

# La relation thérapeutique.

## Retour à l'essentiel

Gérard Ostermann

« La psychothérapie est une technique indéfinie appliquée à des cas non spécifiques, avec des résultats imprédictibles.

Pour cette technique, une formation rigoureuse est requise. » Victor Raimy, 1950

### GÉRARD OSTERMANN

Professeur de thérapeutique, psychothérapeute, praticien EMDR Europe et HTSMA, président d'ICAL (Institut des conduites alimentaires), président du Collège des Alcoologues aquitains, administrateur de la Société Française d'Alcoologie, et fondateur responsable du diplôme universitaire de Pathologie de l'Oralité

gerard.ostermann@wanadoo.fr

A l'heure où l'on assiste, dans la nébuleuse des psychothérapies, au brouillage des frontières et au déclin des orthodoxies, la relation demeure un essentiel, le minimum incontournable et sans doute le levain indispensable au changement. Or, comme aimait à le rappeler mon maître Michel Sapir dans les formations Balint, la relation ne s'enseigne pas ! Quelle que soit la qualité d'un exposé sur la relation thérapeutique, il ne saura jamais remplacer l'expérience vivante qui se tisse à deux au fil des séances au sein même de la relation.

Ce qui fonde la relation, c'est bien le dialogue (*dia* : à travers) et un dialogue qui vienne s'établir au-delà de la simple conversation. « *Il est venu me voir. Je ne le connaissais pas. Il est venu pour me donner de mes*

*... il faut toujours deux hommes  
pour en faire un*

*nouvelles.* » Cette citation du poète André Breton paraît idéale pour saisir ce moment-là et la position du thérapeute. En effet, le patient que vous ne connaissiez pas, quand vous le rencontrez et que vous l'écoutez, vous lui donnez de ses nouvelles, mais il vous donne également de vos nouvelles. Quand il se dit à vous, lorsqu'il exprime ses plaintes, qu'il se confie en ses craintes et ses désirs, ses mots créent alors en nous des résonances : en cela il vous donne de vos nouvelles.

Pour éclairer la question de la relation thérapeutique, nous trouverons un grand intérêt à relire les ouvrages de Carl Rogers, en ce qu'il nous enseigne notamment que trois attitudes sont indispensables au thérapeute : la compréhension empathique du patient, la considération positive inconditionnelle et le degré d'authenticité (de congruence) dans la concordance entre paroles et sentiments.

Nous avons fait le choix ici de faire appel à trois grandes figures qui pourront nous permettre de refaire le chemin vers l'essentiel de la relation thérapeutique : **John Bowlby, Martin Buber et Daniel Stern.**

**Au commencement est la relation :*****Le moi s'éveille par la grâce du toi***<sup>1</sup>

« Mais qu'un *tu* murmure à notre oreille, et c'est la saccade qui lance les personnes : le moi s'éveille par la grâce du toi. L'efficacité spirituelle de deux consciences simultanées, réunies dans la conscience de leur rencontre, échappe soudain à la causalité visqueuse et continue des choses. La rencontre nous crée : nous n'étions rien – ou rien que des choses – avant d'être réunis. » Gaston Bachelard

**John Bowlby : l'attachement sécure, un lien qui libère**<sup>2</sup>

La théorie de l'attachement, élaborée par le psychanalyste anglais John Bowlby (dès les années 1950) et ses successeurs, met l'accent sur une approche relationnelle de la construction psychique de l'être humain. C'est une théorie de la relation interpersonnelle mais elle ne prétend pas être une théorie globale du fonctionnement psychique. On observe qu'un enfant sans attachement n'a aucune chance de se développer, il

