

Winnicott dit que l'absence de maladie est peut être la santé mais pas la vie, quels critères considère t on pour dire qu'une personne à un fonctionnement psychologique sain et est vivante ?

## 1/ L'homme normal est t il un homme sain et vivant ?

Traditionnellement, **3 concepts** sont utilisés pour établir des règles objectives sur lesquelles reposerait un fonctionnement psychique :

- **La norme sociale**

Elle est une référence en rapport avec la *moyenne statistique* qui donne des informations sur le fonctionnement des humains (mais il ne doit pas s'agir de rejeter tous les comportements singuliers : artistes, originaux qui ne sont pas pathologiques) ou le *consensus* qui est une règle que l'on peut enfreindre, par provocation, contestation etc.....

- **L'adaptation** si l'on s'adapte au point d'être conforme aux exigences sociales, on renonce à sa spécificité donc à une part de son humanité et on ne laisse plus la place à la contestation et c'est pourtant ce qui fait évoluer la vie en société.

- **L'adéquation au réel objectif, vérifiable**

On interprète le réel, selon notre humeur, grâce à des critères qui ne sont pas objectifs. Ce qui est pathologique c'est de ne pas savoir interpréter correctement les symboles essentiels qui gouvernent la communauté des hommes.

**2 critères** sont souvent aussi invoqués par les psychologues :

- **l'intégration**, est la capacité du psychisme d'ordonner l'ensemble de l'architecture du psychisme de façon hiérarchique ;
- **l'autonomie**, est la capacité du psychisme de se maintenir comme unité vivante au milieu des influences qu'exerce l'environnement.

Tous ces critères ne nous aident pas pour apprécier un fonctionnement sain car, par exemple, **Szondi** montre, que **l'homme de la rue**, celui qui est apparemment le plus adapté, le plus normal, dont on peut dire qu'il est intégré (même s'il est plus évident que l'autonomie est plus difficile à apprécier) est celui qui s'inhibe tellement lui-

même qu'il renonce à une grande partie de son humanité. Le résultat statistique du test montre qu'il s'accroche toujours à quelque chose et ne parvient pas à décrocher, il a constamment besoin d'amour et cherche à dominer, il cache ses désirs et sa révolte, il renonce à ses désirs en les refoulant et renonce à être par lui-même. C'est un profil **d'homme inhibé, dépendant et sans ambition**.

Vergotte, lui, distingue (et élargit la phrase de Freud que tout le monde connaît) 4 activités essentielles où l'homme **assume et élabore** son existence conditionnée par son corps et par sa culture : **travailler, communiquer par le langage, aimer et jouir**.

Quand quelqu'un n'est pas bien psychologiquement, il manifeste toujours une restriction d'activité, une inhibition, une incapacité, une frustration dans l'un ou l'autre de ces secteurs d'activité, voire dans les 4, dans la mesure où elles liées les unes aux autres par les exigences de l'appareil psychique.

Mais peut-on dire que quelqu'un qui a ces difficultés ne fonctionne pas sainement ? Il se peut qu'elles soient dues passagèrement à un contexte particulier que la personne saura faire évoluer justement grâce à ses dispositions psychiques saines.

## 2/ Voyons maintenant quelles sont les dispositions psychiques saines.

**D'après la liste des critères de la santé mentale de James MASTERSON (dans Manuel de psychothérapie brève intégrative p.68) et la liste des repères de fonctionnement sain de J.M.Henriot**

- **critère 1 : la spontanéité et la vitalité de l'affect**, reflètent la capacité à ressentir la palette des diverses émotions humaines
- **critère 2 : la capacité d'identifier** ses sentiments intimes, ses désirs, ses besoins et pensées (l'insight ou la disposition psychologique) à y attacher du sens et les prendre en compte.

En AIRE, nous proposons pour renforcer ces critères, les techniques d'écoute rogérienne et les techniques cognitives et comportementales à un niveau immédiat.

- **Critère 3 : le fait de s'estimer digne** (narcissisme) et l'aptitude de générer dans son for intérieur, le sentiment de sa propre valeur et d'estime de soi
- **Critère 4 : l'affirmation de soi** (ou l'activation du soi ou l'expression de soi) : commence par la croyance interne qu'il est permis d'exprimer ses émotions, sentiments, besoins personnels, et de se défendre s'ils sont blessés par les autres. Capacité à agir de manière affirmative.

- **Critère 5 : l'aptitude à s'apaiser soi-même (avoir un parent nourricier interne)**: la personne mature psychiquement, a eu la chance qu'on ait authentiquement pris soin d'elle dans les 1ers temps de sa vie, et elle a ainsi pu développer une capacité intériorisée de compassion envers elle-même. S'apaiser soi-même s'appuie également sur le souvenir et la remémoration d'images positives émanant du passé, où il y a de l'amour et de la réussite. Et capable de décider d'être bon avec soi-même.

