

# Café-psycho

## Un travail d'émergence et de pré-contact

*Jean-Paul SAUZEDE et Anne SAUZEDE-LAGARDE*

*Psychothérapeutes gestaltistes.  
Anne Lagarde, formée à l'IFGT,  
et Jean-Paul Sauzède, formé à  
l'EPG, coanimant à Marseille et  
à Nîmes.*

**N**îmes connaît un café littéraire, un café œno, un café jeux, café maths, café occitan... et depuis plus d'un an maintenant, nous avons ouvert, une fois par mois, le café psycho.

De 120 (la première fois !) à 45 personnes participent à ce café-psycho. Même si notre intervention n'a pas une visée thérapeutique, nous sommes perçus comme thérapeutes. Et c'est notre être de thérapeute qui est sollicité. Il y a présence d'un groupe de clients qui viennent avec une demande plus ou moins formulée ou consciente. Nous fixons et rappelons le cadre à chaque séance.

Ce sont ces éléments qui nous voulons rapidement visiter dans cet article.

### **Notre visée**

**Notre intention est citoyenne.** C'est de participer à ces lieux de débat que sont redevenus les cafés avec notre spécificité de thérapeutes et favoriser dans le cadre de notre profession un dialogue et un échange accessible au public sur des thèmes existentiels relevant de la vie quotidienne (les enfants, la famille, la séparation, la dépression, la confiance en soi, la peur, vivre en couple etc.).

Nous n'avons **pas de dogme psy** à présenter. Nous essayons de développer une façon de réfléchir, de percevoir l'existence. Nous n'avons que l'ambition d'ouvrir et de favoriser un questionnement et un échange qui permettent aux personnes présentes de sortir de leur propre isolement dans les difficultés qu'ils peuvent rencontrer. C'est une sorte de lieu-repères qui permet pour le public, non pas de s'orienter ou non vers une psychothérapie (en évaluant sa normalité éventuelle), mais de repérer par les échanges établis où il en est de son vécu, de ses croyances ou comportements.

En tant que thérapeutes, il nous paraît important de **démystifier le discours thérapeutique**, de sortir de l'ombre et du secret du cabinet souvent perçu par ceux qui n'ont pas encore osé faire la pas d'une démarche thérapeutique. Le café psycho est un espace public. Nous avons voulu aborder les relations humaines dans la vie quotidienne de façon ouverte sans réserver ces thèmes à l'espace confidentiel de la thérapie. On peut parler de la santé du corps et de son corps, sans nécessairement aller consulter un médecin ! Mais lorsque la souffrance est trop forte la consultation dans l'intimité du cabinet peut devenir impérative.

Si nous sommes reconnus comme professionnels et spécialistes **nous nous refusons à donner un avis d'expert**, et finalement entrer dans le jeu de celui qui sait face à celui qui ne sait pas. La psycho ne nous appartient pas, elle est ce que « les gens » en font. Nous cherchons plutôt à développer une responsabilité de soi par une prise de conscience de ce que chacun vit ou éprouve. Et si nous sommes bien des professionnels, et nous ne pouvons pas démissionner de cette tâche face à des personnes en souffrance, nous sommes aussi comme eux, rassemblés un soir, dans un café, pour échanger à partir de ce que nous vivons et observer et explorer nos manières d'être au monde.

Enfin notre **visée** était aussi **partiellement commerciale** : se faire connaître et permettre de développer notre clientèle.

En fait, les quelques clients qui sont venus en consultation individuelle à la suite d'un café psycho ne sont jamais restés en

thérapie, et pour cause ! Les projections ou début de transfert effectués dans le café n'avaient plus du tout la même réalité dans une séance individuelle de thérapie dans l'intimité du cabinet !

De la part de nos clients habituels qui viennent nous « regarder » dans un espace public, la réaction est autre : Comment supporter, par rapport à l'intimité du cabinet ce dévoilement du thérapeute ? Comment « mon » thérapeute peut-il s'intéresser à d'autres que moi ? Et faut-il « avouer » dans ce public que je suis en thérapie avec lui ? Ces questions, et d'autres sont aussi celles que nous retrouvons dans les groupes de thérapie lorsque s'effectue le passage entre l'individuel et le collectif.

Aujourd'hui nous ne favorisons pas la venue de nos patients aux rencontres du café-psycho!

Un point encore à préciser, nous n'avons pas demandé à être rémunérés. Mais le repas ce soir là nous est offert par le restaurant.

