

« Et toi, et moi »

Co-exister avec autrui

Isabelle Danjou

DANS **GESTALT 2010/1 n° 37**, PAGES 11 À 24
ÉDITIONS **SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE GESTALT**

ISSN 1154-5232

DOI 10.3917/gest.037.0011

Date de mise en ligne : 19/08/2010

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://shs.cairn.info/revue-gestalt-2010-1-page-11?lang=fr>



Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



Distribution électronique Cairn.info pour Société française de Gestalt.

Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur cairn.info/copyright.

Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.

« Et toi, et moi »

Co-exister avec autrui

Isabelle DANJOU

Qui dans ce monde n'aspire à restaurer ou développer sa joie d'exister, d'aimer et d'agir ? Et comment exister sans d'autres face à soi ? Sans autrui, je n'existe pas, je ne m'accomplis pas. Mais c'est aussi avec et par l'autre qu'apparaissent les obstacles : Qui n'a pas eu peur de poser une parole personnelle ? Qui ne s'est jamais senti asservi par autrui ? Qui n'a pas rêvé de changer autrui à son profit ou n'a pas fait l'objet d'une telle tentative ?

La joie d'exister dépend de la qualité de ses relations : il s'agit de pouvoir se sentir à la fois unique et solidaire, individué et relié, libre et en relation... Est-ce possible ? Oui, puisqu'il existe autour de nous de belles relations ou, pour reprendre les mots du philosophe Misrahi, « il existe des amours qui "réussissent", c'est-à-dire des libertés qui ne se combattent pas »⁽¹⁾. Est-ce facile pour autant ? Non, pour deux raisons fondamentales : d'une part, parce que nous baignons dans une culture fondée sur une conception pessimiste de la relation et, d'autre part, parce que se logent parfois, au plus intime de nous-mêmes, des blessures sources de représentations du monde qui font obstacle à la relation.

Culturellement et intimement, « être deux » pose souvent problème, voire n'est pas envisageable. Tout l'enjeu auquel est confrontée la personne consiste alors à sortir de l'inclusion « Moi-toi confondus » ou de l'exclusion « Ou moi, ou toi » « pour

Docteur en sciences de gestion et Gestalt-thérapeute du lien diplômée de l'Institut de Gestalt du Nord CHAMP-G. Formation en thérapie brève et intervention systémique (Institut Gregory Bateson - Ecole de Palo Alto). Travaux de recherche à l'École Supérieure de Commerce de Lille. Aujourd'hui, Gestalt-thérapeute en pratique libérale et formatrice en entreprise.

1- Robert Misrahi, Qui est l'autre?, Armand Colin/HER, 1999, p. 79.

2- Chantal Masquelier-Savatier,
Le cadre, autrement, Revue
Gestalt n° 25, p. 133.

tenir le pari d'une co-existence possible : "Et toi, et moi !" » (2).

L'objet de cet article est de questionner la difficulté à être deux dans la relation à autrui : qu'est-ce qui nourrit cette difficulté au plan culturel et intime ? Comment, sur le plan clinique, changer l'expérience de la personne ?

D'UN ABÎME DE SÉPARATION AU CŒUR DE LA RELATION VERS LA RELATION VÉRITABLE : ASPECTS THÉORIQUES

Critique du dualisme ontologique

L'idée que la co-existence avec autrui puisse être de l'ordre du pari, d'une possibilité et non d'un fait avéré semble au prime abord incongrue. Bien sûr que nous existons avec et en même temps que d'autres. Mais, en profondeur, quelle est vraiment la nature du lien que nous envisageons possible avec autrui et que nous tissons avec lui ?

Il est intéressant de noter que la pensée occidentale qui nous imprègne nous porte largement vers une conception tragique de la relation qui écarte la possibilité de relations véritables⁽³⁾. Notre culture repose, en effet, sur une métaphysique dualiste qui décrit la relation entre les êtres sur la base d'une affirmation préalable et arbitraire, celle de l'insurmontable séparation des consciences humaines entre elles : les expériences vécues de chacun sont déclarées totalement singulières et incommunicables. Cette séparation considérée comme ontologique a pour effet, selon Misrahi, de produire « comme une inflation de la différence » dans notre manière de percevoir le monde : l'autre n'est pas un autre moi-même, mais un absolument autre ; la différence devient de l'opposition.

