

BOGDAN PAVLOVICI
préface de **JEAN PAUL MUGNIER**

LES LEVIERS DU CHANGEMENT

**Un thérapeute bref
en scène**



Enrick  Éditions

LES LEVIERS DU CHANGEMENT :
UN THÉRAPEUTE BREF EN SCÈNE

BOGDAN PAVLOVICI

LES LEVIERS
DU CHANGEMENT :
UN THÉRAPEUTE BREF
EN SCÈNE

Enrick · B ·
— ÉDITIONS —

Conception couverture : Marie Dortier
Réalisation couverture : Comandgo

© Enrick B. Editions, 2019, Paris
pour la traduction et l'édition française

ISBN : 978-2-35644-392-2

En application des articles L. 122-10. L. 122-12 du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie. Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

*À Luminița, ma chère et tendre épouse,
la Muse de ce récit.*

Préface

Un thérapeute lève le voile

Au théâtre, le spectacle commence par le lever de rideau. Dans les pages qui vont suivre, nous partons à la rencontre d'un thérapeute qui lève le voile.

L'initiative de Bogdan Pavlovici ne manque pas d'originalité : utiliser la forme théâtrale pour nous faire pénétrer dans l'intimité du bureau d'un psy. De son bureau ? Pas seulement, puisque avant chacune de ses interventions, c'est aussi à son monde intérieur que nous avons accès ! Un monde où se rencontrent ses émotions, ses références théoriques, les multiples facettes de son « soi » intérieur. Un monde plein de ressources, même si parfois il convient de lutter contre certains de ses occupants qui pourraient être de mauvais conseillers. Ainsi, au fil des pages, nous découvrons des patients pris dans un imbroglio dont ils ne peuvent s'extraire, des enfants faisant face aux souffrances non résolues de leurs parents, au dysfonctionnement de la justice comme de la psychiatrie, un monde où, toujours, les symptômes apparaissent comme des solutions malheureuses que des enfants, des femmes et des hommes ont trouvées pour tenter d'apaiser leurs maux. Mais, au-delà des dialogues, des mises en situation, se cachent à la fois un bagage, un éclairage théorique

et surtout une grande expérience qui intègre connaissance et créativité. *Et la créativité ne se théorise pas !*

D'autres invités sont également présents dans cet espace scénique :

- La bienveillance, y compris pour les personnages *a priori* peu sympathiques, même s'il faut lutter parfois contre l'irrésistible envie de les mettre dehors.
- Les besoins de l'enfant, surtout lorsque les parents, aveuglés par leurs conflits, les pressions qu'inflige notre monde où se bousculent individualisme, peur de la précarité et droit au bonheur, en viennent à les perdre de vue.

Ces deux valeurs sont, parmi d'autres, au cœur des préoccupations de Bogdan Pavlovici. Ce sont elles qui finissent toujours par l'emporter, quand bien même il semblerait découragé, prêt à renoncer à rejoindre ces souffrances et ce qui les perpétue chez ses patients.

Revenons un instant sur ce droit au bonheur et à la recherche de celui-ci, qui se traduit par une nuée d'ouvrages consacrés à cette quête qui envahit les gondoles des libraires !

Citons Alexis de Tocqueville : « Je veux imaginer sous quels traits nouveaux le despotisme pourrait se produire dans le monde : je vois une foule innombrable d'hommes semblables et égaux qui tournent sans repos sur eux-mêmes pour se procurer de petits et vulgaires plaisirs, dont ils emplissent leur âme. Chacun d'eux, retiré à l'écart, est comme étranger à la destinée de tous les autres. » (*De la démocratie en Amérique*, 1835-1840) Le philosophe nous met en garde : la recherche du bonheur nous fait courir le risque non seulement d'un repli sur nous-mêmes

au détriment de l'altérité, de la mise en mouvement vers l'autre, mais aussi de nous maintenir à ce stade de l'enfance durant lequel seuls comptent les plaisirs immédiats !

