

Le transfert revisité : Intervenir sur le lien en psychothérapie
par Dr François Dumesnil, psychologue
18 mai 2018, Montréal.

Dr Pierre Cousineau, Ph.D., psychologue présente le Dr Dumesnil, psychologue...

C'est une première pour moi de faire une telle démarche, celle de proposer une présentation d'un autre psychologue. Je m'explique.

Dans le milieu des années 90, j'ai subi deux influences majeures quand à ma compréhension de l'être humain et de son impact sur l'action psychothérapeutique. La première est bien connue, celle de Jeffrey Young et de la thérapie des schémas. Elle m'a énormément apporté et a eu, au fil des années, un impact sur la pratique de plusieurs psychologues québécois.

La deuxième influence a été la lecture du livre de François Dumesnil, Le destin psychique de l'enfant, aux éditions Méridien (édition épuisée). Je m'intéressais déjà au concept du Soi à travers divers auteurs et psychothérapeutes – cet intérêt est toujours demeuré vivant. Or, de tout ce que j'ai lu (et, crois-moi, j'en en ai lu beaucoup), aucune lecture ne m'a aussi éclairé sur le concept du Soi que cet ouvrage de Dumesnil. J'ai aussi suivi ses productions suivantes avec le même intérêt. **François Dumesnil constitue, comme de rares auteurs, une exception à la règle ; on peut le classer comme psychodynamicien, mais sa contribution est unique et inégalée.** Elle m'a permis, je pense, d'apporter une autre dimension à la thérapie des schémas. Sous la lumière de son modèle, des schémas comme Carence affective, Méfiance/Abus, Exigences élevées, Inhibition émotionnelle et Punition, par exemple, prennent une toute autre dimension. L'impact du regard de l'autre significatif (les personnes en position de parents) sur la création des schémas fondamentaux ainsi que sur les stratégies pour composer avec eux ne peut être plus évident.

Lorsque j'ai pris connaissance du modèle de François Dumesnil, il s'appliquait aux enfants et, d'une certaine manière, surtout à leurs parents. C'était donc très intéressant, mais ne s'appliquait pas tel quel dans mon cadre de pratique avec les adultes (en dehors du pouvoir de signification que les patients, même adultes, donnent toujours à d'autres adultes, aux psychothérapeutes en particulier). Mais voilà qu'une coïncidence m'a fait rencontrer monsieur Dumesnil récemment, ce qui nous a permis de fascinants échanges. Or, j'y ai appris qu'il avait trouvé une façon d'utiliser son modèle conceptuel dans des thérapies avec des adultes. Comme psychodynamicien, il le fait sans surprise en

s'appuyant sur le transfert. **Mais, ce qui m'a renversé, c'est que sa façon d'utiliser le travail sur le transfert reproduisait presque parfaitement les étapes de la reconsolidation de la mémoire.** Ecker insiste sur le fait que la reconsolidation de la mémoire est un processus qui n'est pas lié à une approche psychothérapeutique spécifique, mais que certaines conditions doivent être respectées. Or, même si monsieur Dumesnil n'était pas au courant de ces travaux, il avait trouvé une façon originale et puissante de favoriser une transformation des mémoires émotionnelles de schémas fondamentaux. C'est ce qui m'a fait insister auprès de lui pour qu'il produise ce projet de présentation : je pense que cette méthode de travail gagnerait à être diffusée parce qu'elle constituerait un enrichissement significatif et inédit pour plusieurs psychologues

Bien à toi,

Pierre

Je me permets d'ajouter quelques paragraphes écrits par François Dumesnil dans son livre, *Questions de parents responsables* (Éditions de l'Homme).

François Dumesnil, *Questions de parents responsables*. (2004). Montréal : les Éditions de l'Homme, Chapitre 4.

« Contrairement aux petits des animaux qui se satisfont d'« avoir» quelque chose (de la nourriture, du confort, etc.), les petits des humains ont à conjuguer avec un besoin supplémentaire qui domine tous les autres: le besoin d'« être» quelqu'un. La capacité unique dont jouit l'enfant, à partir de dix-huit mois, de disposer d'une image mentale de lui-même fait qu'il ne peut plus se contenter de satisfaire ses besoins physiques. En plus d'alimenter son corps, il ressent aussi la nécessité impérieuse d'alimenter le personnage qui grandit en lui.

