'histoire arrivant en fin de carrière me disant lors d'une réunion parents/professeurs « Je vais arriver à la retraite et je crois que je n'ai jamais réussi à motiver mes élèves dans cette matière ». Je mesurais vraiment ici, la détresse dont il me faisait part.

Il suffirait sans doute de peu. Une nouvelle considération envers les individus serait probablement plus suivie d'effets, qu'un remaniement des programmes. Le problème n'est pas tant dans les programmes (même si ça compte aussi) que dans l'humain. **Il ne s'agit pas de « tirer l'autre à soi » mais plutôt « d'aller vers lui » et de s'y ouvrir pour l'accompagner vers un bonheur d'être et d'apprendre...** pour lui donner le goût, pour lui faire expérimenter la saveur.

5. Être proche de la vie

5.1. L'interactivité

De toute évidence, l'interactivité ne se résume pas à la *participation aux objectifs ou aux méthodes*. Elle doit, avant tout, s'exprimer avec la vie qui est mise dans l'enseignement. Si l'idée d'interactivité se résumait à des considérations techniques, elle n'aurait que peu d'intérêt. **L'interactivité consiste surtout en une réelle communication entre le pédagogue et celui ou ceux qu'il accompagne.**

Celui qui reçoit un enseignement dispose déjà d'une expérience de vie et doit pouvoir intervenir pour guider celui qui lui enseigne (surtout en formation d'adultes, mais aussi quand on enseigne à des jeunes ou des enfants). **Le pédagogue, pour être performant, se devra de rester modeste et d'accepter d'être, lui aussi enseigné... enseigné par ses élèves, ses étudiants ou ses stagiaires,** concernant le meilleur chemin à emprunter.

Naturellement le pédagogue a déjà un savoir. Il sait où il veut arriver. Il dispose même de pas mal d'astuces pour y parvenir. Il ne pourra cependant se perfectionner qu'en acceptant que ceux, à qui il délivre ce savoir, lui enseignent les nouveautés, qui lui permettront de progresser dans sa compétence pédagogique (parfois même dans la maîtrise du savoir qu'il enseigne).

L'interactivité ne consiste pas seulement non plus à ce que le pédagogue pose des questions, mais plutôt à ce qu'il soit **attentif aux réponses... et même à ce qui n'est pas dit verbalement, à ce qui est juste manifesté par une attitude.** Il doit être attentif à ceux qui suivent son cours ou sa formation et s'ajuster aux réactions qu'il constate.

Il est comme un conducteur sur une route : il sait où il va, mais ne conduira bien qu'en regardant la route en permanence et en s'y ajustant constamment. C'est cet ajustement permanent qui fait la compétence du conducteur, car un conducteur qui conduirait les yeux fermés sous prétexte qu'il sait où il va et qu'il connaît la route... serait évidemment très dangereux !

5.2. De la vie aussi dans l'exposé

Nous avons vu, au début de cet article, que l'exposé, quand c'est le moyen choisi, doit être structuré pour être clair. L'information doit y être fractionnée en éléments, ensuite regroupés en familles et se dérouler selon un séquençage judicieux. Nous avons vu qu'il n'est pourtant pas si aisé de mettre en œuvre un déroulement idéal et qu'il s'agit

toujours d'un assemblage d'informations avec d'incontournables allers/retours. Cela ne peut se réaliser de façon satisfaisante qu'avec une permanente souplesse.

D'autre part, celui qui enseigne doit être animé par ce qu'il expose, et aussi... lui donner une âme. **« Animer » vient du latin *animare*, dérivé de *anima* « souffle vital (âme) et « animateur » du bas latin *animator* « créateur, qui donne la vie »...** ce n'est pas rien ! Pour être plus simple, nous dirons que celui qui enseigne doit juste avoir du bonheur à partager ce savoir. Cela doit se voir, doit se sentir. Celui qui reçoit l'enseignement ne reçoit pas que des données techniques, mais aussi la vie, que celui qui les enseigne va y mettre. À cela il peut cependant y avoir une dérive : si l'enseignant est surtout passionné il peut finir par ne faire plaisir qu'à lui-même, et ne plus voir ses interlocuteurs, qu'il ne fait que submerger sans s'en rendre compte ! Avoir du bonheur à partager est une chose, être passionné et ne voir que sa passion en est une autre.

La maîtrise des connaissances transmises est évidemment incontournable, mais ne représente, de toute façon, qu'une infime partie de ce qui fera la pédagogie. Le même programme peut être passionnant avec l'un est soporifique avec l'autre. Cela ne tient pas qu'au contenu, ni qu'à la structure qu'on lui a donné, mais à la vie que saura y mettre l'enseignant ou le formateur. Pour y parvenir, il utilisera aussi, entre autres, de nombreux exemples.

5.3. Le rôle des exemples

Une théorie sans exemples est une information fossile. Elle donnera à celui qui la recevra un savoir, qui ne sera qu'une illusion de connaissance... La plupart du temps l'attention des enseignés diminuera alors rapidement (les fameuses 45mn) ! Et même quand cette attention reste présente, les acquis resteront loin des réalités. Il est alors peu probable qu'il en résulte un savoir utilisable. Dans le meilleur des cas, il s'agira d'une érudition intellectualisée, mais pas d'une connaissance vraiment intégrée.

L'art du pédagogue est, soit d'apporter des exemples pour illustrer son propos, soit d'utiliser ceux fournis par les élèves, les étudiants ou les stagiaires, soit de se servir d'une situation présente comme modèle, quand le thème étudié s'y prête... soit d'établir des analogies ou des caricatures.

Un exemple montre une situation dans laquelle le propos est illustré. Ces situations peuvent être une situation réelle rapportée ou bien une situation fictive, mais exprimant la réalité qu'on veut faire connaître.

Par exemple, dans le domaine de la communication pour bien montrer la différence entre « l'objet information » et « la communication », un exemple fictif peut être donné : « Imaginons deux personnes qui s'insultent. Avons-nous envie de dire qu'elles communiquent ? ». La réponse naturelle est « non », alors que nous constatons pourtant qu'elles échangent des informations (si la réponse était « oui », ce ne serait pas grave, nous aurions juste à examiner ce qui nous porte à estimer qu'elles communiquent). Quand la réponse est « non », cela nous conduit spontanément à remarquer qu'il ne suffit pas qu'il y ait de l'information pour que nous parlions de « communication ». Quand la réponse est « oui », cela nous conduit à préciser ce dont nous parlons

et à choisir comment différencier les cas d'informations accueillies et les cas d'informations imposées ([voir publication sur l'assertivité](#))

Si dans le groupe, un échange entre deux participants est un tel exemple de non communication, il peut être utilisé directement en illustration. Cependant, le pédagogue prendra soin, dans ce cas, de respecter chacun et de ne mettre personne à mal. On peut aussi rapporter des situations qu'on a réellement rencontrées (et qui amènent chacun à repenser à ses propres exemples)... etc.

Nous avons aussi le cas particulier des **caricatures** ou des **analogies** : pour illustrer la situation où « le pédagogue ne s'appuie que sur son savoir et sa technicité, et n'est pas attentionné envers ceux à qui il enseigne », j'ai utilisé, ci-dessus, l'analogie suivante (qui est aussi une caricature) : « un conducteur qui conduirait les yeux fermés sous prétexte qu'il sait où il va et qu'il connaît la route... serait évidemment très dangereux ! » Cela permet de comprendre immédiatement qu'il est préférable de s'ajuster en permanence. On y remarque en plus que le conducteur ne fait pas d'efforts considérables pour cela.

Naturellement, les exemples, inventés ou réels, les analogies, les caricatures, les schémas, ou toute autre illustration, comportent une limite : ils ne reflètent jamais toutes les possibilités et peuvent donner, de façon erronée, la sensation d'avoir englobé « tout ». Le pédagogue aura donc toujours soin de ne pas fermer l'émergence de possibilités nouvelles, que le regard neuf de l'élève peut faire surgir. En ce qui me concerne, par exemple, c'est grâce à l'interpellation d'un stagiaire, il y a plus de 15 ans, que j'ai pu préciser la différence entre « communication » et « relation ». Cette notion très importante m'a ensuite permis d'exprimer, avec plus de clarté, de nombreuses nuances concernant les rapports humains, que je n'avais nulle part trouvées explicitement décrites.

5.4. Faire expérimenter, faire goûter

Aussi clair que soit l'exposé, aussi vivante que soit l'interaction, aussi justes que soient les exemples, ils ne remplaceront pas le fait de faire expérimenter.

Expérimenter, c'est se mettre à l'ouvrage, c'est passer de « penser » à « goûter ». Même si, comme nous l'avons vu au début de cet article, « sapiens » et « sapidité » ont la même origine, il semble que seulement « penser », ne permette pas d'accéder avec autant de précision à la réalité, que de « goûter ».

La question est ici « que se passe-t-il quand je fais ? Qu'est-ce que je ressens ? Qu'est-ce que je mets en œuvre ? » **Faire l'expérience, ce n'est ni un jeu de rôle, ni un entraînement, ni un exercice.** C'est s'y mettre vraiment, et être attentif à ce qui se passe.

