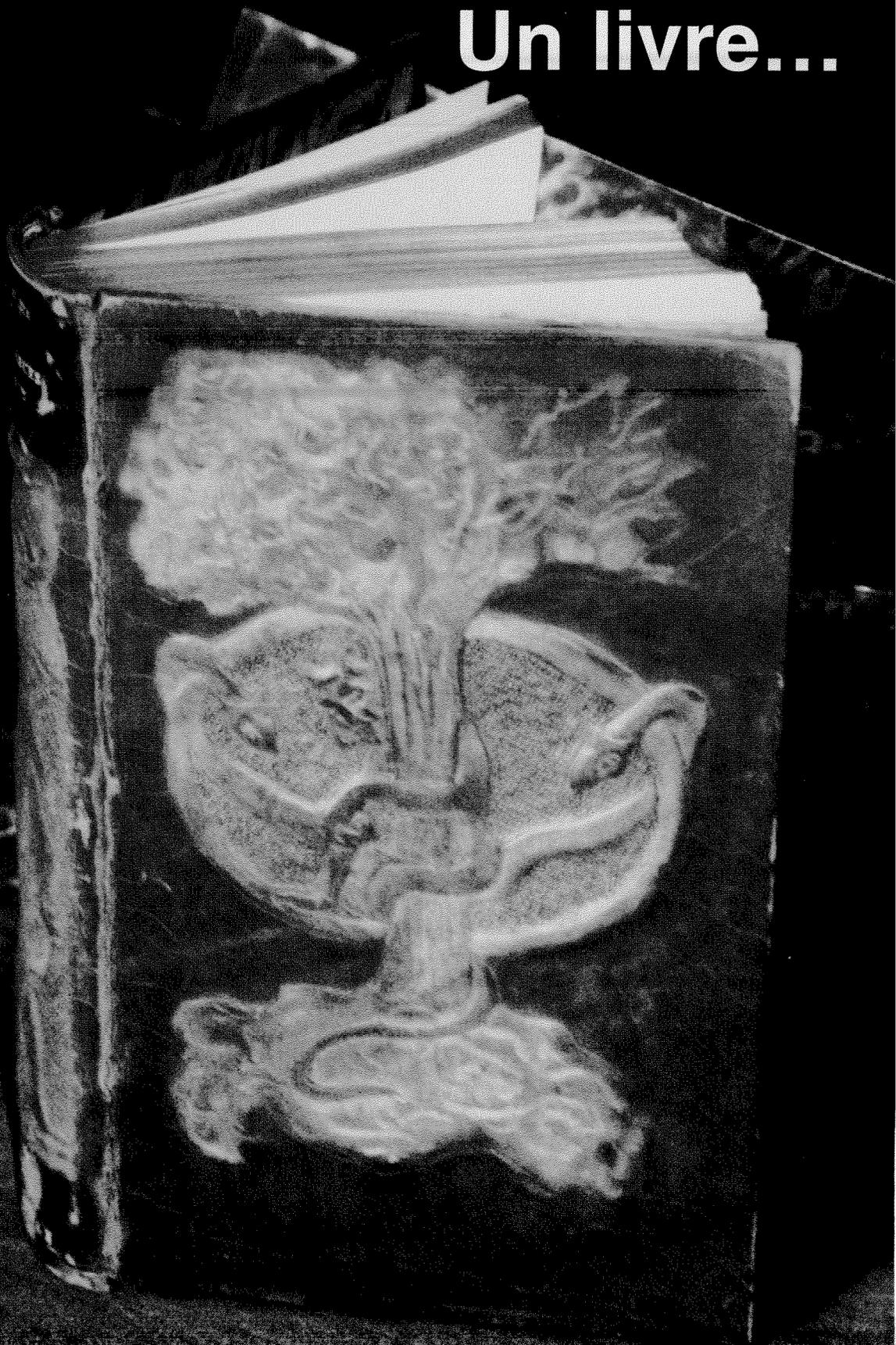


Un livre...





A propos du livre d'Irvin D. YALOM

Le Psy, Bourreau de l'Amour

Didier JUSTON

L'université m'ayant demandé un cours sur la psychothérapie de groupe, je profitai d'un séjour canadien pour le préparer et demandai à G. Delisle ce qui existait sur la question. Réponse : *Yalom, Group Psychotherapy*. Mais l'absence de traduction française ne faisait pas mon affaire, et les documentalistes consultés me signalaient régulièrement le seul livre disponible en français : *Le Psy, Bourreau de l'Amour* - ce dont je n'avais que faire. Mais un jour, la curiosité a fini par l'emporter et je l'ai ouvert. J'ai été fasciné par les premières pages : dix histoires de psychothérapies, nourries de dialogues, aussi vivantes les unes que les autres...

A mon retour en France, surprise : il est édité par Albin Michel.

En dépit de son titre racoleur, ce livre est à prendre au sérieux. Il contient ce qu'attend, à bon droit, un psychothérapeute : références théoriques claires, variété des interventions techniques, cas cliniques originaux, et en ce qui concerne la relation thérapeutique : un beau travail sur le lien - la relation d'amour - et surtout, adressée au lecteur, une explicitation courageuse du contre-transfert.

Docteur en Psychologie, Maître assistant à la Faculté Catholique de Lille. Après un parcours psychanalytique, notamment auprès de F. Dolto, il a été formé en Gestalt par S. Ginger et G. Delisle. Il est responsable pédagogique de l'Atelier de Gestalt du Limousin, membre du conseil pédagogique de l'Ecole Parisienne de Gestalt, à Lille. Psychothérapeute. Superviseur.

1 - Voir bibliographie ci-après.

D'emblée, la préface situe le praticien comme **psychothérapeute existentiel**. Elle constitue à elle seule un véritable petit traité sur cette perspective (le lecteur qui voudra en savoir plus sur la théorie et la pratique psychothérapique de Yalom consultera *Existential Psychotherapy*, New York, Basic Book, 1980) ⁽¹⁾. Chacun des dix cas présentés concerne des psychothérapies individuelles, mais certains clients participent aussi à des psychothérapies de groupe. Irvin Yalom est un spécialiste reconnu de ces deux modes de thérapie : il est psychiatre, professeur à Stanford. *Le Psy, Bourreau de l'Amour*, best-seller aux Etats-Unis, a été vendu dans onze pays. Il faut souligner en outre qu'un livre de cas entièrement relatés est exceptionnel dans l'histoire des psychothérapies : on en trouverait difficilement une dizaine (Freud, Khan, Leclair, Dolto, Rogers, Axline, etc...), ce qui en rehausse l'intérêt.

