

Les enseignements de psychologie théorico-cliniques

« Comment aider nos patients à sortir des schémas répétitifs et destructeurs ? »

La thématique de ce cours-séminaire théorico-clinique nous permettra de mettre en lien une nouvelle approche thérapeutique du self issue de ma thèse de doctorat avec les approches psychanalytique, systémique et existentielle. Et comme la parole ne suffit pas toujours pour aider nos patients, des techniques d'ancrage seront aussi abordées, favorisant ainsi une reconnexion à ses sensations et ses émotions.

La question des schémas répétitifs et destructeurs (ou toxiques) est évidemment la question de fond de la psychothérapie, et la plus difficile à résoudre cliniquement. La compulsion de répétition, la pulsion de mort (« au-delà du principe de plaisir »), les loyautés familiales destructrices, les transmissions intergénérationnelles, les schémas de pensée enfermant, toutes ces considérations théorico-cliniques apportent un éclairage sur ce qui nous pousse à répéter à l'infini des scénarios douloureux. Comme si on y tenait et qu'on s'y identifiait. Ou alors comme si on y voyait (inconsciemment, bien entendu) une opportunité pour échapper à notre liberté fondamentale : si je n'ai plus ces freins, alors tout serait ouvert à moi. D'où jaillit l'angoisse existentielle.

Une nouvelle approche thérapeutique

La nécessité de créativité en clinique est plus que jamais importante dans un monde désenchanté et en crise environnementale urgente, qui génère une angoisse existentielle et flottante de fin du monde (quand est-ce que ça viendra ? d'où ça viendra ? du terrorisme, de la guerre ou de l'effondrement lié au dérèglement climatique ?). Mon approche novatrice et éclectique, qui emprunte aux approches mentionnées plus haut, se fonde principalement sur mon approche du self – ou sens de soi au fil du temps. Celle-ci fait le constat que les histoires que l'on se raconte représentent une des sources essentielles de notre construction identitaire, de notre sens de soi. L'acte de parole ainsi que l'accès à la mémoire (en particulier la mémoire des épisodes biographiques) et la relation à l'autre sont ainsi au fondement de notre self. Nous nous inventons au fil de nos narrations – y compris les narrations internes. Le self est toujours constitué d'un ensemble de self (de facettes) plus ou moins bien rassemblés ou organisés et cohérents dans un travail de mise en sens de soi, et qui ne s'annulent pas entre eux. D'où la notion d'écart : entre soi et soi il y a toujours un écart, une équivoque, une polyphonie. Cet écart est garant d'un bien-être et d'une bonne santé psychique. La permanence dans le temps n'est alors plus l'identité (rester toujours le même), mais bien

une identité relationnelle : le lien entre les histoires que le self (se) raconte et le sentiment de permanence qu'il arrive à maintenir.

La peur du temps qui passe, la peur de la liberté et le manque de sens

Les résultats de ma thèse ont montré que ce qui permet une bonne narration d'une histoire, c'est la faculté de tenir ensemble (mémoire au travail) les éléments de l'histoire, de les relier, mais également d'en décrire les liens. Ceci nécessite une faculté de mise en sens à partir de son point de vue tout en se projetant dans une autre réalité que la sienne. On pourrait parler d'un processus d'appropriation et de distanciation : je comprends cette histoire mais je ne suis pas cette histoire. En résumé, notre bien-être dépendrait de notre faculté à (se) raconter des histoires, à s'inventer un self, une identité. Nous sommes des êtres intimement sociaux et nos pensées, nos histoires, s'adressent toujours à quelqu'un d'autre, même quand on se parle. La répétition du même au sein de schémas destructeurs (auto-sabotages par exemple, impossibilités à sortir de relations toxiques) est liée à une difficulté de se réinventer, de créer un sens nouveau à soi et à ses projets, à envisager les scénarios de vie possibles comme étant libérateurs et non pas comme synonymes de mort à venir. Je crois que les causes principales de nos schémas répétitifs sont liées à notre difficulté à nous repenser autrement,

à nous raconter de nouvelles histoires libératrices. La psychothérapie est un moyen privilégié pour expérimenter de nouvelles histoires de soi.

On peut comparer ces répétitions du même comme des ritournelles : elles habillent le réel d'habitudes rassurantes et nous habillent d'un sens de soi connu et défini, sans trop d'incohérence. Elles sont donc emprisonnantes et nous privent de créativité. La condition humaine nous soumet à l'épreuve du temps, au devoir de s'inventer une vie, de devenir quelqu'un. Les fonctions de ces ritournelles sont donc bien compréhensibles : rétention du temps qui passe, cloisonnement de la liberté, évitement de l'inconnu, sont des moyens de nous protéger des angoisses existentielles. Mais elles n'en représentent pas moins la source de souffrance principale de l'être humain. Retrouver un sens de soi nouveau à travers des histoires de soi alternatives et qui permettent de créer non plus des ritournelles mais des histoires dépassant le sens connu en conférant au self la polyphonie, l'acceptation de ses différentes facettes dont il a besoin. Créer et renouveler un sens à soi et à sa vie ne prémunit pas de l'angoisse de la mort ou de l'échec, mais cela permet sans aucun doute de rendre ces angoisses moins déterminantes et envahissantes.

Des scénarios répétitifs et destructeurs

L'exploration des facettes de soi en séance et leur acceptation – même et surtout si elles sont contraires à nos valeurs ou à ce qu'on croit être (notion de mauvaise foi sartrienne), l'intégration des incohérences et des équivoques au cœur du self de nos patients, seront des propositions d'éclairages théorico-cliniques, accompagnées par des techniques et des méthodes d'intervention à l'appui.

La narration de soi en séances est susceptible de remanier les chemins de sens pour le self, et ainsi de pouvoir, dans le meilleur des cas, transfigurer le sens des expériences douloureuses, afin de pouvoir les intégrer tout en étant moins déterminé par elles. Trouver ainsi des ressources dans l'intersubjectivité des séances, pour tisser des nouveaux sens de soi moins aliénants, donnant alors plus de liberté d'action. Il s'agit bien d'une spécificité de l'humain : la complexité du langage permet des remaniements de la mémoire épisodique, voire des transformations à partir desquelles d'autres histoires émergent. Le self a la faculté de se réinventer, dans sa faculté à imaginer des self possibles, des scénarios plus désirables. Contrairement à ce que j'entends souvent, l'être humain peut changer. Pas de nature, mais de rapport à soi, aux autres et au monde.

Les cours-séminaires ont lieu un mercredi par mois de 18h30 à 20h et s'adressent aux psychothérapeutes. Le programme est mis à jour avant la séance sur notre site internet. Les cours-séminaires peuvent être reconnus comme formation continue pour les psychothérapeutes FSP et pour les psychiatres-psychothérapeutes FMH. Les séances pourraient donner lieu à une publication selon l'intérêt et la motivation du groupe. La bibliographie vous sera communiquée suite à votre inscription.

Calendrier

16 septembre | 04 novembre | 02 décembre
06 janvier | 03 février | 03 mars

Tarifs

Pour l'ensemble du semestre (6 séances)
CHF 200.–

Dus au moment de l'inscription

Inscription

Uniquement en ligne, minimum une semaine avant la séance sélectionnée.