

UNIVERSITÉ PARIS 8

DESS ETHNOMÉTHODOLOGIE ET INFORMATIQUE

SEPTEMBRE 2004

## **L'ÉPILÉPSIE, UN TROUBLE DE COMMUNICATION ?**

**UNE APPROCHE ETHNOMÉTHODOLOGIQUE DE LA PSYCHOLOGIE SYSTÉMIQUE**

*Par* Leonardo Caldi Magalhães

*Sous la direction de* Pierre Quettier

Je remercie l'aide inestimable de certaines personnes que je voudrais présenter :

**Maya Lemos** est mon épouse. Elle m'a supporté, aidé à réfléchir, encouragé et m'a présenté Julio et Clélie.

**Clélie Dudon** est l'amie chérie qui a corrigé chaque chapitre avec patience. Sans elle, ce mémoire n'existerait pas.

**Julio Dain**, cher ami, m'a présenté Pierre Quettier. Et pour cela, j'ai une dette impossible à payer.

**Pierre Quettier**, mon maître et ami, m'a dirigé et m'a présenté Jennifer de Gandt et Jean-François Dégremont. Et pour cela, j'ai trois dettes impossibles à payer.

**Jennifer de Gandt** est un exemple de sympathie et compétence.

**Jean-François Dégremont** est le deuxième maître et ami de cette liste. J'ai perdu le compte de combien de dettes impossibles à payer j'ai envers lui.

Je remercie aussi vivement l'aide de mes amis (dont quelques professeurs) **Olivier Meyer**, **Etienne Amato**, **Ronaldo Lopes**, **Marie Labrousse**, **Bernhard Rieder**, **Yann Kilborne**, **Maryse Courberand**, **Philippe Amiel** et **Paul Loubière**, qui m'ont aidé lors d'occasions diverses au long de ces deux années d'études, parfois même sans le savoir.

à Olivia

## **Index**

<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>1. Une observation ethnométhodologique de l'épilepsie</b>	<b>10</b>
<b>2. Autobiographie</b>	<b>13</b>
<b>3. Concepts ethnométhodologiques</b>	<b>21</b>
<i>Science = SYstème de croyANCES ?</i>	22
<i>Phénoménologie et Sociologie phénoménologique</i>	24
<i>Réduction eidétique</i>	25
<i>Ethnométhodologie, ethnométhodes et indifférence ethnométhodologique</i>	26
<i>Account</i>	30
<i>Réalités multiples</i>	32
<i>Réflexivité</i>	34
<i>Allant de soi</i>	36
<i>Village</i>	37
<i>Crise</i>	38
<i>LDC (Léo des crises)</i>	39
<i>LAE (Léo apprenti d'ethnométhodologue)</i>	39
<i>Indexicalité</i>	40
<i>Observation participante</i>	41
<b>4. 1<sup>er</sup> terrain - journal des crises</b>	<b>43</b>
<i>Petite conclusion</i>	75
<b>5. Épilepsie, hystérie, transes – Regards sur le phénomène des crises</b>	<b>76</b>
<i>Petite conclusion</i>	82
<b>6. Un peu de Psychologie Systémique</b>	<b>83</b>
<i>École de Palo Alto</i>	83
<i>Watzlawick et la pragmatique de la Communication</i>	84
<i>Communication paradoxale et langages</i>	86
<i>Psychologie systémique et Phénoménologie</i>	88
<i>Symbolic Modelling</i>	91
<i>Langage Propre (Clean Language)</i>	94
<i>Petite conclusion</i>	96
<b>7. 2<sup>e</sup> terrain - entretiens de LDC avec Jennifer de Gandt</b>	<b>98</b>

<i>Entretien n° 1</i>	98
<i>Entretien n° 2</i>	114
<i>Entretien n° 3</i>	131
<i>Entretien n° 4</i>	140
<b>Considérations finales</b>	<b>150</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>154</b>

*La science n'a pas et n'aura jamais le même sens d'être que le monde perçu pour la simple raison qu'elle en est une détermination ou une explication.*

**Merleau-Ponty**

*Les poètes et romanciers sont des précieux alliés, et leur témoignage doit être estimé très haut, car ils connaissent, entre ciel et terre, bien des choses que notre sagesse scolaire ne saurait encore rêver. Ils sont, dans la connaissance de l'âme, nos maîtres à nous, hommes vulgaires, car ils s'abreuvent à des sources que nous n'avons pas encore rendues accessibles à la science.*

**Freud**

## Introduction

L'avancement de la recherche sur les médicaments et le progrès continu de la technologie depuis les années soixante, en particulier dans le domaine de l'électroencéphalographie, permettent aux médecins de traiter l'épilepsie de façon beaucoup plus précise qu'autrefois.<sup>1</sup> Si hier elle était considérée par les scientifiques comme un trouble du comportement, relevant d'une conduite hystérique, aujourd'hui, c'est plutôt le point de vue de la Médecine allopathique (qui voit dans les crises épileptiques des anomalies biochimiques) qui est pris en compte dans le monde occidental. Si hier les épileptiques étaient soignés par le psychiatre, de nos jours, on les dirige vers le cabinet du neurologue.

Bien que cette maladie, dont les premières citations littéraires datent de l'époque de Hippocrate, soit beaucoup étudiée, et malgré le déploiement d'une technologie très sophistiquée, la plupart des cas d'épilepsie demeurent pourtant des énigmes. Car les malades ne présentent que rarement des lésions localisées curables.<sup>2</sup>

En effet, la Médecine est loin d'offrir un traitement adéquat aux épileptiques. L'efficacité des drogues qu'elle prescrit est contestable : peut-être ont-elles un effet positif sur la maladie, mais elles causent des effets collatéraux qui obligent les patients à prendre d'autres drogues, dans un effet boule de neige. La voie chirurgicale, quant à elle, voie de traitement de la maladie en cas d'échec des médicaments, entraîne l'apparition de problèmes de dyslexie chez le patient – on guérit le mal en le remplaçant par un autre. C'est ainsi que de nombreux cas restent encore sans traitement. Mon intention n'est pas de faire une critique de la Médecine, je ne la connais pas suffisamment pour cela. Le problème que je discerne dans la thérapeutique actuelle de l'épilepsie, c'est plutôt le manque de pluralité de points de vue sur la maladie. La Médecine représente une façon de comprendre l'épilepsie : elle essaye de la cerner en étudiant seulement le mécanisme physiologique et biochimique de l'apparition de la décharge électrique qui a lieu dans le cerveau lors d'une crise.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> DIEBOLD, Gilbert, *L'épilepsie, une maladie refuge*, Callmann-Lévy, Paris, 1999, p. 9

<sup>2</sup> Ibid, p. 10

<sup>3</sup> JALLON, Pierre, *L'épilepsie*, PUF, Paris, 1992, p. 16

Fragmentaire, le regard du médecin sur l'épilepsie n'est pas plus riche que celui du psychiatre, du psychologue ou du philosophe. La perspective qui la considérait comme un trouble du comportement est assez riche et n'aurait pas dû être écartée pour céder la place au seul regard de la Médecine occidentale. Pourquoi l'existence de l'un devrait-elle anéantir l'autre ? Ces idées, ne peuvent-elles co-exister ?

Le regard du médecin n'est d'ailleurs pas plus riche que celui du malade lui-même. Nul ne peut, à mon avis, ignorer la connaissance extérieure à sa Science et s'enfermer dans son propre champ d'études. Le malade a des informations précieuses sur sa maladie et une compréhension intime de celle-là. Le neurologue et psychiatre Gilbert Diebold l'a bien remarqué :

*J'ai observé que les patients manipulent ou arrêtent leur traitement lorsqu'ils ont le sentiment que leur conviction intime, et selon moi justifiée, d'un sens à leurs crises, n'a pas été prise en compte. Ces patients sont très blessés de n'être pas entendus dans cet aspect de leur souffrance, d'être instrumentalisés, soumis à des protocoles de soins dans lesquels ils se vivent comme des cobayes. La prise au sérieux d'un sens, d'une logique à leur maladie leur permet souvent d'avoir une position plus nuancée et de participer à leur traitement. La perspective d'utiliser ce qu'ils savent et ce qu'ils découvrent d'eux-mêmes pour agir sur leurs crises facilite l'acceptation d'un traitement qui devient alors un auxiliaire et non plus un assujettissement définitif à un produit chimique.<sup>4</sup>*

C'est de cette participation du malade dans la recherche de sa guérison que je traite dans ce mémoire. Cette participation qui est, selon moi, essentielle, est également porteuse parfois de plusieurs informations méconnues par le médecin et le thérapeute. J'ai trouvé, dans l'Ethnométhodologie, la posture scientifique nécessaire pour établir une observation et une réflexion sur ma maladie, mais aussi sur ce qu'est qu'une maladie, sur ce qu'est une Science.

En utilisant les concepts ethnométhodologiques, je me suis observé pendant les crises en essayant de voir quel sens ces crises ont pour moi, d'observer comment et quand elles surgissent, quels éléments les déclenchent. Ensuite, à partir des résultats de cette observation, j'ai travaillé ces « éléments déclencheurs » à travers les outils de la Psychologie Systémique,

---

<sup>4</sup> DIEBOLD, Gilbert, op. cit., p. 169



à l'aide de la psychothérapeute Jennifer de Gandt. J'ai tenté d'observer ethnométhodologiquement, les interactions entre la thérapeute et moi, interactions qui visaient à changer mes « images du monde ».

Les propos de la Psychologie Systémique et de l'Ethnométhodologie, à mon avis, convergent par leur démarche phénoménologique. Je suis persuadé que ces deux méthodes peuvent être appliquées en harmonie et complémentarité dans le traitement des troubles du comportement, et j'espère réussir à éclaircir leurs points communs.

## 1. Une observation ethnométhodologique de l'épilepsie

L'Ethnométhodologie est un courant de la Sociologie, apparu aux Etats-Unis, très marqué par la Phénoménologie husserlienne et par la Sociologie phénoménologique de Schütz. Elle apparaît comme une critique de la Sociologie conventionnelle qui place le sociologue en dehors du processus de conduite et du comportement social observé. Pour l'Ethnométhodologie, la nature de l'action « créatrice de sens », exercée par les membres d'un groupe quelconque, est la même que celle du chercheur lorsqu'il observe un objet. Sa recherche est, en quelque sorte, création de sens. Garfinkel, un des pères du modèle scientifique mis en œuvre par ce courant, dit :

*Les activités par lesquelles les membres d'une collectivité s'organisent et gèrent les situations de leur vie courante sont identiques aux procédures utilisées pour rendre ces situations « descriptibles » (accountable).<sup>5</sup>*

C'est-à-dire que, en tant que chercheur, je ne peux pas ignorer ma participation scientifique ni mon intervention. Elles résultent d'une analyse qui est produite à travers mes « filtres de compréhension » du monde. Les faits eux-mêmes importent peu pour l'Ethnométhodologie. Au lieu d'essayer de les saisir, je dois tenter de comprendre plutôt les modes d'interaction entre les membres du groupe. Et, pour les saisir plus profondément, je dois comprendre la signification de leurs méthodes d'interaction de la façon la plus intime possible : c'est pourquoi, selon l'Ethnométhodologie, pour étudier un groupe, je dois en devenir membre et être reconnu en tant que tel.

Comment appliquer alors l'Ethnométhodologie dans l'observation de l'épilepsie ? J'ai pris le parti d'observer la façon dont cette maladie agit sur moi, la voyant en tant que porteuse d'un sens créé par le seul habitant d'un village – le village de *Léo des crises*, la partie de moi observée par le *Léo chercheur*. Mais, les interactions, où et comment se passent-elles, dès lors que le village ne contient qu'un seul membre ? J'avoue que cette notion de village m'a particulièrement posé problème dans mon étude. Je me suis proposé alors d'observer le *Léo des crises* dans ses rapports avec le monde, de façon que chacune de ses interactions soit vue

---

<sup>5</sup> GARFINKEL, Harold, *Studies in Ethnomethodology*, Prentice-Hall Inc., Englewood Cliffs (New Jersey), 1967 ; p. 1 – Chapitre 1 traduit de l'anglais par B. Conin, R. Dulong, P. Pharo et L. Quéré

en tant que créatrice d'un village éphémère dans la tête de *Léo des crises*. Tandis que lors de l'observation des entretiens entre *Léo des crises* et la psychothérapeute Jennifer de Gandt, il a été plus facile de cerner le concept de village : il ne contient que ces deux membres en constante interaction.

Dans ce travail, je m'interroge sur ce qu'est une maladie. Est-ce quelque chose d'extérieur qui atteint le corps de l'individu malgré lui, ou bien l'expression de quelque chose produite par le malade lui-même pour des raisons que nous ne pouvons pas toujours saisir ? J'ai choisi de voir cette maladie en tant qu'un trouble de communication. Rien ne me prouve qu'il en soit ainsi, mais j'y crois. Si j'acceptais que cette maladie doive être combattue avec des médicaments, ce n'en serait pas moins une croyance.

Toute Science Humaine passe par les filtres de l'homme et nul chercheur ne peut échapper à sa condition d'humain : nous avons tous des histoires personnelles, au long desquelles nous avons acquis diverses manières de voir et comprendre le monde. Quand je pratique la Science, il s'agit bien de ma vision et de mon expérience personnelle de la Science.<sup>6</sup> Merleau-Ponty nous rappelle l'impuissance scientifique de reconstruire le réel. Selon lui, la Science n'est pas la modélisation du réel qu'elle prétend être, elle est avant tout interprétation et création :

*J'ai commencé de réfléchir, ma réflexion est réflexion sur un irréfléchi, elle ne peut pas s'ignorer elle-même comme événement, dès lors elle s'apparaît comme une véritable création, comme un changement de structure de la conscience.*<sup>7</sup>

J'ai donc créé ma propre Science à travers mes filtres ethnométhodologiques. Et, puisqu'il s'agit d'Ethnométhodologie, j'ai avant tout désigné le chercheur (LAE, Léo Apprenti d'Ethnométhodologue), le village (celui des crises de Léo) et le membre-informant (LDC, Léo Des Crises). Ainsi, je peux organiser plus facilement ma recherche, me placer en tant que chercheur et membre à la fois, sans trop perturber le lecteur. En plus, en me plaçant en tant qu'observateur et observé à la fois, j'assure l'exercice de la réflexivité.

---

<sup>6</sup> Cela ne signifie pas un désaveu : c'est d'ailleurs pour montrer tout mon respect que, dans ce mémoire, je me réfère à toute Science en leur attribuant toujours la première lettre en majuscule.

<sup>7</sup> MERLEAU-PONTY, Maurice, *Phénoménologie de la perception*, Gallimard, Paris, 1945, p. IV, c'est moi qui souligne.

Il est important que le lecteur sache d'abord qui est l'auteur de cette *invention*. L'idée d'insérer dans le mémoire l'autobiographie de l'auteur et sa vision de l'Ethnométhodologie m'avait paru étrange lorsque les professeurs l'ont proposée aux étudiants. Aujourd'hui, au contraire, je pense que tout mémoire, dans tout domaine scientifique, devrait inclure ces deux parties qui répondent aux questions : « Qui est celui qui parle ? » et « Quels filtres utilise-t-il ? ». C'est ainsi que je commence ce mémoire en me présentant.

## 2. Autobiographie

En 1994, ma dernière année au lycée, j'ai vécu la première des crises qui constituent l'objet principal de cette étude. Assis à table, chez un copain du lycée, à l'heure du déjeuner, j'ai failli tomber de la chaise après avoir perdu complètement l'équilibre et le contrôle moteur de mes actes et de ma voix. Comme cela était un fait isolé, je n'y ai pas attribué autant d'importance.

Pendant les deux ans qui ont suivi cette première manifestation, le phénomène s'est reproduit plusieurs fois, et se répétait de plus en plus souvent : une fois par mois au début, ensuite une fois par semaine, puis tous les jours. Je présentais également des problèmes de respiration. Ces crises altéraient mes sens : elles déclenchaient une hypersensibilité olfactive et auditive. Parfois, j'avais la sensation corporelle d'obéir à des commandements qui n'étaient pas ceux de ma conscience, ce qui plus tard a suscité chez des adeptes du spiritisme (et chez moi aussi) la conviction qu'il s'agissait d'un problème d'ordre surnaturel.

Avec l'habitude j'ai pu remarquer qu'il y avait des circonstances ou des facteurs plus propices à l'apparition des crises: une ambiance tendue ou hostile, un état émotionnel de peur ou de manque de confiance, des éventuelles surprises qui me paralysaient et me coupaient la respiration, ou bien certains sujets de discussion, notamment s'ils me touchaient de manière profonde. Ces facteurs, je les appelle «éléments déclencheurs». A un moment donné, tout est devenu un élément déclencheur de crises. Je ne pouvais plus assister à aucune bagarre ou querelle, ni à la moindre discussion, même si je n'en prenais pas partie. J'évitais les surprises, les bonnes et les mauvaises. Etre abordé par quelqu'un dans la rue ou avoir une sensation de « déjà vu », tout pouvait provoquer une manifestation.

A cette époque, je suis allé voir pour la première fois un neurologue, qui m'a prescrit la Carbamazépine, après avoir établi le diagnostic d'*épilepsie partielle complexe* (ou *crises partielles complexes*). Je devais prendre une petite dose par jour (100mg), ce qui provoquait déjà en moi un peu de somnolence. Mais avec la prise continuée, mon corps s'est « accoutumé » au médicament: après une ou deux semaines de diminution de la fréquence des crises (parfois elles disparaissaient pendant quatre ou cinq jours), elles sont revenues comme auparavant, avec la même périodicité et puissance. Le médecin a augmenté alors un peu le

dosage, mais une semaine a été suffisante pour que les crises reviennent et pour que le médicament ne fasse plus aucun effet. Le dosage était augmenté doucement et continuellement, ce à quoi mon corps répondait systématiquement de la même manière, en s'habituant au médicament après quelques jours.

Un an et demi après, j'ai décidé d'aller voir un autre médecin. En désaccord avec les méthodes du premier, il m'a prescrit le même médicament mais cette fois-ci dans un dosage beaucoup plus important (1200 mg/jour). Pendant toute l'année suivante, je me sentais complètement dopé par le médicament. Pourtant, à chaque visite, je voyais chez le médecin la perplexité avec laquelle il réagissait aux faits : les crises ne s'arrêtaient jamais. Bien au contraire, elles se produisaient quotidiennement. Ce médecin m'a alors prescrit une combinaison thérapeutique (bithérapie), ajoutant à la Carbamazépine la substance Clobazam (100mg/jour).

En 1999, j'ai décidé de me soumettre à la thérapie Reichienne. J'avais déjà expérimenté la thérapie Freudienne pendant huit ans, qui m'avait beaucoup aidé en termes de réflexion sur la famille, sur mes envies et mon estime personnelle. L'idée d'une thérapie qui porte beaucoup sur le corps me plaisait. A part cela, j'ai pris la décision d'arrêter le traitement allopathique et d'essayer l'homéopathie, ce qui s'est avéré une expérience très positive : je n'avais plus la somnolence continuée d'avant et je m'épanouissais vraiment dans d'autres aspects de la vie (travail, études, relations). Mais, les crises continuaient, en moyenne une fois par jour.

En 2000, j'ai interrompu le traitement homéopathique et la thérapie. Traversant une période de méfiance par rapport à toutes formes de traitement médical, j'ai abandonné les médicaments, je ne voyais plus ni le médecin, ni la thérapeute. Je me laissais absorber par le travail et je vivais une relation très troublée avec une jeune fille médecin, dans une situation qui me déprimait et me rendait malheureux. C'est alors que, dans la nuit du 3 octobre, stressé, après une semaine de travail fatigante, j'ai eu deux fortes convulsions. Je pesais alors 20 kilos au-dessus de mon poids normal.

Suite à ces convulsions, j'ai repris le traitement allopathique, cette fois avec de la Phénitoïne. Je me suis séparé de ma compagne, je récupérais mon poids normal, mais les crises se produisaient de la même façon, tous les jours.

En 2001, j'ai rencontré Maya, ma femme. Elle vit en France depuis six ans et demi et nous nous sommes rencontrés à l'occasion de ses vacances à Rio de Janeiro. Une rencontre tellement forte qui nous a fait prendre rapidement la décision de vivre ensemble. Je suis arrivé à Paris au mois de septembre. Cela a représenté le plus grand changement de ma vie. Marié, loin de ma famille, la présence de Maya et le fait d'être à Paris m'ont permis de réfléchir de façon plus approfondie sur les crises : Paris m'a permis de prendre la nécessaire distance physique de ma famille ; et avec Maya, compagne parfaite, participative, sensible, toujours à l'écoute, je peux discuter des manifestations de manière plus ouverte, en tant que phénomènes bien au-delà des définitions médicales ou des croyances mystiques.

Aujourd'hui, la fréquence des manifestations est toujours la même. Mais, à mon avis, après plusieurs conversations avec Maya sur le phénomène, et quelques observations et expérimentations dont je parlerai par la suite, les crises se présentent différemment, de façon plus douce. J'arrive à contrôler le mouvement brusque du corps qu'autrefois je ne maîtrisais pas. J'arrive à pressentir l'arrivée des crises, ce qui me permet même d'annoncer le problème à un éventuel interlocuteur et de lui dire de ne pas s'inquiéter. En revanche, bien que je sache que le geste de l'annoncer soit l'attitude la plus sage, souvent je lutte bêtement pour la maîtriser. Je ne la maîtrise jamais complètement et, en fin de compte, l'interlocuteur, troublé, s'inquiète.

Maya a d'ailleurs remarqué une autre situation courante qui m'a stimulée encore plus à étudier une sorte de modélisation des crises et de leurs possibles facteurs déclenchants – et qui m'a convaincu que cette modélisation peut être possible : mon attention est irrésistiblement attirée par des clochards, par des personnes qui parlent avec des « interlocuteurs imaginaires ». La crise a lieu selon leur réponse à mon regard : souvent quand il y a une réaction une crise se déclenche. Depuis un certain temps j'essaye de ne plus les regarder dans les yeux, pour qu'il n'y ait pas de réponse. A chaque fois Maya doit me dire de ne pas les regarder, car mon attirance envers ces personnes est irrésistible.

Ces constatations sont encore peu développées. Je pense qu'une étude où l'Ethnométhodologie serait adoptée comme posture d'observation pourrait nous dévoiler d'autres situations favorables aux apparitions des crises. C'est pourquoi j'ai pris la décision d'observer ces phénomènes lors de leur apparition. *La chose en train de se faire*, dirait Maryse Courberand, une collègue ethnométhodologue.

J'ai décidé alors d'établir trois étapes d'action pour la production du mémoire, et pour cela j'ai compté sur l'aide de Pierre Quettier, surtout en ce qui concerne le choix des outils de travail :

1) Décrire les crises de façon détaillée, en considérant *Léo des crises* comme un groupe social et en essayant de faire sa microsociologie selon une posture d'observation ethnométhodologique. Cela me pose un premier problème : la condition de la réflexivité<sup>8</sup> est *a priori* impossible d'être remplie pendant le déroulement d'une crise, une fois que l'état de conscience partielle où je me trouve à ce moment-là rend impossible un raisonnement convenable et rapportable.

Les objectifs sont de décrire les situations sociales qui favorisent ce phénomène, en les étudiant plus profondément et de voir s'il existe d'autres mécanismes stimulateurs dont la description ethnographique soit possible.

La présupposition qu'il existe des situations qui stimulent l'occurrence de ces manifestations peut-être périlleuse pour le scientifique qui étudie le village en question. Nous savons que l'ethnométhodologie ne doit pas tenir en compte aucun *a priori*, il doit plutôt s'en débarrasser. Mais si je n'exclue pas cet *a priori* c'est parce que c'est moi-même, en tant que membre du village, qui a énoncé l'hypothèse selon laquelle il y aurait un rapport entre les crises et les circonstances environnantes.

A partir de ce rapport des impressions intérieures, celles vécues par moi en tant que porteur de ce trouble et en tant que habitant du *village des crises propres à Léo*, j'essaierai de décrire les pensées qui me viennent quelques secondes avant que je sois atteint par le trouble, lorsqu'elles s'annoncent pour moi, durant le trouble, et juste après, lorsque les sensations sont toujours présentes mais que je suis déjà capable de communiquer.

Le compte-rendu des impressions intérieures et extérieures concernant ces manifestations constituera le premier rapport écrit de cette étude, et j'espère pouvoir m'en servir pour l'étape suivante.

---

<sup>8</sup> Voir la rubrique « Réflexivité » dans le chapitre « Concepts ethnométhodologiques », page 34



2) Montrer ce rapport écrit à une psychologue expert en Psychologie Systémique.

Pourquoi, dans cette recherche, j'ai décidé d'aborder la Psychologie Systémique ?

J'ai cherché pendant dix ans, dans la médecine traditionnelle occidentale, un traitement adéquat pour ces troubles dont la fréquence rend les médecins autant curieux qu'inquiets. A présent (février 2004), les crises se manifestent tous les jours, de trois à quatre fois dans la journée, malgré la prise des médicaments telle que le médecin l'a prescrite.

Aucun traitement n'a obtenu l'effet souhaité, l'arrêt des crises. Un médecin qui m'a suivi pendant plus d'un an exclamait exaspéré, portant les mains sur la tête, quand je lui annonçais que les crises ne s'étaient pas arrêtées : « ce n'est pas possible ! Je ne comprends plus rien... »

En tant que patient, je vois la Médecine encore trop bornée à une nosographie classique, qui prend en considération seulement les cas et les maladies connus et classés. Je me sens comme un patient dont les symptômes (crises trop fréquentes, sans dommage apparent du cerveau et qui ne répondent à aucun traitement) ne rentrent dans aucune case pré-configurée.

Je pense que la Médecine (au moins ses représentants avec lesquels j'ai eu un contact plus proche dans mon parcours personnel) est encore peu ouverte au dialogue avec d'autres domaines (Médecines dites « alternatives », Psychologie, psychothérapies). Les recherches médicales s'enrichiraient pourtant de ce dialogue et cela éviterait peut-être une consommation abusive de drogues. Si celles-là sont capables d'éviter certains symptômes, elles peuvent pourtant stimuler aussi l'apparition d'autres problèmes.<sup>9</sup>

Au long de mon expérience j'ai pu remarquer le rapport qui paraît exister entre les crises et les circonstances de mon interaction avec les autres – des sujets de conversation trop touchants, le fait d'être observé et questionné par quelqu'un, la difficulté de me faire comprendre (en

---

<sup>9</sup> Nous pourrions prendre comme exemple une expérience vécue lors d'une des dernières visites au médecin à Rio : le docteur me donne une prescription contenant les noms de deux médicaments différents : le premier, Hidantal (Phénitoïne), celui que je prenais déjà il y avait un an et demi ; le deuxième, Endofolin, je ne le connaissais pas. "On a découvert récemment que la phénitoïne fait baisser le taux d'acide folique (une des vitamines du groupe B et précurseur de nombreux coenzymes impliqués dans l'élaboration des globules rouges et blancs, par exemple) de l'organisme, ce qui peut être dangereux. C'est pourquoi je te dis de prendre aussi ce médicament là."

français comme en portugais). Ces observations personnelles, que j'ai racontées aux divers médecins, n'ont été prises en compte à aucun moment.

Avec le temps, j'ai appris à masquer certains aspects gênants des crises. Avant donné qu'elles « s'annoncent » à moi quelques seconds auparavant, j'ai le temps de me concentrer et d'essayer de garder assez de calme afin de maîtriser certains mouvements brusques. J'arrive donc à la cacher de plus en plus et à la faire apparaître comme un simple malaise. Quand cela m'arrive pendant une conversation au téléphone, j'ai le temps de demander « un instant » à mon interlocuteur, évitant ainsi qu'il s'inquiète.

Par contre, il y a encore des gestes que je n'arrive pas à maîtriser, même si j'en suis conscient : par exemple, la plupart des fois je prononce des gros mots à haute voix, ce qui dans une situation sociale peut causer une gêne. Heureusement, en France, la plupart des gens ne savent pas ce que ces mots signifient...

Les cours de Pierre Quettier sur la conduite du changement m'ont ouvert l'esprit et la curiosité envers le travail des chercheurs de l'Ecole de Palo Alto. J'avais déjà pensé à la possibilité de penser ce problème en le prenant pour un trouble de comportement. Dans ce cas-ci, l'idée serait de chercher à le résoudre à travers un changement de comportement.

Mon expérience en tant que patient dans les thérapies Freudienne et Reichienne me donnent la certitude que le changement de comportement envers des personnes avec qui nous avons des mauvaises interactions, des situations dans lesquelles nous ne nous sentons pas à l'aise, des traumatismes vécus et des tabous propres à nos cultures, peut apporter une amélioration de notre qualité de vie. En changeant de comportement, j'ai appris à parler sans problème à un grand public, à dire « non » et « oui » au bon moment, à maîtriser certaines craintes.

Je ne veux pas nier la maladie. Bien au contraire, je continue à prendre les médicaments qui m'ont été prescrits. Mais où se trouve la frontière (ou l'intersection) entre le psychique, le psychologique et les aspects organiques dans notre cerveau ? Quelle est la cause et quel est l'effet d'une crise ? Les mauvaises décharges électriques sont les effets d'une altération du comportement, des battements cardiaques, de la respiration, je crois. Mon hypothèse est donc la suivante : si ces crises ont lieu lors de situations spécifiques, peut-être qu'en arrivant à changer la signification que ces situations ont pour moi aujourd'hui (et par conséquent

évacuant leur statut de « problème »), les crises ne se reproduiraient plus dans ces moments-là.

3) Utiliser, avec l'aide de la thérapeute Jennifer de Gandt, les méthodes de Psychologie Systémique. Enregistrer puis étudier ces interactions ethnométhodologiquement.

Une fois que la thérapeute aura un document dans lequel elle trouvera des informations sur le déroulement des crises, nous pourrions travailler ensemble peut-être sur une modélisation des crises. L'intention est, en gros, d'identifier les éléments de déclenchement de ces crises et d'essayer de trouver le maximum d'éléments de « contre-déclenchement », ou bien de « désactivation » de ces manifestations.

J'estime qu'il est possible de trouver des éléments de « contre-déclenchement » des crises. Souvent ces perturbations se manifestent lors de la mise à nu de quelque chose qui m'embarrasse : être inscrit en thèse en communication, mais avoir un sujet encore trop obscur pour moi, ayant par conséquent des difficultés de l'expliquer aux autres, par exemple. La difficulté d'expliquer les choses aux autres est accompagnée d'une auto-exigence du genre *'Léo, tu dois tout connaître pour être au même niveau que les autres'*, c'est à dire, être à la hauteur d'appartenir à un certain groupe, maîtriser le langage de ce groupe, avoir lu tout ce que les membres de ce groupe ont déjà lu. Quand Philippe Amiel m'a posé la question sur l'état de ma recherche en Ethnométhodologie, je me suis senti (malgré toute son amabilité dans la façon de demander) extrêmement mis en épreuve, et j'ai eu une crise tout de suite. Ses questions très directes, demandaient, à mon avis, des réponses rapides, évidentes, claires. Mais ces réponses n'existaient pas encore. En plus, Philippe est quelqu'un qui représente beaucoup pour moi. Dans ma lecture de cet événement, Philippe Amiel, Jean François Dégremont et Pierre Quettier sont au même temps des amis, des maîtres et des sages, et je ne veux pas les décevoir. Une fois que j'ai fait ce constat, je me suis dit qu'il fallait trouver une solution : ne plus m'inquiéter de ne pas savoir tout expliquer de façon précise et admettre que cette exigence part de moi-même. Consciemment je l'admets, mais l'exigence et l'attente m'affectent malgré moi.

Jusqu'il y a quelques mois, le phénomène des crises se reproduisait souvent dès que quelqu'un m'interrogeait sur mon sujet de thèse en Communication. Je me sentais très dérangé de dire que j'étais en train de changer de sujet, et en plus je ne savais même pas

expliquer l'ancien. Je voulais absolument éviter cette perturbation, qui apparaît lorsque l'on me demande « que faites-vous dans la vie ? ». Il fallait alors définir vite mon sujet de thèse, ensuite me conditionner à ne plus m'inquiéter de ne pas être capable de l'expliquer tout de suite de manière précise. Aujourd'hui j'arrive à associer ces deux idées quand quelqu'un me pose la question sur ce que je prétends faire dans ma recherche. Et dès qu'on me demande des choses plus pointues sur mon thème, je dis « je ne suis pas arrivé à ce point-là pour l'instant, c'est encore très embryonnaire ». Une manière finalement simple de répondre à cette question, auparavant si embarrassante. Et comme résultat, je n'ai plus de crises quand je parle de ce sujet spécifiquement.

