

## CHAPITRE 7

# Script – L'intervention paradoxale progressive

### Quoi ?

Il s'agit de la retranscription d'un entretien entre le thérapeute et un homme d'une quarantaine d'années. Sur le plan « normatif » de la psychopathologie, le patient n'a pas de pathologie majeure. Il consulte pour « améliorer la communication familiale » : il reproche à Isabelle, son épouse, les critiques qu'elle formule à son égard ainsi qu'à l'égard de leur fils aîné François.

### Pourquoi ?

Cet entretien a été choisi pour plusieurs raisons.

1. La situation de départ est tout à fait inhabituelle. Ce patient consulte depuis un an et demi, à raison d'une séance tous les quinze jours : je n'ai accepté cette régularité que deux fois en 20 ans... Je ne compte pas 20 patients qui ont plus de 30 séances de thérapie, toujours en vingt ans. De plus, son problème n'est pas « grave ». Bel exemple de thérapie brève ! Mais je crois qu'il est important pour un formateur de montrer ses erreurs : voilà la première ! Ceci permet de voir aussi comment les corriger.

2. Pendant l'entretien, j'explique à plusieurs reprises ce que je fais : généralement je suis très discret à ce sujet, même quand le patient le demande. En effet, toute explication rationnelle que je pourrais donner peut être contestée par le patient, être à l'origine d'un bras de fer. Risque inutile : celui qui n'affirme rien, ne risque pas d'être contredit. C'est la position basse, de non-savoir, de non-pouvoir.

3. Le patient, qui n'a quasiment jamais effectué ses tâches et n'a donc pas progressé, tourne en rond avec le thérapeute, lequel accepte ce jeu... Ils sont *complémentaires* comme la clé et la serrure : ce n'est pas plus « la faute » du patient que celle du thérapeute. Ils sont partenaires d'un cercle vicieux : si un seul d'entre eux change, le jeu s'arrête. C'est lors de cet entretien-ci que ce virage a été opéré.

4. Le thérapeute se rend compte qu'il cherche à aider au changement un patient qui dit vouloir changer mais ne le fait pas. Le thérapeute commence alors une intervention paradoxale progressive. Au lieu de continuer à dire

« si, il y a moyen de changer, faites ceci, faites cela » – ce à quoi le patient répond invariablement « oui, mais... »<sup>1</sup> sans se mobiliser –, le thérapeute reconnaît la souffrance, l'accepte et plaint cette malheureuse *victime* paralysée, incapable de faire quoi que ce soit pour aller mieux : étant victime *des autres*, elle ne peut rien y faire elle-même. Elle aura désormais un rôle passif... Cette volte-face s'accompagne d'excuses du *thérapeute* : position basse bien justifiée par sa surdité et sa maladresse préalable.

5. Reprenant mot à mot les termes qu'utilise le patient pour décrire sa situation, le thérapeute commence son intervention paradoxale : dans cet entretien, il exagère progressivement ce que dit le patient et constate à son grand étonnement que le patient est d'accord avec lui !

### *Exemples*

#### **Exemple 1**

- Thérapeute : C'est comme cela que vous la voyez en tout cas.
- Patient : C'est comme ça que je la vois.
- Thérapeute : Vous êtes un malheureux, victime d'une méchante...

#### **Exemple 2**

– Thérapeute : Je vous propose cinq séances de doléances pour vous plaindre, pour que vous vous plaigniez et que je vous plaigne... Un petit contrat de cinq séances, où l'on s'interdit tout changement<sup>2</sup>, où l'on constate et où l'on pleure le statut de coquille de noix... Mais sans changer ! Un peu de réconfort, ça devrait vous faire du bien, dans l'état « malheureux » où vous êtes...

– Patient : Le réconfort, c'est ce qu'Isabelle allait chercher chez Madame K... Notez que j'avais pensé à ça il y a quelques jours... Je me disais : « Je vais chez le Docteur Doutrelugne, j'ai envie qu'il me plaigne... ».

Ce patient accepte et approuve ce que le thérapeute lui dit là où beaucoup se révolteraient : c'est qu'il est dans son paradoxe, que le thérapeute tente de le rattraper mais est un apprenti, un débutant en cette matière ! Matière dans laquelle le patient est un expert ! Ceci pourrait aider ceux qui commencent à réaliser des interventions paradoxales à oser – avec les ceintures de sécurité décrites par ailleurs – faire ce type d'interventions.

6. La *progressivité* est une des trois ceintures de sécurité de l'intervention paradoxale (fig. 7.1). Le thérapeute construit, une marche à la fois, une intervention paradoxale progressive. Cette séance l'illustre bien.

7. *L'utilisation* est aussi largement illustrée :

- utilisation de sa plainte : c'est Caliméro ? Nous allons plaindre celui qui se plaint !

1. Titre du superbe film d'Yves Lavandier sur la thérapie brève, avec Gérard Jugnot et Émilie Dequenne, disponible en DVD.

