

GROUPE DE PERFECTIONNEMENT SYSTÉMIQUE

Approche Systémique Coopérative - Année 2024

Faire d'un obstacle une ressource

UN EXEMPLE

d'un travail de recontextualisation

Il s'agit de la transcription d'une séance de supervision. Le cas apporté concerne la difficulté du thérapeute à supporter sa patiente, femme d'une cinquantaine d'années, au physique ingrat, peu souriante, et exigeante. Elle voudrait être moins hyperactive, tout en ne supportant pas le moindre moment de repos... L'intervenant se plaint de son sentiment d'impuissance et demande de l'aide pour « être efficace » ...

Ce désir d'aider cache mal un désir de se débarrasser de cette patiente !

Le reste du texte est la transcription du chemin zigzagant suivi et exprimé par le superviseur pour aboutir à une hypothétisation qui à la fois rétablit une acceptation véritable de cette patiente, et une remise en question qui soit une ouverture vers d'autres possibles.¹

« Tu veux qu'elle change pour qu'elle n'ait plus besoin de venir te voir... 🤔 »

Pourquoi elle vient ? C'est son problème pas le tien. Tu es payé pour souffrir pas pour l'aimer. C'est une façon pour elle de prendre le contrôle : elle te dit « soyez calme », en même temps elle fait tout pour t'énerver et elle te félicite pour le calme que tu gardes parce qu'elle sait très bien que tout ce qu'elle fait ne justifierait pas que tu restes calme. C'est ça qui est étonnant. Pourquoi elle admirerait ton calme si elle n'avait pas l'idée que normalement tu ne devrais pas rester si calme que ça ? *En quoi ton énervement, ton rejet, ton impuissance lui appartiennent ?* Les gens ne peuvent que nous pousser à valider leur vision du monde donc ils nous mettent à une certaine place qui n'est pas nécessairement la même que la leur... mais qui, parfois, lui est complémentaire. *En quoi ce que tu éprouves fait-il partie de son monde ?* Par exemple, elle se sent impuissante vis à vis de son fils, impuissante à l'aider. (Cela fait référence au fait qu'elle se plaint de ne pas arriver à obtenir de son fils, largement majeur, ce qu'elle veut. Elle fera aussi allusion au traceur qu'elle a installé à son insu sur son téléphone pour savoir où il est en permanence et vérifier ainsi ses dires... ce qui ne la rend pas très sympathique !)

Elle va te mettre dans l'impuissance. Ton calme était un calme d'impuissance. Il dit « je ne sais pas quoi faire avec vous ». La confusion c'est que *tu n'as rien à faire avec elle, tu as à faire avec ce qu'elle te fait, ce qu'elle te fait vivre*. Ça, ça ne dépend que de toi, ça ne dépend pas d'elle. Ce qu'elle veut c'est que tu lui donnes encore plus de puissance, de pouvoir. Il faudrait que tu puisses la laisser hyperactive sans que les vacances deviennent un vide insupportable, qu'elle puisse être une mère qui contrôle tout, que ses enfants soient exactement comme elle veut qu'ils soient. A chaque fois, il faudrait que tu l'aides à ce que sa réalité ne soit pas sa réalité. Le

¹ Merci pour sa confiance au thérapeute qui a fait le travail de transcrire cette session de supervision.

problème c'est que, bien sûr on est impuissant par rapport à ça. Le problème n'est pas de transformer la réalité des gens, éventuellement c'est à nous de percevoir ce qu'ils nous font vivre de manière suffisamment décalée pour que ça les mette en porte-à-faux, pour que ça crée un certain inconfort.

Je ne vois pas le mal qu'il y aurait à anticiper le fait que si tu ne lui apportes pas ce qu'elle cherche, c'est que, visiblement, tu n'es pas à la hauteur de ses attentes, Au fond, tu n'es pas à la hauteur de ses attentes parce que ses attentes ne sont pas réalistes ! Quand elle met un traceur au téléphone de son fils ça veut dire qu'elle est quand même très inquiète par rapport à ce qu'il va devenir et elle est impuissante à lui faire faire ce qu'elle voudrait qu'il fasse ou à lui faire vivre ce dont elle pense que ça serait bon pour lui, Mais il y a une limite à ce qu'on peut imposer aux autres, à ce qu'on peut changer dans la vie des autres. *A priori* on n'est jamais tout puissants, on n'est jamais totalement impuissants non plus ; notre puissance est toujours limitée, en particulier par le fait que les autres, ils sont autres, vraiment autres. Tu la rejoins dans son sentiment d'impuissance ! Je l'explique par une exigence de toute puissance qu'elle a vis-à-vis d'elle-même, comme si c'était une faute de ne pas être toute-puissante. Une toute puissance que tu voudrais avoir aussi vis-à-vis d'elle ! Les parents ne veulent que deux choses pour leurs enfants : qu'ils soient heureux tout le temps, et qu'ils réussissent tout... Le seul problème, c'est que c'est une exigence impossible à satisfaire. On veut protéger les gens mais on ne peut pas les protéger de tout. On ne peut pas avoir les bénéfices de quelque chose sans en avoir les inconvénients. Elle a les bénéfices de l'hyperactivité et elle en a les inconvénients qui sont que quand elle n'a rien à faire elle est dans l'angoisse parce que c'est le vide et qu'elle ne vaut plus rien.