Je prétends trouver un moyen d'éviter ces manifestations. Peut-être que nous pourrons, Jennifer et moi, modéliser une façon de traiter tous les sujets pour moi difficiles d'aborder. Peut-être que ces mécanismes marcheront dans certains cas, et pas dans d'autres. Et puisque je me prétends un ethnométhodologue, je dois dire : peut-être que nous ne trouverons rien. Mais au moins je me connaîtrai un peu plus.

### 3. Concepts ethnométhodologiques

Puisque cette recherche porte sur des expériences très personnelles et étant donné que les principes scientifiques de l’Ethnométhodologie sont multiples et d’interprétations variées, il m’est nécessaire de présenter ma vision de cette Science, de ses méthodes, concepts et composantes.

L’Ethnométhodologie est une Sociologie de base phénoménologique – sujet que j’aborderai plus loin. C’est donc bien d’expériences personnelles qu’il s’agit. Et, pour que le lecteur puisse comprendre un peu plus mon expérience personnelle, je dois montrer qui je suis. Je l’ai déjà fait à propos des crises, en proposant une autobiographie. Maintenant, je présenterai mon monde ethnométhodologique. Les concepts de cette Science, aujourd’hui, constituent les filtres à travers lesquels je vois la réalité de mon monde particulier.

Je me permets aussi d’exposer, dans ce petit dictionnaire, certaines notions que le lecteur rencontrera plusieurs fois au long de cette étude, mais qui n’appartiennent pas aux concepts généraux de l’Ethnométhodologie. Si je les ai placées dans le lexique, c’est parce qu’elles font partie de mon Ethnométhodologie personnelle, celle à travers laquelle j’étudie *mes* crises. J’imagine, par exemple, que le lecteur pourra lire plus facilement ce mémoire suite à un éclaircissement de ce que j’appelle *crise*, de même qu’il pourra comprendre la séparation que j’établis entre les deux *Léos* en tant qu’exercice de réflexivité.

## *Science = SYstème de croyANCES ?*

J'entends par « Science » toute sorte de modélisation des connaissances qui nous permet de créer des lois démontrables. L'humanité essaye depuis longtemps de faire en sorte que le monde devienne entièrement modélisable. Mais cela me paraît absolument impossible.

Nous avons le pouvoir d'observer seulement ce qui est à la portée de nos yeux aujourd'hui. Demain, probablement certains piliers de nos Sciences d'aujourd'hui seront tombés. Mais c'est ainsi que la Science se développe. C'est le processus qui règne depuis toujours. Essayons de remonter le temps et de redessiner le monde à l'époque où la notion de zéro n'existait même pas, avant que les hindous ne nous l'apportent : un monde sans zéro. Inimaginable, non ? Alors, pensons au Moyen Age et aux peintures où la notion de point de fuite et de perspective sont absentes. Comment ces gens-là voyaient-ils le monde ? Probablement, pas de la même manière dont nous le voyons aujourd'hui. Evoquons maintenant la Médecine occidentale ancienne : autrefois, on considérait que la mélancolie (la *bile noire*) était un des fluides du corps – une vision très poétique.

Pour Gaston Bachelard, philosophe français de la première moitié du vingtième siècle, auteur d'un vaste œuvre sur la Phénoménologie de l'imagination, les métaphores et les analogies constituent l'empire qui menace la production scientifique. Bachelard soutient que la Science qui accepte les images est souvent « victime des métaphores »<sup>10</sup>. « L'esprit scientifique doit lutter incessamment contre les images, contre les analogies, contre les métaphores », et ceci précisément en raison de leur énorme pouvoir de séduction. L'enchantement et l'attrance pour les images de l'imagination conduiraient le scientifique à l'erreur.

Nos regards appartiennent à la logique humaine, nous y sommes soumis. Bien que les Sciences dures tendent vers l'exactitude, nous ne pouvons pas rendre intelligible l'infini, le voyage dans le temps, ou l'expression mathématique qui dit qu'un nombre élevé à la puissance zéro est égal à un. La Science est alors création humaine. «Le monde n'est pas un objet dont je possède par-devers moi la loi de constitution », dit Merleau-Ponty.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> PESSANHA, José Américo Motta, « Introduction », in Bachelard, sélection de textes de Gaston Bachelard édités par Abril Cultural, São Paulo, 1984, p. IX

<sup>11</sup> MERLEAU-PONTY, Maurice, *Phénoménologie de la perception*, Gallimard, Paris, 1945, p. V

Les Sciences dures arrivent à couvrir une gamme très étendue de besoins humains, ce qui permet de développer des outils (et donc des activités) chaque fois plus complexes et de créer de nouveaux besoins qui seront étudiés eux aussi par la Science. Et ainsi tourne le monde : Science – technologies – nécessités. En utilisant des expressions objectives (dont la validité ne dépend pas du contexte), la Science traduit la nature en langage scientifique.

En Sciences humaines, nous ne trouvons pas d'expressions objectives, seulement indexicales, qui s'adaptent à un certain contexte. La Phénoménologie nous rappelle que l'expérience humaine ne peut pas être vécue à travers un deuxième corps (aujourd'hui et pour autant qu'on le sache). Nous ne pouvons pas tenir compte de la réalité de l'autre, dès lors que le réel est de l'ordre de la perception.

Il est clair que les Sciences humaines ont rendu et continuent à rendre un service indéniable au monde. Mais, selon mon opinion, construite au long de ces deux années d'études en Ethnométhodologie et en Science de la Communication, l'empire des images dont parle Bachelard est encore trop présent dans l'activité scientifique. Et, pour saisir l'essentiel (le phénoménal), je suis d'accord avec lui : il faut essayer de s'en débarrasser.

Telle que je l'ai comprise, l'Ethnométhodologie est la posture scientifique qui essaye de rendre compte des interactions humaines en proposant une attitude réflexive – « Observer le réel, c'est observer aussi les observateurs », dit Lecerf.<sup>12</sup> Je vois dans cette pratique l'humilité nécessaire à tout être humain, notamment aux scientifiques.

---

<sup>12</sup> LECERF, Yves, *La science comme réseau : projet de manifeste pour une union rationaliste localiste*, Paris, 23 novembre 1994

### ***Phénoménologie et Sociologie phénoménologique***

Courant philosophique fondé par Husserl, philosophe allemand de la première moitié du vingtième siècle, l'*étude des essences* (Phénoménologie) est la posture philosophique que nous devons adopter si nous voulons pratiquer l'Ethnométhodologie. La Phénoménologie a influencé profondément le travail du sociologue Alfred Schütz, et est très présente dans la démarche ethnométhodologique proposée par Garfinkel. Elle devient le fondement même de la Sociologie telle qu'elle est proposée par Schütz. Husserl dit que

*La Phénoménologie pure ou transcendantale ne sera pas érigée en science portant sur des faits, mais portant sur des essences (science eidétique).*<sup>13</sup>

Cette phrase illustre l'idée que Schütz a emprunté à la Phénoménologie, idée qui sert de base à la critique majeure à laquelle les recherches en Sociologie menées jusqu'à présent ont été soumises : peut-on être précis en prenant les faits sociaux comme accomplis ? Avons-nous un pouvoir d'analyse et d'explication précise lorsque nous pratiquons les Sciences Humaines ? Merleau-Ponty a une réponse à cette question :

*Il s'agit de décrire, et non pas d'expliquer ni d'analyser. (...) Tout ce que je sais du monde, même par science, je le sais à partir d'une vue mienne ou d'une expérience du monde sans laquelle les symboles de la science ne voudraient rien dire. Tout l'univers de la science est construit sur le monde vécu.*<sup>14</sup>

Voici alors une déclaration qui étonne et bouleverse lorsqu'on la lit pour la première fois. Toute Science Humaine est fruit d'un regard, d'une logique à laquelle l'homme ne peut pas se soustraire. Si les Sciences Humaines sont construites par l'homme, les découvertes qui les concernent peuvent être appelées en quelque sorte des *créations scientifiques*.

---

<sup>13</sup> HUSSERL, Edmund, *Idées directrices pour une phénoménologie*, Gallimard, Paris, 1950, p. 7

<sup>14</sup> MERLEAU-PONTY, op. cit., pp. II et III



### ***Réduction eidétique***

Pour expliquer ce concept, retournons aux sources de l'Ethnométhodologie. Merleau-Ponty, qui a donné suite au travail développé par Husserl sur *le retour des choses aux choses mêmes*, à travers ses études sur la phénoménologie de la perception, dira :

*Chercher l'essence du monde, ce n'est pas chercher ce qu'il est en idée, une fois que nous l'avons réduit en thème de discours, c'est chercher ce qu'il est en fait avant toute thématization.*<sup>15</sup>

Il s'agit alors d'essences, de ce qui ne peut pas être réduit, de phénomènes tels que l'imagination et la perception : expériences basiques, vécues et non interprétées. Chacun les expérimente d'une façon et en donne ses impressions au monde.

La Sociologie phénoménologique s'appuie sur la démarche phénoménologique de réduction eidétique et de description dépourvue d'intentions d'analyse interprétative. Pourtant, si on veut passer à la pratique, il ne faut pas rester dans une posture trop philosophique, car un concept phénoménal, une fois expliqué, perd son caractère eidétique – une fois expliqué, il devient interprétation, ce qui dépasse l'expérience psychique et ne rend pas compte du moment vécu. Nous devons en quelque sorte accepter que l'explication soit impossible et nous contenter du fait que le compte rendu reçu sera lui aussi réinterprété par le lecteur.

---

<sup>15</sup> MERLEAU-PONTY, op. cit., p. X

### ***Ethnométhodologie, ethnométhodes et indifférence ethnométhodologique***

Expliquer ce que c'est l'Ethnométhodologie a toujours été une tâche ardue. Heureusement, je trouve écho chez mon cher professeur Philippe Amiel et je me sens ainsi moins complexé de dire que c'est assez difficile de la définir. Il affirme :

*Un « vrai ethnométhodologue » sait que la définition qu'il pourrait donner à un profane ne pourra jamais être comprise directement, du premier coup et entièrement.<sup>16</sup>*

Cette difficulté, bien que frustrante parfois, me force à trouver des définitions à partir de diverses perspectives, ce qui à mon avis enrichit la compréhension du sujet. En tout cas, je remarque que je l'explique différemment à chaque fois et que de toute façon, ce que dit Amiel demeure vrai : je n'arrive jamais à obtenir une réponse du type « j'ai bien compris ». Ma façon de pratiquer l'Ethnométhodologie est encore en train de se construire dans ma réflexion, dans ma pratique et commence à devenir plus solide petit à petit. Je ne saurais pas dire si elle me sera toujours aussi difficile à expliquer qu'aujourd'hui. En tout cas, je promets aux lecteurs de faire tous les efforts possibles pour me faire comprendre ici.

J'ajouterais qu'il y a une cohérence flagrante entre la difficulté de se faire expliquer, de la part des ethnométhodologues, et la source phénoménologique de l'Ethnométhodologie. Une grande partie de l'Ethnométhodologie structurée par le sociologue nord-américain Harold Garfinkel, dans son ouvrage premier, *Studies in Ethnomethodology*,<sup>17</sup> a été tracée par le sociologue autrichien Alfred Schütz<sup>18</sup>. Schütz, profond connaisseur de la Phénoménologie, de Husserl à Ortega, en passant par Merleau-Ponty, a importé de ce courant philosophique, et au profit de la Sociologie, la question de l'accès qu'on peut avoir à la réalité de l'autre :

---

<sup>16</sup> AMIEL, Philippe, *Ethnométhodologie appliquée. Eléments de sociologie praxéologique*, Publications du LEMA, Université Paris 8, Saint-Denis, 2002, p. 16

<sup>17</sup> GARFINKEL, Harold, *Studies in Ethnomethodology*, Prentice-Hall Inc., Englewood Cliffs (New Jersey), 1967

<sup>18</sup> LAPASSADE, Georges, *L'ethnosociologie – Les sources anglo-saxonnes*, Paris, Méridiens Klincksieck, 1991, p. 67

*La vie de l'Autre m'est latente et hypothétique, elle représente un degré second de réalité ; son Je est un quasi-Je, me transcendant, simplement co-présent et jamais présent à moi-même.*<sup>19</sup>

Ce questionnement philosophique est à notre avis très présent dans l'Ethnométhodologie. A quel point pouvons-nous accéder à la réalité de l'autre ? La Phénoménologie prône que la seule réalité dont nous pouvons tenir compte nous est apportée par l'expérimentation. Nous ne pouvons pas être l'autre, ressentir ce que l'autre ressent, puisque la seule expérience de la vie que nous avons se passe à l'intérieur du corps.<sup>20</sup> C'est là que réside la cohérence dont je parle : rien de plus acceptable qu'une infinitude de définitions concernant une posture qui, à mon avis, ne se permet pas de se réduire à un nombre défini de règles et de définitions, mais qui se veut plutôt malléable, ouverte et muable.

Bien que je ne puisse pas être l'Autre, je peux tout de même l'observer, l'écouter, le voir, voir comment, quand et avec quel autre il interagit. Et bien que je ne puisse pas être l'Autre, parfois je peux quand même essayer de ne pas être Moi. L'expérience du dénuement de sa propre culture et des *a priori* acquis au long de la vie consiste en une pratique essentielle pour l'ethnométhodologue. Cette **indifférence ethnométhodologique** nous permet d'observer le monde avec plus de recul et nous aide à le décrire de manière moins partielle<sup>21</sup>.

Et à quoi tout cela peut bien servir, s'il m'est impossible de comprendre profondément l'Autre ? Certes l'expérience est propre à chacun, mais à un moment donné nous nous mettons d'accord, sinon il n'y aurait pas de société. La société est faite d'interactions, ces échanges qui nous font accepter qu'à un certain niveau, nous arrivons à nous faire comprendre. Et pour nous faire comprendre, nous produisons du sens, nous créons des codes de sens « partageables à une échelle plus ou moins locale ».<sup>22</sup> Ces manières de créer du sens sont appelées **ethnométhodes** par Garfinkel.

---

<sup>19</sup> SCHÜTZ, Alfred. *Eléments de sociologie phénoménologique*, Collection Logiques Sociales, L'Harmattan, Paris, 1998, p. 93

<sup>20</sup> Ibid, p. 93

<sup>21</sup> Un bon exemple d'exercice d'indifférence ethnométhodologique a eu lieu dans le cadre du DESS Ethnométhodologie et Informatique à l'Université Paris 8, lorsque les étudiants ont dû se débarrasser d'un *a priori* culturel pour pouvoir manger les délicieux criquets au shoyu apportés du Japon par le Professeur Pierre Quettier (juin 2004).

<sup>22</sup> AMIEL, Philippe, op. cit., p. 27

Si la Sociologie traditionnelle de Durkheim traite les faits sociaux comme accomplis, une autre façon d'étudier les Sciences sociales est proposée alors par l'Ethnométhodologie. Les **ethnométhodes** constituant le principal objet d'étude de celle-ci, la posture analytique devient inadéquate. Pour étudier les **ethnométhodes** de près et comprendre leur rôle dans la communication d'un groupe, il faut participer des interactions.

Nous trouvons dans cette phrase de Merleau-Ponty la synthèse philosophique qui nourrit notre posture scientifique :

*Le réel est à décrire, et non pas à construire ou à constituer. Cela veut dire que je ne peux pas assimiler la perception aux synthèses qui sont de l'ordre du jugement, des actes ou de la prédication.*<sup>23</sup>

Voici alors ce qui compte pour l'ethnométhodologue : décrire, sans a priori, *le monde en train de se faire à travers les interactions humaines propres à un certain groupe*. Ce qui fait de l'Ethnométhodologie, à mon avis, une *Ethnoscience phénoménologique de la communication*. Sa démarche consiste alors à étudier les enjeux du sens commun au sein d'un groupe social dont nous pouvons compter les participants et duquel nous sommes membres ou avons la possibilité d'en devenir un – expérience qui nous oblige aussi à prendre en compte les facteurs temps et espace. On parle de choses qui se passent avec un nombre «N » de personnes, dans un lieu «L » et dans un temps «T ».

Certains outils utilisés par l'ethnométhodologue peuvent aussi être trouvés dans d'autres pratiques scientifiques. C'est le cas du journal de terrain, utilisé depuis longtemps dans la recherche ethnographique, ou de l'observation participante, dont l'usage et l'importance attribuée varie selon l'approche sociologique, psychosociologique ou ethnologique. Pourtant, l'Ethnométhodologie présente une posture « *épistémophilosophique* » distincte.

La posture ethnométhodologique demande un énorme effort et parfois je me demande si elle est applicable. Car, se comporter comme un membre d'un groupe auquel nous n'appartenons pas sans se sentir concerné (bien qu'étant reconnu par les autres comme tel, condition essentielle pour l'application de cette démarche) met vraiment en doute la qualité de l'interaction vécue et, par conséquent, sa description. En revanche, devenir vraiment membre

---

<sup>23</sup> MERLEAU-PONTY, Maurice, *Phénoménologie de la perception*, Gallimard, France, 1945, p. IV

d'un groupe social et croire avoir compris un allant-de-soi ou un **ethnométhode** par l'expérience vécue peut créer une sorte de *a priori* qui mettrait en péril l'exercice scientifique. C'est pourquoi nous devons absolument mettre sous contrôle tout ce qui concerne les valeurs culturelles préalablement acquises qui puissent influencer le traitement du sujet d'études. Nous devons pratiquer cette posture en essayant d'être à la fois membre et observateur extérieur du groupe.

## *Account*

Dans les *Studies*, Garfinkel propose la notion d'*account*. *Account* signifie ce qui est comptable, repérable, descriptible. Tel que je le comprends, tout (absolument tout) est *account* pour un individu qui prétend faire de la Science à travers un regard ethnographique. Cependant, on ne peut forcément pas tenir compte de tout ce qui se passe autour lors d'une observation des interactions humaines. En même temps que l'Ethnométhodologie propose que l'ethnométhodologue décrive dans ses notes le maximum d'éléments repérables, il est clair et nous devons en être conscients, que personne ne peut échapper à ses propres choix et ses propres interprétations lors de la pratique scientifique.

Tout est *account* et peut avoir un rôle connu ou méconnu dans l'établissement des interactions dans un groupe quelconque. Et ces interactions, tout comme le moment et l'espace où elles se passent, sont aussi des *accounts*.

Le concept d'*account* est celui qui représente, à mon avis, l'essence de la Sociologie phénoménologique. Pour moi, dire que « tout est *account* » est une *réduction eidétique*, vu que cette phrase traduit en quelque sorte l'essence d'une Sociologie phénoménologique. Si tout est *accountable*, c'est-à-dire, susceptible d'être repéré et décrit, et si certains exercices nous montrent qu'il est impossible de décrire la réalité des faits sociaux dans ses détails minimaux (on y passerait d'ailleurs toute la vie sans pouvoir en voir la fin), il est impossible de rendre compte de tout ce qui se passe autour d'une situation d'interaction sociale. En plus, ce serait d'une grande prétention de dire que nous avons la possibilité de tout voir, de tout saisir. Bien que la posture ethnométhodologique demande un détachement maximal des objectifs et des métaphores propres à l'activité de recherche, à un moment donné nous choisissons des chemins à parcourir, nous élimons certains *accounts* au détriment d'autres. Cette idée d'*account*, la même qui mène à accepter qu'il soit impossible de tenir compte des faits sociaux comme des faits accomplis, obligerait l'ethnométhodologue à une attitude d'humilité et d'ouverture vers d'autres modèles de connaissance (scientifiques ou non), et à l'idée que la Science est un système modélisé de croyances.

Il est curieux d'apprendre que l'intention de Garfinkel était de devenir scientifiquement le plus précis possible, afin de trouver l'essence des interactions (les interactions en train de se

faire à partir des ethnométhodes), en s'inspirant de ce que Merleau-Ponty appelle « le désaveu de la science ».<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> MERLEAU-PONTY, Maurice, *op. cit.*, p. II

## *Réalités multiples*

La Phénoménologie et l'Ethnométhodologie mettent en question notre compréhension profonde de l'Autre. Elles vont même affirmer que cette action est impossible. Donc, si je ne peux pas percevoir ce qui relève de la réalité pour l'Autre, je ne peux pas non plus dire que ce que je perçois est **la** réalité, mais **ma réalité à moi**. L'ensemble d'*accounts* que nous pouvons repérer constitue notre univers particulier, notre réalité particulière. C'est le concept de « sous-univers » que Schütz emprunte à James.<sup>25</sup> Nous ne maîtrisons pas plus que notre petit microcosme, malgré notre tentative frustrée de toucher le macrocosme. De cet univers majeur, on peut seulement dire que *les choses sont ce qu'elles sont*<sup>26</sup> et que le monde existe. Admettre que le monde existe est peut être le point de départ pour en faire partie. Ensuite, on l'interprète, chacun à sa manière.

Il y a pourtant quelque chose qui lie les réalités perçues. A travers les interactions, les membres d'une communauté construisent la communication, établissent ses règles, définissent les ethnométhodes auxquelles elles obéissent. Voici ce que dit Yves Lecerf à ce propos :

*L'ethnométhodologie présuppose l'existence effective de groupes sociaux qu'elle étudie, mais à peu près rien d'autre, tout le reste se construisant à partir de là.*<sup>27</sup>

Les chercheurs en Communication et Psychologie systémique de l'Ecole de Palo Alto (Californie), dont certains travaux seront abordés plus tard dans ce mémoire, se sont intéressés eux aussi aux questions de la perception de ce qui est réel. Il est évident pour moi que ces chercheurs cheminent dans le même sens que les ethnométhodologues. Dans ses études proxémiques<sup>28</sup>, Hall critique la théorie et la croyance qui affirment que deux êtres humains perçoivent exactement de la même façon un même ensemble d'informations. Hall nous apporte la notion de « mondes sensoriels différents », notamment en ce qui concerne des

<sup>25</sup> SCHÜTZ, Alfred, « Sur les réalités multiples », in *Revue Sociétés* n° 5, Masson, Paris, 1985, p. 17.

<sup>26</sup> Je paraphrase Philippe Amiel tout en avouant méconnaître sa source.

<sup>27</sup> LECERF, Yves, « Lexique ethnométhodologique », in *Pratiques de formation* n° 11-12 (spécial Ethnométhodologies), p.171

<sup>28</sup> La définition du terme proxémie, néologisme créé par Hall : « ensemble d'observations et théories concernant l'usage que l'homme fait de l'espace en tant que produit culturel spécifique », in HALL, Edward T., *La dimension cachée*, Seuil, Paris, 1971, p.13



individus de cultures différentes, qui parlent des langues distinctes. Si l'expérience perceptive varie selon l'environnement culturel, le même se produit à l'intérieur d'un milieu culturel à travers le temps, selon les évolutions sociales. On peut trouver un exemple dans l'Histoire de l'Art : la maîtrise de la perspective et des proportions humaines dans l'art de la Renaissance représente un changement considérable des modes de perception et de représentation de l'espace, par rapport aux modes du Moyen Age.

Paul Watzlawick, le chercheur de Palo Alto à qui nous faisons le plus souvent référence dans ce mémoire, a lui aussi écrit sur le thème de la réalité en Communication et Psychologie, et nous rejoint avec cette phrase, écrite dans l'avant-propos de son livre « La réalité de la réalité » :

*Comme je l'ai déjà dit, la croyance selon laquelle il n'y aurait qu'une seule réalité, soit la façon dont on la voit soi-même, est une illusion dangereuse. Elle devient encore plus dangereuse lorsqu'elle est doublée d'une volonté prosélyte d'éclairer le reste du monde, que ce reste-ci veuille ou non d'une telle lumière.<sup>29</sup>*

---

<sup>29</sup> WATZLAWICK, Paul, *La réalité de la réalité – Confusion, désinformation, communication*, Seuil, Paris, 1978, p. 8

## ***Réflexivité***

Bien que des nombreux exemples aient été présentés aux étudiants au long du *cursus* à l'Université de Paris 8, la réflexivité demeure un des sujets ethnométhodologiques les plus difficiles à cerner, d'après mon expérience. C'est pourquoi nous prenons la définition d'Amiel sur *l'idée générale de la réflexivité* : « celle d'une relation qui lie un objet à lui-même ».<sup>30</sup>

L'exemple le plus célèbre de réflexivité, et qui me semble être le préféré des ethnométhodologues de l'Université de Paris 8, est celui de la file d'attente : elle ne peut pas être considérée séparément des individus qui la composent. Si on y laisse qu'un membre, il sera à la fois membre et la file elle-même. L'Ethnométhodologie et son ensemble de concepts présentent aussi une propriété réflexive : je n'arrive pas à parler de l'Ethnométhodologie sans citer ses concepts, tout comme il m'est également impossible de faire l'inverse.

Garfinkel dans *Studies in Ethnomethodology*, nous éclaire sur l'usage de ce concept en Ethnométhodologie. Dès la première page, il attire notre attention sur la participation du sociologue lors d'une étude de terrain. L'observateur des interactions doit savoir que son observation, sa façon d'observer et de prendre ses notes est un *account* comme n'importe quel autre. Cela veut dire qu'en tant qu'observateur, je suis aussi observé. Et, si je ne me mets pas en position de membre passible d'être observé, je ne peux pas être observateur.

Puisque mon premier terrain d'étude, dans le présent travail, est un village d'une seule personne, c'est-à-dire moi-même, il existe alors une réflexivité entre le village, l'habitant et l'ethnométhodologue. En outre, nous verrons qu'il y a une impossibilité d'accès au village de *Léo des crises (LDC)* de la part de *Léo apprenti d'ethnométhodologue (LAE)*. Je (LAE) n'arrive pas à participer aux crises (transes) du premier, malgré plusieurs tentatives. Je (LAE) et LDC, ont un dialogue difficile, presque intraduisible. Je dois compter sur la mémoire fragmentaire des impressions de LDC, lors d'une crise. Alors la réflexivité est impossible pour *les Léos* sur ce terrain.

En ce qui concerne le deuxième terrain, la difficulté est due à d'autres raisons. Etant impliqué et touché émotionnellement par les sujets discutés entre LDC et Jennifer, je n'ai pas pu en tant

---

<sup>30</sup> AMIEL, Philippe, op. cit., p. 30

que *alter ego* de LDC pratiquer le détachement réflexif nécessaire. Lors de la troisième séance, nous avons réussi, moi (LAE) et LDC, à coexister pendant quelques instants – sans que LDC entre en crise, bien sûr, ou bien la tâche redeviendrait impossible. De toute façon, depuis la première rencontre, j'ai pris une mesure qui m'a permis de ne pas trop m'inquiéter : j'ai enregistré toutes les conversations. Ainsi, j'ai pu revivre les interactions entre LDC et Jennifer en gardant une bonne distance, puis les transcrire et les commenter avec plus d'impartialité et de détachement émotionnel.

### *Allant de soi*

La constatation des **allants de soi** prouve que nous appartenons au moins à un groupe. Il y a des pratiques qui sont tout à fait évidentes pour les membres d'un village. Tellement évidentes que les membres ne tiennent pas compte de leur importance, voire de leur existence en tant que *signe de sens commun* qui a été accordée en société dans le courant de la vie en groupe.

Admettre l'existence des **allants de soi** est un point essentiel, et pas seulement pour un ethnométhodologue. Cela nous permet de ne pas rejeter du premier coup tout ce qui nous est étranger, tous ce qui nous est apporté par une autre culture. Au lieu de juger immédiatement inadéquate une attitude pour nous incompréhensible, le regard ethnométhodologique se dénuie de sa propre culture pour essayer de trouver ce qui n'est pas évident pour nous, mais absolument clair pour l'autre.

Ma tentative de comprendre certains allants de soi parisiens a été très angoissante pendant plusieurs mois. J'ai eu beaucoup de difficulté à comprendre les codes corporels, évidents pourtant pour mes nouveaux copains et copines. Les brésiliens s'embrassent plus souvent sur les joues, se touchent et se serrent dans les bras. J'avais parfois l'impression de gêner les gens par mon toucher, certainement exagéré dans le nouveau contexte.

A propos des ennuis que l'ignorance des allants de soi d'une culture peut causer à la communication humaine, nous attirons encore une fois l'attention sur les travaux du nord-américain E. T. Hall sur la *proxémie*. Le chercheur évoque la notion du temps et de la ponctualité dans différentes cultures, ainsi que l'utilisation de l'espace, ou bien les différentes réactions aux odeurs, parfums ou changement de climat : si chez l'un, il est normal qu'un homme d'affaires ou politique attende dix minutes pour être reçu par un homologue, chez l'autre cela peut être vexant ; ce qui est considéré comme une bonne odeur chez l'un, peut être considéré comme mauvaise chez l'autre ; ou encore le célèbre exemple des eskimos, qui réussissent à distinguer une multitude de textures de neige, tandis qu'un nord-américain, par exemple, serait incapable de percevoir ces différences.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> HALL, Edward T., *Le langage silencieux*, Seuil, Paris, 1979

## *Village*

Le **village**, en termes ethnométhodologiques, est pour moi un ensemble de personnes qui partagent les mêmes allant de soi et qui interagissent, constituant et partageant les mêmes ethnométhodes. Ces personnes, on les appelle les « membres du village en question ». Amiel nous rappelle que ce concept n'apparaît pas à l'origine de l'Ethnométhodologie. Ce ne serait qu'un « paris-sept ou un paris-huitisme ». <sup>32</sup>

C'est l'ethnométhodologue qui décide (et qui crée en quelque sorte) le village à étudier. Car, c'est lui qui définit les limites, qui détermine donc en quoi consiste le village, et les limites sont essentielles pour ne pas rentrer dans la Macrosociologie.

Mon premier village c'est Léo. C'est-à-dire, moi. Mais ce n'est pas le *moi apprenti d'ethnométhodologue*, juste le *moi des crises*. Ou c'est lui aussi, parce que l'Ethnométhodologie demande une métaobservation, donc le *moi apprenti d'ethnométhodologue* doit aussi être observé en train d'observer le *moi des crises*. Il s'agit d'une identification assez complexe, pleine de réflexivité et de contraintes d'observation.

Le deuxième village est plus simple à définir : le village de LDC en interaction avec la psychologue Jennifer de Gandt, lors de ses quatre premières rencontres thérapeutiques. J'essayerai de décrire leurs interactions, à travers lesquelles ils appliquent (elle en tant que guide et lui en tant que patient) les dispositifs d'un outil de psychologie cognitive.

---

<sup>32</sup> AMIEL, Philippe, op. cit., p. 54

## *Crise*

Ce que j'appelle **crise** est un état de comportement non conventionnel et de confusion mentale de courte durée du *Léo des crises*, qui a lieu actuellement (juillet 2004) entre une et trois fois quotidiennement. Certains aspects comportementaux de ces crises peuvent être connus en consultant le journal de terrain qui fait partie du chapitre quatre de ce mémoire, où le lecteur peut trouver les particularités de chaque expérience décrite. Dans ces occasions, LDC a envie de fermer les yeux et expérimente une hypersensibilité auditive et olfactive. Plusieurs de ces expériences présentent cependant des spécificités.

Ces états, certains médecins les ont diagnostiqués comme étant des *crises partielles complexes*, aussi connues comme *crises d'épilepsie partielle complexe*. La thérapeute brésilienne Jurema Pureza les voit autrement et croit qu'il peut s'agir de quelque chose plus proche de ce que les psychologues appellent *crises d'hystérie*. Georges Lapassade les appellerait peut-être *états de transe*. Le médecin homéopathe brésilien Victor Menescal préfère ne pas nommer les crises : pour lui, c'est le patient et ce qu'il ressent qui intéresse. Ce sont seulement des symptômes, et selon lui, « le symptôme exprime la singularité du malade ».<sup>33</sup>

Je présenterai dans un autre chapitre certaines filières scientifiques et leurs différentes approches sur la question de la crise épileptique. C'est intéressant de voir que des représentants de la Médecine allopathe, de l'Homéopathie, de l'Ethnologie, de la psychanalyse traditionnelle et de la Psychologie cognitive ont des regards tout à fait divergents sur le phénomène. Des regards riches mais insuffisants à eux seuls, vu que plusieurs cas d'épilepsie demeurent mal contrôlés.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> MENESCAL, Vitor, *O apanhador no campo de sintomas*, disponible sur

<http://www.ihjtkent.org.br/artigomed1.html>

<sup>34</sup> LE VAN QUYEN, Michel et MARTINERIE, Jacques, « L'anticipation des crises d'épilepsie », Pour la Science n° 314, Paris, décembre 2003, p. 104

### *LDC (Léo des crises)*

J'appelle LDC la partie de moi qui souffre, et parfois prend plaisir à avoir des crises. LDC n'existe pas tout le temps. Cette partie de moi commence à se révéler lors d'une situation angoissante, lorsque je suis (ou que je me sens) mis à l'épreuve par quelqu'un d'autre. Normalement, LDC sait qu'il aura une crise, puisque celle-ci s'annonce à lui en quelque sorte. LDC, en tant qu'objet principal d'observation, sera toujours référé en troisième personne, sauf dans le journal de terrain.