*... nous ne sommes  
jamais indépendants*

flotte, il erre, il n'a pas de valeurs dans sa vie, ça ou autre chose, debout ou assis, mort ou vivant, ça n'a pas d'importance. Il est tel un épouvantail. Comment ne pas rappeler ici Donald Winnicott qui dit qu'effectivement, un bébé tout seul, cela n'existe pas, ou comme dirait Boris Cyrulnik, qu'il faut toujours deux hommes pour en faire un. À l'inverse, on voit que ce qui permet une séparation sereine, c'est un attachement sécure et heureux. L'attachement constitue un système motivationnel inné qui va continuer à se développer toute la vie du berceau à la tombe, dans une recherche de proximité et de sécurité intérieure. Ces différentes interactions vont permettre à l'individu d'intégrer des modèles internes

opérants qui moduleront sa fonction réflexive, ses capacités intersubjectives et de résilience. L'attachement sécure constitue un puissant régulateur émotionnel. Stress et attachement constituent en effet un couple indissociable. L'attachement est le lien qui fait l'unité d'une partie du Vivant. L'attachement c'est ce qui met l'autre au cœur du monde, ce monde devient alors peuplé au moins d'un autre et l'attachement permet de passer par-dessus la peur pour aller à la rencontre du plaisir<sup>3</sup>. Face à des situations à la fois cruelles et de longue durée, ce sont les nourritures affectives qui comptent. Nous sommes des êtres sociaux avant d'être des êtres psychologiques.

S'il y a un message fondamental des théories de l'attachement, c'est que l'indépendance est une illusion idéologique : nous ne sommes jamais indépendants.<sup>4</sup> Nous sommes tous interdépendants. On peut avancer que la théorie psychanalytique est une métapsychologie de l'absence et que les théories de l'attachement constituent et de façon complémentaire une métapsychologie de la présence. Avec la théorie de l'attachement, il y a du singulier parce qu'il y a du lien. Le principal message de John Bowlby est certainement que « *le lien n'implique pas un état de dépendance, mais au contraire qu'il peut constituer un facteur d'ouverture, de socialisation* ».

**Martin Buber : Je et Tu**

**« Toute vie véritable est rencontre. »**

**(« *Alles wirkliche Leben ist Begegnung* »)**

Pour Martin Buber, « *au commencement est la relation* ». Martin Buber est un philosophe de la relation et de la réciprocité, malheureusement trop souvent méconnu des psychothérapeutes.

Son ouvrage majeur, *Je et Tu*, a nourri les discours de Martin Luther King et les chansons de Leonard Cohen. Martin Buber (1878-1965) a influencé les philosophies de la relation au xx<sup>e</sup> siècle, de Levinas à Blanchot en passant par Husserl. A travers cet ouvrage *Je et Tu*, il propose une réforme de la relation des êtres humains par rapport aux autres êtres

humains. Il propose une renaissance de la relation originaire entre les hommes et le monde. Ce n'est que dans la relation, rendue possible par la rencontre, qu'apparaît la vraie vie. Cette rencontre se réalise à trois niveaux : l'homme dans sa relation à la nature, l'homme dans sa relation avec les autres hommes, l'homme dans sa relation avec les « existences spirituelles » (*Geistige Wesenheiten*).

Dans *Je et Tu*, Buber dénonce subtilement la chosification du monde. Pour que la rencontre de l'autre soit possible, il s'agit de « ressentir » que l'autre n'est pas autre mais que, d'une certaine manière, l'autre est soi-même. Françoise Dolto avait coutume de dire que si l'on s'intéresse à l'autre, c'est qu'il y a de *l'autre* en nous. Nous sommes contraints à l'altérité.

*L'homme peut rencontrer le monde  
selon deux manières, il peut lui parler  
comme à un Tu ou comme à un Cela*

Le couple « *Je-Tu* » non seulement permet la découverte d'autrui dans la relation, mais rend seul possible la condition d'existence du *Je*, puisque c'est la rencontre du *Tu* qui constitue le *Je* comme personne. C'est par le *Tu* (par l'autre) que l'homme devient lui-même un *Je*. « *Je* deviens *Je* en disant *Tu*. » Si l'autre n'est pas autre, chacun cependant est particulier. C'est ainsi que nous sommes nés « individu » car nous sommes différents des autres. Nous ne sommes pas nés « personne ». Notre personnalité naît par l'interpellation de l'autre dans la rencontre.<sup>5</sup> Une rencontre, c'est toujours une mise en question et le passage d'un ordre établi à un désordre, prélude à un nouvel ordre. Toute psychothérapie suppose une rencontre.