**Pour les critères 3/4/5/** : Un thérapeute AIRE vise à établir une relation telle que le fil des séances va conduire le patient vers une auto estimation correcte. Il lui paraîtra évident qu'il a le droit d'être qui il est dans la mesure du respect d'autrui et s'attendra lui-même à être respecté. Le thérapeute prend authentiquement soin du patient ce qui permettra à celui-ci de développer, grâce à la thérapie, cette capacité intériorisée de compassion envers lui-même dans le cas où elle lui fait défaut. (être un bon parent pour soi-même).

- **Critère 6 : l'intimité (ou oser la vulnérabilité)** s'exprimer d'une manière ouverte et honnête à une personne aimée. Le risque est la perte potentielle.

Ici, c'est encore la relation qui va fournir la possibilité au patient d'expérimenter l'intimité : ne pas être jugé, se sentir écouté va lui permettre de dire ce qu'il n'ose pas dire ailleurs. Vivre que cela peut être entendu, tout en continuant à sentir l'attention et le respect du thérapeute, permet de réévaluer le danger que représente pour certains le partage authentique du vécu.

- **Critère 7 : l'implication**, tenir le coup, ne pas décrocher facilement, s'engager fortement, avoir prise, c'est l'aptitude et la volonté d'être là lors des périodes difficiles et de garder la conviction que l'on continuera à recevoir de l'amour, que l'on ne sera pas abandonné. Capacité à s'élever au dessus de la douleur. Mais la forme saine d'implication exclue de rester inutilement dans une relation pathologique qui causerait de graves dommages au psychisme.

**Ici, je renvoie au repère 3 de la liste de J.M.Henriot « avoir un contenant psychique solide permettant de :**

- reconnaître et accepter la complexité interne sans passer à l'acte ou faire un symptôme somatique, psychique ou relationnel ;
- supporter la frustration et l'attente ce qui permet de faire de vrais choix »

Dans un premier temps, les diverses techniques de thérapies brèves peuvent ici aider à renforcer le MOI, mais une cure par le rêve éveillé offre le cadre qui convient pour prendre conscience de nos réelles motivations, pour faire émerger notre complexité interne, la vivre dans sa dimension émotionnelle et l'analyser.

## - Critère 8 : avoir une forte conscience de sa propre humanité

S'accepter imparfait, complexe et ordinaire ne se fait pas en deux temps, trois mouvements. Cela nécessite de revisiter l'idéal du moi et de renoncer à la toute puissance, suivra l'accès plus aisé aux repères 4, 5, 6, 9, 13, 14 qui suivent :

- faire avec ses désirs (être capable aussi bien de réaliser certains que de renoncer à d'autres, ou savoir les transformer)
- faire avec ses limites
- avoir intégré le respect et l'acceptation de soi même et de l'autre
- donner une juste place à la culpabilité (ni trop, ni trop peu)
- savoir reconnaître et exprimer sa gratitude, avoir tourné la page sur les rancoeurs.
- Connaître et accepter la compassion envers autrui (et envers soi même)

L'analyse par le rêve éveillé permet de mettre un terme aux projets de l'enfant en nous, il devient alors possible de passer à la maturité qui ouvre sur la dimension spirituelle de l'être humain.

## Conclusion

Ces critères et repères ont un sens à divers degrés pour chaque personne. On sait d'où l'on part et arrivé à certains stades du parcours thérapeutique, on peut s'estimer satisfait et considérer que le patient est parvenu à un état de fonctionnement sain et est vivant.

Un patient qui serait avec lui-même et sa vie comme un bon jardinier est avec son jardin : c'est celui là qu'il possède, il accepte sa situation géographique, la nature de son sol et sa végétation naturelle même s'il sait que situé ailleurs, il aurait pu y cultiver des oranges par exemple, mais non, il est en Bretagne, dans un endroit où naturellement il ne pousse que de la lande. Mais en y mêlant son intuition et son savoir, il sait améliorer son terrain pour obtenir des récoltes satisfaisantes. Et s'il y a une mauvaise récolte, il sait d'où ça vient, du ciel ou de lui.

Par exemple il a été négligent toute la saison, il a passé son temps à regarder sa voisine jardinière et a oublié d'arroser ses tomates.

L'année dernière, les pucerons lui ont encore gâché tous ses rosiers, il en a eu vraiment ras le bol. Cette année, il les attend avec sa bombe insecticide.

Il a aussi un projet qui fait briller ses yeux quand il en parle c'est de croiser ses rosiers avec une variété qui n'existe que chez les Ouigours d'Asie centrale et qui ont le parfum le plus suave de tous les rosiers.

Voilà un jardinier qui ne voudrait finalement échanger son jardin contre aucun autre même s'il trouve ceux des autres très bien aussi. D'ailleurs il n'est pas avare de ce qu'il sait et adore échanger avec ses collègues jardiniers.