Misrahi attire notre attention sur les conséquences sociales de ce postulat : étant perçue comme une barrière, la différence est vite posée chez l'autre comme un refus de la communication ; l'autre devient coupable de sa différence, ce qui nourrit dans la société toutes les attitudes d'intolérance et d'exclusion, de même que les tentatives politiques d'uniformisation des êtres et des consciences. Il est relativement aisé de transposer ce raison-

3- Se reporter au chapitre 3
La séparation ontologique
de l'ouvrage de Misrahi,
op. cit., p. 47-67.

nement dans la sphère privée. Percevoir en son for intérieur la différence d'autrui comme une barrière infranchissable, entraîne, à n'en pas douter, une souffrance et une violence contre autrui ou contre soi pour atténuer cette souffrance. On peut y voir une source de renforcement de ces deux pulsions très encombrantes qui font obstacle à la relation : le désir de fusion et le désir d'emprise. Que l'on cherche à se fondre en l'autre ou à lui imposer sa domination, l'enjeu relationnel est le même ; il s'agit d'annihiler la différence : « de toi ou de moi, l'un des deux doit disparaître ».

Il semble utile de prendre la mesure de ce fond culturel et de son impact pour accompagner avec plus d'acuité les personnes en prise avec des difficultés existentielles. Questionner et « travailler » sa propre représentation interne de la relation, est un premier pas indispensable pour pouvoir accompagner une personne et pour participer à élargir ou transformer le schéma relationnel intime de celle-ci.

Pour cela, Misrahi nous est d'une aide précieuse. Il réfute pas à pas la conception tragique de la relation, nous invite à la dépasser et nous indique le chemin : « La possibilité de la réussite de la relation est donc toujours ouverte. Il y faut seulement une vigilance à la réciprocité, cette attitude fondatrice que les analystes ignorent ou méconnaissent »⁽⁴⁾.

4- *Op. cit.*, p. 76.

L'attitude de réciprocité

L'attitude de réciprocité que Misrahi nous propose en s'appuyant sur la philosophie de la rencontre de Buber, est celle d'un dialogue entre deux sujets, entre un Je et un Tu et non entre un Je et un Cela, c'est-à-dire entre un sujet et un objet. Ce passage du mode « Je-Cela » où l'on « chosifie » l'autre (à des fins matérielles, utilitaires, de plaisir, de domination, etc.) au mode « Je-Tu » où l'on découvre autrui dans la relation, fonde le dialogue véritable et donc la relation véritable qui est ainsi une création réciproque : le Je agit sur le Tu comme le Tu agit sur le Je, aboutissant à une co-création. Il y a bien ici la place pour deux sujets, pour deux personnes entières : « Et toi, et moi », même si le « Je-Tu » est temporaire en raison de l'oscillation constante des deux modes.

Robert Misrahi⁽⁵⁾ énonce quatre conditions de la relation authentique :

5- *Se référer à son ouvrage*
p. 146-157.

● **La disponibilité existentielle** qui est ouverture, accueil, mouvement actif d'un être singulier vers un être singulier, ce qui permet le déploiement réciproque des consciences de chacun et la nouveauté en soi et chez l'autre.

● **L'intégration de la liberté de l'autre** : chacun désire que l'autre ait le plein usage de sa liberté, accepte qu'il puisse prendre des décisions imprévisibles ou dont il n'a pas à rendre compte. Il est nécessaire, néanmoins, que chacun comprenne les valeurs et les motifs de l'autre pour que la relation soit fondée sur deux libertés respectueuses l'une de l'autre et non étrangères l'une à l'autre.

