

MICHELLE LARIVEY

LE DÉFI DES RELATIONS



**Comment résoudre
nos transferts affectifs**

CHAPITRE 1

Un point de vue humaniste sur le transfert

La place du transfert: historique

UN CONCEPT UTILE

Voilà environ un siècle, Sigmund Freud introduisait la notion de transfert dans l'univers de la psychologie. Au départ, il s'agissait pour lui de trouver une explication à des observations troublantes : des personnes adultes avaient parfois des réactions qui ressemblaient étrangement à celles de jeunes enfants ; elles se comportaient de façon infantile, particulièrement avec le médecin qui cherchait à traiter leurs problèmes psychiques. Une étude plus attentive permit à Freud de découvrir que le patient développe avec le médecin une relation qui ressemble étrangement, par certains aspects, à la relation qu'il avait avec ses parents, et adopte avec lui des comportements névrotiques au fil desquels s'expriment les principaux symptômes de sa maladie. Il nomma cela névrose de transfert. Ce phénomène rappelait une technique connue de traitement des infections consistant à faire se développer la maladie à un endroit accessible du corps afin de faciliter son traitement. N'oublions pas qu'à cette époque les antibiotiques n'étaient pas

encore inventés et que toute infection pouvait avoir des conséquences mortelles. La névrose de transfert s'offrit dès lors comme une occasion unique d'observer de près les mécanismes de la névrose, car elle concrétisait celle-ci dans le cadre thérapeutique de la relation avec le médecin. Elle fournissait également une opportunité de traitement, car elle reproduisait, au cœur de la relation thérapeutique, les problèmes responsables des symptômes pour lesquels le patient consultait.

C'est ainsi que Freud en arriva à l'*analyse du transfert*. Il s'agissait, par des interprétations judicieuses et soigneusement choisies, de rendre le patient conscient de son transfert ainsi que des origines de celui-ci dans son histoire de vie. Grâce à sa prise de conscience, le patient pouvait non seulement mieux comprendre ses mécanismes pathologiques et les motivations secrètes de ses actions, mais il avait aussi l'opportunité de retrouver un certain contrôle volontaire qui lui échappait tant que ces réactions n'étaient que l'effet de mécanismes de défense inconscients.

UN ARTEFACT

Une cinquantaine d'années plus tard, de nouvelles façons d'aborder le traitement des problèmes psychiques apparurent. Deux groupes principaux de praticiens, malgré des divergences de fond, dénoncèrent la notion de transfert et l'utilisation qui en était traditionnellement faite en psychothérapie. Les scientifiques du courant behavioriste furent les premiers. Ils s'appuyaient sur les découvertes faites grâce à l'étude des phénomènes d'apprentissage. Maîtrisant bien les diverses facettes du processus d'apprentissage, ils proposaient d'abandonner la recherche des causes historiques des problèmes psychiques. Ils affirmaient que la personne humaine peut acquérir de nouveaux automatismes, plus efficaces, pour remplacer ceux qu'elle juge inappropriés. L'analyse du transfert leur apparaissait comme une perte de temps, tout

comme l'ensemble de la démarche de la psychanalyse classique cherchant à retracer dans l'enfance les causes des problèmes actuels. Les cliniciens d'un autre groupe, qui se nommèrent la « troisième force » pour marquer leur désaccord à la fois avec les psychanalystes et avec les behavioristes, apparurent ensuite. Inspirés par Abraham Maslow, Carl Rogers, Frederick Perls et plusieurs autres, ces premiers représentants du courant humaniste insistaient sur l'importance du présent (ici et maintenant), de la relation réelle et du contact direct entre le client et le thérapeute pour atteindre des solutions aux problèmes psychiques. Ils dénonçaient ouvertement le transfert comme un phénomène artificiel découlant de la méthode psychanalytique elle-même et de la dépendance que celle-ci créait systématiquement chez les clients.

Pour des raisons différentes mais fondamentalement très proches, les deux groupes refusaient donc de considérer le transfert comme une réalité digne d'intérêt et comme une cible pertinente d'intervention thérapeutique. Le transfert constituait pour eux un faux problème qu'il était possible d'ignorer à condition de ne pas pratiquer la psychanalyse. En fait, d'après eux, le transfert n'existait tout simplement pas !