La rencontre peut être exprimée selon trois dimensions<sup>6</sup>. La première est totalisatrice, en ce que le sujet s'engage entièrement, de tout son être, et devient « totalité agissante » ; de plus, bien que les êtres doivent se

placer dans une certaine forme d'isolement, le monde dans sa totalité existe au sein de la relation. La deuxième dimension de la rencontre est la réciprocité : le dialogue met en jeu deux sujets libres et dépendants (les protagonistes forment, malgré leur altérité et leur statut d'êtres à part entière, une unité, mais ne fusionnent ni ne disparaissent. En effet, la négation du *Moi* ne peut avoir lieu dans la rencontre, le *Je* est à la fois rencontrant et rencontré). Enfin, la troisième dimension est créatrice, car la relation authentique et parfaite fait surgir l'être : la personne naît de la relation et, en découvrant son *Tu*, elle peut elle-même se poser comme *Je* – *Je* n'étant en aucun cas antérieur à la rencontre. La relation est ainsi le fondement de toute conscience de soi.

### Les mots-principes

L'homme peut rencontrer le monde selon deux manières, il peut lui parler comme à un *Tu* ou comme à un *Cela*. Les autres hommes et le monde se font présents à nous et les mots-principes sont la façon par laquelle

*La capacité à « donner une forme  
à la communauté humaine » est étroitement  
liée à l'aptitude propre des hommes  
à « entrer dans la relation »*

nous rattachons aux deux. Comme on peut le percevoir ici, ces mots ne sont pas simplement des termes linguistiques, mais ils sont quelque chose de plus, avec beaucoup plus de nuances et avec une charge conceptuelle beaucoup plus grande. Le plus important dans ces mots-principes est la relation entre leurs membres, c'est-à-dire la relation entre *Je* et *Tu* et la relation entre *Je* et *Cela*. Dans la relation *Je* entre *Tu*, c'est-à-dire le mot-principe *Je-Tu*, le *Je* interagit avec le *Tu*. C'est une relation parfaite,

réciroque, une relation d'égal à égal, d'un sujet à un sujet : « Authentique réciprocité en première personne. » C'est une relation qui se situe dans le présent. Dans le mot *Je-Cela* la relation est inégale, le *Je* contemple le monde avec l'intention de l'objectiver, de le réifier. Le monde n'est pas déjà monde mais une chose, un objet qui doit être étudié, mesuré et expérimenté. Ici le monde est expérience (*Erfahrung*). Lorsque le thérapeute s'inscrit dans la sphère du *Je-Cela*, il est souvent dans la recherche avide de recettes de techniques thérapeutiques, en méconnaissant alors l'importance du lien qui pourrait se tisser et que l'on ne peut enfermer dans un protocole : le soin relationnel est tout sauf une mise en cartes !

### Comment passer du *Je-Cela* au *Je-Tu* ?

La capacité à « donner une forme à la communauté humaine » est étroitement liée à l'aptitude propre des hommes à « entrer dans la relation » : cet acte d'aller vers la rencontre est une manifestation de la liberté et celle-ci rend l'homme créateur. La communauté humaine repose sur chaque homme, sur chaque relation, sur la capacité de chacun à sentir la présence.

La relation *Je-Tu* est alors présentée comme le monde des réalisables, le monde évoluant et se recréant, les possibles s'actualisant au fil de la réciprocité. En s'engageant dans la relation, le thérapeute se trouve face à la spontanéité de l'autre. La liberté naît finalement du souhait de cette réelle confrontation ; la présence fait face et l'homme accepte de recevoir la réponse imprévisible de l'autre : « Là le *Je* et le *Tu* s'affrontent librement dans une réciprocité d'action qui n'est liée à aucune causalité et qui n'en a pas la moindre teinture ; là l'homme trouve la garantie de la liberté de son être et de la liberté de l'être en général. » N'est-ce pas là une posture telle que nous l'a transmis Milton Erickson ?



On ne peut vivre sans le *Cela* : c'est le monde dans lequel nous devons vivre, qui nous offre toutes sortes d'attraits et de stimulants, d'activités et de connaissances. Mais « qui vit seulement avec le *Cela* n'est pas l'homme » (Buber, p. 29)<sup>7</sup>.