Cette préface, donc, s'ouvre comme un rideau sur une scène où grouillent, déchirées, trois ou quatre cents personnes (le groupe imaginaire de ses clients ?) qui veulent... veulent... (qu'on les aime, qu'on les respecte, qu'on les entoure...), et là l'auteur peut se faire poignant, lyrique : « *tant de désirs, tant d'attente. Et tant de peine. Si proches de la surface, prêts à jaillir. Souffrance de la destinée. Douleur d'exister. Une souffrance toujours présente, frémissante, juste sous l'épiderme de la vie...* »

Ainsi ce livre est, en plus, celui d'un écrivain : un passionnant conteur d'histoires, qui sait ménager un suspense, terminer sur une chute inattendue, donner vie à son client par une description pittoresque, ou par un dialogue saupoudré d'humour ; et qui sait aussi camper une situation pathétique, douloureuse, et toucher le lecteur aux larmes...

UNE RÉFÉRENCE EXISTENTIELLE CONSTANTE (2)

Cette préface est aussi l'occasion de présenter les cas qui vont suivre en les reliant à un thème existentiel. Pour l'auteur, la plupart de nos désirs fondamentaux ne peuvent être satisfaits. On s'en rend compte à certaines occasions « - *un simple exercice de groupe, quelques minutes de profonde réflexion, une œuvre d'art, un prêche, une crise personnelle, une disparition* - nous rappellent que nos attentes les plus profondes, nos désirs d'éternelle jeunesse, de voir le temps s'arrêter, revenir ceux qui nous ont quittés, nos désirs d'amour éternel, de protection, de signification, d'immortalité même, ne peuvent être remplis. » Selon Yalom, ce n'est pas le refoulement de la sexualité qui conduit aux désordres psychiques, mais les efforts désespérés pour fuir les réalités de la vie. Et la vie est avant tout un conflit entre le désir de vivre et la crainte de mourir.

La mort, tel est le premier des quatre thèmes fondamentaux ; suivront **la liberté**, **la solitude** et enfin **la perte du sens**.

Pendant toute notre existence, nous déploierons une ingéniosité sans limite pour atténuer **l'angoisse de la mort** : enfants, nous l'apprivoiserons en nous plongeant dans l'atmosphère des films d'épouvante ; adolescents, nous flirterons avec elle lors de défis dangereux ; plus âgés, nous nierons la mort par des religions sécurisantes, chercherons l'immortalité en créant des œuvres impérissables, en faisant des enfants à qui nous léguerons nos biens... Mais en fait, nous savons sans savoir. Un processus de dissociation fonctionne constamment : nous savons que nous allons mourir et pourtant toutes nos actions sont faites pour faciliter l'oubli. Quant à l'acte sexuel, il protège du sentiment de la dégradation physique. C'est ce qui explique la frénésie sexuelle d'un homme encore jeune, mais rongé par un cancer (*Si le viol était légal...*), et de celui, plus âgé, qui s'accroche aux lettres jaunies d'un amour disparu (*N'y allez pas trop doucement*)⁽³⁾. Ainsi deux illusions nous protègent : la croyance en notre invulnérabilité et la croyance en un ultime sauveur. « *L'être humain, dit Yalom, affirme son autonomie par un comportement héroïque ou il recherche la sécurité par une fusion avec une*

2- En France, nous devons notamment à N. Salathé et à J. Blaize l'introduction de la perspective existentielle en Gestalt.

3 - Voir index des titres et des personnes citées.

force supérieure : c'est-à-dire que soit on émerge soit on s'immerge, on se sépare ou on se confond. On devient son propre parent (ou le parent des autres), ou on reste l'éternel enfant. »

Une autre donnée de l'existence, **la liberté**, apparaît comme l'antithèse exacte de la mort. Bien qu'elle semble connotée d'une valeur positive, elle est liée en fait à l'angoisse, dans la mesure où elle exige notre choix, notre renoncement, donc notre responsabilité. Responsables de nos actes, nous le sommes aussi du sens que nous donnons au monde quand nous le percevons et quand nous le construisons ; "nous sommes des créatures désirant une structure", soutient l'auteur. Être responsable, c'est donner du sens à sa vie, et s'en sentir l'auteur. Ainsi, Betty (*La Femme obèse*), qui s'est empiffrée avant de venir, essaie d'abandonner sa responsabilité aux mains de son médecin ; Thelma (*Le Bourreau de l'amour*) abandonne la sienne à son ancien amant - et thérapeute.

Le premier pas pour le patient en psychothérapie consistera à admettre sa responsabilité dans ce qui lui arrive plutôt que de l'imputer à une force ou une personne extérieure. (Sinon pourquoi vouloir se transformer ?). Dave (*N'y allez pas trop doucement*) se plaint de sa prison conjugale sans reconnaître qu'il l'a lui-même créée.

Mais l'auteur pense justement que c'est par l'effort du vouloir, principal ressort de l'action, que s'accomplit notre liberté. Vouloir qui se décompose en deux étapes : le souhait, puis la décision. Certains sont incapables de souhait ; étouffant leurs désirs, comptant sur ceux des autres, ils suscitent l'ennui et deviennent vite un poids pour eux. Ainsi, plus Betty, la femme obèse, s'oublie dans son bavardage, plus elle ennuie son psychothérapeute. D'autres sont incapables de décision. Ils savent pourtant ce qu'ils veulent, mais piétinent, tourmentés, au seuil de l'engagement. Saül, dans les *Trois lettres cachetées* a tellement peur de ces lettres qu'il est contraint de vivre dans l'angoisse ; il n'ouvrira pas les enveloppes qui, imagine-t-il faussement, contiennent sa honte et son remords. Thelma (*Le Bourreau de l'amour*) macère dans une obsession amoureuse qui ôte tout plaisir et toute réalité à son existence ; elle continue à vivre comme si elle

se trouvait il y a huit ans et préfère rester malade que de renoncer à cette passion qui, à soixante-dix ans, lui assure l'illusion d'une éternelle jeunesse. Oui, c'est vrai ! la décision est presque toujours un acte difficile car elle implique la renonciation ; chaque oui entraîne un non ; chaque non éloigne d'une vie possible. C'est pourquoi Thelma ne veut pas renoncer à l'espoir de se faire aimer, car ainsi elle reste éloignée de la mort !