2. Référence au commentaire du script.

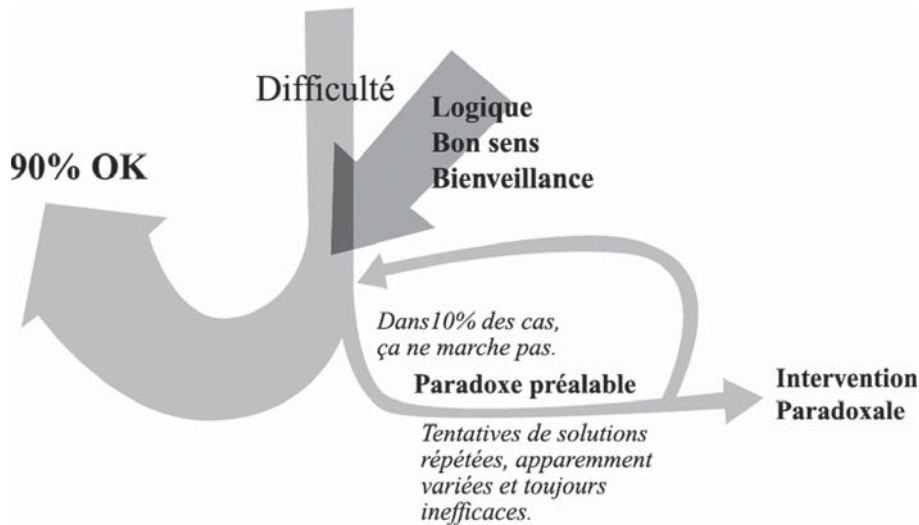


FIGURE 7.1. L'intervention paradoxale progressive.

- utilisation de son fort sentiment religieux : ce patient m'avait annoncé dès la première séance sa foi chrétienne profonde et m'avait demandé de respecter sa croyance, par exemple en n'évoquant pas le divorce. Je parle donc des « liens indissolubles du mariage », de « gagner son paradis sur la Terre », de « l'éternité », de la « résignation », etc.

## Le script

– Patient : Vous m'avez demandé de faire quelque chose. De dire à Isabelle « C'est fou comme les choses changent », de lui donner des exemples<sup>3</sup> de ce qui a changé. Eh bien je n'y suis pas arrivé !... Je l'ai fait une fois... J'y ai pensé tous les jours... Ça ne s'est pas présenté... Je ne me voyais pas le dire... Je ne voyais pas ce qui pouvait changer, j'avais beau me creuser la tête... Pourtant c'était beaucoup plus simple ce que vous m'aviez demandé auparavant : de faire la larve, de m'humilier...<sup>4</sup>.

– Thérapeute : Oui, effectivement, c'était plus simple...

– P : Je dirais que c'était moins chargé émotionnellement. Ici cela a l'aspect de... je ne sais pas, ça n'a pas été. Et vraiment ça m'étonne que ça n'ait pas été... peut-être parce que je suis convaincu que rien n'a changé... que les choses ne changent pas. Je l'ai fait une fois : c'était à propos de mon collègue... Et peut-être aussi parce qu'il y avait une manipulation extérieure... que je ne me permets pas. Comme si je ne me le permettais pas... Par ailleurs elle est allée voir notre médecin de famille. Comme elle n'allait pas bien, il

3. J'avais demandé au patient de donner des exemples tels que « les hirondelles sont de retour », « le chien mue, il reprend son poil d'été », « le voisin a changé de voiture », etc. Autant de changements de la vie de tous les jours qui illustrent le fait que la seule chose qui soit constante, c'est le changement.

4. J'avais proposé au patient d'apprendre la position basse pour répondre aux critiques de son épouse.

lui a proposé du *Prozac*, il lui en a prescrit. J'ai insisté. Je lui ai dit : « Je vais aller avec toi à cette séance. Je voudrais qu'il connaisse mon point de vue. » J'ai dit au médecin ce que je pensais : que le *Prozac* c'était une béquille... Et je lui ai dit aussi que le traitement qu'elle avait fait chez Madame K., une psychologue rogérienne<sup>5</sup>, je lui ai dit que ça l'avait consolée... mais que ça ne l'avait pas aidée à changer. Il était relativement d'accord et il a proposé, à ce moment-là, d'aller chez un « orienteur » : c'est quelqu'un qui a été voir une série de psychologues pour savoir ce qu'ils font. Il dispatche les gens en fonction de ce qu'il pense qu'ils peuvent faire. (...)

Mais je me rends compte qu'Isabelle ne cherche pas vraiment à changer. Elle a trouvé une certaine sécurité, elle n'a rien fait jusqu'à présent de cette adresse, de ce numéro de téléphone... Moi on m'aurait donné ça, j'aurais directement téléphoné...<sup>6</sup> (...)

– T : Mais de quel droit attendez-vous qu'elle change ? Vous avez une attente sur quelqu'un d'autre...

– P : Oui, je me rends compte que j'ai une attente sur elle. C'est peut-être mon incapacité à supporter ce que j'appellerai son... « négativisme ».

– T : Qu'est-ce qu'on fait avec une négativiste ? Qu'est-ce qu'on peut changer soi-même quand on est en rapport avec une négativiste ? Soi-même, j'ai dit...

– P : Soi-même... on peut se changer soi-même...

