

DU BON USAGE DE L'ATTENTE

Article paru dans Somatothérapie n°12 du 2ème semestre 2005

C'est l'heure du tri. Je veux parler du tri entre le grain et l'ivraie. Qui l'a décidé, cette heure et ce tri ? Le député UMP Bernard Accoyer en octobre 2003 qui fait adopter en Assemblée Nationale un amendement visant à réglementer la pratique des psychothérapies pour les protéger de dérives sectaires... La machine à trier est en route. L'INSERM a proposé une grille de tri qui fit un tollé, les psychanalystes ne sont pas d'accord entre eux, les comportementalistes en profitent. Guerre dans l'évaluation des méthodes. Course à l'homologation. Livre noir de la psychanalyse. Où sommes-nous ? Dans un village d'irréductibles gaulois, où l'on n'a de cesse de vouloir tout maîtriser ? Peut-être est-il urgent d'ATTENDRE ?...

« *Il est nécessaire que chaque acte laisse une attente de quelque chose* »
Pierre Corneille
Dans Discours des trois unités

Justement, le mot « maîtrise » est banni du vocabulaire de psychothérapeute. Personne n'a de pouvoir sur personne. Le psychothérapeute ne maîtrise rien du tout hormis le temps (et encore !). Le thérapeute est seul face à son patient. Le patient reste seul face à son thérapeute. La thérapie est une rencontre de deux solitaires qui apprennent à recevoir l'un de l'autre. Recevoir est justement autrement plus impliquant que donner. Il suppose le laisser-faire, le laisser-venir, le laisser-transformer les choses. Se laisser construire voire déconstruire par l'autre est possible dans cette intention d'abandon à l'autre. Se laisser façonner, tous ses sens en éveil, pour alimenter un processus auto-nourricier, socialisant et créateur. L'attente commence par là : laisser venir la perception des choses. C'est tout le contraire de la volonté de maîtrise, processus fermant les portes car il implique l'assurance de soi. Dans ce processus, aucune place n'est faite à l'intuition voire à l'imagination puisque que tout est décidé (d'avance).

Dans le contexte d'une thérapie (analytique), le patient vient pour se faire aider. Il vient chercher une solution à sa souffrance. L'accompagnement réside

dans l'écoute, la reformulation, l'intuition, l'étonnement et l'imagination. Il vient chercher une solution, il repartira avec un questionnement. Quelquefois, il repartira avec une attente.

Amener le patient à réfléchir et à vivre ses propres solutions est le vrai travail du thérapeute. Par exemple, lors d'une séance, il arrive que je n'ai pas d'intuition ni d'issue. Et je demande au patient de chercher sa solution. Il me fait part qu'il n'en a pas. Moment délicat où l'étonnement, l'invention, ou l'intuition sont primordiaux. Mais existe-t-il seulement un exemple où il n'y ait pas un commencement de solution pensée par le patient quand le patient est ouvert sur le thérapeute ? Si la réponse n'est pas donnée dans un premier temps, elle le sera dans un second. Il faut attendre. Attendre constitue la meilleure solution thérapeutique. Justement tout le contraire de la maîtrise. L'attente vécue comme une dis-solution de la maîtrise.

Qu'est ce que l'attente ? Ce mot vient du latin *attendere*, tendre à, porter son attention vers. Je porte mon attention vers une solution, une réflexion, une pensée. C'est-à-dire je me mets en état d'attention sans crispation ni angoisse. Regardez bien autour de vous : l'information circule maintenant à la vitesse de la lumière ; les entreprises qui se métamorphosent à toute allure à cause d'un environnement qui risque de les rendre inopérantes aujourd'hui alors que les remèdes d'hier encore semblaient efficaces ; il n'est plus temps de discuter, de partager, d'accroître, il faut agir ; il nous est demandé d'être proactif, c'est-à-dire remplis d'initiative que l'on nous fait croire nécessaire à tout instant... Les exemples sont multiples dans la société et plus proches de nous, nous remplissons notre agenda d'activités diverses et variées, nos conversations sont pleines de mots mis à la suite les uns des autres, si possible sans silence. Quel horreur le silence ! Cette peur du rien, cette peur du vide nous pousse hors de notre axe. Pourquoi toujours se précipiter dans une solution, dans une parole, dans une action ? Je pense qu'il faut attendre. L'attente ne se conçoit pas seule. L'attente de soi n'existe pas. Attendre, c'est attendre quelqu'un, quelque chose.

L'Autre est forcément impliqué mais pas seulement. Le Monde aussi. Attendre une idée, une intuition, une pensée, une image, une sensation, un ressenti... c'est accepter qu'il ne se passe rien. Dans ce rien, je suis face à moi-même, à mon devenir, à ma destinée. Affronter son vide, c'est être en reliance avec son être profond. Affronter son attente, c'est se confronter à Soi, être en résonance avec le patient et s'allier au Monde.

C'est une chose étrange que l'absence. Elle contient tout autant d'infini que la présence. J'ai appris cela dans l'attente, j'ai appris à aimer les heures creuses, les heures vides : c'est si beau d'attendre celle que l'on aime.

Lettres d'or

Bobin, Christian

Silence. Rien ne se passe. Je prends le temps d'attendre. Je suis face à moi, à mon être profond, fait soit de sérénité soit d'angoisse. La sérénité comme le résultat d'un processus qui mène au plénier. Une sérénité partagée avec le patient, de cette satisfaction d'avoir ensemble avancé dans une direction ajustée. Ce moment se vit ensemble, patient et thérapeute. Mais avant de connaître l'état plénier – une thérapie est une succession de micro états de sérénité – le vide peut se meubler d'angoisse. L'attente peut se vivre angoissante. C'est bon signe, je dirai. Le thérapeute cherche et ne trouve pas. Comment faire pour tel patient ? C'est bon signe car l'angoisse sont les anti-brouillards de la voiture en pleine purée de pois. Elle permet de tendre vers une solution, une intuition, un étonnement... vers une attente fructueuse, maintenant que l'on sait que l'attente peut être fructueuse, porteuse de sens. Ce n'est pas un hasard si le synonyme de l'attente que le Larousse propose est l'espérance.