« On ne peut pas éteindre le noir,  
mais on peut allumer la lumière  
de l'attention. »

### Daniel N. Stern, le moment présent en psychothérapie<sup>8</sup>

Auteur de nombreux ouvrages, dont les plus connus sont *Le monde interpersonnel du nourrisson* et *La naissance d'une mère*, Daniel N. Stern (1934-2012) postule que le cours d'une psychothérapie peut changer à la faveur de petits événements rapides et spontanés, unissant le thérapeute et son patient. Les micro-processus événementiels au cours d'une séance de thérapie semblent se dérouler sur un mode plutôt improvisé. Aussi les petites avancées nécessaires pour atteindre un but

### *Stern met d'emblée l'accent sur l'expérience et non sur le sens...*

sont-elles impossibles à prédire. Parmi ses conclusions, l'auteur déclare que dans les thérapies par la parole, le travail d'interprétation, de quête de sens, de mise en récit peut être considéré comme un véhicule pratique mais non spécifique permettant au patient et au thérapeute d'agir ensemble. C'est le fait d'agir ensemble (*co-construction*) qui enrichit l'expérience et suscite des changements dans les manières d'être avec autrui par le biais des processus.

Stern met d'emblée l'accent sur l'expérience et non sur le sens, même si ce dernier, et par là même la dimension du langage, joue un rôle important. Pour lui, les moments présents se produisent parallèlement à l'échange langagier pendant la séance. Les deux se renforcent et s'influencent l'un

l'autre, tour à tour. Stern parle en psychothérapeute de ce qu'il appelle le *moment présent*, ce qu'on pourrait aussi appeler le moment béni, au cours duquel, tout d'un coup, un micro-changement peut s'opérer. C'est un moment que les Grecs appelaient *Kairos*, le *dieu moment* que l'on doit saisir si l'on veut changer sa destinée, et si on ne le saisit pas, sa destinée sera changée de toute manière pour ne pas l'avoir saisi. Cela suppose que chaque partenaire apporte quelque chose d'unique et d'authentique lui appartenant en propre en réponse au moment présent. Ce moment de rencontre ne saurait être une application d'une technique ni une notion thérapeutique habituelle.

### *La psychologie a récemment redécouvert la perspective phénoménologique dans sa quête de la conscience, on devrait dire plutôt de l'attention*

Pour être à l'écoute de la différence, il convient de faire appel à des *questionnements relance*. Cette écoute sans vouloir, sans désir, qui s'appuie sur l'empathie peut parfois se faire avec des mots. Dans certaines circonstances, à certains moments l'écoute se rend présente par les mots. S'il y a des règles à l'écoute, elles sont fortement négatives :

- s'abstenir de tout jugement ;
- refuser d'entrer dans le cercle du pouvoir de la position d'expert (sphère du *Je-Cela* de Martin Buber) ;
- ne se prévaloir d'aucune fonction ;
- ne rien vouloir pour l'autre ;
- être dans un *non-savoir intentionnel* comme le propose François Roustang.

Toutes ces règles démunissent plutôt qu'elles n'arment. C'est en leur fruit qu'on les jugera positives. Ecouter, c'est se faire l'hôte de celui qui vient. L'écoute est l'hospitalité interne et intérieure, et l'hospitalité est toujours discrète.

## Le moment présent

Le *moment présent* a été relativement ignoré par la psychologie. La psychologie a récemment redécouvert la perspective phénoménologique dans sa quête de la conscience, on devrait dire plutôt de l'attention. Le moment présent est l'expérience ressentie de ce qui se passe pendant une brève période de conscience. Le moment présent n'est pas le compte rendu verbal d'une expérience. Il s'agit de l'expérience telle qu'elle est vécue à l'origine. Le moment présent peut bien évidemment servir de matériau brut à un récit verbal ultérieur éventuel. Le moment présent est un moment qui propulse thérapeute et patient pleinement dans le présent. Force est de reconnaître que nous autres thérapeutes, nous passons