– T : Oui, mais qu'est-ce qu'on peut changer soi-même face à une négativiste ? Est-ce que quand on a dit deux cent cinquante fois « Mais, non les choses sont belles... ne dis pas qu'elles ne sont pas belles », « Mais non, les choses vont bien... ne dis pas que les choses ne vont pas bien... »... Est-ce qu'on va le faire deux cent cinquante et une fois, deux cent cinquante-deux fois ou est-ce qu'on va changer ?

Si vous me dites « Moi, je préfère rester avec ce que je fais, ce que j'ai toujours fait, je continue à parler ma langue maternelle, je ne change pas »... vous n'allez pas reprocher à l'autre de ne pas changer !

– P : Je me rends compte que je ne suis pas arrivé à lui dire ces simples mots : « C'est fou comme les choses changent sans qu'on s'en rende compte. »

De même, j'ai eu des nuits carrément d'insomnies, à la suite de nouvelles invectives qu'elle me lançait...

Ou bien, ce n'était même pas ça, c'était la façon dont elle est avec François : ses bagarres avec François, sa façon d'être qui est finalement un refus permanent de ce qu'elle dit être sa « façon de poser », sa « façon artificielle d'être ». Ça me révolte au fond de moi-même... comment une mère peut traiter son fils, ça me révolte...

– T : Vous êtes peut-être fait pour être révolté, pas pour changer...<sup>7</sup>

– P : Comment... ?

5. Qui travaille suivant la méthode de Carl Rogers.

6. Il y a un an et demi que la thérapie de ce patient n'avance pas...

7. Phrase clé, c'est la différence entre un plaignant (victime) et un client.

– T : Vous êtes peut-être fait pour être révolté, pas pour changer... En me disant « C'est terrible, Docteur ! Et il y a un an, je vous disais la même chose... c'est terrible ! »

C'est beaucoup plus facile de ne pas changer, de reprocher à l'autre de ne pas changer, hein... On peut continuer comme ça pendant dix ans... Avec ou sans moi... Ça, je vais un peu en discuter avec moi-même...

– P : Comment... ?

– T : Avec ou sans Doutréluigne, il doit encore en discuter avec lui-même... Savoir s'il va continuer encore pendant dix ans à répéter des choses qui ne mènent à rien... Ou s'il va faire un changement... arrêter de proposer des choses qui ne servent à rien, par exemple... c'est un changement possible...

« Je ne vous abandonnerai jamais... si vous faites tout pour me rendre inutile aussi vite que possible<sup>8</sup> » veut dire « Je vous abandonnerai sûrement si vous ne faites pas tout pour me rendre inutile aussi vite que ce soit possible... »

– P : Oui... J'ai l'impression de me trouver avec une partie de moi-même<sup>9</sup> qui veut changer, parce que je me rends compte que ce serait nécessaire, que ce serait bien, etc. Et puis, je me rends compte que dans les faits, je retombe dans les mêmes ornières. Je me dis que je ne commande pas aux sentiments quand ils viennent comme ça, à table, quand elle recommence ses invectives. C'est comme si elle dégonflait mes possibilités de...

– T : Quel pouvoir ! Elle peut dégonfler vos possibilités de...

– P : C'est ça ! C'est ça ! C'est ça qui me...

– T : Vous êtes à plaindre...

– P : Eh bien oui...

– T : Je crois que je vais vous plaindre un peu...

– P : Quoi... ?

– T : Je crois que je vais vous plaindre un peu... Vous êtes vraiment tombé sur le dragon de la vallée du fleuve jaune ! Elle a le pouvoir... Ce n'est pas vous qui le donnez, c'est elle qui l'a. Vous, vous êtes la malheureuse victime d'une femme qui a le pouvoir de commander vos sentiments. C'est dommage pour vous parce qu'il y a beaucoup d'hommes qui ne pensent pas comme ça... Ils ont des sentiments, ils se disent « Tiens, j'ai tel sentiment. Pourquoi ai-je ça ? Ça me rappelle du déjà vu... Comment vais-je réagir ? » Et ils changent le cours des choses.

Mais vous non... ! Parce qu'elle est le dragon de la vallée du fleuve jaune... le dragon sur lequel vous êtes tombé depuis longtemps, que vous avez épousé et c'est bien malheureux d'être soumis à son pouvoir.

– P : Oui, c'est la situation actuelle...

– T : C'est comme cela que vous la voyez en tout cas.

– P : C'est comme ça que je la vois.

8. Affiché dans la salle d'attente.

9. Le patient parle notre langue : il s'agit des *Ego states*, les états du moi. Cet outil sera utilisé à la fin de cette séance.

– T : Vous êtes un malheureux, victime d'une méchante...

– P : Mais elle aussi elle est victime...<sup>10</sup>

– T : Ce n'est pas d'elle qu'on parle, c'est de vous... Moi ce n'est pas avec elle que je vais faire un changement, c'est avec vous... C'est vous qui vous plaignez ici... C'est vous qui me dites que vous avez un problème, que vous voudriez que cela change. Je n'ai jamais rencontré votre épouse : j'en tiens compte mais je ne suis pas là pour la changer... Vous prétendez<sup>11</sup> que vous avez une souffrance, que vous voulez changer. Puis vous me dites : « J'ai une partie de moi qui voudrait changer... j'ai une partie de moi qui trouve que le dragon commande mes sentiments, qu'elle est tout à fait impuissante malheureusement. Je fais partie de ces hommes qui sont totalement dominés par une femme très, très puissante. Je suis condamné pour l'éternité<sup>12</sup> à vivre avec une femme comme ça... C'est sans doute ce qui me fera gagner mon paradis sur la Terre... C'est une femme abusive, qui maltraite mes enfants... qui me maltraite. Je suis sous son emprise... »

Même au tribunal, ça fonctionne !