### *LAE (Léo apprenti d'ethnométhodologue)*

LAE est la partie de Léo qui se présente comme observateur de LDC. **LAE est celui qui écrit le mémoire**, donc le *je* et le *moi* dans la majorité des cas. LAE est la partie de Léo qui veut devenir ethnométhodologue, donc celle qui s'abstient de tout jugement lors de son exercice d'observation. L'autre partie, LDC, est persuadée que ces crises sont des troubles de comportement qui peuvent être contrôlés par l'étude et des éventuelles modifications de conduite. Donc, si les soupçons de LDC par rapport aux crises se confirment, LAE est la partie qui peut petit à petit prendre possession de Léo et effacer LDC.

La séparation des deux *Léos* constitue un exercice de **réflexivité**.

## ***Indexicalité***

Nous faisons appel encore une fois à Amiel pour expliciter en quelques mots cette notion. Selon l'auteur, l'indexicalité est la propriété qui établit la connexion entre les énoncés et le contexte.<sup>35</sup>

L'usage que nous faisons des mots et des expressions varient selon le contexte abordé. Le mot « village », par exemple, a un sens tout à fait particulier pour les ethnométhodologues, complètement différent du sens employé par un cartographe. Gaston Bachelard a dû expliquer que les *images* dont il traitait dans ses recherches sur la Phénoménologie de l'imagination n'étaient pas des cadres, figures, mais des fruits de l'imagination du poète, éléments porteurs d'une *ontologie directe*.<sup>36</sup> Ce n'est absolument pas le même concept d'image que j'utilise avec mon ami et collègue de travail David Guillaume quand nous travaillons à distance et nous envoyons des données via Internet. Pour nous, dans ce contexte, l'image n'est qu'une donnée à mettre en ligne. Je reviendrai plus tard sur le concept d'image lié à un autre contexte, celui des métaphores symboliques, outil de Psychologie cognitive utilisé lors des rencontres de LDC et Jennifer de Gandt.

L'indexicalité doit susciter l'humilité chez l'ethnométhodologue. Tel le concept d'*account* présenté auparavant, cette notion dévoile l'impossibilité de l'homme d'être scientifiquement précis. Car, il est impossible de rendre compte de tous les concepts présents dans un mémoire, par exemple. La production de ce chapitre-lexique sert à réduire les indexicalités. Si je considère seulement les concepts dont l'explication ne me semble pas nécessaire et qui se trouvent dans ce paragraphe, je me rends compte qu'il ne serait pas mauvais d'expliquer ce que j'entends par *homme, scientifiquement précis, rendre compte* et *inutile*. Mais, il va de soi que quelques idées peuvent être comprises hors-contexte. On suppose, nous apprend Jean-François Dégremon, l'existence d'un *non-dit commun* entre le lecteur et celui qui écrit – ou bien on finirait par *décrire le monde*.<sup>37</sup>

---

<sup>35</sup> AMIEL, Philippe, op. cit., p. 46

<sup>36</sup> BACHELARD, Gaston, *La poétique de l'espace*, PUF, Paris, 1967

<sup>37</sup> DEGREMONT, Jean-François, *Ethnométhodologie et innovation technologique : le cas du traitement automatique des langues naturelles*, thèse de doctorat d'ethnologie, 1989; disponible au 7 juillet 2004 sur <http://perso.club-internet.fr/vadeker/corpus/degremont/thesejfd.htm>



### *Observation participante*

L'idée est simple comme l'intitulé : observer et participer à la vie du groupe à la fois. Il s'agit de collecter des données propres au terrain d'études en étant présent et en interagissant avec les membres du village en question.

Ce dispositif de recherche constitutif de la posture ethnométhodologique est aussi caractéristique de l'Anthropologie, de l'Ethnologie et de la Psychologie. Selon Jean Penef<sup>38</sup>, chacune de ces Sciences attribue à l'observation participante un degré d'importance différent. Les sociologues et les psychologues ont développé d'autres pratiques de l'enquête qui l'ont supplantée, mais grâce à la crise de ce que Lapassade appelle « la Sociologie standard », l'observation participante commence à reparaître.

Pour l'Ethnométhodologie, en tout cas, il s'agit d'un outil précieux et indispensable. Primordial, à vrai dire. Pourtant, selon le terrain d'études, ce n'est peut-être pas facile de l'appliquer. Nous pouvons nous comporter de différentes façons selon ce que l'occasion nous demande, et selon nos possibilités d'accès au terrain. Les classifications établies par Junker, puis par Peter & Patricia Adler<sup>39</sup> nous donnent une petite idée de la complexité des choix comportementaux en jeu lors de cette pratique : il faut savoir négocier l'accès au terrain, ainsi qu'être sensible et discret pour savoir comment et quand révéler ou cacher la condition de chercheur qui nous implique dans le village.

Dans le cas de ce travail, il ne m'a pas été difficile d'avoir la permission d'accéder à mes terrains, le premier étant un village dont je suis le seul membre, et le deuxième, un village de deux personnes. La partie « Léo apprenti d'ethnométhodologue » a dû juste convaincre la partie « Léo en crise » de se laisser étudier. Pour la suite du travail, le professeur Pierre Quettier a demandé à Jennifer de Gandt d'accepter que les séances d'interaction entre elle et moi soient enregistrées. Lors de notre première rencontre, je lui ai posé la question de l'enregistrement et lui ai expliqué un peu les enjeux du mémoire en toute sincérité, et j'ai eu à

---

<sup>38</sup> PENEFF cité par LAPASSADE, Georges, « Observation participante », in BARUS-MICHEL, ENRIQUEZ et LEVY (sous la direction de), *Vocabulaire de Psychologie*, Editions Eres, Paris, 2002, p. 377

<sup>39</sup> Ibid., p. 379

nouveau une réponse positive. J'ai pu adopter le rôle d'*observateur participant* dans le sens de Junker.<sup>40</sup>

---

<sup>40</sup> Ibid.

## **4. 1<sup>er</sup> terrain - journal des crises**

**Ecrit et commenté par Léo des crises (février / mars 2004)**

**Commenté par Léo apprenti d'Ethnométhodologue (juillet / août 2004)**

Le journal de terrain qui suit est le compte rendu des crises vécues par LDC entre février et mars 2004. L'objectif est, comme je l'ai dit auparavant, de saisir les situations sociales les plus favorables à la survenue des crises.

De cette façon, LDC compte pouvoir apporter à Jennifer de Gandt des informations plus précises sur ce qui lui arrive : étant donné qu'il s'agit d'un travail de psychothérapie basé sur la Psychologie Systémique et comme celle-ci présentent des propos, à mon avis, proches de la Phénoménologie, je crois que plus LDC aura saisi intimement le fonctionnement de ses crises, plus il aura d'informations utiles à fournir à la psychothérapeute.

### **Rio de Janeiro, Brésil**

Mardi 10 février 2004

A table avec ma mère (Estela) et ma femme (Maya), vers 19h30, dans un bar/restaurant. Estela a très faim. Dès que je sors avec ma mère, je suis un peu tendu. Malgré toute sa sympathie, gentillesse et politesse, elle est très réactive à tout manque de respect. J'ai peur de ses réactions dans une ville si violente comme Rio.

Estela demande un sandwich, tandis que Maya et moi demandons des boissons. Le sandwich, très simple à préparer, n'arrive pas. On attend 40 minutes. Ma mère se fâche et appelle le serveur. Dès qu'elle nous dit qu'elle annulera sa demande, je sens que ma respiration se coupe et je tourne le dos à la table, me plaçant au bord de la chaise, involontairement. Je sens la vague d'énergie qui sort de l'intérieur de mon corps et atteint la poitrine, puis la gorge, ensuite le nez, les yeux et la tête. Avec sa voix forte, elle se dirige vers le serveur. Je ne peux pas comprendre ce qu'elle dit parce que je suis atteint par une hypersensibilité auditive, tous les sons se mélangent et deviennent trop forts. Je commence à prononcer des gros mots comme

d'habitude. La crise s'éteint juste après que Estela se lève, ayant déjà mis l'argent pour payer les boissons sur la table.

A table la même soirée, vers 23h, avec ma mère, mes frères, ma femme, ma belle soeur (Leticia) et une amie (Jurema, mon ancienne thérapeute), dans un bar. J'entends beaucoup de bruit autour de nous. Ce bruit est typique des bars de Rio, où d'habitude les gens parlent fort. Je vois ma belle-soeur initier une conversation avec Jurema. Les deux sont thérapeutes. A mon avis, Jurema, mathématicienne de formation, est plus sceptique, plus cartésienne, tandis que Leticia est très mystique, très croyante aux théories sur les esprits et les anges. Le sujet de la conversation introduit par Leticia est le « massage spirituel ». Très rapidement, l'image qui me vient à la tête est celle d'un possible désaccord entre Jurema et Leticia. Un désaccord ne signifie pas forcément une dispute, mais cela me coupe la respiration.

Commentaire immédiat de LDC :

Je remarque donc que songer à la possibilité d'un manque d'harmonie entre les gens proches de moi me cause une sensation très désagréable.

Je sens la respiration coupée, je ne contrôle plus mes jambes, qui bougent. Assis sur une chaise, pieds basés sur le sol, mes cuisses et mes genoux sont dans un mouvement continu de rapprochement et d'écart.

Peu avant cette manifestation j'essayais d'écouter ce que disaient les français occupant une table proche. Je reconnaissais la langue parlée mais, la saisissait difficilement. Je tentais de la déchiffrer en même temps que je cherchais à garder assez d'attention pour comprendre les deux conversations parallèles qui avaient lieu dans la table où j'étais. Parfois je pense que le fait d'essayer de capter tout ce qui se passe autour simultanément ouvre la possibilité d'apparition d'une crise.

Commentaire de LAE (10 juillet 2004) :

LDC tombe en crise lorsque sa mère s'énerve contre quelqu'un d'autre et lorsqu'une « dispute » s'annonce dans son imagination. Il s'inquiète avant que l'événement (dans ces deux cas, une dysharmonie entre des gens qu'il aime bien) ait lieu.

Mercredi 11 février 2004

Au moment de la pause du travail, je visite des sites pornographiques. Je ne le fais pas souvent mais, à chaque fois que je le fais, j'ai une crise. C'est un des rares moments où les crises se manifestent sans aucune interaction avec quelqu'un d'autre. Je culpabilise. Je me dis toujours à moi-même (et je comprends superficiellement que nos fantasmes peuvent exister parallèlement à la vie réelle) que le fait d'avoir quelques fantaisies ne veut pas dire que je n'aime plus ma femme ou qu'elle ne m'attire plus. Mais je culpabilise, c'est plus fort que moi. L'autre occasion où cela se passe souvent, c'est quand je me masturbe. Si je pense à une autre femme, je culpabilise. J'essaie alors de le faire en silence, même si je suis seul chez moi.

Cette fois-ci, je ne suis pas chez moi et je profite d'un ordinateur qu'on m'a prêté pour visiter des sites pornographiques au lieu de travailler. Je culpabilise et en même temps j'ai peur d'être découvert. En voyant les scènes statiques (photos cliquables pour télécharger des extraits vidéos), un trouble m'atteint et je reproduis les gestes de toujours : j'amène les mains aux yeux, je prononce des gros mots, j'ai envie de crier ces gros mots.

Commentaire de LAE (10 juillet 2004):

LDC culpabilise avant même de savoir ce que sa femme pense de tout cela. D'une certaine façon, il conçoit les opinions des autres dans sa tête. Peut-être trouve-t'elle tout cela très excitant, ou peut-être n'a t'elle pas d'opinion. LDC juge sa propre conduite, il ne voit pas dans cette attitude tant un besoin que plutôt une désobéissance à une règle.

Jeudi 12 février 2004

A table, avec Maya et les parents d'un ami qui, atteint par une maladie grave, a vécu une période difficile. Cela fait presque un an qu'ils n'ont pas vu leur fils, un brésilien habitant à Paris. Nous leur donnons de ses nouvelles, en disant que tout va bien, en nous souvenant et racontant des anecdotes autour de sa pré et sa post-chirurgie, que nous avons vécues de très près. A un moment donné, lorsque Maya raconte une histoire, la crise me vient. Cette fois-ci, je sens qu'elle vient petit à petit, depuis mon arrivée. Cette rencontre était très importante et

attendue. Leur fils est un ami très proche et leur parler de lui, de sa chirurgie, de son état (malgré le fait qu'il s'en soit très bien sorti) est dur émotionnellement.

Commentaire immédiat de LDC :

Maya pense souvent que je suis atteint par les crises quand nous sommes ensemble et qu'elle tient la parole pendant une conversation. Je n'arrive pas à faire une liaison entre les faits, mais je serai plus attentif pour voir si son impression se confirme en d'autres occasions.

Le soir, vers 20h. Je regarde la télé, dans la chambre de ma soeur, une série télé brésilienne. Il n'y avait que mon beau-frère dans la chambre avec moi, mi-couché, mi-assis sur son lit, très tranquille. Je venais de rentrer dans la chambre et de m'allonger sur son grand lit. La crise m'atteint lors d'une dispute entre deux personnages féminins de la série. La première, une blonde très belle et de mauvais caractère. La deuxième, noire, belle et de bon coeur. La blonde était hospitalisée, suite à un accident d'hélicoptère où son ex-amoureux est mort. L'homme en question était alors amoureux du deuxième personnage, la noire – fait découvert par la blonde avant l'accident. La blonde avoue avoir tué l'ex-amoureux. La noire attaque la blonde et une dispute physique s'initie, agrémentée par des offenses verbales. Une fois de plus le conflit coupe ma respiration et je suis atteint par une crise.

Commentaire immédiat de LDC :

J'ai un certain plaisir à assister à cette scène, très bien interprétée par les deux comédiennes, malgré mon faible intérêt pour ce genre de série télévisée.

Vers 0h, j'arrive à la maison. Maya, ma mère Estela et mon frère Marcelo sont là. On parle d'une amie de ma mère (on appellera ici Lucia) qui est devenue, selon nous, «complètement folle et névrotique ». Il y a quelque temps que ma mère ne la supporte plus, pour plusieurs motifs. Estela commence à raconter tout ce que Lucia lui a dit et fait les derniers temps. Les imaginer en conflit permanent est vraiment triste et dur. Dans ma mémoire, je connais Lucia depuis toujours, elles ont toujours eu un lien d'amitié très fort, malgré leurs différences et disputes occasionnelles. Le débat sur le comportement de Lucia finit par nous conduire à un autre sujet, les différences de comportement entre les hommes et les femmes. La crise qui s'annonçait depuis quelques instants m'atteint.

Commentaire immédiat de LDC :

Je n'arrive pas à saisir exactement ce qui me gêne et la déclenche. En évaluant maintenant, je pense qu'il s'agit de la façon dont ma mère parle des hommes. Tous restent en silence, puisqu'ils savent que le bruit me dérange lors d'une crise. Je reviens à l'état normal rapidement.

J'ai toujours dit que ma mère vit trop ma vie à moi, mais le contraire est vrai aussi. Je pense qu'il est absolument nécessaire pour elle de trouver un amoureux pour redevenir heureuse. En même temps, je vois son regard pessimiste sur les hommes et sur son futur par rapport à ce sujet : en règle générale ils sont tous machistes ; les hommes intéressants ils sont tous mariés. Donc, ses possibilités sont infimes. Cela m'énerve profondément, puisque dans mon intérieur (et c'est dur à avouer), je n'admets pas qu'elle pense de cette façon.

Commentaire de LAE (11 juillet 2004):

Encore une fois, il me paraît évident que les images de dysharmonie entre les gens jouent un rôle essentiel dans la production de certaines crises chez LDC. Par rapport à la première crise du jour, je n'ai pas saisi un nombre suffisamment grand d'*accouints* qui me permette de trouver l'élément (ou les éléments) déclencheur(s). Il faut donc prendre en considération la possibilité que certains éléments déclencheurs soient insaisissables. Mais quant aux deux autres, elles paraissent obéir à un modèle de crise qui a comme point de départ l'image d'une dispute.

Vendredi 13 février 2004

A table avec Jurema et Maya, dans un restaurant, vers 14h. Je raconte à Jurema ce que je pense sur la crise survenue il y a deux jours lorsqu'elle parlait avec Leticia. Elle me répond en me demandant « Quel est ton phantasme par rapport à ça ? Qu'est-ce qu'il se passerait si jamais nous (Jurema et Leticia) n'étions pas d'accord sur un sujet quelconque ? ». Je lui réponds « Je sais que rien ne se passerait, mais c'est plus fort que moi ». Jurema essaye d'approfondir: « Laisse sortir ce à quoi tu penses. Imagine si Leticia et moi nous ne sommes pas d'accord et nous nous disputons. Quelle est ton inquiétude par rapport à nous deux ? ». A ce moment-là, un déclic : je me vois en train de prendre partie, comme si je devais être d'un

côté ou de l'autre. Jurema veut quand même m'expliquer ce qu'elle pense sur les croyances de Leticia. A ce moment-là, une crise se manifeste. Je baisse ma tête vers la table et je l'approche de Jurema, presque en la glissant sur la table, comme si je demandais un câlin. Autour, c'est le silence, donc je reviens à l'état normal très vite.

Le soir, chez ma belle-mère (Clara), vers 21h. Maya est aussi présente et ma mère vient d'arriver. Je suis allongé sur le lit de la chambre d'ami, en regardant la télé. Maya sort le lit à roulettes qui se trouve au dessous du lit sur lequel je me trouve, en le faisant glisser, et s'allonge aussi. Ma mère et Clara sont assises, une sur chaque chaise. Ma mère vient de rencontrer Lucia et me raconte toute la conversation qu'elles ont eue. Le sujet m'intéresse et attise ma curiosité, mais Estela raconte les désaccords entre elles. Elle raconte de façon détaillée les critiques qu'elle a faites à Lucia sur sa façon de contrôler la vie des autres et sur son envie d'avoir le contrôle de toutes les situations. Cela me gêne, je ne bouge pas, mais je pressens la crise, la vague d'énergie qui vient de l'intérieur. En quelques secondes elle m'atteint et je bouge mon corps en l'étirant complètement (bras et jambes inclus) et ensuite je mets les mains sur le visage. Je reviens rapidement, malgré le bruit de la télé qui m'embête un peu, et je pense à la souffrance de Lucia.

Commentaire de LAE (11 juillet 2004):

LDC a vraiment peur de devoir, à un moment donné, prendre parti dans une éventuelle dispute. Imaginer de nouveau la scène entre Jurema et Leticia le rend angoissé. Il fabrique son film encore une fois et l'image de la situation de dispute n'est pas supportable. En tant que son *alter ego*, donc en connaissant profondément son histoire, j'imagine que cela doit le rapporter à une situation de conflit vécue auparavant. Je pense particulièrement au conflit entre ses parents.

L'idée du conflit est présente aussi dans le deuxième cas, lorsque la mère de LDC parle de Lucia. Il y en a deux, en vérité : le conflit entre sa mère et Lucia ; ensuite, le conflit entre LDC et sa mère, qui pourrait éventuellement se produire si jamais LDC lui dit ce qu'il pense vraiment – en fait, il ne veut plus entendre parler des disputes entre Estela et Lucia ; le troisième conflit se passe à l'intérieure de LDC : dire ou ne pas dire ce qu'il pense à sa mère, la gêner ou se laisser gêner.



Il était déjà clair que le silence autour lors d'une crise est essentiel pour que LDC se remette à son état normal. Le bruit augmente sa confusion mentale.

Samedi 14 février 2004

Chez ma soeur (Valéria), avec elle et mon beau-frère (Celso), 11h45. Valéria me demande trois fois d'appeler le Consulat Italien en Argentine pour résoudre un ancien problème – nous essayons depuis trois ans d'avoir notre citoyenneté italienne, mais il nous manque un document important. Valéria n'admet pas trop l'hésitation. Pour elle, il existe le « oui » et le « non », mais la réponse doit être toujours argumentée. Celso est très susceptible aux critiques et à certaines blagues. Une très bonne personne, très honnête, un ami dévoué mais de traitement très difficile. Il a des rapports avec la famille, ou bien avec des amis, mais jamais avec des simples collègues. Sa susceptibilité parfois m'oblige à mesurer chaque mot que j'utilise pour lui demander quelque chose ou pour lui faire part de mon opinion sur un sujet quelconque. Malgré tout mon amour envers ma soeur et mon beau-frère, je me sens un peu opprimé par eux, soit quand je suis avec les deux ensemble, soit quand seulement l'un d'entre eux est présent. Ils pensent et argumentent trop vite pour moi. Je suis par nature hésitant, peu pratique, maintes fois je cherche le chemin plus long et moins facile par paresse, naïveté ou précipitation. Celso et Valéria sont en même temps honnêtes, expérimentés, malins, pragmatiques et de réflexion rapide. Et d'une certaine façon, je me sens exigé d'avoir la même vitesse et le même pragmatisme. Quand je me vois dans une situation d'hésitation avec eux (où je suis l'hésitant), une crise m'atteint rapidement. Je suis presque toujours un peu stressé quand un sujet polémique est lancé et ils font partie de la conversation. Lors qu'elle me demande la même chose pour la troisième fois, je sens les mêmes symptômes de toujours – la respiration coupée et la vague qui se ressemble à la sensation d'éternuement. Valéria me demande « D'accord, on ne le fait pas aujourd'hui, donc on le fait demain ? » Je suis assis devant l'ordinateur. Je lance ma tête en arrière, j'allonge mes bras vers le haut, je dis quelques gros mots. Puis, je baisse la tête dans le sens opposé. Consciemment, je bouge ma tête latéralement, comme le geste du « non », dans le but de faire sortir cette sensation de ma tête. Je reviens à l'état normal en sept ou huit secondes.

Commentaire de LAE (13 juillet 2004):

LDC est toujours tendu et angoissé en présence de Celso. Selon LDC, le moindre mot mal compris par son beau-frère peut amener la situation à une catastrophe. D'autres expériences lui ont déjà montré que Celso est quelqu'un qui n'oublie pas les actions des autres et qui juge de façon assez dure (parfois trop radicale) les personnes par une simple posture ou par une attitude quelconque, sans les connaître plus profondément.

Celso est pour LDC un deuxième père. Pourtant, LDC a pu observer, au long de la vie, des caractéristiques très similaires au père qu'il essaye d'anéantir. LDC se sent opprimé par certaines attitudes de son « père-beau-frère ».

Il y a un deuxième problème qui concerne le rapport de LDC à Celso et Valéria. LDC n'a pas la même vitesse de raisonnement (ou croit ne pas l'avoir) que celles de sa sœur et de son beau-frère. Mais il est difficile pour lui de voir cela d'un autre point de vue : ce constat peut signifier que LDC prend juste plus de recul avant d'émettre ses opinions ; ou bien qu'il prend vraiment plus de temps pour pouvoir réfléchir plus sur un sujet quelconque, mais de sorte que ses arguments dans une discussion soient plus solides. Mais LDC se sent d'avantage diminué.

Dimanche 15 février 2004

J'ai beaucoup de mal à dormir. Je me lève plusieurs fois pendant la nuit, cinq fois si je me rappelle bien. A chaque fois, je dois me mettre assis et chercher de l'air. Le matelas, trop petit, ma mère l'a mis à côté de son lit. La chaleur me dérange, l'espace trop serré entre le lit et le mur aussi. Une des fois je sors de la chambre vers la salon dès que je sens que j'ai la possibilité de marcher sans tomber par terre. La salle est ample, je me sens respirer plus facilement. Ce n'est pas la première fois, il y a des périodes où ce trouble du sommeil apparaît. Cela m'atteignait beaucoup pendant mon traitement homéopathique, et le médecin disait que c'était normal car, selon lui, l'augmentation de la fréquence des crises fait partie du déroulement du processus de guérison. Puisqu'il n'y a pas de lumière ou de bruit, je garde davantage la conscience, et je n'arrive pas à me rappeler du rêve au moment où je me lève brusquement. Le fait de sentir la respiration coupée et d'avoir un malaise à la tête, comme une « tempête cérébrale » sans douleur, me dit qu'il s'agit du même phénomène. Je vois cette perturbation du sommeil comme une crise.

Dans la salle de bain, très tard la nuit, j'ai une autre crise. Je ne peux pas dire à quoi je suis en train de penser au moment où j'ai une forte envie d'ouvrir et lever les bras, de lever ma tête vers le haut et de crier fort des gros mots. Il y a, dans la maison, mon frère Marcelo, Maya et ma mère, qui dorment. Je ne prononce pas donc les gros mots tel que je j'ai envie, parce que je contrôle la force, le volume, pour ne déranger personne.

Commentaire immédiat de LDC :

Parfois, je pense que j'ai développé moi-même un mécanisme inconscient pour expérimenter ces crises. J'ai lu quelque part dans une revue scientifique que les enfants diagnostiqués comme épileptiques provoquent parfois leurs crises, ils découvrent tous seuls les moyens pour le faire. Peut-être, ai-je développé un système similaire, vu que quand je suis seul j'arrive à sentir un certain plaisir, comme le plaisir que nous éprouvons avec l'usage d'une drogue. Une fois, un ami à qui je racontais mes expériences concernant ces crises, m'a dit : «Ce que tu ressens me fait penser à mes expériences avec le LSD».

Quand j'ai une crise tout seul à la maison, je crie tant que je veux, et je laisse sortir une sorte de rage qui me soulage beaucoup. Ma partie *Léo apprenti d'ethnométhodologue* garde une certaine distance et s'ouvre à toutes sortes d'explication sur ce fait. Mais le *Léo qui se soumettra aux sessions avec Jennifer* s'excite et croit vraiment aux rapports entre ses crises et les éventuelles hypothèses et explications que les Psychologies offrent.

Commentaire de LAE (14 juillet 2004):

LDC est chaque fois plus conscient du besoin qu'il a de ressentir les crises. Il est ouvert au fait que lui-même puisse parfois les provoquer.

Par contre, les crises de nuit restent mystérieuses et ne sont pas agréables. Elles peuvent être causées par des cauchemars, un mal dont il souffre beaucoup, depuis longtemps.

LDC se sent étouffé par sa mère. Il pense que le fait de dormir dans sa chambre à elle, dans un petit matelas, coincé entre son lit à elle et le mur, peut jouer un rôle important lors de l'apparition des crises de manque d'air.

On peut alors voir qu'il y a deux sortes de crise - ce qui génère un conflit de plus : les unes, agréables à ressentir (quand LDC est tout seul et peut crier et expérimenter des sensations similaires à celles provoquées par l'usage de drogues) et les autres, désagréables à ressentir (cas de celles qui lui créent le manque d'air et des situations socialement gênantes).

Mardi 17 février 2004

Vers 21h30 chez ma soeur. La crise s'annonce lors d'un moment de fatigue. Ma soeur Valéria, mon beau-frère Celso et mon neveu cadet, Lucas, sont présents. On parle d'un scandale du gouvernement brésilien, un sujet qui me déçoit, mais qui ne me cause aucune autre émotion spécifique. Cette fois-ci, je n'arrive pas à faire la liaison entre le sujet de discussion et l'apparition de la crise. Comme d'habitude, je sens venir la crise comme un éternuement, une vague d'énergie qui se déplace de mon ventre, mais sans toucher un organe spécifique, comme l'estomac ou le foie. C'est bizarre, parfois je sens comme si j'étais connecté à une personne ou à un appareil. Une sorte de syntonie étrange. Cette fois-ci, je la sens avec mon neveu. Il parle et je perçois mes lèvres reproduire de façon concomitante les mouvements correspondants aux mots qu'il prononce. Je ne sais même pas dire de quoi il parle, mes dents se serrent très fortement et je reproduis son discours d'une voix très basse, en temps réel.

L'instant d'après, je décide de laisser aller la crise, de ne pas essayer de la contrôler, comme je le fais toujours sans succès. Comme résultat, je crie les gros mots de toujours, mais maintenant avec une posture corporelle différente. Avant, je le faisais avec les mains sur les yeux. Vu de l'extérieure, on pourrait peut-être penser à quelqu'un qui se plaint, comme si la crise causait une douleur. Mais cette fois-ci, comme je me laisse aller, les mouvements sont différents, même si je les fais malgré moi. Mes yeux sont ouverts, les poings serrés, les bras pliés joints au corps. Valéria me dit que les trois gros mots sont les mêmes de toujours, et qu'ils viennent toujours dans le même ordre.

Commentaire de LAE (15 juillet 2004):

Voici une crise assez spéciale : d'une part, elle est gênante pour LDC. Sa famille s'inquiète à chaque fois qu'il a une crise. Quelques copains pensent qu'il ressent aussi de la douleur lorsqu'il est en crise. Je pense que c'est normal qu'on s'inquiète, LDC peut tomber par terre

dans un moment de déséquilibre ou la crise peut lui causer un dégât neurologique quelconque. Donc il ne s'agit pas d'une crise agréable sur ce point de vue.

Mais d'autre part, la syntonie décrite par LDC est extrêmement agréable à sentir. Il s'agit d'une expérience qui va au-delà des expériences ordinaires du quotidien. Cela amuse LDC pendant quelques secondes, avant l'état de confusion mentale. LDC aimerait bien pouvoir contrôler ces crises pour pouvoir ressentir cette syntonie sans tomber dans l'état suivant. Mais je ne sais pas si c'est possible de les contrôler à un tel point.

Mercredi 18 février 2004

Chez ma belle-mère Clara, vers 15h30 au téléphone avec mon frère. Clara et Maya sont présentes. Le sujet de conversation est le programme que nous allons faire le soir. Mon autre frère Alexandre jouera dans un bar avec son groupe, et sa femme Leticia chantera avec eux. Le concert commence à 21h30. Je demande à Marcelo s'il veut venir avec nous. Il me dit qu'il y sera avec ses amis et qu'ils arriveront un peu plus tard. Maya doit sortir pour aller chez le médecin, je la rencontrerai après. Je demande à Marcelo s'il veut alors me rejoindre dans un autre bar, où je serai avec d'autres copains avant de partir pour le concert. Il me répond que c'est un peu difficile, qu'il doit travailler. Pendant son explication, je décroche de la conversation, je pense à d'autres choses. J'ai un énorme déficit d'attention quand je suis au téléphone. C'est pareil quand je lis. J'ai du mal à m'accrocher, je pense à plusieurs choses en même temps. Je me projette dans le temps, je crée mentalement le film de tout ce que je veux voir. J'aimerais bien arriver à penser à un seul sujet, à me concentrer, à définir le sujet à traiter, étudier, discuter. Je lutte contre la crise mais je refuse de le dire à Marcelo. J'éloigne le combiné de mon oreille et Maya perçoit ce qu'il se passe. Elle prend le combiné et demande à Marcelo d'attendre un instant. Mon frère comprend, il est aussi habitué avec mes crises. Je reviens et la conversation est reprise normalement.

Commentaire immédiat de LDC :

J'ai des troubles pareils à celui-là quand je suis (à Paris) au téléphone avec mon ami brésilien Julio. Julio a une façon très lente de raisonner et de s'exprimer, bien qu'il soit très intelligent et sensible. Les premières fois où nous nous sommes parlés au téléphone, il me donnait l'impression de ne pas être attentif à la conversation. Ensuite, j'ai découvert que ce

comportement est propre à lui et ne signifie pas un manque d'intérêt à l'égard du sujet de conversation. La conduite de Julio parfois m'angoisse et provoque en moi cette sensation de détachement de la Terre.

Commentaire de LAE (22 juillet 2004) :

LDC rentre beaucoup en état de crise quand il est au téléphone. Il va falloir observer cela de plus près. Il lui faut surtout trouver une façon de rester accroché à la conversation ou bien d'exprimer ce qu'il a envie d'exprimer sans trop se faire de soucis. LDC ressent une énorme peur de ne pas être compris, et il aimerait pouvoir dire et montrer toutes ses émotions sans la barrière que l'appareil téléphonique représente. Ne pas voir l'autre rend LDC un peu angoissé, il aimerait pouvoir dire à son frère qu'il ne sera pas fâché si jamais Marcelo n'accepte pas sa proposition, tout comme il aimerait pouvoir voir Julio en train de penser et raisonner.

Jeudi 19 février 2004

Comme l'autre jour chez ma mère, je dors très mal. Cette fois-ci, je suis avec Maya, chez ma belle-mère, dans un lit improvisé, plus grand que celui que ma mère m'avait préparé. Je me lève deux fois pendant la nuit, avec une grande difficulté à respirer. Je m'assieds les deux fois et je cherche de l'air en essayant de garder le calme. Cela marche très bien la première fois mais, lors de la deuxième, je ressens une rage énorme d'avoir le sommeil dérangé. Une fois de plus, les gros mots me viennent et à la rage se rajoute le manque d'air. Je me laisse aller une fois de plus, comme la dernière fois chez ma soeur, et mes cris font ouvrir les yeux à Maya avec l'air terrorisée. Ensuite, je me rendors normalement.