Le bénéfice de l'hyperactivité c'est de se sentir utile, ça donne du sens à ses actions au quotidien alors que la vacance c'est le vide. Plus tu t'appuieras sur ton sentiment d'impuissance, reconnu, avoué, le fait que tu ne peux pas l'aider, mais qu'en même temps tu te poses beaucoup de questions, tu l'aideras... mais le problème c'est de le vivre sans douleur ; c'est une impuissance que tu ressens, mais ce que tu ressens c'est ta porte d'entrée dans sa représentation du monde qui n'est qu'une représentation. Tu n'es pas obligé d'avoir peur d'une araignée qui est dessinée, ce n'est pas une vraie. Là c'est pareil, mon impuissance c'est l'ombre d'un désir de toute puissance, qui est impossible à satisfaire. C'est un rêve. C'est une première hypothèse. Peut-être difficilement utilisable telle qu'elle, car trop critique. A moins de « banaliser » le désir de toute puissance comme un désir commun à tous, source de bien des déceptions, et non de le critiquer.

Je peux passer un degré au-dessus, avoir une nouvelle hypothèse qui est que, au fond pourquoi c'est si important ? *Je me dis, peut-être à tort, sûrement même, qu'il y a un manque d'estime pour vous qu'il faut compenser dans cette toute puissance, dans cette hyperactivité. Je me demande au fond, est-ce que vous vous aimez tant que ça ? Quand vous vous regardez dans la glace est-ce que vous aimez celle que vous y voyez ?* Je pars de mon sentiment d'impuissance que j'avoue, que je reconnais et j'en parle tranquillement parce que je ne suis plus dans l'impuissance puisque l'impuissance c'est ce qui me permet de commencer à comprendre le système de contraintes dans lequel elle est, où il faudrait être toute puissante, et du coup plus je veux être toute puissante plus je me ramasse des gamelles. Et au fond pourquoi ce besoin d'être

toute puissante ? Ce que je me raconte c'est que peut-être il faudrait être parfaite pour être aimée, au fond ça prouve peut-être qu'elle ne s'aime pas beaucoup

C'est l'intérêt des messages contraignants² mais qui sont pris de manière absolue : il faudrait l'être tout le temps sinon je suis indigne de vivre. Elle te met à une certaine place. Il faut accepter cette pression et se demander en quoi c'est important pour elle d'exiger de moi l'impossible ? parce qu'elle exige d'elle-même des choses qui dépassent son pouvoir. Le schéma de la circularité nous rappelle que ce que je fais m'échappe et ce que l'autre fait lui échappe puisque chacun l'interprète à sa façon. Cette obligation d'interprétation qu'on a tous fait que nécessairement ça dérape, on ne contrôle pas ou partiellement. Les malentendus se cumulent. C'est comme quand tu navigues, le vent, les courants ne dépendent pas de toi, mais ce qui va dépendre de toi c'est d'en tenir compte ou pas. Tu ne vas pas les maîtriser, tu vas les utiliser plus ou moins bien.

Elle fait son boulot de patiente. Elle te met dans sa difficulté. Elle te pousse dans son monde. Les gens ne peuvent pas nous cacher comment ils fonctionnent car ils nous font fonctionner en même temps. Comment remettre ça en circulation ? Comment restituer ce bien mal acquis ? Ils nous mettent en difficulté et ce mal il faut qu'on l'acquière vraiment et qu'on en fasse un bien. Et ça repose sur le fait d'accepter ce qu'on nous fait ressentir ; le sentiment là il faut que je le remette dans en quoi il appartient à l'autre, pas qu'à moi. Il a été suscité en moi mais comme je ne le ressens pas avec tout le monde, qu'est-ce que ça me dit de singulier sur cette personne-là. Bien sûr on a des points de sensibilité qui seront plus facilement activés que d'autres, ça dépend de nous.

