

Thierry TOURNEBISE

Le grand livre du psychothérapeute



EYROLLES

Un ouvrage de référence pour comprendre et mettre en œuvre tout accompagnement psychologique

À l'usage des praticiens comme des patients, ce livre propose une vision de la thérapie à la fois globale et précise, théorique et concrète. Construit

« C'est bien à juste titre que notre auteur a ensemencé ses propos de praticien par des graines d'analogie et de métaphores germinatives : afin de faire se développer une compréhension, fertile, du mystère des changements et des rétablissements psychiques. »

André de PERETTI

en trois volets il développe **la théorie et les concepts de l'accompagnement psychologique (I)**, relate de **nombreux entretiens cliniques (II)** et résume **les principes de mise en œuvre pour leur réalisation (III)**.

Il présente notamment des notions innovantes : *l'uchrotopie*, qualité ni spatiale ni temporelle de la structure psychique, et *la maïeusthésie*, approche qui envisage la thérapie comme une « naissance de soi ».

Dans ce processus, il s'agit plus pour le patient de *se rencontrer* que de *se raconter*. Le sujet est au cœur de la démarche et compte toujours plus que ce qui s'est passé. Toutes les parts constituantes de sa psyché peuvent ainsi être contactées. Apparemment éloignées les unes des autres, elles révèlent au cours de la cure leur contiguïté. Agir sur l'une touche l'autre. Cette « proximité » intérieure permet une réhabilitation de soi dans un profond sentiment de réalité, en tenant compte de toute sa vie (y compris dans le transgénérationnel), sans pour autant la moindre régression.

Thierry Tournebise a développé son expérience en psychothérapie depuis 1979. Formateur depuis 1988 auprès de personnel soignant, il décrit ici dans son 4^e livre une approche autant à l'attention des praticiens expérimentés que des usagers.

Le grand livre
du psychothérapeute

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Cécile Potel



Le code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans l'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2011
ISBN : 978-2-212-54712-2

Thierry Tournebise

Préface du Dr Patrice Josset

Postface d'André de Peretti

Le grand livre du psychothérapeute

*Comprendre et mettre en œuvre
l'accompagnement psychologique*

EYROLLES



Remerciements



Je remercie particulièrement tous ceux que j'ai reçus en consultation pour les subtilités de la psyché qu'ils m'ont révélées, et tous ceux que j'ai formés, pour les problématiques des patients de leurs services de soins qu'ils ont partagées. Je leur dois d'avoir développé ma sensibilité, de telle façon que je puisse vous proposer aujourd'hui cet ouvrage.

Je remercie profondément mon épouse Danielle qui m'a accompagné dans mes recherches depuis 37 années. Présence, partages, réflexions et sensibilité furent d'une richesse exceptionnelle, sans laquelle ces avancées n'auraient pu aboutir à des nuances aussi subtiles.

Je remercie tous ces praticiens qui nous ont laissé une trace de leurs recherches et de leurs découvertes. Notamment, Carl Rogers, Donald Wood Winnicott, Abraham Maslow, Eugene Gendlin, Fritz Perls, Frans Veldman, Naomi Feil.

Je remercie tous ces philosophes qui nous ont laissé la richesse de leur réflexion sur les hommes et sur le monde. Notamment Démocrite, Épictète, René Descartes, Friedrich Nietzsche, Henri Bergson.

Je remercie Patrice Josset pour le regard professionnel et sensible qu'il a porté sur mon ouvrage, riche de son expérience d'accompagnement des personnes en souffrance.

Je remercie chaleureusement André de Peretti pour l'attention bienveillante qu'il a apportée à mon ouvrage, avec la finesse de son expérience auprès de son ami Carl Rogers.

SOMMAIRE

Remerciements	V
Préface du Dr Patrice Josset	XV
Présentation de l'ouvrage.....	XIX

Première partie Théorie et Concepts

Chapitre 1

Accompagnements de la psyché	3
<i>Nouveau regard et réalités subjectives</i>	
1. La générosité des « psys » ou des accompagnants	3
2. L'espace et le temps	5
3. Le langage	8
4. L'histoire, « le chronologique » et le vécu intime.....	10

Chapitre 2

Présence, tact et contact	13
1. Ce qui est là, en même temps.....	13
2. « Réel » et pourtant purement subjectif	15
3. Du subjectif plus réel que ce qui est objectif	16
4. Le quatrième élément de Carl Rogers	18
5. Sans distance ni empathie : être distinct sans être distant.....	21

Chapitre 3

Structure psychique uchrotopique	25
<i>Le temps et l'espace remis en cause</i>	
1. Les éléments d'un ensemble.....	25
2. Enveloppes, assemblages et cohésion	27
3. Le leurre temporel et l'uchronie	30
4. Le leurre topique et l'utopie.....	32
5. Présence uchrotopique (ni lieu ni espace)	36
6. Le Soi « uni-vers » et les deux pulsions	39

Chapitre 4

La vie et l'énergie	43
<i>Deux sources distinctes</i>	
1. Différences entre la vie et l'énergie	43
2. Énergie (libido)	45
3. Vie (existentiel)	48
4. Nouveau concept à propos des pulsions.....	52
5. Toute une vie entre l'être (le Soi) et le paraître (le Moi)	56
6. La baisse d'énergie salutaire.....	61

Chapitre 5

Là où se porte notre attention	65
<i>Distinguer l'être et la circonstance</i>	
1. Tourner son attention vers le sujet	65
2. Le meilleur et le pire	69
3. Que faire de l'histoire ?	71
4. Le rôle des symptômes	72
5. Le tact et la reconnaissance.....	76
6. Le positionnement du praticien (pour, contre, avec)	79

Chapitre 6

Différence entre l'aide et la thérapie.....	83
<i>Quatre types d'échanges distincts</i>	
1. Les bases d'un échange.....	83
2. L'échange avec ou sans communication	84
3. Les 5 validations... plus une !	89
4. L'échange en situation d'aide (accompagnement psychologique)	92
5. La situation thérapeutique	97
6. Synthèse des 4 situations (relationnel, communicationnel, aide, thérapie)	99

Chapitre 7

Le praticien et la maïeusthésie.....	103
<i>Considérer le sujet comme accouchant d'une part du Soi</i>	
1. Synthèse d'expérience clinique et de formateur.....	103
2. « Spécialement pour » et non pas à « cause de »	104
3. Le vécu, plus que l'événement.....	105

4. Être touché et s'ouvrir	108
5. « Localisation » dans la structure psychique.....	110