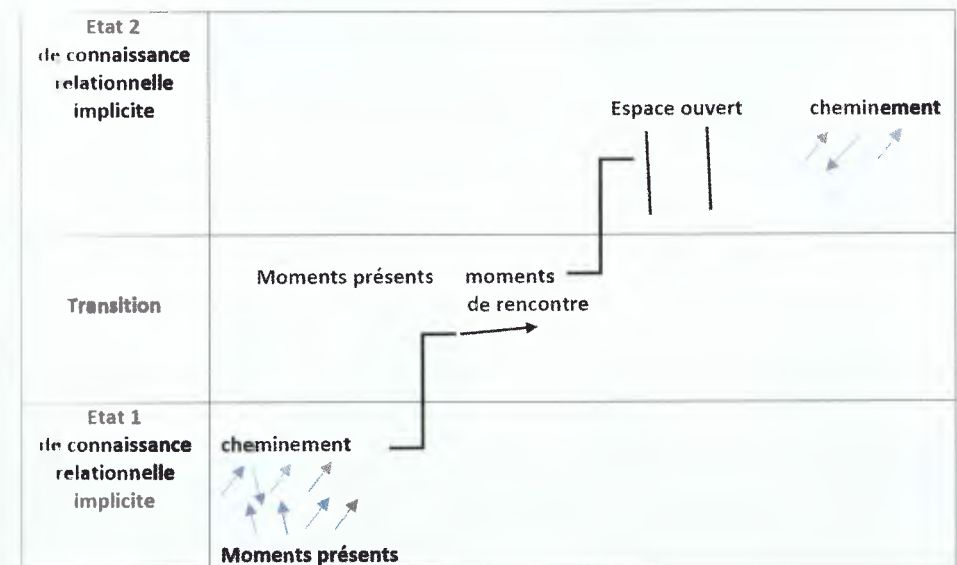
### *Une psychothérapie est et restera une aventure relationnelle humaine...*

la plupart du temps avec seulement un pied dans le présent. Le moment présent est un événement holistique. L'expérience à la première personne ne se divise pas, elle est ressentie comme un tout (affects, cognitions, suite d'actions, de perceptions, de sensations). Un *moment présent* qui est thérapeutiquement saisi et mutuellement reconnu peut devenir un *moment de rencontre*.

Daniel Stern invite à porter notre regard sur le « ici et maintenant », l'expérience présente, vécue souvent à un niveau non verbal et non conscient. Le processus thérapeutique mène à des moments de rencontre et à des *moments opportuns* particulièrement propices à un travail d'interprétation, ou encore à un travail d'éclaircissement verbal. Ces moments de rencontre peuvent précéder l'interprétation, amener à elle ou la suivre. Une séance de thérapie peut être vue comme une série de moments présents mûs par le désir qu'une nouvelle manière d'être ensemble ait des chances d'apparaître. Ces nouvelles expériences vont entrer dans la conscience, parfois la connaissance implicite. La plus

grande partie du changement thérapeutique croissant, lent, progressif et silencieux, paraît être faite de cette manière. Plus spectaculaire est l'émergence de *moments urgents* qui produisent des *moments de rencontre*. Ce sont ces derniers qui, dans la perspective de Stern, réorganisent le champ intersubjectif en le rendant plus cohérent et ouvrent une relation d'une qualité différente.

Thérapeute et patient cheminent dans un état intersubjectif initial (cf. figure Etat n°1). « Lorsqu'un moment présent advient, il projette l'Etat intersubjectif (Etat n°1) dans une zone de transition instable. Si le moment présent est accueilli alors comme une demande de réévaluation de leur connaissance implicite, relative à leur relation est qu'un nouveau



contexte intersubjectif et mis en scène dans un moment de rencontre, cela aura pour effet de propulser le contexte intersubjectif implicite dans un nouvel état (Etat n°2) et de recevoir le système. Le patient et le thérapeute peuvent alors reprendre le processus de cheminement mais dans un état intersubjectif différent. »<sup>9</sup>

