

Le silence en psychothérapie

Sophie Garnier

Analyste psycho-organique, titulaire du CEP, psychologue, formatrice et superviseur de psychothérapeutes et de professionnels de santé, Sophie Garnier accompagne depuis 1984 des personnes en chemin vers leur identité profonde questionnées par leur quotidien, par une crise, un deuil ou une maladie grave.

Sophie Garnier est par ailleurs membre de la Sofrapsy et Secrétaire Général de l'EAPOA (European Association for Psycho-Organic Analysis).

Question : Parler du silence en psychothérapie, alors que le processus de psychothérapie est un processus de mise en sens, mais aussi de mise en verbe ... c'est une peu paradoxal. Pourquoi ce thème ?

Que se passe-t-il dans une séance pendant les temps de parole, les moments où il n'y a pas assez de paroles ou les moments où il y a trop de paroles ? Et où puis-je dans ma pratique, dans le cadre que j'apporte aux séances de thérapie, être la plus accueillante possible pour que le sens qui motive ou qui habite les personnes qui viennent me voir puisse trouver une place pour émerger, pour peut-être se dire ou peut-être simplement se vivre ?

Si j'ai ces questions autour du silence, c'est que je ne suis pas sûre que le verbe soit toujours dicible, ni même qu'il soit toujours à dire.

Parmi les mots que j'ai utilisés, il y a le mot « le verbe ». Pour moi, « le verbe » a plusieurs sens, plusieurs approches, plusieurs directions. On peut prendre le verbe dans son sens grammatical, il s'agit un peu de la charnière d'une phrase, ce qui donne sens, ce qui indique dont on parle ou quelle action on fait. Il y a une autre direction, qui va plutôt prendre un sens spirituel qui est « le Verbe » dans le sens biblique. Quand on parle du Verbe dans la Bible ou dans les livres sacrés, on parle très souvent soit de la parole de Dieu, soit de l'émergence de Dieu. Et il y a un sens plus psycho-organique, qui peut-être relie les deux premiers sens : parmi les concepts développés par Paul Boyesen, il y a ce qu'il appelle « verber » et ici il parle de « comment est-ce que le sens profond d'une personne peut aussi émerger au travers du corps » et « comment le verbe - donc quelque chose de l'ordre du sens - bouge dans la personne, pas seulement dans ses mots, dans la parole, mais aussi dans son corps ».

Voilà pour moi les trois directions que peut porter ce mot du « verbe ». C'est quelque chose que je différencie de la parole, qui fait que le verbe et la parole sont assez différents. La parole peut effectivement être objet, outil de communication, et elle peut aussi être un obstacle. Parfois elle est porteuse pour le verbe, et parfois elle est obstacle pour le verbe : la parole devient un flot d'expression dans lequel la personne va se perdre et ne va plus arriver à exprimer son sens profond et parfois même se perdre dans les mots et ne plus pouvoir laisser émerger quelque chose de l'ordre du verbe qui serait porteur de sens pour ce qu'elle dit.

Question : En ce sens, le verbe parlerait davantage de corps que de concept, n'est ce pas ?

Parmi mes réflexions autour du « verbe porteur de sens », il y a pour moi quelque chose de profondément simple, expérimenté, et en même temps de profondément spirituel, qui se rejoint au travers de ma pratique et de ma propre expérience thérapeutique : c'est cette phrase des écritures qui dit « le Verbe s'est fait chair ». On peut le prendre dans un sens très profond, théologique, spirituel, on peut y voir tout l'aspect des croyances des uns ou des autres et puis il y a aussi tout l'aspect évoqué précédemment et qui est : comment le sens qui habite une personne peut-il vraiment vibrer dans son corps ? Je crois que c'est vraiment lié à l'expérience intérieure qu'une personne peut faire de sa vérité. Elle le voit ou ne le voit pas, elle le sent ou ne le sent pas, c'est tout notre travail de thérapeute de pouvoir offrir à une personne un espace de travail où elle puisse expérimenter, découvrir et peut-être ressentir cet essentiel du verbe qui se fait chair, qui s'est fait chair et qu'elle recontacte. Par exemple, vous pouvez avoir une personne qui va vous raconter une expérience qu'elle a traversée, éventuellement travailler sur les dimensions que cela touche dans son passé, avec énormément d'animation au niveau de son corps et, parallèlement à cela, si vous intervenez en lui demandant ce qu'elle sent, elle peut très bien vous répondre « rien ! ». Et pourtant vous, en tant que thérapeute, vous voyez pendant la séance qu'il y a énormément de choses qui vibrent dans son corps mais qu'elle n'a peut-être pas directement l'accès, pour elle, à la sensation de ce qui se passe.