Chapitre 8

Attitude et projet du praticien.....	113
<i>Vides, plénitudes et pointage des pertinences</i>	
1. Sensibilité, contacts et ouvertures.....	113
2. Médiation plutôt que solution	115
3. Reconnaissance et considération « vides et plénitudes »	117
4. La validation existentielle	119
5. Chercher la justesse et non l'erreur.....	121
6. La culture cathartique	123
7. L'intégration : Résilience (survie) et Concilience (vie).....	125
8. L'inconscient, lieu de gestation	128

Chapitre 9

Le point d'entrée par la sensibilité.....	131
<i>L'art du guidage non directif</i>	
1. Trouver une porte d'entrée	131
2. Les éléments de la psyché et leur classement.....	133
3. Le « voyage » d'un élément à un autre	136
4. Le rôle des « résistances »	142
5. Être libre des « localisations temporelles »	145
6. Le guidage non directif	149
7. Le seuil d'indiscrétion.....	156

Chapitre 10

Doute, sensibilité et confiance : vers une éthique de la thérapie	159
<i>Accompagner l'émergence du Soi</i>	
1. Non savoir : doute et confiance	159
2. Les croyances tenaces.....	164
3. Le respect et l'éthique	166
4. Être et paraître (illustrations et conclusion).....	169

Deuxième partie
Exemples d'entretiens

Chapitre 11

Tact subtil	181
<i>Un tact aussi tangible qu'impalpable</i>	
1. Précisions sur les cas présentés	181
2. Accompagnement n° 1 : Rejet de l'enfant abandonné qui voulait mourir	182
3. Accompagnement n° 2 : Réunion de famille	185
4. Accompagnement n° 3 : Peur que sa fille meure.....	189
5. Phénomènes, sources de soulagement.....	192

Chapitre 12

Présences uchrotopiques.....	195
<i>Présences uchrotopiques au cœur de la psyché</i>	
1. Rester proche de la réalité.....	195
2. Accompagnement n° 4 : Absence du père.....	196
3. Accompagnement n° 5 : Le lièvre en bois (N. Feil)	201
4. Accompagnement n° 6 : Le petit-fils qui ne doit pas rester seul à l'école.....	202
5. Accompagnement n° 7 : Suicide de ses parents.....	203

Chapitre 13

Précieuses retrouvailles.....	207
<i>Exceptionnelles rencontres</i>	
1. Accompagnement n° 8 : Protéger les autres de soi (les murs tout autour).....	207
2. Accompagnement n° 9 : L'alcool et les retrouvailles parentales	212
3. Accompagnement n° 10 : Dépression, tentative de suicide et maternité	215

Troisième partie
Fiches de mise en œuvre

FICHE 1

Préalable.....	221
Rôle des fiches de mise en œuvre	221
Mettre en œuvre, c'est bien plus qu'appliquer	222

FICHE 2	
Démarrer un entretien	223
Pour commencer l'accompagnement psychologique.....	223
Concernant son positionnement.....	223
Les premiers mots	223
FICHE 3	
Tenir compte des présences simultanées	225
<i>Être sensible à tout ce qui est présent</i>	
Une part qui cherche à se faire connaître	225
Des parts multiples	226
FICHE 4	
Nommer les différents protagonistes	227
<i>Savoir nommer les différentes personnes impliquées dans ce que le sujet vous évoque</i>	
Concernant les différentes parts du sujet lui-même.....	227
Concernant ceux qu'étaient ses proches.....	227
FICHE 5	
Donner son attention, être touché	229
<i>Savoir donner son attention, savoir être touché sans être affecté</i>	
Être attentionné, un art de recevoir	229
Validation existentielle : être touché, avoir du tact	229
Là où le praticien porte son attention	230
Capacité à la validation existentielle	230
FICHE 6	
Le positionnement juste	233
<i>Savoir optimiser son attitude de praticien</i>	
Le projet global du praticien.....	233
Le projet à chaque étape	233
FICHE 7	
Rouvrir le canal entre les différentes parts de la psyché	235
<i>Réaliser la réhabilitation</i>	
Identifier la fermeture	235
Inviter à la reconnaissance.....	235
FICHE 8	
Face aux résistances	237
<i>Manière dont le praticien peut œuvrer face à un patient qui manifeste une ou des résistances</i>	
Types de résistances.....	237
Face à la « résistance » du sujet lui-même	237
Face à la résistance manifestée par celui qu'il vient de retrouver dans son évocation.....	239

FICHE 9

Quand se présente un obstacle	241
<i>Face à une résistance qui prend la forme d'un obstacle concret</i>	
Quand l'obstacle est une distance, un vide	241
Quand l'obstacle est de percevoir « rien »	241
Quand l'obstacle est quelque chose qui s'interpose	242
Quand l'obstacle est quelqu'un qui s'interpose	243

FICHE 10

Face aux incohérences	245
<i>Ce que peut faire le praticien quand il est confronté à une incohérence de son patient</i>	
Incohérence de projet	245
Incohérence de propos	246
Quand l'incohérence est une hallucination	246

FICHE 11

Trouver les mots justes	249
<i>Savoir mettre en œuvre une verbalisation adaptée</i>	
Les tournures de phrases	249
Les mots en eux-mêmes.....	249

FICHE 12

Guidage non directif et questions adaptées	251
<i>Accompagner depuis le symptôme vers la part de Soi à contacter</i>	
Tout commence par une question	251
Une vraie reformulation.....	251
Mise en œuvre du guidage non directif.....	252

FICHE 13

Présence ou absence d'aboutissement	255
<i>Façon de se comporter face à un aboutissement ou face à une absence d'aboutissement</i>	
Face à un aboutissement	255
Continuer après un aboutissement.....	255
Quand il n'y a pas d'aboutissement	256
Conclure quand il y a eu aboutissement	257

FICHE 14

Terminer une consultation	259
<i>Pour conclure ce temps d'accompagnement psychologique</i>	
L'arrêt de l'entretien	259
Le rendez-vous suivant.....	259
Durée d'une thérapie	260

FICHE 15

Liberté, créativité et compétences	261
<i>Rester libre dans sa pratique</i>	
Les sources	261
Compétences et créativité.....	261

FICHE 16

Déontologie	263
<i>Considération et savoir être</i>	
Vis-à-vis de soi-même et des autres praticiens	263
Vis-à-vis de ceux qui le consultent	264
Postface d'André de Peretti	267
1. Positivité et paradoxes	267
2. Néologismes et naissances	268
3. Analogies et métaphores	269
4. Positivité et accords	271
5. Formulations, interrogations et compréhensions	272
6. Dialogues et configurations	273
7. Positivité et rencontre	275
Annexe relative à la postface	277
Glossaire	279
Bibliographie	293
Index	299

Préface du Dr Patrice Josset



On peut se demander ce qui, en dehors de l'amitié, peut pousser un psychothérapeute à proposer de rédiger la préface de son dernier ouvrage à un spécialiste de l'histoire de la médecine. L'amitié est déjà en soi une raison qui justifie tout, mais pourtant, il y a bien une raison plus profonde à cette demande. La connaissance de l'histoire de la médecine et de la psychologie éclaire en effet d'une lumière particulièrement vive les travaux actuels, pourvu qu'on veuille bien se donner la peine de regarder le passé pour comprendre le présent et envisager l'avenir. Mais puisque la première raison de la présence de ce texte au seuil du beau livre de Thierry Tournebise est l'amitié, il est juste que je dise quelques mots de cette rencontre.