UNE RÉALITÉ ENCOMBRANTE

En ce début du XXI^e siècle, il me semble que tous les spécialistes reconnaissent sans hésiter que le transfert existe bel et bien. Tous savent qu'il se développe naturellement dans un grand nombre de situations interpersonnelles, particulièrement celles qui impliquent un lien hiérarchique entre les interlocuteurs. Toutes les personnes qui, par leur rôle professionnel ou social, sont en position d'autorité le constatent : les autres réagissent souvent envers elles d'une façon qui ne correspond ni à ce qu'elles pensent ou ressentent ni à leurs caractéristiques ou à leur comportement réel. Du ministre au contremaître, du juge au gardien

de sécurité, du médecin-chef au préposé, du directeur d'école au stagiaire, tous savent que leur fonction provoque des réactions positives et négatives qui n'ont que peu à voir avec ce qu'ils sont réellement. La situation se complique pour ces personnes lorsqu'elles doivent décider de leur façon d'agir devant ces réactions transférentielles. Certaines contestent ces « perceptions erronées », d'autres se régalent des privilèges qui en découlent, d'autres encore en tirent une partie de leur identité en oubliant volontairement combien leurs « mérites » sont surestimés. Même les spécialistes de la santé recourent à différentes façons d'utiliser les réactions de transfert à des fins thérapeutiques. Il me semble possible de regrouper ces réactions en trois genres selon les buts qu'elles poursuivent : comprendre, neutraliser ou résoudre.

Comprendre

Dans la foulée de la tradition analytique, un grand nombre de spécialistes (pas seulement du courant psychanalytique) choisissent d'intervenir essentiellement sur la compréhension des forces qui sont en jeu dans le transfert. Par l'analyse et l'interprétation, ils cherchent à rendre conscientes les motivations et les réactions émotives qui se manifestent à l'intérieur du transfert. Pour certains, le fait que la personne comprenne mieux ce qui se passe en elle et ce qui la fait agir est le seul but à poursuivre. Mais en général les professionnels estiment que le transfert agit de façon moins prononcée et qu'il est plus facile à maîtriser par la volonté lorsque la personne est plus consciente de son action et des forces qu'il exprime.

Neutraliser

Nier l'existence du transfert ou sa pertinence était une façon plutôt sommaire de le neutraliser. Comme le thérapeute humaniste ou behavioriste d'il y a une trentaine d'années ne montrait aucun intérêt pour les réactions transférentielles de ses clients, ces derniers

en venaient tôt ou tard à ignorer eux-mêmes cette dimension de leur expérience et, par là, à confirmer l'opinion du professionnel. Heureusement, les professionnels du domaine ont pour la plupart abandonné cette vision des choses. Mais il se trouve encore un grand nombre d'intervenants en santé mentale pour qui la neutralisation du transfert constitue un but légitime. Ceux-ci considèrent que le transfert empêche la personne d'avoir des réactions «adultes» et ils espèrent le lui faire comprendre afin qu'elle abandonne ses comportements «immatures». La méthode pour atteindre cet objectif est habituellement simple : l'interprétation sauvage combinée à la moralisation. Il s'agit de dire au patient qu'il réagit de façon infantile parce qu'il se trouve dans une relation transférentielle, de lui expliquer qu'il réagit en fait à l'un de ses parents et d'ajouter que ces réactions ne sont pas appropriées dans la situation de consultation. La personne ainsi «éclairée» ne comprend généralement pas de quoi il est question. Il en résulte une argumentation qui tourne toujours à l'avantage du spécialiste condamnant le patient à s'en remettre aveuglément à son opinion éclairée. En général, les intervenants qui adoptent cette stratégie sont ceux dont la formation en psychothérapie est la moins poussée.

Résoudre

Il existe une troisième option : viser la résolution du transfert en favorisant son exploration et son expression complètes ; l'interlocuteur qui fait l'objet du transfert, le psychothérapeute par exemple, accepte alors de servir de substitut au parent concerné. C'est l'approche proposée par l'auto-développement, et c'est celle sur laquelle ce livre s'appuie. Elle se distingue clairement des autres façons d'aborder le transfert, et ce, de plusieurs manières.

Contrairement à ce qui se passe dans les stratégies évoquées précédemment, les psychothérapeutes de l'auto-développement mettent sur le même pied les réactions transférentielles qui se manifestent en thérapie et celles qui se produisent dans les situations

normales de la vie. Personnellement, j'accorde une importance particulière au transfert que tout un chacun développe dans des *situations de la vie courante* avec les personnes qui font partie de son environnement, et j'estime qu'il appartient à chacun de prendre en charge son transfert. Le transfert saisi au quotidien constitue une excellente occasion de résolution, car il invite chacun de nous à assumer plus complètement son expérience réelle.