**Le cadre.** Anne a proposé au gérant d'un café nîmois d'animer un café-psycho une fois par mois, pour une durée de deux heures, avec un thème que nous proposons à l'avance, annoncé dans la presse et les radios locales.

En début de rencontre nous précisons notre intention et les conditions d'échange de paroles. Nous rappelons qui nous sommes, ce que nous sommes et pourquoi nous le faisons.

Nous précisons des règles de fonctionnement sur les prises de parole, en demandant aux participants de parler à partir d'eux-mêmes, de leur vécu, d'éviter des débats entre deux personnes, et de ne parler que lorsque la personne détient entre ses mains le micro et le bâton de parole (une louche, ou une écumoire lorsque certains soirs la louche devient introuvable !)

La non-confidentialité et l'autorisation de quitter le café sont de rigueur ! Nous sommes dans un lieu où la parole est publique et chacun est libre de partir lorsqu'il le souhaite (ce qui est rare).

**Le processus.** Comment s'effectue le lien entre les deux thérapeutes que nous sommes, Anne et moi, et le public, en partie fidélisé.

Notre posture est plutôt celle arbitres d'un jeu de circulation de parole que nous remettrions au centre lorsqu'elle sort en touches !

Après une brève introduction la parole circule. Silences. Nouvelles interventions. Nous reformulons. Lorsque nous sentons que l'échange reste trop formel, nous intervenons pour le dire, faire part de notre ressenti, partager notre expérience sur le sujet. En nous impliquant, nous favorisons l'implication du public. Nous sommes dans une posture gestaltiste.

« *Ça brasse le fond* » dirait Anne, jusqu'à ce qu'un thème ou une question fasse figure, et là nous la proposons à la discussion en petits groupes autour des tables du café. Les gens se rassemblent, se rencontrent et échangent pendant dix, parfois vingt minutes.

Retour en grand groupe : impressions, émotions, découvertes.

Nous ne sommes pas dans une séance de thérapie où l'implication émotionnelle ou corporelle peut être travaillée. Nous ne sommes pas en séance de thérapie systémique où l'interaction pourrait être un support signifiant. Ça n'est pas la demande. Ça n'est pas le cadre. Ça n'est pas notre intention.

Des figures émergent, des pistes s'ouvrent, des questions se posent. Nous ne voulons pas aller plus loin. C'est un éveil. Un travail d'émergence et de pré-contact.

(Autres café-psycho animé par un(e) gestaltiste : à Lille, La Rochelle, Paris...)

## Quand la psycho s'installe au comptoir...

Maud LEHANNE

*Psychothérapeute, gestalt-praticienne, membre individuel de la Fédération Française de Psychothérapie. Elle a créé le premier Café Psycho en France, à Paris, le 17 avril 1997.*

*Jeudi, 19 heures. J'arrive, comme tous les jeudis depuis 4 ans, dans ce grand bar du quartier de la Bastille. Une cinquantaine de personnes sont assises devant une consommation. Un bonsoir lancé à la cantonade, l'énoncé de quelques règles de base à l'intention des nouveaux arrivants, et la « séance » de deux heures peut commencer...*

### **Le Café Psycho, pourquoi ?**

**« Ne me parlez pas de LA peur, parlez-moi de MA peur »**

Alors que je fréquentais assidûment les cafés philo - notamment celui du regretté Marc Sautet - je me souviens d'un homme d'une cinquantaine d'années qui avait pris la parole en demandant si la peur faisait partie de la vie de chacun. Le concept de peur a donc été développé, d'une façon fort brillante, d'ailleurs, par le philosophe. J'ai observé le visage de l'homme pendant qu'il écoutait l'exposé du philosophe. Ses sourcils se sont froncés de plus en plus, il a secoué la tête à plusieurs reprises en signe de dénégation, a semblé vouloir intervenir de nouveau mais y a, apparemment, renoncé.

Manifestement l'homme n'avait pas eu sa réponse. Lui, ce qu'il voulait, c'était qu'on lui réponde sur sa peur, sur ses peurs. Qu'on entende sa demande, qu'on lui en donne un éclairage ou, à tout le moins, qu'on lui ouvre quelques nouvelles pistes de réflexion.

