

ECOUTER ?

Conférence d'Igor Reitzman le 17 mai 2010
 dans le cadre de la 16^{ème} Rencontre nationale des CMP
 (Centres Médico-Psychologiques
 - le thème des 3 jours était *Les entretiens*)

Il y a 14 ans, à cette même tribune, c'était votre 3^{ème} Rencontre, Annie m'avait donné l'occasion, sur le thème des Violences, de mettre en circulation un nouveau concept, un concept essentiel que certains utilisent aujourd'hui, même s'ils n'ont pas lu mon livre. Résistant à la tentation de vous offrir un exposé brutalement manichéen qui aurait opposé l'écoute violence à l'écoute libération, je vais consacrer mes 30 minutes à 5 thèmes que j'habillerai de façon aussi partielle qu'arbitraire :

I- L'inhibition

II- L'écoutant directeur de conscience

III- L'écoutant directeur d'inconscient

IV- L'écoutant guide de montagne

V- L'écoutant metteur en scène

I- L'inhibition

Ecouter vraiment ne va pas de soi. Même lorsqu'on a bénéficié d'une formation. Et pour le sujet invité à s'exprimer, la difficulté peut s'avérer bien plus grande encore, surtout s'il ne se sent pas accueilli et soutenu par l'écoutant. Dans bien des cas, l'entretien du jour n'est qu'un échec de plus : Il avait mâché et remâché ce qu'il allait dire cette fois. Et puis, une fois de plus, rien n'est sorti, enfonçant encore davantage le sujet dans un sentiment de non-valeur et d'impuissance.

L'inhibition est la variable méconnue de tout entretien.

Inhibition de l'exprimant, inhibition de l'écoutant. Le spectaculaire, c'est le blocage total : l'individu est incapable de sortir une seule parole... Mais ce qui est habituel, et généralement méconnu, c'est l'inhibition à réfléchir, à organiser sa pensée, à se souvenir, à ressentir, à entendre pleinement, à mémoriser. Ce qui est habituel, c'est le simple freinage ou une détérioration momentanée de la performance. Assurément, vous l'avez tous observé : certains s'expriment volontiers devant un grand groupe tandis que d'autres attendent pour parler d'être en petits groupes. Dans un environnement non sécurisant, nous sommes moins brillants, les meilleures idées viennent moins facilement, nos gestes

sont moins assurés. Nous le savons bien : tous les environnements ne se valent pas, et, pour un environnement donné, nous ne sommes pas tous également inhibés. En prenant en compte 3 variables, la sécurité de base d'une personne donnée, son inhibition et les conditions externes de sécurisation, on peut systématiser ces observations en une loi générale que j'ai appelée

Le théorème de la sécurisation

Plus la sécurité de base du sujet est faible, et plus il a besoin de conditions externes de sécurisation pour sortir de son inhibition.

Ce théorème très général, je dois le spécifier pour ce qui nous réunit aujourd'hui :

Dans un entretien d'aide, plus la sécurité de base du sujet est faible, plus on doit lui fournir des conditions externes de sécurisation pour lui permettre de sortir de son inhibition et de progresser dans l'expression de sa vérité.

En un certain sens, écouter l'autre vraiment, c'est mettre en place les conditions de sécurisation qui vont lui permettre d'assumer progressivement sa vérité.

Quelles sont ces conditions ?

A côté d'éléments comme la distance, l'éclairage, le nombre d'écouterants, la durée, la fréquence, la continuité avec un même écoutant, il faut bien sûr parler de l'attitude de l'écouterant et du type d'interventions qu'il utilise le plus volontiers.

II- L'écouterant directeur de conscience

Privés d'une formation relationnelle sérieuse, certains utilisent spontanément les interventions directives : jugements de valeur, confrontations, conseils, banalisations, questionnement, manipulations...

Nous les utilisons spontanément parce qu'elles font partie de notre culture, parce qu'elles nous ont, nous-mêmes, façonnés dès notre plus tendre enfance (*Fais pas ci, fais pas ça*, on connaît la chanson). Ce sont des interventions structurantes parce qu'elles ont le projet – conscient ou non – de modeler le sujet à l'image de l'écouterant. *Je sais ce qui est bon pour toi, je suis là pour te dire ce que tu dois faire et penser, ce qui est le bien, le beau, le rationnel.*

Si je suis d'un naturel bienveillant, je me limiterai à des jugements de valeur positifs et quand un discours me gênera, je me contenterai de me taire. Le sujet constatera très vite que certains de ses discours sont censurés tandis que d'autres, plus vertueux, sont renforcés positivement. Si mon approbation a pour l'autre, du prix, il va s'attacher à retrouver ce renforcement positif, en sélectionnant inconsciemment les bonnes formulations, développant ainsi un peu plus son faux moi.