Et quoi de plus fugace que la satisfaction d'un plaisir immédiat ? Quoi de plus fugace que ces moments durant lesquels notre corps et notre cœur se rejoignent dans un sentiment d'intense plénitude ? Par exemple, à peine le futur amant a-t-il le sentiment d'atteindre le Graal lorsqu'il prend pour la première fois sa bien-aimée dans ses bras, et que celle-ci l'assure de la réciprocité de ses sentiments, que déjà il craint de la perdre, qu'un autre vienne lui voler l'être si longtemps et si ardemment désiré !

Le bonheur ça n'est pas grand-chose

[...]

C'est du chagrin qui se repose

Alors

Il ne faut pas le réveiller.

(Léo Ferré, *Le Bonheur*)

Bogdan Pavlovici ne promet pas le bonheur à ses patients, il ne les invite pas à se tourner sur eux-mêmes dans un élan narcissique au point que leurs souffrances anciennes ou récentes les rendent aveugles à l'autre. Non, son objectif n'est autre, et c'est déjà beaucoup, que de faire en sorte que leur chagrin et ce qui l'a causé s'apaisent enfin pour leur permettre de retrouver un élan vital. Un élan vital faisant d'eux de nouveau les auteurs de leurs choix existentiels à venir.

Et maintenant, laissons résonner les trois coups annonciateurs du lever de rideau !

Jean-Paul Mugnier

*La solution du problème de la vie se remarque
à la disparition de ce problème.
N'est-ce pas là la raison pour laquelle des hommes
pour qui le sens de la vie est devenu clair
au terme d'un doute prolongé n'ont pu dire ensuite
en quoi consistait ce sens ?*

LUDWIG WITTGENSTEIN,
Tractatus logico-philosophicus

*On peut changer sans comprendre
et comprendre sans changer.*

MILTON ERICKSON

*Le court terme et l'efficacité sont des dimensions
fortement liées : un projet trop long
est souvent infaisable et il en résulte que
son efficacité potentielle s'en trouve perdue.*

ALFREDO CANEVARO, *Prendre son envol*

Introduction

Cet ouvrage n'a ni la prétention, ni le souhait d'être lu comme un texte de spécialité trop ciblé. Il porte en lui le désir d'être parcouru tel un oiseau qui survolerait les territoires des psychothérapies et en découvrirait un autre, encore méconnu et couvert par les nuages du doute, de la suspicion.

Bien que ce territoire s'appelle la thérapie brève, cette mouette libre dans son vol s'approche davantage des visages et des styles artistiques des seigneurs de ces lieux : les psychothérapeutes.

Cet ouvrage désire rendre sensible au voyageur chercheur, ainsi qu'à celui qui est trop captif de l'autorité des cartographies officielles et recommandables, la « non-cartographiabilité » des visages et des styles.

Comme toute œuvre, il ne s'agit pas d'une création *ex nihilo*, mais du fruit d'un moment de ma vie où plusieurs maîtres, ou plutôt artistes, ont subtilement participé au tissage, en moi, d'une créativité nouvelle.

Créer des fictions est bien plus simple que créer des mouvements thérapeutiques. Dans un cas, on est seul face

à son monde intérieur, dans l'autre, on est face à un autre humain, traversé par les vagues des émotions partagées.

Mais il arrive, grâce à l'entraînement, que le thérapeute apprenne à maintenir, dans l'espace thérapeutique réel, la posture qu'il occupe dans son espace de fiction. Tel un chêne qui, dans la tempête des émotions, des sentiments, continue à tenir ses racines fichées en terre et ses branches connectées au soleil. Alors, comme un fluide, la fiction se met à pénétrer la matière desséchée du concret et y fait pousser des branches et des bourgeons.

Dans cet ouvrage, le lecteur trouvera des « fictions » qui ont fait pousser des bourgeons et des branches sur des troncs coupés, transformé des sorcières en fées, des chenilles en papillons, des rochers arides en oasis, des barrages en canaux de dérivation...

Je tiens à remercier particulièrement plusieurs de ces chênes guérisseurs qui ont inspiré ce texte : Éric Bardot, Milton Erickson, John Bowlby, Alain Vallée, Julien Betbèze, Wilfrid Martineau, Stephen Gilligan, Jean-Paul Mugnier, Grégory Delvacque, Lucien Kokh, Jean Becchio, Jean-Pierre Visier, Pierre Lelong, Nicole Fabre.