Exemple : Dans un stage sur la communication, pointer que les gens comptent plus que les choses... c'est clair. Continuer en précisant que, si on considère l'information comme une chose, l'interlocuteur devrait alors compter plus que l'information... ça va aussi (en théorie). De nombreux exemples peuvent même l'illustrer ! Mais si on fait concrètement l'expérience de recevoir une information qui ne nous convient pas trop, on s'aperçoit vite que le réflexe est le rejet, et qu'au fond, l'interlocuteur ne compte pas tant que ça... si ce n'est pour le convaincre. Ici, notre propos apparaît clairement comme

prenant plus de place que notre interlocuteur. En l'expérimentant, cela laisse une trace de connaissance bien plus marquée que par une simple acquisition intellectuelle.

Il s'en suit toutes sortes de conséquences au sujet du stress et de la vulnérabilité face aux propos de nos interlocuteurs. Le fait de mieux distinguer le « quelqu'un » et le « quelque chose » conduit naturellement à apprivoiser cette situation sans entraînement.

Faire l'expérience, ce n'est pas mettre en œuvre une performance, c'est juste « s'y mettre », et « être attentif à ce qui se passe », en étant accompagné par un pédagogue qui nous permettra de discerner des éléments habituellement invisibles, auxquels nous ne sommes généralement pas attentifs.

Naturellement, je ne dis pas qu'il ne doit pas y avoir d'entraînements. Mais l'entraînement, nous en avons l'habitude. Ce qui est inhabituel, c'est de faire l'expérience et de goûter ce qui se passe. Cela marque la mémoire sans efforts et maintient l'attention bien au-delà des 45mn.

Ensuite, et ensuite seulement, il peut y avoir de l'entraînement pour acquérir plus de dextérité. Mais il s'agit là d'une autre phase. Je prendrais donc soin de bien différencier cette notion « d'expérimenter » de celle de « trainings » ou « d'exercices » qui, s'ils ont aussi leur importance, peuvent être un leurre en l'absence d'expérimentation.

Le risque de l'exercice ou du training, sans la phase d'expérimentation, c'est de tenter de « devenir avec force ce qu'on n'est pas » (s'aliéner, devenir étranger à soi-même) et de ne pas aboutir à la performance attendue. A cela s'ajoute, dans ce cas, un déni de soi qui ne risque pas d'asseoir notre assurance ! Il ne s'agira alors que de constructions fragiles et illusives.

L'entraînement ou l'exercice ont bien sûr une place importante dans l'acquisition de compétences. La dextérité s'acquière à ce prix. Pourtant, dans de nombreux domaines, **l'entraînement, à lui seul, risque de ne générer que des automates.** Si j'ai peu insisté sur l'entraînement ce n'est pas parce qu'il est sans importance, mais parce qu'on n'a jamais oublié de lui donner une place (contrairement à l'expérimentation). Encore que, même là, à l'école, je n'ai pas souvenir qu'un enseignant ait mis mon attention sur le fait que je réussirai d'autant mieux les problèmes de maths que j'en ferai beaucoup ou que je réaliserai d'autant mieux mes dissertations que j'en rédigerai souvent... il n'était question que de faire les exercices ou les devoirs.... La notion de « devoir » est bien éloignée de celle de « faire avec délice ! » Il n'y avait, ni le goût, ni l'entraînement.... mais seulement une sorte de pénibilité de l'exécution. Il est finalement méritant pour l'élève d'y parvenir malgré tout !

5.5. **Contraste Nouveau/Ancien**

Les contrastes maintiennent l'intérêt. Pour susciter une motivation, il doit y avoir un écart signifiant entre ce qui est déjà su et ce qui est enseigné. Mais en même temps, malgré l'aspect innovant, ce savoir doit pouvoir se raccrocher à ce qui est déjà connu. L'entreprise est délicate : Il s'agit de montrer quelque chose qui donne une sensation de nouveauté, mais qui se relie à ce qui est ancien.

Notre attention est naturellement attirée vers ce qui est « inconnu » ou surprenant. Mais nous ne sommes cependant capables de percevoir, que ce qui trouve un écho avec ce qui est déjà connu. **Nous ne percevons que ce que notre conscience est capable de « relier » à des expériences antérieures.** Au niveau purement des sens, un aveugle de naissance, à qui on permet de voir grâce à une intervention chirurgicale (quand son cas le permet)... ne comprend pas ce qu'il voit. Il devra s'éduquer à relier sa perception visuelle nouvelle, avec ses autres perceptions sensorielles anciennes.

En réalité, nous ne voyons que ce que, d'une certaine façon nous « reconnaissons », où plus exactement, que ce que nous sommes capables de relier à des perceptions antérieures. Peut-être est-ce pourquoi, voyant un nouveau chanteur, on entendra dire « il est un peu comme cet artiste très connu, et comme cet autre qui... » Il est difficile de l'apprécier simplement « lui », sans céder à la tentation de le comparer.

Ce besoin de relier à du connu n'empêche pas que seul ce qui est nouveau suscite de l'intérêt. Nous avons là un curieux paradoxe puisque d'autre part ce qui n'est pas nouveau sera spontanément délaissé et ne suscitera que peu d'intérêt.

Le pédagogue se devra de présenter son information avec du nouveau reconnaissable grâce à de l'ancien.

Exemple : Quand dans une formation de personnel hospitalier je souhaite mettre l'attention des soignants sur la fait qu'il s'agit de reconnaître le vécu d'un soigné pour l'apaiser, et non de le « rassurer », je leur énonce « soyez vigilant : rassurer, c'est détruire ! ». Cela provoque un peu un choc qui met leur curiosité en éveil. En effet, ils ont entendu pendant leurs études qu'il fallait « rassurer les patients ». Ils reçoivent alors une information nouvelle s'appuyant sur des choses connues, avec une apparente contradiction. Ensuite j'explique qu'« il s'agit de reconnaître son vécu pour qu'il se sente rassuré » alors que « rassurer » est mis en œuvre comme un déni et c'est là le problème. Rien n'est pire que le « ne vous inquiétez pas, ça va aller » ou même que « une longue explication technique pour donner des informations rassurantes... sans jamais reconnaître ce que ressentait le patient », jusqu'à le laisser involontairement entendre qu'il était stupide de s'inquiéter.

5.6. Avantages et dangers de la vidéo

Quand il s'agit d'étudier la « réalité », l'enregistrement vidéo peut-il rendre un service pédagogique ? Il est indéniable qu'un enregistrement permet d'étudier avec précision... ce qui a été enregistré. Cependant, lors des jeux de rôle, ou lors des expérimentations (mises en situation), **si nous enregistrons, nous nous devons de nous demander : qu'enregistrons-nous ?**

La difficulté est d'enregistrer quelqu'un, car **s'il sait qu'on l'enregistre ça modifie ce qu'il fait**, et cela ne reflète plus la réalité. D'autre part, **si on ne lui dit pas qu'on l'enregistre, c'est déontologiquement irrespectueux.** Mais même en dehors de cette problématique, nous devons aussi tenir compte du fait qu'**une image décontextualisée ne reflète pas la réalité** du moment où la circonstance s'est produite. Or l'enregistrement est forcément décontextualisé puisqu'on n'y trouve plus qu'une information partielle sous un angle et un cadrage choisis.

Il convient de comprendre que de tels enregistrements ne seront qu'une approximation, un peu **comme une expérimentation « in vitro »** (celle qu'on fait en laboratoire, par exemple dans un tube à essai). Celle-ci ne permet pas d'affirmer qu'on dispose vraiment d'une observation de la réalité. Néanmoins, l'approche peut en être suffisante pour une approximation, qui, même si elle ne reflète pas tout à fait la réalité, permet l'observation de détails qui seraient passés inaperçus. L'outil vidéo sera ainsi particulièrement utile pour un perfectionnement (en communication, en sport, en expression artistique...), mais il sera défavorable dans un apprentissage nouveau, dans le cadre d'une initiation. Montrant surtout les erreurs grossières et les défauts du débutant, il ne ferait alors que le décourager.

Le seul cas où la vidéo serait utile dans le cadre d'une initiation, est dans celui d'un apprenant, qui aurait tant d'ego et se sentirait tellement supérieur, qu'il n'y aurait que ce moyen pour le rapprocher de la réalité de son attitude caricaturale. Il est à préciser ici qu'il ne doit en aucun cas s'agir de casser cette personne (il faudrait au contraire l'accompagner vers plus d'affirmation de soi), mais juste de diminuer l'importance encombrante de son ego. Nous prendrons soin ici de différencier l'ego (paraître), de l'affirmation de soi (être)¹⁷⁵.

D'autre part, dans une expérimentation « in vivo », si un pédagogue interpelle l'apprenant au moment où il vit l'expérience, il apparaîtra plus de choses subtiles que dans l'observation d'une vidéo en différé (sauf dans le cas de perfectionnement). Une attention de l'apprenant sur ce qui se passe en lui, sur ce qu'il ressent, sur ce qui le motive ou le gêne, sur ses actes psychiques, comme en gestion mentale (visuel, auditif, en P1, P2, P3 ou P4) permettront une approche très subtile de ce qui est étudié.