L'isolement existentiel, troisième donnée, consiste dans le fait irrémédiable que chaque personne est un univers en soi qui restera isolé des autres et du reste du monde. Différente est la solitude, ou isolement interpersonnel, due au manque de cette espèce de talent qui permet des relations sociales étroites. Quant à l'isolement intrapersonnel, il survient quand deux parties du moi se séparent, par exemple quand l'émotion est détachée du souvenir de l'événement. Cette scission peut aller jusqu'au dédoublement de la personnalité. Dans le cas de Marge (*Monogamie thérapeutique*), le thérapeute est confronté à un curieux dilemme : quelle personnalité doit-il traiter ?

On ne résout pas l'isolement existentiel ; et les tentatives pour y échapper aboutissent souvent à des impasses. Dans les couples, il arrive qu'un conjoint utilise l'autre comme écran contre l'isolement, ainsi un moyen fréquemment mis en œuvre est la fusion (effacement de ses propres frontières, immersion dans l'autre). Aussi, comme l'un des grands paradoxes de l'existence humaine est que la conscience de soi entraîne l'angoisse, la fusion est-elle une tentative pour éliminer la conscience de soi (on renonce à se sentir vraiment). Ceci peut entraîner plus tard des troubles de la dépendance (obésité, tabagisme, alcoolisme...).

Une autre tentative pour échapper à l'isolement est l'état amoureux. Et les thérapeutes n'aiment pas en général traiter les patients amoureux, car ceux-ci se protègent de leur angoisse d'isolement - laquelle est pourtant un des ressorts les plus puissants dans la recherche sur soi - et évitent de s'interroger sur la source de leurs conflits internes. C'est pourquoi, en ce qui concerne Thelma, Yalom ne parviendra jamais vraiment à obtenir d'elle un engagement dans la relation thérapeutique avec lui,

tant elle consumera la totalité de son énergie dans son obsession amoureuse. D'où l'obsession du thérapeute : détruire sa conviction à elle d'être aimée. C'est pourquoi le thérapeute se sent devenir son bourreau ; d'où le titre « *Le Psy, Bourreau de l'Amour* » que l'histoire de Thelma donne à tout l'ouvrage.

Maintenant que la mort est inévitable, que tout ce que nous avons construit tombera en ruines, qu'un accident absurde peut toujours interrompre notre œuvre, quel sens donner à notre existence ?

La **recherche de signification**, remède à l'absurde, telle est la quatrième donnée de l'existence. L'homme est attaché à la quête du sens ; le cerveau humain organise les perceptions en configurations cohérentes : en ordonnant les éléments dispersés, nous augmentons notre sensation de contrôle, de puissance. De plus, la signification détermine les valeurs, et donc permet d'établir un code de comportement. Le *pourquoi* et le *comment* sont étroitement liés et s'interroger sur le sens de la vie reste inévitable. Pourtant le thérapeute ne cherchera pas à répondre à ces questions. La signification, il la trouvera indirectement dans l'engagement du client, dans la direction que prennent ses activités et ses plaisirs.

Mais le thérapeute, s'il accepte de rechercher aux côtés de son client signification et certitude - dans un monde qui ne possède ni l'une ni l'autre - nage lui-même dans l'incertitude. D'une part, il doit accepter que l'expérience de l'autre soit à jamais impénétrable (*Deux Sourires*) ; d'autre part, loin de guider le client sans hésiter, comme le croit le grand public, vers un but connu depuis longtemps, il tâtonne avec lui. Bien sûr, il obéit aux mêmes règles d'investigation et croit aux mêmes postulats : qu'il vaut mieux savoir que ne pas savoir, prendre des risques que ne pas en prendre, préférer l'évidence brutale à l'illusion magique. Toute mise en avant d'une idéologie, voire d'une certitude, ferait écran à la spontanéité de la rencontre, fût-elle incertaine.

Cette rencontre, nœud fondamental de toute thérapie, amène un contact affectueux, profondément humain, entre deux êtres. Le thérapeute doit tenir un double rôle : à la fois vivre la rencontre avec sincérité et l'observer finement. S'il réussit, il doit

encore franchir un obstacle : doit-il communiquer le résultat de ses constatations à ses patients ? Quelles sont les limites de la sincérité ? Yalom devait-il demander à son client qu'il affronte le problème contenu dans les lettres qu'il conserve, alors que lui-même se trouve dans le même cas ? Pouvait-il créer une relation sincère et chaleureuse avec une femme obèse dont le corps lui répugnait ? Devait-il poser des questions existentielles cruciales à un homme mourant, à une mère inconsolable - alors qu'il n'avait pas les réponses ? L'attitude scientifique n'est pas de mise, continue Yalom, avec nos patients « *nous devons au contraire parler de **nous** et de **nos** problèmes, car notre vie, notre existence, sera toujours rivée à la mort, l'amour à la perte, la liberté à la peur, et la maturité à la séparation.* »

UN PSYCHOTHÉRAPEUTE ENGAGÉ

Existe-t-il une technique propre aux thérapies existentielles ? A vrai dire non. Et, au fur et à mesure de la lecture, je suis plutôt confronté à de multiples techniques que je crois pouvoir identifier.

Mais tout d'abord, quelle est l'importance du diagnostic ?

Bien sûr, dans un livre de vulgarisation, on ne s'attend pas à trouver un traité des névroses ou un vocabulaire fouillé décrivant les mécanismes psychiques... Mais de toutes façons, le psychiatre Yalom ne fait pas grand cas de la psychopathologie ; il part plutôt à la recherche de ce qui a pu arriver à l'être humain qui se trouve en face de lui. Le DSM III lui permettrait un diagnostic précis, mais celui-ci aurait peu à faire avec son client, qui échapperait toujours aux classements. Enrichir les potentiels vitaux du client, cela suppose de s'adresser à sa réalité unique, fascinante et complexe, au-delà des catégories d'un catalogue.