La vision mise de l'avant par l'auto-développement se distingue également par le fait qu'elle considère le transfert comme un *effort de croissance* et non comme une régression pathologique. Dans cette perspective, les aspects défensifs du transfert apparaissent comme des manœuvres d'évitement survenant au moment où le danger semble trop important, mais c'est le désir de mieux s'assumer qui est au centre des réactions intensément vivantes que l'on nomme transfert.

Cette vision du transfert se distingue des autres d'une troisième manière : elle considère que le succès dans la résolution du transfert dépend essentiellement de la qualité d'expression de la personne. *La solution au déséquilibre ressenti ne vient ni d'un effort de renoncement aux besoins, ni d'une maîtrise des émotions qui découlent de ceux-ci, ni d'une réponse satisfaisante de l'interlocuteur avec qui s'opère le transfert.* Dans cette perspective, le psychothérapeute en auto-développement ne cherche ni à répondre aux besoins transférentiels de son patient ni à l'amener à y renoncer ; il considère essentiellement que lui offrir de les exprimer lui permet de les assumer ouvertement tant avec lui qu'avec les personnes importantes de sa vie. La personne qui reprend ainsi possession de ses besoins les plus importants regagne un pouvoir essentiel sur sa vie et sur la satisfaction de ses besoins, elle retrouve une liberté de vivre à laquelle elle avait auparavant renoncé de peur de perdre l'amour de ses parents.

Qu'est-ce que le transfert ?

LE PHÉNOMÈNE OBSERVABLE

Il est impossible d'observer le transfert directement, car il s'agit d'une réaction psychique qui reste intérieure à la personne qui le vit et demeure souvent invisible même à ses propres yeux. On ne peut l'observer que de façon indirecte, dans les actions de cette personne. C'est pourquoi je parle souvent de *réactions transférentielles* plutôt que de transfert. Il s'agit des réactions visibles (de l'extérieur ou de l'intérieur) qui découlent du transfert.

Lorsque nous remarquons un transfert chez quelqu'un d'autre, c'est parce que ses actions nous apparaissent excessives ou peu appropriées à la situation. La personne réagit trop par rapport au geste qu'elle dénonce, ou bien elle attribue à son interlocuteur des intentions qu'elle est seule à percevoir.

- *Pierre perd par exemple tous ses moyens lorsqu'il se trouve en face de son patron. Il ne comprend pas lui-même pourquoi il n'arrive pas à se comporter normalement.*
- *Claude est au contraire toujours opposé aux idées de son chef de groupe. Son attitude est tellement typique que les têtes des membres de l'équipe se tournent spontanément vers lui lorsque le responsable prend position sur une question.*

Les deux premières caractéristiques du transfert (être excessif et peu approprié) sont rarement évidentes pour la personne qui en fait montre. C'est une troisième caractéristique qui l'amène habituellement à soupçonner qu'il se passe quelque chose qu'elle ne comprend pas bien : ses réactions se *répètent* continuellement, dans plusieurs des relations importantes de sa vie.

- *Ainsi Lise sort-elle toujours avec des garçons qui la traitent avec brutalité. Elle ne réussit à les quitter qu'après des mois de*

souffrance et d'angoisse... mais pour se retrouver bientôt dans une relation du même genre.

- *Michel, pour sa part, ne s'intéresse qu'aux femmes beaucoup plus jeunes que lui. Il prétend que c'est parce qu'elles sont plus belles et plus vivantes, mais il sait bien que ce n'est pas aussi simple; en fait, il est facilement mal à l'aise avec les belles femmes de son âge.*

Les échecs répétés qui se ressemblent trop pour être le fruit du hasard sont, pour bien des personnes, l'occasion de s'interroger sur les causes de leur comportement interpersonnel.

Ces répétitions sont des indices indirects de l'existence d'un transfert. Mais la caractéristique essentielle qui distingue le transfert, c'est que la personne réagit à son interlocuteur comme si celui-ci était quelqu'un d'autre, habituellement un de ses parents.

