

D^{RE} SUZANNE LAMARRE

psychiatre

AIDER SANS NUIRE

DÉLAISSER LE RÔLE
DE SAUVEUR POUR FAVORISER
LA PARTICIPATION

PARTIE I

PREMIÈRE RÉVÉLATION

Le protectionnisme
du sauveur, la participation
et l'approche systémique

*Sauver quelqu'un, c'est très différent de l'aider
à déployer ses propres ailes et à croire en lui,
dans un contexte de participation !*

CHAPITRE 1

MA DÉCOUVERTE DE L'APPROCHE SYSTÉMIQUE À PARTIR DE MON EXPÉRIENCE DE SAUVEUR

Pourquoi Gregory Bateson et Paul Watzlawick ont-ils été si importants dans ma pratique de psychiatre ainsi que dans ma compréhension des éléments essentiels au maintien de la santé – la mienne comme celle des autres? Voici quelques anecdotes illustrant mon parcours.

Enfant, j'avais observé que la nature des actes pouvait varier selon leur contexte. C'était la journée des BA (« bonnes actions ») pour les Guides. Ainsi, ces jeunes filles devaient accomplir trois bonnes actions en 24 heures. J'ai demandé à l'une d'elles – cette demande venait-elle de ma curiosité ou de mon envie? – si elle pouvait me donner son chocolat pour faire une BA. Comme je m'y attendais, elle a refusé. Elle m'a expliqué qu'une BA ne pouvait être commandée par une personne, qu'il lui appartenait, à elle, d'évaluer si une personne en avait besoin ou pas. Il ne fallait pas que ce soit un caprice. Nous aurions pu passer des heures à évaluer la complexité d'une vraie BA, mais nous n'étions pas d'âge à le faire. Il n'en restait pas moins que nous étions déjà plusieurs à percevoir que la valeur d'un acte dépendait de bien des facteurs, sans savoir vraiment l'expliquer à ce moment. Nous savions qu'il n'existait aucune liste de bonnes actions... Que tout dépendait...

Mon enfance a aussi été baignée de l'histoire des martyrs: martyrs canadiens, saints et saintes, sans parler du Christ, notre

sauveur mort sur la croix... Le sort des saintes héroïnes finissait trop souvent sur le bûcher, à mon grand désarroi ! La vie de Jeanne d'Arc m'avait particulièrement impressionnée. Elle avait 13 ans lorsqu'elle a entendu ses premières voix. C'est à 17 ans qu'on lui a confié une armée pour libérer Orléans, et faire ainsi de Charles VII le roi de France. Deux ans plus tard, elle était exécutée par les ennemis de celui-ci. Elle a été canonisée en 1920.

On nous enseignait également les histoires des missionnaires, qui avaient comme devise « Quand on n'en peut plus, on en peut encore ! » et comme principe de vie, l'« oubli de soi ». Ces missionnaires devenaient nos héros parce qu'ils mouraient pour leur cause. Ce qui semblait les motiver, du moins la mission qu'ils s'étaient donnée, c'était de sauver le monde – tout en s'oubliant. Cette conviction leur donnait le courage de mourir dignement dans les plus grands supplices.

Imbue de ces hauts faits d'armes, inspirée de ces buts édifiants et épaulée par ma sœur (qui n'avait qu'un an de plus que moi), je m'étais donné comme mission – sans en avoir discuté avec quiconque et n'en ayant pas vraiment conscience moi-même – de sauver notre famille. J'imitais probablement Jeanne d'Arc et tous ces missionnaires qu'on nous donnait en exemple, en même temps qu'on nous incitait à acheter des « petits Chinois » pour « convertir » les populations correspondantes (pour les baby-boomers qui se souviennent de cette période). Quel événement en particulier m'a permis de changer ma carte du monde dans ma façon d'aider ? Je souhaite en faire ici le récit, tellement il a eu un effet de révélation dans ma vie.