Avant de le connaître personnellement, ce qui m'a le plus frappé chez Thierry Tournebise, c'est sa générosité. J'en ai été convaincu, bien avant de le rencontrer, quand j'ai trouvé son site Internet riche de nombreux textes passionnants. C'est ce qualificatif qui m'était alors venu à l'esprit, devant l'abondance de la documentation. Mon imprimante avait chauffé et accouché de nombreux textes inédits, largement détaillés. Ils supposaient un travail très important basé sur une réflexion profonde et originale. Cette impression initiale fut confirmée ensuite par la lecture de ses livres, puis par sa rencontre, un jour d'été près du Musée Dupuytren.

Il me semble que cette attitude de générosité est un préalable indispensable à toute pratique juste de la psychothérapie. Le titre d'un de ses livres précédents en témoignait : *Chaleureuse rencontre avec soi-même, le plus court chemin vers l'autre*¹. À l'inverse de W.C. Fields, le comique américain, qui pensait qu'un homme qui n'aimait ni les chiens ni les enfants ne pouvait pas être foncièrement méchant, je pense qu'un psychologue qui n'aime pas ses patients n'est pas à même de les

1. Ai-je tort de penser à la devise grecque : connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux.

aider. On verra dans ce livre les virages conceptuels pris par rapport à des pratiques anciennes, qui devraient depuis longtemps être dépassées.

Dans cette courte préface, j'essaierai de m'attacher à quelques points clés de l'ouvrage en montrant leur intérêt et/ou leur nouveauté. On rencontrera dans ce livre quelques néologismes très révélateurs de la pensée et de la pratique de l'auteur.

Tout d'abord, parlons de la maïeusthésie, concept clé, nom qu'il propose d'employer pour la méthode qu'il développe depuis un certain nombre d'années. Le mot tel qu'il est créé par Thierry Tournebise signifie en effet : sensibilité à l'acte de naissance. Ce qui en clair signifierait que l'on devient sensible et conscient du processus de naissance à soi-même au cours de la thérapie, ou encore désignerait la méthode employée pour arriver à ce résultat.

En fait, ce terme encore peu connu, donne déjà une clé. Il propose en effet quelque chose qui est lié au contact ou au tact. Contact et tact impliquent tous les deux de la douceur, et on dit d'ailleurs « avoir du tact ». C'est certainement ce que Thierry Tournebise manifeste et attend de lui-même, des psychothérapeutes et des patients auxquels s'adresse ce livre. On n'y est, ni dans le conflit, ni dans la lutte, ni dans l'optique de vaincre quelque chose. Dans cette perspective, il y a une véritable révolution conceptuelle, dont la médecine et la psychologie actuelles ne sont pas encore totalement conscientes. En effet, la maladie qu'elle soit physique ou mentale, et la souffrance, sont généralement considérées comme des éléments étrangers dont on doit se débarrasser. Dans un autre domaine, d'ailleurs, la façon dont on considère le cancer en fait quelque chose de totalement étranger au corps, alors qu'il n'est qu'une production de celui-ci. Un jour viendra probablement où on considérera les choses différemment.

Thierry Tournebise explique ainsi clairement que les symptômes psychologiques et les nombreuses manifestations qui gênent plus ou moins les patients ne sont pas des « choses » dont on doit se débarrasser comme de mauvaises herbes du jardin. Les symptômes « psy » et la maladie ne se sont pas développés à cause d'un événement. Ils ne sont pas la conséquence d'un événement passé qui aurait traumatisé le patient. Cette question est tout à fait fondamentale. En effet, on change de point de vue par rapport à une approche psychothérapeutique qui prône le rappel de l'événement traumatisant pour pouvoir en guérir. Or il est bien connu, tout au moins de ceux qui ne se laissent pas aveugler par les dogmes (ils ne sont pas si nombreux mais ils existent), que le rappel de l'événement initial, la cause, si on veut, n'a qu'une faible (voire aucune) valeur cathartique et a fortiori théra-

peutique. Le patient souffre presque toujours autant après qu'avant. D'ailleurs, même la notion de catharsis est une notion qui me semble profondément suspecte. Purification ou purgation, tels sont les sens que l'on a fini par attribuer au mot grec¹, ce qui fait naturellement appel à des sentiments de l'ordre du religieux, estimant qu'on est habité par « le mal ». Le processus de catharsis proposé au patient aurait pour but, par la remémoration, de le purifier de la cause originale. Cependant si on observe attentivement, il n'y a aucune impureté de la part du patient dans cette cause première. S'il est victime d'un accident, d'une catastrophe complètement extérieure à lui par son origine, quelle faute a-t-il commise ? Mais allons plus loin : s'il ou elle a été victime d'une agression verbale ou sexuelle notamment dans le cadre familial, on voudra bien considérer que la faute n'est pas de son fait et qu'il n'a rien à purifier. Pourtant, si on observe la société contemporaine, jusqu'à une période récente, la faute retombait facilement sur la victime.

On comprend ainsi, et Thierry Tournebise l'explique très clairement, que cette voie n'est pas la bonne. Tout d'abord, il nous convainc que le symptôme n'est pas présent à cause de quelque chose, mais « spécialement pour ». Le symptôme est de l'ordre de la guérison, comme la fièvre est une des voies de la guérison dans les maladies infectieuses. Il apparaît donc inutile et erroné de vouloir vaincre le symptôme.

