

Agir et communication émotionnelle

Hervé Etienne

L'univers non verbal, celui des ressentis, commence dès la vie intra-utérine et se poursuit jusqu'à l'acquisition du langage qui va permettre la possibilité d'exprimer quelque chose des ressentis, non la totalité. La relation du psychopraticien avec son patient va s'occuper de ce qui s'est passé : en partant des ressentis les plus actuels pour aller aux plus archaïques. La personne arrive avec une demande qui est issue d'une histoire singulière, elle va nous parler de ses émotions, nous allons aussi entendre ses agirs qui nous font part des moments vécus dont le sens n'a pas été dit. La place moderne du psychopraticien s'apparente à celle du tiers qui nomme et ressent.

La relation

La relation thérapeutique soignée, on parle alors d'alliance thérapeutique, la confiance est indispensable pour animer ce processus. La psychanalyse parle de relation transférentielle et contre-transférentielle ; le patient projette des affects sur le psychanalyste, affects qui peuvent avoir un écho dans sa propre histoire. Il convient donc de ne pas négliger leurs effets et de rester vigilant sur ses réactions. Avec W. R. Bion, le contre-transfert devient « rêverie » de l'écouter. Carl Rogers, quant à lui, introduit une écoute et une compréhension empathique de son patient : arriver à sentir le monde interne de son patient comme s'il était le sien ; le « comme si » a toute son importance.

Pour Rogers, « le thérapeute est capable de bien comprendre les sentiments du patient, il n'a jamais de doute sur ce que le patient entend dire, les remarques du thérapeute s'accordent exactement aux dispositions et aux attitudes du patient, le ton de sa voix montre sa parfaite capacité à partager le sentiment du patient » (1961, 192-193). Une remarque s'impose pour comprendre d'où parle Rogers : il prend la personne dans l'ici et maintenant de la séance et ne considère pas qu'un inconscient existe chez elle.

Bion introduit l'existence d'une autre dimension dans la relation thérapeutique : l'identification projective de communication. Celle-ci se définit comme un contenu venant de l'enfant, projeté dans un contenant, la mère, qui va opérer une transformation et va restituer à son enfant ce « contenu-contenant », prémisses de l'appareil à penser de l'enfant. Ce sont les éléments bêta, transformés en éléments alpha, une autre façon d'appréhender ce processus qui se développe dans le concept de la « rêverie ». Ce que décrit Bion est ce que j'appelle la communication émotionnelle.

La relation transfert/contre-transfert décrite par la psychanalyse peut être relue sous cet angle de vision : le patient communique des affects (des émotions), le psychanalyste les ressent et peut leur donner un sens : « vous éprouvez de la colère » c'est le contenant-contenu de Bion. La tonalité de la voix du patient indique l'émotion et non le discours.

La demande

La personne arrive avec un mal-être, une problématique existentielle qui se formule sous la forme d'angoisses, de burnout (forme moderne de la dépression qui prend un caractère social), de traumatismes, et de toutes les problématiques liées à l'estime de soi, à la confiance en soi. Les articles sur le bien-être et sur le développement personnel suggèrent que pour être performant et désirable, la confiance en soi et l'estime de soi sont indispensables ; l'autonomie et l'individualisme sont nécessaires à la santé mentale de la personne. Pourtant, derrière ces deux polarités se cachent de puissants ressentis d'insécurité avec les peurs qui les accompagnent. L'art du psychopraticien consiste à saisir, à entendre, à ressentir ce que son patient lui communique de ses sentiments et de ses émotions.

Je prends un exemple : A explique que son impossible rapport au monde est lié à un certain processus de son histoire. Cet homme fut un enfant maltraité par ses parents (des sévices quand il était bébé), il fut retiré à sa famille par les autorités et fut placé, ainsi que ses deux frères et sa sœur, dans une famille qui « les accueillit pour de l'argent ». Les parents de cette famille d'accueil étaient des alcooliques souffrant de pathologies liées au jeu (addictions). A était régulièrement battu par « la mère » s'il ne faisait pas comme il faut, ce qui pouvait être une chose et son contraire selon l'humeur du moment. Un jour, cette « mère » refusa de lui acheter des fournitures scolaires, au motif qu'il n'y avait « pas d'argent pour ça ». Comme il n'avait pas ses fournitures scolaires, il fut puni à l'école, et comme il avait été puni à l'école, il fut battu par « sa mère ». Aujourd'hui cette personne qui a été diagnostiquée bipolaire, vit une terreur du monde extérieur ; les autres ne peuvent que l'agresser. Le contenant fut absent dans sa vie, il n'a pas encore acquis les capacités transformatrices liées à l'introjection de ce contenu-contenant, ce sera le travail de la thérapie. Le processus à suivre sera de soutenir la construction émotionnelle et relationnelle afin qu'il se constitue un socle, une sécurité intérieure, à partir d'une écoute de ses ressentis.

