

# Réflexion sur les méthodes en psychothérapie : de la solution à la résolution

par Sylvie Vermeulen

***Résumé :** Pour retrouver notre équilibre physique, nous devons reconnaître que la santé est la condition naturelle du corps humain. Il en va de même pour l'esprit : croire que « le Mal » – ou même « l'imperfection » – en est le fondement, nous empêche de vivre spontanément notre conscience. Dans l'ignorance, voire le déni de l'existence active d'un processus de guérison du psychisme, les méthodes psychothérapeutiques s'imposent comme des solutions pour mieux vivre et améliorer nos relations. Nécessaires dans un premier temps, elles doivent faire place à la reconnaissance de l'activité salvatrice de notre conscience réflexive.*

Au regard du flux incessant d'informations et d'explications qui circulent dans le monde, nous pouvons facilement reconnaître que l'être humain est mu par un besoin irrépissible de comprendre. Cependant, la violence infligée à chaque petit enfant depuis des siècles a installé chez l'adulte une profonde terreur posée sur l'exercice de sa capacité à mettre au jour les conséquences de cette violence. Cette étape est pourtant indispensable à la compréhension de ce que nous vivons.

Une telle impuissance nous a contraints à manifester et à compenser le manque de jouissance de notre conscience réflexive et de ses bienfaits. Nous sommes désormais dépendants d'une multitude de croyances, de fantasmes et d'interprétations erronées qui maintiennent nos relations et nos institutions dans l'état où nous les connaissons.

## **Une écoute attentive et exclusive**

En leur temps, les divers représentants des dogmes religieux écoutaient, jugeaient, condamnaient, punissaient et éventuellement absolveaient les âmes dont ils avaient la charge. Par la suite, les médecins de famille écoutèrent, jugèrent et conseillèrent en fonction des dogmes de leur science. Aujourd'hui, les psychothérapeutes aimeraient que leur écoute soit sans jugement ni condamnation. Pourquoi cette évolution ?

Parce que nous avons réalisé progressivement que dogmes et préjugés altèrent nos facultés à écouter et qu'une écoute sans jugement ni condamnation est indispensable pour comprendre les motivations réelles du comportement humain. En considérant les différentes approches de l'accompagnement psychothérapeutique, nous pouvons d'ailleurs constater qu'elles ont en commun de proposer un échange verbal sous forme d'entretiens prolongés et réguliers entre un « patient », à qui est proposée une grande liberté de parole, et un « praticien » capable d'exercer une écoute attentive et exclusive. L'engagement des deux protagonistes est déterminant pour l'avènement d'un mieux-être, si ce n'est de la réalisation.

De mon expérience de l'accompagnement, j'ai déduit que tout être humain est doté non seulement d'un processus de guérison physique, mais également, d'un processus naturel de réalisation psychique. Notre nature est ordonnée, disciplinée et logique, bien au-delà de nos constructions mentales, et c'est la symbiose de toutes les caractéristiques propres au monde vivant qui nous permet de jouir de notre existence.

## **Un processus de guérison psychique**

L'adulte a été entravé dans son développement d'enfant par des situations traumatisantes ou des contraintes d'ordres générationnel, familial, éducatif, médical, culturel ou religieux. Dès lors, il pense la réalité en fonction de son adaptation aux interprétations parentales sur la vie et de ses réminiscences émotionnelles justifiées dans le présent. Sa

perception des situations est donc perturbée par tout ce qui s'impose à lui et qu'il essaie de gérer « au mieux ». Par conséquent, il ne peut pas nommer avec justesse ce qui est, discerner précisément les nécessités de l'instant présent et ce qui s'y passe. Et cela d'autant plus qu'il lutte contre son propre processus de guérison psychique en dénigrant les moyens que celui-ci utilise pour qu'il puisse prendre conscience. L'adulte s'y oppose en jugeant ses propres manifestations de la même façon que ses parents l'ont fait. Il résiste à ce processus de réalisation en entravant ce qui lui vient naturellement. Faute de le prendre en compte, il s'empêche de le penser et donc de le nommer. Niant son existence en déformant la réalité de ce qu'il vit intérieurement, il s'inflige les croyances et les exigences parentales et sociales qui lui furent imposées

Sans ces entraves au bon déroulement de notre processus de guérison psychique, notre conscience spontanée – au travers de notre réflexivité d'adulte – examine les éléments dissociés et mémorisés, les adaptations mentales qui en découlent ainsi que les comportements inadaptes dans le but de jouir à nouveau d'un esprit sain dans un corps sain.

### **De l'utilité de notre réflexivité**

La mémoire des situations traumatisantes et de leurs conséquences est active jusqu'à la résolution de son activité par une prise de conscience reconstituante des différentes parties dissociées, notamment les causes réelles comprises dans leur contexte historique et les émotions provoquées par ces situations traumatisantes ingérables à l'époque. La santé mentale dépend donc du bon fonctionnement et du bon déroulement du processus de guérison du psychisme. Nous savons que ce processus opère un examen des parties dissociées afin de reconnecter les éléments des situations ayant perturbé le développement harmonieux de l'être et de sa réalisation. Pour cela, il met en place des « outils » interactifs propices à la prise de conscience, comme la manifestation chez l'enfant. Soumise à l'ignorance des parents, celle-ci sera plus tard prise en charge par l'adulte dans ses propres rejouements. On peut donc en déduire que toute remise en scène montre les projections et les interprétations telles qu'elles furent dictées dès la plus tendre enfance.