Si on veut prendre une comparaison avec la guérison physique on pourra soit considérer l'abcès qui limite l'extension de l'infection et aboutit quand tout va bien à l'élimination du pus, soit la raideur vertébrale ou articulaire quand, à la suite d'une manœuvre malencontreuse, l'articulation est bloquée par la contraction musculaire pour permettre la guérison. On sait bien, pour l'avoir souvent vécu soi-même, que ces processus n'aboutissent pas toujours au résultat escompté sans être accompagnés. Dans le cas présent de la blessure psychique on assiste à un processus comparable, que Thierry Tournebise analyse d'une façon extrêmement convaincante.

C'est ici que Thierry Tournebise introduit la notion d'*uchrotopie*, c'est-à-dire de quelque chose qui est sans temps et sans lieu. Il sert à désigner, entre autres choses le symptôme, et surtout une partie du patient qui s'est séparée de lui-même et

1. Encore faut-il nuancer ce point, la catharsis est l'évocation théâtrale d'un événement dramatique dont la représentation a un rôle thérapeutique mais la différence vient du fait que le spectateur assiste à un événement éventuellement horrible mais qui ne le concerne pas directement. Le sens qui fut donné ensuite à *catharsis* est celui de purification par l'évocation et la reviviscence d'un traumatisme, procédé que je récusé ici.

reste en quelque sorte à part en lui, souffrant en permanence plus ou moins violemment et pour laquelle le symptôme s'est mis en place afin de la retrouver pour y apporter du soin. Le processus de guérison de la psyché dont on peut penser qu'il est toujours présent et actif, même si son action n'aboutit pas à la guérison telle qu'on pourrait la souhaiter, provoque la séparation d'une partie de l'esprit afin de pouvoir ultérieurement s'en occuper.

Avant de présenter la voie proposée pour aboutir à la guérison, je voudrais dire qu'en lisant ces pages, parlant de l'autre fragment du Soi, enkysté, je me suis demandé si on n'avait pas ici une explication très convaincante des pathologies liées aux personnalités multiples qu'on pourrait voir comme la fragmentation de la personnalité consécutive à des traumatismes, répétés et différents, chez des patients à la personnalité plus fragile.

La voie thérapeutique que propose l'auteur est une rencontre non pas de l'événement traumatisant, réel ou non d'ailleurs, mais de celui qui l'a vécu à ce moment-là, toujours présent dans cette place qui n'est ni lieu ni temps, mais en quelque sorte parallèle au Soi présent. C'est cette rencontre qui nécessitera une tendresse et une attention tout à fait particulières, pour éviter de manquer la personne qui a vécu l'événement lui-même, et surtout permettre un accompagnement attentif de cette part de lui blessée. C'est d'autant plus important que la plainte du patient peut avoir l'air totalement déraisonnable, mais se révéler être le véritable fil rouge qui conduira à l'être en souffrance pour permettre ensuite la réunification des parties, réunir enfin ce qui est éparé, et reconstruire un être humain complet et non plus mutilé ou fragmenté.

La qualité du livre de Thierry Tournebise nous ouvre le chemin de cette réunion heureuse et on pensera aussi que, si le malheur est contagieux, le bonheur l'est également, et que ce n'est pas utopie que d'y travailler.

Dr Patrice Josset

Maître de conférences de l'université (université Pierre et Marie Curie, Paris)

Praticien hospitalier, Hôpital d'enfants Armand-Trousseau (Paris)

Conservateur du Musée Dupuytren, Fondation Déjerine (Paris)

Présentation de l'ouvrage



J'ai déjà publié trois ouvrages sur la communication et la psychothérapie (1995, 1996, 2001), auxquels j'ai spontanément ajouté un site Internet (2000), avec actuellement plus de 1 300 pages de documents inédits. Le lecteur y trouve des thèmes tels que le suicide, la dépression, l'alcoolisme, l'anorexie, les personnes âgées, l'humanisation de la fin de vie, la « bienveillance », l'assertivité, le stress, l'accueil, la mère et l'enfant, la fausse couche, le couple, la relation d'aide, la psychopathologie, la maladie d'Alzheimer, l'attitude du praticien dans l'aide et la psychothérapie, etc. J'y mets régulièrement en ligne de nouveaux documents. Au fil de ces parutions, avec trente années d'expérience, l'ouvrage de 1995, *Se comprendre avec ou sans mot* a été entièrement remanié dans une nouvelle édition 2008 sous le titre *L'art d'être communicant*.

Pourtant, un nouveau livre s'est révélé absolument nécessaire afin d'offrir une information synthétique, riche de précisions novatrices, tant à l'usage des praticiens que des utilisateurs de l'accompagnement psychologique. Il fallait pour cela un ouvrage publié chez un éditeur, et non des articles en ligne, afin d'avoir en main un document donnant une vision à la fois globale et précise du sujet, présenté de façon aussi bien théorique que concrète, débouchant sur des possibilités effectives de mises en œuvre de l'accompagnement psychologique. Naturellement aucun ouvrage, aussi précis soit-il, ne peut se prétendre exhaustif sur un tel sujet. Mais ce qui y est proposé se doit d'être suffisamment signifiant et complet pour constituer une base solide, tant pour les professionnels, que pour tout public en quête d'une compréhension de la psyché. Le langage doit donc y être précis pour les professionnels et cependant clair pour tous les autres lecteurs.

Concernant les précisions, outre les concepts énoncés et les références bibliographiques, vous y trouverez un index de plus de trois cents mots pour retrouver les points clés ou les noms de personnes, et un glossaire pour accéder directement aux définitions importantes. *Le Grand Livre du psychothérapeute* est autant un outil de découverte, qu'un manuel pratique concernant l'aide, la communication et la psychothérapie.

Dans *L'écoute thérapeutique* (2001), le fil conducteur était déjà la *structure psychique* et la *façon d'apporter une aide*, avec de nombreux exemples d'entretiens et des explications détaillées. Les contes ou la mythologie y furent abondamment utilisés pour agrémenter et illustrer le texte. Certes, les anciens ne voulaient pas forcément parler de psychologie, mais les histoires qu'ils nous ont laissées en sont une intéressante illustration.

Dans le présent ouvrage, nous trouverons la structure psychique présentée de façon sensible, humaine, existentielle et très éclairante sur ce qui fait qu'un accompagnement produit ou ne produit pas de résultats. Le déroulement en trois parties permet de découvrir le sujet avec trois approches complémentaires :

- la théorie et les concepts ;
- des exemples d'entretiens ;
- des fiches de mise en œuvre.

La première partie vous permettra de cerner le sujet. Pendant sa lecture, vous pourrez bien sûr vous reporter aux exemples d'entretiens ou aux fiches de mise en œuvre si vous le souhaitez.