Par contre, l'investigation des faits semble très importante, notamment leur datation. Tout a un sens. Pourquoi Marvin, soixante-quatre ans, fidèle à Phyllis depuis quarante et un ans, se retrouve-t-il atteint de migraines tenaces après chaque panne sexuelle ? Tout a commencé à l'annonce de sa retraite (tant désirée), quand il a décidé de vendre son cabinet d'expert-comp-

table. Que représente pour lui cette décision ? Quel est son rapport avec la finitude et la mort ? C'est plutôt la fonction du symptôme - son utilité - dans ses rapports avec les problèmes existentiels qui intéresse le thérapeute ; la référence théorique guide compréhension et intervention.

Par ailleurs, on apprend très vite que Yalom reçoit en individuel et en groupe. Bon nombre des clients du livre font partie de groupes animés par ses étudiants ou assistants. Quel est l'intérêt de ce panachage ?

Il semble que la thérapie individuelle soit favorablement complétée par le groupe. Le **groupe** permet l'étude de la *communication entre individus*, alors que *l'individuel* permet l'étude de la *communication avec soi-même*.

Le **groupe** est un monde en réduction ; on y met en place des relations qui sont comme celles que l'on a dans la vie, il s'y recrée le même univers social. Le groupe constitue pour certaines personnes isolées ou en détresse un soutien important. « *Même si on est seul dans son bateau, il est toujours réconfortant de voir les lumières des autres bateaux danser à proximité* » dit un participant. En outre, les défenses que le thérapeute ne peut attaquer trop vivement peuvent se confronter aux réactions diverses des membres. Betty, qui comprend mal en quoi son besoin ridicule d'amuser toujours exaspère son thérapeute, va pouvoir observer les mêmes réactions en groupe. Microcosme aussi, le groupe va susciter des "courts-circuits", émotionnellement chargés, entre les événements familiaux des uns et des autres : ainsi Carlos, cancéreux amaigri, rappelle à Betty son père qui, en quelques mois, était passé de l'état d'obèse à celui de squelette.

Par contre, on peut regretter que Yalom ne donne pratiquement aucune indication sur le mode d'animation de ses groupes. S'agit-il de groupes de Gestalt, de psychodrame ? Le fait qu'il évoque les réactions des membres les uns par rapport aux autres, fait penser à des groupes de discussion (groupes de rencontre rogériens, thérapie existentielle de groupe ? on ne sait...). Alors que les indications sont beaucoup plus riches quand il s'agit de ses propres actions en thérapie individuelle. C'est que,

toujours selon Yalom, le groupe restera plus limité que l'individuel pour l'exploration existentielle profonde de l'individu (le rêve restant la voie royale, comme chez les freudiens).

Dans la **thérapie individuelle existentielle** de Yalom, les techniques semblent moins variées que les stratégies et tactiques qui à leur tour sont supplantées en importance par le travail du lien.

Yalom présente la concentration sur le "**ici et maintenant**" comme une "technique" essentielle (p.13). Puisque le patient tend à recréer dans la thérapie ce qu'il vit dans son existence, Yalom oriente la séance sur ce qui se présente entre le patient et lui-même plutôt que sur le passé ou la vie actuelle. Pour nous, gestaltistes, il s'agit plutôt d'une attitude fondamentale, théoriquement fondée. Ainsi Dave, inconscient de ce qu'il induisait dans son couple, amenait le groupe à réagir envers lui, comme sa femme le faisait à la maison, par une attitude renfermée, ironique et évasive.

Des techniques de type Gestalt, on perçoit bien que Yalom fait un usage plutôt rare. Ainsi, il demande à Thelma de jouer son ancien thérapeute, et elle le campe à merveille. Plus qu'armé de techniques, le thérapeute se définit essentiellement par son attitude, attitude faite de présence, de désir d'aider, de soutien sincère. Il recommande à ses étudiants : l'attention positive inconditionnelle, l'acceptation sans jugement, la compréhension totale, l'engagement authentique, toutes attitudes qu'un rogorien, et d'autres thérapeutes ne renjeraient pas.

Très attentif à la description des événements, du contenu, Yalom recommande de porter *davantage* son attention sur le **processus**.

Comment le client fait-il pour entrer en relation ? Quels sentiments, qui en fait lui appartiennent, produit-il chez le thérapeute ? Sans la nommer, il travaille fréquemment avec l'identification projective, après avoir pris conscience de ses sentiments contre-transférentiels propres.

Mais avant d'aborder le travail du lien qui me paraît être le levier principal de la thérapie yalomienne, je voudrais faire part

de mon étonnement devant son attitude active (pour ne pas dire intrusive) et ses efforts persuasifs.

Certes, Yalom est un hospitalier ; il a l'habitude des cas désespérés pour lesquels l'action devient urgente ; il pratique les thérapies brèves chez des malades hospitalisés pour qui le séjour en établissement est généralement court. Disposant de quelques séances, il est devenu expert dans l'art d'établir un calendrier réaliste et adapté à des objectifs thérapeutiques concrets. Il cherche à obtenir des comportements précis.

Ainsi, Saül n'ose décacheter des lettres en provenance de Norvège, car il en craint le contenu ; notamment une, qui pourrait avoir été écrite par le professeur K., chez qui il a effectué un stage où il se serait révélé minable. Saül veut s'excuser auprès du professeur, mais il n'a toujours pas décacheté les lettres. Il risque donc de compromettre sa carrière en répondant à une lettre d'accusation que probablement le professeur K. n'a jamais écrite. Yalom lui extorque la promesse qu'il ouvrira les lettres avant d'écrire, par diverses tactiques manipulatrices. Au téléphone Yalom est tellement saisi par l'état d'affolement de son client qu'il se rend à son domicile ; il le trouve dans son lit, prostré, et est tenté de fouiller ses affaires à la recherche des lettres.

Avec Thelma, dont la douleur et les envies de suicide semblent augmenter sur la fin du traitement (limité à six mois), le thérapeute n'hésite pas à introduire son ancien thérapeute quelques séances avant la fin.

On peut trouver opiniâtres les efforts de persuasion de Yalom. Mais c'est qu'il ne se définit nullement comme un psychanalyste ; il module au contraire comme un thérapeute ses thérapies en fonction des clients et certains sont des cas désespérés (vingt ans de thérapie pour Thelma, Carlos qui mourra dans moins d'un an, Dave atteint lui aussi d'un cancer) ; il est un thérapeute de **dernier recours**. Il sait aussi repérer les défenses trop rigides qui excluent une thérapie profonde et invitent à envisager un programme cognitivo-comportemental.