III- L'écoutant directeur d'inconscient

Freud avait bien compris qu'il ne serait pas cohérent d'inviter à librement associer, tout en conservant des interventions directives. Et l'on sait que lorsqu'il est médecin, l'analyste s'interdit les prescriptions et les ordonnances à ses analysants.

Il pratique l'attention flottante et, avec le secours de son inconscient déjà structuré comme le langage de son propre analyste, il assure le repérage du discours latent tapi dans le discours manifeste du sujet. Il ne reste plus alors qu'à fournir la traduction, c'est-à-dire l'interprétation, indiscutable puisqu'elle provient du *sujet supposé savoir*. *Le sujet supposé savoir...* magnifique formule de Jacques Lacan !

L'interprétation, elle aussi, faisait partie du répertoire de notre enfance, mais sous des formes frustes (*Tu dis ça parce que t'es jaloux*) ou dans un registre théologique comme par exemple la formule perverse "*C'est le bon dieu qui t'a puni*" servie chaque fois à l'enfant écorché.

L'interprétation analytique constitue la forme la plus raffinée, la plus complexe des interventions structurantes. Nous savons – grâce au *Vocabulaire de la psychanalyse* de Laplanche et Pontalis, que "*l'analyste laisse fonctionner le plus librement possible, sa propre activité inconsciente...*" Il y aurait donc beaucoup de subjectivité dans la mise au jour du contenu latent. Toute interprétation est une perception et comme toute perception, elle contient des éléments de l'objet perçu et des éléments du sujet qui perçoit. Dans ce pâté, il n'est pas toujours facile de repérer qui est le cheval et qui est l'alouette. Françoise Dolto en analyse avec le Dr Laforgue l'interrompt un jour en déclarant :

"Tout ce que vous avez interprété, je le rapporte à votre propre histoire¹" En somme, elle avait reconnu le cheval...

Quand le père de la psychanalyse travaille sur ses propres rêves, tout est pour le mieux puisqu'il est à la fois objet perçu et sujet qui perçoit. Mais quand il prétend convaincre Dora qu'elle est amoureuse de M. K. et quand il lui dit : "*M. K... vous a donné une boîte à bijoux, vous devriez donc lui donner votre boîte à bijoux²*" et un peu plus tard : "*Vous êtes donc prête à donner à M. K... ce que sa femme lui refuse*", il est encore dans *sa propre activité inconsciente*. C'est tout le *Cas Dora* qu'il faut lire si on veut comprendre comment une série d'interprétations peut fonctionner comme violence psychique lourde. J'écris violence avec un a,

¹ Elisabeth Roudinesco, *Histoire de la Psychanalyse en FRANCE*, (Fayard, T2, p. 169)

² Freud, *Cinq psychanalyses*, PUF, 1954, p.51. Sur la violence dont Freud fit preuve dans le Cas Dora, le meilleur livre est certainement : Patrick Mahony, *Dora s'en va - Violence dans la psychanalyse*. Les Empêcheurs de penser en rond, 2001

puisque ici la relation d'aide est le faux nez d'une relation de pouvoir.

Certains écoutants, conscients des inconvénients sérieux de ces interventions directives, choisissent de se taire. Mais le silence prolongé est vite ressenti comme un mur. Il n'est bénéfique que pour ceux qui ont déjà une bonne sécurité de base et s'expriment volontiers. Si le silence de mon parent jadis, me disait réprobation et rejet, pourrai-je aisément lire le silence de l'écouter aujourd'hui comme bienveillant ? Cette personne, face à laquelle j'ai transféré mes attentes et mes émotions d'enfant, risque de m'ancrer un peu plus dans la conviction que personne ne pourra ni ne voudra m'aider.