Le sauveur chez moi et chez les autres

C'était une nuit de Noël autour de la table familiale, dans une petite ville du Québec (à Jonquière, pour ne pas la nommer). J'avais 17 ans, septième de cette famille nombreuse réunie pour les célébrations des fêtes. Je parlais haut et fort de l'aide que j'apportais à la famille, me sentant soutenue dans mes propos par ma sœur. Toutes deux, nous nous définissions comme les piliers de la famille : hors de nous, pas de salut possible... jusqu'à ce que mon père s'approche de moi et me demande, en aparté : « Suzanne, tu

ne crois pas tout ce que tu racontes?» Il croyait en moi, mais il ne pouvait se dire que ce que je racontais puisse être ma vérité.

Un cataclysme dans ma carte du monde s'est produit. En effet, j'allais bientôt partir pour l'université – avec l'aide financière de mes parents – et la famille allait probablement continuer à fonctionner sans moi. En fait, la famille pouvait très bien se passer de moi! Comment avais-je pu penser que son sort reposait sur mes épaules? C'est ce qu'on appelle, dans la littérature, un moment fondateur de l'histoire d'une nation: un virage vers une autre direction qui se prend à la suite d'une crise ou d'un événement. Cette nuit-là, le mythe du sauveur venait de s'écrouler en moi. Je ne savais pas encore que sa destruction allait avoir une grande importance dans ma vie de médecin psychiatre.

Dans les mois qui ont suivi, j'ai qualifié tout autrement l'aide que j'apportais aux miens. Je faisais partie d'un groupe, qui fonctionnait avec la participation de tous. Grâce aux théories systémiques, j'ai pu comprendre par la suite que mes parents en étaient les leaders, et usaient de leur autorité non pas en imposant des directives, mais en discutant des problèmes à résoudre avec nous, selon nos capacités et nos possibilités. C'était le modèle de la coopération ou, encore mieux, de la participation. Nous étions interdépendants. Nos parents ne pouvaient se passer de notre participation. Nous devions, à notre tour, apprendre à être des leaders, dans notre vie personnelle et professionnelle, et non des sauveurs. Nous devions apprendre à nous occuper de nos vulnérabilités et de nos besoins, en équilibre avec ceux des autres, dans le respect de l'autodétermination de chacun.

C'est seulement ainsi que chacun devient son propre leader, et parle en son propre nom. Il doit avoir l'autorisation des autres pour parler en leur nom, et ce, pour une période déterminée par eux. Et sur ce chemin, on peut espérer de multiples autres changements dans les valeurs, les comportements, les aspirations, enseignés non seulement à l'école, mais dans diverses institutions d'alors et de maintenant.

Voici quelques exemples du mythe de sauveur tel qu'il peut s'installer de façon large, dans notre société.

Greta Thunberg a 15 ans lorsqu'elle proteste devant le parlement suédois contre l'inaction face aux changements climatiques. Elle

reconnaît que son syndrome d'Asperger lui donne un pouvoir particulier. On l'accueille en héroïne partout dans le monde. En 2019, elle est nommée, à 16 ans, personnalité de l'année par le prestigieux magazine *Time*. À la réunion de la COP 26 à Glasgow, en 2021, tous reprennent son expression «bla bla bla» pour décrire les discours des politiques, qui ne conduisent à aucune action vraiment efficace dans la lutte pour le climat. Est-ce que le pouvoir de Greta aura une longue durée? Comment la jeune femme continuera-t-elle son action sans mépriser son adversaire, mais en devenant son partenaire, pour passer à la construction d'un nouveau monde?

Ici, au Québec, il y a eu les manifestations du Printemps érable en 2012, menées par les jeunes et auxquelles une bonne partie de la population s'est jointe. Les étudiants luttèrent alors contre les hausses des frais de scolarité à l'université, mais sans, à mon sens, se préoccuper du financement des dites universités – ni de la valeur de leur éducation, si l'on ne trouvait pas une autre façon d'augmenter les revenus de ces institutions! Un seul volet du problème leur importait: que l'on ne demande pas aux étudiants de financer les universités. À d'autres sauveurs de trouver l'argent...