Ainsi, la prise de conscience libératrice dépend-elle de la reconnaissance de l'existence active d'un processus de guérison du psychisme, de son déroulement et du rôle de la prise de conscience dans ce processus. La résolution du traumatisme et de tout ce qui a entravé la réalisation de l'être est donc essentiellement de l'ordre de notre réflexivité. Elle va dépendre de l'accompagnement des enfants par leurs parents, puis de leur capacité à s'auto-accompagner en tant qu'adultes, éventuellement dans l'écoute d'autres adultes conscients de cette dimension humaine. Nos relations sont malades d'incompréhensions et c'est pourquoi toute réflexion sur notre vécu est de l'ordre de leur guérison.

### **Introspection et auto-accompagnement**

L'auto-accompagnement est un espace que nous commençons à nous offrir lorsque nous réalisons que, jeunes adultes, nous sommes handicapés par des réactions inappropriées, « mal dans notre peau » et que nous sommes déterminés à comprendre ce qui est en jeu. C'est un espace décalé de l'adaptation et de l'indentification où la réflexion peut enfin s'exercer sur le vécu passé, sur les conséquences des traumatismes, et remettre en cause les croyances parentales et collectives. C'est un espace protégé du monde extérieur, une sphère intime de sécurité. L'introspection autorise la remise en causes des pensées et des gestions de nos parents, que nous vivons comme nôtres sans même nous en rendre compte. Elle permet un retour sur les situations qui ont provoqué de trop fortes tensions, afin d'examiner et d'approfondir ce qui n'était pas naturel, et qui n'a pas été compris – des situations sur lesquelles il nous est impératif de nous positionner clairement.

Nous sentons cet espace se développer et s'affirmer en nous lorsque nous nous concentrons sur ce que nous sentons réellement, que nous nommons ce senti avec nos propres mots. Nous en découvrons l'utilité dans les changements qui en découlent naturellement. Un accompagnant s'assure du bon déroulement de ce processus de réalisation chez un accompagné. À chaque séance, il confirme son sens, son activité et propose une remise en cause des interprétations erronées. Son rôle est aujourd'hui nécessaire du fait de l'existence d'un conditionnement individuel et collectif à conseiller plutôt qu'à écouter, à penser solution et complexification, plutôt que résolution.

### **Un autre regard sur les méthodes**

Cette découverte me permet d'avoir un autre regard sur les méthodes utilisées actuellement en psychothérapie. Toutes ces approches, notamment celles qui sont légitimement défendues par la Fédération française de psychothérapie et psychanalyse (FF2P), permettent de canaliser la terreur provoquée par notre besoin irrépressible de reconnaître ce processus inné de réalisation, paradoxalement nié et condamné avec détermination et violence depuis l'enfance. Cette condamnation s'étant imposée sur pratiquement toutes nos manifestations d'enfant, les méthodes proposent divers cadres rassurants d'exploration et de gestion de la terreur qu'elles suscitent encore dans le présent : *se sentir impuissant face aux administrations, être incapable de pleurer sans retenue, subir un stress au travail...* L'intensité de ce que nous pouvons vivre dans ces cadres relativement sécurisants est alors tolérable parce qu'elle est associée aux techniques utilisées : *respiration intensive, relaxation, remémoration volontaire de situations traumatisantes, EMDR...* Ces méthodes sont une étape nécessaire, car elles permettent de diminuer la tension due à la terreur posée sur nos manifestations d'enfants. Leur effet est le plus souvent d'apaiser ces tensions et de favoriser l'intégration sociale.

Mais bien qu'enrichissantes, elles prennent le pas sur notre responsabilité d'adultes vis-à-vis de notre nature consciente et finissent par amoindrir notre capacité à résoudre notre propre histoire. Elles relèvent souvent d'un déterminisme, dans le sens où une cause factuelle est associée à une conséquence, éludant le sujet épineux des transmissions dommageables. Dans l'ignorance, voire le déni de l'existence active du processus de guérison du psychisme, les méthodes s'imposent comme des moyens pour vivre mieux et améliorer nos relations. Elles ne peuvent parler de résolution, ni de guérison, parce qu'elles se fondent sur des « outils » qui font partie de ce processus naturel, mais sont sortis de leur contexte et dépouillés de leur sens, qui n'est pas de soulager mais bien de résoudre, pas de vivre mieux mais bien de guérir.

C'est pourquoi je suggère de distinguer deux étapes sur la voie de la guérison. La première – *préliminaire* – consiste à retrouver une partie de sensibilité par des méthodes d'approche, mais en évitant les techniques de reprogrammation. La seconde – *résolutive* – devra faire place à l'introspection et à la reconnaissance de l'activité salvatrice de notre processus naturel de résolution des traumatismes et maltraitements subis.

**Sylvie Vermeulen**