Il n'en reste pas moins vrai que, selon lui, le psychothérapeute dépense beaucoup d'énergie pour influencer sur la volonté d'un patient. Quand l'exhortation ne suffit plus, il ira jusqu'à

« conseiller, argumenter, harceler, cajoler, aiguillonner, implorer ou simplement endurer », attendant que le mécanisme s'effrite de lui-même. Bon nombre de thérapeutes s'étonneront d'aussi peu de neutralité de la part du praticien. Pourquoi diable dépense-t-il autant d'énergie à persuader son client ? Par moments, il m'apparaît que les interventions de Yalom sont par trop cognitives.

Mais, c'est vrai, il le reconnaît, à une étape de sa carrière il était impatient et directif. La rencontre de sa propension à l'agir et de sa philosophie existentielle le poussait à un travail de sape vis-à-vis des angoisses de mort : « *il vaut mieux détruire leurs illusions, même s'ils doivent en souffrir* ». A cette époque il s'acharne à détruire l'amour obsessionnel de Thelma ; il force Marvin à reconnaître que son obsession sexuelle est une déviation de l'angoisse de la mort ; il harcèle Dave pour qu'il comprenne que son attachement à ses vieilles lettres d'amour est une vaine tentative pour nier son déclin physique.

L'alternance de ces tactiques cognitives et de son travail sur le lien donne une impression hétéroclite et situe Yalom dans une perspective **intégrative**.

Par ailleurs, le **travail de transfert** me semble peu poussé. Yalom invite pourtant fréquemment le patient à parler des sentiments qu'il a réellement pour son thérapeute, mais étant donné son *credo* thérapeutique en faveur de *l'ici et maintenant*, il travaille sur le lien (et ses éléments réels et réparateurs) plus que sur les associations entre les sentiments actuels et ceux destinés aux figures parentales.

De même, les sentiments que le patient se porte à lui-même sont peu rapportés à ceux que ses parents lui portaient. Bien sûr, il souligne que le peu d'estime de soi chez Saül a un rapport avec la tante qui l'a élevé, laquelle ne s'est plus souciée de lui après l'âge de huit ans, mais bien des thérapies se dérouleront sans grande évocation de l'enfance. Ceci ne laisse pas d'étonner, car même en Gestalt pure et dure, la centration sur *l'ici et maintenant* n'empêche pas le client de laisser monter des souvenirs très anciens.

C'est peut-être la raison pour laquelle le peu *d'insight* lié à l'en-

fance reculée, explique le recours augmenté à la persuasion ; Yalom travaillerait moins avec le ça et l'enfance qu'avec le moi et l'actuel ; l'intimité, la réparation prévaudraient sur la répétition et la reconnaissance.

Cela étant, le *credo* de Yalom reste : « *c'est la relation qui guérit* ». Comment va-t-il établir cette relation ?

Il cherche à créer une intimité et, pour ce faire, il nomme les **résistances à l'intimité** (au sens psychanalytique du terme).

Avec Thelma, il exprime sa frustration devant la distance qu'elle met entre eux, et lui avoue qu'il se sent repoussé quand elle pose des questions impersonnelles. Et il nomme l'utilité des résistances : « *Vous ne pouvez avoir de vraies relations avec Harry (son mari) parce que vous ne voulez pas lui faire de la peine (...) en lui parlant du suicide, (de même avec vos amis que vous quitteriez en vous suicidant). Vous ne pouvez établir de relation étroite avec moi parce qu'un autre thérapeute, il y a huit ans, vous a fait de la peine. Les paroles diffèrent dans chaque cas, mais la musique est la même.* »

A Betty, Yalom demande de cesser ses gloussements et rires forcés qui l'ennuient de plus en plus. Il se sert de ses propres sentiments (l'exaspération et l'ennui) pour altérer son système de défense (distance par le babil et la gaieté forcée). Il lui demande de lui parler, sans vouloir être drôle. Privée de sa défense, la cliente éprouve le vide, l'angoisse, mais devient plus vraie et investit les séances. Le thérapeute de son côté, - oh surprise ! - devient moins gêné par son apparence physique (elle pèse 125 kilos) et éprouve, pour la première fois, de la sympathie pour elle. L'authenticité de la cliente a un effet sur le contre-transfert (physique) du thérapeute. On pense à Lacan : « il n'y a de résistance que de l'analyste. ». La thérapie s'engage pendant que Yalom se met à avoir de la peine quand des personnes l'appellent "la grosse".

Cette destruction des résistances dans le but de laisser émerger les sentiments vrais est une des tactiques les plus évidentes de Yalom.

En ce qui concerne le travail sur les mécanismes de régulation du contact (résistances au sens Gestalt), la mise en évidence

des mécanismes les plus saillants permet aussi de diminuer la répétition. Ainsi, la relation trop intime de Marvin avec sa mère (confluence) a coloré pour longtemps sa relation timide avec les femmes et sa fuite de la compétition avec les hommes. Les relations en seront plus authentiques, y compris avec le thérapeute.

S'il est vrai que Yalom utilise peu le transfert comme reconnaissance de l'infantile, il fait un usage certain, par contre, du **contre-transfert**. Non pas qu'il le communique au client sans choisir - à celui-ci il avoue souvent ses sentiments positifs - mais il le communique au lecteur, soucieux qu'il est en permanence d'être conscient de son implication. Pour un lecteur, qui débiterait une thérapie personnelle, certains aveux pourraient passer pour consternants.

D'abord, il avoue sa "mégélanie" personnelle : il peut tout guérir ; et prendre des clients aussi lourds est un défi stimulant pour lui. Marie est une patiente difficile, déprimée et froide, Marvin un comptable cantonné à la surface des choses ; quant au dossier de Thelma, il pèse cinq kilos (vingt ans de thérapie), et le corps de Betty cent vingt-cinq : autant de contre-indications pour des thérapies profondes. En ce qui concerne Betty, l'analyse du contre-transfert - on devrait dire transfert du thérapeute - est un morceau d'anthologie : alors que le corps des femmes est chez lui délectable, idéalisé même, les grosses abîment son désir, en boursoufflant chacun des traits exquis qu'il admire. « *Elles me dégoûtent avec leur façon grotesque de se dandiner, leur corps informe - seins, cuisses, fesses, épaules, mâchoires, pommettes, tout, tout ce que j'aime voir chez une femme, se perd dans un monceau de graisse.* » Travailler avec des criminels ? Facile ! Mais avec des obèses, impossible ! « *Quand je vois une grosse femme manger, (...) continue Yalom, en un aveu hémorragique de deux pages, j'ai envie de lui ôter la nourriture de la bouche, de lui fourrer la tête dans son cornet de glace (...), de lui visser les mâchoires !* » Evidemment, sa mère était obèse.