Commentaire de LAE (22 juillet 2004) :

Les crises de nuit sont les plus difficiles à cerner. Peut-être, les rêves jouent-ils un rôle important, mais LDC ne s'en souvient pas. Très fréquemment, une décharge émotionnelle telle que les cris qui ont réveillé Maya, aident LDC à s'endormir de nouveau.

Vendredi 20 février 2004

On prend la route vers 12h pour aller à Mangaratiba, une petite ville du littoral. On y arrive normalement en 2h. Nous sommes neuf personnes, réparties en trois voitures. Je suis avec ma mère, qui conduit son auto, et Maya, assise derrière moi. A cause d'un grave accident entre deux camions, nous devons arrêter complètement pendant deux heures car les véhicules empêchaient le passage. Après deux heures, nous repartons. Nous nous arrêtons dans un restaurant au bord de la route pour manger. J'ai très faim, ce qui me rend un peu susceptible. Je ne suis pas de très bonne humeur. Nous choisissons une table pour neuf personnes. Je m'assieds, mais cinq d'entre nous vont aux toilettes, ce qui empire mon humeur car cela retarderait le repas. Suite à leur retour à table nous choisissons et passons la commande au serveur. Je me décontracte et me déconnecte du monde à ce moment-là. Une crise survient, et ma soeur arrive à enregistrer avec son appareil photo numérique une petite séquence de celle-là.

Commentaire de LAE (22 juillet 2004) :

Quand l'humeur de LDC n'est pas des meilleures, une crise peut être déclenchée à n'importe quel instant. Le fait d'être contrarié raisonne très fortement chez lui, notamment dans certaines situations particulières. La faim, par exemple, est pour lui un problème qui doit être résolu très vite. Cela fait qu'il devient très énervé, état contre lequel il se bat en se disant que ce n'est pas un comportement «adulte». Je pense que ce genre de conflit interne («*sentiment d'agir comme un enfant*» contre «*devoir d'agir comme un adulte*») joue un rôle important dans le déclenchement des crises.

Samedi 21 février 2004

Je dors très mal. Je me réveille deux fois pendant la nuit, en ressentant un énorme manque d'air allié à un dérangement très similaire à celui causé par les crises normales qui normalement ont lieu le jour. Je peux remarquer que mon ventre ne bouge presque pas. Je me lève sans réveiller Maya pour boire un peu d'eau, ce qui me permet de réagir et de respirer un peu mieux.

Vers 10h, je finis mon petit-déjeuner. La famille a déjà quitté la table, sauf moi et ma mère. Renata, amie de ma soeur et co-proprétaire de la maison, est aussi assise et parle avec nous. Je pressens l'arrivée de la crise. Elle survient et je ressens l'envie et le besoin d'étirer mes jambes, même étant assis. Mes jambes restent suspendues en l'air pendant quelques instants,

tendues. A ce moment, j'ai envie d'étirer aussi les muscles des bras et du dos, et je le fais. Puis, je baisse la tête, non suffisamment pour toucher la table. Ma mère se lève et vient m'enlacer, en rapprochant ma tête de ses seins. Pendant une fraction de second, je pense à plusieurs choses : je sais que ma mère le fait avec tendresse, mais pour moi, être enlacé par ma mère est souvent angoissant, je la sens m'asphyxier. Dans une situation d'extrême sensibilité, c'est encore pire.

Commentaire de LAE (22 juillet 2004) :

Je continue à ne pas avoir d'éléments suffisants pour évaluer le déroulement des crises de nuit. En fait, la respiration de LDC est souvent coupée lorsqu'il dort, et je ne peux pas dire si elles sont à l'origine d'un trouble ou si elles en sont le résultat. En tout cas, je vois qu'à Paris, quand ce genre de crise atteint LDC, un changement radical dans l'espace rend le sommeil plus facile : normalement, suite à des crises de nuit, LDC sort de la chambre et s'installe sur le canapé du salon pour continuer à dormir, et tout se passe bien.

Dimanche 22 février 2004

La même situation de la nuit antérieure se reproduit. Je dors très mal depuis un certain temps, mais je ne saurais pas expliquer pourquoi. Dernièrement, à Paris, tout allait très bien, je n'avais aucun problème pendant la nuit, mais depuis quelques jours tout va pour le pire dans ce sens.

Vers 11h30, après le petit déjeuner, on reçoit la visite d'un couple d'amis, Dado et Fernanda. Nous sommes alors quinze personnes chez ma soeur, après l'arrivée de mon frère Marcelo et de ma belle-mère Clara. Ce qui commence à se passer est très bizarre et je ne l'avais jamais vécu. Je me sens, pendant plus d'une demi-heure, dans un état de « crise non-accomplie ». C'est-à-dire, un état primaire de crise, mais sans la voir jamais se déclencher. La vague d'énergie, que je sens venir toujours comme un éternuement, s'arrête en son milieu et j'expérimente des sensations très étranges, consciemment cette fois-ci. Bizarrement, les sons acquièrent une qualité pour ainsi dire « physique ». Je sens les mots, les syllabes comme étant des matières plastiques. Il s'agit d'un phénomène presque tactile, les phonèmes me touchent à l'intérieur de l'oreille. Le trouble est énorme, je veux me débarrasser de cette sensation mais en même temps, c'est la première fois que ça m'arrive sans que la crise m'atteigne. Cette sensation m'oblige à fermer les yeux partiellement et m'empêche de répondre précisément



aux questions qu'on me pose – je n'arrive pas à m'accrocher à la question, je cherche les informations mais je ne les trouve pas. Il y a un certain plaisir là-dedans, je rigole et je n'arrive pas à maîtriser mes rigolades. Dans cet état d'ivresse partielle, je me laisse conduire par quelque chose d'ordre inconscient ou subconscient, je me ballade dans la maison sans but précis.

Un autre phénomène étrange a lieu à ce moment-là : je me sens connecté aux gens, sensation déjà expérimenté d'autres fois avec d'autres personnes et même avec des appareils électroniques. Mes dents se serrent fort et j'ai la sensation de savoir en avance tout ce qui sera dit par une ou deux personnes. Mes lèvres accompagnent les mouvements des lèvres de la personne à qui je me «connecte», comme si nous étions dans une même fréquence. Après 35 minutes à peu près, je m'allonge dans le hamac et j'essaie de dormir. Je dors pendant 10 minutes environ. Je me réveille et je ne ressens plus rien.

Commentaire de LAE (23 juillet 2004) :

Le phénomène des crises « inachevées » que LDC décrit plus haut présente des effets très paradoxales : en même temps que cela le gêne socialement, les sensations de cette espèce de « mi-transe » lui plaisent beaucoup. LDC se soustrait à la pleine conscience et n'arrive pas à donner fin à l'état de conscience partielle.

Lundi 23 février 2004

Comme ces derniers temps, je dors très mal la nuit. Je me réveille trois fois. C'est seulement après être sorti de la chambre et avoir pris un petit verre d'eau que je reprends ma respiration.

Valéria a réussi à filmer un autre morceau de crise. Vers dix heures, j'étais assis à table pour le petit-déjeuner. Comme souvent, j'ai décroché de la discussion. Je la sens venir comme toujours, la vague d'énergie qui part de mon ventre et qui atteint ma tête à travers la gorge. Je ferme les yeux et mets les mains derrière la tête, en croisant les doigts. Je reviens à l'état normal quelques secondes après.

Mardi 24 février 2004

Suite à une autre nuit de sommeil dérangée par les crises et par le manque d'air, on prend la route pour retourner à Rio, vers 11h15. Nous arrivons à Rio et décidons d'aller manger dans un restaurant du quartier de Botafogo. Claudio et Renata, nos amis et co-propriétaires de la maison avec Valéria et Celso, sont restés à Mangaratiba. Celso et mes neveux ne voulaient pas manger au restaurant. Nous sommes huit (moi, Maya, Marcelo, Karina, Alexandre, Leticia, Valéria et ma mère Estela). Il est 15h40 quand Valéria réussit à filmer, pour la première fois, une crise entière. On est toujours à table et on essaye de résoudre des énigmes proposées par mon frère Marcelo, avec des petits bouts de cure-dents. Je réussis à résoudre la première énigme, mais la deuxième est plus difficile. Je me sens contrarié de ne pas avoir réussi à la résoudre, et d'un coup la crise s'annonce. Valéria me pose une question quelconque, mais la crise était déjà «en route». Très rapidement, elle prend l'appareil numérique et enregistre la crise. C'est bizarre de me voir enregistré après-coup. J'avais l'impression que la crise a une durée plus longue, elle dure pourtant seulement environ dix secondes. Je baisse la tête et je la pose sur la table. Je vois, sur la séquence vidéo, que je bouge deux fois, en déplaçant la tête et les bras ensemble. Je n'avais pas cette impression-là non plus, j'avais le sentiment de bouger moins. En gros, j'avais l'impression de maîtriser davantage la situation. Maintenant, je vois que ce n'est pas si facile.

Ma soeur me dit que depuis le jour où elle a attiré mon attention sur les gros mots, je ne les prononce plus. Elle est persuadée que je peux avoir le contrôle sur les crises. Aujourd'hui, elle m'a avoué avoir l'impression de me voir provoquer les crises.

Commentaire de LAE (24 juillet 2004) :

LDC est très déçu de ne pas avoir résolu la deuxième énigme. C'est comme s'il voulait prouver quelque chose à ses familiers : résoudre seulement la première énigme n'est pas suffisant pour lui, il faut qu'il sache résoudre les deux, absolument. Je me surprends, LDC est mon *alter ego* et je n'avais pas remarqué jusqu'à présent qu'il cherche à prouver sa valeur et son intelligence à sa famille.

Mercredi 25 février 2004

Encore une fois, la nuit est difficile. Nous (Maya et moi) dormons chez ma belle-mère, et je me réveille trois fois pendant la nuit. Je sors de la chambre pour reprendre la respiration, boire un peu d'eau et sentir l'air revenir.

Vers 13h, après le déjeuner, je dors dans le canapé du salon et je suis atteint par une crise en dormant. La sensation d'avoir la respiration coupée a lieu, mais ce n'est pas la même que celle que je ressens pendant la nuit. Je me lève et j'essaye de me concentrer pour me débarrasser de la crise. Je me rends compte que c'est une tâche impossible, et je prononce fortement un gros mot : « PORRA ! ». Un acte volontaire mais qui m'a gêné l'instant d'après. Cette action me soulage et me déprime en même temps. Je ne suis pas chez moi mais chez ma belle-mère, ce qui rend la situation dérangeante.

Plus tard, vers 18h, chez Eliane, la tante de Maya, on fête l'anniversaire de son cousin Bruno. Je suis très à l'aise, assis à table avec d'autres gens, dont Maya, Clara, Bruno, Eliane et d'autres amis à eux que je vois pour la première fois. A un moment donné le sujet ne m'intéresse plus et je décroche de la conversation. J'ai une crise et, sauf Maya, très discrète, personne ne la remarque. J'amène ma main droite aux yeux, en les compressant avec les doigts. J'arrive à garder cette position pendant quelques secondes. Je ne prononce aucun mot et reviens doucement à la normalité. On revient à un sujet de conversation qui m'intéresse et ensuite on tombe sur un autre qui à nouveau ne m'intéresse pas du tout. En prévoyant une possible crise, je quitte la table et rien ne se passe.

Commentaire de LAE (24 juillet 2004) :

Il va falloir que LDC enquête sur son problème de sommeil. Peut-être, en traitant les problèmes qui le gênent pendant la journée, ceux de nuit seront aussi résolus, mais il est impossible de dire aujourd'hui s'ils ont les mêmes origines.

Concernant ce qui s'est passé dans la fête de Bruno, le changement de position dans l'espace me semble une piste intéressante à investiguer. Ce n'est pas la première fois qu'un déplacement physique paraît aider LDC à empêcher une crise.

Jeudi 26 février 2004

Vers 14h. Je suis au téléphone avec Rosana, une copine. On se donne rendez-vous à 16h30 face au bâtiment où habite ma soeur. Rosana introduit un sujet de conversation dont je ne veux pas parler parce qu'il ne m'intéresse pas. Souvent elle parle de gym et de shopping, ce qui me dérange. Je me souviens du jour précédent, quand le sujet désintéressant a déclenché une crise. La même chose se passe cette fois-ci. Je demande à Rosana de patienter une seconde afin d'éloigner le combiné de mon oreille et de pouvoir vivre la crise normalement. Ensuite, je dois inspirer très profondément avant de reprendre la conversation.

Vers 18h50, à table avec mon neveu Guilherme. Il me pose beaucoup de questions sur mon mémoire d'Ethnométhodologie. Il veut savoir ce que j'écris, et ce que je sens quand je suis en crise, et quel est mon objectif avec ce travail. Il m'a déjà posé différentes questions tout au long de la journée. Alors qu'il me pose encore une question, je n'arrive même pas à m'accrocher à celle-là. Je sais qu'elle concerne ce sujet, mais je me sens trop embêté pour l'écouter et la retenir. Une crise m'atteint. Cette fois-ci je lève la tête, je la penche vers l'arrière, et je mets ma main droite sur mes yeux en les compressant avec mes doigts. Cela dure quelques secondes et je reviens rapidement à la normalité.

Commentaire immédiat de LDC :

A travers ces crises, je décomprime et je me repose, comme si j'étais dans une autre dimension. C'est comme si j'avais besoin de m'éloigner du monde parfois. Elles m'atteignent quand je suis mis en épreuve, ou quand je n'aime pas le sujet mais que je me sens obligé de rester dans la conversation. Des moments où le meilleur à faire serait sans aucun doute de disparaître du monde. Je commence vraiment à croire qu'une partie de moi a vraiment besoin de ces crises pour fuir la réalité.

Commentaire de LAE (27 juillet 2004) :

Je vois assez clairement que les sujets qui dérangent LDC peuvent provoquer chez lui une crise lors d'une conversation téléphonique. En fait, LDC n'aime pas cet appareil, et cela devient à chaque fois plus évident. Il veut se libérer rapidement des gens, il préfère les contacts directs, en vrai, ou bien par courriel, une fois qu'il peut lire le message quand il veut.

LDC a des réactions assez tendues quand il doit expliquer quoi que ce soit à quelqu'un de sa famille. Il a peur surtout de ne pas être compris et de se faire passer pour quelqu'un

d'inintelligent. Le phénomène qui s'est passé lors de son interaction avec Guilherme se passe souvent avec tous les gens de sa famille.

## Paris, France

Jeudi 11 mars 2004

Nous sommes rentrés à Paris avant-hier. Je pense que ce sera intéressant de voir s'il y a des différences selon l'endroit où a lieu le phénomène, s'il m'arrive à Rio ou à Paris. Je n'y crois pas trop, pour moi la même chose se passe, indépendamment de l'endroit.

Mais il est vrai que les deux dernières nuits à Rio, chez ma mère et les deux premières à Paris se sont passées tranquillement. Je me suis levé normalement pour aller au toilette, mais sans aucune sensation d'angoisse ou manque d'air.

Vers 11h40, dans le bureau de Pierre Quettier et Grégory Morin à l'Université Paris 8. Pierre me raconte une histoire qui me surprend : un ami commun, Ito, a vécu une crise cardiaque. Je sens ma respiration s'arrêter à ce moment-là. Ensuite, Pierre ajoute que Ito va bien, qu'il est hors danger. Une minute après, je commence à sentir l'arrivée de la crise, et je décroche, comme d'habitude, du sujet de discussion. Je la sens venir et elle passe doucement. Grégory est au téléphone à ce moment-là, et pendant la crise, j'arrive à raisonner : «Tout va bien, je suis avec Pierre». Suite à la crise, j'ai un petit instant de confusion, comme dans la plupart des fois. Je dois me concentrer pour ne pas parler en portugais avec Pierre. Ce genre de situation m'arrive souvent : je reviens de la crise en parlant français si mon interlocuteur est brésilien et vice-versa.

Commentaire immédiat de LDC :

Je ressens que c'est moins angoissant de vivre une crise en face de Pierre ou de Maya que de la vivre près de ma famille. Je sens que ma mère et mes frères souffrent quand j'ai une crise, tandis que Pierre et Maya me donnent l'impression d'avoir un autre regard sur ces crises et leur «rôle» dans ma vie. Quand je suis tout seul avec eux, je n'essaye pas de lutter contre les crises.

Ecrire sur les crises me fait devenir plus intime d'elles, maintenant je vois que parfois j'ai besoin de les provoquer chez moi.

Devant l'ordinateur, vers 17h15. J'écris un mail à un ami pour lui annoncer une possibilité de travailler ensemble. Je suis excité par cette possibilité et je ressens le besoin de provoquer la crise. La sensation de la crise est de l'ordre de la jouissance, comme l'acte de fumer un joint.

Commentaire de LAE (24 juillet 2004) :

LDC commence à se rendre compte du besoin qu'il a d'expérimenter ses crises, et cela est une découverte assez importante. Il va falloir qu'il décide à un moment donné s'il veut ou pas que les crises s'arrêtent vraiment.

Vendredi 12 mars 2004

Vers 16h30, dans la salle de cours d'Ethnométhodologie à Paris 8. Je parle avec ma collègue Emmanuelle Petit. C'est la pause d'un long cours de Philippe Amiel, qui reste dans la salle. Nous parlons de mon voyage au Brésil. Emmanuelle pose des questions diverses, je n'accroche pas trop. Elle me fait penser à une amie, Marie Labrousse, physiquement et gestuellement. Je pense à Marie, on ne s'est pas vu depuis mon retour à Paris. J'essaye de revenir à la conversation mais, me rendant compte d'en avoir raté une énorme partie, je ressens un certain trouble. La crise s'annonce et je ferme mes yeux en baissant la tête. Je prononce un gros mot en portugais – heureusement personne dans la salle ne me comprend. Je reviens en dix secondes environ. Je vois qu'Emmanuelle essaye de réagir de manière naturelle, mais je la perçois quand même un peu troublée. Très dérangé, je lui explique ce qui s'est passé. Je suis un peu confus, je mélange le portugais et le français. Philippe Amiel s'approche et me demande si je vais bien. A mon avis, vu qu'il me connaît depuis l'année dernière et qu'il connaît mes crises, il essaye de rendre la situation la plus naturelle possible pour moi et pour Emmanuelle. Je l'appréciais déjà, je l'apprécie encore plus pour ce geste si gentil.

19h, dans la même salle. Jean François Dégremont arrive pour donner son cours. Deux collègues se dirigent vers lui tout de suite. J'attends qu'il finisse la conversation. Je lui offre un cadeau : une petite bouteille de *cachaça* (boisson alcoolisée brésilienne) et un cd de musique brésilienne. Je ressens une énorme expectative par rapport à sa réaction. Il me dit avoir aimé recevoir les cadeaux et fait une blague, criant aux autres : « Ceux qui veulent valider l'U.V. de cette façon peuvent me chercher après le cours ». Je ressens la respiration m'enfuir. Une

crise s'annonce. Une disquette de Jean François tombe par terre et j'essaye de me baisser pour la prendre. D'autres personnes s'approchent de Dégremont pour discuter avec lui. Je peux ainsi m'écarter pour que la crise ait lieu un peu plus loin. Il me semble que personne ne me remarque, malgré les gros mots que je prononce. Je maintiens les yeux ouverts et je fais quelques pas à droite et à gauche, malgré moi. Je reviens à l'état de conscience totale en quelques secondes.

Commentaire de LAE (27 juillet 2004) :

Il y a une situation que LDC n'arrive pas à gérer : c'est comme s'il partait de ce monde vers un autre pour quelques secondes, malgré lui. Si quelque chose attire son attention, comme la ressemblance entre Emmanuelle et Marie, il est capable de rentrer dans un univers de rêveries et de perdre complètement le fil de la conversation. Il s'agit d'un certain « déficit d'attention ». Quand il revient au « monde social » et essaye de reprendre le fil, il a du mal à présenter ses excuses et à demander qu'on répète les choses qui ont été dites. C'est une situation gênante pour lui, où il a peur de la réaction de l'autre, et cela peut être un élément déclencheur de la crise.

De nouveau, je perçois l'attente par rapport à la réaction de son interlocuteur. Et en fait, peu importe si la réaction de l'autre est bonne ou mauvaise, LDC lui attribue en quelque sorte le pouvoir de déclencher la crise.

J'ai alors, dans ces deux cas, deux exemples bien précis de facteurs déclenchants de la crise. Il va falloir les travailler.

Samedi 13 mars 2004

17h, dans le métro, avec Olivier Meyer. On rentre du cours de Yann Kilborne. Nous parlons d'un sujet quelconque quand Olivier rappelle un des documentaires montrés par Yann pendant ce cours. Il s'agit d'un film assez angoissant, qui montre l'activité des bouchers et où sont exhibées des scènes de préparation de viande bovine, de l'abattoir aux filets coupés. Je pense à quelques-unes de ces scènes et tout de suite une crise a lieu.



Plus tard, vers 20h15, chez mon frère Homéro. Nous y arrivons, moi et Maya, suite à une journée épuisante pour tous les deux. On s'installe avec eux dans le salon. Je m'assieds sur une chaise assez confortable et je me lâche. Je ressens un coup de fatigue. Mon frère parle d'ordinateurs et du Brésil. Je me désintéresse du sujet à ce moment-là et je pressens une crise. Elle arrive tout doucement, en forme de vague, comme un éternuement. Je reste figé et ne prononce aucun gros mot. Tout le monde reste en silence et je reviens à la conscience rapidement.

Dimanche 14 mars 2004

Chez Bernhard, un collègue doctorant, vers 20h. Nous avons rendez-vous pour dîner avec lui, moi, Maya et Stathis, un autre collègue. Comme mon ordinateur s'est cassé, j'arrive bien avant les autres invités, avec mon disque dur dans la main pour lui demander de l'aide. Bernhard, toujours très gentil, ouvre son ordinateur et installe mon disque pour que Maya puisse corriger la dernière partie d'un travail que je dois envoyer à Pierre Quettier. Je suis gêné de le déranger, même s'il s'agit d'une urgence. Il me prête un vieil ordinateur portable pour me dépanner jusqu'à ce que je règle le problème du mien. Maya se met à corriger le travail. Cela aussi me dérange vis-à-vis de lui. Stathis arrive, on bavarde un peu et je bois deux verres de vin blanc. A un moment donné, vers 21h, je parle d'acheter un nouvel ordinateur. Bernhard se connecte sur Internet pour chercher une bonne option d'achat d'ordinateur pour Maya et moi. Lui et Stathis regardent des sites, tandis que Maya est assise par terre et tape sur le portable posé sur une petite table. Je suis un peu allongé sur le canapé et je ressens une crise similaire à celle que j'ai eu chez Homéro – j'étais dans cette même position. La crise se passe très vite, la sensation de la « vague » intérieure n'est pas si forte que d'habitude. J'ai l'impression qu'aucun des trois ne remarquent la crise. J'ai juste fermé les yeux, mais je n'ai pas bougé. Ils m'appellent pour regarder un site, je me lève sans problème.

Commentaire de LAE (27 juillet 2004) :

LDC continue à s'embarquer dans sa rêverie comme d'habitude. Il « se désincarne » malgré lui et, au moment de revenir à son état normal, état de partage social avec ceux qui l'entourent, il se voit perdu dans le temps. Selon les émotions contenues dans ses images,

LDC arrête de respirer et a du mal à reprendre le souffle, en se désespérant. L'image du gêne qu'il cause à l'autre est assez forte, il ne veut surtout pas déranger qui que ce soit.

Lundi 15 mars 2004

En face de la télévision, vers 21h, Maya et moi regardons un journal télévisé. Le sujet est la mort d'une comédienne, tuée par son mari l'année dernière en Lituanie. Je ressens une énorme pitié envers le mari, qui a commis ce crime sous l'effet de drogues et de l'alcool. Je me demande pourquoi il me fait de la peine. Je pense que, au-delà de l'incarcération, cet homme sera pour toujours prisonnier de sa mémoire. Il ne me semble pas être un malade mental, dépourvu du sens de la réalité. Je pense qu'il sait très bien l'absurdité de ce qu'il a commis. Je regarde des scènes où il s'explique à la police. Son désespoir me choque. Je me sens arrêter de respirer et j'essaye de reprendre la respiration – peut-être que cela peut éviter une crise. Mais c'est trop tard, je sens la « vague d'éternuement » venir et la crise a lieu. Cela dure environs dix secondes. Je ferme les yeux et ne bouge quasiment pas. Je ne prononce aucun gros mot, tout se passe en douceur.

Mardi 16 mars 2004

A la MSH, 14h15, pendant le cours de Patrick Curran. Mon collègue Bechir présente l'état de son travail de DEA. Nous sommes quatre dans la salle, assis autour d'une table : moi, Patrick, Bechir et Joseph, un autre collègue qui a soutenu récemment sa thèse. Nous interrompons Bechir pour lui faire quelques remarques concernant des phrases trop affirmatives. A un moment donné, Patrick prend la parole et je me détache complètement des interactions. J'essaye de revenir, mais le discours de Patrick est, comme d'habitude, plein de métaphores et difficile à suivre. Il me regarde dans les yeux et je n'arrive pas à cerner ce qu'il dit. Je sens que la « vague » viendra bientôt. Une seconde après je suis atteint par la crise. Malgré moi, je dis « MERDA ! ». Je pose les bras sur la table et je baisse ma tête entre les bras. Je prononce encore des mots, je suis enragé de ne pas avoir pu l'éviter. Cela dure moins de dix secondes. Je reviens et j'essaye de dire à Bechir de continuer, mais je le dis en portugais. Patrick comprend que je suis confus, il se lève de sa chaise et vient jusqu'à moi, un geste doux et gentil. Je me remets à parler en français et je demande des excuses à Bechir.

Commentaire de LAE (28 juillet 2004) :

LDC a peur que les remarques sonnent comme des critiques sévères pour Bechir. Tel que s'est arrivé dans d'autres occasions, LDC imagine et projette dans son « cinéma mental » un conflit entre Bechir et les autres. La position apparemment défavorable de Bechir cause une certaine peine chez LDC, qui souffre à la place de son collègue sans même savoir si celui-ci se sent vraiment dérangé.

Vers 20h, chez Maryse Courberand. Nous sommes en train de discuter de mon mémoire d'Ethnométhodologie. Nous parlons des professeurs, de mes sentiments et découvertes par rapport à mes crises. Je lui dis que parfois le regard des autres (ou bien mon impression que les autres me regardent différemment vis-à-vis de mes crises) me gêne. Elle me raconte alors avoir vu, en compagnie de Pierre Quettier et Jean François Dégremont, un jeune en crise épileptique à Paris 8 et que personne n'a regardé cet homme différemment. Pour elle, tout le monde sait ce qu'est une crise épileptique : « C'est gênant pour toi, peut-être, mais pas pour les autres ». Ensuite, Maryse m'apprend à organiser mes notes à partir de quatre niveaux de commentaires. Je me sens un peu gêné de penser que peut-être je prends mes notes de façon équivoque. Je me sens diminué et je sens une crise qui s'annonce. Cette fois-ci j'arrive à sentir ma respiration, je raisonne rapidement en me disant intérieurement que Maryse est une amie qui m'aime bien. Je change de position (nous étions assis sur son canapé-lit) en essayant de sentir mon corps, mes pieds, mes mains. Mon attitude me permet d'empêcher l'arrivée de la crise.

Mercredi 17 mars 2004

Vers 16h, lors d'une réunion de travail chez une cliente. Elle propose un changement sur la page web que je suis en train de développer. Je n'aime pas sa méthode de travail, elle change trop d'attitude et d'opinion. Je lui rappelle qu'elle m'avait dit que cette structure ne changerait plus. Je ne me sens pas bien, je n'aime pas le contact avec les clients ! Je pense toujours à ça. J'aimerais bien pouvoir embaucher une personne qui serait chargée d'interagir avec les clients. Ainsi je n'aurais pas besoin d'avoir ce genre de contact. M'étant un peu énervé, une crise s'annonce. Pourtant, j'arrive à l'éviter comme le jour d'avant, en changeant de position sur la chaise où j'étais assis et en essayant de rester attentif à ma respiration.

Le soir, vers 21h, quelques amis viennent commémorer en avance l'anniversaire de Maya. Nous sommes sept (Maya, Ronaldo, Marie, Verushka, Alcimar, Loreda et moi) dans le salon et je suis assis sur un fauteuil qui me permet de rester mi-assis, mi-allongé. Nous parlons de musique, d'études, de différentes villes. De façon pareille à d'autres fois où j'étais dans cette position, je me décontracte et me lâche totalement. Une crise s'annonce et je touche mes yeux, faisant une pression sur eux. Je prononce un gros mot, mais j'arrive à contrôler le volume de ma voix cette fois-ci. Verushka et Alcimar, étonnés, demandent ce qui se passe, tandis que tous les autres, connaissant déjà le phénomène, restent tranquilles.

Commentaire de LAE (29 juillet 2004) :

Cela ne se passe pas souvent, mais LDC commence à percevoir qu'en changeant de position dans l'espace, il peut réussir à empêcher certaines crises. C'est une piste à suivre de près et à expérimenter.

Jeudi 18 mars 2004

Je passe toute la journée dans le laboratoire de mon directeur de thèse en InfoCom, Patrick Curran, en train de travailler sur une animation d'images. Bien installé et concentré dans le travail, je n'ai aucune crise pendant la journée.

Vendredi 19 mars 2004

Au secrétariat de la Formation Permanente de Paris 8, à 13h45. Je viens de déjeuner avec mon ami Grégory et les femmes qui travaillent avec lui dans ce service. Le lendemain, ce sera le jour de l'anniversaire de Maya, et je n'ai rien acheté jusqu'à présent. Je suis debout et me prépare à sortir. Je dis alors à tout le monde que je dois m'en aller pour essayer de trouver un cadeau, mais que je n'ai aucune idée de quoi acheter. Greg pose alors la question aux filles, qui se mettent à donner des suggestions. La conversation me dérange, aucune des propositions ne me plaît, et je réponds à toutes sans trop de motivation : « Oui, peut-être... je vais voir, je vais voir... ». A un moment donné, j'ai l'impression d'avoir déjà vu cette scène et d'avoir déjà vécu cette situation. Je sens que la crise aura lieu, et effectivement elle vient très fort. Je

ressens la vague qui vient depuis mon ventre, mon nez devient très sensible. Je mets mes mains sur mon nez et sur mes yeux et je cherche un endroit où m'appuyer – j'ai peur de perdre l'équilibre et de tomber. Je m'appuis sur la paroi d'une armoire et la crise dure à peu près cinq secondes. Je reviens à l'état normal, Greg me propose de m'asseoir. Pourtant, je me sens très bien, je le remercie et pars ensuite.

Vers 19h, allongé sur le canapé, après avoir dormi un peu. La télévision est allumée et je regarde les infos. Il se passe un phénomène bizarre, qui s'est déjà reproduit d'autres fois : je me sens connecté à la télévision d'une manière curieuse, comme si mon corps était une antenne. J'ai l'impression de savoir tout ce qui va se passer dans l'émission. J'ai alors une crise qui me coupe la respiration. Je mets mes mains sur le visage et je prononce un gros mot. Je dois m'asseoir, enlever les mains du visage et chercher de l'air en inspirant très fort.

Vers 22h, en train d'écrire ces notes – Maya était au téléphone. Un autre phénomène étrange se reproduit : je lis tout ce que j'ai écrit et les mots me paraissent bizarres. D'un coup, ils perdent leurs sens et deviennent tout simplement des matières «plastiques». C'est au moment où la crise s'annonce que ce phénomène a lieu. Elle m'atteint donc en quelques secondes. Je m'éloigne de l'ordinateur pour écarter les jambes et pouvoir baisser un peu la tête entre elles.

Commentaire de LAE (29 juillet 2004) :

LDC se sent dérangé par une conversation dont il sait qu'il ne tirera aucun profit. Tout ce qu'elles disent, ces femmes, ne l'intéresse pas. De toute façon, il ne peut pas acheter le cadeau qu'il veut pour Maya parce qu'il n'a pas suffisamment d'argent, il n'achètera qu'une boîte de biscuits et des fleurs bon marché. Donc, quoi qu'elles disent, cela ne lui servira pas, il ressent la conversation comme une perte de temps. LDC est surchargé d'informations et d'émotions à ce moment : il est énervé parce qu'il veut partir, il est embêté de ne pas pouvoir dire aux femmes qu'il n'est pas intéressé par ce qu'elles disent, il a peur de dévoiler son énervement et ainsi gêner des gens qui essaient d'être sympathiques, et en plus il est en retard. Tout cela le dérange au point de déclencher une crise.

