

Quelques éléments théoriques.

A l'origine.

Le terme : "expérience émotionnelle correctrice" fut créé dans les années 1940 par Franz Alexander.

Hongrois d'origine, Franz Alexander a été formé à Berlin, puis est parti s'installer à Chicago, où il a fondé en 1931 un puissant Institut de Psychanalyse, devenant un des animateurs du mouvement psychanalytique américain. Il est considéré comme l'un des pionniers des psychothérapies brèves d'inspiration psychanalytique dans la mesure où, sous l'influence de Ferenczi, il prône des aménagements de la relation thérapeutique destinés à favoriser la guérison.

Ainsi, il recourt parfois à des techniques actives pour accélérer le processus analytique. En effet, selon lui, l'attitude de l'analyste peut varier considérablement selon la problématique du patient, allant de la neutralité classique à une activité éclectique, le but étant de proposer au patient une relation différente de celle qu'il a connue avec ses parents, dans une optique correctrice. Il s'agit, pour l'essentiel, non seulement de ne pas répondre aux attentes du patient, mais aussi de lui présenter une image contraire à celle que le transfert induit. L'idée étant que l'analyste est en position d'être un parent sain, ce qui permettra au patient de constater l'inadéquation de ses attitudes transférentielles.

Pour Alexander, il s'agit de proposer au patient une référence à laquelle il va pouvoir mesurer ses propres déformations. On en vient ainsi à doser la frustration et les gratifications en fonction inverse de ce qu'attend le patient pour rendre plus clair ce que cette attente doit à la répétition des expériences infantiles.

Extension.

Dans les thérapies brèves, le terme d'"expérience émotionnelle correctrice" est aussi employé dans un sens plus large, lorsqu'une nouvelle expérience est mise en place afin d'infirmer les croyances, de créer une nouvelle référence positive qui va remplacer l'ancienne, inadéquate, et permettre la disparition du symptôme. Comme dans les cas de phobie, par exemple.

Dans le même ordre d'idées, la psychosynthèse propose elle aussi une expérience similaire. En effet, puisque la psychanalyse opère un patient travail de

"déconstruction", de décomposition des structures erronées du psychisme du patient, alors il peut paraître nécessaire, de la part du thérapeute, qu'intervienne une initiative positive visant à la reconstitution.

Mais cette expérience, quoique peu théorisée en psychanalyse, n'est pourtant pas réservée aux seules thérapies brèves. On peut en trouver un équivalent dans ce que Winnicott appelait "la régression à la dépendance". C'est-à-dire pour le patient de revenir avec l'analyste à la situation de dépendance primordiale qui a été la sienne lorsqu'il était encore tout petit enfant. La situation analytique permet ainsi de reconstituer les conditions d'un maternage "suffisamment bon", et de restaurer le narcissisme primaire qui n'a pu s'établir à l'époque en raison de la défaillance maternelle. A partir de l'établissement de ce narcissisme primaire, il y a "dégel" de la situation de carence, et la croissance peut reprendre et s'acheminer progressivement vers l'indépendance. Le thérapeute n'est plus là seulement comme un miroir du patient, mais il se produit une réelle rencontre entre deux psychismes.

Il s'agit en fin de compte de revivre la même expérience, et de la terminer autrement. Parfois la vie nous propose des situations semblables à celles que nous avons déjà vécues, et nous donne l'occasion de les "réparer". Parfois, comme le dit Boris Cyrulnik, la rencontre amoureuse, par exemple, "permet de panser les blessures de l'enfance, d'acquérir la sécurité affective dont on a manqué". Mais d'autres fois, la compulsion de répétition est la plus forte, et le travail du thérapeute est justement de proposer les conditions pour que puisse survenir une expérience émotionnelle qui soit réellement correctrice. Pour cela, il a à sa disposition essentiellement deux outils, le cadre et le transfert.

Modalités

Le cadre.

Peu théorisé parce que faisant partie des éléments silencieux de la cure, le cadre est pourtant le premier maillon de la chaîne.

C'est par exemple ce qu'essayait de mettre en application Bruno Bettelheim dans son école, l'Ecole Orthogénique Sonia Shankman, à partir de 1944 : partant du principe que les enfants sont devenus autistes pour échapper à une situation extrême qui menaçait de les détruire, il leur offre un environnement thérapeutique favorable susceptible d'inverser le processus et de leur permettre de se passer de certains de leurs symptômes.

Sans aller jusque là, la régularité du lieu, du décor, des séances, peuvent offrir une sécurité contenant à une personnalité endommagée ou déstructurée, un point de repère.

L'expérience gratifiante d'une écoute attentive et compréhensive est déjà une première approche vers une restauration narcissique.

Enfin, conférer un statut psychique à ce qui a toujours été déchargé jusqu'alors sous forme de passage à l'acte, de projection ou de somatisation, n'est pas sans conséquences sur une image plus positive de soi-même.

Le transfert.