De quoi cet enfant intérieur se nourrit-il ? Il se nourrit du regard des autres. Ce n'est pas pour rien qu'un des mots que l'enfant claironne le plus régulièrement tout au long de son développement est : « Regarde ! » L'adulte se doit de regarder chaque nouvelle acquisition, chaque nouvelle prouesse ; de regarder courir, sauter, dessiner, bricoler. Que ce soit à la maison, à l'école, dans la rue avec des amis, la préoccupation première de l'enfant est de constituer un pôle d'attraction. Le look qu'il affiche, les gadgets qu'il exhibe, les histoires qu'il raconte, les défis qu'il relève, les exploits qu'il revendique, tout est assujéti à une seule priorité : être reconnu comme un être singulier, exister dans les yeux des autres.

Se référer ainsi à un personnage intérieur intangible qui se nourrit du regard d'autrui a de quoi rendre perplexe. On a l'impression d'une construction

abstraite sans correspondance dans la réalité, et dont on ne peut donc que présumer l'existence. Tel n'est pas le cas. Car si l'on ne peut pas toucher à cette entité, on peut néanmoins observer les expressions émotionnelles spécifiques qui émanent d'elle et témoignent hors de tout doute de son existence. L'exemple qui suit devrait permettre de mieux saisir ce dont il est question. Lorsqu'un reportage en coulisses montre un artiste qui fait les cent pas nerveusement quelques instants avant de monter sur scène, on comprend que ce dernier se sent à l'évidence en grand danger. Mais de quoi a-t-il donc si peur ? Personne ne le bousculera ni ne le frappera. Les gens ne vont que le « regarder ». S'il a si peur en dépit du fait que son intégrité physique n'est pas menacée, c'est qu'il a le sentiment que son intégrité intérieure l'est : ces centaines de regards qui attendent de se poser simultanément sur lui pourraient lui signifier que sa performance est dépourvue de valeur, ce qui porterait gravement atteinte à l'image qu'il a de lui. Il serait bien incapable de nous dire où se localise cette version intérieure de lui-même. Mais elle existe puisqu'il est possible de la blesser. L'expérience est tellement réelle qu'une simple huée pourrait faire fléchir ses jambes aussi sûrement qu'un coup de poing en plein visage.

Nous portons tous en nous un être dont le destin est au cœur de nos préoccupations quotidiennes, et qui détermine souvent nos états d'âme. Lorsque nous sommes déçus de nous-même, cet être se rétracte et nous nous sentons déprimé. Lorsque nous sommes fier de nous, il prend de l'expansion et nous devenons euphorique, et ainsi de suite. Nos fluctuations émotionnelles sont intimement associées à ce qui lui arrive. Et notre équilibre personnel tient pour une bonne part à la manière dont il s'est constitué à l'origine quand, enfant, nous avons levé les yeux vers nos parents pour qu'ils nous donnent vie intérieurement.

Le principal danger qui guette l'enfant est que ses parents ignorent son besoin de devenir quelqu'un parce qu'ils sont trop préoccupés par leur propre quête pour être à l'écoute de la sienne. C'est le cas lorsque des parents s'occupent de leur enfant sans avoir la disponibilité affective nécessaire pour le faire vivre en eux. Il en résulte que l'enfant a tout ce qu'il lui faut, mais qu'il n'est personne. Il est condamné à traîner son manque à être pour le reste de son existence. Au-delà de nos multiples obligations concrètes, nous avons, comme parents, la responsabilité d'aider notre enfant à se « construire », à développer une consistance intérieure. D'abord en lui permettant d'acquérir une valeur, par la qualité de notre encadrement. Ensuite en reconnaissant cette valeur, par la qualité de notre regard. »

Formation offerte par l'IFTCC le 18 mai prochain 2018.

Pour informations :

<http://iftcc.com/Formation.aspx?id=4106>