

Présence, hypnose et travail de résilience

L'acte thérapeutique, c'est le soin que l'on apporte à l'autre. Il allège les douleurs, adoucit les maux de l'âme, apaise les troubles psychiques. Aujourd'hui, la question de l'acte thérapeutique englobe également la réflexion autour de la présence du thérapeute dans toutes ses dimensions, dépassant l'importance de la parole très privilégiée depuis Freud et jusqu'à nos jours.

Il faut parfois toute une existence pour parcourir le chemin qui mène de la peur et l'angoisse au consentement à soi-même.

À l'adhésion à la vie.

Charles Juliet, Dans la lumière des saisons.

L'hypnose, atout cœur de la relation thérapeutique

Le processus hypnotique permet de faire accepter l'imprévisible et la nouveauté pour entrer dans un champ de conscience propice aux découvertes et aux apprentissages. Être pleinement présent à un autre et pleinement humain avec lui est thérapeutique en soi. Martin Buber (2012, p. 45) le décrit merveilleusement dans son ouvrage *Je et Tu*. « Dès que le Tu devient présent, la présence naît », écrit-il. Nous devenons alors le changement, ce changement que l'on peut

transmettre à nos patients pour qu'il puisse l'utiliser avec leurs propres ressources, leurs propres codes. Dans l'utilisation thérapeutique de l'hypnose, je commence par accepter les besoins des patients tels qu'ils les présentent eux-mêmes et ensuite, en respectant et en utilisant de manière convenable leur façon de présenter leur problème, il est possible d'orienter leur attention vers leurs propres processus internes de fonctionnement mental. En stimulant ainsi un large éventail de schémas de fonctionnement psychologique propres aux patients, les problèmes trouvent leurs solutions par l'utilisation des apprentissages acquis, et par le développement de nouvelles ressources qui permettent de progresser. Lors de cette rencontre, la présence peut se mettre en scène, se montrer, se faire cadeau : « C'est ce qui peut se produire quand patient et praticien sont en transe dans un



Gérard Ostermann est professeur de Thérapeutique, médecin interniste, psychothérapeute analyste, membre administrateur de la Société Française d'Alcoologie, responsable de l'enseignement des troubles de l'oralité à l'université de Bordeaux.

acte de rencontre ou l'un (le patient) s'installe dans la position d'une personne ignorante de ce qu'elle fait, alors que l'autre fait mine de savoir et distille formules magiques (suggestions, images métaphoriques...) et ordonnances (prescription de tâches, dont celle de la pratique de l'autohypnose qui prolonge les effets de la rencontre)» (Bioy, 2017). Et Brosseau, grand metteur en scène de cette hypnose, précise alors la façon dont la présence fait basculer : « Ce qui est thérapeutique dans l'hypnose n'est pas l'hypnose, mais le basculement depuis un mode de représentation de la réalité en mode de présence (ce qui n'est qu'une autre façon de dire "revenir à zéro"). La rencontre avec l'autre est un moyen infaillible pour effectuer ce basculement. En conclusion, travailler sans échec, ce qui pourrait susciter le scepticisme de prime abord, n'est plus une utopie pour moi, mais le but à atteindre dans toute prise en charge. Pour y parvenir, il s'agit d'assurer une présence valable et vous serez à même de constater que vous n'aurez plus rien d'autre à faire sinon de vous en remettre à votre interlocuteur pour qu'il se mette en mode guérison par lui-même » (Brosseau, 2018).

La présence et la dynamique relationnelle

La présence est le fait de quelqu'un ou de quelque chose. Parler de présence¹, c'est parler d'un état qui fait référence à l'existence physique même d'une personne, c'est-à-dire l'être par