La deuxième partie vous permettra de découvrir des exemples d'entretiens, avec un déroulement du début à la fin, permettant de saisir concrètement comment se réalise une telle approche. La théorie à elle seule ne rend pas compte de tels déroulements et vous découvrirez là les mots, les phrases, les questions, qui se succèdent spontanément en fonction des réactions du patient. Pour chaque cas présenté, vous aurez une version du dialogue avec de nombreux commentaires explicitant les enjeux et nuances de l'approche réalisée (attitude, projet, choix des mots), et une autre, contenant juste les propos du praticien et du patient (ainsi que quelques éléments de non verbal) afin de pouvoir le lire avec la fluidité d'un dialogue naturel.

La troisième partie vous permettra d'appréhender la notion de mise en œuvre. Ce ne sont pas à proprement parler des « fiches pratiques », car en la matière, il ne s'agit jamais « d'appliquer », mais *toujours de rester attentionné, libre et créatif*. Bien que tout ce qui se produit dans un entretien ne puisse se laisser contenir dans quelques fiches (ou même dans tout un ouvrage), quelques repères essentiels du genre « comment on s'y prend concrètement en tel ou tel cas » est un utile complément (commencer ou terminer un entretien, faire face à des résistances, trouver le positionnement juste, poser une question adaptée, reformuler correctement, utiliser le guidage non directif, etc.).

Le déroulement de l'ouvrage est accessible, progressif, et appuyé sur de nombreuses références reconnues. Une certaine simplicité du propos permet

d'accéder sans difficulté à des concepts totalement nouveaux, qui offrent une véritable révolution dans le regard porté sur les souffrances psychiques et sur la façon d'accompagner concrètement ceux qui en souffrent. Naturellement, cette simplicité du propos n'a rien de simpliste ! Les subtilités y contiennent même des nuances infiniment délicates. Celles-ci sont cependant explicitées progressivement, de façon riche et illustrée, les rendant parfaitement abordables.

Un des grands points d'innovation est que la structure psychique sera ici explicitée à travers la notion d'*uchrotopie*, qui signifie sans lieu ni espace. Le mot « utopie » désigne quelque chose qui n'a pas de lieu (*topos* signifiant lieu), et le mot « uchronie » désigne quelque chose qui n'est pas dans le temps (*Khronos* signifiant temps)¹. *Uchrotopie* est simplement l'assemblage des deux. J'ai créé ce néologisme pour désigner un phénomène tellement observé, qu'il en est quasiment « palpable ». Cependant, bien que nous en trouvions des traces sous la plume de Carl Gustav Jung (avec la notion de « Soi ») ou de Carl Ransom Rogers (avec la notion de « présence »), je n'en ai jamais trouvé une description précise et détaillée.

Le mot utopie est généralement utilisé de façon péjorative pour désigner des chimères, pour tourner en dérision des espoirs irréalistes. De ce fait le rêve, et avec lui la créativité, sont un peu écornés. Nous remarquons également que ce qui est *subjectif* semble peu fiable par rapport à ce qui est *objectif*. Il se trouve donc peu de place accordée à ce qui est ressenti, et beaucoup à ce qui est mesurable et mesuré. Or, aborder l'accompagnement psychologique, c'est être dans une certaine exigence d'efficacité, mais aussi et surtout, en même temps, être libre de cet attachement à l'objectivité, au temps et à l'espace. On se doit pourtant d'y être concret et efficace. L'enjeu est de savoir aborder la subjectivité sans pour autant être dans le flou, et sans pour autant, non plus, se laisser noyer dans de brumeux échafaudages intellectuels.

Le regard innovant est ici de constater que la structure psychique ne s'appuie pas particulièrement sur des notions de temps ni d'espace, alors que ce sont souvent des présupposés admis, soit par l'intuition, soit par nombre de théories. Chez un individu, on croit souvent à l'importance de l'histoire vécue, alors que ce qui compte c'est son vécu de l'histoire. L'histoire se situe dans le passé, alors que l'être et son vécu sont dans le présent. Ce constat n'est pas d'ordre théorique, mais résulte d'une observation attentive de ce qui se passe en situation d'accompagnement ou de thérapie. La préoccupation essentielle est avant tout ici celle d'un résultat significatif. Il y a une sorte de « présence » de « tous ceux qu'on a été »

1. REY, A, Le Robert *Dictionnaire historique de la langue française*, (Le Robert, 2004).

depuis qu'on existe, qui « se trouvent là, tous en même temps », pour nous constituer. Le praticien est censé être présent... à cette présence. Il est censé accompagner la « venue au monde » de ces parts de Soi, dont chaque symptôme prépare soigneusement l'émergence. C'est pourquoi on peut nommer une telle approche « maïeusthésie », c'est-à-dire « art d'être sensible aux processus d'accouchement de Soi », dans une délicate continuité de Carl Ransom Rogers qui se disait déjà « accoucheur ».

Vous trouverez dans les lignes qui vont suivre l'émergence d'une approche humaniste, délicate, précise, innovante, clairement théorisée, et pouvant concrètement se mettre en œuvre dans l'aide, l'écoute et la psychothérapie.

Cette approche tient compte des théories existantes, se situe parmi elles, et donne à chacune leur place. Le praticien y trouvera le moyen de mettre en œuvre sa compétence et les patients y trouveront la possibilité de comprendre les enjeux d'une thérapie.

Vous êtes invités à lire les trois parties de cet ouvrage dans l'ordre où elles sont présentées. Même si vous pouvez passer de l'une à l'autre au gré de votre lecture, en fonction de vos besoins ou de vos interrogations, le fondement *Théorie et concepts* (voir pages 1 à 178) permet de mieux appréhender la partie *Exemples d'entretiens* (voir pages 179 à 217). De la même manière, la lecture des deux premières parties permet d'aborder plus subtilement les *Fiches de mise en œuvre* (voir pages 219 à 266) qui ne doivent en aucun cas être réduites à une sorte de « mode d'emploi ». Ces dernières n'ont pour but que de concrétiser encore un peu plus ce qui vient d'être lu. En effet le domaine psychologique souffre quelque fois d'envolées théoriques fort intéressantes, mais qui oublient trop souvent l'aspect « mise en œuvre ». La question est toujours : « En situation, que fait-on concrètement ? » Cet ouvrage propose de nombreuses avancées sur ce point fondamental.

Je vous souhaite bonne lecture et espère que vous trouverez autant de plaisir à lire ces lignes que j'en ai eu à les écrire.