● **La connaissance compréhensive d'autrui**. L'autre a une personnalité à la fois spécifique et ouverte qu'il est possible et indispensable de connaître afin d'établir une relation qui dépasse la pseudo-séparation des consciences et les malentendus. Cette connaissance est compréhensive et non explicative : elle s'attache à saisir le sens de l'action d'autrui et non à en expliquer les causes.

● **L'intelligibilité singulière et le sens du Désir**. On ne peut comprendre autrui qu'en saisissant ce qu'il veut faire de son avenir, de sa liberté. Comprendre autrui, c'est ainsi élucider et reconnaître le mouvement même de son Désir qui est puissance d'exister, puissance d'invention et aptitude à la jouissance.

Il s'agit donc bien de vivre la différence comme une richesse et non une séparation, il s'agit bien de tenir le pari de la co-existence :

● en posant l'autre et soi-même et en se vivant comme des êtres singuliers, libres, personnels ; ce qui suppose de ne pas vivre la différence comme une menace et de renoncer aux besoins d'emprise ou de fusion pour lutter contre cette menace ;

● en s'attachant à saisir l'autre en profondeur, dans sa singularité et son mouvement d'existence, en affirmant totalement sa valeur ; ce qui suppose d'écarter tout enjeu, tout combat personnel pour la suprématie ou l'approbation.

Le chemin de différenciation

Être soi sans peur et sans reproche, vivre sa différence en respectant celle de l'autre, sans le nier ni l'agresser et sans se gommer, est un **chemin de différenciation**. Se différencier, tout en restant relié, impose que ne soient pas confondus, en notre

for intérieur, différence et séparation, communion et uniformité. Ceci est plus complexe qu'il n'y paraît au prime abord, car le mouvement de différenciation se mêle étroitement à la construction identitaire de la personne.

Selon Eliacheff et Heinich⁽⁶⁾, le processus de différenciation chez l'enfant est rarement au centre des réflexions, la question de l'identité étant souvent ramenée à la seule dimension de l'identification. Il est pourtant impératif pour assurer le fondement de l'identité et ouvrir à l'altérité. L'insuffisance de confirmation existentielle de l'enfant, qu'elle s'exprime à travers de la domination ou du rejet ou à travers de la confusion, constitue un obstacle à ce chemin d'individuation. Un climat relationnel fusionnel ou d'emprise va entraîner à l'âge adulte des problèmes identitaires et des désordres de la relation. Il sera, en particulier, difficile pour la personne d'assumer sa propre différence, d'accepter la nécessaire complémentarité, de renoncer à exclure l'autre ou à s'exclure elle-même de la relation.

6- Caroline Eliacheff, Nathalie Heinich, Mères-filles, une relation à trois, Editions Albin Michel, 2002, p. 395-397.

Il est intéressant de relever que les Gestalt-thérapeutes du lien, qui placent au centre de leur questionnement la manière singulière dont la personne intériorise les relations humaines, repèrent fréquemment des dilemmes de contact qui expriment précisément cette difficulté, même si les histoires de chacun sont uniques et donnent à cette difficulté des colorations et des contours différents. Mais le nœud de base est similaire ; il évoque une situation relationnelle où il n'y a pas de place pour deux, où par exemple :

Je ne peux être que tout-puissant ou écrasé.

Je ne peux être que humiliant ou humilié.

Si j'existe, me montre, me dis, l'autre disparaît et vice-versa.

Si j'apparais, l'autre m'anéantit.

Si je suis proche d'autrui, je suis coupé de moi ou n'existe plus.

Si j'accède à mon désir, l'autre en subit le préjudice.

Si je me réalise, je tue l'autre.

Un certain nombre de Gestalt-thérapeutes associent le processus de « réparation » en psychothérapie à la restauration de la capacité dialogale des clients : œuvrer pour que ceux-ci soient réellement en mesure de vivre des relations mutuelles et ouvertes.

Que dire alors des personnes porteuses d'une histoire où s'est mis en place un lien primordial favorisant soit l'emprise soit la confusion identitaire au détriment d'une réciprocité du lien ! Le travail thérapeutique devra très largement porter sur la capacité du client à vivre sa singularité et la singularité d'autrui dans des relations réciproques (dans le sens donné à ce mot par Misrahi). Nous nous proposons d'éclairer ce sujet en nous appuyant sur un cas clinique qui illustre le scénario relationnel « Moi-toi confondus ».