ses aspects et ses postures, par son attention portée, par ses positions dans un jeu de mouvements des corps. La présence n'est pas seulement un état, c'est aussi un acte dynamique, l'acte de se présenter, voire de s'offrir dans une forme singulière de disposition. Le fait de comparaître marque une intention et implique ainsi que l'action s'inscrit dans une temporalité où le degré de présence à soi et à l'autre s'ajuste et s'envisage dans un continuum. Être présent, c'est être là, être témoin, prendre acte, et être en mesure d'agir. La présence d'esprit est la stratégie cognitive grâce à laquelle les affects, les images et les idées peuvent s'enchaîner et interagir dans une dynamique qui est celle de la force de l'âme. Cette dynamique suppose l'établissement d'une synergie entre la mémoire, l'imagination et l'entendement en vue de la détermination de l'action opportune qui, pour Spinoza, est inséparable d'une lutte contre les passions tristes. Alors, la présence – *présence d'esprit* – en tant que qualité d'action peut être vue comme une force dévoilant une dimension de profondeur. Vécue dans l'ici et maintenant, dans le cadre du champ thérapeutique, elle devient la véritable colonne vertébrale de la structuration des temps de soin dont la visée est de garantir un espace où l'action ne se trouble pas.

La présence est aussi considérée comme une manifestation ou une sensation au-delà de la rencontre : ressentir une présence tout en constatant une absence, c'est vivre intérieurement des effets bienveillants, c'est ressentir quelqu'un ou quelque chose qui veille à proximité de soi. Cette sensation est

1. Du latin *Praesentia*; dans la racine latine *prae-sum*, le préfixe *prae* associé au verbe « être » donne le sens d'être « en avant », « à la tête ».

plus ou moins conscientisée, plus ou moins forte que soi, plus ou moins étrangère à soi.

La présence dans la rencontre est éprouvée d'abord grâce aux prismes de nos compréhensions et de nos sensibilités. Elle est issue de la représentation plus ou moins consciente de ce qui s'incarne en nous. C'est une expérience sensible qui fait écho aux intimes mondes et aux paysages profonds intérieurs.

On est simultanément destinataire et observateur sensible de la présence de l'autre ; posture qui n'est pas passive mais agissante dans cette double interaction. Ainsi, en accédant directement aux faits interactionnels, c'est-à-dire à ce qui est présenté et à ce qui est vécu, l'observateur peut interpréter, ou se représenter la façon dont l'autre est présent. Dans cette approche, on ne peut

dimension de vérité. Elle ouvre vers un désir de partage des réalités et des mondes intérieurs, vers la concrétisation d'un espace émotionnel commun. Vue dans toutes ces dimensions, la présence notamment non verbale a un impact réel et immédiat. Elle s'observe et se réalise dans le cadre des rencontres thérapeutiques mais également au-delà.

Comment exprimer le fait que la vie procède à partir du *jamais l'un sans l'autre* ?

Prenons l'exemple d'une phrase que l'on écrit. Pour la produire, il faut que l'on associe les matériaux langagiers passés, hérités de sa langue maternelle et l'intention présente de communiquer quelque chose pour l'avenir. Produire une phrase implique donc que l'on associe le langage et le temps vécu. Opération hautement complexe. Pour produire une phrase, il faut que pendant que l'on vise ce que l'on cherche à exprimer on se souvienne de ce que l'on vient de dire. Si bien que, sous la forme de la mémoire du langage passé et du langage présent, le passé est doublement présent. Même chose pour le futur qui, à travers le langage que l'on projette et les destinataires que l'on vise, est lui aussi doublement présent. Aussi, chargé de mémoire et d'extrapolation, l'instant présent n'est-il pas *instantané*.

Quels sont les fondements de cette présence thérapeutique ?

La présence est en lien avec ce qui est de l'ordre du vivant, c'est un rempart au vide et à l'inexistant. Elle est là pour faire face à une demande, à une

La présence notamment non verbale a un impact réel et immédiat

donc plus exclure la prise en compte de l'observateur dans le processus même de l'observation. Les événements et les faits n'existent pas de manière périphérique et extérieure mais à travers l'observation de l'observateur. L'éprouvé de la présence s'incarne donc dans un double rapport entre la présence à soi et la présence à l'autre, et prend corps dans cette dialectique qui reconnaît l'existence commune et simultanée de l'altérité et de la subjectivité. Dans ce face-à-face, se révèle une dimension qui peut nous apparaître comme une

recherche de sécurité perdue ou non éprouvée. C'est ce qui apparaît à soi, d'abord dans un premier regard. La présence physique, les attitudes, les gestes, les mimiques et les postures sont les premiers éléments qui indiquent et révèlent l'existence d'une altérité.