Dans la plupart des formations, l'usage de la vidéo ne sera donc souhaitable qu'à petite dose et avec délicatesse. La vidéo ne devra en aucun cas venir masquer un manque de pédagogie, car elle serait alors plus nuisible qu'autre chose. De plus, enregistrer consume du temps et exploiter l'enregistrement, encore plus.

6. Être face à un groupe

6.1. L'être et la matière

Nous venons d'explorer quelques considérations pédagogiques qui ne doivent pas nous faire oublier un élément particulièrement important : **l'être à qui on enseigne doit toujours être à nos yeux plus important que la matière enseignée**. La chose étudiée ne devrait jamais être, pour le pédagogue, plus importante que le quelqu'un à qui il l'enseigne.

Cela nous conduit à énoncer maintenant les composantes relatives à la communication. Le pédagogue se devra d'être plus « communicationnel » que relationnel », dans le

¹⁷⁵ [Voir schémas « être/paraître » dans la publication de juillet 2005 « psychologie et violence dans le grand âge »](#)

sens où la communication considère plus les êtres que les informations alors que la relation considère plus les propos que les individus¹⁷⁶.

En effet, à quoi bon les considérations pédagogiques et la valeur des choses enseignées, si on les transmet à quelqu'un qui, à nos yeux, a à peine plus de valeur qu'une sorte de « réceptacle à savoir ». Pour que la pédagogie prenne sens, il convient évidemment que le pédagogue considère l'apprenant comme un « quelqu'un » à part entière. Cela était sous-entendu dans plusieurs paragraphes précédents, mais mérite une explicitation plus précise.

Il est quasiment acquis que cette considération doit être présente dans les processus d'apprentissage (même s'il y a encore des personnes pour croire à la violence ou la brutalité en ce domaine). Mais, même quand le pédagogue est d'accord sur le fait que cette considération doit exister envers un individu qui étudie, il est tout de même confronté concrètement à une autre dimension : **il doit en générale s'exprimer face à un groupe**. En effet, la pédagogie ne concerne pas que des cours particuliers ! Dans les formations, un **formateur** fait face à huit ou quinze personnes. Dans les classes, les **enseignants** sont confrontés à trente ou quarante élèves. Dans un amphithéâtre, l'**enseignant universitaire** aura peut-être deux cents étudiants ou plus... et un **conférencier** à un congrès aura le privilège d'en avoir mille ou deux mille. Ces chiffres peuvent donner le vertige à quelqu'un qui ne connaît que des échanges avec une, deux ou trois personnes. Entre **quinze, quarante, cent** ou **mille** personnes, la situation est apparemment très différente. Au minimum, de façon purement matérielle, plus le nombre est important plus il faut des outils adaptés. À partir d'une cinquantaine de personnes, le tableau de l'enseignant devient rétroprojecteur ou vidéo projecteur et surtout, il a besoin d'un micro (ou alors d'une acoustique exceptionnelle).

Nous constatons que cela change certaines données techniques, mais cela ne change pourtant pas vraiment la façon dont on est sensé considérer ses interlocuteurs. Naturellement, plus le nombre grandit, plus la considération accordée risque de diminuer... et cela peut poser un problème. Il convient donc d'abord de savoir donner cette attention à un seul, avant de savoir l'accorder à plusieurs... et de savoir l'accorder à plusieurs avant d'envisager de l'accorder à un grand nombre.

Les lignes suivantes serviront aux enseignants ou formateurs ayant rencontré quelques difficultés de communication avec leurs stagiaires, leurs élèves ou leurs étudiants.

6.2. Considération multiple et simultanée

Le problème qui se pose quand on transmet un savoir, ou une connaissance, à un groupe, c'est justement d'en venir à considérer son interlocuteur « comme un groupe » plutôt que « comme des individus ».

Qu'il y ait dix ou mille auditeurs, chacun d'entre eux doit être considéré comme un individu à part entière. Cette considération, que je propose d'accorder à l'interlocuteur,

¹⁷⁶ [Voir publication de septembre 2001 sur « l'assertivité »](#)

doit arriver à chacun, et à tous, de façon simultanée. **Celui qui, au lieu de s'adresser à chacun, s'adresse à « un groupe » s'exposera davantage à des « effets de groupe ».** L'entité « groupe » à laquelle il s'adresse réagira alors « comme un groupe ». Or un groupe a peu de pertinence de raisonnement. Seul l'individu a de la pertinence. Le groupe, lui, aura dans ses comportements des attitudes un peu basiques, parfois stupides, souvent purement pulsionnelles pour ne pas dire « animales ». Dans ma publication de juin 2003 déjà citée plus haut, [« Apaiser violence et conflits »](#) j'explique comment l'être humain peine à s'humaniser et combien le développement intellectuel n'est qu'un changement d'outil pour un être qui conserve ses attitudes de prédateur ou de proie. Il prolonge son animalité en la sophistiquant, mais son humanisation ne prendra tout son sens que quand il sortira de ce « jeu » de proies et de prédateurs, pour développer plutôt une attitude de considération et qu'il mettra plutôt son intellect au service de la considération. Ainsi, quand l'auditoire mal considéré « s'animalise », cela ne va évidemment pas trop avec la pédagogie, et transforme vite l'enseignant en dompteur ou en dresseur... Nous nous éloignons alors considérablement de la composante humaine si souvent mise en avant dans les lignes précédentes.

La question est donc de savoir comment considérer encore les individus quand il y en a beaucoup. Dans tous les cas, ils devront tous être considérés, ne serait-ce que potentiellement, et celui qui s'exprime, face à eux, s'exprimera à tous et, en même temps, à chacun.

6.3. L'espace commun

Pour vous permettre de vous représenter plus concrètement la situation, nous aborderons ici, juste les **cas où le nombre d'interlocuteurs se situe entre quelques-uns et une quarantaine**, c'est-à-dire le nombre rencontré dans des stages ou dans des cours.

Il est bien évident qu'un enseignant ne peut regarder quarante élèves en même temps et qu'un formateur ne peut regarder une quinzaine de stagiaires en même temps. Même si le regard tient une place assez importante et si celui qui s'exprime doit pouvoir tourner son regard (offrir son attention) vers les différentes personnes présentes (successivement, par un « balayage » spontané et naturel), ce n'est pas là que se situe l'essentiel.

Face à ses interlocuteurs celui qui s'exprime est-il dans sa bulle d'où il émet son savoir ? Ou bien est-il présent dans un espace qui englobe toute l'assistance ?... un peu comme dans l'idée de **counselign** de C. R. Rogers, où il se placerait dans la situation où il « tient conseil » avec cette assemblée où tous les interlocuteurs sont, à ses yeux, en situation égale de valeur et de considération, au même titre que lui.

Ici la notion d'espace intervient, car c'est **un peu comme si le pédagogue se situait dans un espace où il cohabite avec ses interlocuteurs**. Cette cohabitation n'est évidemment pédagogiquement salubre que si elle est généreuse et emplie de considération de la part de l'enseignant ou du formateur.

Concrètement, la manifestation de cette considération et de cette **« présence dans un espace commun »** se réalisera par le fait que le pédagogue considère que, même si c'est lui qui va amener un savoir, on va avancer « ensemble ». Non pas « ensemble

comme un seul », mais « ensemble comme plusieurs », riches de leurs différences. **L'espace est commun, on y est ensemble mais on y est plusieurs et on se garde bien de n'y faire qu'un.** Se sentant ainsi considérés, les membres de l'auditoire ne se sentent pas en situation d'infériorité et n'ont pas à faire valoir leur propre valeur, puisqu'elle est implicitement reconnue en permanence.

Cette attitude préalable est extrêmement importante, mais malgré cela, le pédagogue peut rencontrer quelques réactions délicates ou virulentes de la part de ses élèves ou stagiaires. Si le positionnement décrit ci-dessus est correct, il ne le vivra finalement jamais comme une agression ou comme une difficulté, mais comme l'opportunité d'un ajustement ou d'une reconnaissance supplémentaire, permettant de mieux arriver au résultat attendu.

Une des difficultés est, par exemple, de recevoir une objection. Dans les stages, celle-ci s'exprimera souvent directement alors que dans les cours elle se manifesterait plutôt de façon implicite (pas dite, mais révélée par une baisse d'attention ou une agitation). Cependant, même en classe, au « merveilleux moment » où le professeur de français dit « aujourd'hui nous allons étudier Rabelais avec un texte en vieux français », ou bien celui de maths « nous allons aborder la théorie des ensembles »... un soupir très expressif et collectif marque bien le manque d'élan et l'opposition d'une majorité d'élèves... rien qu'à l'idée d'aborder de tels sujets. Il arrivera aussi que des élèves marquent un désaccord avec une idée, mais c'est plus rare concernant le contenu du cours. Par contre, si l'enseignant dit que pour intégrer le cours il est souhaitable de faire les cinq exercices du livre... nous retrouverons les mêmes soupirs d'opposition. La question est de savoir quoi faire de ces oppositions, qu'il s'agisse d'un stage ou d'un cours.