Thierry Tournebise

PREMIÈRE PARTIE

Théorie et Concepts

Cette partie, dont il est souhaitable de prendre connaissance avant d'aborder les deux autres, éclaire de nombreux points concernant la psyché, sa structure, ses mécanismes, les pulsions et les enjeux qui font généralement qu'une thérapie fonctionne ou non.

Vous y trouverez de nombreuses citations permettant de situer le propos par rapport à divers auteurs de référence. Cependant, ce qui est développé ici comporte de multiples originalités que même les psychologues ou psychothérapeutes expérimentés que j'ai en formation de praticien découvrent comme une réelle innovation pour leur pratique professionnelle.

Accompagnements de la psyché



Nouveau regard et réalités subjectives

1. La générosité des « psys » ou des accompagnants

Au-delà de toutes considérations théoriques sur l'aide, la psychologie ou la psychothérapie, le principal souci d'un praticien est (ou devrait être) l'efficacité de ce qu'il apporte à celui qui vient le consulter. Il existe de nombreux types d'approches et il ne s'agit pas ici de les mettre en concurrence, mais plutôt en complémentarité. Ce qui importe, c'est la qualité du soutien apporté aux êtres en souffrance ou en recherche. L'intégrité du thérapeute, sa compétence et surtout les résultats, doivent primer sur toutes considérations théoriques, aussi séduisantes soient-elles.

Puisque la qualité du résultat est primordiale, nous aimerions pouvoir l'objectiver. Savoir mesurer celui-ci permettrait de mieux orienter ses choix. Mais pour cela il faudrait répondre sans ambiguïté à plusieurs questions : qu'est ce qu'un résultat concernant le mieux-être psychique ? Quand on mesure celui-ci, que mesure-t-on ? Ce que l'on mesure représente-t-il le mieux-être attendu ? Ce mieux-être attendu est-il ce qui correspond vraiment au besoin réel de celui qui en fait la demande ? Reste alors à trouver des « instruments » de mesure ! Or, même dans les thérapies comportementales et cognitives, pourtant précises en la matière, cette mesure n'est pas si probante qu'on pourrait l'espérer¹. Pour les autres approches, les nombreux outils de psychométrie (de mesure de l'état de la psyché) ne sont pas pleinement satisfaisants non plus.

1. « Une revue de 106 études sur le traitement de l'agoraphobie a recensé 98 instruments de mesure différents pour évaluer les résultats des thérapies comportementales et cognitives. L'importance du changement mesuré chez le patient varie dans un rapport de 1 à 6 selon l'outil utilisé. » Chiffres donnés par MIRABEL-SARRON C., DARDENNES R., *Manuel de thérapie comportementale et cognitive*, (Dunod, 2004, chapitre 4 p. 80).

En dehors de ces outils qui se veulent objectifs, la nature des résultats est le plus souvent évaluée de façon quasi intuitive. Il est alors difficile d'objectiver cette perception subjective afin de donner une mesure chiffrée des progrès réalisés. C'est peut-être là le problème : nous tentons de chiffrer quelque chose qui est rebelle aux nombres et aux formules... tout simplement parce que cela n'appartient pas au domaine arithmétique.

D'un côté, le désir d'objectiver est légitime et dans certains cas la psychométrie peut bien sûr trouver sa place, mais nous devons avoir conscience de ses limites. D'un autre côté, si l'on projette d'obtenir autre chose que de simples chiffres venant satisfaire notre appétit intellectuel, le moyen d'objectiver n'est pas aisé. Nous constatons que ces chiffres ne représentent en aucun cas la réalité profonde des phénomènes qui se sont déroulés chez celui qui a reçu l'accompagnement psychologique¹. Paradoxalement, plus on veut chiffrer, moins on est précis, plus on reste dans le flou concernant les cas individuels. Cela fait penser au propos de Gustave-Nicolas Fischer dans son ouvrage *Concepts fondamentaux de la psychologie sociale* :

« Nous organisons notre perception d'autrui en simplifiant les informations qui sont à notre disposition. [...] Nous cherchons à placer les autres dans des catégories sommaires pour nous en faire une idée cohérente. »² (p. 108.)

Cela est décrit comme étant l'attitude de tout un chacun (psychologie sociale), mais il semble que les scientifiques n'y échappent pas non plus en chiffrant et catégorisant, quand bien même leurs moyens sont plus sophistiqués. « *Si une certaine stabilité est utile et nécessaire, l'excès de classification conduit à la rigidité et à une mauvaise prise en compte du présent* »³, nous dit Abraham Maslow, qui est un pionnier de la psychologie humaniste, ayant pourtant commencé sur les bancs du Béhaviorisme (comportementalisme) (*ibid.* p. 19-20). Maya Beauvallet, dans son ouvrage *Les stratégies absurdes. Comment faire pire en croyant faire mieux*, nous montre combien les indicateurs chiffrés ont perverti les résultats, dans les domaines du sport, de la santé, de l'éducation ou de l'entreprise. Classer, catégoriser et chiffrer est commode, mais ne reflète pas la réalité. Même, Joseph Stiglitz, prix Nobel d'économie remet en cause certains chiffrages dans le domaine finan-

1. Et cela malgré, par exemple, le remarquable travail d'ethnopsychopathologie visant à produire un outil de mesure pouvant être le même dans différentes cultures, pour y repérer avec un outil commun différents troubles psychologiques. IONESCU S., *Manuel de thérapie comportementale et cognitive*, (Dunod, 2004, p. 93).
2. FISCHER G.-N., *Les concepts fondamentaux de la psychologie sociale*, (Dunod, 2005).
3. MASLOW A., *Devenir le meilleur de soi-même*, (Eyrolles, 2008).

cier. Alors si le chiffrage des productions et le chiffrage monétaire sont à ce point délicats, et ne reflètent pas la réalité, qu'en est-il de celui de l'humain !

Le présent ouvrage ne prétend pas résoudre cette difficulté. Si je l'évoque ici, c'est pour insister d'une part sur l'importance de la réelle qualité d'un accompagnement psychologique et d'autre part pour attirer l'attention sur le fait que, bien qu'elle ne puisse pas vraiment être mesurée sur le plan existentiel, celle-ci doit néanmoins exister de façon explicite. Quand un sujet¹, par exemple phobique ou pulsionnel, reçoit une aide pendant plusieurs mois et que son état reste inchangé, on peut intuitivement douter de la pertinence de l'accompagnement qu'il reçoit (même s'il peut être judicieux d'y regarder de plus près).