Inconscient et relation

La relation thérapeutique s'ancre dans la référence à l'inconscient choisie.

Pour Freud, c'est le réservoir contenant les pulsions. Il parle de l'inconscient de l'analyste comme d'un organe récepteur lui permettant d'entrer en contact avec l'inconscient de son patient.

M. Klein ajoute une dimension bi-personnelle dans l'identification projective et montre comment les perceptions de la personne sont altérées par les perceptions projetées. Avec Bion, l'inconscient change de nature de lieu, il devient une fonction de la pensée, un outil imaginaire qui transforme une expérience sensorielle en pensée.

La dimension relationnelle de l'inconscient apparaît avec Winnicott qui considère l'existence d'une aire de jeu entre la mère et l'enfant, l'espace potentiel. Winnicott pense que le bébé seul n'existe pas, il n'existe que dans la relation à la mère. La relation entre le psychopraticien et son patient permet au processus psychothérapeutique de s'installer.

La dimension existentielle de l'inconscient est mise en évidence par A. Mercurio au travers de son concept d'inconscient existentiel. Il compare cette instance à un disque dur sur lequel sont enregistrées toutes les expériences de la personne (intra-, interpsychiques et environnementales) ainsi que ses réactions (ses « agirs »). La personne a pris des décisions qui sont ses solutions existentielles issues d'événements liés à des ressentis. Ce sont les conduites adaptatives de la personne. La solution adaptative de A fut de se construire tout seul : avoir un espace de sécurité, sans les autres.

L'agir, tel que le conçoit Mercurio, est non seulement le langage, mais encore les émotions ; elles nous donnent une indication sur le processus de construction des solutions existentielles ayant permis à la personne une adaptation et une relation au monde (Mercurio, 1988, p. 73). Ces solutions qui peuvent devenir des automatismes, des réflexes peuvent être appréciées comme des décisions ; automatisme signifie que la pensée ne participe plus au processus.

Un ressenti, quelque chose qui a eu un impact sensoriel produit une réaction : un agir ; cet agir peut être une émotion, un sentiment ou un événement ; c'est une première réponse qui permet de s'adapter dans un contexte précis ou de parler de quelque chose : agir et communication émotionnelle sont liés.

Je reviens à A, il dit « je me suis construit tout seul » c'est une très bonne solution existentielle au regard de son histoire. Une des caractéristiques de son histoire est la défaillance des instances tierces. Pour le protéger de la violence des parents, il est confié à une famille violente, l'école ne le protège pas non plus. L'auto-engendrement, avec ses limites, est une solution qui lui a permis de développer des capacités et une survie. La fonction de contenu-contenant du thérapeute sera de dénoncer la violence que ces tiers lui ont fait subir et celle dont ils ont été les complices. Il lui sera signifié par ailleurs qu'il n'est pas responsable de ne pas s'être procuré ses fournitures scolaires – l'enfant n'a pas encore acquis cette capacité – et qu'il n'est pas responsable des maltraitances de la famille d'accueil.

Agir et émotion

Je vais prendre l'exemple de B, elle parle de son impossibilité de nouer une relation avec un homme. Si elle se sent attirée, l'angoisse, la peur l'envahissent, tout se fige en elle, ce n'est pas loin de la sidération. Son père quitte la famille quand elle a trois ans. Sa mère est très protectrice et à l'écoute. Bien après son divorce, sa mère trouve un homme qui a un caractère très positif dans la vie de B.

Elle dit qu'elle éponge les émotions des copines, elle est celle à qui tout le monde parle (je pourrais penser qu'elle est la copine « psy ») alors je lui demande comment faisait sa maman avec ses émotions à elle ? Un peu plus tard, lors de la même séance, elle me répond que « maman épongeait mes émotions ». Quand elle était petite, elle pouvait pleurer pendant très longtemps et sa mère restait là sans rien faire d'autre qu'écouter, sans rien dire. Cette relation donne un contenu-contenant sans aucune transformation, B intériorise cette écoute de ses émotions comme une modalité relationnelle. Le silence de sa mère ne lui permet que d'intégrer un contenu-contenant par mimétisme, l'appareil à penser est resté en panne.