- *C'est le cas d'Éric: quand Monique pleure, il devient immédiatement soumis et se confond en excuses. Il ne réussit pas à se calmer tant qu'elle n'est pas consolée. Il est prêt à tout pour qu'elle cesse. Dans ces situations, il pense parfois à son père qui lui disait: « Un bon garçon ne fait pas pleurer sa mère. »*

LE POINT DE VUE FREUDIEN

Freud comprenait bien comment ses interlocuteurs adultes pouvaient représenter, pour une autre personne, des équivalents de ses parents, et comment ce fait pouvait occasionner de nombreux problèmes psychiques et symptômes. Mais c'est surtout le transfert du patient dans sa relation avec le thérapeute qui a capté son intérêt. Il avait en effet remarqué que, grâce à la relation transférentielle, les problèmes psychiques du patient se reproduisent dans le cabinet du thérapeute, lui facilitant considérablement la compréhension et l'analyse de ces problèmes. C'est donc essentiellement le transfert entre le patient et l'analyste qui intéressait le

père de la psychanalyse. Le transfert constituait pour lui un puissant instrument thérapeutique, qu'il est possible de considérer comme un précurseur du *ici et maintenant* que les psychothérapeutes humanistes ont introduit avec insistance un demi-siècle plus tard.

Pour Freud, il s'agissait d'analyser le transfert progressivement, dans les nombreuses ramifications qu'il emprunte à travers ses diverses manifestations inconscientes. Par ce patient travail d'analyse des mécanismes défensifs, Freud visait à rendre conscientes les forces psychiques qui sont en jeu dans le transfert afin de diminuer leur puissance et d'augmenter le pouvoir de contrôle volontaire du patient sur leurs manifestations. Mais le but principal restait la découverte et la compréhension plus qu'un quelconque changement dans la dynamique relationnelle ou la structure de personnalité.

LE POINT DE VUE HUMANISTE PROPOSÉ PAR L'AUTO-DÉVELOPPEMENT

Comme c'est le cas pour plusieurs autres concepts, il est impossible de présenter un point de vue humaniste unifié sur le transfert. Les différences entre les écoles sont trop importantes pour permettre une synthèse. Dans plusieurs cas, il n'existe même pas de conception articulée sur la question. En fait, la notion de transfert est généralement abandonnée aux membres du courant psychodynamique, qui regroupe lui-même diverses traditions psychanalytiques ainsi que des approches psychothérapeutiques découlant plus ou moins directement de la psychanalyse.

Contrairement aux autres approches humanistes, l'auto-développement insiste énormément sur l'importance cruciale du transfert en tant que levier thérapeutique. Pour cette raison, les spécialistes de cette approche ont développé une conception articulée qui permet de comprendre les phénomènes transférentiels,

leur rôle dans la psychologie humaine ainsi que les paramètres de leur utilisation comme cible d'intervention et moteur du changement personnel en psychothérapie. C'est cette vision du transfert que je vais présenter au long de ce livre.

La tendance actualisante

Abraham Maslow est celui qui a introduit la notion de *tendance actualisante* dans le cadre de sa célèbre théorie sur la hiérarchie des besoins. Cette tendance est une force innée qu'il est possible d'observer chez tous les êtres vivants. Elle oriente l'organisme dans une direction propre à assurer sa survie et, lorsque les conditions sont favorables, favorise son épanouissement le plus complet possible compte tenu de la situation. C'est une force de croissance qui nourrit toutes les motivations fondamentales des organismes vivants. En voici quelques exemples :

- La plante fait preuve d'une énergie étonnante pour plonger ses racines aux endroits où elle peut trouver les éléments essentiels à sa survie. Dès qu'elle se trouve dans un environnement ou des conditions favorables, elle se met à croître d'une façon particulière qui correspond à son espèce ; on pourrait dire qu'elle tente, de toutes ses forces, de devenir un spécimen parfaitement épanoui de sa variété.
- Tant qu'ils en ont la possibilité, les animaux cherchent à s'épanouir pleinement selon les paramètres qui caractérisent leur race. Lorsque leur environnement est hostile ou lorsqu'il n'est plus adéquat pour assurer leur développement, ils se mettent à chercher des solutions qui leur permettront de survivre. Ils utilisent d'abord les surplus qu'ils ont accumulés, puis ils se mettent en quête de sources d'approvisionnement plus faciles d'accès, voire d'un milieu de vie plus favorable. Avec le temps, ces adaptations provisoires destinées à la survie peuvent aboutir à des changements permanents affectant l'espèce elle-même, et constituer une nouvelle étape de son évolution.

- Chaque personne aspire fondamentalement à son épanouissement le plus complet dans la mesure où elle se trouve dans des conditions qui ne mettent pas sa survie physique et psychique en danger. Elle se sert de ses réactions instinctives et de ses réflexes pour atteindre son but, mais elle utilise aussi ses capacités intellectuelles pour rendre plus efficace la force de ses muscles et pour mieux orienter ses efforts. Ses connaissances et ses idées sont des instruments de sa tendance actualisante, mais, si elles sont erronées, elles peuvent conduire celle-ci dans des impasses ou en fausser les effets.