Ça s'appelle « c'est plus fort que moi... Je ne suis pas responsable de ce que je fais ». Ça se termine à l'hôpital psychiatrique ou en prison : on ne peut pas laisser courir les gens qui ne sont pas responsables de leurs actes...

Quel malheureux homme vous faites !

(Long silence)

Vous imaginez Vaison-la-Romaine, quand le fleuve a débordé, le torrent avait une très, très grande force. Vous êtes une petite coquille de noix ballottée par le fleuve. Vous n'avez aucune prise, vous êtes victime des courants qui vous portent... Et ça, c'est votre malheureux destin d'homme soumis... à un pouvoir... au dragon de la vallée du fleuve jaune... Sur la rive, il y a des hommes et des femmes qui vous regardent et qui disent : « Le malheureux, il court à sa perte... »

– P : Et bien oui, c'est ça, c'est vraiment ce qui se passe !<sup>13</sup>

– T : Moi, je serai assez d'accord de faire encore cinq séances pour vous plaindre et surtout ne pas vous proposer de changement<sup>14</sup>, parce que vous en êtes incapable. Vous êtes soumis à beaucoup plus fort que vous, donc je vais vous plaindre pendant... disons cinq séances. Vous viendrez cinq fois une heure, vous me paierez mes honoraires chaque fois et vous entendrez

10. Bel essai : « Et si on parlait un peu de l'autre »...

11. J'emploie volontiers ces mots « Vous prétendez avoir une souffrance » de façon à amener le patient à réaffirmer cette souffrance... et donc à justifier son engagement actif dans le changement.

12. Référence à sa religion.

13. Là où la plupart se seraient révoltés, jugeant ma conduite inadmissible, il acquiesce... Il est d'accord : je suis *en dessous* de sa perception de la réalité. Il est un *spécialiste de son paradoxe* : je suis un enfant de chœur à côté de lui. La suite va nous le montrer : je continue pas à pas, graduellement mon intervention paradoxale et il faudra quarante minutes pour que je finisse par être *juste un petit peu trop fort* et qu'il réagisse. Je le répète : nous sommes des apprentis et des débutants dans le paradoxe de l'autre...

14. Paradoxe de base : « Surtout ne changez rien ! »

quelqu'un vous dire : « Mon Dieu ! Comme vous avez raison ! Comme elle est terrible ! » Et vous me direz que vous ne savez rien y faire : c'est ça qui est épouvantable ! Bien qu'une partie de vous le souhaite, vous êtes totalement paralysé par son venin... c'est terrible...

*(Le patient rit.)*

Moi, ça me reposerait assez... Plutôt que de vous chercher différentes formules de changement, ce serait plus reposant pour moi ! Et un peu de repos entre deux consultations ne me dérangerait pas... Et au bout de cinq séances, on referait un contrat pour cinq ou dix autres séances ou pour autre chose... Qu'est-ce que ça vous dit ?

– P : Si ça peut être plus efficace... oui...

– T : Vous savez, pour moi aussi il y a une question de changement. Ne pas faire davantage des choses qui ne marchent pas. Je ne vais pas continuer pendant des dizaines d'heures – on a déjà passé quelques dizaines d'heures ensemble – à vous dire « Mon Bon Monsieur, mais oui... il y a moyen, il y a moyen, il y a moyen... »

Parce que je suis en train de jouer avec vous le jeu <sup>15</sup> que votre femme joue avec vous. Vous, vous êtes le pessimiste de nous deux. Moi, je dis « Mais non, ça va aller »... Je vais arrêter mon jeu... Comme vous pouvez arrêter le vôtre <sup>16</sup> vis-à-vis d'elle en étant plus pessimiste qu'elle : par exemple en disant que François est un déchet de l'humanité, quelqu'un de superficiel, de probablement pervers, de fourbe, et de... et de... et de... Vous trouvez la liste des adjectifs qui conviennent ! Que la vie est dégoûtante, que vous exploitez votre femme, que vous ne serez jamais quelqu'un de bien, qu'avec vous cela n'ira jamais bien mais que vous êtes lié par liens indéfectibles du mariage <sup>17</sup>... Vous restez ensemble dans la souffrance...

– P : La résignation.

– T : La résignation et la souffrance, qui peut-être seront récompensées un jour... Mais ça, ce sont des paroles optimistes, qu'il vaut mieux oublier ! Restons plus pessimistes qu'elle...

*(Long silence)*

– T : En tout cas ma décision de changer est prise, c'est fait... Je vais arrêter de vous pousser à faire des changements parce que... cela ne sert à rien... Je crois qu'il vaut mieux rentrer dans votre discours<sup>18</sup> : que vous êtes quelqu'un de malheureusement envoûté, de commandé, d'anesthésié par une femme extrêmement puissante et malfaisante.