Le supervisé : « *Le point commun entre elle et ma mère c'est l'exigence qu'elle a que je sois parfait et c'est ça que je veux lui rejeter à la tronche, que je ne suis pas parfait qu'elle peut aller se faire foutre quoi.* »

Superviseur : oui, tu n'es pas parfait, c'est pas grave...

On peut comprendre la douleur d'une mère. En tant que parent comment sait-on qu'on est de bons parents ? Quand nos enfants vont bien. Si nos enfants ne vont pas bien on se demande qu'est-ce que j'ai raté ? Je ne l'ai pas assez protégé, je ne l'ai pas empêché de.... j'aurais dû lui imposer de faire ceci, l'empêcher de faire cela. Mais c'est une illusion La vie de nos enfants ne dépend pas que de nous, elle dépend de plein d'autres choses, de plein d'autres personnes, d'autres facteurs qu'on ne contrôle pas. Je ne pourrais pas me sentir bon parent si j'étais indifférent au malheur de mon enfant Même s'il était heureux tout le temps ce n'est pas la preuve qu'on est un bon parent. Un bon parent peut justement supporter que son enfant n'aille pas bien, et puis que je reste à ses côtés et je le soutiens comme je peux... et s'il a la leucémie, c'est pas à cause de moi, et s'il est maltraité par ses copains à l'école c'est pas nécessairement de ma faute... Comment je vais supporter que l'autre n'est pas juste le miroir de ma valeur ? Mon enfant n'est

² Allusion aux « drivers » de l'Analyse Transactionnelle. Les messages contraignants sont des messages internes qu'il faut satisfaire pour être une personne digne d'estime et d'amour.

pas le thermomètre de mes qualités. Qu'elle regarde le miroir dans la salle de bain 'ou qu'elle regarde son fils elle voit sa propre imperfection. Elle se voit avec toute sa peur d'être une mauvaise mère, de ne pas être à la hauteur, d'être imparfaite.

Mais en même temps, si ses enfants réussissaient tout, elle serait malheureuse en se demandant est-ce que ça va durer ? Le manque d'estime de soi construit ses mécanismes de défense. Les mécanismes de défense sont des choses créatives et positives. Le problème c'est que ce sont des colosses aux pieds d'argile. Plein de gens réussissent au boulot parce qu'ils ont très peur d'échouer. Beaucoup travaillent à l'école car ils sont très angoissés à l'idée d'avoir une sale note, de pas réussir un truc. Les cancre s'en foutent d'avoir des sales notes, ça ne les angoisse pas du tout. L'indifférence est une autre façon de faire face à l'angoisse.

Le côté bon élève est une espèce de fruit dont le noyau central c'est souvent l'angoisse, la peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas réussir. Comment je vais concilier les deux, le fait qu'à la fois, c'est normal de préférer réussir qu'échouer et qu'en même temps ce n'est pas un drame si on échoue ! Ça fait partie du processus de l'apprentissage. Il faut l'accepter ça prend du temps d'accepter la tension de cette contradiction qui justement est celle de toute problématique.

Comment à la fois je peux parler à cette femme gentiment parce qu'elle essaye d'être une bonne mère même si elle met la barre tellement haut qu'elle se sentira toujours mauvaise mère. C'est ce qu'elle fait vivre aux autres, ils ne sont jamais à la hauteur de ce qui la rassurerait. On ne peut pas remplir un tonneau qui a un gros trou en bas, en plus il y en a plusieurs : il y a le trou du mari, le trou des deux enfants, probablement de son enfance aussi, et le boulot, ça fuit de partout ... Elle s'accroche, il faut être forte, il faut être parfaite, elle cumule les messages contraignants sérieusement. On peut avoir de l'empathie pour cette femme si on arrive à dépasser le côté épidermique de ce qu'elle provoque où elle te met en situation de n'être jamais à la hauteur et alors tu as envie de lui claquer le beignet en le lui disant comme un reproche... Je peux rentrer dans son monde par cette porte-là, qui n'est pas une porte agréable, qui est une porte basse, en se cognant un peu la tête, mais je peux rentrer dans son monde et à ce moment-là, je peux voir que son monde c'est un monde dévasté d'inquiétudes, de peurs de pas être à la hauteur, de pas donner suffisamment, de pas être suffisamment forte, de pas être suffisamment parfaite, et qu'à ce moment-là, effectivement, toute relation est une source d'insécurité, de frustration et c'est une vraie douleur.