Tout récemment, les camionneurs à Ottawa se définissaient comme des porteurs de flambeau de notre liberté, contre le gouvernement et contre toutes les institutions démocratiques existantes. Ils étaient prêts à être emprisonnés pour cette cause, devenue, dans leur esprit de chevaliers, commune à tous. Leur résistance à la force policière provenait à la fois de leur conviction du bien-fondé de leurs actions, et de leur décision de proclamer leur autodétermination, qu'ils nommaient liberté. Ils ne voyaient plus les problèmes qu'ils causaient, ni ce pour quoi ils manifestaient. Ils se devaient de résister et de faire de ceux qui voulaient les déplacer les méchants de l'histoire. Ils avaient été des soumis; maintenant, ils passaient à la révolte, mais sans savoir encore comment collaborer à un but commun, dans le respect des lois et des règlements. Accepter ceux-ci devenait pour eux une démission; ils ne pouvaient y voir une condition pour installer des contextes favorables à l'autodétermination et à l'affirmation de soi.

Tous ces jeunes et moins jeunes s'étaient donné le rôle de sauveur, et ils ont été momentanément entendus par la population. Ils se sacrifiaient pour le mieux-être de la société, qui, d'ailleurs, les soutenait en bonne partie. Ils s'attribuaient le droit d'agir et ne demandaient plus la permission. Ils en avaient assez de se soumettre. « Assez, c'est assez ! » Ils passaient à l'action. La révolte les empêchait de voir l'ensemble de la situation, et les conséquences découlant des moyens qu'ils utilisaient dans leur nouvelle mission. Ils n'entendaient plus. Ils ne voulaient qu'être entendus. Ils voulaient reprendre leur droit d'exister dans un monde qui aurait du sens pour eux. Le point de rupture avec les attentes conformistes auxquelles ils avaient été tenus, ou s'étaient tenus jusqu'à maintenant, avait été atteint. Ils ne distinguaient plus les lois à respecter des contraintes à accepter.

Les liens entre la croyance en un sauveur et la maladie mentale

La disparition du sauveur en moi m'avait permis d'observer cette tendance universelle, non pas seulement autour de moi, mais chez la majorité de nos héros actuels, ainsi que chez la majorité des patients que j'ai rencontrés. Pour les héros, un autre sauveur, ou la croyance en un sauveur, leur permettrait de survivre. Pour mes patients, il était essentiel (tant pour eux que pour les leurs) d'apprendre à vivre autrement ; une carrière de malade psychiatrique les attendait, accompagnée alors de tâches plus lourdes pour leurs familles et leurs thérapeutes, s'ils ne se prenaient pas en main. Je devais aider les patients et leur entourage à s'entraider autrement, afin que chacun puisse devenir son propre agent, facilitateur de l'envol de l'autre plutôt que responsable du bonheur de l'autre. Mais que de choses à changer en faisant, en premier lieu, le deuil du sauveur !

Ces moments de rupture avec la soumission peuvent avoir des fins heureuses comme malheureuses. En tant que psychiatre, ce sont les fins malheureuses dont je suis témoin. Il s'agit de personnes qui ne peuvent plus se faire entendre dans leur « Assez, c'est assez ! » ou leur « C'est injuste ! ». Elles peuvent avoir fait une tentative de suicide, ou bien elles s'engouffrent dans la maladie

mentale, ou encore s'engagent dans des culs-de-sac comportementaux sans plan B. Ce qu'elles ont à dire ne peut s'exprimer, par manque de mots pour décrire l'objet de leur révolte, ou par manque d'auditeurs valables pour un vrai changement. Souvent, c'est aussi qu'elles sont incapables de relier les événements passés qui se rejouent dans le présent.

Reconnaître que les sauveurs n'existent pas est la première étape qui nous amène à comprendre l'importance des contextes, tant relationnels que communautaires et sociaux. Nous le verrons, c'est également indispensable pour envisager les conséquences sur nos moyens de défense, développés à partir des négligences et des traumatismes vécus dans notre enfance.

