

JE DE MIROIRS

ANNE ARTHUS-BERTRAND

JE DE MIROIRS

Témoignage

ÉDITIONS DU SEUIL

27 rue Jacob, Paris VI^e

ISBN 978-2-02-102461-6

© ÉDITIONS DU SEUIL, MAI 2010

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

www.editionsduseuil.fr

Extrait de la publication

*Un "je" que mes miroirs intimes ne connaissent pas...
Yann, Baptiste, Guillaume et Tom
Anne-Sophie, Élise, TERENCE et...
Irshad,
je vous aime.*

« Cette rencontre, cœur même de la psychothérapie, consiste en un contact affectueux, profondément humain entre deux êtres, l'un (généralement le patient, mais pas toujours) plus perturbé que l'autre. Le thérapeute a un double rôle : à la fois observer la vie de son patient et y participer. Observateur, il doit être suffisamment objectif pour fournir les conseils élémentaires nécessaires au patient. Participant, il pénètre dans la vie du patient et peut être affecté, et même transformé par cette rencontre. »

Irvin Yalom, *Le Bourreau de l'amour.*
Histoires de psychothérapie,
Galaade Éditions, p. 23 de la préface.

I

Apparaître!

Témoigner de mon expérience de psychothérapeute me semble une tâche délicate. Et pourtant ce projet me tient sincèrement à cœur. Je me sens souvent dans ces deux mouvements contradictoires : l'envie de m'exprimer et la peur de m'exposer. J'ai longtemps été quelqu'un de discret, silencieux et secret, car j'ai su, dès l'enfance, que certaines paroles pouvaient me blesser au point de me laisser sans voix et sans souffle.

Un jour, j'ai décidé de prendre ma difficulté à bras-le-corps en engageant une psychothérapie. J'avais terriblement besoin d'oser : oser m'exprimer et me confronter à ce que d'autres osaient me dire. Au cours de cette aventure intérieure en compagnie d'un autre, j'ai ressenti un tel mieux-être que j'ai eu envie d'en faire bénéficier mes proches. Néanmoins, même s'ils avaient constaté mon changement d'attitude et m'en félicitaient, je sentais que ma démarche restait individuelle.

Si je suis devenue psychothérapeute, c'est

essentiellement pour partager avec d'autres les bienfaits d'un travail sur soi. J'ai appris à écouter, favoriser, valoriser et soutenir l'expression des personnes qui s'adressent à moi. Et aujourd'hui, je choisis de transmettre par écrit cette expérience professionnelle à laquelle je crois avec conviction et sincérité. Je souhaite vous convaincre que prendre soin de soi procure une profonde détente, mais aussi un incroyable enrichissement.

Au cours de mes lectures dans le domaine spécifique de la psychothérapie, j'ai remarqué que seuls les témoignages reposant sur une pratique assortie d'exemples me donnaient à voir, à comprendre, mais surtout à ressentir. J'ai donc pris le parti d'évoquer ici mes expériences professionnelles plutôt que des préceptes généraux, sans pour autant dévoiler quoi que ce soit de la vie privée de mes patients. De la même façon, j'apparais ici en tant que psychothérapeute, mais ce statut n'entrave en rien ma sensibilité et mon engagement dans la relation, comme dans la rédaction de ces pages.

J'ai écrit ce livre avec beaucoup de plaisir et de spontanéité. J'ai cherché à y être le plus compréhensible possible pour des non avertis, sans perdre de vue cependant les enjeux théoriques qui donnent toute sa valeur à ce métier. Mes lecteurs seront peut-être des personnes en souffrance qui hésitent encore à se faire aider, ou d'autres simplement curieuses

et sans parti pris qui s'intéressent aux rapports humains.

Une approche de ce type peut être bénéfique pour la plupart d'entre nous, sans être pour cela nécessaire. Quelle que soit la situation de chacun, j'ai cependant la conviction qu'elle est un support formidable à un épanouissement global, surtout lors de cette période charnière qui va de la fin de l'adolescence au début de la vie active. C'est là que des choix importants et souvent durables nous engagent socialement et professionnellement, sans que nous y soyons vraiment préparés. Le lycée propose une année de cours de philosophie avant le grand saut ; pourquoi ne pas ménager une place à la psychologie ou encore l'éthologie humaine (science des comportements).