DE L'INCLUSION OU L'EXCLUSION DANS LA RELATION VERS LA CO-EXISTENCE : ILLUSTRATION

Ève et sa mère : une confusion identitaire au détriment d'une réciprocité du lien

Premier tableau

Ève, étudiante de dix-neuf ans, s'est présentée avec une demande assez floue, celle d'être plus spontanée, plus à l'aise avec autrui, moins en retrait ; demande qui témoignait, en fait, d'une profonde insatisfaction relationnelle.

Très vite, Ève, fille unique à la maison, m'apparaît complètement engluée dans sa famille : son père, sa mère et leur vie à trois occupent très largement son esprit et nos échanges. Les situations de la vie quotidienne illustrent le type de relations instaurées au sein de ce trio : un couple de nature fusionnelle formé par la fille et la mère face à un père qui est à l'écart. Fille et mère paraissent penser les mêmes choses, avoir les mêmes traits de caractère et la même attitude dépréciative face au père. Par ailleurs, un grand décalage semble exister entre la présence réelle accordée par les parents et le ressenti d'Ève qui ne paraît jamais satisfaite de cette présence et réclame qu'on lui donne plus d'attention. La jeune fille reste très dépendante, appelle sa mère pour un oui ou un non, redoute les situations où elle connaît peu de monde, crée difficilement des liens à l'université.

Par rapport à ses amis, Ève, qui manie souvent la réflexion, est très critique, et ce qu'elle leur reproche est en lien avec son propre sentiment d'existence : « *Les autres ne me voient pas, prennent toute la place, ramènent tout à elles, ne pensent*

qu'à elles-mêmes... » Quand des aspects positifs sont cités, ils appartiennent au même registre et se rattachent à la capacité à se montrer face aux autres : « *Tous les hommes la regardent* » ; « *elles, elles osent s'exposer* », etc. Quand la patiente parle d'elle-même, ses côtés d'ombre et de lumière traduisent également un fort besoin d'exister face aux autres, témoin de blessures narcissiques. Enfin, dans sa relation avec moi, Ève parle toute seule, vite et de sujets divers. Je me demande rapidement où elle est vraiment, qui elle est et si j'existe pour elle. Mes interventions, le plus souvent, ne sont pas entendues ou sont défléchies. Se pose ainsi d'emblée la question de l'identité (être soi) et de la place accordée à l'autre dans la relation.

Dilemme de contact

Au fil des séances et des situations décrites, la souffrance centrale ressentie et déplorée prend les contours suivants : « je ne suis pas intéressante, on ne s'intéresse pas à moi », et plus profondément : « si on ne s'intéresse pas à moi, je n'existe pas ». A tout moment, ce sont le regard des autres, leur reconnaissance qui me donnent consistance. Je dépends de l'affirmation des autres pour exister et, en même temps, les autres – à part ma mère – me comprennent difficilement, je me sens vite différente et en souffre. Les critiques et les points de vue différents sont mal vécus. L'harmonie est savourée et ardemment recherchée, les conflits évités, sauf avec le père. L'isolement est craint ; Ève a besoin de vie autour d'elle et d'activités au risque de se sentir opprimée. Ses besoins affectifs sont forts et la rendent exigeante, ce qui a pour effet de provoquer parfois ce qui est précisément craint : la prise de distance d'autrui.

Cette quête d'attention, d'approbation, d'affection pour se sentir exister se heurte à une impasse car elle repose sur des besoins symbiotiques insatiables. Les impasses de contact prennent les formes suivantes : quand l'autre existe, s'exprime, je l'envie et je suis mal à l'aise, je m'efface, je n'ai plus de place ; quand j'existe, m'exprime, l'autre n'est pas là, en tout cas pas comme je voudrais qu'il soit là : je suis coupée de lui ; j'ai besoin que l'autre soit d'accord avec moi, pense, vive les choses comme moi pour me sentir bien, pour me sentir exister.