Samedi 20 mars 2004

Je me réveille vers 10h et je pressens que la matinée sera dure à supporter. Comme j'ai déjà ressenti d'autres fois, je ressens l'état primaire de la crise toutes les trois minutes environ. C'est-à-dire, un état de confusion mentale légère et très curieuse, comme le jour où j'étais avec ma famille dans la maison de plage de ma sœur, au Brésil. Cette fois-ci ça me dérange davantage puisque le phénomène commence dès que je me lève. Il continue pendant que je prends ma douche et pendant le petit déjeuner. Je commence à m'inquiéter parce que je dois aller au cours de Paul et ensuite, à celui de Yann. Comme la dernière fois, les mots acquièrent pour moi une dimension « plastique » dans l'espace. C'est comme si certains phonèmes se déplaçaient dans l'espace. Ce qui me dérange le plus, c'est le fait que les mots (et par conséquent les phrases entières) perdent leurs significations. Mon cerveau, d'une certaine façon, n'arrive pas à les interpréter. Les phrases deviennent alors rien qu'un groupement de « bouts de phonèmes ». Par contre, je l'appelle « état primaire » parce que la crise ne s'achève pas. Je ne ressens pas la « vague » qui part de mon ventre et qui va vers ma tête, et je ne me sens pas obligé de fermer les yeux comme d'habitude. Je deviens énervé avec le prolongement de cette situation. Etre dans cet état de façon continue me fatigue : je ressens la crise commencer, mais elle s'arrête avant de me faire fermer les yeux et avant que je me sente dérangé par le volume sonore environnant. Quand je veux parler, je n'arrive pas à traduire en mots ce que je veux dire. Par exemple, au moment de dire quelque chose à Maya, qui est encore au lit, les mots ne me viennent pas. Au moment où je me débarrasse de la crise, je prononce un gros mot. Je m'énerve de l'avoir dit et je me fatigue encore plus. Et ça recommence, en boucle.

Dans le métro, vers 11h, en me dirigeant vers Paris 8, j'essaye de lire un livre, mais cette sensation m'atteint. Je finis toujours par dire « Merda » ou « Porra » quand ce malaise me quitte. Cela se répète à peu près six fois pendant le parcours.

Je rencontre Emmanuelle Petit, qui était dans le même wagon que moi. On marche ensemble jusqu'à la salle de cours et j'essaye de ne pas trop parler. Je ne sais pas si elle remarque quelque chose, cela me dérangerait. On s'assied ensemble. Je ne comprends pas très bien le cours de Paul. Parfois je perçois ses mots comme de la matière « plastique », parfois ils sont compréhensibles. Je pense que j'aurais dû rester à la maison, que ce n'est pas la peine de sortir quand je suis dans cet état. L'heure de la pause arrive. Tous les étudiants vont à la

cafétéria. J'y vais aussi, avec Emmanuelle. J'essaye de converser, mais j'arrête toutes mes phrases à la moitié, les mots me manquent parce que la logique du langage me manque. J'arrive quand même à expliquer à Emmanuelle ce qui se passe, et elle a l'air de bien comprendre. C'est un énorme soulagement. Encore pire que le dérangement d'être vu en état de crise, c'est la sensation de ne pas être compris. On revient au cours, je ressens une fatigue énorme. Paul s'en va, Yann rentre. Il est alors 14h30. Les crises s'arrêtent d'un coup. Pendant le cours de Yann, je n'arrive pas à émettre la moindre opinion sur quoi que ce soit. Je suis très fatigué.

Lundi 22 mars 2004

Vers 14h, mon ami Léo Loredó vient à la maison chercher quelques partitions qu'il y avait laissées. Il ne reste pas longtemps, on n'a même pas le temps de discuter. Je travaille sur l'ordinateur pendant qu'il cherchait les partitions pour sa répétition. Au moment de partir je me lève pour l'emmener à la porte. Il me parle de sa répétition et de ses concerts. Je décontracte et je sens que j'étais un peu tendu pendant que j'écrivais. Ses mots perdent complètement leurs sens. J'essaye de fixer mon regard et je fais un effort pour comprendre ce qu'il dit. La crise s'annonce par la « vague » dont je parle souvent. J'étais debout, j'amène mes mains aux yeux et un état de déséquilibre me fait faire deux ou trois pas jusqu'à toucher le mur. L'air me manque. Je dis des gros mots, très fortement. Puis, je reviens à l'état normal. Je regarde Loredó, qui m'attend calmement pour que je lui ouvre la porte. Il connaît très bien mes crises.

Mercredi 24 mars 2004

Vers 21h, chez moi. Nous sommes cinq personnes réunis : Maya, Loredó, Ronaldo, Marie et moi. Ces deux derniers sont un couple qu'on aime beaucoup. Je suis assis sur un petit tabouret, à côté du canapé. Ronaldo ouvre une bouteille de vin rouge et pendant que Loredó remplit les tasses, une crise s'annonce. Je laisse mon corps tomber sur le canapé, sur lequel je pose ma tête tournée vers le bas. Cette crise me semble avoir duré un peu plus que d'habitude, j'ai eu du mal à me remettre. Quand je me rétablis, je sens les gents plus inquiets aussi que d'habitude.

Jeudi 25 mars 2004

Aucune crise ne se produit ce jour-là. Très étrange. Maya m'annonce qu'elle est peut-être enceinte. Je passe la journée entière à imaginer mon fils ou ma fille, dans un état de grande tranquillité et relaxation. L'idée me plaît.

Vendredi 26 mars 2004

Contrairement à la journée précédente, qui a été très agréable, je dors très mal. Je me lève plusieurs fois pendant la nuit suite à des crises de manque d'air. Je m'assieds sur le lit à chaque fois pour reprendre le souffle et boire un peu d'eau. Quelques secondes après, je peux me rendormir.

Plus tard, vers 19h, depuis la salle de cours du DESS, j'appelle Maya avec un téléphone portable prêté par Maryse. Maya m'annonce la confirmation du médecin, elle est vraiment enceinte. Je donne la nouvelle à Pierre, il me demande si je suis content. «Oui», je réponds. Immédiatement, un film se produit dans ma pensée. Je baisse la tête et j'imagine Rio, Paris, ma mère et mes frères si distants en ce moment, le bouleversement (positif) que l'enfant signifiera dans nos vies. Ce tourbillon d'idées provoque en moi une crise. Elle est survenue avant que je puisse discuter au sujet de l'enfant avec Pierre. Je fais quelques pas malgré moi, vers la gauche, avec les mains sur le visage. Pierre me suit pour me protéger. Je me remets rapidement, mais j'ai beaucoup de difficulté à recommencer à parler en français. Pendant quelques instants, un état de confusion me fait bégayer.

Samedi 27 mars 2004

Tout se passe normalement. Même dans une situation où je suis persuadé qu'une crise se passerait, rien ne se produit. Comme par exemple, à la cafétéria de l'Université Paris 8, avec Paul Loubière et Maryse Courberand. Paul est un professeur dont la sagesse et la façon de mener le cours, que j'apprécie beaucoup, me fait me sentir un peu diminué – le même phénomène qui se passe avec Jean François Dégremont et Pierre Quettier.



J'assiste à son cours et ensuite je fais des courses. Je rentre chez moi, tout se passe normalement.

Dimanche 28 mars 2004

Nous avons fait une petite réunion pour fêter l'anniversaire de Maya. Vers 19h, un premier couple d'amis arrive, Bruno et Natalie. Nous sommes tous les quatre dans la pièce qui fait à la fois hall et cuisine américaine lorsque le téléphone sonne. Je décroche et c'est ma mère. Je lui parle pendant quelques minutes, rien de spécial. Je lui raconte un peu la vie, les études, et elle fait la même chose. Ma mère me demande de parler avec Maya, et je l'appelle. Je reviens alors à la pièce où nous étions avant et je me place du côté de la cuisine, tandis que Bruno et Natalie sont de l'autre côté. Les deux m'adressent la parole mais je n'arrive pas à m'accrocher à ce qu'ils disent. La crise s'annonce, j'arrive à leur demander « un instant ». Elle se passe doucement, sans que je prononce de gros mots. J'ai une conscience partielle plus élevée que d'habitude.

Dans un autre moment de la soirée, d'autres amis étant déjà arrivés, je m'assieds sur une chaise à côté de Rafael, un ancien ami de ma famille et qui vit en France depuis 30 ans. Il me pose une question sur mon voyage : « Et le Brésil, Léo, c'était bien ? ». Je réponds que tout s'est bien passé et commence à parler de Rio. Rafael intervient brusquement en disant « Ce n'est pas de ça que je parle, je veux savoir les nouvelles de ta famille ». Je commence à parler de ma mère, en lui racontant qu'elle est encore plus belle, ayant perdu du poids suite à un régime. Une crise s'annonce sans beaucoup de force, la « vague » arrive doucement. J'amène mes mains sur les yeux et elle passe vite. Je ne prononce aucun gros mot et le niveau de conscience reste élevé.

Lundi 29 mars 2004

Je fais un très mauvais rêve pendant la nuit. Voici son déroulement : j'étais dans la salle de cours du DESS, pleine, et j'arrive en retard pour un cours. A l'intérieur, Pierre et Jean François donnent un cours ensemble. Ils arrêtent le cours pour me demander pourquoi je suis arrivé en retard. Ensuite, ils demandent le devoir que j'étais censé leur rendre. Je ne sais pas

de quoi ils parlent. Je m'assieds sur une chaise qui est placée au centre de la salle de cours. Jean François et Pierre marchent autour de moi en disant que je suis nul en tant qu'étudiant et en tant que graphiste. Pierre ajoute que jamais il n'aurait dû me faire confiance, et que jamais il n'aurait dû accepter de diriger mon mémoire.

Je me réveille très mal, en pleurant, mais sans crises. Ce genre de rêve m'oblige à établir un lien entre mes crises et une énorme attente par rapport aux personnes que j'admire. Je pense aussi à un problème d'auto estime. Je m'explique : pendant la fête d'hier, Clélie, une amie commune à moi et à Pierre Quettier, m'a dit qu'il l'avait remercié, puisque c'est grâce à elle et à son mari Julio qu'il a fait ma connaissance. Cela m'a beaucoup ému, et j'ai vu que Clélie avait des larmes aux yeux, elle aussi. C'était une situation assez spéciale pour moi : quelques jours auparavant, j'avait dit à Maya mon énorme difficulté à admettre que les autres puissent s'intéresser à moi, notamment mes collègues français de l'Ethnométhodologie. Je me vois comme quelqu'un de pas très participatif, ayant des difficultés à me faire comprendre dans leur langue. Pourtant, je perçois leur amour, admiration et amitié envers moi.

Vers 20h30, je travaille sur l'ordinateur tranquillement tandis que Maya lisait sur le canapé. Elle s'est rappelée d'avoir appris par un ami qu'Edvandro, un ami musicien, s'était mis aux études de Droit ; il se serait lassé de ne pas gagner bien sa vie avec la musique. Cette énorme surprise m'a causé une sensation très bizarre. Même sans connaître exactement les sentiments d'Edvandro par rapport à ce changement, cela m'a fait de la peine pour lui. Je l'ai imaginé triste et souffrant. Ces sensations ont duré quelques secondes, pendant que Maya m'expliquait la situation. Ma respiration s'est coupée et une crise est survenue. Je me suis remis rapidement.

### *Petite conclusion*

LDC essaye, avec ce compte rendu, de repérer les éléments qui jouent un rôle dans le déclenchement des crises. Certaines observations constituent des informations importantes pour le traitement psychothérapeutique appliqué par Jennifer de Gandt : les crises se reproduisent souvent quand il est au téléphone, ou bien quand il ressent une attente par rapport à des gens qu'il apprécie, ou encore quand il n'arrive pas à faire ce qui est prioritaire pour lui juste pour ne pas gêner une autre personne.

Les crises peuvent être alors une réponse à un ensemble de comportements conflictuels. J'essaierai de voir ces conflits en tant qu'informations accumulées au long de sa vie, une fois que le comportement de l'être humain est appris, je pense, au sein des groupes sociaux – famille, école, groupe d'amis – et ensuite reproduit. Les conflits de LDC semblent déclencher ses crises, qui ne seraient pas ainsi d'ordre purement biochimique.

LDC a traité ses crises en tant que phénomènes biochimiques pendant plusieurs années. Mais en s'agissant d'un phénomène si complexe elles ne peuvent pas, à mon avis, être traitées de ce seul point de vu, notamment quand plusieurs tentatives de traitement par la voie allopathique échouent. Nous sommes tous des êtres complexes et les limites de nos constituants psychiques, psychologiques, chimiques et physiques sont très floues, difficiles à cerner.

Dans le chapitre qui suit je propose une petite réflexion sur les divers regards sur cette maladie qui, à nos jours, reste encore un mystère et sur l'importance de la participation du malade dans son propre traitement.

## 5. Épilepsie, hystérie, transes – Regards sur le phénomène des crises

Toute maladie doit être classée, je n'en doute pas. Les mettre dans des cases selon les anomalies et les symptômes qui les caractérisent peut permettre aux chercheurs d'étudier et de tester des nouvelles formes de traitement. Cela leur permet aussi de connaître les manières par lesquelles elles atteignent l'homme et les possibilités de prévention. C'est ainsi, finalement, que l'étude des pathologies et des médicaments avance.

Or, malheureusement le classement n'est pas infaillible, et cerner une maladie peut s'avérer une tâche très complexe. Généralement les symptômes présentés par un malade s'accommodent bien d'une certaine classification, et les médicaments qui sont prescrits à celui-ci en fonction de ses symptômes fonctionnent parfaitement. Cependant, dans d'autres cas, bien au contraire, les symptômes embrouillent le médecin, qui peut alors se tromper quant au diagnostic. Même si un diagnostic semble correct à plusieurs spécialistes, il peut arriver que les médicaments ne soient pas efficaces. L'épilepsie est un exemple de ce genre de maladie difficile à mettre dans une case. Le traitement varie pour chaque patient, étant donné que les réactions au traitement sont à chaque fois différentes. A cause de ces idiosyncrasies, un médicament efficace pour un patient « A » peut parfois se montrer inutile pour le patient « B » et vice-versa. Ainsi, malgré l'avancement de la technologie, malgré toutes les études, plusieurs cas demeurent sans traitement.

Médecins et thérapeutes sont souvent réfractaires au dialogue avec d'autres types de connaissance, car ils estiment que leur Science est le seul moyen de résoudre et de traiter une maladie. L'expérience de ma maladie et l'historique de la façon dont elle a été diagnostiquée m'ont montré que, même devant un échec thérapeutique, certains médecins sont incapables de faire appel à d'autres disciplines. C'est tout un système qui s'écroule. J'ai été témoin de la déception épatée d'un médecin réputé face à l'échec du traitement qu'il m'avait prescrit – des énormes dosages de Carbamazépine : « C'est bizarre ! Je ne comprends plus ce qui se passe ». Or, à mon avis, ce n'est pas du tout bizarre que la Médecine ne puisse pas apporter de réponses à absolument tout. La Médecine ne peut pas tout saisir, certaines réponses seront apportées plutôt par la Psychologie, d'autres par les Médecines dites « alternatives », tandis que des questions demeureront sans réponses.

L'homme est composé de diverses parties et leurs frontières sont difficiles à discerner. Comment se délimitent les aspects psychologique, psychique, chimique et physique chez l'être humain ? Comment savoir à quel domaine, parmi ceux-ci, se rapporte l'origine d'une maladie complexe telle que l'épilepsie ?

Dans son ouvrage consacré à cette maladie, Pierre Jalon dit :

*La particularité d'une crise d'épilepsie (phénomène critique) est sa survenue brutale, sans signe annonciateur, son déroulement, en fonction du point de départ de la décharge et son arrêt, ramenant le malade plus ou moins rapidement à son état antérieur.<sup>41</sup>*

Cela voudrait dire que son origine serait la décharge elle-même, et que rien d'autre ne causerait cette décharge « imprévisible »? Peut-être que le dessin des ondes du cerveau d'un épileptique sur un rapport de EEG (électroencéphalogramme) ne nous montre effectivement aucun signe annonciateur. Cependant, le malade, lui, pressent souvent la crise, il est capable d'établir des rapports entre une crise et un fait quelconque, un élément qui fonctionnerait, pour lui, comme un élément déclencheur. Les études récentes des scientifiques britanniques Val Strong et de Stephen Brown montrent que les chiens ont une perception encore plus fine à cet égard. Suite à quelques semaines d'entraînement, ils sont en mesure d'alerter le malade jusqu'à quarante minutes avant l'arrivée d'une crise.<sup>42</sup> En effet, Watzlawick, dans un de ses ouvrages, nous apprend que les animaux sont capables de saisir certaines micro-expressions humaines dont nous-mêmes les humains ne sommes pas conscients.<sup>43</sup> Cela veut dire, scientifiquement parlant, qu'il y a des *accounts* dont l'être humain ne tient pas compte parce qu'il n'en est pas capable. Ni nous ni chacune de nos Sciences ne peuvent rendre compte de tout. C'est pourquoi le dialogue entre les disciplines, à mon avis, ne peut qu'enrichir la recherche visant la guérison de certains cas qui demeurent sans solution.

Dans le lexique que je propose au début de cette étude, je défends, suivant le point de vue de certains professeurs et suite à deux ans de réflexions dans le cadre du DESS

---

<sup>41</sup> JALLON, Pierre, *L'épilepsie*, PUF, Paris, 1992, p. 13, c'est moi qui souligne.

<sup>42</sup> Support Dogs – Epileptic seizure alert dogs,

Disponible sur <http://www.support-dogs.org.uk/content.php?categoryId=17>, consulté le 7 juillet 2004

<sup>43</sup> WATZLAWICK, Paul, *La réalité de la réalité – Confusion, désinformation, communication*, Seuil, Paris, 1978, p. 37 (Le cas de Hans le malin)

Ethnométhodologie de l'Université Paris 8, que la Science est un **système de croyances**. Or, il y a des croyances qui nous conviennent plus ou moins. Considérant que le rôle de la croyance lors d'un traitement thérapeutique n'est pas négligeable<sup>44</sup>, la pluralité de points de vue ne peut être que positive, offrant une gamme de possibilités de croyances, plus ou moins adaptées à chaque patient.

En effet, selon le regard qu'on porte sur une maladie, on peut y voir une pathologie qui doit être combattue, ou bien comme la *seule réponse à un contexte communicationnel absurde*.<sup>45</sup> Il s'agit de deux regards différents qui nous mènent à des actions distinctes. Pour quelqu'un qui comprend très bien le langage médical, une explication sur l'action de la Phénytoïne en tant que bloqueur des canaux sodiques dans le cerveau peut être suffisante. Mais, pour LDC qui n'appartient pas à ce **village**, qui ne maîtrise pas ce langage, et néanmoins co-habite avec cette maladie, cette interprétation ne peut certainement pas le contenter. En plus, il ne ressent pas les canaux sodiques, il ne sait même pas où ils se trouvent dans sa tête. Il lui faut alors d'autres explications, d'autres regards, qui communiquent avec sa façon de « lire » le monde et cette maladie. Et, puisque c'est lui qui est placé au centre de celle-ci, c'est avant tout à son expérience et à sa manière de vivre la maladie que les chercheurs doivent se reporter.

Il est question là de **village**, de regards et de pluralité. Les médecins ne devraient pas négliger l'opinion et le point de vue du malade, d'autant plus qu'il s'agit d'une maladie difficile à cerner. C'est lui le membre de son village des crises, c'est lui **l'informant** de celui qui appliquera la thérapie appropriée. Il a sûrement beaucoup d'informations à transmettre au thérapeute. Persuadé que chaque expérience est singulière et que, d'autre part, personne ne peut tenir compte de ce qui se passe dans le corps de l'autre, j'estime qu'il lui revient à sa façon de connaître cette maladie et de construire les interactions entre les disciplines qui étudient ou touchent l'épilepsie. J'aurais pu faire appel à l'Arpeije<sup>46</sup> ou encore à d'autres organisations qui s'occupent de cette maladie, mais j'ai décidé de faire ma propre recherche personnelle, selon mes ressentis et mes croyances.

---

<sup>44</sup> WATZLAWICK, Paul, *Le langage du changement – Eléments de communication thérapeutique*, Seuil, Paris, 1980, p. 11

<sup>45</sup> Je reviendrai sur ce sujet dans le chapitre sur la Psychologie Systémique

<sup>46</sup> Association pour la recherche, pour l'éducation et l'insertion des jeunes épileptiques, France

Le manque de dialogue aujourd'hui entre psychothérapeutes et médecins est évident – et de mon point de vue de malade, regrettable. Lorsque dans le lexique, au début de ce mémoire, je parle des crises, je cite la thérapeute Jurema Pureza, qui pense que celles de LDC seraient plutôt des manifestations d'une hystérie. En lisant un peu sur l'histoire de cette maladie, j'ai appris que l'épilepsie et l'hystérie étaient autrefois étudiées comme une maladie unique, l'*hystérico-épilepsie*. Cet échange entre psychothérapeutes et médecins existait encore, il n'y a pas si longtemps. Mais le développement de la recherche en termes de médicaments allopathiques et leur efficacité croissante ont fait en sorte que ce dialogue soit interrompu. Je trouve écho dans les mots du médecin et psychiatre Gilbert Diebold :

*Je suis aujourd'hui convaincu que l'abandon des épileptiques par les psychiatres est une erreur. En effet, beaucoup d'entre eux, par les circonstances même de leurs symptômes, indiquent l'existence d'un facteur psychique dans le déclenchement des crises. Il y a donc un levier thérapeutique à exploiter, qui peut se combiner avec les autres méthodes de soin, en augmenter l'efficacité et parfois même les remplacer.*<sup>47</sup>

Conscient de la difficulté que signifie cerner une maladie telle que l'épilepsie, Diebold propose le rétablissement du dialogue autrefois actif entre la Neurologie et la Psychiatrie. La concertation entre ces deux sciences s'est désarticulée en 1968<sup>48</sup>, et cette fracture a vraisemblablement apporté des conséquences néfastes pour la thérapeutique de la maladie.

L'abandon, dans les milieux thérapeutiques, du lien entre l'épilepsie et l'hystérie m'intrigue. C'est en 1865 que le diagnostic de l'hystéro-épilepsie est apparu en France. La ressemblance entre l'épilepsie et l'hystérie a pourtant toujours frappé et troublé les médecins.<sup>49</sup> L'hystérie est un trouble encore plus difficile à cerner : plusieurs tentatives de la définir ont été faites, par des médecins et par des philosophes, depuis quatre mille ans.<sup>50</sup> Pourtant, curieusement, depuis un peu moins d'une trentaine d'années, le terme hystérie commence à disparaître des dictionnaires de Psychiatrie, notamment aux Etats-Unis d'Amérique.<sup>51</sup> Néanmoins, quelques-

---

<sup>47</sup> DIEBOLD, Gilbert, *L'épilepsie, une maladie refuge*, Callmann-Lévy, Paris, 1999, p. 10

<sup>48</sup> HARRUS-REVIDI, Gisèle, *L'hystérie*, PUF, Paris, 1997, p. 44

<sup>49</sup> Ibid, p. 43

<sup>50</sup> Ibid, p. 8

<sup>51</sup> Ibid, p. 3

uns d'entre eux contiennent toujours des définitions concernant ce trouble. Voyons celle du Manuel de Psychiatrie de Ey, Bernard et Brisset :

*L'hystérie est une névrose caractérisée par l'hyperexpressivité somatique des idées, des images et des affects inconscients. Ses symptômes sont les manifestations psychomotrices, sensorielles ou végétatives de cette « conversion somatique ». C'est pourquoi depuis Freud on appelle cette névrose l'hystérie de conversion.*<sup>52</sup>

Cette définition est corroborée par d'autres dictionnaires de Psychiatrie, notamment les français. Les ressemblances avec les symptômes de l'épilepsie sont frappantes. Comment distinguer alors un trouble hystérique de l'épilepsie ? Le médecin dira que les crises de LDC sont de l'ordre de l'épilepsie et que l'épilepsie n'a pas de signe annonciateur ; LDC, quant à lui, saura dire seulement que les crises se produisent à partir d'un élément de déclenchement extérieur ; le psychiatre dira que les crises de LDC sont hystériques vu les expériences sensorielles qui lui sont associées. L'ensemble des symptômes montrerait que LDC est donc à la fois hystérique et épileptique. Pourtant, la thèse de l'hystéro-épilepsie du dix-neuvième siècle est aujourd'hui refusée par la communauté scientifique. Nous voilà bien confrontés à une aporie !

J'ai décidé de renoncer à toute définition de cette maladie et d'étudier comment l'expérience personnelle et les croyances de LDC pourraient l'aider. Pendant la conception du journal des crises, véritable exercice réflexif, LDC s'est rendu compte qu'elles correspondent quelque part à un besoin : parfois, dans des situations sociales, certains sentiments et émotions peuvent bouleverser LDC et le laisser dans un état de « panne » qui bloque sa respiration et ses mouvements. C'est en plongeant dans la crise qu'il arrive à sortir de cet état. Les crises relèveraient donc, dans ce cas, d'un trouble de communication lié aux émotions. Elles représenteraient une possibilité d'issue dans une situation d'impasse, où elles procureraient un certain plaisir, un soulagement, même si, d'un autre côté, elles sont un motif de gêne et dérangement.

Pendant les crises, LDC est dans un état de conscience partielle. Dans l'Ethnologie, nous trouvons le sigle EMC, qui désigne les états modifiés de conscience. Un EMC est, pour Arnold Ludwig, *un état mental représentant une déviation dans l'expérience subjective ou*

---

<sup>52</sup> EY, BERNARD et BRISSSET, *Manuel de Psychiatrie*, cité par HARRUS-REVIDI, op. cit., p. 11



*dans le fonctionnement psychologique par rapport à certaines normes générales de la conscience à l'état de veille.*<sup>53</sup>

L'EMC est en rapport avec les états de transe. Le mot « transe », formé sur sa forme latine « transire », signifie « passer ». Dans une transe, l'individu passe, bascule d'un état ECO (état de conscience ordinaire) à l'EMC.

Les trances peuvent être aussi, si on suit le raisonnement de Tart, des expressions d'une culture :

*Une culture peut être considérée comme un groupe qui a choisi certaines potentialités humaines comme bonnes et les a développées tandis qu'elle en a rejeté ou réprimé d'autres qu'elle considérait comme mauvaises.*<sup>54</sup>

Les trances seront interprétées, selon les cultures, en tant qu'états de possession, états d'hallucination visionnaire ou encore états de somnambulisme.

Une culture peut être réduite à l'échelle de l'individu. L'anthropologue nord-américain Edward T. Hall parle de « mondes sensoriels différents », mais il attire particulièrement mon attention sur le fait que les individus peuvent en quelque sorte représenter des mondes culturels différents :

*La différence entre les mondes perceptifs de deux individus appartenant à une même culture est certainement moins considérable que pour deux individus appartenant à des cultures étrangères, mais elle peut néanmoins poser des problèmes.*<sup>55</sup>

---

<sup>53</sup> LUDWIG, A., *Altered states of consciousness*, cité par LAPASSADE, Georges, *La transe*, PUF, Paris, 1990, p. 9

<sup>54</sup> TART, L., *Altered states of consciousness*, cité par LAPASSADE, Georges, *La transe*, op. cit., p. 9

<sup>55</sup> HALL, Edward T., *Le Langage silencieux*, Seuil, Paris, 1979, p. 92

### *Petite conclusion*

Si je reviens au fait que LDC avoue ressentir le besoin de vivre certaines crises (parfois il peut même les activer tout seul), ses crises peuvent être considérées en tant que transes - expression d'une culture propre à lui. En considérant LDC comme seul membre d'un village, je partirai alors à la recherche d'un traitement pour ses crises de façon ethnométhodologique et phénoménologique. De mon point de vue, la posture ethnométhodologique, en concertation avec les psychothérapies systémiques et la médecine, peut arriver à constituer une base assez solide dans le traitement de certains troubles de comportement. L'expérience du malade peut être assez riche et contenir une énorme série d'*accounts* que le médecin ou le thérapeute ne pourraient même pas imaginer. Dans ce sens, il faut donc que le malade prenne partie, lui aussi, dans la recherche de sa guérison. Cependant, parfois ces *accounts* ne peuvent pas être repérables par le malade lui-même. C'est pourquoi certaines informations ne peuvent être collectés qu'à travers le dialogue entre le malade « chercheur » et avec sa partie « malade ».

## 6. Un peu de Psychologie Systémique

Je présente ici quelques concepts qui sont à la base des outils de la Psychologie Systémique utilisés par la thérapeute Jennifer de Gandt lors des séances de psychothérapie de LDC. J'essaye de montrer que certains propos de Paul Watzlawick et le *Symbolic Modelling*, dont Jennifer se sert pour le traitement de LDC, peuvent être vus en tant qu'une Phénoménologie appliquée, agissant ainsi en concordance avec la méthode ethnométhodologique.

### *École de Palo Alto*

Le terme « Ecole de Palo Alto » ne fait pas référence au nom d'un établissement proprement dit. Il désigne un courant de chercheurs qui, à travers l'étude de la Psychologie et de la Communication, cherchaient à relier ces deux disciplines, afin d'améliorer la pratique psychanalytique.

Le Mental Research Institute (MRI), créé par Don Jackson à Palo Alto, une ville de Californie (USA), accueille toujours des activités scientifiques de pointe. Lieu de rencontre des chercheurs appartenant à cette école, il est reconnu pour avoir promu de vastes études qui ont conduit la communauté scientifique à changer son regard sur les interactions humaines.

Gregory Bateson a été l'initiateur d'un courant que plusieurs autres chercheurs ont suivi. Il proposait de penser et de travailler les interactions sociales en tant que systèmes. C'est là que se trouve, je pense, le premier lien entre l'Ecole de Palo Alto et l'Ethnométhodologie : la pensée de l'homme, telle que nous montre la Phénoménologie, est intangible. Merleau-Ponty nous avait déjà enseigné l'impossibilité de se sentir l'Autre. Ce qui compte, pour les chercheurs de Palo Alto et pour ceux de l'Ethnométhodologie, c'est d'étudier les interactions, les répétitions, les constructions du sens commun. Pour les ethnométhodologues, identifier les **ethnométhodes** signifie en quelque sorte reconnaître les essences des interactions. Pour les chercheurs de Palo Alto, ces essences n'ont pas de nom. Elles fonctionnent en tant qu'éléments symptomatiques d'un système d'interactions (une conversation, une discussion, un échange normal d'informations entre deux personnes ou plus) psychopathologique.

J'essaierai d'expliquer brièvement ici la question de la systématisation de la communication humaine, notamment en présentant Watzlawick et ses ouvrages sur la pragmatique de la communication<sup>56</sup>, la notion de réalité<sup>57</sup> et les thérapies brèves.<sup>58</sup>

### ***Watzlawick et la pragmatique de la Communication***

Paul Watzlawick, né en Autriche, thérapeute au MRI de Palo Alto et professeur à l'université de Stanford, a développé des études qui traitent des effets des comportements liés à des troubles psychopathologiques sur les relations des individus. Dans son ouvrage « Une logique de la communication », rédigé en collaboration avec J. Helmick Beavin et Don Jackson, il pose le fameux axiome qui rapproche comportement et communication: « On ne peut pas ne pas communiquer ». Axiome qui accompagne l'idée que tout comportement est communication.<sup>59</sup> Voici un passage qui illustre le lien entre la communication et le comportement :

*Si on étudie isolément un individu qui manifeste un trouble du comportement (psycho-pathologique), la recherche portera sur la nature de cet état, et en sens plus large, sur la nature de l'esprit humain. Si l'on repousse les limites de cette recherche pour y inclure les effets du comportement étudié sur autrui, les réactions d'autrui à ce comportement et le contexte où tout ceci se déroule, l'accent se déplace de la monade artificiellement isolée à la relation qui existe entre les différentes parties d'un système plus vaste. L'observateur du comportement humain passe alors d'une étude de l'esprit par interférence à une étude fondée sur l'observation d'une relation dans ses manifestations. Le véhicule de ces manifestations, c'est la communication.*<sup>60</sup>

---

<sup>56</sup> WATZLAWICK, BEAVIN et JACKSON, *Une logique de la communication*, Seuil, Paris, 1972.

<sup>57</sup> WATZLAWICK, Paul, *La réalité de la réalité – Confusion, désinformation, communication*, Seuil, France, 1978. Traduit de l'américain par Edgar Roskis. Titre original : *How real is real – Communication, desinformation, confusion*, Random House, New York – Toronto, 1976.

<sup>58</sup> WATZLAWICK, Paul, *Le langage du changement – Éléments de communication thérapeutique* Seuil, France, 1980. Traduit de l'américain par Jeanne Wiener-Renucci . Titre original : *The language of change – elements of therapeutic communication*, Basic Books Inc., New York, 1978.

<sup>59</sup> WATZLAWICK, BEAVIN et JACKSON, op. cit., pp. 45 et 48

<sup>60</sup> Ibid, p. 15

La rétroaction est un des concepts les plus importants de la systémique présentée par Watzlawick, Beavin et Jackson. L'idée de la rétroaction nous amène à un système circulaire : l'événement A entraîne B, qui entraîne C, qui renvoie à A. La rétroaction négative caractérise l'homéostasie (équilibre), tandis que la positive conduit au changement (perte de stabilité ou d'équilibre). Selon les auteurs, plusieurs *systèmes interpersonnels* peuvent être vus comme des *boucles de rétroaction* : couples, familles ou même relations thérapeutiques.