6.4. Les objections, valider les processus cognitifs

Le piège pour l'enseignant ou le formateur est d'essayer de motiver un public réfractaire par des explications supplémentaires. Face au manque d'adhésion de son auditoire il tentera d'ajouter des informations sensées accroître la motivation. Il ne fera généralement que saturer l'attention de ses apprenants et il s'enlisera dans d'illusoires développements, parfois en accroissant l'opposition qu'il souhaitait apaiser. Il ne sera sauvé que par la fin du cours ou de la journée de stage !

Quand bien même il sortirait vainqueur de cette joute, par des arguments magistraux... il ne ferait qu'abêtir ceux à qui il prétendait enseigner. Il en résultera un malaise évidemment défavorable à l'apprentissage. Cette situation maladroite, je l'ai aussi expérimenté à mes dépens en tant que formateur, mais cela m'a beaucoup enseigné. Une telle situation est bien sûr rattrapable la fois suivante, mais le pédagogue aurait pu gagner du temps en s'y prenant autrement : au lieu d'ajouter de son information à lui, il aurait pu se mettre en situation d'en recevoir des autres.

Quand la porte ne s'ouvre pas, c'est peut-être qu'on ne la manœuvre pas dans le bon sens. Face à une opposition, l'enseignant ou le formateur tente ici de produire une ouverture permettant un flux de lui vers les autres (il explique plus), alors qu'il serait souhaitable qu'il produise une ouverture permettant un flux depuis les autres, vers lui (qu'il se fasse expliquer).

Dès que l'auditoire bloque, ou qu'une ou plusieurs personnes s'opposent au pédagogue dans le cadre d'un cours ou d'un stage, **il importe d'abord de manifester qu'on a vu le désaccord, ensuite de montrer qu'on le considère comme forcément légitime, enfin de se faire expliquer ce qui fonde cette légitimité.** Le but ne doit jamais être de se le faire expliquer dans le projet de le démonter. Ça ne serait que pure manipulation, ou même trahison, et n'aurait rien de pédagogique. Cela reviendrait à une sorte d'endoctrinement et ne peut être acceptable. Il s'agit plutôt de s'en faire expliciter le fondement dans le but de le reconnaître... et certainement pas de l'anéantir.

Le pédagogue doit toujours considérer que son apprenant a une raison et il est sensé l'aider à l'exprimer. Cette raison sera toujours validée, car elle est un fondement pour le raisonnement. On ne peut en même temps détruire la raison de son interlocuteur et espérer ensuite qu'il nous comprenne ! **L'approche cognitive peut parfois, à ce titre, s'égarer en faisant ressortir les « mauvaises raisons » pour les combattre,** afin que la personne prenne conscience de son erreur. Mais en réalité, il n'y a jamais d'erreur. L'aboutissement apparemment erroné au sein du présent est toujours juste par rapport à des données initiales antérieures.

Exemple en psy : quelqu'un qui est phobique des fleurs et découvre grâce à la technique de la « **découverte guidée** » des cognitivistes que c'est depuis un deuil douloureux. Il ne sera pas guéri en se disant « je suis stupide de ressentir ça, car les fleurs d'aujourd'hui n'ont rien à voir avec ce deuil d'hier ! » Il aura un bien meilleur résultat en se disant « si les fleurs me rappellent cela, je comprends mieux ce qui fonde l'émotion que je ressens quand je vois des fleurs aujourd'hui » Sa difficulté n'est en fait pas sa phobie des fleurs mais son deuil. Et sa phobie ne pourrait pas sa vie à cause du deuil, mais se manifeste dans le présent spécialement pour qu'il s'occupe de son deuil. Je ne détaillerai pas plus ici ce que j'ai abondamment développé dans ma publication d'avril 2004 [« Communication thérapeutique »](#).

Exemple en stage : un médecin qui participait (un peu forcé par son responsable) à une de mes formations sur la communication dans un hôpital, me lance en début de stage « ils sont bien gentils de nous former à la communication ! Ils feraient mieux de nous permettre de nous rencontrer ! » Plutôt que de lui expliquer en quoi la communication avait de l'importance, je l'ai simplement invité à exprimer ce qui le conduisait à penser cela. Je lui ai simplement demandé de m'éclairer. Il m'a répondu « la communication c'est un truc pour les entreprises et les commerciaux, pas pour les soignants ! » Il laissait même entendre que pour lui « communication » était un « truc s'occupant plus d'information et de manipulation que de considération ». Je ne lui ai pas dit « Mais ce n'est pas ça du tout ! » dans un souci de détruire sa raison. Je lui ai dit « Si la communication représente cela pour vous, il est naturel que vous n'en veuillez pas ». Ce n'est qu'après cette validation de sa raison que j'ai expliqué ce qu'était la communication, ou du moins, la façon dont j'allais l'aborder¹⁷⁷. Au fond, cela convenait même tout à fait à son attente.

Permettre d'exprimer la raison, faire surgir le fondement cognitif de son interlocuteur doit conduire à la validation de ce fondement. Ce n'est qu'ensuite qu'une informa-

¹⁷⁷ [Voir la publication sur l'assertivité](#)

tion sera ajoutée. Celle-ci ne vient pas remplacer les données de l'interlocuteur, mais s'y ajouter en les respectant.

Ce que je viens d'illustrer concerne plutôt les formations ou les stages. Qu'en est-il de l'enseignant face à ses élèves ? Ces derniers grognent par exemple quand on leur annonce qu'on va aborder les ensembles en maths, du vieux français en français, ou qu'il faudra faire cinq exercices sur la leçon.

Les élèves s'exprimeront moins directement qu'un stagiaire. Le pédagogue se devra donc ici d'être attentif au **« message implicite » qu'il y a derrière le souffle ou le grognement**. Certains enseignants feront comme s'ils n'avaient rien vu. D'autres, diront embarrassés « eh oui, c'est au programme ! ». D'autres encore, optant pour un ton moralisateur lanceront « n'oubliez pas que vous êtes là pour apprendre ! » ou, « il faut vous habituer au fait qu'on ne fait pas toujours ce qu'on veut ! ». D'autres aussi, espèreront obtenir un changement par la peur « si vous n'avez envie de rien faire, ça fera simplement des chômeurs en plus ! ». Vous constatez sans mal, qu'aucune de ces options n'est pédagogiquement satisfaisante. Il est vrai qu'il est plus facile d'en prendre conscience ici, en lisant ces lignes, que quand on est pris dans le feu de l'action, face à sa classe.

L'enseignant a pourtant bien reçu le message « grognement ». Il l'a même aussi compris au niveau de sa signification (mécontentement). Les étapes « recevoir » et « comprendre » sont bien présentes. Mais il ne l'a pas accueilli comme pouvant avoir un fondement, et il a plus pour projet de le combattre que de le reconnaître. **L'étape « accueillir » de la communication fait ici défaut**. C'est à cela qu'il s'agit de remédier.

Pour faire face à une telle situation, il s'agit alors plus de s'y ouvrir que de la fuir ou de la combattre. L'enseignant aurait avantage à énoncer la reconnaissance de ce qu'il vient de percevoir. Le bon moyen, pour cela, est la reformulation. **La reformulation n'est en aucun cas le fait de refléter ce que dit l'autre** (je marquerai là une différence d'avec Carl Rogers). La reformulation c'est de mettre en mots ce que l'autre vient d'exprimer. Or **ce qu'il vient d'exprimer, n'est pas forcément ce qu'il vient de dire**. Un élève à qui on demande « tu penses que tu vas t'en sortir ? » et qui répond d'un air embarrassé « oui, il n'y a pas de problème », ce n'est pas sur « oui il n'y a pas de problème » que portera la reformulation, mais sur son air embarrassé « il y a quelque chose qui te préoccupe ? »

Dans l'exemple ci-dessus, face au « grognement » des élèves, l'enseignant aurait avantage à exprimer spontanément une reformulation comme par exemple « ça ne vous convient pas ? » il le fera avec un ton affirmatif (marquant la reconnaissance) et un peu interrogatif (pour inciter à l'expression)¹⁷⁸.

Si les élèves confirment que ça ne leur convient pas, il leur permettra de dire en quoi ça ne leur convient pas : « Ouai, Les ensembles c'est galère ». L'enseignant n'aura plus qu'à valider « Si ça vous semble galère, je comprends que vous ne l'abordiez pas de gaieté de cœur ! Nous devons donc y mettre une attention toute particulière ».

Pour les élèves, on ne change rien au fait qu'on abordera le sujet, mais ayant été entendus et reconnus dans leur préoccupation, cela les rend plus disponibles pour la suite.