IV- L'écouter guide de montagne

Un demi-siècle après Freud, Carl Rogers et ses élèves récusent eux aussi les interventions structurantes, mais avec une différence de taille puisqu'ils y incluent les interprétations. Les objectifs sont l'entrée dans un processus de croissance et la conquête d'une liberté expérientielle. Cette liberté sera acquise dans la mesure où le sujet ne se sentira plus obligé de nier ou de déformer ses sentiments, ses émotions et ses attitudes pour conserver l'affection et l'estime des autres ou pour conserver sa propre estime. Ce qui est en question ici, c'est l'authenticité, l'acceptation de soi, la non-défensivité. Trois éléments qui sont en interaction pour celle ou celui qui est entré dans un processus de croissance.

Pour Rogers, l'être humain a la capacité de se comprendre et de résoudre lui-même ses problèmes. Mais il ne s'agit que d'une potentialité. Son actualisation n'est pas automatique : elle implique un contexte de relations humaines positives, favorables à la conservation et au rehaussement du "moi" ; autrement dit, elle requiert des relations dépourvues de menace à la conception que le sujet se fait de lui-même. La dévalorisation, la confrontation ou la comparaison sont donc plutôt des freins à sa croissance, comme toute intervention qui rend l'autre défensif.

Il s'agit d'installer dans la relation, une grande sécurité qui éteindra la crainte continue d'être mal jugé ; une sécurité qui apaisera la crainte plus obscure d'être utilisé, annexé, confisqué, dévoré... Mais plus le sujet a été abimé, plus cet apprivoisement risque d'être long, quelles que soient les capacités relationnelles de l'écouter. Rogers en évoque 3, à la fois nécessaires et suffisantes :

1- la congruence, c'est-à-dire une cohérence entre mes sentiments conscients et mes ressentis profonds par rapport au sujet, une cohérence entre ce que je ressens et ce que je lui transmets. La congruence inclut authenticité, lucidité sur soi et sincérité sobre (juste ce qu'il faut).

2- la capacité à éprouver et à communiquer au sujet un sentiment de considération positive inconditionnelle

3- la capacité à une compréhension empathique de son cadre de référence interne.

Les deux derniers points méritent clarification :

1- Considération positive inconditionnelle de l'autre ne signifie pas du tout approbation de ce qu'il a dit ou fait. Il s'agit de la personne, non de ses actes ou de ses paroles. Dans la pratique, il est sans doute bien plus difficile d'accepter un homme quand ses actes passés nous font horreur. Dans certains cas, tout se passe mieux si l'on ne connaît pas trop vite le passé de la personne qui demande de l'aide. Socrate peut nous aider quand il affirme que **"Nul n'est méchant volontairement."** Chacun, s'il pouvait choisir sa vie, exigerait des parents merveilleux, une personnalité lumineuse, une intelligence ouverte, la générosité et la délicatesse qui vous feront aimer de tous...

2- Cette considération positive inconditionnelle de l'autre ne va pas du tout de soi. Elle ne peut pas se décréter. Tout au plus peut-on choisir de faire mouvement dans cette direction. Accéder à cette acceptation de l'autre, cela implique que je m'accepte moi-même, ce qui ne va pas de soi non plus. Je peux vérifier que je m'accepte effectivement comme je suis, si je ne me sens pas persécuté par des sentiments de culpabilité, si je n'ai pas besoin, sans cesse, de me justifier ou de culpabiliser les autres. La non-défensivité est parfois une conquête difficile, en particulier si on a reçu, dans l'enfance, l'injonction **Sois parfait.**

3- C'est cette considération positive inconditionnelle qui va faciliter l'indispensable empathie, c'est-à-dire la capacité à comprendre l'autre sans jugement de valeur, sans interprétation et sans entraînement affectif - On peut définir aussi l'empathie comme la capacité à saisir ce que l'autre ressent, à entrer dans son cadre de référence, à s'immerger dans son univers subjectif tout en restant soi-même et en gardant sa lucidité. Il s'agit d'être au plus près de ce que l'autre ressent mais sans s'identifier à lui et sans être dans l'approbation de ce qu'il a dit ou fait.

La déclaration spontanée "*Si vous saviez comme je vous comprends*" exprime l'approbation, l'identification à l'autre et n'a rien à voir avec l'empathie et la considération positive inconditionnelle.

L'empathie, quand on y parvient, est la fille exigeante d'une écoute intense pour repérer, parfois minute après minute, les sentiments les émotions, les ressentis de la personne, pour en tirer la reformulation qui, éventuellement, lui sera communiquée.

la reformulation empathique est la technique de base de l'écouterogérien.