Histoire d'une patiente de Saint-Michel-Archange

Rien n'est pire que lorsque la maladie fait avorter la révolte. Je me souviens encore de cette belle jeune femme que j'avais accueillie dans les murs de l'hôpital Saint-Michel-Archange, dans ma première année de résidence en psychiatrie, et qui disait des choses si sensées quant à sa vie de femme mariée, du moins à mes oreilles, et qui était devenue une étrangère, une malade, une personne à traiter, une personne ne faisant plus de sens aux yeux des siens. Ce qu'elle disait alors, dans un épisode de manie, elle n'aurait su le dire ou même le penser en un autre moment; c'était pourtant des propos visant à se donner une vie qui aurait eu du sens pour elle. Elle devait en effet se conformer à un rôle qui la rendait étrangère à elle-même, mais qu'elle était forcée d'adopter pour garder sa place parmi les siens. Trois semaines plus tard, elle longeait les murs de l'hôpital, ayant perdu toute cette vivacité que lui avait donnée son épisode de manie. Comment aurions-nous pu aider cette femme à se comprendre, plutôt que de se révolter à travers la maladie, ou de se soumettre dans un simulacre de santé?

Le premier épisode de manie peut créer un vrai changement dans la vie d'une personne : soit elle commence une carrière de malade dont on suivra les stades du trouble, soit elle devient une personne qui apprend à se comprendre dans de nouveaux chemins

de vie, avec l'aide de quelques-uns des siens. Qui pourra la sauver si elle s'égaré dans les labyrinthes de la folie et du désespoir? Il n'y a pas tant d'Ariane dans le monde pour lui indiquer la sortie à l'aide d'un fil. Le sauveur se déculpabilise habituellement en rendant le labyrinthe confortable pour l'un des siens qui ne fait plus partie du groupe, et qui devra rester dans le labyrinthe des malades. On verra dans la deuxième partie l'importance de ne plus réifier la maladie mentale comme c'est le cas maintenant, mais de connaître le continuum santé-maladie-santé pour promouvoir les saines habitudes qui permettent de se rétablir.

L'enfant oscille entre la soumission et la révolte, en criant souvent à l'injustice. Plus il a dû, pour sa survie, se conformer aux attentes de ses parents et les rendre heureux d'avoir réussi à travers lui, plus la révolte explosive est à risque de se produire – et d'être désastreuse. Combien de mères ont vu avec effroi leurs filles se révolter contre elles au début de l'adolescence, alors qu'elles avaient été de soi-disant meilleures amies avant la puberté! (Nous pourrions mieux comprendre, dans le chapitre 12, les duos fusionnels.) Combien encore ont vu leurs filles malheureuses (malgré de si bons soins maternels), et les ont obligées à cacher leur détresse, au lieu de les encourager à en parler pour y trouver des solutions! Trop souvent, on confond affirmation de soi et révolte. Or, quand un adulte a dû se conformer, enfant, aux volontés de ses éducateurs pour assurer sa sécurité, l'explosion de la révolte risque de survenir à tout moment, et dans certains cas, de finir dans la maladie.

Histoire de Béatrice

Béatrice s'était conformée à ce qu'on attendait d'elle. Elle avait caché aux siens les coups assésés par son mari et les marques physiques qui en résultaient. Le couple habitait dans un logement attenant à la maison familiale. Il est certain que la famille entendait ce qui se passait. Que pouvaient faire les parents, quand leur fille était mariée à un homme provenant d'une famille prospère et respectée dans leur communauté? Mieux valait ignorer la situation, d'autant plus que leur fille ne disait mot.