¹⁷⁸ [Voir la publication de novembre 2002 sur la reformulation](#)

6.5. Les fausses questions

Un formateur reçoit souvent des questions de la part de ses stagiaires. Celles-ci, même si elles sont parfois délicates, le conduiront à affiner sa présentation, à y ajuster de nouvelles nuances. Nous retrouverons aussi cela pour un enseignant, mais l'intervention spontanée des élèves y est moins fréquente. **Les questions ainsi posées ne sont pas un problème mais, au contraire, elles viennent dynamiser la vie de la formation ou du cours.**

Ces questions sont donc plutôt un avantage, même si elles modifient le rythme et l'organisation de ce qui était prévu. L'intervenant ou l'enseignant fera ici preuve de souplesse. Même si cela nécessite un peu d'assurance et de dextérité, ainsi qu'une bonne connaissance du thème traité, ces questions ne sont pas un problème pour le pédagogue. **Le problème, ce sont surtout les « fausses questions ».** Une fausse question c'est quand quelqu'un semble demander quelque chose, mais en réalité lance une opposition ou un mécontentement. L'intervenant qui ne s'en rend pas compte, tombe dedans et répond, alors qu'il ne s'agissait pas d'une demande de réponse, mais de la manifestation d'un désaccord ou d'un mal être. Dans ce cas, c'est l'enlisement assuré !

Face à une fausse question, il convient de ne pas répondre, non par souci d'évitement, mais pour traiter ce qui est vraiment exprimé. Par exemple, un stagiaire dit « mais ce que vous dites, ça concerne vraiment toutes les situations ? », avec un ton agacé. C'est ce non verbal qui signe la fausse question. Y répondre consciencieusement en énumérant les situations concernées est ici une erreur. Il convient plutôt de demander simplement à son stagiaire s'il pense à une situation qui ne lui semble pas correspondre. Le but est qu'il verbalise clairement son incertitude ou son mécontentement. Cela permettra de valider son sentiment, puis, ensuite de le « ramener à la raison » (c'est à dire à la sienne à lui). « Le ramener à la raison » doit être entendu ici comme « le ramener au fondement pertinent de sa remarque », afin de le valider. On pourrait dire aussi « le ramener à son fondement cognitif ». L'apaisement, qui en résulte, permet ensuite de reprendre le cours de l'exposé.

Dans une formation sur la communication, si une personne demande « vous ne craignez pas qu'avec cette façon de communiquer on ne soit pas plutôt entrain de manipuler ? », il convient de remarquer que ce n'est pas une question, mais l'expression d'une crainte. Il ne s'agit pas ici de répondre « Pas du tout, car... » ...et de donner une explication. Même si l'explication est excellente et parfaitement juste elle ne correspondra pas à ce qui a été exprimé (je m'y suis, hélas, déjà laissé prendre... et c'est comme ça que j'ai appris !). La crainte exprimée doit plutôt être reformulée « Il est important pour vous qu'on ne soit surtout pas dans la manipulation ? » et après confirmation par la personne, il s'agira de l'aider à préciser ce qui lui fait craindre cela. Le fondement de cette crainte ayant été précisé il conviendra ensuite de le valider. L'explication ne vient qu'ensuite.

Dans ces différents cas, la personne qui a fait la remarque n'est ainsi pas mis à l'index par rapport aux autres participants, mais se retrouve intégrée parmi les autres per-

sonnes présentes à qui elle a même permis d'accéder à d'intéressantes précisions complémentaires.

6.6. Les écarts d'attention

Quand l'attention des élèves ou des stagiaires fléchit, le professeur ou le formateur le ressent bien, et peut se trouver embarrassé. **Le piège est alors, pour lui, de chercher à relancer la motivation par un plus d'informations.** Non seulement cela marche rarement, mais provoque généralement l'effet inverse. Peut-être les 45 mn d'attention ont-elles été dépassées ? C'est possible, mais nous avons vu plus haut que cette notion des 45 mn ne compte que pour les exposés à sens unique, dans le cas où l'apprenant n'a jamais la parole. Quand il ne s'agit pas d'exposé à sens unique, la raison est ailleurs. D'autre part, il arrive même que, ceux qui écoutent, décrochent au bout de quelques minutes ! (beaucoup de professeurs rencontrent une telle situation dans leur classe).

Si l'on remarque que l'auditoire n'écoute plus, s'évade, bavarde ou pense à autre chose, récupérer son attention avec des artifices sera toujours aléatoire... pour ne pas dire illusoire. On ne pense généralement pas à la solution la plus simple : **puisqu'on voit qu'ils ne suivent plus, on leur dit qu'on l'a vu. Puisqu'on ne comprend pas pourquoi, on le leur demande. Ensuite, ensemble, on va voir ce qu'on va faire !**

Concrètement, comment cela se passe-t-il ? Le pédagogue leur dit par exemple « Vous ne suivez plus, là ? » Le ton sera respectueux, empli de considération, plein de reconnaissance de cette réalité, totalement confiant en le fait que s'ils ne suivent plus, ils ont une bonne raison. Vous remarquerez ici que tout est dans le ton. La même phrase prononcée par l'enseignant ou le formateur avec ironie, agacement ou reproches, ira droit dans le mur. Le « ton juste » n'est pas un artifice, il ne peut être « fabriqué », il découle naturellement du fait que le pédagogue a confiance en le fait que ceux qui se dispersent ont une raison. Si ce n'est pas ce qu'il pense, il vaut mieux qu'il ne dise rien !

Une fois reconnu et confirmé le fait qu'ils ne suivent plus, le pédagogue leur manifeste sa reconnaissance pour leur réponse et poursuit (maintenant qu'il dispose de leur attention sur ce point) par une demande de précision « Qu'est-ce qui vous a fait décrocher ? ». S'ils ne savent pas répondre, il reprendra avec des questions fermées ou à choix multiples. Question fermée : « il y a autre chose qui vous préoccupe ? » ou « Il y a un point qui n'était pas clair ? » ou « c'est un thème qui ne vous convient pas ? »... Ils répondront aisément par oui ou par non. S'ils répondent « oui », c'est simple : on continue en question ouverte. Si la réponse est, par exemple, « oui on n'aime pas ce thème » le pédagogue continuera par « dans ce cas je comprends que vous ayez décroché (validation de la raison) » et poursuit aussitôt avec « Qu'est-ce qui ne vous convient pas dans ce thème ? (reprise en question ouverte) ». L'échange devra être bref pour aboutir à « Compte tenu de tout ça, comment souhaitez-vous qu'on s'y prenne ? ». Des personnes reconnues, ont généralement des idées judicieuses et deviennent une ressource inestimable. D'autre part, ayant reçu de l'attention et de la considération, elles remobilisent à nouveau leur attention. S'ils ne répondent pas à la question fermée, le pédagogue pourra poursuivre par une à choix multiple : « C'est la fatigue ? C'est le thème ? Ou il y a autre chose qui vous préoccupe ? », avec le même ton de respect et de consi-

dération. C'est ce ton qui fait que cette question n'a rien d'une enquête, ni d'un acte de curiosité, mais reflète un authentique souhait de rencontre et de compréhension.

Les phrases, que je viens de proposer, ne doivent pas être prises au pied de la lettre. Elles sont une possibilité parmi d'autres. Il n'y a, bien sûr, pas de phrases clés à répéter. Ce qui est une clé, c'est **1/ reconnaître par une reformulation, 2/ faire préciser par une ou plusieurs questions, 3/ valider la raison, 4/ rechercher ensemble comment s'y prendre**. Chacun y mettra ses propres mots... car rien ne vaut nos propres mots pour nous exprimer de façon crédible. Carl Rogers dirait « de façon congruente », c'est-à-dire « de façon à ce que je montre soit en accord avec ce que je suis »

Nous remarquons que, dans ces quatre points, il ne s'agit que de la reformulation et du guidage non directif. Pour la reformulation vous en trouverez les subtiles nuances dans ma publication de novembre 2002 [« Reformulation »](#). Pour le guidage non directif, je vous invite à lire ma publication [« Communication thérapeutique »](#) d'avril 2004 au §3 [« réaliser l'aide »](#). Il y s'agit d'exemples avec un seul interlocuteur, mais le principe est le même... à ceci près qu'il ne faut pas ignorer les autres personnes présentes quand on s'adresse à un membre de l'assistance ou qu'il faut savoir s'adresser à tout le monde quand ce qui a été exprimé venait de tous (soupir, contestation, grognement) !

6.7. Les désaccords entre participants

Quand un apprenant est en désaccord, il se peut qu'un autre s'oppose à lui. Quand bien même celui qui s'oppose à lui va dans le sens du pédagogue, ce dernier aura avantage à ne pas utiliser cette situation à son avantage, en prenant maladroitement pour allier celui qui est de son avis. Cela reviendrait à exclure l'autre et ne peut être humainement et pédagogiquement acceptable. En bon communicant il montrera aux deux qu'il pointe bien l'importance du point de vue de chacun et montrant qu'il souhaite entendre les deux, il veillera à ce que la raison de chacun puisse être exprimée, dans le projet d'être reconnue. Ayant validé l'empressement des deux par une reformulation chaleureuse du genre : « vous n'êtes vraiment pas d'accord ! » il donnera ensuite la parole au plus pressé des deux en faisant clairement sentir à l'autre (en non verbal) qu'il souhaite l'entendre aussi. Il jouera ainsi un rôle de médiateur, qui lui est facilité par le fait qu'il a confiance en les deux.