Le processus de reproduction des impasses consiste à mettre en place des expériences où la recherche de confluence mène à l'égotisme, où le besoin d'approbation, de symbiose crée une coupure avec autrui : Ève ne voit ni n'entend réellement l'autre. De mon côté, je m'irrite de voir mes interventions glisser comme de l'eau sur le plumage d'un canard tout en me sentant portée à ne pas trop me manifester pour ne pas provoquer sa fuite ou son repli.

Ces impasses de contact font penser à la reproduction d'une Situation Inachevée primordiale où l'indispensable est de maintenir le lien à la mère et l'intolérable est de ne pas être aimée pour elle-même, de se retrouver abandonnée si elle se différencie. On peut faire l'hypothèse d'un père qui ne prend pas sa place et d'un enfant qui reçoit de sa mère un amour captatif et non oblatif, d'un enfant qui, s'il n'est pas l'objet, semble-t-il, d'attentes grandioses ou d'exigences démesurées, n'est pas vu et est assimilé à la mère.

C'est bien un lien qui favorise la confusion identitaire qui s'est mis en place entre Ève et sa mère au détriment d'une réciprocité du lien. Et ce type de relation qui a été intériorisé semble être reproduit dans sa vie actuelle.

Ève et sa thérapie : un chemin vers des relations fondées sur la réciprocité

On observe bien comment la blessure faite au *self*, le manque de confirmation existentielle rend difficile l'ouverture à l'autre, la disponibilité existentielle, première condition de la relation authentique posée par Misrahi. Une attention toute particulière est à apporter à un travail de différenciation, d'accueil de la différence chez autrui et de confrontation à la solitude qui accompagne ce mouvement, pour que la personne puisse découvrir et vivre des modes relationnels autres que fusionnels ou de séparation-évitement.

Se poser comme un être singulier et libre

Comment aider Ève à accéder à sa véritable identité, à sortir de la confusion, à découvrir la bonne et nécessaire séparation intérieure, la juste distance avec les autres ? En m'appuyant essentiellement sur mon ressenti : un bel agacement face aux situations et paroles qui témoignent d'une confusion mère-fille.

Ce qui me frappe, c'est à quel point la réalité de cette situation n'est pas perçue par Ève. Soucieuse d'être délicate, car avec un père considéré comme largement défaillant, la mère est le seul point de sécurité de sa fille, le questionnement phénoménologique m'est d'un grand secours. Je « questionne l'évidence » au début : « *C'est qui nous ?* », « *C'est toi ou ta mère qui a dit ça ?* ». Je m'étonne : « *Ah, ça s'est passé comme ça ! Pendant que tu racontais, j'imaginai que c'était toi qui accompagnais tes parents et non ton père qui vous suivait toutes les deux* » ; « *Vous avez proposé à ton père de l'aider financièrement, mais tu as de l'argent à toi ?* » Puis à partir du moment où l'alliance est créée, où Ève laisse échapper un « nous » mais se reprend aussi vite, où elle s'exclame d'elle-même : « *Je ne sais pas qui je suis dans cette famille, mon père est un enfant, ma mère me prend comme une amie* », mes interventions sont plus directes et fermes.

« L'attitude thérapeutique consistera notamment à *travailler sur les frontières du self*, sur le « territoire » de chacun, sur sa spécificité [...] » nous dit Ginger⁽⁷⁾. Le chemin se trace lentement ; il s'agit pour Ève de développer sa propre forme en sortant du sillage de sa mère mais aussi en se découvrant face à moi en tant que personne face à une autre personne. L'attention que je lui porte sur la durée est essentielle pour nourrir son besoin de « confirmation » négligé dans l'enfance. La nature de mon implication me questionne. Il y a le temps nécessaire de l'effet miroir pour qu'elle puisse se sentir exister. Il y a le temps de la différenciation où il me faut apparaître pour qu'elle puisse se différencier. Le glissement de l'un vers l'autre au cours d'une même séance et de la thérapie est à graduer au risque de renforcer ses résistances.