Des scènes comme celles-ci, j'en ai observé de nombreuses. C'est de là qu'a germé en moi l'idée du Café Psycho : créer un lieu où chacun pourrait venir exprimer ses doutes, ses interrogations, ses sensations. Un lieu où chacun viendrait se poser, prendre une respiration et s'offrir une parenthèse dans sa vie.

L'approche gestaltiste me semblait, en plus, parfaitement adéquate pour permettre d'entrer en communication et favoriser le contact.

### **Le Café Psycho : parlez-moi de moi...**

Difficile de décrire ce qu'il se passe pendant deux heures au Café Psycho. Au départ, j'invite chacun à essayer de repérer l'état émotionnel dans lequel il se trouve. A prendre conscience de « comment est-ce, pour vous, ici et maintenant ? ». Avec quoi arrivent-ils ? Est-ce qu'ils peuvent sentir l'impact émotionnel d'être dans ce lieu inhabituel, ici, au milieu d'une cinquantaine de personnes, plus ou moins serrées, plus ou moins bien assis ?... Qu'éprouvent-ils ? Je les invite aussi à rester en éveil pour sentir si cet état change pendant la séance.

J'énonce alors quelques règles simples à l'intention des personnes qui viennent pour la première fois : pas de thème, pas de conférence. Le but est que chacun puisse s'exprimer en son propre nom, en disant « je », en évitant les généralités (sans dire « on », les hommes, les femmes, les fonctionnaires, les noirs, les blancs, les enfants...). Au Café Psycho, chacun s'exprime en prenant la responsabilité de ce qu'il énonce, dans un respect mutuel. Je rappelle régulièrement qu'il n'est pas obligatoire de parler. Que chacun est parfaitement libre. Qu'avant de parler, il faut mesurer si l'on va supporter d'avoir parlé. Car parler, c'est prendre un risque, s'exposer.

Celui qui veut parler prend la parole et s'adresse à moi. Un dialogue s'ensuit. Je renvoie alors à la salle pour donner la parole. Il ne s'agit pas de parler « sur » ce qui vient d'être dit, mais plutôt, comme dans un groupe de Gestalt classique, de dire en quoi ce qui vient d'être dit peut faire écho à ma propre histoire. Pas de conseils, pas de jugement. Pas de « moi, à sa place, j'au-

rais fait ci ou ça » ; mais plutôt « ce qu'il/elle vient de dire me rappelle... m'émeut... me touche... me met en colère... ».

### **... Et ça marche !**

Après un silence souvent assez long (que je me garde de rompre trop vite), les prises de parole s'enchaînent. Les sujets abordés tournent principalement autour du relationnel : qu'il soit familial, conjugal, amoureux, amical, filial, parental, professionnel.

Le but, pour moi, est que chacun reparte avec un maximum de questions nouvelles. Le Café Psycho n'est pas là pour fournir des réponses mais bien pour ouvrir des pistes de réflexion différentes. Le bout de notre lorgnette ouvre sur un horizon forcément limité. Le Café Psycho permet quelquefois de considérer certains problèmes de façon radicalement différente. Si, à la fin, quelques-uns repartent avec des questions qu'ils ne s'étaient jamais posées, je considère ma mission accomplie.

### **La Gestalt : des concepts accessibles au plus grand nombre**

J'ai souvent recours aux grands concepts gestaltistes : le cycle du contact, les résistances, les contraintes existentielles, et quelques idées phares comme le concept organisme/environnement. Je me sers de la navette, de l'amplification, de la Roue des Personnalités de Serge Ginger ; j'évoque la fluidité nécessaire à l'exploration de chaque axe de notre personnalité. Et je me rends compte, à force de développer ces concepts, combien ils relèvent du bon sens et combien ils ont le mérite de « parler » à tout le monde. Rappeler inlassablement que nous sommes indissociables de notre environnement... que de notre adaptabilité va dépendre notre qualité de vie... que la solitude, la mort, la responsabilité (etc) sont inhérentes à notre qualité d'être humain... Oui, rappeler tout cela a un effet apaisant et produit une baisse de la tension chez beaucoup de participants qui se sont exprimés là-dessus.

### **Révéléateur ? Miroir ? Psy ?**

Mon rôle est assez difficile à définir : révéléateur ? Miroir ? Psy ? Probablement tout cela à la fois.

