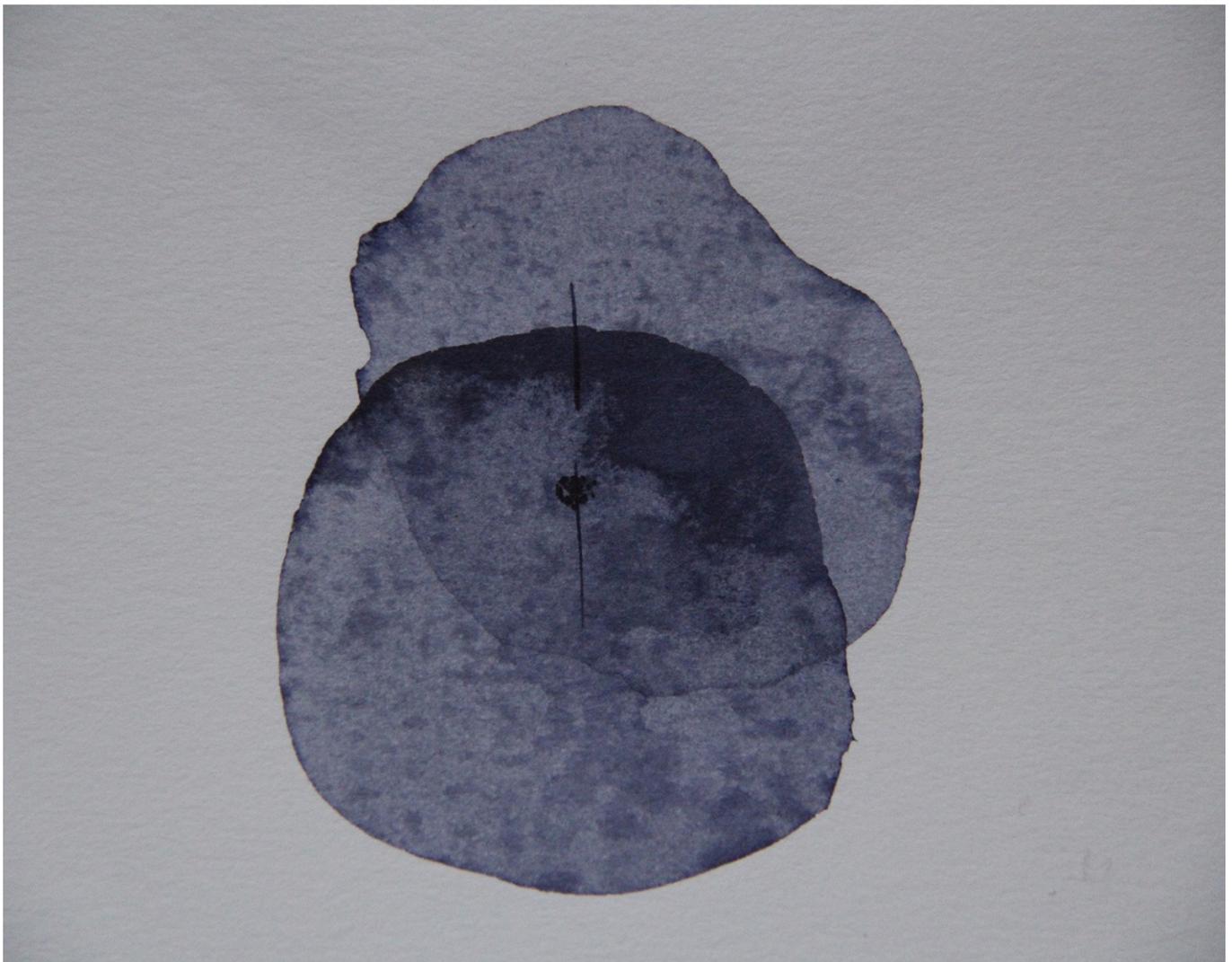


PASCALE GERARD

LA PRÉSENCE

**Au cœur de la psychanalyse
et de la psychothérapie**



Pascale Gerard

La Présence

Au cœur de la psychanalyse et de la psychothérapie

© Pascale Gerard, 2019

ISBN numérique : 979-10-262-2909-4

librinova 

Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

« La lecture c'est une histoire d'amour,
Et l'amour vous échappe et c'est tant mieux !
On peut la comparer à une peinture très précise :
Celle de Pierre Soulages...
Pierre Soulages, c'est un apiculteur du noir,
Et de la ruche des ténèbres, il sort des plaques scintillantes,
Et quand vous êtes devant, vous n'êtes pas devant un tableau,
Vous êtes devant une présence
Et, en plus, cette présence vous regarde,
Et une paix immense, incompréhensible, en vient... »

Christian Bobin¹

INTRODUCTION

Martine est en analyse depuis deux ans environ quand elle énonce mi-étonnée mi- émerveillée : « Je me demande si ce n'est pas la présence qui est thérapeutique ? »

Au moment où elle prononce cette phrase, je me sens calme, disponible, habitée par une chaleur dans le ventre, un peu comme une mère qui veille tranquillement son bébé. Je me sens justement présente à ce qui se vit là dans cet instant. Ce moment est plein.

Cette remarque de Martine a fait résonance en moi et quand au cours d'une autre séance, Robert, un patient très dépressif, m'a dit : « J'aime bien votre présence, ça me fait tenir », cela a fait naître en moi à la fois beaucoup de curiosité et de perplexité ...

C'est ainsi que j'ai commencé à me questionner sur ce terme : présence... Qu'est-ce cela voulait dire au juste ? Autour de moi, j'entendais régulièrement certains collègues parler de la présence : « À ce moment-là, il fallait que je sois très présent », « je n'étais pas très présente »... Il y avait là comme une évidence et pourtant quelque chose de difficile à cerner... Tout cela éveilla mon attention et mon intérêt.