En comparant les systèmes d'interactions humaines et l'homéostat, il apparaît que l'idée de rétroaction négative peut ne pas être souhaitable. Dans ce cas, les sous-systèmes de l'homéostat interagissent et trouvent ensemble l'équilibre du système entier, et si un des sous-systèmes souffre une perturbation, celle-ci affectera les autres aussi, qui réagiront. Lors d'une interaction d'ordre psychopathologique, la notion d'équilibre peut donc signifier le maintien, en boucle, d'une relation malsaine. Cela peut être plus facilement remarqué dans une relation de couple. Une attitude entraîne une réaction de la part du conjoint, qui entraîne la répétition de la première attitude.<sup>61</sup> Pour des cas plus complexes, comme certaines familles de schizophrènes « *l'existence du malade est essentielle pour la stabilité du système familial, et ce système réagit avec rapidité et efficacité à toute intervention, interne ou externe, visant à modifier son organisation.* »<sup>62</sup>

Il est important de souligner ici la question de la relativité de l'état « normal » ou « pathologique ». Ces terminologies perdent complètement leurs sens quand on traite les troubles de communication. Une maladie psychopathologique, du point de vue des interactions, peut signifier « *la seule réaction possible à un contexte où la communication est absurde et intenable.* »<sup>63</sup>

La théorie de Watzlawick, Beavin et Jackson sur l'interaction en tant que système est vaste et contient plusieurs concepts. Pour mieux saisir ce qu'est la totalité, la non-sommativité et l'équifinalité, et pour une connaissance plus approfondie de la théorie des systèmes, je renvoie le lecteur à l'ouvrage *Une logique de la communication*. Je concentrerai ici ma réflexion sur les interactions psychopathologiques. Bien que je crois que le cas de LDC ne s'inscrive pas dans le cadre de la schizophrénie, maladie souvent abordée dans les livres que j'ai cités, je

---

<sup>61</sup> Ibid, p. 54

<sup>62</sup> Ibid, p. 26

<sup>63</sup> Ibid, p. 42

pense (et ce travail m'a permis, jusqu'à présent, de confirmer mes impressions) que ses crises, qui ont lieu souvent dans des situations d'interaction, sont des manifestations d'un trouble psychopathologique de communication. Elles sont peut-être *les seules réponses possibles* à plusieurs événements.

### ***Communication paradoxale et langages***

Je trouve dans la communication paradoxale, abordée aussi par Watzlawick dans *Le langage du changement*, une source possible des crises de LDC. En travaillant avec Jennifer, celui-ci a pu se rendre compte de certains paradoxes présents dans son imaginaire et dans sa mémoire, étroitement liés à son vécu en interaction familiale, notamment le contraste entre, d'une part, la présence et l'amour étouffants de sa mère et, d'autre part, l'absence et le désintérêt de son père. La communication paradoxale au sein d'une famille peut d'ailleurs causer, du point de vue de la Psychologie systémique, des troubles psychotiques assez importants chez l'enfant qui la subit.

Selon la théorie de Watzlawick, nos cerveaux sont composés de deux hémisphères, le gauche et le droit.<sup>64</sup> Chacun d'eux est responsable du traitement d'un type de langage différent. L'hémisphère gauche, appelé aussi *verbal* ou *majeur*, traduit toute perception en représentations logiques, sémantiques et phonétiques.<sup>65</sup> Il traite donc du langage *digital*, de tout ce qui concerne les conventions de la communication, à savoir lecture, écriture, arithmétique, calcul. C'est avec cette partie du cerveau que nous traitons des détails perceptifs aussi. L'hémisphère droit, en revanche, est *spécialisé dans la perception holistique des relations, des modèles, des configurations et structures complexes*.<sup>66</sup> C'est la partie droite du cerveau qui traite du langage *analogique*, c'est-à-dire, le langage des comparaisons, des symboles visuels non conventionnels, de la *mémoire des événements et des sentiments et sensations qui les accompagnaient alors*.<sup>67</sup> Plusieurs recherches sur la *commissurotomie* (rupture des liaisons entre les deux hémisphères obtenue par la séparation chirurgicale du

---

<sup>64</sup> Il s'agit d'un modèle qui a déjà été mis en cause, questionné et remodelisé. Aujourd'hui, la théorie de que nous avons deux cerveaux est obsolète. En tout cas, la métaphore du traitement distinct des langages (analogique et digitale) reste fort intéressante pour LDC.

<sup>65</sup> WATZLAWICK, Paul, *Le langage du changement*, op. cit., p. 30

<sup>66</sup> Ibid, p. 31

<sup>67</sup> Ibid, p. 32

*corpus callosum*) montrent que nous travaillons de façon continue à faire interagir les deux moitiés du cerveau.<sup>68</sup> Quand les deux hémisphères sont parfaitement liés physiquement, pouvant aussi coopérer, ils se complètent. Cependant, l'un domine l'autre, alternativement, selon l'aptitude à résoudre un problème donné.

*L'hémisphère qui résout le problème le premier obtient la maîtrise des réseaux nerveux effecteurs et détermine le comportement réponse.*<sup>69</sup>

Un problème d'interaction entre les deux moitiés du cerveau se pose quand nous sommes confrontés à des absurdités dans la communication familiale. Les hémisphères peuvent, face à une impossibilité de conjuguer les informations et de les faire produire du sens, entrer en conflit et générer une pathologie.<sup>70</sup> L'exemple donné par Watzlawick est assez frappant : une mère qui déclare à son fils un sentiment quelconque, mais qui agit différemment en langage corporelle, anéantissant ainsi la première information, peut causer une grave confusion mentale chez son enfant. Chaque hémisphère du cerveau du fils traite une partie des informations apportées par la mère : le droit traite des gestes, le gauche des paroles. Les *images de la réalité maternelle* sont pour lui incompatibles. Le cerveau, de toute façon, continue à travailler et un des hémisphères peut quand même dominer l'autre, même si la donnée est corrompue et équivoque. Le résultat d'une répétition massive de ce genre de comportement produit chez l'enfant une passivité *émotionnellement appauvrie*, si c'est le gauche qui domine le droit ; ou un comportement psychotique de traits primaires (*métaphoriques, impulsifs, illogiques*), si c'est le droit qui domine le gauche. Mais s'il n'y a pas de domination de la part d'un hémisphère sur l'autre, ils peuvent se paralyser mutuellement, et la polarisation résultante peut provoquer *une violente décharge émotionnelle*.<sup>71</sup>

Les recherches de Watzlawick et de ses collaborateurs montrent alors que les informations que nous recevons et traitons au long de la vie sont traduites en images du monde par l'hémisphère droit du cerveau. C'est lui qui synthétise et interprète en langage primaire nos expériences du monde. Le propos psychothérapeutique des chercheurs de Palo Alto est de

---

<sup>68</sup> Ibid, p. 36

<sup>69</sup> Ibid, p. 41

<sup>70</sup> Ibid, p. 43

<sup>71</sup> Ibid, p. 45

trouver des réponses pratiques aux troubles psychopathologiques. Et, selon les études sur le fonctionnement des hémisphères, cela peut se faire à partir du changement des *images du monde* de chacun de nous.<sup>72</sup>

Aujourd'hui, rien ne peut prouver que les crises de LDC sont de cet ordre. C'est seulement en expérimentant les dispositifs de thérapie brève qu'on peut constater s'ils marchent ou non.

### ***Psychologie systémique et Phénoménologie***

Selon la théorie des chercheurs de Palo Alto, les êtres humains sont des systèmes qui tournent en interaction, composant d'autres systèmes plus complexes. Et, pour que les systèmes d'interaction humaine fonctionnent bien (et cela ne porte pas sur les bonnes ou mauvaises attitudes, mais seulement sur l'efficacité des interactions), nous faisons appel à nos adaptations antérieures, comme dans un *système de stockage*.<sup>73</sup> Dans chaque expérience interactive, nous nous rapportons aux codes de politesse que nous avons appris et aux expériences antérieures du même type. Merleau-Ponty introduisait déjà l'idée de système quand il parlait de la Phénoménologie de la perception du monde :

*Le corps propre est dans le monde comme le cœur dans l'organisme : il maintient continuellement en vie le spectacle visible, il l'anime et le nourrit intérieurement, il forme avec lui un système.*<sup>74</sup>

Ce qui compte ici, c'est ce que le patient ressent, son monde à lui, ou encore mieux, l'idée qu'il se fait du monde, l'idée que son corps se fait du monde. L'interprétation, par quelqu'un d'autre, des expériences vécues par LDC n'est pas souhaitable et n'est pas utile dans un travail de thérapie brève.

Watzlawick nous montre que nous pouvons modifier notre image du monde. Merleau-Ponty exposait bien avant lui les expériences sur la perception de l'espace et nous montrait les changements ressentis dans le corps d'individus soumis à des expériences perceptives diverses (observations sur le changement de comportement en utilisant des lunettes qui

---

<sup>72</sup> Ibid, p. 53

<sup>73</sup> WATZLAWICK, BEAVIN et JACKSON, op. cit., p. 29

<sup>74</sup> MERLEAU-PONTY, Maurice, op. cit., p. 235



inversaient les champs visuels des paysages ou bien en plaçant un miroir à 45° dans une chambre, par exemple).<sup>75</sup>

Je crois au modèle qui affirme que les images sont produites et modifiées, au fur et à mesure du temps par l'individu. Dans un endroit quelconque de son cerveau, elles sont stockées et composent la base de données à laquelle l'être humain fait appel lors de ses interactions. Je crois aussi qu'on peut modifier les images que nous avons du monde, parce que j'ai moi-même expérimenté ces changements.

Watzlawick propose que, dans la communication entre le patient et son thérapeute, celui-ci suive certaines règles et utilise certains outils qui puissent aider le patient à retravailler les images du monde qui le perturbent. La *condensation* est le premier de ces outils : il s'agit de réduire la « verbosité » et éclaircir l'image qui constitue l'essence d'un problème du patient. Il affirme :

*La signification varie en fonction inverse de la verbosité, et les clichés en particulier, finissent par ne plus avoir de sens, comme chacun le sait.*<sup>76</sup>

La condensation est étroitement liée au deuxième outil, indispensable lorsqu'on travaille la partie droite du cerveau : le *langage figuratif*. Watzlawick dit qu'il ne doit rien expliquer, mais aider à créer et évoquer les images visualisées par le patient, sans préoccupation quant à la scientificité du discours.

*Au lieu de faire appel au langage purement intellectuel pour suggérer par exemple à un patient obèse qu'il perdra de l'appétit en quelques jours, on obtient de bien meilleurs résultats si l'on demande au sujet d'élaborer une image mentale aussi précise et vivante que possible de sa graisse, sans se préoccuper le moins du monde de sa valeur scientifique. L'essentiel est qu'il s'agisse de son image, de sa visualisation.*<sup>77</sup>

L'auteur revient sur la question de la condensation, quand il dit qu'il est essentiel de formuler les images avec des phrases de formulation positive. L'image d'un homme qui ne prend pas

---

<sup>75</sup> Ibid, pp. 281-344

<sup>76</sup> WATZLAWICK, Paul, *Le langage du changement*, op. cit., p. 58

<sup>77</sup> Ibid, p. 68

une attitude X n'est pas si précise que l'image d'un homme qui prend l'attitude X. «Ne pas dire non» ne signifie pas «Dire oui». La formulation négative rend impossible la condensation de l'image.

*« Pense à poster cette lettre » ne manquera pas de se graver bien plus sûrement dans la mémoire, surtout si l'on s'adresse à un enfant, que « N'oublie pas de poster cette lettre ».*<sup>78</sup>

La *pars pro toto*, ou «se substituer au tout» est le quatrième outil présenté par Watzlawick. Il est aussi lié à la condensation et au langage figuratif : une image condensée, verbalisée en métaphores, représente l'essence d'une situation complexe. Selon l'auteur, il y a encore d'autres concepts importants que les thérapeutes, dans le but de guider leurs patients et de les aider à reconstruire les images du monde, doivent maîtriser lors des interactions thérapeutiques : les chiasmes, les ambiguïtés, les sous-entendus. Le thérapeute doit savoir être le plus direct possible et réduire au maximum la possibilité d'interprétation de ses actes par le patient ; en même temps, il doit faire beaucoup attention aux excès de sa propre pratique interprétative.

Watzlawick soutient l'idée que le thérapeute peut aider le patient à changer ses images en aidant celui-ci à bloquer son hémisphère gauche. Cette action permettrait à l'hémisphère droit de devenir dominant. L'auteur présente certains outils qui servent à entraver en quelque sorte la logique de la communication digitale. Par exemple, quand le thérapeute «crible» le patient de plusieurs questions à la fois, il produit un excès d'informations qui empêche le patient d'achever ses réponses.<sup>79</sup> D'autres outils portent sur les «alternatives illusoires», permettant d'éloigner le patient de l'alternative de rester dans le système dans lequel il se trouve.<sup>80</sup>

Le but de maîtriser ces outils est d'aider le patient à recadrer ses images du monde, les «réalités subjectives». Watzlawick soutient que « nous n'avons jamais affaire à la réalité per se, mais aux images de la réalité, c'est-à-dire des interprétations. »<sup>81</sup>

---

<sup>78</sup> Ibid, p. 73

<sup>79</sup> Ibid, p. 102

<sup>80</sup> Ibid, p. 114

<sup>81</sup> Ibid, p. 125

### *Symbolic Modelling*

Dans les rencontres avec Jennifer de Gandt, LDC a été soumis à un modèle de changement d'images de la réalité perçue, développé par James Lawley et Penny Tompkins et nommé *Symbolic Modelling*. Cette technique est un approfondissement de la méthode développée par le psychothérapeute néo-zélandais David Grove, la *Clean Language*. Pour créer leur modèle, Lawley et Tompkins se servent de la PNL (Programmation Neurolinguistique), développée par Richard Bandler et John Grinder à partir des études (brièvement décrits dans le chapitre antérieur) faites à Palo Alto par Bateson, Beavin, Jackson et notamment Watzlawick.

Quand le thérapeute utilise la technique de Lawley et Tompkins, les métaphores de son patient lui servent de matière de base. L'objectif est d'aider le patient à transformer en symboles ses métaphores et ainsi avoir une meilleure compréhension des images de son monde.<sup>82</sup>

Selon le modèle en question, nous avons trois sortes d'expérience perceptive : sensorielle, conceptuelle et symbolique (*sensory, conceptual and symbolic*). Une expérience sensorielle nous offre des informations sur l'environnement, les couleurs, les odeurs, enfin, tout ce qui concerne les sens basiques ; l'expérience conceptuelle est celle qui nous amène à établir des comparaisons, qui fait appel à nos jugements et croyances, enfin, tout ce qui concerne les constructions de la pensée humaine ; l'expérience symbolique, quant à elle, porte sur la signification de chaque élément expérimenté.<sup>83</sup>

L'exemple fourni par ces auteurs porte sur le drapeau nord-américain. Une description de l'expérience *sensorielle* porterait sur les couleurs, le tissu, le nombre d'étoiles et de bandes rouges et blanches que nous pouvons voir ; la description du *concept* serait simple, un drapeau nord-américain, objet constitué par le tissu, par la taille et par les étoiles et les bandes d'une telle couleur, configurées d'une telle manière ; la *signification* que ce drapeau a pour chacun est ce qui varie essentiellement.<sup>84</sup> Pour un palestinien, elle ne représente pas la même chose

---

<sup>82</sup> LAWLEY, James et TOMPKINS, Penny, *Metaphors in mind – transformation through symbolic modeling*, The Developing Company Press, Londres, 2000, p. 3

<sup>83</sup> Ibid, p. 5

<sup>84</sup> Ibid

que pour un texan. Les symboles présentent un sens culturel partagé (*shared cultural meaning*), mais leur signification est unique et personnelle. Les trois formes de perception proposées par les auteurs sont des éléments qui présentent des rapports entre eux. Nous expérimentons les trois simultanément.

La métaphore est l'établissement d'un rapport entre des symboles. La métaphore est un tout, un symbole est une partie de ce tout.<sup>85</sup> Plusieurs philosophes, linguistes et psychologues cognitifs soutiennent que le langage quotidien est essentiellement métaphorique – né donc d'une perception plutôt symbolique. Les métaphores donnent forme à l'inexpressif.<sup>86</sup>

Le principe de l'isomorphisme soutenu par les auteurs définit qu'*une métaphore est différente de l'expérience originelle, mais présente une organisation similaire*.<sup>87</sup> De la part du thérapeute, il faut « reconnaître » l'isomorphisme présent dans la métaphore du patient. Cette reconnaissance est de l'ordre de la description et peut être comparée à la description dépourvue d'analyse proposée par l'Ethnométhodologie. Par exemple, si le thérapeute prend des phrases prononcées par son patient, telles que « je dois sortir de cette relation », « j'ai eu un blanc dans ma tête » ou encore « je vois ce que tu veux dire », il peut en retirer quelques informations qui concernent le fonctionnement métaphorique de la personne en question : la relation est un *container*, la couleur blanche a une signification précise (le vide, dans ce cas) et l'information est quelque chose visible.<sup>88</sup>

Les exemples que je viens de donner sont constitutifs du groupe des métaphores verbales (*verbal metaphors*). Hormis celui-ci, les auteurs du *Symbolic Modeling* ont classé trois autres types de métaphores, la première étant la non verbale (*non-verbal metaphor*). Les expressions non verbales sont aussi porteuses de l'information que nous apprenons dans notre expérience perceptive. C'est-à-dire, nos corps s'expriment et nos postures et gestes ont des significations précises pour chacun de nous. Sur les métaphores matérielles (*material metaphors*), Lawley et Tompkins disent que l'esprit humain (*human mind*) a une énorme capacité de voir, écouter et sentir le symbolisme dans les objets matériels présents dans l'environnement. Par exemple,

---

<sup>85</sup> Ibid, p. 6, *So a metaphor is a whole and a symbol is a part of that whole.*

<sup>86</sup> Ibid, p. 9

<sup>87</sup> Ibid, p. 7, *The form of a metaphor is different from original experience, but it has a similar organisation.*

Toutes les traductions qui concernent l'ouvrage en question sont à moi.

<sup>88</sup> Ibid, p. 11

quand nous arrivons dans un endroit quelconque où une situation sociale a lieu, la place où nous nous installons peut avoir une forte signification symbolique. Ce genre de métaphore concerne alors les couleurs, les formes, les ombres et toute autre information matérielle. Le dernier groupe, celui des métaphores imaginatives (*imaginative symbolic representations*), concerne l'« espace mental » propre à chacun. Ici, le patient a un objet de représentation, mais celui-ci est placé dans son « *mind-space* ». Ce groupe concerne, entre autres, les figures, les sons et les odeurs.<sup>89</sup>

Ces groupes de métaphores coexistent chez chaque individu, mais ce classement est essentiel pour le thérapeute. Celui-ci agit en tant que traducteur des langages métaphoriques d'une modalité à l'autre. Il aide le patient à verbaliser (*verbalising*) ou à rendre physique (*physicalising*) son monde métaphorique. Dans le premier cas, le patient décrit verbalement ses représentations symboliques ; dans le deuxième, il transforme en dessin, musique, sculpture ou poésie des sentiments et sensations qui ne sont pas verbalisables.<sup>90</sup> La somme de tous les groupes de métaphores présentés par le patient et qui concernent une situation quelconque composent son paysage métaphorique (*metaphor landscape*).<sup>91</sup> Selon Lawley et Tompkins, nos paysages métaphoriques expriment la manière par laquelle nous donnons du sens à notre monde.<sup>92</sup>

Selon cette méthode, le thérapeute (*facilitator*) aide le patient (*client*) à créer une nouvelle organisation de son paysage métaphorique. Les deux, ensemble, modélisent le système symbolique du patient.

L'organisation du paysage métaphorique du client se fait en quatre niveaux : le premier est le niveau des symboles, *composants tangibles de la métaphore qui forment le contenu de la perception symbolique*.<sup>93</sup> Ils sont les êtres et les objets qui habitent nos images. Le deuxième niveau est celui des relations entre les symboles (*relationships between symbols*) : quand deux symboles établissent une connexion, ils dévoilent une logique et un fonctionnement interactionnels. Les symboles et leurs interrelations n'existent pas de façon isolée. Ils font

---

<sup>89</sup> Ibid, pp. 12-15

<sup>90</sup> Ibid, p. 16

<sup>91</sup> Ibid, p. 17

<sup>92</sup> Ibid, p. 20

<sup>93</sup> Ibid, p. 31, *tangible components of a metaphor. They form the content of symbolic perception.*

partie d'un contexte plus large, un schéma (*pattern*). Les schémas composent le troisième niveau du paysage métaphorique. Le dernier niveau est le schéma de l'organisation (*pattern of organisation*), méta-schéma pour ainsi dire. Ce méta-schéma dévoile parfois notre mode de fonctionnement général, que nous reproduisons tout au long de nos vies.<sup>94</sup>

Le thérapeute obéit aux cinq phases du procès thérapeutique quand il suit le *Symbollic Modeling*. La première est celle où le patient exprime sa volonté de changer et se rend compte, avec l'aide du thérapeute, qu'il peut concevoir et percevoir son monde métaphoriquement (*entry stage*) ; ensuite vient la phase de collecte d'informations de la perception symbolique du patient de la part du thérapeute. Ici, thérapeute et patient vont travailler ensemble pour développer chez ce deuxième sa perception symbolique (*developing symbolic perceptions stage*). Il s'agit ici d'une phase d'assemblage d'informations. Puis, lors de la troisième phase, les rapports entre les symboles sont établis, l'information est décortiquée, révisée, réorganisée en schémas (*modelling symbollic patterns stage*). La quatrième étape est la phase de l'établissement des conditions de transformation des images du patient (*encouraging conditions for transformation stage*). C'est lors de cette phase, suite à la désignation du plus significatif de ses schémas de fonctionnement interne (*the more significant pattern of patterns*), que le patient expérimente des nouvelles images du monde, à travers le travail sur certains symboles. La dernière étape est la phase de maturation (*maturing*) des nouvelles images. Peu à peu, la nouvelle organisation du paysage du patient surgit et devient solide.<sup>95</sup>

### ***Langage Propre (Clean Language)***

Le dispositif de Langage Propre mis en place par David Grove constitue le cœur du modèle Symbolic Modelling de Lawley et Tompkins. Grove a développé un langage verbal qui, pour moi, est de l'ordre de la **réflexivité** ethnométhodologique : le thérapeute reproduit exactement les mêmes mots et expressions du client, cherchant ainsi à attirer l'attention de celui-ci sur ses propres perceptions. Le patient a alors un « miroir verbal et comportemental » devant lui, représenté par le thérapeute.

---

<sup>94</sup> Ibid, pp. 32-33

<sup>95</sup> Ibid, p. 40-43

La syntaxe définie par Grove est assez rigide et restreinte, elle porte sur des modèles de questions assez précis et ne permettent pas une influence de l'opinion du thérapeute sur le fonctionnement symbolique du patient. Le thérapeute est un guide qui facilite le langage du patient, afin que celui-ci laisse sortir le maximum d'informations symboliques.

Voyons quelques éléments de la syntaxe proposée par le créateur du Langage Propre. Il est d'abord constitué de trois éléments, et c'est de la façon décrite ci-dessous que le thérapeute doit s'adresser au patient :

[mots du patient]. **Et quand** [mots du patient], [question propre] ?<sup>96</sup>

Hormis l'objectif d'inciter la **réflexivité** du patient, la reproduction des mots tels qu'ils ont été prononcés ont pour but créer chez le patient l'impression d'avoir été compris. En Ethnométhodologie, cette action peut être comprise comme l'action par laquelle le thérapeute se fait reconnaître comme **membre** du **village**. En agissant ainsi, le thérapeute met le patient plus à l'aise et celui-ci peut donc laisser sortir toutes les informations sur son monde symbolique.

Le Langage Propre présente, en langue anglaise, neuf questions propres basiques (*basic clean questions*) qui se combinent avec les mots du patient pour ainsi être utilisées par le thérapeute. Utilisées quatre-vingt pour cent du temps, elles sont partagées en deux groupes : les questions de développement (*developing questions*) et les questions sur le temps (*moving time questions*).<sup>97</sup> Voici quelques exemples :

Developing questions :

**Est-ce qu'il y a encore d'autres choses sur** [mots du patient] ?

**Et quel genre de** [mots du patient] **est ce/sont ces** [mots du patient] ?

**Et ce/ces** [mots du patient] **est/sont comment** ?

**Et où est ce/sont ces** [mots du patient] ?<sup>98</sup>

---

<sup>96</sup> Ibid, p. 53

<sup>97</sup> Ibid, p. 54

<sup>98</sup> En anglais, il y a deux questions qui concernent le "où": le thérapeute peut poser la question en utilisant le mot "where", qui signifie "où", ou bien "whereabout", qui signifie plutôt "où précisément?", "près de quoi?".

Moving time questions :

**Et alors, qu'est-ce qu'il se passe ?**

**Et juste après, qu'est-ce qu'il se passe ?**

**Et qu'est-ce qu'il se passe juste avant [mots du patient] ?**

**Et d'où pourrait venir ce/ pourraient venir ces [mots du patient] ?**

Hormis le nombre réduit de phrases, Grove suggère que les thérapeutes utilisent des techniques vocales telles que le discours pausé et rythmé, le suivi du rythme du patient ou encore une tonalité curieuse et poétique. L'objectif est de ne pas influencer les interprétations du patient avec une possible émission subliminaire d'une opinion quelconque de la part du thérapeute.

### ***Petite conclusion***

Le modèle mis en place par Grove, Lawley et Tompkins et appliqué par Jennifer de Gandt, présente des complexités que cette brève explication ne peut pas rendre. Chaque technique, chaque phrase, chaque type de métaphore a un univers qui le concerne particulièrement. J'ai voulu néanmoins expliquer les bases du modèle pour que le lecteur puisse suivre plus facilement le travail de Jennifer lors de ses interactions avec LDC. Le fait de détailler certains aspects de ce modèle a permis également d'éclaircir ici le rapprochement entre la Psychologie systémique et l'Ethnométhodologie.

Je considère le processus de travail thérapeutique proposé par Watzlawick, raffiné par Grove, Lawley et Tompkins et utilisé par Jennifer comme étant une forme thérapeutique de la **Phénoménologie appliquée**. En aidant le patient à faire sortir les phantasmes qui l'habitent et en se servant des outils décrits ci-dessous, Jennifer fait une sorte de **réduction eidétique** en images. Le patient, guidé par le thérapeute, arrive à condenser l'essence de chaque sentiment relatif à une expérience vécue en une image.

Nous avons vu plus haut que Merleau-Ponty parlait déjà de systèmes d'interaction, avant que la Psychologie systémique soit développée. Les métaphores, nous l'avons vu dans un passage du lexique que je présente au début de ce travail, constituent un sujet également étudié par la Phénoménologie, dans ce cas la phénoménologie de l'imagination proposée par Bachelard.



LDC croit aujourd'hui au système de la thérapie brève appliquée par Jennifer. Au départ, il était quelque peu méfiant, mais au long du traitement il a vérifié - par l'expérience - que le modèle fonctionne. Il a du mal à faire confiance à des systèmes de croyance quand ils ne sont pas scientifiques.

La scientificité des propos de Watzlawick a été mise en cause depuis l'apparition de ses ouvrages. J'avoue que le délai imposé par le cadre de ce DESS ne m'a pas permis d'aller plus loin dans mes recherches. En revanche, cela a peut-être un côté positif : en méconnaissant les critiques sur la scientificité de ce modèle, LDC y croit plus facilement. Il s'agit d'un modèle qui lui parle et qui le touche suffisamment pour qu'il puisse l'utiliser.

Je peux en ce moment établir un lien plus précis entre l'Ethnométhodologie et la thérapie basée sur la Psychologie systémique. Le modèle scientifique watzlawickien importe peu pour mon regard d'ethnométhodologue. Ce qui compte pour moi c'est que la thérapie à laquelle LDC a été soumise est d'ordre phénoménologique : dépourvue d'explications ou d'analyses, elle est centrée plutôt sur son expérience et ses images du monde, sur **ses interactions avec le monde**. La Psychologie systémique me montre que nous créons du *sens métaphorique*.

Dans le chapitre suivant, je présente le compte rendu des séances de thérapie systémique de LDC, commentés par LAE. Le lecteur pourra observer comment la thérapeute propose de nouvelles images, de nouvelles métaphores à LDC, et comment ils arrivent à communiquer entre eux et créer du sens à travers ces images.

## 7. 2<sup>e</sup> terrain - entretiens de LDC avec Jennifer de Gandt

Les paroles de LDC sont écrites en caractères normaux,

**Les paroles de Jennifer sont écrites en caractères gras.**

Les commentaires encadrés sont faits par LAE (septembre 2004)

### *Entretien n° 1*

Chez Jennifer à Paris, le 19 avril 2004

- **The magic question is : qu'est-ce que tu aimerais qu'il se passe ? Qu'est-ce que tu cherches ?**
- Je veux résoudre le problème de mes crises. Les médecins les appellent « crises partielles complexes » ou « petit mal d'épilepsie ». Mais pour moi, ce diagnostique est trop flou.
- **Tout ce qui est important c'est ce que tu ressens. Le reste n'a pas d'importance pour nous.**
- J'ai subi des examens de résonance magnétique, EEG et d'autres qui ne montraient rien par rapport à des anomalies, tumeurs ou quoi que ce soit. Il n'y a rien de anormal dans ces examens. Mais je présente des symptômes. Tous les jours, j'ai ces crises, qui se passent de la façon suivante : on est en train de discuter, je sens que ma respiration se coupe d'un coup. J'ai envie de fermer les yeux, j'amène mes mains au visage, je fais comme ça... Il y a aussi tout d'un coup une sorte d'hypersensibilité. Le son est trop fort pour moi...
- **Je vois... Oh, yeah.**
- Même si la personne qui est à mon côté, si elle ne crie pas, je l'entends comme si elle était en train de crier. Il y a un tas de phénomènes un peu bizarres. Par exemple, les mots, parfois je n'arrive pas à cerner ce qu'ils signifient, ils me sonnent seulement plastiquement, comme s'ils avaient un volume plastique. Certaines syllabes me frappent, comme si elles avaient un volume, il n'y a pas de signification.
- **Et il arrive d'où, le son, quand il te frappe ?**
- Je ne sais pas. Je sens que tout se passe dans ma tête. C'est un phénomène qui ne me cause pas de douleur. C'est assez intéressant de le sentir. J'ai pris du temps pour assumer ça. C'est quelque chose qui parfois, c'est comme utiliser de la drogue, mais sans la drogue. C'est un voyage parfois

- **Hmmm... Et quand c'est un voyage, c'est un voyage comme quoi ? Quel genre de voyage ?**
- Ahn... Hmm... Parfois elle m'arrive... Un voyage dans le temps.
- **Dans le temps.**
- Ca m'arrive quand je ressens quelque chose que j'ai déjà ressenti, par exemple. Par exemple, une situation au Brésil. Disons, comme ça, j'étais avec mes frères et ça m'a beaucoup plu. Si je me mets à penser à cette chose là, qui m'a plu, cette situation, je peux recréer ce genre de crise. Parfois j'ai cette impression, que je peux recréer les crises.
- **Si tu penses à cette situation qui t'a plu, c'est ça ?**
- Oui, et là c'est bien, c'est bien de la ressentir. Mais parfois, cette crise, elle m'atteint, elle vient...
- **Sans que tu le crées.**
- Exact, sans que je la crée. E là c'est gênant. Quand je suis dans une situation sociale, ça me gêne, ça me gêne vachement.
- **Donc parfois c'est créée, cette crise, et parfois ça te gêne, parce que ça vient de l'extérieur et...**
- Je n'arrive pas à la cerner.
- **Tu peux pas la cerner. D'accord. So let's see something, moi, je travaille beaucoup avec ta représentation. Je sais pas si Pierre t'a dit, on va chercher par les mots comment tout ça s'est enregistré dans ton système. C'est par les mots qu'on va voir. That's interesting... Un voyage... So... Si c'est un voyage et quelque fois tu vas dans le temps... tu peux te rappeler de bons moments, comme le moment avec tes frères, c'est pratiquement comme une drogue... Il y a d'autres situations où ça peut être gênant... So, qu'est-ce que tu aimerais que se passe avec tout ça ?**

A ce moment-là, Jennifer explique le « système de fonctionnement » de sa thérapie à LDC. Elle pense que chacun de nous possède un système de représentation du monde et c'est sur les images produites par ce système qu'elle travaille. Les mots du patient sont d'une grande importance, ils dévoilent les métaphores à travers lesquelles LDC voit le monde. Jennifer prend des notes tout le temps et ses notes l'aident à trouver certains mots-clefs qui sont renvoyés à LDC dans un exercice, je dirais, de réflexivité.