Cette situation est délicate, mais elle est très riche et, bien conduite, elle assure richesse et cohésion des participants dans le respect de leurs différences. Méfions-nous de l'illusoire ralliement à une vérité unique qui, même si elle est de valeur, ne peut justifier qu'on s'en serve pour casser quelqu'un. La différence est une richesse, la vérité n'est que relative et les ressentis de chacun sont précieux. En écrivant ma dernière publication sur René Descartes, je faisais ressortir à quel point, dans son époque il était ouvert à la différence, sensible aux intuitions, confiant en le bon sens des gens simples, (plus que des lettrés) et attentif à ce qu'il ressent en lui. Celui qui se dit cartésien, pour affirmer qu'il ne croit que ce qu'il voit et ce qu'il mesure est bien loin de Descartes... il ne l'a pas lu et ne fait que nourrir une croyance à son sujet.

Le bon sens, la sensibilité, la confiance, l'écoute des ressentis, la valeur des différences... tout cela fait la richesse de tout enseignement quel qu'il soit. Un pédagogue,

qui serait prosélyte ou fermé dans des idées ou doctrines, s'éloignerait, bien évidemment, de la pédagogie.

Le fait de gérer de telles différences de point de vue, au sein même du cours ou de la formation, est une grande richesse pour tous ceux qui y assistent.

6.8. Les attitudes conflictuelles et les violences

Nous terminerons par les violences ou conflits rencontrés dans l'enseignement. Naturellement, il y a plus de violence (au moins verbale) et d'irrespect, aujourd'hui qu'autrefois. Il y a là une grande douleur pour les enseignants qu'on n'a généralement pas préparé à gérer de telles situations. La question est même de savoir si on les a préparés à enseigner ? Je dis cela sans reproche, mais plutôt avec une grande compassion à leur égard. L'université leur a enseigné ce qu'ils devaient transmettre, mais pas vraiment comment le transmettre. Ceux qui n'en n'ont pas le don naturel, se retrouvent alors déçus et conduisent leur carrière tant bien que mal (tant pour eux même que pour leurs élèves).

Ils sont comme le docteur en psychologie John Preston, cité en début de cet article (§2.2). Je ne résisterai pas à la tentation de citer à nouveau son propos. Malgré son doctorat, face à ses premiers patients, il était bien en peine :

« Après plusieurs années de faculté, j'ai rencontré mes premiers clients en psychothérapie. Si l'un d'eux m'avait demandé d'écrire une dissertation ou de définir un concept psychologique, je m'en serais sorti brillamment. Mais mon assurance n'allait pas plus loin... ...je me demandais en mon for intérieur : mais qu'est-ce que je dois faire maintenant ? » (John Preston Manuel de psychothérapies intégratives brèves, p.3 -Inter Edition 2003)

Pour faire face à ces situations, il faut plus que la connaissance du savoir à délivrer. **L'augmentation des violences** est peut-être due au mal être social, peut-être aussi au fait que les règles ne sont plus aussi rigoureuses qu'avant, et aussi sans doute parce que les institutions (et leurs honorables membres) ne disposent plus de « l'aura » d'autrefois aux yeux des usagers...Mais, si nous y regardons de plus près, nous remarquons que **la difficulté actuelle est surtout de remplacer le pouvoir par la considération**. La mutation n'est pas aisée quand tout a été bâti depuis des siècles sur le pouvoir (certains en sont encore de farouches et inconscients adeptes). Cette mutation est en chemin. Beaucoup de monde y travaille. Il y a des loupés, des erreurs, des échecs... mais les bonnes volontés ne manquent pas, et c'est le lot de toute nouveauté que d'avancer ainsi avec tâtonnements et incertitudes.

7. Retrouver le goût

Pour conclure, nous remarquerons que **la pédagogie est l'art de donner le goût. L'art de relever les saveurs**. Un cours ou une formation devraient être comme un bon moment dans un restaurant gastronomique où de nouvelles saveurs sont délicatement et délicieusement explorées grâce à l'art du chef.

Le pédagogue, comme le chef cuisinier, saura accommoder les ingrédients pour constituer un met savoureux. Son cours sera un moment de dégustation attendu. Nous

prendrons soin, bien évidemment, de ne pas confondre les « cuisines idéologiques » avec la « gastronomie de la connaissance ».

Délivrer du savoir sans se soucier de ces délicatesses, c'est un peu comme si, sous prétexte de faire en sorte que les gens soient nourris, on leur donnait du pain et des granulés vitaminés. On aurait alors la conscience tranquille car ils auraient « tout ce qu'il leur faut » pour calmer leur faim et nourrir leur corps. Quand l'un d'entre eux râlerait... on lui dirait : « De quoi te plains-tu ? Pense à ceux qui n'ont rien à manger ! » Si une telle situation est néanmoins préférable à celle de mourir de faim... vous noterez tout de même qu'elle manque de vie, qu'elle manque d'âme, qu'elle manque de considération (elle met même insidieusement la santé en danger en croyant qu'il suffit d'additionner les ingrédients pour avoir un résultat de qualité).

Même certaines cantines remettent aujourd'hui en cause leurs pratiques insipides et commencent à s'intéresser aux saveurs, pour motiver les élèves vers un meilleur équilibre alimentaire... Au-delà des notions de plaisir, cela fait partie de leur santé physique et donne l'apprentissage d'une vie saine. Loin d'être accessoire, cela contribue grandement à la santé publique ! (n'est-ce pas là le rôle de l'éducation ?) Il n'y a plus qu'à lancer le même défi pour les cours, et favoriser ainsi la santé psychique. Il y a beaucoup de professionnels de l'enseignement ou de la formation qui ne demandent que ça, si on leur en donne les moyens (les moyens de compétence et pas seulement les ingrédients). **Alors le pédagogue sera un « chef » et on ira avec plaisir goûter ses oeuvres !** L'homo sapiens deviendra ainsi un homme de goût, il relèvera la tête et se sentira plus humain que jamais, riche du savoir et de la saveur. Dans une sorte de naissance, de connaissance et de reconnaissance, il viendra au monde avec bonheur.

Le remaniement des programmes peut être nécessaire, ainsi que tout ajustement des contenus à transmettre. **Cependant, il ne suffit pas de donner des ingrédients à quelqu'un pour qu'il sache réaliser les oeuvres d'un chef cuisinier. Il en va de même de la pédagogie.** Comme le chef compétent, un bon pédagogue saura faire beaucoup avec peu, alors qu'un autre ne fera que peu avec beaucoup. **Le problème est qu'on met plus l'attention sur les contenus** (qu'on n'en finit pas de remanier), **que sur la façon de les transmettre.** On met plus l'attention sur les ingrédients que sur la réalisation de la finalité. En étant, je l'avoue un peu excessif, je dirai que chacun sait qu'il ne suffit pas d'avoir des peintures et des pinceaux de qualité pour réaliser un tableau... et surtout pour que ce tableau soit une œuvre ! Or la pédagogie est quasiment un art qui, s'il a ses règles techniques (comme pour la peinture), ne peut résulter que d'une réelle expression de « l'artiste » qu'est censé être le pédagogue. C'est l'humanité qu'il y met, c'est ce qu'il y met de lui-même, qui marquera la différence. C'est ce qu'il reconnaîtra d'humanité chez l'autre qui en fera la performance.

Pour conclure, nous évoquerons l'expérience de Rosenthal et Jacobson (citée dans « Les concepts fondamentaux de la psychologie sociale » de Gustave-Nicolas Fischer, édité chez Dunod - 2005) concernant ce qu'on appelle l'*effet Pygmalion* : 20% des élèves de plusieurs classes (élèves tirés au sort) ont été présentés aux instituteurs comme ayant un potentiel intellectuel important. Les chercheurs conduisant l'expérience, génèrent ainsi une attente positive chez les enseignants à propos de ces élèves. **« Les premiers tests (quatre mois après le début de l'expérience) laissent clairement apparaître un quotient intellectuel plus élevé chez les enfants qui faisaient l'objet d'une at-**

tente positive de la part des instituteurs » (p.125) On voit ainsi à quel point les élèves sont influencés par les attentes et les opinions qu'on a à leur sujet. On ne saurait donc trop recommander la considération comme moyen pédagogique majeur de la part des pédagogues envers ceux à qui ils enseignent.