C'est une intervention non structurante, puisqu'elle n'ajoute rien à ce qui a été exprimé par le sujet. C'est une intervention

informante car elle lui fait connaître – avec douceur - ce que j'ai entendu de son vécu (sentiments, émotions, ressentis exprimés verbalement ou non). Il ne s'agit pas de lui restituer un résumé ou une synthèse consciencieuse, mais simplement d'offrir un discret tremplin qui lui permettra de rebondir s'il en a envie.

La reformulation doit être brève, afin de ne pas encombrer longuement le champ de conscience du sujet.

Le choix de ce qui doit donner leu à reformulation ne va pas toujours de soi.

Si Anna me dit : "*Il faut absolument que je vous parle de mon père*", puis reste silencieuse plusieurs minutes, je couperai peut-être ce silence par : *Mais ce n'est pas facile...*

Si elle me dit : "*J'aime ma mère, mais je ne lui pardonnerai jamais de ne m'avoir pas protégée*" On entend ici 3 propositions : 1- *J'aime ma mère*, 2- *je ne lui pardonnerai jamais* 3-*elle ne m'a pas protégée*. Reformuler sur 3 est à écarter puisqu'il est question d'un fait, non d'un affect. Reformuler sur 1 serait une manipulation, puisqu'un autre affect plus fort a été exprimé ensuite. C'est donc sur la 2^{ème} proposition (*je ne lui pardonnerai jamais*) que je ferais la reformulation : *Vous lui en voulez beaucoup...*

On le voit dans ces exemples, la reformulation empathique ne consiste pas à répéter mécaniquement le dernier mot prononcé par l'interlocuteur, même si, parfois, cette répétition convient tout à fait. Il n'est pas surprenant que les reformulations mécaniques provoquent l'agacement plutôt que la confiance. Comment faire confiance à un simple perroquet !

Il n'est pas rare que l'écouter se pense empathique alors qu'il est dans l'interprétation. Mais si la reformulation est opportune, elle accroît la confiance du sujet en sa propre parole ("*J'ai réussi à communiquer ce qui est mon sentiment*"), elle accroît la confiance dans l'autre ("*Il m'écoute vraiment ! C'est bien ça que je voulais qu'il entende !*"). Le sentiment de sécurité accrue qui en résulte stimule le besoin d'exprimer à un niveau de plus grande authenticité. Dans un tel climat, le sujet va pouvoir refermer certaines structures dans lesquelles il se trouvait émotionnellement bloqué ("*J'en ai toujours voulu à mon père, mais c'est la première fois que j'ose le dire à quelqu'un*".)

Dans bien des cas, le fait de pouvoir dire vraiment ce qu'on n'a pas supporté permet de prendre de la distance, de retrouver une disponibilité émotionnelle, une sorte de souplesse intérieure, d'aller vers l'autre branche de son ambivalence. (*J'ai pu dire mon agacement et je découvre qu'il s'est évaporé, que je suis maintenant dans la sympathie et l'estime*)

La démarche rogérienne pourrait se résumer de la façon suivante :

C'est dans la mesure où je perçois la considération positive inconditionnelle de l'autre et son empathie que je commence à me sentir en sécurité. Je puis alors abaisser mes défenses, et commencer à évoquer ce que jusqu'à présent je n'assumais pas. Je vais tester l'écouter, vérifier sur des échantillons successifs que sa considération positive est réellement inconditionnelle.

C'est cette considération positive inconditionnelle qui va me permettre de lever mes inhibitions. Inhibition à exprimer, mais aussi inhibition à penser, à ressentir, à me souvenir...

C'est elle qui va me permettre de découvrir la haine qui se cachait derrière mes chagrins que les larmes jamais n'apaisaient. C'est elle qui va me permettre de découvrir la détresse absolue dont je m'étais jusqu'à présent protégé par des colères qui terrorisaient mes proches...

C'est elle qui va me permettre de m'accepter comme je suis, avec mes lumières et mes ombres, mes générosités et mes petitessees.

Carl Rogers prend position fortement contre des millénaires d'éducation culpabilisante lorsqu'il affirme :

"C'est dans la mesure où je m'accepte comme je suis que je deviens capable d'évoluer."