– P : Oui...

*(Il rit.)*

15. Ce cas illustre bien, une fois de plus, comment nos jeux interactionnels se répètent, comment la thérapie est le lieu de cette répétition.

16. Et comment nous l'utilisons pour aller vers l'objectif.

17. Référence à sa religion.

18. Je suis inutilement explicite, sans raison : c'est une erreur, qui dans ce cas n'aura pas de conséquence fâcheuse.

– T : Je ne sais pas pourquoi vous riez... Moi, ça ne me fait pas rire... Si j'étais à votre place, je ne rirais pas du tout, si j'étais une coquille de noix portée par le fleuve de Vaison-la-Romaine, sur la rivière, ce serait pour moi quelque chose d'affreux !

– P : Parce que c'est contraire à ce que vous m'avez dit jusqu'à présent...

– T : Ah oui ! Mais ça ne sert à rien... Je ne vais pas continuer, moi, à faire des choses qui ne servent à rien. De votre propre bouche « Ça ne sert à rien » : ce n'est pas moi qui le dis, c'est vous...<sup>19</sup> Et vous me dites : « Elle a le pouvoir de manipuler mes sentiments, et moi, je suis la malheureuse victime, de son pouvoir. »

C'est vous qui me le dites ! Je ne fais que reprendre vos termes. Je ne vois pas très bien où il y a de quoi rire... Si moi je disais ça de moi, je vous le répète, je ne rirais pas du tout ! Si je disais « Moi je vis malheureux, dans les griffes d'une très méchante femme », ça ne me ferait vraiment pas rire d'être ainsi possédé par le pouvoir de quelqu'un d'autre... Je le supporterais très difficilement. Dans mon espoir naïf d'être un homme libre, de choisir ce que je fais, d'être responsable de ce que je fais... Libre et donc responsable de mes choix...<sup>20</sup>

– P : Oui...

– T : Je serais... je me sentirais très mal, moi... et vous, vous riez !

– P : C'est parce qu'au fond de moi-même, je ne crois pas à ce que vous dites... Quand vous dites que je suis condamné à être malheureux, je ne le crois pas...<sup>21</sup>

– T : Qui a dit ça ? Est-ce que vous m'avez dit que vous étiez soumis à son pouvoir sur vos sentiments ? Que vous n'aviez pas de prise là-dessus ? Que vous ne saviez pas dire les choses parce qu'elle manipulait vos sentiments, elle ?

– P : Dans les faits, effectivement, c'est ce qui se passe actuellement.

– T : Ne niez pas les faits alors...

– P : C'est-à-dire que... c'est exact, c'est comme ça que ça se passe actuellement... Mais ça pourrait se passer autrement...<sup>22</sup>

– T : Et comment ? Expliquez-moi...

– P : En changeant certaines choses de mon comportement... en étant plus négatif qu'elle.

– T : Et vous pourrez venir la fois prochaine et me dire : « Vous savez, je n'ai pas su le faire. Ça ne correspond pas vraiment à ma nature. Je ne sais pas la manipuler, comme ça, spontanément... Je suis un homme optimiste. » Vous m'avez déjà dit ça aujourd'hui ! « Je ne sais pas lui dire aujourd'hui que les choses changent... Ça me paraît une telle manipulation ! » Vous

19. En reprenant les propres mots du patient, mot à mot.

20. Nous sommes au cœur de notre sujet : je me plains et c'est la faute aux autres (plaignant) ou je vais faire ce qui dépend de moi pour que ça s'arrange (client). La fin de l'intervention sera la reprise de la même idée en apothéose.

21. Esquisse d'un changement ?

22. Le patient m'invite très adroitement à redevenir sauveur, optimiste, à promouvoir le changement...



avez employé le mot « manipulation » : vous n'avez pas le droit de faire des choses pareilles ! Auriez-vous le droit de communiquer plus efficacement avec quelqu'un avec qui vous vivez ? Je ne suis pas sûr que vous ayez ce droit <sup>23</sup>, coquille de noix sur la rivière...

– P : En fait, vous êtes en train de me dire des choses tellement horribles... enfin... répéter des choses qui... (*long silence*)... qui doivent me faire bouger<sup>24</sup>.

– T : Je ne fais que refléter ce que vous me dites. Ce faisant, je suis très rogérien <sup>25</sup>, un « Rogers Plus », à la Palo Alto... Je ne fais que dire ce que vous me dites <sup>26</sup>. Et je vous dis : « Ça doit être terrible de vivre comme ça ! D'être ainsi un homme non libre, subissant le cours des événements, incapable de dire à sa femme que les choses changent parce qu'elle est capable en une phrase de mobiliser ses sentiments d'une façon qui l'anesthésie totalement... » Les pires araignées tropicales – grosses comme ça – doivent être moins redoutables que votre épouse ! C'est la « Mygale Plus » !!!

(*Rires des deux côtés*)

– T : Enfin, on rigole mais il n'y a pas de quoi rire... hein... franchement... ! <sup>27</sup>

– P : Il n'y a pas de quoi rire... c'est vrai !

(*Long moment de silence*)

– P : Je ne sais pas...