Lorsqu'elle me parlait de ce qui se passait avec ses copines, au fond, elle me parlait de ce qui s'était passé avec sa mère essayant de faire au mieux avec les émotions de sa fille. L'agir dans sa vie consistant à être à l'écoute est une façon de dire ce qui se passait avec sa mère qui, occupée par l'écoute de sa fille, restait près d'elle et n'allait pas l'abandonner. Elle créait un cocon, une sécurité, un lieu qui lui permettait pleinement de vivre ses émotions. Ses relations parlaient de ses moments passés avec sa mère, sans pouvoir aller plus loin que procurer un cocon dans lequel elle et son partenaire s'installaient : cette modalité relationnelle la terrifiait (par l'immobilité) Le travail envisagé consistait à pouvoir vivre ses propres ressentis avec les autres sans les redouter ; sortir petit à petit de ce cocon pour prendre son envol et ne plus avoir à se protéger de tout ce qui pouvait l'émouvoir, lui était difficile (comme s'apercevoir que l'on fait attention à elle). Ses rêves mettaient cela en scène, il se passait plein de choses, elle était ballottée, elle éprouvait des sollicitations auxquelles elle tentait d'échapper, sans comprendre ce qui se passait. Ces rêves lui parlaient de cette difficulté de transformation de ce qu'elle éprouvait (le contenu) par le contenu-contenant. Être autre et que l'autre soit autre devenait l'objectif de la psychothérapie.

Agir et recherche de sens

L'adulte peut lui aussi faire subir à son enfant ses propres ressentis sans qu'aucun tiers ne lui en donne le sens, c'est ainsi que toute une famille peut être traumatisée par l'agir d'un de ses membres.

L vient me voir pour un fond d'angoisse qui ne se dissout pas. Il avait vécu dans une famille dont l'histoire restait simple et sans heurts, puis un jour, son père décompensa sous forme d'agirs maniaques, de violence verbale, de crises qui pouvaient survenir à n'importe quel moment et pour n'importe quelle raison. Cet homme faisait des séjours réguliers en clinique psychiatrique et aucun soignant ne parla de ce qui se passait à la famille. Sa mère était terrorisée par ces crises, en état de sidération ; elle n'a jamais pu mettre de mots sur ces manifestations ; la terreur fige et empêche toute demande, ici, d'aide.

L fit des études brillantes et occupe un poste important dans une entreprise, il a une vie de couple avec un homme. Régulièrement, il vit un processus dissociatif : il sort, boit, se drogue, multiplie les partenaires sexuels et tout reprend comme si de rien n'était dans sa vie affective et professionnelle. Nous arrivons petit à petit à formuler que c'est une façon de parler des crises de son père qui « faisait des choses » au travers desquelles la conscience de lui-même disparaissait. Son père lui avait communiqué toute l'intensité et les excitations qu'il ressentait et L avait trouvé une solution pour les exprimer et pour communiquer la violence de ce qu'il avait vécu. Le sens d'un agir et la formulation des ressentis qui l'accompagne permet au processus dissociatif de se réduire. La prise en considération des symptômes maniaques et des addictions ainsi que les soins qui avaient été prodigués s'étaient révélés insuffisants. La prise en considération du ressenti vécu dans ces moments d'agir, l'effroi, permet de remonter à la peur vécue lors des crises paternelles et à la terreur communiquée par la mère (son état de sidération) lors de ces mêmes moments. Lorsque le tiers transformateur a été défaillant, agir quelque chose dans sa vie permet une communication impossible par les mots. Même si cet agir ressemble à la compulsion de répétition adaptée au contexte de vie de L, il constitue un moment où L est actif,

alors qu'autrefois, il ne faisait que subir. Nous pourrions penser à une forme d'identification à l'agresseur ; elle fait voir à la fois ce qui figeait le processus, ce que le processus raconte, en garde sa dynamique et permet au tiers d'en signifier tout ce qu'il y a d'insensé dedans.

Agir et communication émotionnelle

La séparation d'un couple fait que parfois les enfants veulent rassurer leurs parents et surtout leur faire plaisir. Cette manœuvre fort louable en elle-même peut entraîner quelques inconvénients. G et S se sont séparés et dans un premier temps, ils vécurent proche l'un de l'autre dans la région parisienne ; puis S décida de partir à Toulouse, elle pensait que cette nouvelle résidence serait plus apte à la réalisation de ses projets. G resta à Paris, il désapprouvait ce changement. L, leur fille, manifesta alors à son père que l'école n'était pas bien et qu'elle n'avait pas de copine. S avait toute l'intendance et le suivi scolaire de L à assurer et reprochait à G de ne pas s'en occuper. Quand L venait à Paris, elle oubliait régulièrement les devoirs qu'elle avait à faire, elle montrait à sa mère l'incompétence en la matière de son père qui ne la voyait alors « que pour le plaisir ». Ce couple séparé depuis plusieurs années se disputait à nouveau comme il l'avait fait lorsque les deux partenaires vivaient ensemble. L avait réussi à « réunir ses parents ».