Il faut faire tout ce chemin qui passe par la colère, le rejet, la critique, la moquerie, le mépris, la dévalorisation, la disqualification pour arriver à quelque chose qui soit une réelle empathie pour les exigences avec lesquelles elle se coince. Alors je peux lui redécrire ses exigences avec suffisamment de bienveillance et d'empathie pour qu'éventuellement elle puisse l'entendre. En tout cas qu'elle puisse ne pas se sentir critiquée, dévalorisée, rejetée, parce que je suis émotionnellement à l'intérieur de son monde.

Le chemin, il n'est pas évident. Il apparaît même comme contraire à ce qu'on nous apprend : il faudrait être immédiatement et tout le temps bienveillant, ouvert, compréhensif. Il

faut suspendre tout jugement ! Non, justement, il faut que je passe par les cases jugement, manque de bienveillance, rejet, colère car c'est ce qu'elle m'invite à vivre et que probablement il y en a trop dans son monde, il faut qu'elle le mette à l'extérieur. Je suis la poubelle jaune, la poubelle verte et la poubelle tout venant, et on est des poubelles... à moi de transformer tout ça en compost fertilisant. L'hypothétisation, et la restitution ce n'est pas du pur cognitif, c'est d'abord de l'émotionnel qu'on doit travailler pour le mettre dans une forme qui a une chance d'être recevable. Il ne faut pas le censurer. Et le problème c'est que pour beaucoup de gens la résonance c'est seulement exprimer ce qu'on ressent.

Ce n'est pas ça la résonance. Ça, ressentir, c'est un premier pas vers le travail qu'on a à faire pour justement pouvoir utiliser cette résonance qui nous semble intéressante dans l'accompagnement. Les clients nous sollicitent dans la partie la plus mauvaise de nous mais c'est la partie la plus mauvaise d'eux. Il faut se méfier de la casquette professionnelle car parfois elle nous serre le crâne et elle nous empêche de penser ou d'accepter de passer par un certain nombre de pensées, de ressentis qui sont importants parce que justement ce sont les zones problématiques chez les personnes qui nous consultent ; c'est pas des problèmes, ce sont des zones problématiques de tensions, de contradictions où on est sollicité parce que justement la tension est trop forte et il faut déléguer la partie désagréable. Il faut l'exporter... sauf que, socialement, d'ordinaire, ça revient en boomerang.

Nous sommes formés à distribuer des solutions. On peut dire : il n'y a qu'à faire ça, vous faites comme ça, vous faite comme ci, suivez la procédure. Mais quand nous disons aux gens comment ils doivent penser, ce qu'ils doivent aimer, vouloir, pas vouloir, là nous outrepassons notre rôle, nous devenons des gourous... On peut réfléchir avec eux à ce qu'ils ne veulent pas, à ce qu'ils s'empêchent de, ce qui les oblige à, mais on ne peut pas se substituer à eux pour ce genre de décision. La résonance ce n'est pas simplement mon ressenti, c'est comment je vais remettre en circulation ce ressenti, ce que me fait vivre l'autre à partir du moment où... Il y a toujours une part de désir personnel. Tu veux aider cette femme, tu veux être un bon thérapeute donc nécessairement tu vas te coincer. Un bon thérapeute n'est pas un bon domestique (satisfaire les exigences d'un maître), c'est aussi se confronter à l'impossibilité de ses exigences, à la méchanceté de ses exigences vis à vis d'elle-même et vis-à-vis des autres. *A priori* tu as un désir de t'engager, c'est ta partie, ta responsabilité à toi. Le problème c'est de tenir compte de ce que tu ressens. A toi de tenir compte de ses défauts, de ses manières de fonctionner, qui peuvent t'inquiéter ou t'énerver. C'est à toi de rétablir un cadre confortable qui contienne cet inconfort plutôt que penser que ça ne devrait pas arriver. Lorsque tu auras rétabli une empathie sincère pour les contraintes qu'elle s'impose, tu pourras chercher avec elle comment les remettre en question et les alléger. Ce qui sera plus facile à dire qu'à faire. C'est à ce moment-là qu'elle aura besoin de tout ton soutien et qu'ensemble, vous essayerez d'inventer une autre relation au monde.

C'est parce qu'on a une bonne relation qu'on peut parler de ce qui ne va pas. À la limite c'est parce qu'on a une relation amicale qu'on peut être plus intransigeant. Quand il y a trop d'enjeu il n'y a plus de jeu. Or, un espace de jeu est essentiel pour pouvoir évoluer, apprendre, et grandir sans trop souffrir des inévitables erreurs qui parsèment le chemin.