À la première relecture de ce texte, j'ai été surprise par la prépondérance que j'accordais spontanément aux patientes par rapport aux patients. Les mots me venaient au féminin. Ma clientèle étant en grande partie composée de femmes, cette partialité involontaire m'a tout d'abord semblé acceptable. Mais curieusement, j'ai vite buté sur la primauté du masculin à l'intérieur même de la syntaxe : il n'est pas si simple de parler des relations entre les « hommes » au féminin. Je me suis finalement pliée au dogme académique car je n'ai pas l'intention de priver la gent masculine de cette lecture qui, je l'espère, l'intéressera aussi.

Aux hommes, je souhaite en particulier montrer combien une démarche en psychothérapie peut permettre le lien, le partage et non le rejet critique, le débordement affectif et encore moins la dépendance... Je n'oublie pas non plus ceux qui ont franchi le seuil de mon cabinet et y sont revenus pour qu'ensemble nous vérifions ces fameuses différences, mais aussi ressemblances, entre Mars et Vénus.

Je suis spécialisée dans les psychothérapies individuelles d'adultes et d'enfants, mais je considère toujours la personne en interaction avec son environnement privé et professionnel. Je suis convaincue qu'à l'intérieur de tout système relationnel à deux ou à plusieurs, chacun participe à part égale à ce qui s'y crée. Mais pas toujours consciemment. Dans une cellule familiale, les enfants ne peuvent pas être responsabilisés de la même façon que les adultes, mais ils ont leur rôle et leur place.

La plupart du temps ce sont les mères qui me contactent pour un travail avec un enfant et je leur demande toujours de prévoir un rendez-vous avec le père. Elles sont d'abord sceptiques puis agréablement surprises qu'il vienne si facilement. Les hommes sont souvent intéressés et touchés par ce que les enfants leur font découvrir.

II

Devenir psychothérapeute

Je fais le choix de confier ici quelques éléments de mon parcours car je sais qu'ils ont un lien avec mon statut actuel de psychothérapeute. À travers le récit des épisodes de ma vie tout au long de ma psychothérapie, j'ai peu à peu compris ce dont j'avais manqué dans mon enfance, mais aussi ce qui m'a constituée en tant que personne. Cela peut paraître une évidence un peu ridicule à souligner, mais je suis avant tout une personne de sexe féminin et j'ai eu comme modèles un homme et une femme. Ces simples données ont pourtant eu et ont toujours un impact considérable sur mon vécu. Comme pour nous tous bien sûr !

J'ai compris très tard que mes choix professionnels étaient influencés par une quête de reconnaissance auprès des figures masculines. La plupart de mes tentatives d'insertion dans des activités très diverses se sont révélées bien peu concluantes quant à la solidification de mon ego. Déterminée à trouver

ma propre motivation puis ma place socialement, je commençai une psychothérapie avec... un homme. Avec lui j'ai pris conscience que je voulais être psychothérapeute. Cet engagement reposait sur une inclination naturelle, mais aussi sur la posture à laquelle mon système familial m'avait préparée : être celle qui écoute. J'en ai fait mon métier, mais cela a pris encore beaucoup de temps avant que je le vive sereinement.

C'est lors d'une séance de psychothérapie personnelle avec mon ancien formateur que j'ai ressenti intimement cette vérité : la légitimité d'être qui je suis ne pouvait m'être accordée que par moi-même... Il « suffisait » simplement de me respecter et de m'apprécier, au-delà du fait qu'un autre me montrait que je pouvais l'être. Il était temps que je m'accorde un peu de cette bienveillance naturelle dont j'étais si prolixe pour tout autre que moi. Après avoir bataillé avec moi-même pendant tout ce week-end de travail, j'ai su que j'étais enfin prête à m'accepter vraiment. Ce que j'imaginai être une quête de reconnaissance par un homme n'était en fin de compte qu'un besoin fondamental de prendre soin d'une blessure narcissique de l'enfance.

Cette révélation m'a donné envie de comprendre comment j'en étais arrivée là. En suivant le fil de ma vie, j'ai réalisé que j'avais toujours eu tendance à m'engager dans des aventures diverses et variées, sans trop réfléchir, mais plutôt portée

par la certitude que c'était ce que j'avais à entreprendre à ce moment-là.

