

Jimmy Ratté

L'ambivalence dans les mouvements de l'être

Je m'interroge depuis un bon bout de temps sur ce qu'on appelle communément « les résistances » en psychothérapie et plus largement sur notre institution interne à savoir ce qui nous organise et nous donne une forme permanente d'une part, tout en nous rigidifiant et nous rendant réfractaires à tout ce qui viendrait ébranler la structure de notre être éduqué, castré, formaté, compartimenté et protégé instinctivement pour survivre d'autre part. Dans le mouvement de se rejoindre chez toute personne rencontrée en psychothérapie, l'envie occultée de s'éviter dans des lieux souffrants et vulnérables mais surtout dans tout ce qui a été mis par-dessus apparaît en effet tôt ou tard. Dans la posture interdépendante d'ailleurs, il y a lieu de s'interroger également à propos de la posture du psychothérapeute à cet égard.

Dans le désir d'accompagner, dans l'espoir d'aider à trouver un meilleur équilibre, dans le dessin de stopper telle ou telle assuétude néfaste, dans le mouvement même qui se manifeste au grand soulagement du psychothérapeute -- et aussi du client qui ne veut pas avoir investi pour rien dans sa démarche -- l'on s'aperçoit tôt ou tard l'activité d'une mutinerie qui semble inéluctable malgré tous les efforts déployés. Cela peut prendre différentes formes, parfois par trop évidentes mais d'autres fois plus subtiles, par exemple pour la personne aidée : l'absence à ce qui se trame en soi; le refus d'aborder un sujet resté nébuleux; la répétition du discours en demeurant dans ce qui est connu; l'agacement lorsqu'on invite la personne à rester dans un lieu sensible; l'absence de ressenti tout en abordant des sujets chargés; le blackout cognitif, bien involontaire; le malaise somatique vite balayé; le désarroi qui donne envie de partir; la projection hors de soi et la recherche d'un bouc-émissaire. Qui plus est lorsqu'on ramène la personne à ses évitements, les murs érigés se renforcent le plus souvent. Et on voit inéluctablement apparaître le désir d'être autre chose que

1. S. Kierkegaard (1843/1984). *Ou bien... ou bien....*, Paris, Gallimard.

soi chez l'aidé dans ces moments, et par extension le sentiment d'échec à accéder à soi. Le non-être revendique le droit à la non-existence dirait sans doute le philosophe existentialiste Kierkegaard¹.

Le psychothérapeute n'est pas dénué non plus d'empêchements et de lieux de non-existence, recouverts par sa propre institution interne à laquelle participent d'ailleurs ses présupposés théoriques et cliniques, l'amenant par exemple à questionner davantage la subjectivité de l'autre que la sienne. Même en essayant de mettre entre parenthèses ses construits et de se recevoir, les préétablis, les façons d'être structurées et ses propres lieux protégés pointent quand même constamment leur nez! En l'occurrence, je suis pour ma part habité depuis longtemps d'une ambivalence entre le monde des connaissances et des explications savantes, par un monde plus ignoré où me laisser toucher me laisserait davantage atterrir dans mon rapport à mes clients, à la découverte d'espaces inconnus en moi et d'être ainsi en co-naissance. Ma « scientificité » n'est pas à bannir non plus car elle m'aide aussi à saisir le non-donné, le non-recevable et à ouvrir le chemin. Mais pour être réellement avec l'autre, je sens de plus en plus qu'il me faut malgré tout émerger au moins momentanément de l'institution afin de créer une véritable « connexion », un espace-temps existentiel dans lequel les rôles sont subsumés dans une rencontre entre deux chercheurs. Quand j'arrive à me recevoir à l'occasion de la rencontre avec un client ou une cliente et à devenir un hôte même pour les lieux défensifs, le passage à l'être se fait. Les empêchements et l'institution interne prennent alors un sens, ne créant plus un obstacle.

Ce mur interne fait de subjectivité constituée, que je surnomme ici « institution interne », trouve un renforcement implicite dans les institutions humaines auxquelles on adhère sans trop s'en rendre compte. Elles forment par exemple les croyances et les valeurs, les traditions que l'on intègre, les modes du moment -- dans lesquelles je mettrais les modèles de psychothérapie les plus en vogue --, les idéaux culturels, les connaissances scientifiques de notre époque, les allégeances politiques. Dans les sociétés humaines, et ce depuis la nuit des temps de *l'homo sapiens*, nous institutionnalisons et sommes institutionnalisés. Cela crée une cloison nous séparant de ce que nous ne comprenons pas, de ce qui est différent de l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes, des autres et du monde qui nous entoure. Cela est encore plus vrai pour

ce qui diverge de notre organisation subjective, au point de nous paraître soit inacceptable soit insoutenable à laisser exister. Juste un exemple très actuel de ces séparations : les « non-vaccinés » et ceux qui suivent la « science ». Un tel mur, dans les connivences positives comme négatives qu'il engendre, sert à créer une précieuse impression de vérité et de sécurité tout en nous séparant violemment.