Mais que se passait-il ? L disait à son père ce qu'il aimait entendre : « ma fille est mal loin de moi » et faisait sentir à sa mère ce qu'elle aimait apprécier : « je m'occupe de l'éducation de ma fille et son père ne fait rien ». L'enfant, sans en avoir conscience, emploie une vieille stratégie : diviser pour régner. Les parents se disputent : « notre fille ne va pas bien, tu ne t'en rends pas compte ? » (le père) ; « tu ne t'occupes pas d'elle, tu ne fais pas attention à ses études, il faut que je fasse tout » (la mère).

Leur conflit de couple les empêchait d'entendre ce que leur enfant voulait leur signifier : je veux que tu sois contente de moi, je veux te faire le plaisir d'agir ce que tu (le parent) as envie d'entendre. Le travail a consisté à faire entendre au père ce que sa fille disait et non pas de dire que c'est l'enfant qui a pris le pouvoir sur ses parents et qui les manipule. Cette jeune fille était d'abord contente que son père soit content de la voir. Exprimer l'amour passe par des chemins parfois étranges.

Solutions et processus

La solution de A « se construire tout seul » lui a permis de se donner une existence personnelle, d'être vivant, d'être né au monde, ce qui est déjà beaucoup. L'auto-engendrement a des limites. La relation avec son psychopraticien lui permet de tisser la toile des émotions et des sentiments qui lui permettront d'expérimenter la dimension relationnelle qui le terrifie encore. Le tiers va lui permettre de différencier ce qui est lui, ce qui est l'autre, ce qui est bien et ce qui mal.

La solution de B fut d'agir l'écoute qui lui donnait une existence avec l'autre : former un cocon, une bulle, celle de l'indifférenciation. Se séparer de cette protection qui finissait par l'étouffer mais qui la protégeait, afin de se montrer, voilà l'évolution qu'elle souhaitait. Ce qui impliquait de s'approprier ses propres émotions et ses

ressentis, de pouvoir les apprécier par elle-même afin de trouver un appui personnel en elle pour affirmer et expliciter ses perceptions.

L parle de la décompensation paternelle et la transforme en agir dans sa vie afin d'en ressentir quelque chose, ici la solution est l'agir, même s'il ressemble à un passage à l'acte. L'agir lui permet de percevoir quelque chose de la folie de son père, tout en se la faisant subir à lui-même. L'absence de mots fait que la recherche de sens va passer par l'agir. L a été témoin de quelque chose quand il était enfant sans avoir eu les moyens d'en communiquer quelque chose. La découverte du sens rend l'agir inutile et souvent il s'arrête d'un seul coup.

G, je lui demande ce qu'il ressent, il me répond qu'il est en colère contre S. « Cette colère est-elle une nouveauté ou faisait-elle partie de votre relation avec elle depuis longtemps ? ». Il réfléchit et me dit que c'est la même que lorsqu'ils étaient encore ensemble. La mère de son enfant se plaint qu'il ne s'occupe pas des études et qu'il ne voit son enfant que pour le plaisir alors qu'elle a toutes les responsabilités, aujourd'hui comme hier. L'attitude de l'enfant : faire plaisir à ses parents tourne à la catastrophe et provoque des conflits. Les émotions envahissantes empêchent de ressentir et d'entendre ce qui est dit. Ce qui est agréable est moins intense que la colère.

La vie est un mouvement et les solutions adaptatives atteignent des limites et deviennent les problèmes de demain.

Bibliographie

W. R. Bion, 1962, *Aux sources de l'expérience*, PUF, Paris, 1969

W. R. Bion, 1967, *Réflexion faite*, PUF, Paris, 2012

H. Etienne, 2018, in *Ma bible des psychothérapies*, Leduc, Paris p.153 à 161

F. De Masi, 2018, *Leçons de psychanalyse*, Ithaque, Paris

A. Mercurio, 1988, *La vie comme œuvre d'art*, Éditions de la Sophia University of Rome

C. R. Rogers, 1961, *Le développement de la personne*, Dunod InterEditions, Paris, 2005