Cette capacité à saisir des opportunités, de nouveaux projets, des défis parfois, quel que soit le risque encouru, et à m'investir corps et âme en faisant spontanément confiance aux autres, mais aussi en ayant foi en ma bonne étoile, est l'une de mes singularités. Peut-être aurais-je dû commencer par m'occuper de mon propre désir plutôt que de celui des autres, je me serais peut-être évité quelques déboires cuisants.

Mais la vie s'est chargée de m'enseigner le reste. Notamment, comment prendre ma place en famille, en société, dans un milieu professionnel... J'ai découvert que j'avais besoin de temps et de distance (physiquement mais surtout émotionnellement) pour saisir avec discernement ce qui est en jeu dans telle ou telle situation.

Je sais ce que ressentent mes patientes lorsqu'elles me parlent de leur « hyper sensibilité ». J'ai commencé à régler ce problème le jour où j'ai compris que ce « trop » était une de mes caractéristiques et pas seulement une défaillance. Mon émotivité augmentait avec la gêne qu'elle provoquait, mais je pris conscience que ce réflexe n'avait lieu qu'avec une certaine catégorie de personnes et dans des situations particulières. Petit à petit, le « trop » a disparu avec l'idée que je m'en faisais. Il n'est plus le sujet d'une fragilité en moi, ni l'objet d'une agression de

la part d'un autre. Bien sûr, le changement a pris du temps, mais pas autant qu'a duré cette attitude aussi protectrice qu'embarrassante de l'enfance.

Petit à petit, j'appris à exister pleinement dans mes rencontres. Dans *exister*, j'inclus trois paramètres : mon ressenti (je suis centrée, dense, donc vivante intérieurement), mon mouvement vers l'environnement dans l'actualité du moment, et la relation qui en découle.

J'ai également découvert *a posteriori* que mes choix de vie avaient suivi une certaine logique sans que j'en fusse vraiment consciente. À 23 ans, jeune mariée, je suis partie au Brésil où j'ai profité des plaisirs du lieu (« la praia, la samba et le futebol »), mais aussi de la joie de vivre des Brésiliennes. Pourtant, ces femmes sont confrontées à une mortalité infantile et maternelle encore très forte lors des accouchements ou par maladie. Face à cette promiscuité quotidienne avec la précarité de la vie, leur philosophie consiste à vivre au présent et à confier leur âme à Dieu. Quand je leur disais « *Até amanhã* » (« À demain »), la réponse était toujours : « *Se Deus quiser!* » (« Si Dieu le veut! »). Cela me paraissait très étrange, jusqu'au jour où j'accouchai moi aussi à Rio de Janeiro...

Entre 1980 et 1983, j'ai réalisé une étude ethnologique *in situ* dans le parc du Masaï Mara, où je

m'étais installée avec mon deuxième compagnon qui découvrait alors la photographie animalière. La conjoncture scientifique de l'époque m'amena à adopter une conception « phénoménologique » de l'écosystème auquel je m'intéressais. Plus simplement, l'éthologue anglais George Schaller ayant déjà publié une étude très approfondie sur le comportement des lionnes dans le parc naturel du Serengeti en Tanzanie, je choisis de faire une étude comparative à partir des groupes vivant dans la prolongation de ce même parc, mais côté kenyan. Je découvris ainsi que, suivant la qualité nutritive de leur environnement, les groupes de lions étaient plus ou moins stables et que les individus ne développaient pas les mêmes mécanismes adaptatifs. Lorsque le relief change, le climat varie aussi, la végétation pousse alors en conséquence et le cheptel suit. Au sommet de ce que l'on appelle la pyramide de la vie, les prédateurs s'adaptent donc aux exigences locales et temporelles de leur environnement.

En 1986, par goût mais aussi par nécessité, je me suis lancée dans des études littéraires à l'université. J'ai persévéré jusqu'au doctorat, choisissant un travail sur le thème de la confrontation dans l'œuvre de l'écrivain suisse Étienne Barilier. J'avais eu un vrai coup de cœur pour son livre, *Journal d'une mort*. Ce roman est construit à partir de la mise en miroir de récits d'événements marquants de la vie d'un personnage, à l'occasion d'une relecture arbitraire

des pages de son journal intime. L'auteur du livre fait apparaître son personnage uniquement à travers la juxtaposition de ses récits autobiographiques datés. Il laisse le lecteur libre de tirer ses propres enseignements à partir du choix qu'opère le journalier en confrontant ses perceptions et ses comportements à des époques différentes. Suivant l'âge et l'entourage du personnage dans la situation décrite, celui-ci apparaît sous des aspects très différents.