La préoccupation majeure reste l'efficacité de l'aide psychologique. Il s'agira surtout d'une rencontre, d'une reconnaissance, puis d'une évocation de ce qui se passe comme étant quelque chose qui « touche » l'humain. Plus qu'une étude mécaniste et intellectuelle des *choses de la psyché*, ce sera surtout une *découverte existentielle de Soi et d'autrui*, une prise en compte de l'individu, des réalités de son ressenti, et de ce à quoi il aspire naturellement.

2. L'espace et le temps

Sigmund Freud avait évoqué l'idée de structure en parlant de « topiques » (*topos*, signifiant *lieu*)². Il évoquait donc l'idée « d'espace ». Chacun sait parfaitement (Freud y compris) que cela ne correspond à aucune localisation anatomique. C'est juste une image, une symbolisation spatiale de la psyché. Cette notion évoque ainsi l'idée de plusieurs « morceaux » spatialement assemblés qui ont entre eux des liens. Dans le cas de la psychanalyse, ce lien est plutôt d'ordre « psychodynamique », c'est-à-dire qu'il est associé à la circulation de la libido (qui n'est ni plus ni moins qu'une composante énergétique de l'individu). Tous ces phénomènes se déroulent dans cette sorte « d'espace virtuel », au sein de ce que Sigmund Freud a nommé les « topiques », et génèrent la nature des rapports avec le monde extérieur.

Cette option n'est pas la base de toutes les approches. Ainsi, les psychologues existentiels sont davantage dans la considération de « l'individu », de « L'être là », du

-
1. Dans cet ouvrage, l'usage du mot « sujet » pour désigner le « patient » est explicité dans le glossaire, tant pour sa justesse que pour ses ambiguïtés. Voir *Sujet, subjectal* (page 288).
 2. Freud a dénombré ainsi deux types de « lieux psychiques » (topiques) contenant chacun trois éléments. La première topique contient *le conscient, l'inconscient et le préconscient*, la deuxième topique contient *le Ça, le Moi et le Surmoi*.

« Soi ». Cette notion de présence signifie donc « un ici et maintenant ». C'est une autre façon d'envisager l'espace et le temps. Il s'y trouve un individu en devenir qui assemble les parts de sa vie, et qui est en croissance. Jung, quoique psychanalyste, a lancé les bases de ce concept en parlant d'individuation, en insistant pour différencier cette réalisation du Soi (ouverture) de celle du Moi (égocentrisme)¹. Jung parle du Soi comme expression de l'être, se construisant en englobant le tout. Il dépasse ici la notion d'espace et de temps. Il évoque même la notion d'inconscient collectif, laissant entendre que les humains sont en « contact » avec quelque chose qui ne leur appartient pas personnellement. Il ajoute aux composantes libidinales (*énergie* pour faire, et *avoir* pour posséder) de Freud, une dimension existentielle (vie, ouverture et reconnaissance pour *être*).

Nous avons aussi les praticiens, en thérapies comportementales et cognitives (TCC), qui jouent surtout sur le présent. Les comportementalistes (les behavioristes) vont reprogrammer un comportement en permettant de se désensibiliser par rapport à la source actuelle du trouble², soit par l'imaginaire (visualisation des situations pénibles), soit par une immersion *in vivo* progressive. Les cognitivistes vont eux se préoccuper des mécanismes de pensée mis en œuvre et vont aider le patient à « voyager » dans les nœuds émotionnels de sa mémoire, entre autre par la technique de la « découverte guidée », afin de ne plus subir les enchaînements de pensée involontaires qui conduisent aux troubles indésirables. Ils permettent alors une reconstruction cognitive, un réagencement de la pensée et de ses enchaînements logiques. Ces techniques agissent donc sur le présent, mais aussi dans « l'espace imaginaire », et parcourent la mémoire à travers les nœuds émotionnels qu'elle contient, visitant ainsi les marques du temps. En revanche, ces praticiens ne tentent pas de « retrouver un passé », dans le sens où ils ne « retournent pas » dans les circonstances antérieures.

Tous ces praticiens œuvrent donc différemment mais ont, d'une certaine façon, en commun, un rapport au temps et à l'espace. Les psychanalystes, eux, retournent dans le passé pour en refaire jaillir l'émotion par le transfert présent, les psychologues existentiels sécurisent le présent pour que le sujet rencontre ce qui

-
1. Jung dit, dans son ouvrage *Ma vie. Souvenirs, rêves et pensées*, (Gallimard Folio, 1973, p. 457) : « 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'égocentrisme ou auto érotisme ».
 2. Par exemple : l'eau, la foule, le vide, les animaux, les espaces clos (dans les troubles phobiques) ou la pulsion à faire et l'angoisse qui émerge quand on ne fait pas (dans les troubles obsessionnels compulsifs).

le constitue, les comportementalistes utilisent l'espace psychique (visualisations lors des *désensibilisations systématiques*¹), les cognitivistes voyagent de nœuds émotionnels en nœuds émotionnels sur une mémoire ressemblant à une toile (faisant penser à celle du net), comme si « toute l'histoire y était présente en même temps ». L'agencement mnémorique fait ici penser à une structure spatiale.

Les différents types de psychothérapie se réfèrent donc au temps ou à l'espace. D'une façon générale, il est même courant d'assimiler un « cheminement » thérapeutique à un « voyage » dans son passé, dans son histoire personnelle (ce dont se défendent les cognitivistes et surtout les comportementalistes).

Nous remarquerons aussitôt ici deux types de termes utilisés : « cheminement, voyage » et « histoire, passé ». Les premiers supposent un déplacement dans l'espace, les seconds un déplacement dans le temps. Ces notions semblent une sorte de « vérité » admise, alors qu'en fait, l'expérience clinique peut montrer qu'il en est autrement, bien qu'en même temps, de toute évidence, ce qui est ressenti ne soit pas étranger à cette histoire du sujet. On peut même poser l'hypothèse qu'il ne s'agisse ni du présent, ni du passé, ni de l'espace (immédiat ou lointain). La structure psychique où se déroulent de nombreux phénomènes n'appartiendrait ainsi pas à ces dimensions habituelles.

Tout se passe comme s'il existait une dimension de la psyché que nous n'avons, jusque-là, su exprimer qu'en termes « spatiotemporels », mais qui est en réalité d'une autre nature. Nous serions un peu comme un peintre de l'époque naïve qui n'aurait pour seule ressource que sa feuille (deux dimensions) pour représenter la perspective d'un paysage (trois dimensions). Les artistes de cette époque ne connaissaient pas encore les règles de la perspective pour réaliser de telles représentations et un individu au premier plan du dessin avait la même taille qu'un individu placé loin derrière.