Je tiens également à remercier Enrick Barbillon, fondateur de la maison d'édition du même nom, et Julia Fauconnier, éditrice, pour l'aide considérable qu'ils m'ont apportée via leurs suggestions, corrections et riches idées.

Enfin, je remercie de tout cœur Jean-Paul Mugnier qui, dans sa préface, offre un si sensible et bienveillant miroir sur l'auteur de ce livre et le livre lui-même.

Quelques réflexions en coulisse

Tout d'abord, je tiens à dire que les situations que je présente risquent de heurter certains lecteurs par leur aspect un peu magique ou exceptionnel. Cependant, comme nous le verrons, il n'y a rien de fantastique et il est rare qu'une seule séance de thérapie permette des remaniements psychiques notables chez une personne qui nous consulte.

Comme j'ai été personnellement émerveillé par ce que j'ai vécu au cours de ces consultations (à l'exception de la dernière, qui est une pure fiction), je voulais partager cet éblouissement avec le lecteur, d'autant plus que les situations présentées illustrent – je l'espère – mon thème favori : les leviers du changement.

L'approche clinique utilisée dans les cas qui vont suivre est largement inspirée de ma pratique de l'hypnose et de la thérapie brève (en l'occurrence, l'HTSMA¹ – hypnose,

1. Voir *Thérapies brèves : principes et outils pratiques* d'Yves Doutrelugne, Olivier Cottencin et Julien Betbèze, Issy-les-Moulineaux, Elsevier Masson, 2013, p. 11-12 ; *Les approches collaboratives en thérapie. Témoignages et praticiens*, de Béatrice Dameron et Catherine Besnard-Péron, Molenbeek-Saint-Jean, Satas – Le Germe, 2013, p. 107-134.

thérapies brèves et mouvements alternatifs – conçue par Éric Bardot, psychiatre et pédopsychiatre nantais).

L'HTSMA est une belle invention inspirée de plusieurs approches cliniques originales :

- l'hypnose ericksonienne, fondée par le psychiatre américain Milton Erickson² ;
- les thérapies dites « narratives », fondées par Michael White et David Epston³ ;
- les thérapies dites « solutionnistes », fondées par Steve de Shazer⁴ ;
- la théorie et la clinique de l'attachement, fondées par le pédopsychiatre anglais John Bowlby⁵ ;
- la théorie et l'approche systémiques, qui ont plusieurs cofondateurs et s'enrichissent constamment en apports particulièrement créatifs d'un thérapeute à l'autre⁶ ;
- le protocole EMDR, conçu par Francine Shapiro⁷.

Les différentes vignettes cliniques présentées dans ce livre permettront d'observer, assez clairement je l'espère,

2. Voir *Un thérapeute hors du commun : Milton H. Erickson*, de Jay Haley, Paris, Desclée de Brouwer, 2007.

3. Voir *Les moyens narratifs au service de la thérapie*, de David Epston et Michael White, Molenbeek-Saint-Jean, Satas – Le Germe, 2003.

4. Voir *Au-delà des miracles : un état des lieux de la thérapie brève solutionniste*, de Steve de Shazer et Yvonne Dolan, Molenbeek-Saint-Jean, Satas – Le Germe, 2009.

5. Voir *Attachement et perte*, de John Bowlby, Paris, PUF, vol. 1-3, 2002.

6. Voir *Entre résilience et résonance. À l'écoute des émotions*, de Boris Cyrulnik et Mony Elkaïm, sous la direction de Michel Maestre, Paris, Éditions Fabert, 2009 ; *La compétence des familles. Temps, chaos, processus*, de Guy Ausloos, Toulouse, Éditions Érès, 1995. La bibliographie des ouvrages de thérapie systémique est impressionnante, mais je n'ai pas souhaité submerger le lecteur de références.