Cette présence est aussi la promesse d'un contact, d'un rapprochement ou de l'établissement d'un lien à travers lequel l'expérience de croissance est réalisable. C'est dans l'apparition des premiers éléments non verbaux que s'amarre l'engagement de l'expérience de l'intersubjectivité, où l'on découvre par soi-même que l'on peut trouver « *des réponses à ses difficultés* » selon Rogers. L'auteur ajoute dans un entretien : « *Je reconnais que, lorsque je suis intensément centré sur un client, il semble que juste ma présence soit curative, et je pense que ceci est probablement vrai de n'importe quel bon thérapeute* » (in Baldwin, 2009).

L'analyse de ces éléments par les jeux, les postures et les mouvements corporels est tout aussi essentielle que ce qui est perçu dans le verbal. Ainsi, dans un semblant d'inactivité, dans l'absence de parole, tout a valeur de message comme toute attitude et posture. Rappelons à ce propos la théorisation de la métacommunication de Watzlawick (1972). Quoi qu'il en soit « *on ne peut pas ne pas communiquer* », quand bien même on adopterait un silence postural.

Dans la posture corporelle que l'on engage avec l'autre, deux éléments sont essentiels pour soutenir la capacité du patient à avancer dans sa difficulté : la constance et la prévisibilité du

thérapeute (Van der Hart *et al.*, 2017), une forme de *disponibilité prévisible* qui renvoie sans doute à la capacité d'une mère pas toujours disponible mais *suffisamment bonne* pour s'ajuster aux besoins de celui qu'elle aide à grandir.

Dans ce qui est conduit en séance, la présence vue comme une dimension de profondeur relève de la capacité à s'ouvrir à la singularité de la rencontre, à partager les mondes intérieurs et à cheminer ensemble. Émerge alors dans ce face-à-face l'existence d'un assemblage commun et singulier de vécus partagés, où le thérapeute n'est plus le seul passeur d'écluse, c'est-à-dire celui qui va permettre le changement selon Elkaïm (2014). Chacun agit et agit par l'autre.

Être présent, c'est s'ouvrir aux possibles de la présence à soi et à l'autre. La clarté des gestes et les émotions mises à nu se manifestent. Il s'opère alors une transformation inattendue, imprévisible, insoupçonnable dans la rencontre. Il n'y a pas de retour à l'état initial, mais un cheminement commun qui va bien au-delà de l'alliance. Alors, l'expérience narrative et l'histoire entre le thérapeute et son patient s'inscrivent progressivement dans le temps. Dans cet aspect non maîtrisable de la relation, lorsque l'on est en contact avec ce qui peut apparaître inconnu, une part de soi se découvre et s'enrichit en présence de l'autre. Pour reprendre une formulation de Rogers, la réalité intérieure de l'un se tend vers celle de l'autre et le touche et « *notre relation se transcende et devient partie de quelque chose de plus vaste. Croissance profonde, guérison*

« La meilleure manière de rencontrer autrui, c'est de ne pas même remarquer la couleur de ses yeux ! »

et énergie sont présentes » (in Baldwin, 2009). C'est à travers cette expérience véritable, celle qui parvient à la perte de l'autonomie, quand l'autre nous submerge, que l'expérience du bonheur se ressent, selon le philosophe et le sociologue H. Rosa (2013). L'auteur emploie le terme de « résonance », pour nommer cette expérience qui se cache dans la rencontre avec l'autre. Le changement va alors dépendre de la qualité du lien qui se révèle, de la nature des moments essentiels où l'on a entendu l'appel de l'autre, où l'on est touché par sa présence. Dans cette relation, on est ouvert à tout ce qui nous arrive, il y a toujours un risque car on ne sait jamais comment on va en sortir. C'est ce qui est de l'ordre du non prévisible, du non prédictif, c'est l'inattendu de la présence.