Thierry TOURNEBISE

Bibliographie

Abitbol, Jean

-*L'odyssée de la voix* – Flammarion Champs sciences, 2013

Abric, Claude

-*Psychologie de la communication* – Armand Collin, 2004

Amy, Marie-Dominique

-*Comment aider l'enfant autiste* – Dunod, 2013

André, Christophe

-*Etats d'âme* – Odile Jacob, 2009

Aurèle, Marc

-*Pensées pour moi-même*- GF Flammarion 1992

Beauvallet, Maya

-*Les stratégies absurdes – Comment faire pire en croyant faire mieux* - Seuil, 2009

Bolt Taylor, Jill

-*Voyage au-delà de mon cerveau*- Éditions Jean Claude Lattès J'ai lu, 2008

Bergson, Henri

-*La pensée et le mouvant* – PUF, 2006

Blanchet Alain- Nathan, Tobie- Ionescu Serban- Zajde Nathalie

-*Psychothérapies* – Odile Jacob, 1998

Borch-Jacobsen, Mikkel

-*Les patients de Freud*- Sciences Humaines) 2007

Daviezies, Philippe

-Éducation permanente n°116/1993-3

Davis, Ronald

-*Le don de dyslexie* –éditions La méridienne DDB desclée de brouwer, 2012

De la Garanderie, Antoine

-*Les profils pédagogiques – discerner les aptitudes scolaires* - Bayard - 2005

-*Comprendre les chemins de la connaissance* - Une pédagogie du sens - Chronique sociale - 2002

Deleuze, Gilles

-*Le plis* – Les Éditions de Minuit, 1988

Charon, Jean

1-*L'être et le verbe* – Édition du Rocher 1983

2-*J'ai vécu quinze milliards d'année* – Albain Michel 1983

Chartier Jean Pierre

- *Guérir après Freud Psychoses et psychopathies* — DUNOD Paris 2003

Clero, Jean-Pierre

-*Bentham, philosophie de l'utilité* – Ellipses, 2006

Descartes, René

- *Le discours de la méthode* – Flammarion, Paris 2000.

- *Descartes, Œuvres Lettres - Règles pour la direction de l'esprit – La recherche de la vérité par la lumière naturelle – Méditations – Discours de la méthode* « Bibliothèque de la Pléiade » Gallimard – Lonrai, 1999

Demazeux, Steeve

-*Qu'est-ce que le DSM ?*

Genèse et transformation de la bible américaine de la psychiatrie – ITHAQUE, 2013

Dubois, Jacques et Chaline, jean

-*Le monde des fractales* – Ellipse, 2006

Epictète

-*Manuel* - Nathan 2006

Érasme

-*Éloge de la folie* – GF Flammarion, 1964

Fischer Gustave-Nicolas

Les concepts fondamentaux de la psychologie sociale - Dunod - Paris 2005

Gauthier, Clermont

-*Échec scolaire et réforme éducative - Quand les solutions proposées deviennent la source du problème*
- Presses de l'Université de Laval - 2005

Merlau-Poonty, Maurice

-*Éloge de la philosophie* – Gallimard Folio 1960

Ey, Henri

-*Manuel de psychiatrie* -Masson 1989

Feil, Naomi

-*Validation mode d'emploi*- Pradel,1997

Frankl, Victor

-*Nos raisons de vivre, à l'école du sens de la vie*- Interédition 2009

Freud Sigmund et al

-*Les névroses, L'homme et ses conflits* – TCHOU, 2000

- *Le narcissisme* – Tchou Sand 1985

Ginger, Serge

-*La Gestalt, l'art du contact* - Marabout, 2005

Grandin, Temple

-*Ma vie d'autiste* -Odile jacob, 2001

Grivois, Henri

-*Grandeur de la folie* –Robert Laffont 2012

-*Parler avec les fous* - Les empêcheurs de penser en rond 2007

-*Tu ne seras pas schizophrène* – Les empêcheurs de penser en rond 2001

-*Le fou et le mouvement du monde* – Grasset 1995

Grof, Stanislav

-*Nouvelles perspectives en psychiatrie, psychologie, psychothérapie* – Editions Alphée, 2010

Hippocrate

-*Traité des Épidémies*

Heidegger, Martin

-*Être et temps* – Gallimard 1986

Jourdan, Jean-Pierre

-*Deadline, dernière limite* – Pocket Les 3 Orangers, 2006

Jung, Carl Gustav

-*Ma vie* -Folio Gallimard, 1973

K. Alexander, Bruce

-The myth of Drug addiction – juin 2001

<http://www.parl.gc.ca/37/1/parlbus/commbus/senate/com-e/ille-e/presentation-e/alexander-e.htm>

Kinsey, Alfred

-*Sexual Behavior in the Human Male. W.B. Saunders* -1948

-*Sexual Behavior in the Human Female. W.B. Saunders* - 1953

Lao Tseu

-*Tao Te King* -Editions Dervy, Paris 2000

Leconte, Jacques

-*Introduction à la psychologie positive* – Dunod, 2009

Leibnitz, Gottfried Wilhelm

-*Monadologie* – Flammarion, 1996

Leuleu, Gérard

-*Le traité des orgasmes*- Leduc. S Éditions, 2007

Long, Barry

-*Faire l'amour de façon divine* – ALTESSE, 2012

Lyubormiski, Sonia

-*Comment être heureux et le rester* –Flammarion 2007

Maisondieu, Jean

-*Le crépuscule de la raison – La maladie d'Alzheimer en question* – Bayard 2001

Mary Ronald

-*Le Reiki aujourd'hui* -Editions Souffle d'Or 2005

Martin-Krumm Charles et Tarquinio Cyril

-*Traité de psychologie positive* -De Boek 2011

Morar, Tamara

-*Ma victoire sur l'autisme* – Odile jacob, 2004

Maslow, Abraham

- Être humain* - Eyrolles 2006
- Devenir le meilleur de soi-même* – Eyrolles, 2008
- L'accomplissement de soi* - Eyrolles 2004

Masters William, Johnson Virginia

- Les réactions sexuelles* – Robert Laffont, 1968
- Les mésententes sexuelles* - Robert Laffont 1971
- L'union par le plaisir* – Robert Laffont, 1975
- Les perspectives sexuelles* – Médecine et sciences internationales, 1980

Merlau-Poonty, Maurice

- Éloge de la philosophie* – Gallimard Folio 1960

Mill, John, Stuart

- L'utilitarisme* – Flammarion, Champs classiques, 1988
- De la liberté*- Gallimard, folio essais, 1990

Monod, Jacques

- *Le hasard et la nécessité*- Point Seuil 1970

Morin, Edgar – Le Moigne, Jean-Louis

- Intelligence de la complexité* – L'Harmattan, 1999

Mucchielli, Roger

- L'entretien face à face* – ESF, 2004

Noble, Denis

- La musique de la vie- la biologie au-delà du génome* – Seuil, 2007

Nossintchouk, Ronald

- L'extase et la blessure, Crimes et violences sexuelles de l'antiquité à nos jours*- Plon, 1993

Nathan, Tobie

- Psychothérapie Démocratique*- Odile Jacob, 2012
- Psychothérapies*- Odile Jacob 1998
- La folie des autres – traité d'ethnopsychiatrie clinique* -Dunaud, 1986

Onfray, Michel

- Le crépuscule d'une idole* – Grasset, et Fasquelle 2012
- Les sagesses antiques (Contre histoire de la philosophie t1)* – Grasset poche, 2006

Pagès, Max

- Orientation non directive* – Dunod, 1970

Plotin,

- Les Ennéades**. *Traduction française : M.-N. Bouillet* - Librairie de L.Hachette et Cie, 1859

[table des matières](http://remacle.org/bloodwolf/philosophes/plotin/table.htm) <http://remacle.org/bloodwolf/philosophes/plotin/table.htm>

*œuvre de Plotin comportant 54 « Traités » qui furent rassemblés par son disciple **Porphyre** dans un ordre remanié. Il les a compilés en 6 **Ennéades** de 9 **traités (ou « livres »)** **chacune** (d'où le nom « Ennéades » : 9). C'est ce document que M.-N. Bouillet a traduit et publié en 1859. Les 6 Ennéades y sont présentées en 3 **tomes**.

- Traités 1-6* - Flammarion, 2002
- Traités 7-21* – GF Flammarion, 2003

Preston, John

-Manuel de psychothérapie brève intégrative - Inter Édition - 2003

Proust, Marcel

-*A la recherche du temps perdu I* – Gallimard, La Pléiade, 1960

-*A la recherche du temps perdu III* – Gallimard, La Pléiade, 1959

Rabelais, François

-*Œuvres complètes* - Bibliothèque de la Pléiade, Gallimard, Bruges 1962

Rodis-Lewis Geneviève

-*Epicure et son école* – Gallimard, 1975

Richard, Jacques et Mateev-Dirkx, Erlijn

Psychogérontologie – Masson 2004

Rogers, Carl Ransom

-*Relation d'aide et psychothérapie* (traduit de *Conseling and psychotherapy* 1942) – ESF, Paris 1996

-*L'approche centrée sur la personne*. Anthologie de textes présentés par Howard Kirschenbaum et Valérie Land Henserson. Trad. de Henri- Richon Georges. Editions Randin S.A. , Lusanne 2001.

-*Le développement de la personne* – Interédition Dunod 2005

Ronenhan, David R.