Dans une thérapie, on assiste à l'instauration d'une relation à forte charge émotionnelle. L'inconscient devient actif, il s'infiltré dans la relation, projetant des images du passé, remuant émotions et sentiments. C'est le transfert, où s'exprime la compulsion de répétition. La personne, endommagée par des expériences négatives, se met malgré elle dans les mêmes situations, dans les mêmes interactions, y compris avec son thérapeute. L'analyse va permettre de d'interpréter cette répétition, de donner du sens à ce qui se passe. Mais à mon sens cela ne suffit pas, parce que cela reste au niveau mental. Il ne suffit pas d'arracher les mauvaises herbes du jardin. Si on ne replante rien, elles vont bientôt réapparaître. Il y a la nécessité d'une expérience vécue qui ancre ces nouvelles découvertes. Je peux savoir des tas de choses, mais tant que je ne les ai pas vécues réellement, ça ne me sert pas à grand-chose. Pour que l'expérience émotionnelle devienne réellement correctrice, il est nécessaire qu'elle amène à une expérience nouvelle, à un niveau plus primaire, plus primal, où le traumatisme puisse enfin être dépassé et où la personne puisse passer à autre chose.

Ne pas jouer le jeu, c'est-à-dire ne pas répondre aux provocations d'une personne au comportement agressif, par exemple, ou encore ne pas céder à une entreprise de séduction, permet déjà d'établir une distance avec les interactions habituelles de la personne.

Pour qu'une relation thérapeutique soit véritablement une "expérience émotionnelle correctrice", elle doit être globalement faite de soutien et d'acceptation. Mais il est également nécessaire qu'elle ne reproduise pas la modalité destructrice des relations blessantes du début de la vie.

Par exemple il peut ne pas être très judicieux pour un thérapeute de se comporter en "bon parent", si le patient a été infantilisé tout au long de sa vie.

Le thérapeute procure au patient ce qui lui a le plus manqué dans son enfance, infirmant ainsi ses attentes et ses croyances négatives vis-à-vis des relations humaines et modifiant son image de soi, et, à un niveau encore plus profond, comblant les manques, dénouant les noeuds psychiques, et permettant aux comportements enkystés de se libérer et de disparaître. Une telle attitude permet au patient de connaître une expérience émotionnelle correctrice, remettant en cause les schémas cognitifs dans et par la relation thérapeutique elle-même.

En AIRE.

Cadre emboîté.

Le cadre de la cure procure la solidité, la stabilité dont le patient a besoin

pour se sentir en sécurité.

Le rêve-éveillé constitue le volet mobile de ce cadre. C'est le patient qui en détermine lui-même le rythme, l'adaptant à ses propres besoins, et s'appropriant ainsi la capacité de répondre lui-même à son propre rythme.

De même, son rêve-éveillé est sa création, il peut s'approprier plus concrètement le travail en profondeur qu'il effectue.

Il fait ainsi l'apprentissage d'une accession progressive à l'autonomie et à la liberté.

Transfert dédoublé.

Durant tout le premier temps de la cure, le thérapeute doit veiller à être toujours à la bonne distance pour son patient : soutenant dans le cas de carences narcissiques, respectueux dans le cas de personnes intrusées dans leur enfance, etc...

Dans le deuxième temps, la thérapie s'organise autour du RE. L'accent est mis sur le fait pour le patient de se centrer sur son monde intérieur plutôt que sur la relation avec le thérapeute. Le phénomène transférentiel, au lieu de se focaliser sur la personne du thérapeute, va se dédoubler et investir à la fois l'analyste et le RE.

Le Rêve-Eveillé.

C'est là où l'expérience émotionnelle correctrice prend véritablement toute son ampleur.

Le RE n'est pas fait uniquement pour être décrit au fur et à mesure au thérapeute. Il est d'abord là pour revivre certains épisodes et tenter d'y remédier.

Le symbole tel qu'il s'exprime dans le rêve permet de revenir à un événement traumatisant de l'enfance, par exemple, ou bien une scène imaginée mais qui va condenser toute une série de blessures d'enfance ; mais cette fois avec un vécu, une conscience d'adulte, et donc plus de moyens pour y faire face et en assumer les conséquences. La situation d'origine, ou en tout cas vécue comme telle, va donc pouvoir être re-vécue différemment, résolue ou du moins envisagée autrement, et les noeuds qui découlaient de cette vision d'enfant vont pouvoir se dénouer.

Plus l'affect sera intense, plus les conséquences seront importantes. Par ces transformations symboliques, le psychisme se réorganise, et devient disponible pour une nouvelle histoire. En restructurant son univers intérieur, c'est son être-au-monde que le sujet reconfigure.

Il n'y a pas besoin de tout analyser pour que ce soit efficace. Même si la personne ne retrouve pas exactement le traumatisme d'origine, même si elle ne fait pas tous les liens possibles concernant les images de son Rêve-Eveillé, le plus important, c'est que quelque part la situation aura été revécue et terminée autrement, lui permettant de reprendre le cours de son évolution.

On assiste en fait à une ré-interprétation du passé, le passé est surmonté, il ne bloque plus les processus de développement, et une nouvelle histoire peut

commencer à s'écrire.

L'expérience émotionnelle correctrice est nécessaire pour se libérer des entraves du passé et écrire soi-même son propre destin. Car l'être humain n'est pas qu'un cerveau, un intellect, et analyser est certes nécessaire, mais pas suffisant. Il faut des expériences intensément vécues, des affects puissants, pour que les stases soient de nouveau-irriguées, et que l'énergie bloquée, depuis toute une vie parfois, trouve un dénouement différent et puisse se remettre à circuler. Et notre travail de thérapeute consiste à proposer au patient la possibilité de faire ces expériences. Non pas de les décider à sa place, mais de lui offrir un espace et un temps où cela devient possible, lorsque ce sera le moment pour lui.

16/12/2004