Considérer autrui comme un simple personnage posé devant moi, comme un objet de mon univers, un objet que je me représente ou que je fantasme,

reviendrait à enfermer le sujet dans une forme de solipsisme morbide. Sans véritable ouverture à l'autre (altérité), il serait condamné à tourner en circuit fermé. Saturé de sa propre énergie, il n'aurait ni manque, ni désir, ni respiration, ni espace pour se créer lui-même. Pour que ce désir et cet espace fondamental adviennent, il ne faut pas qu'autrui soit présent, c'est-à-dire actuellement ici face à moi, dans une plénitude avérée. Il faut que sa présence se manifeste en creux, comme pour mieux éveiller mon désir. Une présence qui n'est pas pleine mais qui reste lumineuse et éclairante à l'instar de cet astre dont nous scrutons la lumière disparue et qui appelle de ses phares nos aspirations les plus vives². *« C'est lorsque vous voyez un nez, des yeux, un front, un menton, et que vous pouvez les décrire, que vous vous tournez vers autrui comme vers un objet. La meilleure manière de rencontrer autrui, c'est de ne pas même remarquer la couleur de ses yeux ! Quand on observe la couleur des yeux, on est en relation sociale avec autrui. La relation avec le visage peut certes être dominée par la perception, mais ce qui est spécifiquement visage, c'est ce qui ne s'y réduit pas »* (Lévinas, 1982).

Quand la présence est problématique

J'ai en mémoire un patient dépendant de l'alcool et qui, lors de la consultation, était un peu alcoolisé et se livrait à un discours plutôt logorrhéique. À un moment, il me dit : « Docteur, vous ne m'écoutez pas ! » Et cela était parfaitement vrai ! J'avais décroché de son discours. Je remercie la réaction qu'il m'a été donné d'avoir en lui disant : « Effectivement vous avez raison je ne vous écoutais plus ! » Le patient a souri et la relation n'a pas été abîmée, ce qui n'aurait pas été le cas si j'avais renvoyé un message du genre :

2. Étymologie du terme « désir » qui en dessine la condition : *desiderare / considerare* : contempler un astre et regretter son absence ou contempler un astre disparu.

« Bien sûr que si je vous écoute ! »

La présence est problématique quand elle s'en donne les apparences. Par exemple, comment ne pas souligner la façon terrible dont les outils techniques, comme les réseaux sociaux, peuvent dénaturer très profondément et cruellement la présence dans la relation. Et de fait, les deux conjointement. On est alors dans le faux-semblant. Je crois que ce type d'expérience est pire que l'absence physique. On se sent au-delà de l'abandon. Il se mêle au rejet, au sentiment que l'on est imposé au monde et non que celui-ci nous contient. Même l'évidence de la matérialité ne permet plus la relation. À l'inverse, quand la présence thérapeutique est bien réelle, elle peut se poursuivre même en l'absence du thérapeute. Mon analyste didacticien me disait souvent : « *Le travail thérapeutique commence vraiment dès que vous sortez et franchissez la porte de mon cabinet.* »

Attachement, résilience, présence

Une bonne qualité d'attachement est un puissant régulateur émotionnel et un facteur positif de résilience. John Bowlby avait intitulé son livre *Secure base* (1988) pour indiquer l'aspect central dans sa conception, du rôle du thérapeute comme *base sécurisée* pour l'exploration.

La résilience est un chapitre de l'attachement. La résilience décrit le processus dynamique et interactif qui aide à reprendre un bon développement après un trauma ou dans des circonstances adverses. La résilience est bien plus qu'une métaphore, c'est une croyance aux effets bénéfiques et une nouvelle attitude face aux blessures de l'existence. Boris Cyrulnik nous raconte la trajectoire surprenante de toutes celles et tous ceux qui ont, contre toute attente, réussi leur vie professionnelle et surtout leur vie personnelle en soulignant l'influence salvatrice des « *tuteurs de résilience* », en l'occurrence, professeurs, éducateurs,

bénévoles associatifs ou tout simplement amis, présents en cas de coup dur pour apporter un soutien solide et inconditionnel ou même plus simplement pour provoquer un déclic ouvrant sur une dynamique positive.