La question de la présence a parfois été abordée en analyse comme une base concernant la position intérieure de l'analyste. Mais de quoi s'agit-il quand il est question de présence ? S'agit-il de la présence de l'analyste à lui-même, à ses mouvements internes ? De la présence de l'analyste à son patient ? S'agit-il de celle du patient à lui-même ? De la présence du patient à son analyste ? De quelque chose qui émergerait de la rencontre et qui aurait à voir avec le transfert ? Et de quel type de présence parle-t-on ? Soutenante, structurante, réelle, symbolique ? En fin de compte, de quoi

parle-t-on ?

Toutes ces questions ont longtemps résonné en moi jusqu'à me pousser à écrire sur ce thème. Je me suis, tout d'abord, laissée aller à un moment de rêverie autour du mot présence... Ainsi sont venus les mots : disponibilité, présence d'esprit, attention, vigilance, faire acte de présence, silence, manque de présence, absence, pleine conscience, Présence, enracinement, ouverture, empathie, etc. Tout cela résonnait en moi, activait ma pensée, ma créativité mais a vite annoncé la nécessité d'un choix tant le sujet est vaste.

Je me suis tournée vers certains ouvrages psychanalytiques à la recherche des écrits de mes aînés mais j'ai découvert qu'il n'existe que très peu d'écrits sur ce thème... Malgré ou peut-être à cause de l'évidence de l'importance de la présence dans l'analyse ? Ou peut-être parce que ce n'est pas un concept psychanalytique. La plupart du temps, il est fait référence à d'autres concepts qui s'en rapprochent mais qui ne rendent pas compte de l'ensemble de la chose. Ainsi on parlera d'écoute neutre, bienveillante, de capacité à contenir, à tenir, à entendre l'autre, à le rejoindre plus ou moins dans son espace psychique, d'attention, etc.