Je crois que dans notre travail de thérapeute, ce qui touche le niveau du verbe qui s'est fait chair, c'est vraiment ce niveau-là ; comment la personne peut s'approprier le sens, la

qualité de ce qu'elle vit, comment est-ce qu'elle peut s'approprier cette qualité d'expérience qu'elle a. Soit on est dans l'exemple que je viens de prendre, c'est présent, mais la personne n'a pas accès au sens, à la vibration qui l'habite. Soit à d'autres moments elle va complètement avoir accès à cette expérience et à ce sens-là. Elle est alors extrêmement en contact avec la qualité de son expérience et elle le sent dans son corps.

Pour moi, ce sont des moments essentiellement thérapeutiques dans un processus. Le moment où il y a comme quelque chose qui s'aligne entre la perception qu'une personne peut avoir dans son corps, la conscience qu'elle peut en avoir au niveau psychologique ou analytique et quelque chose d'un ordre plus profond, qui vient s'aligner, qui n'est pas forcément toujours dicible avec des mots et qui vient juste là faire sens pour la personne, faire une émergence qui a du sens et qui est profond. Et nous, thérapeute, on ne le perçoit pas forcément comme quelque chose de profond au premier abord. On perçoit que c'est profond si la personne le partage mais on ne va pas avoir forcément accès à cette chose profonde avec notre tête.

Question : mais comment le thérapeute peut-il faire son travail de thérapeute s'il n'est pas en lien avec ce que traverse le patient ?

Dans mon processus, j'ai un jour fait une découverte importante : j'ai un jour ressenti quelque chose de très simple qui était que la spiritualité la plus haute c'est la vie incarnée. Je l'ai senti dans mon corps. Simplement, allongée dans un travail, sentir que j'étais en vie. Cette sensation qui parfois passait comme quelque chose de banal, qui prenait parfois des aspects psychologiques que j'interprétais, tout d'un coup s'est reliée à un sens beaucoup plus profond pour moi. Simplement le fait de sentir la vie à l'intérieur de moi est devenu une expérience avec mon sens profond. Cela avait quelque chose à voir - je ne savais pas quoi-, avec la spiritualité, avec le niveau le plus profond de la spiritualité alors que c'était quelque chose de parfaitement physique et banal que je ressentais.

En tant que patiente, je dois dire que c'est quelque chose que j'ai traversé en silence. Cela avait fait suite à pas mal d'années de travail psycho-organique, de prises de conscience analytiques mais c'est une expérience essentielle qui ne s'est pas faite au travers d'une parole dans un temps de prise de conscience avec échange, mais qui s'est faite dans un temps de silence. Je crois que cela fait partie des silences précieux que l'on peut croiser de

temps en temps dans les processus de nos clients. Et qui vont parfois prendre forme ou parole en fin de séance ou à la séance d'après ou parfois plusieurs séances après.

Cet espace du silence, je crois qu'il appartient au cadre que l'on peut apporter en tant que psychothérapeute pour offrir à nos clients ces possibilités d'accès-là, ces possibilités de vivre ces moments-là. Et en acceptant en tant que psychothérapeute de ne pas toujours analyser ce qui se passe dans les silences... Ce qui n'est pas forcément une position facile. Cela nous amène à la seconde question que j'ai apportée au départ : le silence, espace non rempli par la parole, peut-il être vecteur de sens ? De quel silence parle-t-on dans une séance ? Un silence de manque ? un silence de rétention ? un silence d'affirmation ? un silence de rêverie ? un silence d'enfermement ? un silence de réflexion ? un silence de partage sans mots ? un silence de plénitude ? ... Si on l'aborde dans ses qualités différentes, le silence est donc un thème immense.

Dans un autre registre, j'ai trouvé une phrase d'un sage hindou, Satprem, que j'aime beaucoup, qui dit : « Le silence n'est pas une fin, c'est un moyen, comme le solfège pour attraper la musique, et il est bien des musiques... ». C'est une phrase qui pour moi, en tant que praticien, est extrêmement précieuse : si j'essaie de comprendre chez mon patient quelle est la qualité du silence qui est là, j'ai ma grille de psychothérapeute. Mais avec cette phrase, j'ai aussi une grille encore plus vaste qui n'est pas seulement d'entendre le silence de l'autre sur le plan thérapeutique mais simplement d'accepter qu'il y a en face de moi un silence que je ne comprends pas et qu'il peut y avoir en face de moi des musiques que je n'entends pas, qui jouent des gammes qui me sont complètement étrangères. Je crois que c'est un de nos grands défis en tant que psychothérapeute que de pouvoir accepter cela : si on veut que le silence non rempli puisse être vecteur de sens pour nos patients, il faut aussi accepter de ne pas comprendre le sens tout de suite, que la personne ne le partage pas tout de suite.

Le silence qui peut donner accès à cette émergence du sens, est aussi lié pour moi à l'espace de réflexion qui peut appartenir à la personne à ce moment-là. Dans un silence, il peut y avoir la place de ce temps de reflet après un processus, après une expérience. Réflexion, c'est aussi retour sur soi, miroir, et dans ce cas c'est l'espace où la personne peut intégrer quelque chose qu'elle a vécu au travers d'une séance. Pour qu'il y ait vraiment

émergence de quelque chose de l'ordre du sens lié à l'intégration d'un verbe pour la personne, je crois qu'il faut que le lien soit fait avec la sensation, c'est-à-dire que la personne soit présente à elle-même pas seulement au niveau de la réflexion mentale mais aussi au niveau de la réflexion sensorielle, de la sensation.