Progressivement, Ève est plus près d'elle-même et dessine sa différence face à moi. Sa parole ralentit, comme si elle découvrait des contours plus nets donnés à sa personne. Peu à peu, l'image floue de sa mère toute bonne qui s'occupe pleinement d'elle se nuance et se précise. A la trente-deuxième séance, grande nouveauté : elle est en colère contre celle-ci et décrit son comportement égocentré !

A noter cependant que c'est surtout la relation au père que je travaille au début. Parce que l'introduction du tiers est ce qui peut faire jouer l'impératif de différenciation. Parce que c'est plus facile :

7- Serge Ginger, *La Gestalt. Une thérapie du contact, Hommes et Groupes éditeurs, 2003, p. 226.*

8- Simone Pacot,
L'évangélisation des
profondeurs,
Les Editions du Cerf,
2003, p. 80.

là, face à cet autre, Ève a des mots, ses émotions sont plus accessibles, sa blessure est sensible. Mais aussi parce que j'éprouve à plusieurs reprises de la peine pour ce père mis à l'écart ; j'envisage la possibilité d'une identification projective : cette jeune femme déposerait-elle en moi un amour, une compassion qu'elle ne s'avoue pas ? Dire avec doigté ce que je perçois et ressens à propos de ce père qu'elle décrit va participer à ouvrir un chemin vers lui.

S'ouvrir à des êtres singuliers et libres

Accepter la réalité de l'autre, reconnaître son altérité n'est pas simple. C'est d'autant plus difficile quand on arrive à l'âge adulte « sans avoir réellement vécu la première séparation intérieure impérative, celle d'avec la mère »⁽⁸⁾. La différence peut être vécue comme étant fort menaçante.

Il s'agit d'abord d'oser mettre à jour les émotions enfouies. Il faudra un certain nombre de séances pour qu'Ève réalise à quel point elle souffre de sa relation à son père, puis pour qu'elle contacte un sentiment de honte vis-à-vis de ce père. Il faudra encore plus de temps pour qu'elle perde l'illusion de pouvoir le façonner selon ses désirs, pour qu'elle commence à réellement le regarder. C'est vraiment la prise de conscience de ce qu'elle vit dans cette relation qui va lui permettre d'avancer. Petite séquence : Ève prend son petit-déjeuner, son père arrive, lui dit bonjour puis lit son journal. Elle accepte mal qu'il ne soit pas plus présent à elle et l'apostrophe. Il répond qu'il est fatigué, a besoin de calme pour démarrer sa journée. Ève s'énerve, le dialogue s'envenime... « *Qu'est-ce que je peux faire pour que ça se passe bien ?* » demande-t-elle en séance. Je lui réponds : « *Que se passe-t-il en toi quand ton père lit son journal ou te dit qu'il est fatigué ?* ». L'attention répétée sur elle va permettre de mettre à jour des affects non conscients. Ève contacte, cette séance-là, un intense sentiment de solitude, de vide intérieur : « *Il n'y a rien de pire que d'être avec quelqu'un et que rien ne se passe ; c'est comme si tout à coup je m'efface, je suis effacée* ».

Le travail de construction de sens qui est fait, explore cet espace de désert profond qui s'ouvre quand l'autre n'est pas là où on l'attend, c'est-à-dire pas là pour donner consistance à sa propre existence. Et Ève retrouve, par exemple, la solitude (jamais encore

pensée ou imaginée) de la petite fille régulièrement emmenée dans des réceptions culturelles mondaines, qui est perdue, n'est pas à sa place, n'a ni jeux ni enfants de son âge pour s'occuper. La mère est là, mais n'est pas là pour Ève.

C'est bien ce travail de décloisonnement du champ introjecté, de reconnaissance puis de deuil d'une attention à sa personne singulière qui lui a manqué, qui va lui permettre de mieux entrer en contact avec autrui, de s'ouvrir à l'autre ; qui va lui apprendre « non seulement les bienfaits de l'intimité mais aussi ses limites, c'est-à-dire ce que l'on ne peut pas obtenir des autres »⁽⁹⁾.