C'est justement parce qu'il déteste les grosses qu'il choisira Betty, afin de s'entraîner à réduire son contre-transfert, se prenant pour un grand champion qui doit s'entraîner à des exercices systématiques. Mais la plupart des interrogations de Yalom ne

sont pas si déconcertantes ; elles sont soigneuses, pleines de sincérité et d'humanité. Il vérifie toujours si ses sentiments sont les siens ou ceux des clients, s'ils sont négatifs ou positifs.

Avec Carlos, qui ne trouve aucun intérêt aux participants du groupe (« *je ne vais pas me lier à des tartes pareilles* »), Yalom est obligé de ruser. Dans cet univers dont il rêve, où toutes les femmes jolies sont bonnes à violer, une seule échappe à la règle : sa propre fille. « *Je n'aimerais pas ça pour elle* » avoue Carlos, crispé. Après avoir trouvé le point faible, Yalom porte une estocade cognitive : « *Comment voulez-vous qu'elle vive dans un monde d'amour partagé, alors que vous prônez un univers de viol ?* »

Puis il profite du terrain conquis en usant de sa croyance à la réincarnation : « *Carlos vous avez rêvé d'une Honda verte, et vous détestez le vert ! Si les voitures sont des symboles du corps, pourquoi vous, dans votre prochaine vie, auriez-vous le corps, ou la vie, que vous détestez entre tous ?* »

« *Le rêve*, articule Carlos en transpirant, *dit que je ne vis pas comme il faut.* » A partir de ce moment d'aveu, son cynisme disparaît. Le thérapeute va pouvoir attaquer ses espoirs fous de séduire une femme (alors qu'un mois auparavant la chimiothérapie le clouait encore dans son lit.)

Puis il va changer : l'humanité chez lui va apparaître et, acceptant mieux son cancer, renonçant à "baiser" toutes les femmes avant de mourir, il se dévouera pour ses semblables.

Yalom traque aussi les échos affectifs, les similitudes, entre le client et lui-même : le vieux Dave cache un paquet de lettres d'amour comme un trésor, alors que sa maîtresse est morte depuis trente ans ; lui aussi, Yalom, depuis quinze ans, a son paquet de lettres secrètes, qu'il n'a pu détruire. Avec tel client ou cliente, il se sent capable d'affection, il peut l'étreindre avec chaleur ou laisser monter ses larmes. En dépit de ce que j'ai dit précédemment sur l'aspect cognitif et volontariste de son action, on peut se réjouir que l'émotionnel, la qualité du lien et la sincérité du contre-transfert l'emportent finalement.

UN VÉRITABLE ÉCRIVAIN

De surcroît, Yalom possède à coup sûr un art du récit : créer, entretenir le suspense, dévoiler la vérité au dernier moment, il sait le faire. Il a donc l'art de captiver le lecteur dès les premières lignes, et de ne plus le lâcher. Ainsi l'histoire de Thelma (*Le bourreau de l'amour*) : « *Il y a huit ans, j'ai eu une histoire d'amour avec mon psychothérapeute. Il n'a jamais quitté mes pensées depuis. J'ai essayé de me tuer, et je crois que je ne me raterai pas la prochaine fois. Vous êtes mon dernier espoir* », et voilà le défi. Yalom, tu as intérêt à fournir.

Mais cette femme ridée plonge dans son sac et en extirpe une vieille photographie, celle d'une jeune et superbe danseuse en collant noir : et maintenant apparaît la jeunesse qu'elle veut conserver à tout prix, par une croyance forcenée d'être aimée par son thérapeute d'il y a huit ans (en vingt ans, elle a été soignée par toute une série de stagiaires). Son Matthew, le thérapeute, elle l'a rencontré par hasard en ville, un an après la fin de sa thérapie. Elle est toute contente de lui parler car depuis, aucun autre thérapeute ne l'a comprise aussi bien que lui, ne l'a autant aidée à apprécier la vie. Et les voilà partis prendre un pot, et, pour des raisons que Thelma ne saisit toujours pas, ils glissent l'un et l'autre hors de la réalité sans s'en rendre compte. Puis ils se retrouvent au lit. Les vingt-sept jours suivants sont magiques : on se parle au téléphone plusieurs fois par jour. Thelma flotte, plane et danse.

Mais Matthew arrête de la voir après une dernière étreinte : « *nous savons que ce n'est pas bien* » dit-il, et bientôt, silence total. Après de multiples et vaines tentatives pour le joindre, Thelma s'enfonce dans un profond abattement, passe son temps à la fenêtre, cesse de manger, ne dort plus et tente de se suicider. Son mari la sauve par hasard.

Pendant huit ans Thelma ne cesse de penser à lui : elle croit l'apercevoir dans la rue, rêve de lui, repasse les délices des vingt-sept jours. « *Je vis ma vie d'il y a huit ans* », avoue-t-elle.

Cinq anciens thérapeutes recontactés lui donnent le nom de Yalom, un bon thérapeute "*de dernier recours*". Et c'est ainsi

qu'elle arrive chez lui. Voilà la scène campée, et Yalom n'aura de cesse de faire deux choses : d'une part de comprendre comment il est possible que ni la déontologie ni la différence d'âge n'aient pu empêcher un thérapeute de vingt-huit ans de séduire une femme de soixante-deux ; et d'autre part, de casser chez Thelma cette illusion de l'amour, car pour Yalom, c'est clair, elle fantasme ; son thérapeute ne l'a jamais aimée ; il s'est servi d'elle, et c'est d'une image qu'elle est éprise, image qui l'aide à fuir la mort.

La thérapie sera ponctuée des efforts acharnés de Yalom pour progresser vers ces deux objectifs. Dès lors, le lecteur est pris par l'énigme de ce qu'il faut bien appeler une histoire passionnante.