7. Voir *Manuel d'EMDR. Principes, protocoles, procédures*, de Francine Shapiro, Paris, InterÉditions, 2007.

ce que j'appelle « les leviers du changement ». On pourrait les résumer ainsi :

- 1) La déconstruction du discours du patient, jusqu'à arriver à une « forme travaillable ». À ce stade, le patient passe automatiquement du statut de patient à celui de client, c'est-à-dire un collaborateur actif. En effet, en thérapie dite « brève », on distingue le « touriste », le « patient » et le « client »⁸. Le touriste est celui qui se promène d'un psy à un autre, tâtant le terrain, sans avoir une plainte précise, sans demande et sans engagement. Le patient est celui qui commence à délimiter une plainte, voire plusieurs, mais qui n'est pas encore au stade de concevoir qu'elle est le reflet d'une difficulté personnelle qu'il devrait interroger mais ne pourrait résoudre seul. Enfin, le client est le plaignant devenu éclairé, conscient d'une difficulté propre et qui souhaite la résoudre.
- 2) La synchronisation du thérapeute sur le client, qui consiste à mettre en pratique l'accordage affectif au sens de Daniel Stern⁹, à la suite de John Bowlby¹⁰. Le terme de synchronisation est emprunté à Milton Erickson¹¹, le grand psychiatre qui a extrait l'hypnose et ses vertus thérapeutiques de la cave noire où Freud les avait reléguées.
- 3) La création d'un espace de « co-imagin-action » qui aboutit à une action efficace de la part du client (la notion

8. Voir *Thérapies brèves : principes et outils pratiques*, op. cit.

9. Voir *Le monde interpersonnel du nourrisson*, de Daniel N. Stern, Paris, PUF, 1989.

10. Voir *Attachement et perte*, op. cit.

11. Voir *Un thérapeute hors du commun : Milton H. Erickson*, op. cit.

d'imagin-action est empruntée à Robert Desoille¹², l'inventeur de la technique du rêve éveillé, et celle de co-imagination, aux hypnothérapeutes). En résumé, la synchronisation de deux imaginaires, celui du client et celui du thérapeute, engendre un processus créatif qui débouche sur une action efficace en direction du monde, de l'autre et de soi-même.

On verra par ailleurs que cette approche propose un changement de paradigme par rapport à la conception classique de la processualité temporelle en psychothérapie. En effet, une séance est structurée sur une dynamique temporelle : elle commence par un point de départ, passe par un processus intense de cocréation active et se conclut par un point d'arrivée, avec un ancrage et une orientation dans l'avenir. Cela permet de comprendre pourquoi, souvent, un seul entretien permet déjà un remaniement notable. À la fin d'une séance, thérapeute et client discutent de l'opportunité de se revoir et, s'ils le font, dans quel but et dans quel délai.

Je dirai aussi quelques mots sur ce que, dans l'approche HTSMA et dans le protocole EMDR, on appelle les « mouvements alternatifs ». Commençons par un bref rappel.

Francine Shapiro, chercheuse américaine émérite au Mental Research Institute de Palo Alto, en Californie, prétend avoir découvert spontanément le bénéfice des mouvements oculaires alternatifs. En 1987, à l'âge de trente-huit ans, alors qu'elle était doctorante en psychologie

12. Voir la préface de Robert Desoille à *Les rêves et les moyens de les diriger*, de Léon d'Hervey de Saint-Denys, Paris, Tchou, 1964.

à la Professional School for Psychological Studies de San Diego, elle aurait eu la chance de constater, pendant qu'elle faisait le tour d'un petit lac, que le fait de bouger les yeux d'un côté et de l'autre semblait réduire le dérangement causé par des pensées et des souvenirs négatifs.

Sans vouloir entrer dans une critique de cette spontanéité déclarée d'une découverte, je tiens à rappeler que Francine Shapiro était non seulement doctorante de l'école californienne susmentionnée, mais aussi responsable, semble-t-il, dans le domaine de recherche qui lui revenait, de l'étude de l'implication des mouvements alternatifs des globes oculaires dans l'efficacité de la PNL¹³ (cette affirmation est à vérifier, car elle ne figure pas dans la biographie officielle de Francine Shapiro ; je l'ai entendue lors d'un colloque d'hypnose ericksonienne, relatée par des hypnotérapeutes américains connus).

