

Bogdan PAVLOVICI
LE FRISBEE ÉCRIT
L'art de prendre soin à distance
Enrick-B-Éditions, Paris, 2020

Comment la distance peut-elle permettre une juste proximité ? C'est à cette question que « *le frisbee écrit, l'art de prendre soin à distance* » répond, avec une multitude d'exemples cliniques qui en rend la lecture à la fois agréable et réellement instructive.

Bogdan Pavlovici, pédopsychiatre de son état, formé à la thérapie familiale systémique à l'ID'ES¹, et aux approches plus éclectiques que propose l'HTMSA², retrouve, sous cette appellation un peu bizarre de *frisbee écrit*, l'art de l'échange de courriers, ici plutôt de fax ou de courriels. La référence au frisbee évoque l'idée ludique d'un objet qu'on envoie, à charge pour l'autre de le rattraper et de le renvoyer. Le but est bien qu'il soit reçu, éventuellement renvoyé, et non, comme au tennis, de mettre son partenaire de jeu dans la difficulté !

L'auteur détaille successivement les multiples indications pour lesquelles ce mode de communication n'est pas le parent pauvre, remplaçant d'une rencontre impossible ou difficile, mais le cadre d'un réel travail à visée thérapeutique ; un cadre respectueux des réticences, peurs, oppositions, évitements,... que peut susciter légitimement toute proposition de prise en charge psy. Toute offre d'aide, surtout à des parents en difficulté avec leurs enfants, contient en elle-même une présupposition d'incompétence parentale et elle vient, indépendamment des bonnes intentions des aidants, réveiller une culpabilité ou une honte chez des parents qui avaient jusque-là mobilisé plutôt des stratégies d'évitement ou de déni. Stratégies bien ressenties, sinon comprises, par ces récepteurs actifs que sont les enfants qui, privés de langage comme le rappelle l'étymologie même du mot, n'en sont pas pour autant privés de sensibilité et de réactivité inventive souvent mystérieuse.

Un outil qui demande un réel tour de main

Bogdan Pavlovici nous donne toutes les informations nécessaires pour que nous puissions nous emparer à notre tour de sa proposition, qu'il range, trop modestement à mon idée, dans la catégorie des « objets flottants » développés par Philippe Caillé et Yveline Rey³.

Question méthodologie, l'auteur signale qu'il s'agit d'abord, dans la rédaction d'un « frisbee » d'un travail personnel de décantation de ses émotions et de ses idées. Je retrouve là une discipline formatrice de mise en forme des mouvements complexes que la situation d'accompagnement mobilise. Exigence de clarté, de précision, de prise en compte à la fois de nos ressentis (nos contre-transferts diraient certains) et de nos résonances (diraient d'autres) et des effets qu'une expression trop brutes de ces mouvements émotionnels et cognitifs pourraient avoir en retour. C'est bien de cela qu'il s'agit : s'appuyer sur nos vécus pour construire une alliance forte et permettre un apprivoisement des familles et un assouplissement de positions défensives douloureusement rigidifiées.

C'est d'ailleurs à ce travail rédactionnel exigeant qu'une partie de ma propre formation avec Mony Elkaïm était consacrée. « *Hâtez-vous lentement ; et, sans perdre courage, vingt fois sur le métier remettez votre ouvrage. Polissez-le sans cesse et le repolissez ; ajoutez quelque fois, et souvent effacez.* » conseillait déjà Nicolas Boileau.

¹ L'ID'ES, l'Institut d'Études Systémiques, animé par Jean-Paul Mugnier, est un centre de formation pour thérapeutes familiaux et travailleurs sociaux. Les modèles théoriques enseignés sont proches des écoles systémiques italiennes

² L'HTMSA, Hypnose Thérapies Stratégiques et Mouvements Alternatifs, est une approche psychothérapeutique intégrative mise au point par le Dr Eric Bardot.

³ Cf. Philippe Caillé, Yveline REY. *Les objets flottants. Méthodes d'entretien systémiques*. Fabert, 6^{ème} édition, 2017 (2004)

Là, il ne s'agit pas de produire une œuvre d'art admirable mais seulement de tendre la main qui écrit vers des personnes qui choisiront ou pas de la saisir. Ce que j'appelle faire sa part de travail, toute sa part, mais seulement sa part. Et celle-ci est toujours plus grande qu'on ne le pense. Je découvre aussi à l'occasion de ce livre que j'étais un peu un Monsieur Jourdain du « *frisbee écrit* » sans la savoir lorsque j'échangeais avec une mère inquiète.⁴

Alliance et requalification

Le lecteur remarquera le souci de toujours prendre soin de tous les membres de la famille comme de tous les intervenants impliqués dans la situation. C'est bien la difficulté lorsque l'on se retrouve pris dans ces situations conflictuelles où chaque mot est interprété sous l'angle d'une éventuelle coalition pour ou contre. Tout l'ouvrage est ainsi un modèle du travail de requalification indispensable dans ces situations.

Écrire alors permet de prendre ce recul compréhensif qu'un échange « live » soumis à l'immédiateté émotive difficilement contrôlable n'autorise pas. Comme le dit l'auteur, il faut « tourner sept fois sa langue dans sa bouche avant de parler » ou plutôt il devient possible de reprendre sept fois sa plume avant d'envoyer sa missive.

Un avantage supplémentaire que Bogdan Pavlovici pourrait ajouter, c'est que puisque l'écrit reste, ce qui peut être un danger, c'est aussi un référentiel que l'on peut lire, relire, consulter et reconsulter à son rythme. La trace échappe ainsi aux déformations du souvenir et à une mémoire nécessairement trompeuse tout en prêtant bien sûr le flanc aux interprétations et aux malentendus, qui seront l'occasion de nouveaux échanges. L'écrit devient point d'appui pour une réflexion qui se fait à sa cadence. A l'engagement de celui qui écrit, répondra éventuellement l'engagement du destinataire dans sa réponse, non sous la pression d'un dialogue verbal, mais en son temps et heure.

Mais les limites, et les éventuels inconvénients de cette approche par l'écrit, ne nous sont pas cachés, en particulier dans les cas de « violence sourde » comme les appelle l'auteur. Ces cas où le décalage entre ce qui est dit et ce qui est fait est à la fois immense, évident et inabordable. Toute tentative de métacommuniquer à ce sujet est immédiatement perçue comme une attaque insupportable, une véritable persécution, qui déclenche aussitôt une hostilité difficilement supportable, une rupture du lien ou sa transformation en menace et en procès, d'intentions ou de judiciarisation.

Merci donc à Bogdan Pavlovici de nous offrir l'occasion rafraichissante, parmi tant de livres yaka, ilsuffitde, pour-tout-réussir-efficacement, de nous donner tant d'exemples du travail modeste, difficile, incertain qui est le quotidien de tant de thérapeutes.

⁴ Cf. f.balta.fr / retrouvés à la cave/ paru dans la newsletter de l'EFTA en 2015/ inconnus avec adresses mails