En fin de compte, j'ai fini par trouver deux ouvrages de psychanalystes freudiens qui réfèrent directement à ce sujet : La présence du psychanalyste de Sacha Nacht² m'a confirmé dans mon intuition au sujet de la qualité de présence de l'analyste et l'ouvrage d'Anne Alvarez Une présence bien vivante³ qui montre que cette présence³ est encore plus nécessaire avec certains patients et dans le développement de l'enfant.

La vie d'une psychanalyste-psychothérapeute est faite de temps de rencontres dans les séances avec ses patients, de temps d'échanges, de réflexion, de supervision et co-vision avec les collègues. Tous ces moments ressourcent, questionnent et remettent du mouvement. Et il y a aussi ces temps de solitude méditative à l'origine de la pensée et de l'écriture et des

temps lecture... Certains ouvrages laissent une empreinte forte, d'autant plus quand leur lecture vient, telle une synchronicité, faire écho à ce qui se vit et cherche à s'élaborer. Ce fut le cas de la lecture de Michaël Balint⁴ qui a renforcé mon sentiment sur le caractère fondamental de la présence à certains moments de l'analyse, notamment au cours de la régression dans l'espace interne qu'il appelle la zone du défaut fondamental, là où l'ambiance devient plus importante que les mots. J'avais fait cette expérience d'une présence inconditionnelle avec quelques patients. J'avais repéré aussi que dans d'autres circonstances, ou à d'autres moments de l'analyse une autre qualité de présence était requise... Comme par exemple, une attitude stable et cadrante, active même, pour soutenir une vitalité faible qui aurait pu s'enliser dans un état régressif.

Parfois, j'ai pu sentir que c'était une présence sensible reliée à la vulnérabilité qui me semblait être thérapeutique. Et pour d'autres patients, c'était une présence en retrait qui m'apparaissait juste même si parfois cela pouvait être vécu comme une absence... J'ai souhaité explorer ces différentes formes de présence et ses variations au cours du processus analytique.

En cherchant également dans les écrits jungiens, je n'ai pas trouvé de texte en rapport direct avec ce thème mais j'ai perçu que l'on pouvait approcher ce concept à partir d'autres comme ceux d'individuation, d'archétype du Soi et explorer cette question en s'appuyant sur les deux forces fondamentales que sont la tendance à l'autonomie et la tendance à l'union qui sont à l'œuvre notamment dans le transfert.

Ces deux tendances archétypales étudiées par Jung, celle qui pousse à la séparation, à l'autonomie et à la défense de son intégrité propre, et celle qui pousse à être intimement lié à l'autre sont l'expression d'une dynamique universelle intervenant dans les relations. Il m'a semblé pertinent de les mettre en perspective avec cette question de la présence d'autant plus que je voyais quelque chose de cet ordre à l'œuvre chez certains patients. Certains

semblaient rechercher une présence avec beaucoup de proximité, d'autres, une présence plutôt distante. Différentes qualités de présence étaient-elles convoquées selon la dynamique et la dialectique de ces deux tendances ?

Cela m'a amenée à me demander comment cette question de la présence se joue et se vit dans le transfert : la présence de l'analyste et celle de l'analysant, ces deux dimensions étant indissociables et à explorer dans leurs interactions.

Mon hypothèse est que la présence est un phénomène fondamental dans la vie en général et en particulier dans la relation d'aide et donc aussi dans l'analyse : une certaine qualité de présence est particulièrement requise dans le travail analytique, à certaines phases de l'analyse et particulièrement avec les patients border line, les patients carencés, abusés, traumatisés.

Le fait de me centrer sur la clinique des patients border line est venu autant du fait de la fréquence de ces patients dans ma patientèle, que du fait de l'importance du thème de la présence dans ces problématiques. Néanmoins, je suis convaincue que cette question est déterminante dans bien des situations... Et que ce qui sera abordé là trouvera échos et pertinence en bien d'autres circonstances.