– T : Je vous propose cinq séances de doléances pour vous plaindre, pour que vous vous plaigniez et que je vous plaigne... Un petit contrat de cinq séances, où l'on s'interdit tout changement <sup>28</sup>, où l'on constate et où l'on pleure le statut de coquille de noix, mais sans changer ! Un peu de réconfort ça devrait vous faire du bien, dans l'état « malheureux » où vous êtes...

– P : Le réconfort, c'est ce qu'Isabelle allait chercher chez Madame K... Notez que j'avais pensé à cela il y a quelques jours... Je me disais « Je vais chez le Docteur Doutrelugne, j'ai envie qu'il me *plaigne*... » <sup>29</sup>

– T : Et bien voilà... la télépathie ça fonctionne !

J'ai un peu ce sentiment quand vous me racontez votre histoire, quand vous me dites « Moi, je vois Isabelle qui va se faire réconforter, dans son

23. Je nie souvent des droits, même élémentaires, pour faire réagir le patient qui alors conteste ce que je dis et affirme ses droits. Par exemple, à un déprimé qui rit lors de l'entretien je dis : « Vous êtes le déprimé, vous n'avez pas le droit de rire. Chacun son rôle, ici : moi oui, vous non ! » Après une courte confusion, il comprend l'aspect ludique, quasi humoristique, de cette intervention, son second degré. Et cela augure souvent d'un ton plus enjoué entre nous pour la suite. C'est gai de travailler – sérieusement – dans la bonne humeur (c'est le cas de le dire pour un déprimé...).

24. Esquisse plus nette d'un début de changement.

25. Allusion à la thérapie de sa femme.

26. Il est évident que je dis « un petit plus » que ce qu'il me dit. Et c'est ce petit plus qui, à un moment, dérange et fait réagir. C'est le sens même du mot provocation. Cf. chapitre 4, Provocation et bienveillance.

27. Pince-sans-rire...

28. Paradoxe de base : « Surtout ne changez rien ! »

29. La thérapie sera-t-elle un long *pansement* sur une plainte ou l'occasion *de s'en sortir* ?

coin, chez sa psychologue. Et moi, j'ai envie que mon thérapeute me plaigne », on est un peu comme dans un ring de boxe. Dans les coins, Madame K et moi, on est les soigneurs : on plaint l'un et l'autre. Et Bing, le gong retentit, le nouveau round commence... Paf ! Paf ! Paf !... Ils se tapent sur la gueule et au bout de 3 minutes, *Time !* À nouveau le gong : une courte minute où l'on peut reconforter son poulain... puis il repart sur le ring pour le round suivant... C'est un peu comme le médecin militaire qui soigne les gens à l'arrière du front. Puis ils repartent au front pour se faire casser la gueule ! C'est un peu ça que vous me désignez comme rôle... Ce n'est pas mon métier, mais, pour vous, je veux bien faire un effort...

*(Le patient rit puis long silence.)*

Vous savez, tout à l'heure, je vous ai donné l'image du long fleuve avec la coquille de noix qui flotte... et sur le bord, il y a des gens qui disent : « Mon Dieu, le pauvre, il court à sa perte ! » Cela me rappelle quelqu'un qui était assis à votre place. Il y a peut-être deux mois, il m'a dit : « Ma vie est un chemin de croix. » Et je lui ai répondu : « Et à chaque étape, il y a quelqu'un pour vous plaindre. Et il y a bien plus que quatorze stations dans votre vie. Des milliers ! » Et ce qui est heureux – cela n'est pas mal pour l'orienteur <sup>30</sup> par exemple – c'est de savoir qu'il peut orienter les gens qui veulent se plaindre chez des gens qui plaignent...

Et il faut des pleureurs, comme il y a des pleureuses dans les pays africains. Je pense qu'il en faut dans nos pays à nous. On peut appeler ça une thérapie de soutien : elles sont parfois bien nécessaires... Il y en a dont c'est le métier d'aller chercher une thérapie de soutien <sup>31</sup>, d'autres dont c'est le métier de donner une thérapie de soutien...

Moi, je prendrais bien cinq séances pour me reposer un peu, en comptant celle-ci dedans, à faire des choses de soutien : « Mon pauvre Monsieur ! Elle est si méchante ! »

– P : Je ne sais pas si j'aurai besoin de cinq séances... <sup>32</sup>

– T : Pour changer plusieurs dizaines d'années de vie ? <sup>33</sup>

Pour faire de moi un optimiste, il faudra vous lever tôt...

Parce que moi, ici, je ne suis pas très optimiste...

Je vous dis : « Je vous plains, franchement, d'être une race d'humains qui n'a pas le choix, qui est dominé par sa femme, coquille de noix sur la rivière... » pff (*Le thérapeute souffle*)... en précisant bien : « Vous bien, moi pas ».

– P : Ça me rappelle l'image de la vie que me donnait mon père : c'était un ring de boxe où il fallait apprendre à encaisser les coups.

– T : Vous avez votre soigneur, votre « kinésiste mental », qui va vous faire un peu de doudouces...

– P : Lui, il avait sa femme pour le consoler...