Un jour, Béatrice et son mari partirent vivre dans une autre ville. Ils eurent leur premier enfant. La violence verbale continua, sans les coups physiques, que Béatrice croyait avoir fait diminuer grâce à ses efforts pour atténuer les accès de colère de son mari. Rendue dans la trentaine, Béatrice avait atteint son point de rupture. Une de ses connaissances, mère aussi d'un petit du même âge, s'était pendue après sa séparation. Béatrice était convaincue de devoir en finir de la même façon, ne voyant pas d'autre issue pour s'en sortir. D'un autre côté, elle ne se voyait pas non plus laisser son petit garçon sans mère, comme l'avait fait cette voisine. Devait-elle lui épargner le deuil de sa mère, en l'emmenant dans la mort avec elle? Comme elle avait déjà entendu parler de l'importance de consulter quand on songeait à poser un tel geste, Béatrice s'adressa à une équipe de professionnels, avec lesquels elle put former de bons liens. Ce n'est cependant que plusieurs années plus tard qu'elle comprit qu'elle devait mettre fin à son rôle de sauveur du couple et de son fils, si elle ne voulait pas en arriver au suicide et au meurtre – virtuels, dans la stagnation et la maladie, ou réels, par des gestes catastrophiques.

Béatrice a dû apprendre non seulement à reconnaître qu'elle avait agi sans le savoir en sauveur, mais aussi à faire le deuil de tous les sacrifices inutiles auxquels ce rôle l'avait contrainte, et ce, dans toutes ses fonctions familiales – fille de ses parents, épouse de son mari et mère de son fils. Il lui fallait aussi aider son fils à faire le deuil d'une mère parfaite, puisqu'elle n'essayait plus de l'être. Désormais, elle chercherait plus à *aimer* et moins à *se faire aimer* à tout prix, à tout moment. Elle s'est mise à observer toutes ces mères qui visaient continuellement à rendre leurs enfants heureux; ces femmes épuisées, courbant sous le fardeau de l'idéal sans jamais l'atteindre, comme Sisyphe qui continuait à pousser son rocher, chaque jour, au sommet de la montagne, pour qu'il retombe dans la nuit, emporté par son propre poids. Sisyphe, lui, avait accepté cette réalité; alors que ces mères persévéraient chaque jour dans leurs efforts en croyant y arriver – d'où leur propension à la dépression.

Nous reviendrons sur cet idéal perfectionniste dans le chapitre 8, qui porte sur le stress chronique.

La naissance du sauveur en soi – et sa disparition

Le sauveur naît chez un individu pour mettre fin à une position de soumis, face aux directives absentes ou incongrues de ceux qui le dirigent. On peut faire mieux qu'eux, et nos gestes de révolte sont la preuve de l'existence de notre volonté propre. C'est ce que je croyais, instinctivement, dans ma période de sauveur, sans en être vraiment consciente. Le Christ, figure du Sauveur par excellence, est bien mort sur la croix. Mais il a su, lui, ressusciter, pour nous dire qu'il croyait en nos capacités de nous passer de lui, tout en nous rassurant sur son amour indéfectible – du moins, c'est ce qu'on peut lire dans les écrits du Nouveau Testament. Bouddha, par ailleurs, a bien pris soin de ne pas devenir un sauveur des hommes, mais de nous apprendre à rester sereins face à tout événement malheureux. Il a partagé avec nous la découverte qu'il avait faite dans ses multiples retraites : la capacité à distinguer la douleur découlant inévitablement d'un mal qui vient de l'extérieur, et la souffrance qui vient de l'intérieur, dans notre façon de réagir à ce mal. C'est ce qu'il a appelé les deux flèches : la première est incontournable, la deuxième nous appartient. Nous avons tous le pouvoir de changer les interprétations de nos malheurs, et d'apprendre à faire des deuils. Cependant, nous ne devons pas oublier l'importance des contextes, car nous sommes des êtres interdépendants. Nous devons nous donner des contextes favorables pour faciliter nos deuils et vivre dans la gratitude.

Je suis convaincue que notre besoin de sauveurs s'éteindra à mesure que les populations pourront assurer leur sécurité, dans la découverte du pouvoir de la coopération entre personnes autodéterminées. Malheureusement, cela risque de ne pas arriver si notre peur des autres nous amène à nous détruire tous, avant même de comprendre l'importance de dégager notre *leader intérieur* et d'entreprendre une réflexion sur les systèmes d'entraide.