Il ne s'agit pas ici de glisser vers quelque métaphysique multidimensionnelle que ce soit. Il s'agit juste de rendre compte d'une réalité clinique que l'on se doit d'exprimer de façon la plus précise possible, afin de mieux comprendre les phénomènes psychiques à l'œuvre, et de développer une qualité d'aide efficiente. Les patients, comme les praticiens, constatent hélas une fréquente insuffisance de résultats (facile à voir, même sans rien mesurer !). Nous avons donc à trouver les mots, juste pour dire ce qui n'est habituellement pas dit, mais si souvent « frôlé ».

1. La *désensibilisation systématique* est une technique comportementale dans laquelle le sujet est progressivement confronté à ce qui le trouble.

Dans les thérapies de type plutôt analytique, il est courant de considérer que, dans un tel « voyage » thérapeutique, on « va » vers son enfance¹. Nous croyons alors souvent que « revenir vers l'enfant qu'on était » correspond à un « retour vers le passé ». C'est même fréquemment évoqué comme étant une « régression », comme si l'on « redevenait » cet enfant. Les termes de « voyage » et de « passé » indiquent donc une propension à considérer les notions d'espace et de temps dans le déroulement d'une thérapie.

Vers la fin de sa vie, Carl Ransom Rogers évoque un doute à ce sujet quand il annonce que le rôle de la « présence » en thérapie pourrait être plus important que les trois éléments initiaux qu'il avait découverts (*l'empathie*, la *congruence* et la *confiance [ou considération] inconditionnelle*). Il parle d'un « ailleurs » où le « client »² et le thérapeute se trouvent avec une conscience réciproque de leurs ressentis (d'où l'importance de la congruence) :

« J'ai l'impression, que mon esprit est entré en contact avec celui de l'autre, que notre relation se dépasse elle-même et s'intègre dans quelque chose qui la transcende et qu'adviennent alors, dans toute leur profondeur, l'épanouissement, le salut et l'énergie. » (p. 168-169.)³

Cette notion de « présence dans un ailleurs » est très intéressante car elle remet en cause les notions de temps et d'espace, tels qu'ils sont habituellement évoqués en thérapie. Il importera donc de clarifier une telle expérience, qui bien que subjective est profondément réelle au point d'en être « palpable », tant pour le patient que pour le praticien.

3. Le langage

Lors d'un « cheminement » psychothérapique, il arrive souvent que l'on parle de « travail sur soi ». Nous préférons à cette terminologie laborieuse l'idée d'un processus de naissance de soi. On entend souvent dire d'une femme qui attend un enfant qu'elle est « tombée enceinte » et quand elle est sur le point d'accoucher qu'elle est en « travail », en « douleur ». Arrivée au bout de ce « travail » on

1. En réalité, l'enfant que nous étions n'est qu'un des éléments de la psyché concernée. Il peut aussi y avoir tous ceux que nous avons été à n'importe quel âge (adulte ou même prénatal) ainsi que ceux qu'étaient nos ascendants (psychogénéalogie).
2. Carl Ransom Rogers parle généralement de « clients » pour parler des « patients ». Il ne s'agit ici en aucun cas d'irrespect mercantile, mais plutôt d'une marque de considération.
3. ROGERS. C R, *L'approche centrée sur la personne*, (Randin, 2001). Ce dernier est cité dans l'article d'André Botteman (écrit à l'occasion du centenaire de Rogers), qui rapporte de nombreux propos de Brian Thorne, un de ses derniers disciples (Botteman, 2004).

dit qu'elle en est à « l'expulsion », suivie de la « délivrance ». Nous peinons ici à trouver l'expression d'un « heureux événement » !

Ainsi, le langage n'est pas anodin¹. Il met en lumière une approche culturelle des phénomènes et garde une trace de la façon dont l'humain a perçu et pensé son vécu. Même quand les attitudes évoluent (et elles ont beaucoup évolué sur ce point), le langage, lui aussi en évolution permanente, ne s'adapte pas toujours instantanément.

Il est intéressant de regarder la façon dont on nomme les phénomènes, car cette symbolisation par des mots n'est pas autant qu'on le croit le fruit d'un hasard ou d'une convention. Elle reflète souvent avec beaucoup de précision un mode de pensée, un certain fonctionnement psychologique qui lui est associé, ou du moins, qu'elle représente.

Le langage joue un rôle important chez le sujet. L'expression verbale du vécu (néanmoins richement accompagnée de non verbal²) lui permet d'exprimer ce qu'il éprouve. De cette façon, le ressenti du sujet passe d'une situation de « flou intérieur » à la réalisation d'une certaine « netteté extérieure ». Tout cela s'accomplit grâce à une symbolisation par les mots qui transforme les ressentis en symboles verbaux et les rend partageables, en même temps qu'ils se clarifient pour celui qui les énonce.

C'est sans doute ce qui a trop souvent fait croire qu'il suffisait de « dire » pour être apaisé. Naturellement, c'est en partie vrai et l'obligation de silence, après un choc, cause souvent plus de dégâts que le choc lui-même. C'est la raison pour laquelle des cellules psychologiques sont aujourd'hui systématiquement mises en place, après une circonstance traumatisante collective. Il s'agit là de « se libérer du silence ». Cependant, l'apaisement en profondeur ne provient pas seulement de cette verbalisation. Il se passe un autre phénomène qui va au-delà des mots.

-
1. Voir la publication « Des intuitions et des mots », maieusthesie.com, février 2010.
 2. Dans toute situation d'échange, le non verbal représente la plus grande partie des informations. Il a même été mesuré 7 % pour les mots, la sémantique, et 93 % pour la gestuelle, les mimiques et l'intonation de la voix (Albert MEHRABIAN, professeur émérite de psychologie à l'Université de Californie à Los Angeles). Même sans cette donnée chiffrée, nous avons tous remarqué intuitivement l'importance du non verbal, qui peut changer une phrase en son contraire juste par un ton ou un regard différent.
Nous avons par exemple une expérience sur l'importance du non verbal dans la publication du Dr Jean Decety (Professor Head of Social Cognitive Neuroscience – University of Washington Center for Mind, Brain & Learning). Il nous y démontre expérimentalement comment les MEE (*motor expression of emotion* – moteurs d'expressions émotionnelles, outils de l'expression non verbale) jouent un rôle plus important que le contenu verbal NCS (*narrative content of the story* – le contenu de l'histoire racontée, la sémantique). Voir DECETY, J., *Neural correlates of feeling sympathy*, (*Neuropsychologia* 41, 2003).