Approvoiser la solitude

L'abandon progressif de l'illusion de fusion, le mouvement vers une identité propre qui s'ouvre à l'identité des autres, passe pour Ève par un affrontement avec des peurs d'abandon et de solitude. Comment traverser ces peurs, apprendre à vivre une solitude qui ne soit pas une séparation absolue ? Il s'agit pour cette patiente de pouvoir vivre la différence, la distance sans se sentir abandonnée ou « effacée », de pouvoir vivre sereinement quand elle est hors du regard de ses parents ou des autres. Cet apprentissage doit se faire sur un plan existentiel, c'est-à-dire sur un plan beaucoup plus profond que celui auquel sont naturellement confrontés les jeunes partant à la conquête de leur autonomie.

Tout en maintenant une présence à sa personne de nature à renforcer son sentiment d'existence, je l'accompagne dans la mise en place de situations de séparation où elle peut vivre la distance sans vivre l'isolement, où elle peut quitter puis retrouver, être loin ou différente et se sentir reliée. « *Je compte pour papa même quand je ne suis pas là !* » Mettre des mots sur cette réalité, laisser l'émotion monter... Travailler aussi le lien thérapeutique : « *Et quand tu es partie d'ici, est-ce que tu es encore par moments avec ce que nous avons partagé ?* ». « *Moi, il m'arrive de penser à toi, de poursuivre un dialogue intérieur avec toi* ».

La solitude dans son versant positif n'est pas l'isolement, c'est la liberté d'assumer existentiellement la distance, sa différence et donc celle d'autrui. La capacité à être seul – c'est-à-dire à vivre la distance comme à s'abandonner à la communion sans se perdre –, est la condition indispensable à la capacité d'aimer, à la capacité à être deux⁽¹⁰⁾.

9- Noël K. Salathé,
Psychothérapie existentielle.
Une perspective gestaltiste,
Publication de l'Institut de
Psychothérapie Gestalt-
Existentielle, 1995, p. 98.

10- Cf. Noël Salathé,
op. cit., p. 98-99.

Développer sa capacité à «être deux»

Considérer que l'autre et soi-même sont des êtres singuliers et libres est un mouvement d'ouverture à soi et aux autres mais aussi d'acceptation d'une solitude qui n'est pas une séparation absolue : il est possible d'être deux, la différence ou la distance n'est pas vécue comme menaçante. S'attacher à comprendre l'autre de manière compréhensive et à reconnaître son mouvement d'existence – qui sont les deux autres conditions de la relation authentique posées par Misrahi –, correspondent, elles, à un mouvement délibéré vers la reconnaissance profonde d'autrui : on crée un espace pour deux, on donne une place entière à l'autre.

Dans le cas d'Ève, ceci consiste à lui faire découvrir qu'il y a des modes relationnels autres que symbiotiques ou de séparation-évitement, ces deux modes n'étant pas, au sens gestaltiste, des modes de contact. Ce qui n'est pas simple pour elle, car l'entente profonde, presque télépathique, qu'elle vit avec sa mère est devenue si habituelle, est si facile et si réconfortante, qu'elle se sent très naturellement incomprise, exclue ou carrément « effacée » quand quelqu'un n'est pas disponible pour elle ou ne lit pas dans ses pensées. Il n'y a pas de meilleure recette pour la désillusion !

Il s'agit de l'aider à comprendre, à expérimenter ce qu'est une relation fondée sur la réciprocité. Pour ce faire, notre relation est bien entendu un champ d'exploration privilégié car cette relation aussi est une co-création où se joue le « Et toi, et moi ». Après un temps d'effacement relatif, il s'agit de nommer les reproductions (au début, ma configuration en simple miroir, les interventions défléchies...) et d'aider à les éclairer.