Comment Yalom, un thérapeute chevronné, tenaillé par le mystère, en viendra-t-il à faire intervenir l'amant **en personne** dans le processus ? Il faudra une bonne cinquantaine de pages pour le découvrir. Et, je vous le garantis, ce qu'on apprendra sur cette séduction sera tout à fait inattendu. A vos pronostics !

Mais laissons-là le thérapeute Yalom torturer l'amour de Thelma. Car il n'y a pas que cette histoire du "bourreau de l'amour" qui commence fort. L'art de Yalom est celui du théâtre et cela se sent dans les façons de camper la scène, dans les descriptions des personnages, dans les dialogues.

Sans vouloir rendre compte de toutes les histoires, ni faire un commentaire de texte exhaustif (mon but est simplement de vous donner envie de lire le livre), voyons quelques **façons de commencer**.

« *Votre patient est une ordure et je le lui ai dit hier soir à la séance de groupe, exactement comme je vous le dis* », clame Sarah, interne en psychiatrie, entrée en trombe dans le bureau de son patron. Sans regret et pleine de défi, elle annonce qu'elle avait insulté un de ses patients. (*Si le viol était légal...*).

En fait, Carlos, le nouveau (que nous connaissons déjà) macho séducteur atteint d'un cancer, parachuté par Yalom dans le groupe de Sarah, s'était conduit d'une façon répugnante. Une participante racontait son viol dans la terreur et les sanglots, et le groupe, apeuré, l'aidait tant bien que mal à s'exprimer. La thérapeute, croyant bien faire, confie à son tour qu'elle avait été vio-

lée... et voilà-t-il pas que le Carlos commence à poser des questions détaillées, et plus qu'intimes, mais en fait techniques, sur la manière dont le violeur avait procédé... aux seules fins de profiter du récit. C'est alors que le groupe proteste, ce qui a pour effet de lancer Carlos dans une démonstration agressive contre les femmes (« le viol n'est pas si grave que ça »), et de s'enfermer dans une muflerie redoublée. D'où l'explosion de la thérapeute qui l'insulte.

Comme je vous l'ai déjà laissé entrevoir, le reste de l'histoire consistera à entamer les défenses compactes du patient qui ne vit et ne survit que par de multiples projets érotiques, pour qu'un jour il devienne capable de tristesse, de compassion et de dévouement - pour qu'il s'humanise juste avant de mourir !...

Un autre cas commence très fort lui aussi (*A la recherche du rêveur*).

« Le sexe est à la base de tout. N'est-ce pas ce que vous dites, vous les psy ? Bon, dans mon cas vous avez peut-être raison. Jetez un coup d'œil là-dessus. Vous y verrez des rapports intéressants entre mes migraines et ma vie sexuelle. »

« Tirant un gros rouleau de papier de sa serviette, Marvin me demanda d'en tenir un bout, et déroula soigneusement un diagramme d'un mètre de long sur lequel étaient méticuleusement rapportés tous ses maux de tête et toutes ses expériences sexuelles des quatre derniers mois (...).

« C'est un sacré travail, dis-je. Vous avez dû y passer des jours entiers.

- J'ai trouvé ça plaisant à faire. (...) Nous savons tenir un crayon, nous, les comptables, même si ça ne sert à rien dans l'administration fiscale. Regardez le mois de juillet : quatre migraines, et chacune précédée par l'impuissance ou par une performance sexuelle de premier ou deuxième degré. »

Pour cet obsessionnel barricadé dans ses défenses chiffrées, Yalom est tout prêt de se contenter d'une thérapie très superficielle quand il est surpris de la violence de ses rêves. Peut-il contourner le comptable et ne parler qu'au rêveur ? Et ce sera l'histoire d'une thérapie par les rêves jusqu'à la disparition finale des migraines et l'amélioration de l'impuissance.

Après ces deux débuts de récits dignes du meilleur John Irving, il ne faudrait pas croire que tous les cas sont du même tonneau sexuel. Au contraire ! La conviction de l'auteur est qu'une sexualité excessive vient se développer **à la place du lien**, et c'est plutôt autour du relationnel et de l'existentiel que se porte son effort.

A titre d'exemple, on peut s'assurer qu'on n'est pas toujours aux sommets de l'éros par le début de *Monogamie thérapeutique*.

« Je ne suis rien. De la merde. Une cinglée. Une nullité. Un déchet qui hante les décharges à l'écart des campements humains. Dieu, pouvoir mourir ! Etre morte ! Aplatie sur le parking avant d'être balayée par le jet des éboueurs. Qu'il n'en reste rien. Rien. Pas même des mots tracés à la craie sur le trottoir : Voici ce qui reste d'une dénommée Marge White. » Tel était son appel téléphonique nocturne. Toute son histoire - suicides, dérèglement, inceste, vingt-trois ans de thérapie - *« annonçaient en lettres capitales "cas limite", les mots qui sèment la terreur dans le cœur d'un psy d'âge mûr soucieux de son confort. »*

L'histoire est toujours campée magistralement, on n'attend pas des pages et des pages pour qu'elle se noue. On est embarqué sur les chapeaux de roues.

Commencer l'histoire est à coup sûr un des talents d'écrivain de Yalom, mais il sait aussi camper un personnage, le faire vivre sous nos yeux par le relief des détails qui font mouche.

Ainsi pour Thelma : *« Son visage ridé de soixante-dix ans, avec ce tremblement sénile au menton, ses cheveux clairsemés, ternes et décolorés, ses mains décharnées aux veines apparentes (...). Comment l'amour aurait-il choisi de dévaster ce vieux corps frêle et chancelant, comment pouvait-il loger dans cette tenue de jogging informe en acrylique ? »*

Si le pittoresque peut être sarcastique, il peut se faire aussi humoristique, émouvant ou poétique. A Carlos, l'obsédé bientôt mourant, Yalom demande quelle sorte d'aide il attend de lui. Carlos lui répond qu'il veut apprendre à haïr les tatous. Perplexité du thérapeute ! Oui, on apprend aux cancéreux une méthode d'auto-guérison par visualisation de leurs défenses

immunitaires. La nouvelle chimiothérapie, intitulée BP par les médecins, devient deux lettres géantes : B pour Bears (ours) et P pour Pigs (porcs) ; animaux qui attaquent féroce­ment les tatous dont l'épaisse carapace protège les ganglions lymphatiques malades. Le problème était que les B et les P n'étaient pas assez méchants pour détruire les carapaces.