30. Allusion au début de la séance.

31. Quelqu'un a dit : « Être victime, c'est un choix de carrière. »

32. Le patient m'invite à nouveau à l'optimisme.

33. Et je reste bien dans mon intervention paradoxale, pessimiste.

– T : Et vous, vous devez aller chercher cela à l'extérieur parce que votre femme est dominante, malheureusement pour vous... Il y a des hommes qui n'ont pas de chance... Et apparemment vous en êtes !<sup>34</sup>

(*Long silence*)

Notez au passage que je vous ai proposé un premier contrat de cinq séances, je n'ai pas dit que ça suffirait... On peut en prévoir un deuxième de cinq ou dix séances... On commence par un contrat de cinq puis on fera un bilan !

– P : Mais à quoi ça sert ce contrat de cinq séances ?

– T : Mais à vous soigner... Vous aviez envie que je vous plaigne ! Au moins, ce sera dans le sens de ce que vous voulez vraiment...

(*Rire du patient*)

– P : Oui...

– T : Et ça vous fait rire...

– P : Oui, parce que... de la façon dont vous me plaignez... ça enlève tout le charme...

– T : Je vous plains mais sans charme ? Avoir du charme ce n'est pas vraiment mon style...

Vous me disiez tout à l'heure, très très justement<sup>35</sup> et vous parliez vraiment mon langage<sup>36</sup> : « Il y a une partie de moi qui veut changer et une autre partie qui ne le fait pas. » Quand les gens me disent blanc et font noir, je crois ce qu'ils font, pas ce qu'ils disent. Je crois les actes, pas les paroles. Donc, je crois que la partie qui n'a pas envie de changer chez vous est dominante par rapport à celle qui veut changer. Je reconnais qu'il existe une partie qui dit vouloir changer... mais elle n'est pas agissante, elle est moins agissante que la partie qui n'a pas envie de changer. Donc, je crois que vous n'avez pas majoritairement envie de changer. D'un point de vue majoritaire, je dis bien, entre les deux parties de vous, celle qui a la majorité, c'est soixante contre quarante ou septante contre trente ou quatre-vingt contre vingt. C'est quatre-vingts, septante ou soixante qui dit : « Non, ne change rien, ne manipules pas ta petite femme chérie ! Surtout ne change rien, va de l'avant, même si tu en as pris plein la gueule : va sur le ring de boxe, joue ton round, puis va te faire consoler... » Qu'est-ce qu'une petite noix peut mettre comme « pêche » à un dragon ?...

Donc, vous aurez de quoi vous plaindre pour l'éternité. Vous pouvez faire un contrat au long cours, avec des réductions au bout de dix séances, vingt séances, trente séances... en tant que *bon client*<sup>37</sup>...

Si vous prenez des pleureuses pour le chemin de croix, vous ne paierez pas le même prix pour une ou toutes les stations, vous pourrez vous arranger avec elles...

34. Phrase couramment utilisée avec les victimes professionnelles...

35. Et je reste bien dans mon intervention paradoxale, pessimiste.

36. Et je reste bien dans mon intervention paradoxale, pessimiste.

37. Le thérapeute bref que je suis dit apprécier ces *bons clients* qui ne l'abandonnent pas trop vite... Cf. chapitre 4 : « Que faire quand le patient ne fait pas les tâches ? »

*(Long moment de silence)*

Ce qui est marrant c'est que, quand vous êtes dans votre coin avec votre soigneur auprès de vous pour vous plaindre, suivant votre souhait, vous êtes en train de dire : « L'autre ne change pas, elle est quand même dégueulasse, elle a du pouvoir sur moi. » Et vous allez repartir dans la vie, dans une demi-heure vous partez... et quinze jours plus tard vous voyez le soigneur et vous dites : « Elle ne change vraiment pas, d'ailleurs son soigneur à elle sert à la reconforter et rien d'autre ! Vous savez, elle m'a fait mal, je ne sais rien y faire moi quand mes sentiments montent comme ça... ! Malheureux homme que je suis d'être dans ce ring de boxe ! » Et je vous dirai « Ah, mon pauvre Monsieur ! Et ce n'est pas fini... »

Racontez-moi un peu d'autres faits honteux pour que je puisse vous plaindre davantage...

*(Moment de silence)*

– P : Je pense que j'ai été assez plaint aujourd'hui... Ça suffit...<sup>38</sup>

*(Long moment de silence)*

Non, je dois dire que ça n'a aucun charme d'être plaint par vous, puisque je sais que vous n'en croyez rien au fond de vous-même...

– T : Vous vous permettez d'interpréter ce que je crois... Comment savez-vous ce que je pense au fond de moi-même, je vous le demande...

– P : C'est vrai. Mais je ne parviens pas à...

Je pense à mon frère : en fait, il me soutient financièrement. Il m'aide, il sait que j'ai vraiment des difficultés financières, j'ai des difficultés financières et à tous points de vue... Il joue le jeu ! Oui, C'est ça... il joue le jeu...<sup>39</sup>

*(Moment de silence)*

C'est vrai que... le fait que je rigole de ça... pff... je ne devrais pas prendre au sérieux ce que je dis... La partie de moi qui veut changer, elle est minoritaire, elle est écrasée par d'autres instances.