Le chemin vers une interdépendance mature est long. Le domaine à explorer est vaste : découvrir que communiquer ne signifie pas se mettre d'accord, qu'être présent à l'autre n'est pas se diluer en lui, qu'être reconnu et aimé n'est pas être approuvé à toutes occasions, que l'harmonie peut être un mythe qui empêche d'accéder à l'autre, etc. La propre capacité dialogale du thérapeute, sa capacité à « être deux » est largement sollicitée et mise à l'épreuve. Il faut montrer qu'il y a place dans la relation pour deux personnes, en apparaissant, en se différenciant, en confrontant, tout en étant attentif au rythme pour que cette expérience soit assimilable.

CONCLUSION

Tenir le pari de la co-existence, vivre sa singularité et la singularité d'autrui dans des relations réciproques, est un défi auquel chacun d'entre nous est appelé à faire face. Misrahi nous invite avec force à relever ce défi et décrit les caractéristiques de cette attitude de réciprocité et ses obstacles culturels, mais pas les obstacles liés à nos histoires personnelles. Or, comme en témoigne le vécu d'Ève, les personnes dont l'histoire se caractérise par un lien primordial qui n'a pas favorisé la réciprocité rencontrent des difficultés particulières à « être deux » : pour elles, une simple vigilance à la réciprocité ne saurait suffire ; elles ont, au préalable, à questionner et à remanier les schémas relationnels qu'elles ont intériorisés.

Ce cas clinique illustre un scénario relationnel intériorisé du type « Moi-toi confondus ». Il serait intéressant d'explorer également un scénario du type « Ou moi, ou toi ». On peut, toutefois, penser que les grandes lignes de l'intervention thérapeutique différeraient peu et qu'une attention toute particulière devrait également être portée à un travail sur la différence et les menaces qu'elle contient pour aider progressivement la personne à vivre une solitude qui ne soit pas une séparation absolue, à se percevoir et s'affirmer comme un être singulier et libre face à d'autres reconnus comme tels, et, *in fine*, à vivre des relations dialogales.

BIBLIOGRAPHIE

BUBER M. : (1969) *Je et Tu*, Éditions Aubier, 1992, trad. française de : *Ich und Du*. Martin Buber Estate, 1923.

CHAMP G. : *Qui est l'autre ? pour nous psychothérapeutes, Actes de la journée d'études avec Robert Misrahi*, Institut de Gestalt du Nord, 2002.

DELACROIX J.-M. : *La Troisième Histoire. Patient-psychothérapeute : fonds et formes du processus relationnel*, Éditions Dangles, Saint-Jean-de-Braye, 2006.

DELISLE G. : (1981) *Les pathologies de la personnalité. Perspectives développementales*, Les Éditions du Reflet, Ottawa, 2004 – *La relation d'objet en Gestalt thérapie*, Les Éditions du Reflet, Ottawa, 1998.

DELOURME A. : (1997) *La distance intime. Tendresse et relation d'aide*, Desclée de Brouwer, Paris, 1999.

ELIACHEFF C. et HEINICH N. : *Mères-filles, une relation à trois*, Éditions Albin Michel, Paris, 2002.

GINGER S. : (1987) *La Gestalt. Une thérapie du contact*, Hommes et Groupes éditeurs, Paris, 2003 (7e édition).

GOLSE B. : (1985) *Le développement affectif et intellectuel de l'enfant*, Masson, Paris, 2005.

MASQUELIER-SAVATIER C. : *Le cadre autrement, Revue Gestalt n° 25*, SFG, 2003.

MISRAHI R. : *Qui est l'autre ?*, Armand Colin/HER, Paris, 1999 – *Les philosophies du dialogue*, Encyclopaedia Universalis France, 1990, vol. 7.

SALATHE N. K. : *Psychothérapie existentielle. Une perspective gestaltiste. Publication de l'Institut de Psychothérapie Gestalt-Existentielle*, Genève, 1995.

SCHOCH DE NEUFORN S. : *La philosophie du dialogue chez Martin Buber et son apport à la Gestalt-thérapie, Revue Gestalt n° 6, Le passé composé*, SFG, 1994.