Les théories de la communication et des relations de Gregory Bateson et de Paul Watzlawick prennent en compte la complexité des êtres vivants ; en ce sens, elles s'avèrent essentielles dans une

spécialité où le principal outil thérapeutique repose sur la relation, comme diverses études continuent de le démontrer. Un sauveur, un protecteur ne peuvent créer, à la longue, que des liens de dépendance et de rejet. La question de l'interdépendance est primordiale ; même les effets de la médication administrée pour des symptômes spécifiques sont influencés par les relations et les contextes du médicamenté. Tout un changement de culture que celle de la participation de tous ! Une culture où l'on se protège, mais sans moyens violents.

CHAPITRE 2

LES DEUX GRANDS SYSTÈMES RELATIONNELS QUI S'EXCLUENT MUTUELLEMENT : LE PROTECTIONNISME (FERMÉ) ET LA PARTICIPATION (OUVERT)

Dans la première édition de ce livre, je notais très rapidement que ce qui m'avait frappée, dans ma profession de psychiatre, c'était l'existence de deux grands modèles relationnels : les relations de protectionnisme et les relations de coopération. Ici, dans cette nouvelle édition, j'utilise le terme *participation* plutôt que *coopération*, ayant constaté que ce dernier était, trop souvent, compris comme une façon d'éviter toute frustration chez l'autre pour le maintenir dans un état de coopération. La *participation* souligne plus clairement cette règle relationnelle : on ne peut se passer de l'autre pour en arriver au but visé par les deux parties. Je pense en particulier au traitement de la personne suicidaire. Sans la participation de cette dernière au maintien de sa sécurité, les efforts pour la protéger pourraient détourner le traitement vers des mesures excessives de contrôle de ses comportements plutôt que vers l'écoute de sa douleur.

Un mot sur les termes utilisés dans ce livre : je parle indifféremment de *système relationnel*, de *modèle relationnel* ou encore de *ensemble relationnel*. C'est la *nature de la relation* qui fait la différence. On peut aussi utiliser le terme *cadre relationnel* pour souligner l'importance de la nature de la relation qui encadre les interactions. Se limiter aux interactions, sans définir la relation

dans laquelle elles s'inscrivent, ne peut mener qu'aux explosions. Je qualifie aussi les systèmes comme *fermés* ou *ouverts* pour clarifier ce qui nous confond tous, dans les organisations: *l'impossibilité de s'adapter aux imprévus*, toujours dans une mentalité de sauveur-protecteur. Planificateurs et gestionnaires ne doivent plus penser que c'est mal planifier ou mal gérer que de ne pas avoir «prévu l'imprévu». Ce qui est catastrophique, c'est de ne pas faire de la place à tous ces imprévus que seuls les acteurs sur le terrain peuvent gérer, avec le soutien des planificateurs et des gestionnaires.

Identifier les relations par les moyens

Ce qui définit la nature des relations lors des interactions, ce sont les moyens utilisés par les protagonistes pour calmer les tensions. En cas de problème, le sauveur prend tout sur ses épaules et passe vite à la recherche de coupables, alors que le leader signale l'importance de se concerter pour définir le problème, afin que des solutions en émergent. Le sentiment de devoir échapper au blâme du chef ou, au contraire, d'avoir l'envie de rechercher des solutions passera par le ton utilisé et la marge de manœuvre pour les essais et les erreurs dans l'action proposée.

Le ton

Y a-t-il quelqu'un, dans le groupe, pour ramener un ton adéquat dans les échanges afin de clarifier les besoins de chacun et faire avancer le débat? Essaie-t-on seulement de distraire pour éviter le sujet brûlant? Ou encore, veut-on attaquer l'autre pour le contrôler en l'humiliant ou en le blâmant? L'un des cinq axiomes de la communication porte sur l'influence du ton pour modifier la qualité du contenu d'un échange. «Ce n'est pas ce que tu dis qui me blesse, c'est le ton que tu prends pour le dire»: le ton peut, ainsi, être blâmant ou méprisant, et indique alors le genre de relation qui se déploie.