Quand l'humour a succédé à la dureté, un moment d'une poésie certaine peut nous saisir : vers la fin de sa thérapie, Carlos a appris la compassion et l'émerveillement et, en groupe, tout à coup il se met à regarder les femmes autrement. Saisi d'une vision, leur cœur mis à nu lui apparaît : « *La cage thoracique avait disparu, elle s'était volatilisée, laissant une cavité d'un rouge bleuâtre au centre de laquelle battait doucement un cœur de couleur brune.* » Tout au long de la semaine, il voit battre le cœur de chacun et de chacune et il se dit : « *Tout le monde a un cœur, tout le monde a un cœur.* »

Puis, tout près de la fin, Carlos donnera une leçon d'élégance à ses enfants, riant jusqu'aux derniers moments de sa façon de renifler, de loucher, et d'arrondir la bouche en évoquant son « cannnnnnnncer ».

L'émotion, l'attendrissement, la délicatesse affleurent souvent - et plutôt en fin de thérapie - et je pourrais, de la même façon que pour les commencements d'histoire, étudier pour vous les dénouements qui peuvent être inattendus, poignants, près des larmes.

Merveilleux conteur qui a le sens du théâtre et de l'image, doté d'un humour tantôt sarcastique tantôt attendrissant, poète plein d'émotion et d'humanité, ainsi écrit Irvin Yalom.

Après avoir surtout évoqué les trois premières histoires (sans tout dévoiler, rassurez-vous), je voudrais vous laisser en compagnie de tous les autres héros : Dave et Marvin que vous connaissez déjà, mais aussi Elva, Penny, Marie, et d'autres encore à découvrir.

UNE LEÇON DE THÉRAPIE ET ... UN LIVRE POUR LES VACANCES.

Le psy, Bourreau de l'amour est à coup sûr le livre d'un thérapeute d'expérience.

Ses références théoriques à la philosophie existentielle sous-tendent ses interventions et ses stratégies. Plutôt que le sexe, bouée de sauvetage pour un cœur et un corps en péril, c'est l'approche de la mort qui est la motivation centrale. Qu'on fuie le vieillissement du corps par une activité sexuelle multiple, qu'on fuie l'engagement et la responsabilité du lien par un refus d'aimer, c'est toujours la finitude qu'on évite. Pour cela on met en place des illusions ; et le thérapeute n'a de cesse de les destituer. Voilà pour la théorie.

Pour ce qui est de la pratique thérapeutique, l'écart par rapport à la Gestalt-thérapie est intéressant à définir. S'appuyant sur une posture de base à la Rogers, Yalom travaille surtout "ici et maintenant". En individuel ou en groupe, le client reproduit avec les participants et avec le thérapeute ses structures relationnelles. Quand il prend conscience de leur forme et de leur processus, quand il saisit quelle reproduction se fait en lui, il peut commencer à changer. Certes, Yalom ne répugne pas à reporter ces comportements et ces affects à l'enfance du client, mais cela ne semble pas dominer le travail.

Bien plus d'enthousiasme marque Yalom pour la relation actuelle, pour l'intimité réparatrice. Le travail d'analyse des résistances à l'intimité, l'affect manifesté par le client, aussi bien que l'affect éprouvé par le thérapeute, sont des repères pour juger de l'établissement du lien. Comme se plaît à le répéter Yalom, « C'est la relation qui soigne. »

Reproduction donc, reconnaissance dans l'actuel (entourage et thérapeute) et surtout réparation. En bref, alors que Yalom semble de formation psychanalytique, il travaille surtout dans l'"ici et maintenant", avec de rares techniques gestaltistes, et sa référence théorique constante est existentielle. C'est le travail systématique sur le contre-transfert qui m'a le plus fasciné ; ses

aveux livrés à nous lecteurs sont exemplaires d'authenticité.

Par delà les questions théoriques et techniques, si la richesse foisonnante de l'ouvrage est surtout due à un thérapeute d'expérience, c'est à l'homme Yalom que nous devons émotion et sincérité. Enfin, les talents captivants du conteur invitent quasiment à lire le *Psy, Bourreau de l'Amour...* aux prochaines vacances !

Résumé

Le Psy, Bourreau de l'amour permet de présenter le grand thérapeute américain Irvin Yalom qui pratique la psychothérapie existentielle individuelle et de groupe.

C'est un des rares livres d'études de cas qui relate dans leur entier des thérapies (au nombre de dix). Il est émaillé de dialogues, et de traits pittoresques autant humoristiques qu'émouvants. La plupart des histoires concernent des "cas limites".

Il se réfère aux thèmes classiques de l'existentialisme : finitude, responsabilité, solitude et absurdité.

La thérapie de Yalom se rattache, par ses techniques, au courant intégratif. Il travaille essentiellement avec l'ici et maintenant, le processus, un peu le transfert et beaucoup le contre-transfert ; la répétition est donc utilisée et surtout la reconnaissance dans l'actuel. Mais la réparation a sa faveur selon son leitmotiv : " c'est la relation qui soigne ".

C'est un livre talentueux sur le plan littéraire, très touchant au niveau émotionnel et humain.

(Voir index des titres et des cas cités page suivante)

Index des titres des cas et personnes citées

<i>Titres</i>	<i>Personnes citées</i>
<i>Le bourreau de l'amour</i>	Theima, Matthew, Harry.
<i>"Si le viol était légal..."</i>	Carlos, Sarah, Martha.
<i>La femme obèse</i>	Betty.
<i>"Celle qui n'aurait pas dû mourir"</i>	Penny.
<i>"Je n'ai jamais pensé que cela pouvait m'arriver"</i>	Elva.
<i>"N'y allez pas trop doucement"</i>	Dave.
<i>Les deux sourires</i>	Marie.
<i>Trois lettres cachetées</i>	Saül, le docteur K.
<i>Monogamie thérapeutique</i>	Marge
<i>A la recherche du rêveur</i>	Marvin, Phyllis.

BIBLIOGRAPHIE

YALOM Irvin D. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, Second Edition, Basic Books, New York, 1975.

YALOM Irvin D., *Existential Psychotherapy*. Ed. Basic Book, New York 1980.

YALOM Irvin D., (1989, New York) *Le Psy, Bourreau de l'Amour*. Ed. Albin Michel, Paris 1991, 295 p.