Ainsi, le lieu du changement est à l'intérieur de cet espace relationnel délimité par le cadre thérapeutique, et c'est dans ce lieu-là que le patient se met en mouvement et retrouve sa présence à lui-même. Une psychothérapie est et restera une aventure relationnelle humaine mais la noblesse des missions ne suffit pas à assurer la noblesse des pratiques et il nous faudra repenser sans cesse la relation thérapeutique. C'est aussi permettre à la personne qui vient se confier à nous de parvenir à éprouver une meilleure régulation émotionnelle, et par là-même de vivre une autonomie relationnelle. C'est lui permettre d'être ce qu'elle est, qui a peut-être été effacé ou qui souvent n'a pas pu s'épanouir ; lui permettre de croire que ses mots, ses idées, ses paroles, ses sentiments peuvent être à nouveau ou de nouveau exprimés, écoutés, par elle-même, par l'autre et par les autres ; c'est lui permettre de s'approprier à leur jugement, d'accepter leur non-amour, aussi bien que leur amour ou leur indifférence, en acceptant leurs différences. C'est lui permettre d'aller sur son chemin de vie, détaché de ses vieilles peaux, dépouillé de ses désespérances, de ses infirmités, avec en lui, en elle, désormais la force d'être.

#### Notes

1. Bachelard Gaston, Préface du livre de Martin Buber intitulé *Je et Tu*. Aubier, 1969, pp. 8-9.
2. Bowlby John, *Attachement et perte*, vol. 1 : *L'attachement* ; vol. 2 : *Séparation, angoisse et colère* ; vol. 3 : *La perte, tristesse et séparation*, Paris, PUF, 1969, trad. 1978.
3. Beata Claude, *Au risque d'aimer*, Odile Jacob, 2013.
4. Pierrehumbert Blaise, *Le premier lien, théorie de l'attachement*, Odile Jacob, 2003.
5. Leroy Catherine-Marie, *Martin Buber, précurseur du personnalisme. Approche centrée sur la personne. Pratique et recherche 2005/1 (n° 1)*, pp. 67-72.

6. Philippe Lou, *Relation humaine et réciprocité dans Je et Tu (1923) de Martin Buber*, Philosophie politique et morale ; La relation à autrui, Séminaire dirigé par Patrick Lang.
7. Bouchard Marc-André, *De la phénoménologie à la psychanalyse. Freud et les existentialistes américains*, Mardaga, 1995.
8. Stern Daniel N., *Le moment présent en psychothérapie, un monde dans un grain de sable*, Odile Jacob, 2005.
9. *Guérir par le changement, changer par la guérison*, n° 23, septembre 2001, Fondation Ling. pp. 3-8.

# HYPNOSE & THÉRAPIES BRÈVES

REVUE INTERNATIONALE DE LANGUE FRANÇAISE



## HORS-SÉRIE N° 8 Hypnose & enfants

À la lumière d'histoires cliniques toujours passionnantes, les auteurs de ce hors-série de 100 pages montrent l'intérêt de l'hypnose pour les enfants, que ce soit en hypnothérapie ou en hypnoalgésie. Ils proposent des stratégies efficaces pour lutter contre les troubles psychologiques, les troubles du comportement, les problèmes d'apprentissage ou d'autres problèmes pédiatriques comme les affections pulmonaires, les allergies, les problèmes dermatologiques, les maux de tête, l'anurésie...

## HORS-SÉRIE N° 9 Hypnotiser : les techniques d'induction

Hypnotiser, c'est « induire » la transe. L'hypnotisation et le travail thérapeutique sont deux temps séparés bien que la survenue de la transe puisse être une expérience de libération telle qu'elle entraîne, à elle seule, le changement voulu. Ce hors-série de 196 pages traite des multiples techniques éricksoniennes (de choc et de surprise, de confusion et de doubles liens...) qui permettent l'entrée en hypnose...

## HORS-SÉRIE N° 10 Les métaphores : utilisation de la pensée symbolique

Construites ou filées, développées ou succinctes, universelles ou personnelles, les métaphores constituent une boîte à outils à l'immense portée thérapeutique. Comment les construire, comment les utiliser, c'est ce qu'expliquent, avec de très nombreux exemples, les auteurs de ce hors-série de 196 pages...

[www.ressourcesmentales.com](http://www.ressourcesmentales.com)

metawalk@wanadoo.fr - Tel. : 01 60 96 47 78