Ce qui caractérise les relations de participation, c'est l'absence de moyens violents, de quelque nature qu'ils soient. Un bel exemple de relation de participation, c'est celle favorisée dans l'entretien motivationnel. Je vous invite à aller visionner sur YouTube l'entrevue avec la docteure Anne Dansou⁴, qui résume fort bien cette approche fondée sur la curiosité bienveillante de

l'intervenant à l'égard de la personne qu'il aimerait aider, dans le but de comprendre ce qui motive cette dernière dans ses décisions. Cette approche permet à la personne en difficulté de faire sa propre introspection, plutôt que de se maintenir en opposition pour éviter d'être envahie ou contrôlée par l'intervenant. Il y a certes des liens avec la vision de Gabor Maté – mais aussi des différences ! Nous en reparlerons dans le chapitre 8.

Comment, alors, protéger sa marge de manœuvre, son territoire, son autodétermination, si on ne se permet plus d'attaquer, d'humilier, de culpabiliser lorsqu'on se sent envahi ou déstabilisé par l'autre ? Comment, aussi, ne plus réagir par une attaque lorsqu'on se sent contrôlé par l'autre, afin de ne pas s'engager dans l'escalade qu'occasionne un rapport de victime et d'abuseur ?

La mobilité et le cadre thérapeutique

La *mobilité*, qu'on pourrait aussi nommer *marge de manœuvre*, est la pierre angulaire des relations de participation. Les installer ou les maintenir implique de pouvoir assurer sa sécurité et celle de l'autre autrement que par la soumission ou par l'attaque. Il est nécessaire que les protagonistes aient dans leurs rapports la possibilité d'une deuxième issue – aussi appelée plan B. Une personne coincée est dangereuse, qu'elle soit en position basse ou haute. C'est ce qui me fait dire souvent à mes patients : « Assurez-vous d'avoir un aller-retour lorsque vous visitez quelqu'un » ou encore « Veillez à donner à l'autre espace et temps pour répondre à vos questions embarrassantes ». En général, « ne soyez jamais seul avec une personne, à moins qu'il y ait entre vous deux une entente sur le respect des limites de chacun, déjà appliquée dans des expériences passées. Vous êtes alors trois dans votre rapport, vous deux, et l'entente (ou cadre relationnel) ». Un autre conseil : « On ne prend jamais de dernière chance à moins d'accepter les possibilités de perdre. » À un étudiant : « Ne te présente pas à un examen si la seule chose qui te préoccupe, c'est le résultat ! Tu n'auras pas la tête à répondre aux questions plus difficiles, car ta partie anxieuse t'envahira dès la perspective d'un échec éventuel. »

Quand un intervenant se sent impuissant, c'est le moment de faire une pause ; de prendre le temps de réfléchir, avec le patient,

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	11	
PARTIE I		
PREMIÈRE RÉVÉLATION - Le protectionnisme du sauveur, la participation et l'approche systémique.	19	
CHAPITRE 1 - Ma découverte de l'approche systémique		
à partir de mon expérience de sauveur	21	
Le sauveur chez moi et chez les autres.	22	
Les liens entre la croyance en un sauveur et la maladie mentale.	25	
La naissance du sauveur en soi - et sa disparition	29	
CHAPITRE 2 - Les deux grands systèmes relationnels qui s'excluent mutuellement : le protectionnisme (fermé) et la participation (ouvert) ...		31
Identifier les relations par les moyens	32	
Les quatre éléments du protectionnisme	38	
Le protectionnisme est un système fermé, alors que la participation exige un système ouvert.	41	
Le triangle de Karpman, une illustration du protectionnisme.	44	
Glissement vers un système fermé dans les hôpitaux	44	
CHAPITRE 3 - Le <i>systemscape</i> et la transformation du système protectionniste en un système de participation		49
Le <i>systemscape</i>	51	
Confusion actuelle dans le choix de la culture, par manque de <i>systemscape</i>	54	