Sans en être totalement consciente, je m'intéressais déjà à la forme, au contenu et aux fonctions intrinsèques de toute relation entre individus ; mais aussi aux tenants et aboutissants des rapports d'interdépendance des humains avec leur environnement. C'est le thème dominant de la Gestalt-thérapie que j'allais découvrir plus tard.

Lorsque j'avais entrepris une psychothérapie personnelle, je savais bien que je cherchais encore ma voie et ma voix, mais je n'imaginai pas du tout que cette quête déboucherait sur l'écoute et le soin des autres. Il est communément reconnu dans le milieu « psy » qu'on ne devient pas psychothérapeute, mais qu'on l'est. J'ajoute que l'on est d'abord « patient » ! Je sentais depuis très longtemps que ce qui m'animait intimement tournait autour de la psychologie des êtres humains, mais je n'étais pas encore consciente de l'évidence de cette motivation profonde. Je me suis d'abord soumise aux préjugés de mon compagnon (la psychothérapie fait encore

peur aux hommes), mais à un moment donné j'étais prête et plus rien ne pouvait m'arrêter.

En avançant en âge, j'avais compris que l'humain n'existe qu'en relation de confrontation avec le monde et qu'il faudrait bien un jour que je me confronte, moi aussi, à ce qui était là depuis toujours. Une longue période de psychothérapie personnelle, la découverte de la Gestalt-thérapie à laquelle je me suis formée avec passion, furent les derniers cailloux posés sur mon chemin de vie. Ma pratique depuis lors en est l'aboutissement. Cela fait maintenant presque quinze ans que je vis pleinement et simultanément mon désir de rencontrer « réellement » l'autre, et mon envie d'exister « véritablement » en face de lui...

J'avais 45 ans, lorsque j'ai posé ma plaque de psychothérapeute, mais il n'est jamais trop tard pour bien faire... Je pouvais enfin mettre en mouvement tout ce que j'avais appris, expérimenté et éprouvé avec d'autres tout au long de ma formation. J'avais conjointement exploré mon passé et les traces douloureuses que j'en gardais, affronté mes peurs profondes, mes difficultés à apparaître, à exister sans honte, mais j'avais aussi découvert la richesse incommensurable de la rencontre « libre » avec les autres. Là encore je me suis lancée dans ce nouveau projet, avec conviction, confiance et enthousiasme, mais aussi avec la conscience exacerbée de l'enjeu existentiel de ce métier.

Je suis étonnée par un certain « déterminisme » dans les rencontres en psychothérapie ; c'est chaque fois une alchimie très particulière qui vient nous chercher dans notre histoire et notre être. Souvent, je sens, dès la première séance, si telle ou telle personne reviendra ou pas... J'ai très vite réalisé que les personnalités dites agressives n'engagent pas un travail avec moi car je ne parviens sans doute pas à soutenir cette énergie-là... Par contre, il est fréquent que certaines expériences de vie de mes patients soient très proches des miennes. La demande, les difficultés de telle personne viennent réveiller autant mes fragilités et mes peurs, que mes capacités et ma sérénité intérieure. Le piège à éviter, c'est bien sûr de lui imposer mes réponses ou d'être immobilisée par mes doutes, sinon par mes insuffisances.

Accepter de ne pas savoir, de ne pas comprendre, de se sentir émue, agressée, distraite, d'être perdue, comme celui ou celle qui se trouve en face de moi, est le seul chemin que je connaisse pour le ou la rejoindre. Ce sont des expériences bouleversantes, mais d'une richesse infinie, car c'est à ces moments-là qu'un partage, aussi ténu soit-il, peut advenir.

Je suis convaincue que chaque personne qui pénètre dans mon cabinet est susceptible de « changer » du moment qu'elle a pris conscience de son besoin. Par contre je ne sais pas ce que tel patient changera, ni quand, ni comment il le fera. En séance,