Voir Watslawick

http://fr.wikipedia.org/wiki/Exp%C3%A9rience_de_Rosenhan

Rosenberg, Marshall

-*Les mots sont des murs ou bien des fenêtres* – Découverte, 2002

Safféris, Fanny

La suggestopédie - une révolution dans l'art d'apprendre - Robert Laffont 1986 Paris

Saint-Exupéry, Antoine

-*Le Petit Prince* - Éditions Gallimard Folio -1987

Schopenhauer, Arthur

-*Esthétique et métaphysique* – Livre de Poche 1999

Schovanec, Joseph

Je suis à l'est – Plon, 2012

Seife, Charles

-*Zéro* – Biographie d'une idée dangereuse – JC Lattès 2002

Sénèque

-*La brièveté de la vie* – GF Flammarion 2005

Smith, Adam,

-*Recherches sur la nature et les causes de la richesse des nations* - Collection « Idées », Gallimard, 1976

Spinoza, Baruch

-*Œuvres complètes « Traité de l'autorité politique »* -Gallimard, la pléiade, 1962

Szasz ,Thomas,

-*Le mythe des maladie mentales* - Payot 1975

Tammet, Daniel

-*Je suis né un jour bleu* – 2007, J'ai lu

Trinh Xuan Thuan

-*Mélodie secrète* - Gallimard folio essais 1991

-*Le monde s'est-il créé tout seul ?* - Albin Michel 2008

Tordjman Gilbert

-*Réalités et problèmes de la vie sexuelle –Adolescents* - Hachette, 1978

Tournebise, Thierry

-*Le grand livre du psychothérapeute* – Eyrolles, 2011

-*Communication thérapeutique* – ESF

-*L'art d'être communicant* –Dangles 2008

Tort Patrick

-*Darwin et le darwinisme* –Puf, 2009

-*Darwin n'est pas celui qu'on croit-* Le cavalier Bleu éditions, 2010

Tricot, Pierre

-*Approche tissulaire de l'ostéopathie* -livre 1- Editions Sully 2005

Veldman, Frans

-*L'haptonomie, science de l'affectivité* – PUF, 2001

Vermeulen, Peter

-*Comment pense une personne autiste* – Dunod, 2005

Watzlawick, Paul

-*L'invention de la réalité* – Le Seuil, 1988

<http://www.lereservoir.eu/MALLE%20DU%20PROF/BIBLIOTHEQUE/PSYCHOLOGIE/ROSENHAN.pdf>

Curr PsycholDOI 10.1007/s12144-013-9188-z ©Springer Science+Business Media New York 2013

http://www.academia.edu/1860451/On_Being_Sane_in_an_Insane_Place--the_Laboratory_of_Plautus_Epidamnus_preprint_revised

Williams, Donna

-*Si on me touche je n'existe plus* - Robert Laffont J'ai lu, 1992

Winnicott, Donald Woods

-*Jeu et Réalité* - (Titre original *Playing and reality*)- Folio essais Gallimard, 1975

Zajde Nathalie- Nathan, Tobie

-*Psychothérapie démocratique* – Odile jacob 2012

Zeldin, Theodore

-*Les plaisirs cachés de la vie* – Fayard, 2014

7.1. Publications scientifiques

Bruce K. Alexander

-The myth of Drug addiction – juin 2001

<http://www.parl.gc.ca/37/1/parlbus/commbus/senate/com-e/ille-e/presentation-e/alexander-e.htm>

<http://www.parl.gc.ca/Content/SEN/Committee/371/ille/presentation/alexander-f.htm> (en français)

Maja Becker <http://maja.becker.socialpsychology.org/>

CNRS/Université de Toulouse II-Le Mirail

Personality and Social Psychology Bulletin.

Lemonde.fr (2013-18-01) -Recherches japonaises sur Kawaii :

http://www.lemonde.fr/vous/article/2013/01/18/kawaii_1819128_3238.html

Publication d'origine sur www.plosone.org 26/09/2012 à

<http://www.plosone.org/article/info:doi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0046362>

Mivilude**citation1**

<http://www.derives-sectes.gouv.fr/quest-ce-quune-d%C3%A9rive-sectaire/que-dit-la-loi>

citation 2

<http://www.derives-sectes.gouv.fr/quest-ce-quune-d%C3%A9rive-sectaire/o%C3%B9-la-d%C3%A9celer/les-d%C3%A9rives-sectaires-dans-le-domaine-de-la-sant%C3%A9/quand>

citation 3

<http://www.derives-sectes.gouv.fr/quest-ce-quune-d%C3%A9rive-sectaire/o%C3%B9-la-d%C3%A9celer/les-d%C3%A9rives-sectaires-dans-le-domaine-de-la-sant%C3%A9/quand>

7.2. Revues

Psychological science (17 juillet 2013),

-*The Invisible Gorilla Strikes Again*” (*Sustained Inattentive Blindness in Expert Observers*)

Le Matin en ligne du 14 janvier 2007

http://www.lematin.ch/nwmatinhome/nwmatinheadactu/actu_suisse/ l_ ecole_ doit_ etre.html

7.3. Manuel, Dictionnaires

Le Robert Dictionnaire historique de la langue française

DSM IV-TR

-*Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*- Masson, 2003

Pelissolo, Antoine

« Grands dossiers » de la revue n°20 « Sciences Humaines » (p.18)

7.4. Conférences

Bolte Taylor, Jill

Voyage au-delà de mon cerveau

http://www.dailymotion.com/video/x8agq2_jill-bolte-taylor-sous-titre-franca_tech

Schovanec, Joseph

« *Que dire de l'autisme* » - Faculté de Médecine Paris Descartes « Rencontres Hippocrate » -
3 juin 2013 (disponible sur YouTube)

<http://www.youtube.com/watch?v=eRmII8CYU4Y>

7.5. Émission

L'énigme de l'autisme – La piste bactérienne

Arte- 14/06/2012 première diffusion

http://videos.arte.tv/fr/videos/l_énigme_de_l_autisme_la_piste_bacterienne--6739678.html

(disponible aussi sur YouTube)

<http://www.youtube.com/watch?v=4z5rSLh8r7Q>

7.6. Liens internes citées

[Le mythe de la transaction](#) » août 2000

[Le non savoir source compétence](#) avril 2001

[Assertivité](#) septembre 2001

[Passion](#) » février 2001

[Le danger de convaincre](#) » juin 2002

[Reformulation](#) » novembre 2002

[Validation existentielle](#) septembre 2008

[Le ça, le moi, le surmoi et le Soi](#) novembre 2005

[Ne pas induire de culpabilisation](#) » novembre 2004

[Le positionnement du praticien](#) décembre 2007

[Éloge de la différence.](#) août 2008

[Alzheimer – démence ou pertinence](#) » décembre 2009

[Validation existentielle](#) septembre 2008

[Abraham Maslow](#) d'octobre 2008

[Vivre son couple](#) février 2009

[Les mots et les intuitions](#) février 2010

[Symptômes](#) » juin 2011

[Non-directivité et validation](#) » janvier 2012

[Mieux comprendre la psychose](#) octobre 2012

[Psychologie positive](#) avril 2012

[Mieux comprendre la psychose](#) » octobre 2012

[Le corps comme interlocuteur](#) » Janvier 2013

[Réflexions sur l'autisme](#) » septembre 2013

[Percevoir le monde](#) » d'août 2013

[Parts de Soi et entièreté](#) février 2014

[Estime de Soi – ou l'ineffable de Soi](#) d'avril 2014

[Causalité et finalité](#) juillet 2014

[Reconnaissance](#) octobre 2014

[Relation et communication](#) » décembre 2014

[Être libre du sectarisme](#) janvier 2015

[dico/glossaire](#) septembre 2012

Liens externes au site

Michel Meignant - [Amourologie](#)

<http://www.meignant.com/mamethode.html>

Has

[Repérage et signalement des violences sexuelles intrafamiliales chez l'enfant](#)

Julie A. Lipovsky

[Treatment of Child Victims of Abuse and Neglect](#)

Présentation du Pack 6 « Compléments 1 »

J'ai réuni dans ce Pack 6 mes **publications en ligne après 2013, jusqu'à septembre 2016**. Les Packs 1, 2, 3, 4, 5 comportant déjà beaucoup de pages il ne semblait raisonnable d'en ajouter (difficile à éditer, même en recto verso, au-delà de 350 pages).

A partir de 2016 je propose donc des **packs « Compléments »** qui seront numérotés. Ils viennent s'ajouter aux précédents, et les publications y sont classées en respectant celui des packs **1 « Praticien », 2 « Psychopathologie », 3 « Gériatrie », 4 « Communication », 5 « Des pensées et des hommes »**, afin que vous puissiez immédiatement voir quel Pack complète chaque publication de ce nouveau recueil.

Autre avantage, les packs précédents peuvent être conservés puisqu'ils ne changent plus*

*exception faite du pack 5 « Des pensées et des hommes » où un erratum a été corrigé : lire « Rosen » au lieu de « Rosenberg »
p.122, 152, 299

Dans ce Pack « **Compléments 1** », vous trouverez des ajouts concernant les rubriques « Praticien », « Communication », « Des pensées et des hommes ».