- Moi, j'aimerais pouvoir le... Parfois, quand je le crée, j'arrive à voyager. Quand ça vient de l'extérieure, c'est plus un voyage, parce que c'est quelque chose contre laquelle je me bats. C'est gênant et je n'arrive pas à le définir, c'est un moment de malheur.
- **Donc, ça tourne en rond là, mais pas là** [elle pointe vers ses notes, elle en prend au fur et à mesure que je parle de mes sensations]. **Ici, tu arrives à voyager** [elle pointe vers la note sur la «bonne crise», celle qui LDC crée], **et là non** [elle pointe vers la note sur la «mauvaise crise», celle qui atteint LDC]. **Donc, qu'est-ce que tu aimerais qu'il se passe ?**
- Là ? [il pointe vers les notes de Jennifer sur la «mauvaise crise »]
- **Oui.**
- J'aimerais maîtriser ces sentiments.
- **Tu dis les sentiments...**
- Oui, parce que je crois que ces crises sont attachées aux sentiments.
- **Good, et si tu veux les maîtriser, parce qu'elles sont attachées aux sentiments, ces sentiments-là, sont quel genre de sentiment ?**
- Voilà, c'est... C'est plutôt l'expectative. Quand je parle avec quelqu'un qui j'admire beaucoup, j'ai beaucoup d'expectative. Par exemple, Pierre Quettier ou Jean François Dégremont, je sais pas si tu le connais...
- **Oui, je le connais. Donc quelqu'un qui tu admires...**
- Oui, et là je sens mon cœur qui bat trop vite. Et il y a quelque chose qui se passe dans mon estomac et la respiration se coupe. Donc j'aimerais pouvoir admirer ces gens-là tranquillement, mais je n'arrive pas.
- **Admirer, sans que le cœur batte trop... Admirer, mais tranquillement... That's good... Admirer ces gens-là... Mais... tranquillement. Very nice. Good, that's a nice objective. So... Admirer... Quand tu les admires, c'est quel genre d'admirer, c'est quel genre d'admiration ?**
- Ahhh... Quel genre... C'est... Je les admire comme... Comme... Comme des exemples, des miroirs. Miroirs de ce que je veux devenir. C'est-à-dire, j'espère beaucoup que ces gens m'admirent aussi. Précisément, moi, quand je serai grand, je veux être comme Jean François Dégremont.
- **Jean François... Comment il est ? C'est quoi que tu admires ?**
- Bah... Il est... Il est sage. Il me fait pleurer dans ses cours. Quelqu'un à la fois très intelligent, très cultivé, un super prof, quelqu'un qui n'a pas de masque. Je veux dire,

quelqu'un avec un bagage énorme et au même temps ouvert, ouvert aux jeunes, c'est... C'est quelqu'un de génial, quoi.

- **Good... So, quand il est, Jean François, quelqu'un d'intelligent, ouvert aux jeunes, pas de masque... Ce « ouvert aux jeunes », c'est quel genre de « ouvert » ?**
- Ah... Il aide, il aide les gens, c'est un vrai professeur, formateur. Quelqu'un qui n'a pas oublié ses principes...
- **Hmmm... Un vrai... Et quand il n'y a pas de masque, c'est quel genre de « pas de masque » ?**
- Quand je dis « pas de masque », ahn, c'est... Moi, je pense à pas mal de professeurs qui utilisent le fait d'être cultivés pour faire croire aux autres qu'ils sont les meilleurs du monde et que les autres n'ont pas de valeur. JF, il n'est pas comme ça, il n'est pas blasé.
- **Pas blasé, d'accord. So, quand il est comme ça, pas blasé, avec sa culture, ouvert aux gens, et ça te fait pleurer, c'est quel genre de « pleurer » ?**
- C'est émouvant, c'est émouvant... Ses cours sont émouvants.
- **Emouvant... Et c'est quoi, qu'est-ce que c'est « émouvant » ?**
- Ah-ahn... C'est... Sa maîtrise des sujets qu'il aborde, la façon de parler, de passer l'information, c'est... C'est une conjonction parfaite entre « tout ce qu'il sait » et le « comment passer l'information ».

Il y a des questions qui fatiguent LDC. Quand Jennifer demande « le genre de "ouvert" », « le genre de "pas de masque" », LDC se sent un peu embêté. "Ouvert" c'est "ouvert", "émouvant" c'est "émouvant", pourquoi développer plus que ça ? Mais en approfondissant sa réflexion LDC fournit en effet des nouvelles informations à Jennifer.

- **Eh quand « ce qu'il sait » conjugue avec « comment il fait passer le message », et ça fait pleurer, qu'est-ce qu'il se passe après ?**
- Ahn... qu'est-ce que se passe après... Je ne sais pas, je... Dans la salle, j'ai même peur que les autres remarquent que je suis ému.
- **Et qu'est-ce que se passe juste avant ? Il est là, il est intelligent, il est super prof, avec son bagage culturel, et il y a la conjugaison entre « ce qu'il sait » et comment il fait passer le message ». Qu'est-ce qu'il se passe juste avant que tu pleures ?**

- Je tremble ?
- **Et juste avant que tu trembles et que tu pleures ?**
- Hmm...
- **Il est là, il parle... C'est comment, ce moment ? Qu'est-ce qu'il se passe dans ta tête juste avant que tu trembles ?**
- Je sais pas... Quand il est là, je, je... Je l'admire, juste, c'est une sorte de fixation.
- **Et c'est où, cette fixation? Elle est où ?** [elle pointe vers l'extérieure de la fenêtre]
- Maintenant, quand je pense à ça, le... Comment dire... Je fixe le regard sur le bâtiment qui se trouve de l'autre côté. Mais son image me paraît plus près que ça, il est dans la véranda.
- **Ah, sa figure est là, plus près ! Interesting ! Une double vision ! Est-ce qu'il y a d'autres choses autour de comment tu fais ça ?**
- Non, je lève ma tête... le premier objet que je fixe est de l'autre côté de la rue. Mais je vois comme une sorte de troisième dimension. Lui, il est plus près.
- **Ohh, ok ! Donc tu fixes le regard là et tu l'admires. Et c'est quel genre d'admiration, une fois que tu aies fixé le regard ?**
- Hmm... Je...
- **Qu'est-ce que ça fait comme sensation ?**
- Comme sensation, il y a quelque chose qui se passe à l'intérieure, dans l'estomac.
- **Oh, right, good. Qu'est-ce que se passe ?**
- C'est un genre de... Je sais pas, c'est quelque chose qui tourne... (LDC fait des mouvements tournant la main droite sur l'estomac).
- **Oh, goog, stay with it, stay with it...**
- ...qui tourne dans l'estomac et... et qui me fait un genre de... C'est... ah, c'est comme si quelque chose tournait en rond dans l'estomac, c'est ça.
- **Ok, et dans quel sens ça tourne ?**
- Ca tourne comme ça...
- **Anti clockwise !**
- C'est ça, anti clockwise.
- **Ok, so stay with it, reste avec les sensations qui tournent «anti clockwise », en rond, dans l'estomac. Est-ce qu'il y a d'autres choses dans ce que tu ressens dans l'estomac ? Est-ce qu'il y a plus d'informations ?**
- Oui, quand je, quand je... Quand je pense à ça, je me demande si... Il y a toute une expectative par rapport à moi-même. Quand je dis que je veux être comme lui, parfois

il y a quelque chose par rapport à l'admiration, mais je crois que j'aimerais bien que les gens m'admirent. Il y a quelque chose là-dedans, même si superficiellement j'essaye de m'en débarrasser, à l'intérieure il y a une voix qui dit «il faut que les gens m'admirent, il faut que je sois admiré ».

- **Non, ne t'en débarrasse pas. C'est là où ça se passe, stay with it** [elle pointe vers l'estomac de LDC].

Jennifer a creusé le sujet, a posé à LDC des questions qui l'ont fait revenir en arrière dans son passé. Tout ce qu'il ressent maintenant a un rapport à des sensations vécues dans le passé, dans son enfance.

- C'est difficile d'assumer ça, c'est un comportement que je trouve mesquin, petit et infantile.
- **Quelle partie de toi trouve ça petit ?**
- C'est bien à l'extérieure.
- **Tu entends une voix à l'extérieure ?**
- Non, c'est...
- **Donc, comment tu le sais ? Comment sais-tu qu'il y a une partie de toi qui trouve ça petit ? Comment ton cerveau sait ça, c'est dans ta tête, dans tes tripes ?**
- Non, dans ma tête.
- **Mais où précisément ?**

LDC n'avait jamais fait attention à la localisation des sentiments. Pour lui, les sentiments n'ont pas vraiment de localisation, mais une fois que Jennifer lui pose la question, il essaye de cerner cette localisation.

- C'est plutôt au front.
- **D'accord, le front. Et là au front il y a une partie qui trouve ça infantile, petit. Donc retourne à l'estomac, sens-le. Quand l'estomac tourne, et au front tu as cette idée infantile et petite, laisse pour un moment la partie « petite » parler. Elle est là et dit «il faut que les gens m'admirent ». Demande l'information à cette partie. Ce n'est pas toi, c'est une autre partie de toi. Toi, t'es plus complexe, plus intelligent. Mais pour avoir l'information, you have to separate them, it's an**

**information system. So, cette partie là, qui dit «il faut que le gens m'admirent », demande-lui, à ta partie petite et infantile, d'où cette phrase peut venir.**

- Quand je pense à ça, moi... La chose la plus... la plus évidente, pour moi, c'est mon rapport avec mon père. Parce que... c'était quelqu'un de très admiré, comme... Voilà, comme JF, par exemple... un professeur super reconnu, qui a fait des études super complexes en musique, mais que dans la maison, c'était quelqu'un qui... qui n'était pas présent. Moi, aujourd'hui, je comprends pas mal certains de ses comportements, mais en tant qu'enfant...
- **C'est ça, reste avec la sensation de l'enfant, oublie le reste !**
- Voilà, en tant qu'enfant, dans l'estomac...
- **Oui, reste avec ton toi-enfant, dans l'estomac...**
- Je le trouvais... ahn... je le trouvais nul, quoi...
- **Oui, et lui, ton « toi-enfant », trouvait ton père nul, parce qu'à la maison, il n'était pas présent. Donc reste avec ça, reste attaché à cette sensation, avec le petit. Dit-lui [au petit] qu'il a le droit de ressentir tout ça. Et nous, ici, nous avons besoin de plus d'informations du système. Est-ce que lui, ton petit, il peut te dire des choses qu'il n'a pas dit avant, quand il voyait ce merveilleux professeur qui n'était pas un père présent ? Qu'est-ce qu'il peut te dire ? Quels sont ses sentiments ? Reste lié à ton estomac, qui va permettre à ton cerveau de décrypter ce qui se passe là [elle pointe vers l'estomac]. L'information is here ! Caresse le petit et tu vas entendre comment était pour lui d'avoir un père tellement admiré par tout le monde, mais qui n'était pas présent à la maison.**
- Ahn... moi, je croyais que les gens ne voyaient pas le vrai. La vraie personne.
- **Ah, voilà... Ils ne peuvent pas voir le vrai, celui que tu vois... Alors, demande au petit comment c'était ça, comment était vivre tout ça ?**
- Ca me causait beaucoup de rage... Par rapport à son comportement à la maison, notamment, mais pas seulement... j'étais enragé par le fait que les autres l'admirent.
- 

Il y a ici un deuxième exercice de réflexivité : LDC existe en tant que adulte et en tant qu'enfant en même temps. Il ressent des sensations d'enfance comme la peur, la rage et l'indignation et voit comment elles sont toujours présentes chez lui. Peut-être que ces sensations sont à la base de certains de ses comportements d'aujourd'hui.



- **Oh, good, good, donc dit un grand merci au petit, et... Donc, toi, tu ressentais une grande rage, pas seulement contre lui et son comportement, mais contre les autres qui l'admiraient... Qu'est que le gamin avait envie de dire aux autres, qui l'admirent ?**
- Ah, disons... « Vous ne savez rien ! »
- **« Vous ne savez rien ! », good, parce que les autres ne voyaient pas comment il était à la maison. That's it...**
- Les gens imaginaient que lui, avec son comportement de professeur... Enfin... Moi, je sentais que ses élèves étaient ses enfants, mais pas moi. Pas nous, je veux dire, moi et mes frères.
- **Ah, that's it, ses élèves étaient ses enfants, mais pas toi et tes frères...**
- Oui, et même après, même quand j'ai grandi, à l'âge de 21 ans... Tu vois, le jour de son enterrement, j'avais 21 ans, ça a été super évident. Les orphelins n'étaient pas nous, étaient ses élèves. Un constat plus fort de quelque chose que je savais déjà. Il y a pas mal de choses qui sont encore là (LDC pointe vers l'estomac).
- **D'accord, et cet enfant aujourd'hui, il veut parler, et dis-moi, qu'est-ce qu'il aurait envie de dire à son père ?**
- Ahh...
- **Il avait quel âge, déjà, le petit, quand il voyait ce que les autres ne voyaient pas, le vrai père dont tu parles ?**
- Qu'est-ce que cet enfant pourrait lui dire ? Ah... de participer un peu plus de la vie de ses enfants, ils en avaient besoin.
- **Yes, yes... So, quel âge il avait, huit ans, onze ans, quatorze ? Quel âge vient à ton esprit quand tu reçois les informations du petit gamin ?**
- Là, c'est... C'est l'âge où tu comprends beaucoup de choses mais où personne va t'entendre quand tu parleras. Je dirais alors entre huit et neuf ans... A quatorze ans, on m'écoutait un peu plus, mais à huit ou neuf...
- **Good, ok... So, là on a l'information du petit qui a huit ou neuf ans... Et il a envie de dire à son père... Rappelle-moi, demande-lui de nouveau, qu'est-ce qu'il dit à son père ? Il faut l'aider, il est trop petit.**
- De participer un peu plus, où bien de nous laisser en paix... Ou bien être un père, ou bien se casser, mais de ne pas déranger. Il n'était pas quelqu'un de violent physiquement, mais il était quand même violent avec les mots, etc. Je sais pas, les gens essayaient de me convaincre de que c'était sa façon d'aimer, sa façon de...

- **Non, non, ne cherche pas à comprendre quoi que ce soit !**
- Oui, je ne vois pas ça !

Jennifer encourage LDC à « rencontrer » son père dans ses images du passé pour qu'ils résolvent des anciens problèmes. C'est une sorte de théâtre où LDC peut revivre une scène autrement.

- **Oui, reste avec ton petit gamin, tout ça c'est de l'information, on ne peut pas essayer de comprendre ou de se convaincre maintenant, on a besoin de cette information pure qui vient de l'enfant. Donc, il voudrait dire à son père « laisse-nous en paix ou soit un père ». « Casse-toi, mais ne nous dérange pas ! ». Est-ce qu'il y a d'autres choses que cet enfant voudrait dire à son père ?**
- Oui, en fait, il y avait une autre chose, par laquelle je crois qu'il comprendrait tout. Lui, il se comportait comme s'il était un autre fils, le fils aîné de ma mère. C'est-à-dire, un frère à nous... Lui, il disait, au moment du déjeuner, quand on était réuni : « moi d'abord, mon assiette d'abord ! ». Chose d'enfant, quoi... C'était quelqu'un vachement égoïste... Je ne ferais jamais un... Moi, quand je dis ça, ça me touche, notamment parce que je serai père à la fin de l'année.
- **Oh, c'est le moment de travailler cela !**
- Et je ne me vois pas... Je sais pas, moi, je peux ne rien manger pour donner de quoi manger à mon enfant. C'est se donner à son fils, c'est ça être père, non ?
- **Et quoi d'autre ? Quand tu dis, mon fils d'abord, d'accord, mais c'est quoi d'autre pour toi d'être un bon père ? Qu'est-ce que le père idéal aurait fait là lors de cette occasion ? Il faut instruire le père idéal...**
- Etre père, c'est d'abord s'intéresser à la vie des enfants.
- **Hmm, et comment aurait-il manifesté son intérêt pour la vie de ses enfants ?**
- Mon père ne savait même pas à quelle année j'étais à l'école.
- **Et qu'est-ce qu'un bon père, un père idéal, aurait su sur son fils ? Il aurait su à quelle année scolaire il est, et quoi d'autre ?**
- Les notes, les examens, enfin... Il faut s'intéresser par le développement de l'enfant, s'asseoir à côté une fois ou l'autre, voir les exercices, savoir comment les choses se passent à l'école.

- **Donc le père idéal n'aurait jamais été un égoïste, il se serait intéressé à la vie scolaire de ses enfants, il aurait discuté des exercices... Et y a-t-il quelque chose d'autre qu'il aurait fait s'il aurait été un vrai père ?**
- Bah, moi, quand je dis, s'intéresser à la vie des enfants, je crois que ça peut englober d'autres choses de la vie... Il ne s'intéressait pas... Mon impression est... Si je ne serais jamais là, peut importe, in n'aurait jamais ressenti.

Jennifer paraît essayer de constituer un personnage, le père idéal de LDC. Ensuite, elle essayera de le mettre dans une scène qui sera retravaillée par LDC : une scène qui sera évoquée tel que LDC s'en souvient, mais qui comptera cette fois-ci sur des nouveaux éléments qui pourront la changer, faisant en sorte qu'elle devienne une scène agréable.

- **Demande au petit garçon ce qu'il a envie de te révéler maintenant...**
- Par rapport à...
- **Par rapport aux sensations qui continuent dans l'estomac. Qu'est-ce qu'il veut dire, il veut être entendu encore, je pense.**
- Il veut dire, alors... Qu'il faut... Il est important de se sentir aimé, quoi...
- **Et si c'est important de se sentir aimé, est-ce qu'il s'est déjà senti aimé par cet homme ?**
- Non, jamais, jamais.
- **D'accord, il y a un manque.**
- Oui.
- **Dans ce cas là, il peut nous donner l'information par le mode négative. Je veux passer au mode positif, affirmatif. Comment se serait senti un garçon de huit ans s'il n'avait pas ce manque ? Qu'est-ce que ça aurait créé de bon chez lui ? Et qu'est-ce que ça a causé chez lui ? Cherche une phrase affirmative.**
- Ca aurait créé une sensation... Bon, moi, j'ai toujours eu une estime très basse. Je croyais que le monde était contre moi, je pleurais tout le temps.
- **So, ce petit enfant a conclu de tout ça... Où est le manque, dans le père ou dans le fils ?**
- Bon, moi, je me croyais un gamin nul.
- **Voilà, donc la croyance du gamin c'est : il ne m'aime pas, je ne vaud rien, je suis nul. Tous les enfants font ça. Tu as donc gardé cette information, pour l'instant il n'y a rien qui vienne annuler cette information en disant « c'est pas vrai ! ». Donc**

**maintenant, que tu es marié, t'as beaucoup d'amis, tu vas avoir un enfant, etc, est-ce que tu peux imaginer... qu'est-ce pour toi de se sentir aimé ?**

- C'est de voir la satisfaction chez l'autre de me rencontrer.
- **Et quand tu vois la satisfaction chez l'autre, de te rencontrer, qu'est-ce que tu sens ?**
- D'abord, il y a quelque chose comme un vide qui se remplit... D'autre part, il y a un soulagement.
- **Et quand tu es rempli, soulagé... C'est quel genre de « soulagé » ?**
- C'est... Ahn...
- **C'est comme quoi, soulagé et rempli ?**
- Hmm... C'est comme... un renouvellement de quelque chose. C'est comme si... Je sens comme si les gens... Comme si l'admiration des gens avait une date d'expiration. Tu vois ?
- **Yes !**
- A chaque fois, je dois voir... C'est très visuel, tout ça, je dois voir chez l'autre qu'il est satisfait, dans son sourire, par exemple.
- **Good... Et si tu dois le voir, chez l'autre, tu vois ça dans le sourire, la tête, le corps de l'autre, c'est ça ?**
- Dans le sourire, plutôt.
- **Ok.**
- Sourire que je n'ai jamais eu de mon père. En tout cas, je ne me souviens pas.
- **That's good. Et quand tu as le sourire et l'estime de quelqu'un que tu admires, ça te remplit, ça te soulage. Mais ça a une date d'expiration.**
- Oui, ça expire et là je rentre dans une nouvelle expectative, tout ça recommence.
- **Et quand tu dis expectative, c'est une expectative de quel genre ?**
- C'est... c'est... je ne sais pas, par rapport à ce que l'autre va me dire, va faire... Je me place à un niveau inférieur. Je me diminue, tu vois ?
- **Right... Et c'est comme quoi, devenir plus petit tandis que l'autre devient plus grand ?**
- C'est... hmm... c'est pas une taille physique, c'est la taille de mon estime, comme si je perdais de la couleur. Comme devenir gris, quoi.
- **D'accord, so, toi, tu deviens gris, petit, et l'autre devient quoi ?**
- L'autre devient quelqu'un qui peut m'écraser.

- Et comment tu sais que l'autre a ce pouvoir là, comment tu le construis ? Comment tu représentes l'autre ? Comment sais-tu que l'autre est plus grand ?
- C'est par le visage, le visage fermé.
- Ah, d'accord. Donc ton cerveau interprète que, lorsque quelqu'un a le visage fermé, il a tout le pouvoir et il va t'écraser. Right.
- Oui.
- Good. Regarde un peu le petit [elle pointe vers la fenêtre], là. Le petit, gris, est en danger, il n'a pas de pouvoir. Il y a aussi ton père, visage fermé. Qu'est-ce que tu aimerais faire, en voyant ça ?
- J'aimerais me débarrasser de tout ça.
- Good, so fait que le petit gris devienne grand, et essaye de diminuer l'autre. Imagine ça, en fixant le regard, fait qu'ils soient au même niveau. Est-ce que tu peux faire ça ?
- Oui, c'est difficile, mais je peux essayer.
- Tu as le temps d'apprendre. Essaye, c'est difficile, parce que t'as répété ce modèle plusieurs fois. Mais c'est possible, c'est toi qui le recrée maintenant. C'est à l'intérieur qui ça se passe, pas à l'extérieur. De quoi a-t-il besoin, le petit gris ? Il a besoin d'un sourire. Donc met dans ta scène, à la place de la personne qui est là, Jean François, Pierre, quelqu'un que tu aimes bien. Ou mieux, met-les chacun d'un côté de la personne de visage fermé. Et à ce moment, qu'est-ce qui se passe avec le petit ?
- Ah, il est soulagé, il se sent bien. Moi-même, je peux sentir là (je pointe vers l'estomac)
- Right, that's right ! Tu peux le sentir... Donc, tu as au milieu l'image de ton père, visage fermé. Mais maintenant il y a Jean François et Pierre, chacun d'un côté. Comme ça, tu mets à jour tes fichiers. Le petit peut dire à son père «je vais te montrer comment tu aurais pu faire ». Et comme ça, il arrive à la même hauteur de son père. Yes ? Ok ? Donc, do it again, efface tout et recommence. Vas-y... Ton père... Jean François, Pierre... Les sourires... Tu es à la même hauteur que lui. Ok ? Clean the screen, do it again, faster ! Vas-y !
- Ok... D'accord.

<p>LDC trouve très étrange de penser à une scène qu'il a vécu il y a si longtemps et d'y ajouter la présence de Pierre et Jean-François. Cela transforme complètement la scène. C'est-à-dire, le</p>
--

fait de les insérer dans la scène donne à celle-ci un statut de « donnée imagétique », qui se substitue à celui d'une « information sur un fait vécu ». Aujourd'hui (septembre 2004), quand LDC pense à cette scène, Pierre et Jean-François en font toujours partie, comme s'ils étaient là pour dire « Ops, Léo, tu n'es plus un enfant, laisse tomber ce genre d'image et reviens au présent ! ». Ils jouent un rôle de « gardiens » de la scène.

- **Est-ce qu'il est d'accord, lui ? Le petit ? Demande-lui, essaye de sentir dans l'estomac. Est-il d'accord d'apprendre comment être au même niveau que Pierre et Jean François et de montrer à son père qu'il y a d'autres hommes dans le monde qui lui donnent maintenant ce dont il a besoin ?**
- Oui... il est d'accord.
- **C'est toi le leader, ici, on travaille des parties de toi. Tu dois rester confortable. C'est le petit garçon qui peut avoir ce mal, mais pas toi. Essaye de séparer les choses. Le pauvre petit gamin, il a beaucoup de mal... Mais quand tu ajoutes à sa scène les sourires de Jean François et de Pierre, il se sent ok. Il met à jour ses fichiers. Il est au même niveau que les autres, il n'est plus si petit. Easy, isn't it ? Le père, là dedans, dans ton image, est-ce qu'il comprend quelque chose quand les deux autres arrivent ?**
- Non, c'est mon père, il ne comprend pas...
- **Envoie-lui un message, « c'est comme ça qui ça peut être ». Qu'est-ce que le gamin peut lui dire maintenant ? Parce que maintenant il n'y a plus de danger, il y a les deux autres. Tu peux lui dire « je suis désolé, j'aimerais bien que ça se passe différemment, mais ça n'a pas été possible. Peut-être dans une autre vie »... C'est toi qui va être père maintenant, tu peux lui dire ce que tu vas faire comme père maintenant : « je vais m'intéresser pour sa vie scolaire, je vais passer beaucoup de temps avec lui », etc. « Je vais savoir ce qu'il fait à l'école, discuter avec lui. » Est-ce qu'il entend, si tu dis ça ?**
- Oui, il peut entendre.
- **Try to imagine, the father is in your head, my dear. C'est le père qui existe dans ta tête. Send the information to the father in your head. Tu lui dis, « maintenant je vais être père, c'est ça que je vais faire avec mon enfant, et pas ce que tu as fait. Je ne vais pas m'arrêter seulement parce que tu ne m'as pas donné ce dont j'avais besoin ». Tu lui dis « je recommence ». Ok ? How do you feel here ? (elle pointe vers mon ventre)**

- Je me sens bien, oui...
- **Good... That's nice... That's really very good. Take your time, don't rush. Send the information to the father in your head, to the child in your head, on te prépare pour être père... Hmmm... (30 secondes se passent) How are you doing ?**
- Ca va...
- **Ca va ? Et quand « ça va », c'est comme quoi ? Ca a quelle couleur ?**
- Ca va bien, j'arrive à... J'arrive à me voir en sortant de cette situation-là.
- **Good, that's nice.**
- Tu vois ? Mais... mais... je vois encore... Il y a trop de choses... Quand je parle de mon père, c'est énorme... Même l'enfant, mon « moi-enfant », il a de la peine par rapport à son père.
- **Bien sûr.**
- C'est-à-dire... à la fois, il le déteste...
- **Mais il a de la peine.**
- A la fois, je... je vois qu'il est un pauvre homme. Je n'arrive pas à m'imaginer en lui disant tout ça sans faire du mal à mon père.
- **Et il pleure ? Il voit ce qu'il a fait, alors ?**
- Non, il ne pleure pas. Mais il... je vois un regret chez lui.
- **Fine ! It's normal ! Il a compris quelque chose et il a du regret. Et c'est normal. Ok... Ca va pas le tuer. Les émotions sont fortes, mais elles ne tuent pas. Maintenant il regrette... Mais c'est ça la vie, de la joie, du regret... C'est comme ça. N'aie pas peur des sensations, c'est cette peur qui fait short-circuit dans ton cerveau. Quand tu le sens, c'est seulement des sensations, it's no problem. Let it rule, let it rule... It's just information, on doit les réorganiser. Oh, cette histoire, il peut, il doit avoir du regret, ton père, d'être gonflé et d'être aimé par ses élèves, mais dès qu'il arrive à la maison... Tu sais, ça arrive à beaucoup d'hommes.**
- C'est vrai, je le sais...

LDC a du mal à imaginer «le père idéal» dont Jennifer parle. En fait, l'image qu'il a de son père est tellement définie qu'il n'admet pas d'y penser autrement. Il fait un énorme effort pour imaginer son père différemment, un père plus doux, attentif, à l'écoute. Mais c'est difficile, Jennifer remarque cette résistance chez LDC.

- **Oui, tu es d'une génération où tu peux dire « c'est pas normal », mais les générations passées, c'était dût. Now, you say NO, on veut modifier les choses, « je ne veux pas vivre bien mon travail et ne pas vivre bien à la maison ». C'est pas possible pour toi. So... Ce que je suggère, c'est que tu prennes beaucoup de repos. Ne casse pas ta tête avec ça, n'essaye pas d'analyser. Mais vois bien tes rêves, vois bien ce qui se passe dans ton esprit, où les sensations se passent... You have to say YES to your sensations, ce n'est pas dangereux...**
- **Oui, quand tu dis, c'est exactement ça, c'est-à-dire, le... j'ai peur, beaucoup des sensations, aussi parce que j'ai beaucoup de peur de cette rage...**
- **Oui, sure !**
- **J'ai peur de la laisser sortir et de perdre complètement le contrôle.**
- **Tu peux faire une chose, la prochaine fois, quand la rage viendra, tu fais un dessin de la rage. Il y a tellement de choses sur cette rage que tu n'as pas exprimées, tu fais un blocage. C'est une rage comment ? Essaie de voir, c'est comme une mer, c'est comme une tempête dans le désert ? Donne-lui une forme, parce qu'une fois que tu auras créé une métaphore, tu seras déjà dans une relation où les choses peuvent se modifier. Où elle commence, où elle finit, l'âge de cette rage, essaie de trouver des éléments sur elle. It's only energy, c'est toi qui la transformes en rage. Fais le dessin, fais-le.**
- **Tu sais, pendant les crises, beaucoup de fois, lorsqu'elles finissent, je cris un gros mot, tel que « merde », et après je pense... pourquoi ai-je fait ça ? C'est comme si quelque chose se trouvait coincée vraiment quelque part. Il y a une rage coincée quelque part.**
- **Et toi, tu as besoin des crises pour la laisser sortir, cette rage. Mais nous, ici, nous pouvons la laisser sortir sans avoir besoin des crises, si tu communique avec elles. « Ma chère rage, je veux bien qu'on t'apprivoise »... La prochaine fois, on va faire la représentation de ta rage... Mais n'aie surtout pas peur. Is that ok ?**



- Ok... Parfait... Je pense qu'on est toi et moi sur la même longueur d'onde.
- **Ah, oui, je connais ça... je connais la rage. C'est une sacrée énergie. Tu auras besoin de cette énergie bientôt, sur une autre forme. Very nice... Good !**
- Super. Merci beaucoup, Jennifer
- **It's a pleasure.**

## Entretien n° 2

Chez Jennifer, à Paris, le 3 mai 2004,



Dessin n° 1



Dessin n° 2

- Donc, voilà, c'est parti. Déjà, je te présente les dessins que j'ai faits. [je lui passe les dessins ci-dessus, où je représente les crises]
- **Oh, c'est très bien ! Et qu'est-ce qui attire ton attention quand tu fais ça ?**
- En fait, je me vois en crise comme ça.
- **Great ! Et comment ça marche ?**
- Bah, ce que je vois dans celui-ci [dessin n°1], en fait, c'est un état de paralysie. Là, dans ce dessin, je n'arrive pas à dire, à exprimer les choses de la façon que je veux. Et voici les gros mots. [je pointe vers l'insecte qui se trouve sur le dessin]
- **Great, les gros mots !**

- Il y a donc quelque chose qui se passe dans mon cerveau, qui bouillit [je pointe sur les bulles], tu peux voir. Une confusion mentale... C'est le moment de la crise. Je t'ai parlé, la dernière fois, je pense, d'une hypersensibilité que je ressens, non ?
- **Oui... je pense...**
- J'écoute trop de choses, un volume super fort... Et là aussi, tu vois, c'est une autre vision de la crise. [je pointe vers le dessin n° 2, où il y a des formes géométriques] C'est un moment de passage... Sur cette partie, je me trouve tout tendu, tu vois...
- **Ca c'est l'état tendu...**
- J'essaye, en fait, de ne pas rentrer dans cet état, dans la crise, mais tu peux voir que tous les éléments ne sont plus en ordre. Les deux moitiés.
- **Ah, donc ça c'est avant** [elle pointe vers la moitié droite du dessin], **et ça c'est après** [en pointant sur la moitié gauche du dessin], **quand tu es en crise ?**
- Oui, ça c'est avant.
- **Et tous les éléments ne sont pas en ordre.**
- Oui, tout m'échappe. Tu vois, quand je passe à cet état, je bègue, je ne vois plus rien, tu vois, les sens ne sont plus en ordre. Et voilà...
- **Et quand ça t'échappe, quand tu ne peux pas dire ce que tu veux, qu'est-ce que tu aimerais que se passe ?**
- Ahn... J'aimerais en fait rester tranquille. Ce que je vois là c'est un manque de tranquillité. C'est ce que je commence à ressentir maintenant, cette tranquillité. J'ai été deux fois avec Jean François et Pierre ensemble. Je t'ai parlé d'eux la dernière fois et j'étais tranquille, je n'avais plus d'expectative par rapport à eux et... Voilà, j'ai eu quand même des crises, mais j'aimerais bien savoir garder cette tranquillité que j'ai ressentie avec eux tout le temps, c'est-à-dire, garder ma calme.
- **Ok, slowly, ce que tu veux, c'est rester tranquille.**
- Oui, c'est ça.
- **Et si tu reste tranquille, et si tu ne rentres pas dans cette sorte de confusion mentale, c'est quel genre de tranquillité, ça ? Comment tu la vois, cette tranquillité ?**
- C'est une tranquillité sans... sans... sans beaucoup d'expectative. Une tranquillité de... C'est une sorte de respect à moi-même, si tu veux. Respecter mon temps, c'est ça. J'ai un temps pour... En fait, chacun a son temps de raisonnement, de réflexion, et j'essaye toujours d'aller plus vite que ce que je peux vraiment, pour montrer aux autres que je peux faire les choses. Respecter mon temps, mon temps de réflexion, c'est de ça que je parle. En plus en français, parfois les mots me manquent, et c'est normal. Même en portugais,

parfois je n'arrive pas à expliquer les choses si bien que je le veux, et c'est normal, enfin...

