

Outils thérapeutiques : Les méthodes émotionnelles : l'imagerie

Le plan thérapeutique proposé par la thérapie des schémas commence par une évaluation - réorganisation très cognitive, jugée insuffisante pour provoquer des changements durables. Ces derniers nécessitent, comme l'avaient déjà pris en compte les auteurs du théâtre grec une « catharsis », ce que les psychanalystes, dès 1920, appelaient une « expérience émotionnelle correctrice ».

Comment atteindre cette dimension émotionnelle en dehors de la technique de la chaise vide ? En utilisant l'imagination dans un premier temps pour « réveiller » les émotions « négatives » liées aux schémas, les diagnostiquer, puis pour les modifier « de l'intérieur » grâce à des « dialogues en imagerie ». L'imagerie éveillera les souvenirs contenus dans la mémoire épisodique (CC2023 p 47) et permettra de les relier à des vécus actuels.

Avant ce travail éprouvant avec des émotions qui suscitent d'ordinaire plutôt déni et évitement, il est recommandé de prendre le temps d'installer un lieu imaginaire sécurisant, technique empruntée à l'hypnose, qui pourra être utilisé plus tard dans les séances confrontantes.

Chaque séance d'imagerie comportera, soutenue par une relation « d'empathie empirique » :

Dans l'utilisation diagnostique :

- 1/ l'évocation d'un moment où un schéma particulier s'actualise au présent
- 2/ des situations tirées de l'enfance où le même vécu a été ressenti
- 3/ un débrief du vécu de l'imagerie précisant le schéma et ses adaptations

Dans le travail de changement :

Le thérapeute sera plus actif soutenant le patient dans la conscientisation et l'extériorisation de sa colère et de ses peurs. Il favorise l'expression de ses besoins légitimes dans des dialogues avec les parents. Il peut même « *reparenter partiellement* » le patient en le consolant ou en l'entourant physiquement dans l'imagerie elle-même, offrant ainsi une modélisation de « *l'adulte sain* »... Ce travail s'appuie sur la conceptualisation en termes de Modes. (L'Enfant Vulnérable est ainsi soutenu et consolé par l'Adulte Sain que représente le thérapeute.)

De nombreux auteurs, à la suite de Young, se sont intéressés à la rescénarisation en imagerie.

Il s'agit alors d'identifier émotionnellement les convictions qui se sont constituées dans des scènes anciennes où le patient était privé de ressources internes et/ou externes pour y faire face. Le thérapeute peut lui-même se joindre à cette imagerie et confronter le Parent Exigeant ou Punitif ou Non Protecteur¹. Ces convictions sont alors relativisées à partir d'un présent enrichi en ressources. La juxtaposition de deux points de vue *a priori* contradictoires et incompatibles oriente vers le choix de ce qui est le plus satisfaisant en termes des besoins de la personne.

¹ Ce qui n'est pas sans rappeler « l'interview du Parent » de l'Analyse Transactionnelle... ou le travail sur la ligne de temps proposé en PNL par Robert Dilts, ou le protocole de changement d'histoire de vie.

Ce changement pourra se dérouler pas à pas (« *changement incrémentiel* ») ou par un réel saut qualitatif (« *changement transformateur* »). (CC2023, p 148)

Tout une partie du travail en imagerie vise ainsi à faire retrouver et revisiter des souvenirs traumatiques douloureux. On comprend qu'il faille alors faire preuve de délicatesse, de patience, ... et de persuasion ! Personne ne souhaite *a priori* revivre les vives douleurs du passé.

On peut se poser dès maintenant la question d'une présupposition théorique discutable derrière cette exigence : à vouloir obliger au réveil d'un passé douloureux, n'y-a-t-il pas un risque de renforcement du traumatisme et d'amplification des mécanismes de défense protecteurs (certes limitants) ? De nombreux courants thérapeutiques systémiques (coopératif, contextuel, centré solution, narratif...) s'orientent aujourd'hui davantage sur les ressources, l'expérimentation et l'ancrage de moments heureux, sur les exceptions, sans faire du revécu traumatique une étape indispensable.

L'Approche Systémique Coopérative insiste sur ce constat, paradoxal, que ce n'est que lorsqu'on a construit une vision plus bienveillante de soi (et davantage compréhensive des difficultés des figures parentales négligentes et maltraitantes) que l'on peut plus facilement évoquer les douleurs du passé.

Il faut déjà avoir changé pour pouvoir regarder plus tranquillement ce qui a été insupportable.

*Le seul endroit de la terre que je ne peux pas voir,
c'est celui qui est sous mes pieds.
Il faut déjà avoir fait un pas pour le découvrir*

Références :

CC2023 pour COUSINEAU Pierre, COTÉ Sophie. *Pratiquer la thérapie des schémas. Transformer les modèles prédictifs avec la reconsolidation de la mémoire.* Dunod, Paris, 2023.