J'ai fait le choix de mettre l'accent sur l'impact positif de la présence de l'analyste avec ces patients, sur le fait de comprendre comment et pourquoi cette qualité de présence est mobilisée. Il est évident que d'autres aspects tout aussi importants pourraient être explorés comme, par exemple, les aspects ambivalents de la présence pour certains patients et ce qu'ils mettent en évidence de la problématique en jeu, les difficultés ou impossibilités d'être présent à certains moments, les phases d'ennui, etc.

Avant d'être analyste, j'ai exercé, pendant douze ans, en tant que gestalt-thérapeute. La gestalt thérapie est une approche psychothérapeutique qui

met l'accent sur ce qui se passe dans l'instant présent dans le contexte de la relation et de la situation thérapeutique et qui cherche à identifier ce qui empêche l'ajustement créateur dans la vie du patient. L'ajustement créateur est la possibilité d'intégrer de la nouveauté présente dans chaque situation. Nous sommes ici dans une approche phénoménologique qui met en avant les possibilités de croissance de l'individu en rapport avec cette capacité d'ajustement créateur. La conscience de l'instant présent, l'attention portée à l'« ici et maintenant » est développée en tant que méthode thérapeutique.

Cette attention aux mouvements, aux sensations corporelles et aux émotions, s'est développée au cours de l'exercice de cette pratique et m'a fait découvrir toute la richesse d'exploration de l'instant présent. Cette sensibilité est toujours à l'œuvre et enrichit ma pratique actuelle de psychanalyste.

La présence est un thème qui ne concerne pas uniquement la sphère de la psychologie : c'est un thème universel qui concerne l'humain dans différents aspects de sa vie : corporel, énergétique, psychologique, spirituel, philosophique, poétique, etc. Mon intérêt pour la peinture et pour la spiritualité m'ont reliée encore un peu plus fort à ce thème transversal. Ainsi certains poètes⁵, peintres⁶, mystiques et spirituels⁷ nourrissent ma vie, mon cheminement, et ... ma réflexion sur ce thème.

Il en est ainsi de François Cheng⁸ quand il écrit au sujet de la beauté et de la présence : « L'unicité transforme chaque être en présence, laquelle, à l'image d'une fleur ou d'un arbre, n'a de cesse de tendre, dans le temps, vers la plénitude de son éclat, qui est la définition même de la beauté. En tant que présence, chaque être est virtuellement habité par la capacité à la beauté, et surtout par le désir de beauté. À première vue, l'univers n'est peuplé que d'un ensemble de figures ; en réalité, il est peuplé d'un ensemble de présences. Je suis près de penser que chaque présence, qui ne peut être réduite à rien d'autre, se révèle une transcendance».

Cette phrase indique les liens entre la qualité de présence d'un être, son degré d'unicité et son individuation. Plus nous incarnons notre singularité et notre unicité, plus notre présence au monde sera signifiante et féconde. Certains patients sont très sensibles à la qualité de présence chez l'analyste qui je crois est à mettre en rapport avec son degré d'individuation. Plus ou moins inconsciemment cette sensibilité peut être une façon d'exprimer un désir de développer en eux certains potentiels qu'ils perçoivent et/ou projettent sur leur analyste. Nous rejoignons ici Jung⁹ sur le fait que le thérapeute représente un être mature que le patient aspire à devenir.

« À l'intérieur de la présence de chaque être, et de la présence à la présence, s'établit un complexe réseau d'entrecroisements et de circulations. Au sein de ce réseau se situe, justement, le désir que ressent chaque être de tendre vers la plénitude de sa présence au monde. Plus l'être est conscient, plus ce désir chez lui se complexifie : désir de soi, désir de l'autre, désir de transformation dans le sens d'une transfiguration... »¹⁰ .

Le texte de François Cheng nous aide à entrevoir des lignes de jonction possible entre présence et individuation, entre processus d'individuation et capacité à vivre en conscience sa présence au monde.

Mais laissons pour l'instant le philosophe et revenons à une réflexion plus générale pour essayer de définir ce que recouvre cette notion de présence.