Je rappelle aussi que la création de la PNL est le fait de deux élèves de Milton Erickson (John Grinder et Richard Bandler) et qu'on savait depuis longtemps qu'au cours d'une transe hypnotique à visée thérapeutique, les globes oculaires font des mouvements alternatifs spontanés. On savait aussi, depuis bien avant Milton Erickson, qu'on pouvait faciliter le déclenchement d'une transe hypnotique en produisant des mouvements oculaires alternatifs à l'aide d'un pendule...

Milton Erickson a plusieurs fois été sollicité par ses élèves et disciples pour théoriser son approche, mais il a

13. PNL = programmation neuro-linguistique, une méthodologie qui prétend « agir sur les comportements au moyen du langage », élaborée par Richard Bandler et le linguiste John Grinder dans les années 1970 aux États-Unis.

toujours refusé. Son argument, fort intéressant selon moi, était le suivant : théoriser comporte toujours le risque de transformer un art en un protocole applicable au tout-venant. Or, le thérapeute reste un artiste, au sens où il peut mettre en suspens son savoir acquis, ses protocoles, pour s'ouvrir à la personne en face de lui, cette personne singulière qui ne ressemble à aucune autre, et peut adapter son art à cette singularité.

Je ne sais pas si Erickson avait eu des prémonitions relatives à la postérité de son enseignement, mais, en effet, Grinder et Bandler ont, en quelque sorte, « protocolisé » sa pensée en créant la PNL.

Dans ce livre, le lecteur verra, à certains moments, l'utilisation des mouvements alternatifs oculaires ou du *tapping* (certains patients rentrant plus facilement dans l'état de transe hypnotique à visée thérapeutique lorsqu'on tapote alternativement sur leurs épaules).

Quelques mots à présent de la forme adoptée.

Afin de rendre mes propos plus riches et vivants, je les présente sous la forme d'une pièce de théâtre.

Le lecteur/spectateur est d'abord invité à faire connaissance avec le psy et ses personnages intérieurs (assez nombreux), présents chez chacun d'entre nous mais dans des proportions variables : le Pathétique, le Passionné, le Mélancolique, le Pervers, le Juge, le Papa, le Policier.

Ces personnages, il faut les imaginer un peu comme des voix intérieures, qu'on peut avoir en soi quand on réfléchit : tantôt ce sont les accusations (voire auto-accusations) du Juge, tantôt les élans du Passionné, tantôt les émois du Pathétique ; tantôt c'est la pensée rapide et en action du

Policier, tantôt l'empathie et l'amour du Papa, et parfois même la méchanceté, voire la cruauté, du Pervers... Et enfin, quand on est au fond de son abîme intérieur, c'est la triste philosophie du Mélancolique.

Nous verrons que ces personnages intérieurs, parce qu'ils sont tous riches de leurs qualités propres, peuvent se mettre au service de leur chef d'orchestre, le psy.

Au milieu d'eux danse un autre : la Muse. C'est elle qui amène l'harmonie et fédère toutes les créatures intérieures du psy dans une forme d'alliance ou coopération positive, au service des patients/clients.

Pour donner à la Muse sa vraie dimension et son rôle, à la fois dans ce livre et dans ma pratique quotidienne, il faut l'imaginer comme étant la personnification de l'inspiration, laquelle est à entendre non pas comme une sorte de don divin, mais comme émanant de mon expérience, mes formations, ma culture psychiatrique, mon histoire de vie, et aussi ma culture littéraire. C'est donc un personnage protéiforme, presque une hydre à plusieurs têtes, mais une hydre gentille, sage, inspirante. Comme il s'agit d'une présence bénéfique et lumineuse, j'ai préféré lui conférer les traits d'un personnage féminin, dans lequel je vois un peu du visage de ma femme, à qui je dédie ce livre.

Mais, pour rester dans le droit fil de mon introduction, je ne ferai pas davantage de commentaires théoriques et laisse le lecteur devant le rideau qui va bientôt se lever.