Une cliente vient me voir (première consultation) :

- « j'ai des douleurs permanentes. Je prends de nombreux médicaments contre la douleur. Je vis en permanence dans les douleurs.» Tout cela décrit méticuleusement, avec force détails et dans une logorrhée ne laissant que peu de place à la réponse.

- Enfin, je lui réponds que je ne suis pas médecin, qu'il est souhaitable qu'elle continue à suivre ses traitements et que je n'entends pas son attente.

- « Mon médecin m'a dit de venir vous voir pour que vous m'aidiez à supporter mes douleurs... »

- Je lui demande si elle a mal maintenant.

- « Non, mais je la sens arriver... Vous savez je vis pour mes petits fils. Ils sont adorables vous savez. Et puis aussi pour ma fille et puis aussi pour mon mari (ce dernier attend dans la salle d'attente). Vous savez, je ne mérite pas ça ! ... Personne n'a su calmer mes douleurs » Toujours dans cette logorrhée où les mots s'enchaînent les uns aux autres comme pour remplir un espace...

- Je fais silence et la regarde dans les yeux. Je suis présent à elle dans ce silence. Je ne vois pas de solution. Enfin, je lui demande de me proposer quel travail veut-elle qu'on fasse ensemble. Elle semble déconcertée par la question. Je lui propose aussitôt de faire silence en elle. Je lui propose de prendre une position assise plus relaxante pour elle. Elle accepte. J'attends. Elle attend. Silence. Présence. Elle rompt la première cette attente :

- « je vais vous dire ce que je n'ai jamais dit à personne, pas même à mon médecin, ni à mon fils. Seul, mon mari est au courant. Un an après la naissance de mon fils (je n'ai qu'un seul enfant), nous avons décidé mon mari et moi de (...). N'en dites rien à personne, s'il vous plaît ! » Crise de larmes. Laissez venir vos émotions, accueillez-les et dites moi votre ressenti. Après un court silence :

- « de la tristesse... et aussi de l'angoisse.»

Quelque chose venait de se passer. Là, à cet endroit. Indéfinissable encore. La séance arrivait à son terme. Je pensais à Françoise Dolto qui émettait l'hypothèse que la logorrhée peut être le représenté du fœtus avorté qui s'en va dans un flux de sang et d'une renaissance par le verbe... L'attente avait apporté du sens. Je lui dis que ses douleurs portent maintenant du sens et que nous pouvons travailler sur elles dans une alliance thérapeutique. ...

Mon âme a plus de soif d'être étonnée que de toute autre chose. L'attente, le risque, un peu de doute, l'exaltent et la vivifient bien plus que ne le fait la possession du certain.

Monsieur Teste
Paul Valéry

L'inattendu n'est pas ce qui n'a jamais été entendu par personne mais, tout au contraire, ce qui seul s'entend et s'attend. Ce qui, toujours, reste encore à venir. Ce qui tend à revenir toujours à nouveau comme du nouveau. L'attente semble tombée en oubli, c'est-à-dire du refoulé, précise Freud. Il y aurait donc et du refoulement et du défolement. Ils ne sauraient d'ailleurs être conçus isolément. L'attente est aujourd'hui remplacée par tous les verbes d'action d'où surgit l'activisme. Ne cherche-t-on pas à réduire les délais d'attente et les temps d'attente contreproductifs ? La mise en attente comme une mise en suspens, une mise en souffrance. La question est justement en attente. Elle n'a pas trop d'issue. On oublie un peu trop vite que l'attendu est l'inattendu et que l'inattendu est une attente refoulée. Les juifs ne le savent que trop, eux qui attendent le Messie (la délivrance). A moins que vous-même vous n'attendiez une vie meilleure ou une fin du monde délivrante...

Pascal FOUCAULT
Psycho-somatothérapeute

Ma salle d'attente recueille toutes les attentes des personnes. Elles sont en attente de désir, de plaisir. Mais de quel désir, de quel plaisir parle-t-on ? Pas de ce plaisir kleenex que l'on jette après utilisation qui conduit à l'impatience voire à l'agressivité. N'y a-t-il de plaisir que dans l'attente, justement ? Je pense aux couples qui s'engueulent et qui oublient d'attendre avant de passer à l'action. Qui peut, au mieux, vous parler de l'attente qu'une maman qui... attend son bébé ? Neuf mois d'attente. Le temps nécessaire pour qu'une relation se construise contre toute attente, mais tout contre d'ailleurs. L'attente comme extension permanente du champ des possibles ouverts vers l'espoir, l'espérance, l'amour, la création. Le peuple emmené par Moïse dans le Sinaï vécut cette expérience de l'attente (la tente) durant 40 années symboliques. Seulement après ce temps d'attente, de gestation, de formation, il reçut un territoire et une nouvelle identité. L'attente porteuse en germe d'un résultat qui lui n'attend (Nathan = Dieu a donné) pas.

La conclusion ? Attendez un peu elle vient...

Qu'y aurait-il à comprendre de l'attente si ce que je comprends ne vient pas d'abord me surprendre ? Il n'y a de compréhension que d'une sur-préhension, sinon il n'y aurait rien à comprendre ni à attendre.