Pour parler de résilience, il faut qu'il y ait eu traumatisme, mais peut-on s'accorder sur la définition du traumatisme ? Les blessures de la vie, les pertes, les ruptures, les traumas, sur fond plus ou moins accentué de maltraitements et carences précoces mettent à mal notre narcissisme et nos relations objectales. Si on écoute Cyrulnik : « *Pour pouvoir parler de traumatisme il faut "avoir été mort"* », pour reprendre l'expression employée par des écrivains comme Primo Levi, Jorge Semprun [rescapés des camps d'extermination nazis] ou la chanteuse Barbara [victime d'inceste de la part de son père]. D'autre part, selon la psychanalyste Anna Freud, il faut frapper deux fois pour faire un traumatisme : une fois dans le réel (c'est l'épreuve, la souffrance, l'humiliation, la perte) et une fois dans la représentation du

La résilience n'est pas une résistance aux épreuves ni une « suradaptation » réservée à des personnes « exceptionnelles »...

réel et le discours des autres sur la personne après l'événement, ce qui nous invite à distinguer ce qui fait traumatisme pour le patient, de l'idée *a priori* du traumatisme.

La résilience n'est pas une simple adaptation et/ou une résistance aux épreuves ni une *suradaptation* réservée à des personnes *exceptionnelles*... ni l'apanage d'individus insensibles aux traumatismes, au stress ; supposés *invulnérables*. Tous les individus sont dotés d'un potentiel de résilience, mais celui-ci est différemment développé suivant les personnes, les contextes de vie et les environnements. Loin d'être une cicatrisation miraculeuse ou magique, cette capacité de résilience est possible lorsque plusieurs facteurs sont réunis, qui peuvent se travailler *en présence* avec l'autre. Ainsi, le soutien non verbal, qui peut être une présence bienveillante sans obligation de parler, est fondamental pour occuper la fonction de « *tuteur de résilience* » (Cyrulnik, 2003). Également, la présence à l'autre permet de travailler sur les trois facteurs qui entravent la résilience : la honte, la solitude et le non-sens. Par exemple, il y a chez les alcooliques une incapacité à être seul. Les addictions permettent au sujet de se sentir exister alors qu'il se sent menacé de disparition psychique,

lorsqu'il éprouve de tout son être cette solitude. Ce vide qui fait défaut est lié aux expériences précoces de solitude menaçante et d'anéantissement. La transe hypnotique permet de travailler la façon dont les patients peuvent sensoriellement ressentir et partir à la découverte de la présence de l'autre, puis de pouvoir travailler leur propre présence. Pour autant, dans cet exemple comme dans d'autres situations cliniques, la présence ne se réduit pas à une rencontre silencieuse. Elle est une expérience, motif à un discours, une narration qui là aussi permet le travail de résilience. La présence est aussi ce qu'il s'en dit, ouvrant la question du sens. Selon Nancy Huston (2008), les narrations sont ce qui différencie l'homme de l'animal : « *Nous seuls percevons notre existence comme une trajectoire dotée de sens (signification et direction). Un arc. Une courbe allant de la naissance à la mort. Une forme qui se déploie dans le temps avec un début, des péripéties et une fin. En d'autres termes : un récit.* » Il y a toutefois une limite au récit qui est de l'ordre de l'inénarrable. Je pense en particulier à l'ouvrage de Sarah Kofman (1987) évoquant les paroles suffoquées. Qu'est-ce qu'une parole suffoquée ? C'est en quelque sorte le contraire d'un récit qui est déjà une mise en forme et une mise en ordre. Je me souviens d'un entretien de Laure Adler avec Paul Ricœur à l'émission du Cercle de Minuit. Laure Adler, qui avait elle-même perdu un enfant, interroge Paul Ricœur sur la mort de son fils cadet qui s'était donné la mort en 1986 et elle lui pose la question : « *Qu'est-ce qu'un philosophe a à dire*

de cela ? » Paul Ricœur reste silencieux et énonce qu'il n'y a rien à dire de cela. Tous les échanges s'arrêtent ! Non seulement le philosophe, mais le père lui-même, n'a rien à en dire. Parfois la parole elle-même se constitue autour d'un point aveugle et c'est la figure de l'injustifiable et de l'innarrable qui se dessine alors.