V- L'écouter metteur en scène

Si j'arrêtais là mon exposé, j'aurais le sentiment de tricher en vous laissant croire que ce fut ma pratique. En réalité, j'étais trop rebelle pour suivre bien sagement un maître, et trop impatient pour supporter longuement des paroles sans implication.

Dans ma propre thérapie, j'avais goûté au psychodrame analytique et au travail émotionnel, groupal et corporel. J'ai eu envie d'une pratique qui ne se limiterait pas à l'écoute active et qui favoriserait l'émergence des émotions, en leur donnant même priorité sur la parole. J'avais, comme tout le monde sans doute, été frappé par le fait que le sujet fondant en larmes, croyait devoir s'en excuser. Face à l'interdit parental *Ne montre pas tes émotions*, la neutralité même bienveillante risquait d'être reçue comme confirmation de l'interdit. Convaincu de l'importance des émotions comme voie royale de l'inconscient, je ne me suis pas contenté d'encourager leur émergence. J'ai mis en place divers embrayeurs émotionnels et découvert, comme bien d'autres avant moi, que si l'on encourage la personne à vivre intensément l'émotion disponible, elle va parfois découvrir une autre émotion plus interdite, qui pourra à son tour se libérer. Celle-ci doit pleurer beaucoup avant de trouver enfin sa colère. Celui-là découvre le désespoir qui se cachait derrière sa rage.

"Ma mère ne m'aimait pas ; je ne sais pas pourquoi" dit Livio. Je lui propose de s'étendre sur le matelas, de fermer les yeux et

d'interroger directement sa mère, en passant de l'imparfait au présent et en accompagnant chaque interrogation d'un battement de jambe.

"Maman, pourquoi tu ne m'aimes pas ?

Pourquoi ? Pourquoi ? Pourquoi ?..."

Je l'encourage à exprimer de plus en plus fort, et ce qui n'était d'abord qu'un exercice, devient très vite décharge et cri.

J'étais sûr que je ne m'ennuierais pas quand Livio reprendrait la parole pour dire ce qu'il avait vécu, retrouvé, compris, découvert.

En réalité, la première fois qu'il lui fut proposé, Livio a refusé mon exercice et c'était important qu'il ait pu vérifier qu'il était vraiment libre de refuser. C'était, ce jour-là, ce qu'il pouvait faire de mieux pour lui.

Comme vous le voyez, sur le plan formel, ma pratique s'est écartée profondément de l'écoute active, au sens où Rogers l'entendait. Mais la considération positive inconditionnelle, la volonté d'authenticité et la non-défensivité sont restées pour moi les valeurs les plus importantes et pas simplement sur le plan professionnel.

Je recevrai avec reconnaissance
(à igor@reitzman.fr)

tous vos feedbacks sur la conférence, l'écho amplifié et
les autres textes (agacement, plaisir, étonnement, indignation,
critiques, témoignages, interrogations ...
et même commandes de mon livre
– 15 euros, frais inclus)

Des livres et des textes sur mon site

Freud, Cinq psychanalyses, , *Cinq psychanalyses*, PUF, 1954 (à relire en abandonnant la position dévote)

Patrick Mahony, *Dora s'en va - Violence dans la psychanalyse* Les Empêcheurs de penser en rond, 2001

Carl Rogers, *Psychothérapie et relations humaines*, ESF, 2009 (le plus précis)

Carl Rogers, *Le développement de la personne*, Dunod, 1968

Max Pagès, *L'orientation non-directive en psychothérapie et en psychologie sociale*, Dunod, 1965

André de Peretti, *Pensée et vérité de Carl Rogers*, Privat, 1974

Igor Reitzman, *Longuement subir puis détruire:- De la violence des dominants aux violences des dominés*, Éd. Dissonances, 2002 (version complète sur le site)

Sur ce site www.reitzman.fr/

[Ecouter l'autre vraiment](#) (Matériaux pour une formation à l'écoute centrée sur la personne)

[Combattre l'inhibition : Le jeu de l'écho amplifié](#)
[Thérapie-fiction : Le travail sur la colère en psychiatrie](#)
[De l'inhibition à la réussite d'une classe](#)
[Violence des Interprétations](#)

Une interprétation toxique : C'est le bon Dieu qui t'a puni
Stratégies en analyse émotionnelle de groupe
Le concept de violence est-il un concept heuristique ? (Congrès de Bordeaux sfpsy 2008)
Analyse d'une violence
violances majeures