

Edmond PERRIER <printempsdelapsychiatrie@framalistes.org> a écrit :

Le grand écrivain, psychiatre et psychothérapeute Irvin D. Yalom (né en 1932) livre ici une lettre ouverte à un jeune thérapeute débutant, portée par le désir de transmettre.

« Cher confrère, cher ami,

Vous qui commencez votre carrière, j'ai envie de transmettre ce que j'ai appris. Le temps passe, le temps presse. Je ne saurais que trop vous recommander de croître selon votre loi, gravement, sereinement, sans attendre du dehors des réponses que seul votre sentiment le plus intime, à l'heure la plus silencieuse, saura peut-être vous donner.

D'abord, essayez de vous détacher de l'obsession du diagnostic et de la prescription médicamenteuse qui aujourd'hui pervertissent la profession. Les molécules pharmaceutiques n'offriront jamais de réponses adéquates aux questionnements métaphysiques et existentiels qui agitent et font souffrir ceux qui viennent nous voir.

Ces questionnements profonds ne peuvent pas être pris en compte dans la grille plate proposée par les manuels psychiatriques officiels, qui ressemblent à un menu de restaurant chinois. Notre travail repose sur un processus progressif de dévoilement du patient à nous-mêmes, mais aussi et surtout à lui-même.

Établir un diagnostic rétrécit notre perspective et notre vision des êtres. En standardisant notre approche, nous mettons en péril l'aspect humain, spontané, créatif et incertain de l'aventure thérapeutique. N'oubliez jamais que le secret de la réussite repose moins sur la résolution de l'énigme d'une vie que sur la relation nouée avec celui qui nous fait face. C'est elle qui soigne.

Dans le courant auquel j'appartiens, celui dit des « néofreudiens », nous ne contestons pas l'existence des pulsions internes mises à jour par Freud, mais nous sommes convaincus que notre environnement et les liens que nous nouons nous façonnent. Dans le rapport qui s'établit entre vous et le patient, tout va surgir : les difficultés, les angoisses, les inhibitions qui l'accablent, mais aussi les trésors, les ressources qu'il peine à mobiliser.

N'accordez pas une importance démesurée au passé du patient : « l'ici et maintenant » compte tout autant. De toute façon, il rejouera toujours, dans la relation, ce qui l'a marqué. Tout s'y (re)joue : les crises du présent, les traumatismes soigneusement enfouis...

Ne perdez jamais de vue vos objectifs : la disparition des symptômes, l'atténuation des souffrances du patient, d'une part, et, d'autre part, l'épanouissement, le développement personnel, le changement fondamental de son caractère, de son point de vue sur lui-même et sur son environnement.

Pour y parvenir, veillez au respect du cadre de la séance, des règles que vous établissez avec lui, mais ne vous crispez pas sur la théorie. Dites non au « protocole » ! Coulez-vous dans la singularité de la vie : à chaque patient sa thérapie.

Contrairement à tout ce qui a pu être écrit sur la nécessité de ne rien révéler de notre intimité, j'ai pu vérifier que répondre à certaines questions personnelles permettait parfois de faire considérablement avancer le travail. Ne vous refusez rien, mais respectez bien sûr l'éthique de notre profession.

Observez. Observez les comportements à l'arrivée dans le cabinet, les commentaires face à la décoration, à vous-même, à votre tenue, le paiement des honoraires.

Réagissez. Utilisez vos sentiments personnels face à ses déclarations, à ses actions, pour lui faire part, avec tact, des implications de ses remarques et de ses actes. L'idée est de lui renvoyer une image de lui-même autre que celle qu'il a (ou non) en tête, de lui faire traverser délicatement le miroir contre lequel il se cogne souvent, depuis trop longtemps.

Écoutez les rêves, explorez-les, mettez-les à l'épreuve : c'est un outil inestimable d'exploration, le plus riche, le plus révélateur de la créativité et de l'inventivité des êtres.

Ponctuez la fin de la séance : terminez par une question sur ce qui s'est passé pendant ce moment et sur ce qui a été éprouvé.

Ne vous épuisez pas. Retournez régulièrement en thérapie ou en analyse pour vous ressourcer.

N'oubliez pas non plus de vous nourrir : peinture, sculpture, musique, philosophie, poésie... Tous les moyens sont bons, surtout ceux-là, pour élargir vos connaissances, sonder plus avant les profondeurs et les capacités infinies de la psyché humaine et vous panser.
Car nous sommes les dépositaires de secrets. Et parfois, les secrets font mal.

Bien à vous. »--