La présence n'est jamais une conclusion mais une ouverture

« Les mots qui vont surgir de nous savent des choses que nous ignorons d'eux » (René Char, *Les chants de Balandrane*.)

Rencontrer autrui c'est, dès lors, plonger dans les profondeurs abyssales de son regard. C'est ne plus être dans le présent, le présent du contexte, qui étiquette, fige et réduit autrui à ce qu'il n'est pas en lui donnant telle ou telle signification. C'est être dans sa *présence*, une présence qui n'a pas de corps à proprement parler, pas plus qu'elle n'a de limite. Ce n'est ni une présence pleine et entière où rien ne peut éclore, ni véritablement une absence dessinée par les contours d'une attente. C'est un horizon ouvert vers le possible, un espace de création de soi dans et vers l'autre. Pour remettre la confiance dans le bon sens, il nous faut apprendre à ne pas savoir, car la

ressource est toujours chez l'autre. Le thérapeute a un trousseau de clés, mais c'est le patient qui se servira de la bonne clé au bon moment.

Si la présence d'autrui est structurante pour moi, c'est en tant qu'elle se dérobe à moi : ce qu'on présente comme l'échec d'une communication dans l'amour parce qu'autrui n'est

La ressource est toujours chez l'autre

pas moi et déjoue toute possibilité de mise en commun, est précisément la possibilité de la relation, du lien créé par la distance, la distension et en un sens l'absence. L'amour, qui structure la personnalité et lui permet d'éclore, renvoie ainsi à tout autre chose qu'au désir de demeurer le même en se retrouvant en l'autre. Il est un élan vers l'altérité, vers l'absolu dont l'autre porte la trace, il est une plongée dans le regard insondable d'autrui, qui me renvoie à une remise en question permanente de ma propre identité. L'amour comme reconnaissance de l'altérité en l'autre me porte ainsi à briser la coquille de mon ego, à sortir de mon embourgeoisement frileux pour accéder à mon être essentiel, c'est-à-dire à cette faille béante d'où peuvent sortir une infinité de possibilités.

Bibliographie

- Baldwin M *et al.* « Entretien avec Carl Rogers sur l'utilisation du self en thérapie », *Approche Centrée sur la Personne. Pratique et recherche* 2009/2 (n° 10), p. 5-15.
 Bioy A. *L'hypnose*, Que sais-je ? PUF ; 2017.

- Bowlby J. *Secure Base : Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Hove : Brunner-Routledge. 1988/1990.
- Brosseau G. Revenir à zéro. In : M. Galy (dir.) *Être là*. Paris : Flammarion ; 2018.
- Buber M. *Je et Tu*. Paris : Aubier ; 2012 [1923].
- Cyrulnik B. Comment un professionnel peut-il devenir un tuteur de résilience. In B Cyrulnik, Cl Seron, *La résilience ou comment renaître de sa souffrance*. Paris : Fabert ; 2003, pp. 23-43.
- Elkaïm M. *Où es-tu quand je te parle ?* Collection Domaine psy. Paris : Seuil ; 2014.
- Huston N. *L'espèce fabulatrice*. Arles : Acte Sud ; 2008.
- Kofman S. *Paroles suffoquées*. Paris : Galilée ; 1987.
- Lévinas E. *Éthique et Infini*. Paris : Fayard ; 1982.
- Rosa H. *Accélération. Une critique sociale du temps*. Paris : La Découverte, coll. « Sciences humaines et sociales » ; 2013.
- Watzlawick P, Helmick Beavin J, Jackson Don D. (1972) *Une logique de la communication*. Paris : Seuil ; 2012.

IPNOSIA

Centre de Formation et d'Etude en Hypnose

Sur Facebook et Twitter : @Centreipnosia



Se former avec ipnosia.fr c'est...

- des formations complètes, des cycles de spécialisation, des clubs de lecture et de débats
- des méthodes plurielles : en présentiel, e-learning, espaces participatifs
- des formations hospitalières innovantes et adaptées aux réels besoins des services
- des séminaires de développement de sa créativité, de son intuition, des formes inventives de supervision

Développez tous vos talents hypnotiques!