Question : Au fond, vous nous amenez à nous demander si cette émergence du sens, le verbe porteur de sens, est quelque chose qui est toujours à communiquer, à dire, à partager dans l'espace de la thérapie ?

Il y a cet aspect de la parole qui peut être un filtre, de la parole qui n'est pas toujours complètement porteuse de notre expérience. Est-ce que cette expérience que la personne va faire d'un sens profond pour elle dans une séance, ça va pouvoir être vraiment traduite en mots? Est-ce que ça va vraiment pouvoir être dit? Est-ce que ça garde tout son sens si c'est partagé? C'est une situation que l'on rencontre aussi si on prend par exemple les expériences profondes que certaines personnes peuvent faire dans les expériences de mort clinique. On ne sait pas ce que sont les expériences de mort clinique. On sait ce que les personnes rapportent mais on ne sait pas vraiment ce que c'est. Mais ce que l'on rencontre chez chacune des personnes qui ont traversé des expériences de mort clinique, c'est la difficulté à partager le sens qu'elle y a trouvé, à mettre des mots qui traduisent vraiment ce qu'elle a ressenti et vécu. Et on peut rencontrer la même difficulté pour des personnes qui font une expérience profonde de leur sens de la vie, de leur verbe au cours d'une séance de psychothérapie. Il peut y avoir une difficulté à mettre des mots explicatifs, analytiques, qui reflètent vraiment la qualité d'expérience qu'elles ont sentie ou trouvée.

On peut aussi se demander si c'est toujours à communiquer ou si c'est quelque chose qui appartient à une qualité d'être et de vie. J'ai vu des personnes faire l'expérience d'intégrer des choses profondes touchant leur sens de la vie pendant des séances et d'avoir des difficultés à le formuler avec des mots après, même plusieurs séances après. Et en même temps, parallèlement dans leur vie, voir des choses se transformer complètement parce que cette expérience avait vraiment été intégrée, vécue. Il y avait pour eux cet alignement dont je parlais tout à l'heure entre une qualité d'expérience, la compréhension de quelque chose et l'appropriation de ce qu'ils avaient compris, senti, vécu comme qualité d'expérience qui faisait que leur fonctionnement dans la relation avec l'autre était

différent. Même s'ils n'arrivaient pas vraiment à mettre des mots explicatifs dessus. Et là, il y avait des transformations thérapeutiques importantes. Cela me pose vraiment question : la personne essaie de dire, d'analyser ce qui s'est passé, moi j'offre l'espace pour écouter, pour entendre, pour l'aider à formuler et en même temps, n'y a-t-il pas à accepter que tout ne soit pas forcément dicible avec des mots et que peut-être il y a des choses de l'ordre de l'indicible qui vont être vécues et vont vraiment avoir leur sens là ; c'est-à-dire dans le fait que la personne, avec l'expérience qu'elle a vécue à ce moment-là, change quelque chose dans sa relation avec l'autre. Là elle a été en contact avec un verbe porteur de sens qu'elle a « verbé » pour reprendre le terme de Paul Boyesen, donc qu'elle a intégré dans son corps et qui continue à être là au niveau de la sensation, au niveau du sentiment, au niveau de sa façon de s'exprimer et qui fait que sa relation avec l'autre est différente. Là, on est peut-être en face d'une part de silence qui restera toujours dans le silence, dans l'indicible et qui pourtant est là, que la personne vit et porte et a acquis pour elle.

Question : Qu'apporte l'APO d'après vous par rapport au travail des psychanalystes qui excellent dans le maniement du silence ?

C'est une vigilance permanente pour le psychothérapeute d'être présent et attentif à la qualité du silence : est-on en présence d'un silence de transcendance ou est-on en face d'un client qui est emmuré dans son silence ? Auquel cas c'est là un silence à questionner pour en évaluer la nature : conflit, résistance....

En tant qu'analystes psycho-organiques, c'est la spécificité et la richesse de notre approche que de pouvoir mobiliser le corps, de pouvoir varier les registres et les interventions pour suivre notre patient là où il est, et l'inviter là où il n'est pas. A ce titre, le silence est un type d'intervention parmi d'autres. Ni le seul, ni le meilleur mais un outil précieux à certains moments du processus et à considérer comme tel.

Si on reste trop non-interventionniste, le corps disparaît ou n'arrive jamais dans la séance, n'est jamais mentionné, pris comme base de travail ou d'expérience. Avec nos outils spécifiques, on peut intervenir, ramener la personne vers son corps, vers sa respiration, vers les images qui émergent et ainsi vers le sens qui émerge de l'inconscient, qu'elle sent mais n'a pas forcément déjà réfléchi et mis en mots.