– T : Je vous ai dit que j'allais écouter – enfin ! – avec respect cette partie de vous « dominante » qui ne veut pas changer, plutôt que de vouloir tout le temps stimuler cette partie minoritaire qui dit vouloir changer...

J'accepte enfin votre réalité... Je vous devrais pratiquement des excuses<sup>40</sup> pour toutes les séances où je vous demandais de changer alors que ce n'était pas votre demande majoritaire. Je ne vous ai pas entendu... J'ai écouté votre minorité plutôt que votre majorité...

Je n'ai pas besoin que vous me croyiez, mais je vous explique pourquoi j'agis comme ça : ça reste tout à fait dans ma logique.

---

38. Prémisse de changement ?

39. Frère sauveur de cette pauvre victime... Cela aussi va changer après cette séance décisive.

40. Le *U-turn* est un virage en épingle à cheveux, un virage à cent quatre-vingts degrés. Je tenais une position, j'en change radicalement. À ce moment, je dois m'excuser auprès du patient, prendre la position basse : je prends ainsi la responsabilité de l'erreur commise, trop content de pouvoir la corriger !

*(Moment de silence)*

Parce que ça, c'est vraiment ce que je crois : il y a des choses que l'on peut changer et d'autres pas. C'est la phrase de Marc Aurèle qui est affichée dans la salle d'attente...<sup>41</sup>

– P : En venant à la séance, je me suis dit : « Tiens, je vais dire cela à Doutrelugne, je vais lui dire que je ne sais pas la changer. »

– T : Je vais aller plus loin. Que vous ne changiez pas Isabelle, cela, c'est une évidence pour moi. Je ne vois pas – éthiquement parlant – au nom de quoi vous pourriez souhaiter que quelqu'un d'autre change suivant votre point de vue... Dans l'éthique relationnelle, ça ne me paraît pas acceptable... Mais moi je pense que vous ne voulez pas changer, pour le moment en tout cas. C'est ça la réalité pour le moment... La sagesse serait de distinguer l'un de l'autre... La sagesse serait d'enfin entendre votre majorité qui dit : « Me plaindre, oui ; changer, non ! Je fais partie de la longue cohorte des victimes qui portent leur croix... D'ailleurs j'aimerais que l'on me plaigne un peu... Pleureurs, pleurez sur la victime qui passe en portant sa croix... » Et le pleureur de service pleure !

– P : En fait (rire), je rigole parce que les gens qui me plaignent ne disent pas qu'ils sont pleureurs de service : ils pleurent ! Mais ils ne disent pas qu'ils sont pleureurs de service... C'est ça qui enlève tout le charme !

– T : O.K., je vais retirer cela. Je vais dire<sup>42</sup> : « Vraiment, quand je vous vois, je vous plains... Parce que vous êtes un homme vraiment très malheureux, vous n'êtes pas un homme libre... *(Moment de silence)*

Quelle horreur ! C'est un des sommets de l'horreur pour moi ça... De dire ça... *(Moment de silence...)*

Je préférerais être cul-de-jatte que pas libre... *(Moment de silence...)*

Je préférerais être cul-de-jatte que d'être comme vous... *(Moment de silence...)*

Si j'étais libre dans ma tête et sans mes jambes, je serais plus libre que vous ! »

*(Le patient se frotte les yeux... remet ses lunettes.)*

– T : Cela a plus de charme ?

– P : C'est plus vrai... je ne suis pas un homme libre...

– T : Qui est responsable de cela ?<sup>43</sup>

– P : Isabelle...

– T : Elle est en cause. Et qui est encore en cause dans votre absence de liberté, votre soumission ?

– P : Mes parents...

41. Phrase attribuée à Marc Aurèle : « Mon Dieu, donne-moi le courage d'accepter ce que je ne peux pas changer, la force de changer ce qui peut l'être et la sagesse de distinguer l'un de l'autre. »

42. Ici l'intervention paradoxale progressive se durcit exponentiellement.

43. Je le relance en lui proposant d'en faire porter la responsabilité par les autres.

– T : Les deux à égalité ? Ou l'un plus que l'autre ? Pour les deux, la même peine ? Ou doit-il y avoir des circonstances atténuantes pour l'un ou l'autre ?

– P : Surtout mon père...

– T : Donc votre femme, vos parents... et qui encore ?

– P : J'ai envie d'arrêter la séance...

Le patient est revenu quelques semaines plus tard. Sa thérapie ultérieure n'a duré que trois ou quatre séances, espacées de plusieurs mois à chaque fois.

Sa relation de couple s'est transformée progressivement. Son look, lui aussi, a changé. Il a développé son activité professionnelle et a cessé d'être aidé financièrement par son frère. Il a engagé du personnel au point de venir suivre un séminaire que nous organisons sur la compétence relationnelle au travail.

Mais surtout, quelques mois plus tard, son épouse – que je n'ai jamais rencontrée – m'a téléphoné pour me demander le nom d'un(e) collègue pratiquant la thérapie brève : elle trouvait que son mari avait tellement changé qu'elle aussi voulait faire une thérapie de ce type... Quand on sait qu'elle était la cible principale, sinon exclusive, des plaintes de son époux... Un an et demi de thérapie inefficace tous les quinze jours... *versus* le bon outil au bon endroit.