Ce qui est certain, c'est que tenir ce rôle demande une attention de tous les instants. Attention à « tenir » la salle ; à éviter les débordements ; à laisser s'exprimer l'agressivité sans qu'elle devienne contagieuse ; à respecter – et à faire respecter – la parole de chacun ; à protéger les fragiles (quelquefois, même, à les empêcher explicitement de parler pour les protéger d'eux-mêmes) ; à canaliser les hystériques ; à repérer ceux qui veulent parler sans oser et à les inviter gentiment à le faire ; à faire comprendre doucement mais fermement que les conseils n'ont pas lieu d'être ici ; à ramener celui qui s'évade dans les concepts vers sa propre histoire, son propre vécu ; à veiller jusqu'au bout sur ceux qu'un sujet a bouleversé et à aller vers eux, à la fin, pour vérifier que tout va bien.

### ***Ni une thérapie de groupe, ni une thérapie en groupe... mais des réunions aux effets thérapeutiques certains.***

Les séances du Café Psycho ne sont pas à ranger dans les thérapies de groupes (ni en groupes) ; les impératifs requis par la psychothérapie n'y sont pas réunis :

- pas de confidentialité : un café est tout sauf un lieu confidentiel,
- pas de régularité : les participants ne sont en rien tenus de revenir, ni même de rester pendant toute la séance.
- pas de paiement : si ce n'est une participation symbolique de 10 francs.

Qu'est-ce qui attire donc les participants dans ce lieu, chaque jeudi, depuis 4 ans ? La convivialité que chacun y trouve, probablement. L'humeur y est plaisante. L'humour souvent au rendez-vous. Et je m'arrêterai quelques instants sur cet aspect. Ceux qui me connaissent savent que j'ai le tempérament rieur. Que l'humour, la dérision, la farce, la gouaille même, parfois, font



partie de ma panoplie, au même titre que certaines plus discrètes de mes autres qualités.

Au Café Psycho, je me sers de ces outils que je maîtrise bien. L'humour installe une ambiance, instaure une complicité. L'humour dédramatise.

On rit beaucoup, au Café Psycho. Et sous le rire, l'émotion est souvent présente. On y pleure aussi, on y est ému, quelquefois d'une façon presque insoutenable.

Je reverrai toujours ce petit garçon de 10 ans, debout sur une table, exerçant son pouvoir sur les « grands » et trouvant incroyable que des adultes le laissent faire et l'écourent. « *Les grands, ils n'écoutent jamais rien. On nous fait toujours taire, nous les enfants.* »

Je n'oublierai jamais cette dame âgée de plus de 80 ans envoyée par son médecin traitant (!) et qui effectuait là sa première sortie depuis deux ans que son mari était mort. Elle nous disait sa difficulté à exister sans l'homme derrière lequel elle « s'était abritée » (ce sont ses mots) pendant 55 ans.

Je n'oublierai pas, enfin, cette jeune fille évoquant à mots pudiques l'inceste répété qu'elle avait subi dans son enfance et les ravages qu'il avait laissés en elle.

Une thérapie, le Café Psycho ? Certes non ! Un lieu de parole, de liberté. Une respiration, une pause que l'on s'accorde pour prendre un peu de distance avec sa vie, afin d'y mettre un peu de sens et la voir sur un jour différent.

Une thérapie, le Café Psycho ? Encore une fois, non. Mais des effets thérapeutiques constatés, oui. Des témoignages directs ou indirects de situations mieux vécues, de conflits désamorcés, de réflexions élargies.

Certains, réfractaires à toute démarche « psy » quand ils arrivent, entreprennent ensuite une thérapie. (12% de mes clients sont issus du café). D'autres puisent au café exactement ce qu'ils viennent y chercher, sans en vouloir plus.

Je sais que je contribue, à mon échelle, à désacraliser l'image classique du psychothérapeute souvent présent dans l'imaginaire

re comme un personnage dogmatique, hiératique, mutique. Et cela fait partie de ce que je voulais faire.

Depuis 4 ans que je tiens séance, chaque jeudi, j'ai progressé dans ma pratique aussi bien dans l'animation de ce Café Psycho que dans ma pratique thérapeutique. Ces séances m'ont aiguillé les sens, ont fourbi ma réactivité, ont décuplé la qualité de ma perception des autres.

Les séances du jeudi sont, pour moi, sources d'enrichissement incontestables.

Le succès qu'il continue de remporter tant auprès des participants que des médias (nationaux et internationaux) prouve, à l'évidence, que le Café Psycho remplit une fonction sociale et qu'il a désormais sa place dans la vie urbaine de toutes les grandes cités.