Selon la théorie de l'auto-développement, le transfert est mû par la tendance actualisante. Il en est une concrétisation dans des dimensions importantes de l'identité humaine. En ce sens, il est possible de dire que le transfert indique le contenu de l'expérience de vie sur lequel doit porter le travail psychologique pour que la personne aboutisse à un meilleur épanouissement. Le transfert nous pousse à rechercher davantage d'unité intérieure et une plus grande liberté dans des domaines où nous avons renié ce que nous sommes ou ce que nous vivons. Tant que nous n'avons pas trouvé de solution satisfaisante, nous recréons des situations qui nous mettent au défi de nous respecter réellement. Dès que nous avons réussi à relever le défi et à nous respecter vraiment, notre expérience subjective se transforme et nos transferts nous orientent vers une autre étape de croissance.

Les défis de l'identité humaine

Le transfert ne porte que sur des parties importantes de notre expérience. Plus précisément, il nous amène à mieux assumer ce que nous sommes dans trois dimensions essentielles de notre identité : *notre valeur fondamentale en tant qu'être vivant, notre existence en tant que personne unique différente de toutes les autres et notre valeur en tant qu'individu sexué.*

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	7
CHAPITRE 1	
<i>Un point de vue humaniste sur le transfert</i>	11
La place du transfert: historique	11
Qu'est-ce que le transfert?.....	17
La résolution du transfert	24
Conclusion.....	38
CHAPITRE 2	
<i>Le transfert dans les relations interpersonnelles</i>	39
Introduction	39
Un sujet complexe mais fondamental.....	39
Un exemple de transfert	42
Quelques signes de la présence d'un transfert	46
Conclusion.....	50
Questions-réponses	50
CHAPITRE 3	
<i>Aux sources du transfert</i>	55
Introduction	55
Les deux sources du transfert	56

Le besoin de se développer propre aux êtres vivants	58
Les expériences incomplètes	62
Demeurer sclérosé dans un transfert	67
Conclusion.....	75
Questions-réponses	75

CHAPITRE 4

<i>La conquête de la liberté d'être soi</i>	83
Introduction	83
Quelques illustrations	84
Qu'est-ce que la liberté d'être soi?	85
Le chemin de la liberté	89
Le cul-de-sac.....	92
Comment conquérir sa liberté?.....	94
La fausse liberté	100
Conclusion.....	104
Questions-réponses	105

CHAPITRE 5

<i>La conquête du droit à l'existence</i>	113
Introduction	113
Le transfert concernant le droit à l'existence	114
Qu'est-ce que le droit à l'existence?	115
Comment conquérir le droit à l'existence?	120
Les principaux écueils.....	128
Les enjeux.....	131
Conclusion.....	132
Questions-réponses	133

CHAPITRE 6

<i>La conquête d'une identité distincte</i>	143
Introduction	143
La conquête d'une identité distincte	144
L'autonomie	151

Dépendance et autonomie	152
Trois méthodes vouées à l'échec	153
Conclusion.....	161
Questions-réponses	163

CHAPITRE 7

<i>La conquête de l'identité sexuelle</i>	173
Introduction	173
En quoi consiste cette conquête?.....	175
Le rôle des interlocuteurs selon le volet du transfert	181
Les variantes dans le cheminement.....	191
Conclusion.....	197
Questions-réponses	198

CHAPITRE 8

<i>Homo-affectivité</i>	209
Introduction	209
Les méandres de l'affectivité.....	210
Un danger : confondre les besoins sous-jacents au transfert	218
À la lumière du transfert	223
Conclusion.....	229
Questions-réponses	230

CHAPITRE 9

<i>Résoudre mes transferts</i>	241
Introduction	241
Les résistances à la résolution du transfert	242
Que signifie résoudre un transfert?	244
Les étapes de la résolution du transfert	247
Comment faire?	252
Conclusion.....	255
Questions-réponses	256

CHAPITRE 10

«Je ne suis pas ton père !»	267
Introduction	267
Comment résoudre un transfert?	268
Les conditions utiles à l'interlocuteur	269
Le contre-transfert de l'interlocuteur	276
Conclusion.....	279
Questions-réponses	279

CHAPITRE 11

<i>Le plaisir dans le transfert</i>	285
Introduction	285
La résolution du transfert	286
Les résistances inévitables.....	290
Un exemple de résolution du transfert	291
Conclusion.....	300

CONCLUSION GÉNÉRALE	301
----------------------------------	-----

ANNEXE : L'EXPRESSION RÉUSSIE	303
--	-----