2. Réaction d'Hubert Massé à la suite de la lecture du présent texte. Merci de ton éclairage !

« Les défenses participent d'un mouvement de dichotomie, en servant à garder mortes des parties parfois importantes de soi². »

3. Heidegger, M. (1914-70). Être et temps. Édition française des écrits reliés 1986, Paris, Gallimard.

Heureusement, pour chacun des partenaires du rapport psychothérapeutique, pour les coparticipants en groupe de thérapie ou en couple, du côté de l'allant-devenant dirait le philosophe Heidegger³, il y a des avancées qu'on ne voit pas venir, des ouvertures inattendues sur les profondeurs de l'être, des rencontres bouleversantes qui laissent de fortes empreintes voire entraînent des changements de fond. Cela arrive souvent entre des poussées de résistance ainsi qu'avec de forts mouvements d'ambivalence.

Malgré le mouvement perceptible d'allant-devenant chez l'aidé-e, il y a aussi des inévitables retours à la posture antérieure, il y a des sorties de voie, pour faire image avec la démarche. Et du côté du psychothérapeute, les explications toute faites et maintes fois répétées, les justifications, les interprétations à partir de présupposés théoriques qui chosifient l'être, redeviennent vite des bouées de secours pour éviter quelque chose d'inconfortable. Le processus interdépendant semble marqué tant par des instants de rencontre, que par d'autres où l'envie de trouver des causes ainsi que de brillantes solutions reprend le dessus.

Sur le plan de la recherche ontologique, je crois que j'approche actuellement mon ambivalence. Moi qui me suis toujours senti un fervent participant, je m'aperçois, après tout ce temps, que ça me bouleverse d'avoir à quitter le monde des connaissances. Mais peut-être ne devrais-je pas dire « quitter » car cela m'habite disons... beaucoup. J'ai plutôt à consentir à cette ambivalence fondamentale, à rester avec ça dirait Clémence Dubé, et à voir où ça me mène.

J'ai envie de vous partager brièvement des observations issues de rencontres psychothérapeutiques avec un enfant. Je crois que la « position de se recevoir » m'est ici d'un

grand secours pour l'aider, malgré et parfois dans l'ambivalence dont je viens de parler.

Aistis, 10 ans, entre pour sa rencontre de psychothérapie hebdomadaire. Lui, vient me voir depuis un an surtout pour sa gêne qui peut aller jusqu'au mutisme. Comme à chaque début de rencontre où on prend un moment pour parler avant qu'il ne s'aventure dans le jeu, il résume sa semaine par un très bref « ça va » et il esquisse à peine un sourire. Il ne me regarde pas dans les yeux et on dirait que ses cheveux lui servent à cacher en partie son visage. Je reste en attente, ou lui rappelle ce qu'il m'avait signalé qui serait important dans sa semaine à notre rencontre précédente, l'invite à m'en dire plus. Mais ça ne dure jamais bien longtemps et je deviens vite un obstacle à ce qui lui tente vraiment. Aistis adore les jeux et en l'occurrence les combats de toutes sortes, soit avec des figurines, soit à l'épée Katag soit avec des fusils Nerf à balles en mousse. C'est dans l'activité qu'il s'anime. Progressivement, comme à chaque rencontre, il s'ouvre à l'occasion de la mise en mots sur ses jeux. À la fin d'une rencontre récente il a échappé, m'a-t-il semblé du tréfonds de lui-même, qu'il trouve difficile le regard des autres sur lui : « J'aurais envie de disparaître ».

La semaine suivante, il arrive maussade. Il est plus calme que d'habitude voire peu intrépide dans le jeu, ce qui est inhabituel. Mais je ne saurai qu'à la fin, en sortant et par sa mère, qu'il est déçu de ne pas avoir passé deux niveaux en ski comme ses copains. Il n'en a passé qu'un et il vit cela comme un échec. Je me remémore alors comment il était convaincu d'être « pas bon » dans les jeux aujourd'hui. On dirait bien qu'il a agi sa déception dans notre rencontre. Bon, ça me dit quelque chose de lui et ça fait écho en mon être : une sous-performance qui ramène un doute profond sur soi, oui, je connais. À la rencontre suivante, il me demande de tenir les deux boucliers médiévaux Katag pour qu'il puisse les frapper avec l'épée sans se retenir. Je suis impressionné tout d'abord par la violence des coups. Il se met aussi à crier en frappant. Ce sont des cris sauvages. On est loin d'une gêne ou du mutisme. Il nomme ensuite qu'il

a pu y avoir un tas de choses non dites et d'émotions mélangées qu'il vient d'exprimer. Il ne saurait en dire précisément mais il nomme « ... de l'excitation, de la colère et de la peine ». Ces trois émotions resteront pour lui et pour moi dans la suite de sa démarche, comme un guide pour cerner ce qu'il a besoin de toucher en son être tout en restant ouvert à ce qui viendra.

L'ambivalence tricotée de refus et d'allant-devenant m'est très familière. Gardant ça précieusement en moi, je sens alors comme un dérangement et paradoxalement une assise pour continuer à approcher les mouvements de l'être.