- **Good. So, quand tu veux avoir un respect de ton temps, savoir que les mots parfois te manquent et savoir que ça c'est toi, c'est normal... Est-ce qu'il y a d'autres choses autour de ce respect ?**
- Oui, plein de choses... Quand je pense que je peux trouver cette sorte de respect à mon temps, à moi-même... Comment t'expliquer ça ?
- **N'explique pas, l'important c'est que toi, tu le comprennes, essaye de voir ce qu'il y a autour du «respect» and stay with it. Il y a quelque chose autour du respect qui est vraiment important pour toi. Qu'est-ce qu'il y a dans cette action de « respecter » ?**
- Je pense qu'il s'agit de m'accepter moi-même. M'accepter comme je suis.
- **Ahn... Accepter...**
- Et quand je ferai ça, quand je me concentrerai sur moi, quand j'apprendrai à m'accepter, je pense que je pourrai m'écouter mieux, voir ce que je veux faire dans ma vie. Tu vois, c'est... Il y a pas mal de choses que j'ai fait jusqu'aujourd'hui qui n'ont pas été faites parce que je les voulais, mais... Je les ai faites pour montrer quelque chose aux autres.
- **Ok, ok... Et si ce n'est pas pour montrer aux autres, si tu veux faire les choses parce que tu aime les faire, est-ce qu'il y a d'autres informations là-dedans, sur ce que tu veux faire ? Y a-t-il d'autres informations autour de « ce que je veux faire » ?**
- Non, oui... Il y a pas mal de choses à découvrir, je pense... Dans ce que je veux faire, je veux dire... Oui, c'est une liberté qui m'attend, je crois.
- **Oui... Et quand il y a cette liberté, ces choses à découvrir, c'est quel genre de « liberté » ?**
- C'est la liberté de penser aux choses que je veux faire dans ma vie sans devoir rien aux autres... Comment dire... Sans devoir faire mon bilan aux autres... Seulement parce que je veux, et non pour montrer que je suis un bon gamin.
- **Et quand ce «je» dont tu parles veux faire toutes ces choses, découvrir toutes ces choses, c'est quel genre de « je » ?**
- Je dirais que c'est un... C'est un nouveau «je» par rapport à deux semaines... C'est un « moi » plus détaché du passé, je pense.

LDC a vraiment l'impression d'avoir changé depuis l'expérience de revoir certaines scènes lors de sa première rencontre avec Jennifer. Il pense souvent à la scène où se trouvaient

seulement lui et son père, maintenant habitée aussi par Pierre et Jean-François, en quelque sorte ses deuxièmes pères. Il est très impressionné d'avoir réussi à la modifier.

- **Un « moi » plus détaché du passé...**
- Oui... Plus détaché de toute sorte d'expectative... Voilà
- **De toute sorte d'expectative. Good. Et ce « moi », qui peut être plus détaché du passé et de toute sorte d'expectative, il est où, ce « moi » là ?**
- Il est... Hm... Je commence à le sentir en corps entier.
- **Et où, alors, quand tu commences à le sentir dans le corps entier ?**
- Moi, je dirais... Dans le... Le visage, la tête, la poitrine. Tout ça, l'intellect.
- **Et quand tu commences à sentir le visage, la tête, la poitrine, tu commences à sentir ton « moi » plus détaché du passé et de toute sorte d'expectative, est-ce qu'il y a d'autres choses autour de ce « sentir » ?**
- Oui, bon... C'est... je commence à abandonner le gamin qui était là [je pointe vers mon estomac], je pense, je commence à l'effacer.
- **Et quand tu commences à abandonner le gamin qui était là [elle pointe vers mon estomac], qu'est-ce qu'il se passe dans ton corps ? Tu n'as plus les sensations du gamin là... Qu'est-ce qu'il se passe avec le reste de ton corps ?**
- Là je me sens plus adulte, en fait.
- **Et quand tu te sens plus adulte, c'est où cette sensation d'être plus adulte ?**
- Ahn... C'est vraiment dans mon attitude, en fait, mais je ne sais pas la... Je veux dire, je me sens beaucoup là, dans la tête, c'est là que je fonctionne [je pointe vers la tête].
- **Ah, et c'est quel genre de sensation qui est dans ta tête ?**
- C'est une sensation liée à ce que j'ai dit auparavant, sensation de devenir plus adulte, de me voir plus attaché au présent et un peu attaché au futur.
- **Et quand tu es plus attaché au présent, elle se trouve où, cette sensation ?**
- C'est toujours au même endroit...
- **Est-ce qu'il y a d'autres informations, alors ? Est-ce que cette sensation a une couleur, ou une forme ?**
- Ah... Non... Y a pas de...
- **Et qu'est-ce qu'il se passe juste avant que tu aies cette sensation de tranquillité qui peut te permettre d'être plus attaché au présent ?**
- Hmm... Je ne sais pas si c'est juste avant... Mais en tout cas il y a un sentiment qui entoure cette sensation, c'est une espèce de joie.

- **Ouh...**
- J'ai vraiment retrouvé, dans les deux dernières semaines, suite à notre rencontre, une sorte de joie... Je suis content quand je travaille, c'est assez bien, je redeviens enthousiaste comme j'étais auparavant.
- **Et cette joie...**
- Parce que, pardon, parce que travailler pour moi, a toujours été le synonyme d'être adulte.
- **Et quand tu as cette sensation, de joie, d'enthousiasme en travaillant, c'est où ? Où se trouve-t-elle, cette sensation ?**
- Là, c'est... je dirais que c'est... C'est dans le corps, mais...
- **Mais où, à peu près ?**

Encore une fois, LDC n'est pas certain qu'il existe un endroit spécifique de son corps où se placent les sensations. Il essaye de s'abandonner pourtant aux questions de Jennifer, ferme ses yeux et cherche cette sensation dans son corps.

- C'est plutôt quelque chose qui monte de l'abdomen vers la poitrine. Une énergie qui fait ça.
- **Ah, right... Énergie qui monte de l'abdomen à la poitrine... Et quand il y a cette énergie qui monte depuis l'abdomen vers la poitrine, qu'est-ce qu'il se passe après ?**
- C'est... c'est quelque chose qui me donne... C'est une vague qui me donne beaucoup d'énergie pour faire les choses. J'établis un rapport en fait avec la vague que je ressens quand je suis en crise. Quelque chose qui part de l'abdomen, comme une vague, comme quelqu'un qui va éternuer.
- **Ah, good... Et quand il y a cette vague d'énergie qui monte dès l'abdomen vers la poitrine... avec tout cet enthousiasme, cette joie... Qu'elle est la différence entre cette énergie et l'autre, qui vient pour te causer une crise ?**
- Ahn, moi, je crois que ça a une relation... Cette énergie de joie, elle est plus distribuée dans mon corps. L'énergie de la crise, je la sens comme si elle se déplaçait dans une structure tubulaire, tandis que celle-ci n'est pas si concentrée, si dense... Elle est plus distribuée.
- **Ah, elle n'est plus dans un tube, elle est plus distribuée.**
- C'est ça... Et elle n'arrive pas à ma tête, elle se distribue dans mon corps.
- **Et est-ce que ça descend ?**
- Non, ça ne descend pas...

- **Et puis, qu'est-ce qu'il se passe, essaye de voir... Tu es en train de travailler, tout va bien, tu as cette vague qui vient, qui monte vers la poitrine... Plein d'enthousiasme... L'énergie n'est pas dans le tube, elle est plus distribuée. Et puis, qu'est-ce qu'il se passe ?**
- Rien, c'est juste une bonne sensation, c'est...
- **Juste une bonne sensation. Stay with that... Et quand il y a cette bonne sensation, c'est quel genre de bonne sensation ?**
- C'est... Ca revient au même, le détachement du passé, quelques visions du futur... En fait, je pense beaucoup à mon enfant, qui va venir. Ca joue aussi, cet enfant est dans cet enjeu là.
- **Et quand tu penses à ton enfant, quand tu sens cette bonne sensation, essaye de voir où est cette bonne sensation ? Est-ce que ça reste un peu partout, distribué, où ça part vers tes mains, tes bras... Qu'est-ce qu'il se passe avec cette bonne sensation, quand tu ajoutes ton enfant ?**
- Ca reste là, en fait, à la poitrine, en fait, la même région... Quand je pense à lui ou à elle, je ne sais pas, mon cœur bat un peu plus fort...
- **Good, stay with it, laisse ton cœur vivre et battre bien fort, essaye d'amplifier cette sensation, tu auras une fille ou un garçon, tu ne sais pas, et la poitrine commence à manifester ton émotion... Laisse ton cœur battre... C'est quel genre de cœur qui bat, quand tu penses à ton enfant ?**
- Ahhh...
- **C'est comme quoi, ce cœur qui bat avec joie et enthousiasme ?**
- C'est... Il y a quelque chose de très mystérieux, c'est bizarre d'aimer un être qui n'existe pas.
- **Ah, keep going, keep going... Très mystérieux d'aimer quelqu'un...**
- ...Qui n'existe pas encore, et moi... Normalement, quand je pense à un événement à venir, je fais le film... Je produis un film entier dans ma tête. Tu vois ?
- **Hmm...**
- Calvino appelle ça « le cinéma mental »
- **Et tu fais le «cinéma mental» de ce bébé, tu dis qu'il n'existe pas encore, mais il existe ! Dans la pensée, dans le ventre de ta femme... Mais pour toi, s'il n'existe pas encore, il existe où ? Quand tu le vois dans le «cinéma mental», qu'est-ce que tu vois ?**

- Oui, en fait, je vois le futur, je vois ce qui l'attend, je pense au monde, aux déceptions du monde, et là je reviens à mon enfance... C'est impossible de ne pas y revenir, je pense à comment j'aurais aimé être créé, aux choses du monde auxquels il ou elle ne va pas pouvoir s'échapper.
- **Et puis, qu'est-ce qu'il se passe, quand tu penses aux déceptions du monde, qui sont là pour tout enfant... Quand ça t'arrive, qu'est-ce que tu aimerais qu'il se passe ?**
- Bah, c'est quelque chose qui ne dure pas longtemps... Une envie que le monde soit différent, je pense à ça.
- **Envie que le monde soit différent. Différent comment ?**
- Ah, moins de... Moins de violence, un peu plus de compréhension entre les gens... Les riches moins riches, les pauvres moins pauvres, l'Afrique moins pauvre... Plus de justice. C'est ça. Tu vois ? Un monde plus juste.
- **Et quand tout d'un coup ta pensée devient vaste comme ça, et tu veux changer le monde, parce que le monde est comme ça, violent, injuste, quand tu fais tout ça... Qu'est-ce que tu veux pour ton enfant ? Ca c'est le monde !**
- Oui, ça c'est le monde. Je veux juste qu'il ait plus des moments heureux que des moments tristes. On ne peut pas s'échapper à plusieurs choses. Les gens meurent, par exemple... Les proches s'en vont, d'autres arrivent, c'est comme ça.
- **C'est comme ça le monde, mais ce que tu souhaites pour ta fille ou pour ton fils c'est qu'il ait plus de moments heureux que des moments tristes. It's very nice, so reste avec ça... Et quand tu penses à plus de moments heureux que des moments tristes, quelle est la relation qu'il y a entre toi et cet enfant ?**
- Moi, je vais essayer de multiplier ses bons moments. J'aimerais imprégner sa mémoire de bons moments. C'est ce que je vais essayer. Je pense que j'ai des souvenirs d'angoisse.

Quand LDC parle du monde de l'enfant, il parle de son monde, tel qu'il a vécu en tant qu'enfant. Il s'inquiète pour son bébé, mais certainement celui-ci aura des impressions complètement différentes des siennes. Il ne faut pas souffrir d'avance. Jennifer se rend compte que c'est de son propre monde que LDC parle, et lui propose de revenir sur les images de ses souvenirs angoissants pour essayer de les changer.

- **So let's try, avec ton enfance et tes souvenirs angoissés, qu'est-ce que tu aimerais que se passe avec tes moments d'angoisse, tes souvenirs d'angoisse ?**



- Parfois j'aimerais qu'ils disparaissent. J'aimerais n'avoir jamais subi des choses qui m'ont fait mal.
- **Et qu'est-ce que doit se passer dans ta carte du monde pour que tes souvenirs angoissés s'en aillent ?**
- Je ne sais pas, je pense que c'est impossible à les faire disparaître. Je ne sais pas, au moins je pense que c'est impossible.
- **D'accord, mais quand tu penses que c'est impossible de les faire disparaître, qu'est-ce que tu aimerais que se passe ?**
- Ahn, j'aimerais faire une sorte de... de... Tu sais, quand on... quand on... on maîtrise l'ordinateur, on va dans le hard disk, on supprime ce qu'on ne veut pas, on change d'autres données, on organise d'autres... C'est ce que je voulais faire avec ma tête.

LDC a bien compris le principe des « images du monde » en tant que « données imagétiques ». Suite à l'expérience vécue lors de la première rencontre avec Jennifer, il croit à ce modèle et voit que ses souvenirs ne sont que des images d'interprétation d'un passé. L'image du cerveau humain comme un grand « disque dur » permet à LDC de se regarder soi-même différemment. Il se voit en tant que machine à interpréter des données, de même que les autres humains. Ainsi il voit le monde en tant que scène d'interaction entre ces machines.

- **D'accord, tu vas donc imaginer que tu ouvres ton ordinateur interne, et après ça, qu'est-ce qu'il va se passer ?**
- Après ça, je... je n'aurai plus d'angoisse à regarder ces fichiers.
- **Tu n'auras plus d'angoisse, tu pourras les regarder tranquillement, sans angoisse... Great ! So, si tu veux, tu peux les changer, tes fichiers, tu peux les retravailler... Est-ce que ça t'intéresse ? Est-ce que tu sens que ça c'est possible ?**
- Ahn, oui, je croyais que c'était impossible, mais je me rends compte que c'est justement ce qu'on a fait la semaine dernière, et ça m'a déjà beaucoup aidé.
- **Donc tu crois qu'on peut changer tes fichiers, c'est bien, c'est ce qu'on va essayer de faire. Ma suggestion c'est qu'on commence avec les choses que ne soient pas les plus grandes, doucement. Tu sais, on peut changer les images, on peut se mettre à l'écart de toutes les informations qui nous sont passées. Quand le cinéaste produit une scène pour faire pleurer ou terroriser tout le monde, on peut se dire « c'est juste un film » et envoyer ce message sur notre cerveau. Comme ça, on restera assis confortablement tandis que les autres feront « aaaah ! ». It's not happenig, c'est juste**

**un film. Tu dois savoir que ton cerveau est capable de voir n'importe quelle image et ne pas déclencher l'angoisse en toi. So... Si tu pouvais le faire, et aujourd'hui tu es ici... Oui, on peut essayer le contraire aussi : est-ce que tu as des souvenirs d'enfance qui sont très bien, et que tu aimerais revoir ? C'est le même effet, dans le deux cas il s'agit de sensations intenses. Tu peux les revoir, augmenter les sensations ou diminuer les sensations. Donc, si ça c'est possible, et tu peux changer l'angoisse de tes souvenirs, qu'est-ce que tu aimerais que se passe ? Qu'est-ce que tu aimerais qu'on fasse ensemble ?**

- Les souvenirs, ils m'angoissent aujourd'hui, mais ce n'est pas seulement ça... Il y a aussi de la rage.
- **Et quand il y a cette angoisse, et ensuite cette rage, est-ce que tu vois les scènes ? Qu'est-ce qu'il se passe ?**
- Je vois les scènes, je vois mon père en train de me sous-estimer.
- **Ah, et quelle scène tu vois là maintenant ?**
- Il y a des choses très... Il y a une scène qui m'a beaucoup marquée... Ce n'est pas une scène de violence, mais il a vraiment sous-estimé mon intelligence. Mon père... Je t'explique ce qui s'était passé et je vais conjuguer au présent pour que je puisse revivre la scène telle qu'elle est enregistré dans ma pensée : donc moi, j'ai cinq ou six ans, à peu près. On avait fait à l'école des petits «cadeaux-surprise» pour le jour des pères. Tous les pères étaient censés venir le lendemain à l'école pour récupérer ce cadeau. Les instits ont passé à chaque enfant une invitation pour que les enfants les passent à leurs pères. La lettre disait «Papa, c'est toi qui doit me ramener à l'école demain». J'arrive chez moi, je repasse la lettre à mon père, qui ne me ramenait jamais à l'école, et j'insiste pour qu'il accepte l'idée de le faire. Très contrarié, il accepte l'idée, et quand le lendemain arrive, il prend la voiture. Quand on arrive, en voiture, à la porte de l'école, il dit «Bon, voilà, nous sommes là, tu vois, il n'y a aucune différence si c'est moi ou ta mère qui t'accompagne à l'école». Je ne sais pas quoi dire, mon père peut être peu sensible, mais il est très loin d'être un con, d'être quelqu'un de pas intelligent. Bien au contraire, c'était quelqu'un de très intelligent.
- **Peut-être il lui manquait de l'intelligence émotionnelle.**
- Voilà, mais... une fois qu'il reçoit une lettre si évidente, bon, je pense qu'il n'avait pas besoin d'intelligence émotionnelle... Mais bon, on arrive, il me dit «voilà, nous sommes là», et il ne sort pas de la voiture. Je lui dis d'accord, je descends de la voiture. C'est une honte de devoir raconter ça aux instits. On me demande «où est ton père ?» et je raconte

la vérité à tout le monde, à la fois me considérant moi-même un con, à la fois me disant que lui il est un vrai con.

- **Tu vois la scène ? Donc, reste là, confortablement, et dis-moi de quoi ce garçon a besoin.**
- Bah, il a besoin que le père se gare et qu'il aille recevoir ce cadeau.
- **Et pour que son père gare cette voiture, qu'est-ce qu'il doit se passer ?**
- Le problème, Jennifer, c'est que j' n'arrive pas à voir mon père en train de se garer. Je n'arrive pas. Ce n'est pas seulement histoire de recevoir ce cadeau, c'est aussi de l'apprécier, même s'il s'agit d'un bout de pierre.

LDC ne voit pas l'intérêt d'essayer de changer cette image. Il croit que, de toute façon, il saura toujours que son père ne s'intéressait pas à lui. Jennifer lui propose d'essayer quand même, et il participe sans y croire vraiment.

- **D'accord, mais nous sommes en train de faire un film, on a le droit de changer ces images, c'est ce qu'on fera, on va faire comme l'ordinateur, right ? Il faut qu'on trouve les bons éléments, par exemple, est-ce qu'on doit donner un ressource à tout le monde ? Un peut donner un ressource à l'enfant, pour qu'il puisse dire quelque chose ; un ressource au père, pour qu'il puisse entendre quelque chose ; ou même aux instits, si on veut qu'ils interviennent. D'accord ? On peut jouer sur les trois possibilités de ressources. Donc, qu'est-ce que doit se passer dans cette scène, il y a qui derrière ce jeune garçon et qui lui dise quoi dire ? Qui aurait dit à ton gamin « dis cela à ton père ! » ?**
- De cette époque ? Je ne vois personne.
- **Oui, mais on est en train de refaire la scène maintenant. On peut mettre n'importe qui. Imagine qui peut venir pour aider cet enfant.**
- Quand je pense à Jean-François, je pense qu'il dirait quelque chose à l'enfant, du genre « vas-y, dis lui quoi que ce soit ! »
- **D'accord, donc tu mets Jean-François là... Et qu'est-ce que tu vois, qu'est-ce que Jean-François peut dire au garçon ?**
- Bah... «Vas-y, si tu ne lui dis pas qu'il faut qu'il aille à la salle pour recevoir le cadeau, il n'ira pas ».
- **Si tu ne lui dis pas qu'il faut qu'il aille à la salle pour recevoir le cadeau, il n'y va pas. Donc, il faut le lui dire. Et pour que ce garçon ait le courage de dire à son père**

**qu'il doit aller jusqu'à la salle, qu'est-ce que Jean-François doit faire ? Il doit prendre le garçon par la main ? Ou quoi d'autre ?**

- Il dit à l'enfant quelque chose que l'enfant reproduit à son père.
- **Et où est-il placé ?**
- Il est assis avec moi, sur le siège derrière de la voiture. Mon père ne le voit pas, juste moi.
- **Et puis, il dit « vas-y, Léo, tu vas lui dire de venir dans la salle avec toi ! ».** **Maintenant, on va voir le père... Qu'est-ce que lui manquait pour qu'il aille à la salle ? Il y avait un événement, c'est évident, il doit aller à la salle. Qu'est-ce qu'il aurait dû dire ? Imagine un père idéal...**
- Il aurait dit... Ahn, d'accord, je me gare en on y va.

Encore une fois, LDC est étonné par la force des images. Une fois qu'il mélange des paysages impossibles à superposer dans la vie réelle, une image du passé perd son statut de « traduction d'une réalité absolue » pour gagner le statut de « donnée », donnée modifiable.

- **Pas seulement ça, mais... Essaye de le voir en posant une question à son enfant. Disons qu'il ne sait pas ce qu'il faut faire, disons qu'il n'a pas compris le message sur la note envoyée par les instits. Quelle est la question qu'il doit poser à son enfant ?**
- Ahn... Quelle question...
- **The magic question...**
- Je ne sais pas... Je ne vois pas...
- **La question est : « de quoi as-tu besoin, mon fils ? ». Essaye de lui donner cette question, de lui donner la possibilité de poser cette question. « De quoi as-tu besoin, mon fils ? ». A ce moment-là, c'est beaucoup plus facile pour l'enfant de dire ce qu'il veut. Est-ce que tu peux voir comment ça aurait été différent ?**
- Ca aurait changé tout dans ma vie. Il se serait senti important pour son père.
- **Important pour son père... Est-ce qu'il y aurait d'autres choses qu'il aurait senti ? Quand il aurait marché main à main avec son père à travers les couloirs de l'école, qu'aurait-il senti ?**
- Bah... Il se serait mis... Peut-être... Il aurait eu un peu moins de complexe.
- **D'accord, il n'aurait pas de complexe parce que son père serait là. Mais qu'est-ce qu'il aurait senti alors ?**
- Une assurance, je pense...

- Assurance ! Tu vois, il est petit, et son père est là maintenant, il peut montrer son père à tout le monde. Ils sont ensemble... Keep going, essaye de trouver les sensations de ce petit garçon qui montre son père... Quelles sont les sensations, là ? Elles sont où dans son corps à lui ?

Jennifer fait des suggestions, elle guide LDC pour que celui-ci voie le père idéal et revive la scène différemment. Je vois qu'elle mélange certains outils concernant les modèles symboliques avec d'autres techniques que je méconnaissais. Selon la technique des modèles symboliques, qui m'a été décrite par Pierre comme étant celle que Jennifer utiliserait pour traiter de LDC, on ne suggère rien au patient, on le laisse trouver ses propres images. Peut-être que Jennifer le fait différemment parce que le temps est court, parce qu'ils n'auront plus que quatre entretiens pour accomplir le travail.

- Le gamin ressent une sorte de fierté...
- **Yes ! De la fierté, it's lovely, it's beautiful ! « C'est mon père ! ». Le père utilise la « sagesse du monde » pour demander de quoi a-t-il besoin. C'est facile ! Quand tu vois ce film-là... Est-ce que tu peux sentir la qualité de ce père idéal, prendre cette qualité-là et la mettre quelque part dans ton corps ? Oui, parce que tu en auras besoin, toi tu seras père maintenant. Fais-le, parce que c'est ça améliorer le monde ! Take it for you ! Et puis donne un nom à cette capacité : c'est une capacité de quoi ? Quel mot tu utiliserais ?**
- C'est... Une capacité de... Ouf, il y a tellement de mots...
- **Oui, cherche-le, trouve-le, parce que tu sais, dans ton métier tu dois trouver les bons mots, les bonnes images, tout juste...**
- Je dirais... Capacité de s'ouvrir. De s'ouvrir aux enfants.
- **S'ouvrir aux enfants...**
- Oui, à l'écoute de l'enfant.
- **Ah, à l'écoute de l'enfant, good ! Donc, voilà, on va prendre cette qualité... Tu l'as apprise à ton père, tu vas la prendre pour toi et dire «ça, je garde ». Et qu'est-ce qu'il se passe maintenant avec ton film ? [en pointant sur la fenêtre]**
- Je vois le film avec plus de distance.
- **D'accord, maintenant tu pousses ton ancien père vers l'arrière et tu fais avancer dans l'espace ton père tel qu'on l'a travaillé. Tu diminues les couleurs de l'autre et**

**augmente celles de celui qui est plus proche, vas-y. Ton cerveau sera plus attiré vers la nouvelle image de ton père.**

- Hmm... D'accord, c'est fait.

Jennifer propose à LDC de remplacer l'image ancienne de son père par une nouvelle, celle du père plus participatif qu'il aurait pu être. C'est comme échanger une lampe qui ne fonctionne plus contre une nouvelle. Cela fait du bien à LDC.

- **Now, on va voir le little boy. Et le little boy, ce serait bien qu'il apprenne à dire « Papa, j'ai besoin de ceci, de cela... ». On va voir un garçon bien dans sa peau, qui puisse dire les choses à son père. Sans peur de dire « je veux plus que ça ». Comment tu appelles cette qualité de dire vraiment ce qu'on veut ?**
- C'est la qualité d'un enfant sûr de lui.
- **C'est un enfant assuré, oui... C'est-à-dire, personne n'a besoin de le rassurer.**
- Oui, l'enfant a de la confiance à ce moment-là.
- **Confiance, c'est ça ! That's nice ! C'est un apprentissage, tu vois, les deux avaient besoin d'apprendre, le petit et le père. Et quand tu vois ces choses-là maintenant, qu'est-ce qu'il se passe juste après ? Peux-tu finir le petit film ? Tu vas dans la classe avec ton père, tout se passe bien, et après ?**
- Oui, je me sens bien... Je... Ahn... Mon père prend le cadeau, il est content, il me remercie... Et il s'en va, quoi.
- **Et il s'en va ! That's it ! C'est pas la peine de rester toute la journée s'il a des choses à faire, n'est-ce pas ? Il prend le cadeau, il remercie son enfant, et il s'en va. Lovely ! Regarde bien ce souvenir maintenant... Est-ce que tu peux faire diminuer l'angoisse de ce souvenir ? Tu sens qu'elle a diminué ?**
- Oui.
- **Good, c'est la capacité de diminuer cette angoisse qu'on travaille, quand tu veux, tu pourras diminuer l'angoisse de tes souvenirs. Mais il faut que tu décides que tu veux le faire, parce que pour la faire disparaître, l'angoisse, il faut que tu ne veuilles pas la garder. Parfois il y a des choses à apprendre là dedans avant de la faire disparaître. Là, je pense, tu avais quelque chose à apprendre. Maintenant, tu peux faire disparaître cette angoisse. Pour le moment, j'ai plutôt l'impression de que tu dois mettre tes fichiers en ordre. Je vois que quand tu imagines certaines choses, il se crée une tension dans ton corps... Maintenant tu es un adulte, tu dois retravailler tes**

**fichiers. So... maintenant tu as nettoyé ce souvenir, qu'est-ce que tu aimerais qu'il se passe maintenant ?**

- Ah... il y a... Il y a d'autres souvenirs comme ça... Des petits souvenirs par rapport à mon père, toujours... Toujours par rapport à mon expectative... De qu'il soit content d'être avec moi et mes frères. Il ne nous passait jamais cette impression de joie, d'être content quand il était avec nous... Il était toujours mécontent, il rallait...
- **Oui, c'est toujours la même histoire, bien sûr, un souvenir peut cacher un autre, qui peut cacher un autre... Mais on ne peut pas penser à tous les souvenirs, ils sont pareils... Ce que tu dois chercher c'est : c'est quoi qui va le faire content d'être avec nous ? Et tu l'enseigne une autre fois à prendre conscience de que sa famille avait besoin de qu'il montre qu'il est content...**
- Hmm... Je... Je ne sais pas, je n'ai aucune idée. Je n'ai aucune idée.
- **On essaye de le comprendre, alors, de comprendre l'histoire de ton père. C'est quoi, dans son passé... D'où pourrait venir une possibilité de le transformer pour qu'il soit content avec sa famille ?**
- Ah, d'accord... S'il avait ressenti l'amour lors de son enfance... Mais selon les histoires que j'ai écoutés sur son enfance, il paraît que ce n'était pas facile. C'était encore pire. Nous, nous avons notre mère, qui passait son amour sans problème. Lui, il n'a pas reçu cet amour.
- **Donc il ne savait pas passer son amour...**
- Je ne sais pas s'il ne savait pas passer son amour ou s'il ne l'avait carrément pas.
- **That's a good question.**
- Je ne sais pas s'il a reçu quelque chose, s'il a appris ce qui c'était l'amour.
- **Il n'a pas un humain qui n'ait pas d'amour... On peut se défendre des sentiments, mais ils sont naturels des humains. Il y a aussi les aspects culturels, les « machos », qui disent « moi, je ne m'occupe pas des enfants »... Donc let's see, d'où pourrait venir l'information de qu'il n'était pas nécessaire pour lui de montrer de l'amour envers sa famille ? Ca vient de son père, de sa mère ?**
- Oui, je pense, son père était mort très jeune, et mon père avait douze ans...
- **Ouh, et son père, était-il déjà quelqu'un du même type, que ne montrait pas son amour ?**
- Oui, il paraît que ça ne rigolait pas. Je pense qu'il a reproduit en quelque sorte l'attitude de son père.
- **Et qu'est-ce que se passait d'autre pour ce pauvre enfant ?**

- Ouh, il y a pas mal de choses encore... Dès que son père meurt, il revient avec sa mère et ses frères à la maison de sa grand-mère maternelle. Et cette femme était terrible, était terrible... Elle avait plaisir à marcher sur les jouets des enfants et frappait sa propre fille devant les gamins. Du coup, mon père, qui n'avait plus de père, se voyait avec une mère sans aucune autorité...
- **Ah, ouh... C'est dur... Il voyait sa grand-mère frappait sa mère... It's terrible... Tous les enfants veulent défendre leurs mères.**
- Oui...
- **Et c'était impossible, il se sentait impuissant, certainement. Et face à cette impuissance, il ne voulait pas se sentir vulnérable plus jamais. Just look and see, essaye de comprendre qu'à ce moment-là, il était traumatisé par ça.**

Jennifer essaye de faire comprendre à LDC que son père n'aurait pu être différent que s'il avait su ce qui c'était l'amour maternel et paternel. LDC sait déjà depuis longtemps que son père n'a pas reçu cet amour. Il a quand même du mal à accepter qu'il aurait pu être différent. Cette fois-ci, alors, Jennifer propose à LDC d'imaginer que les «fichiers imagétiques» de son père auraient pu être changés, eux aussi.

- Oui, c'est ça...
- **Et c'est bien possible que ce soit toi à exprimer ce qu'il ressentait. Tu as tes crises peut-être parce que lui, il ne les avait pas. Ca arrive, parfois ça attend une génération... So de quoi avait-il besoin ? Qui devrait arrêter cette grand-mère pour que les enfants ne soient tellement traumatisés ?**
- Oui, si son père était vivant...
- **That's it, try to imagine, si son père était vivant, qu'aurait-il dit à sa belle-mère ?**
- Il l'aurait dit non, il aurait défendu sa femme.
- **Oui, il aurait dit «inacceptable ! Stop ! ». S'il était vivant, il aurait pu la défendre... Et d'où peut venir la peine de la grand-mère ? Quelle est son histoire ? Parce que toute violence est une reproduction...**
- Là, je ne sais pas, j'imagine que ça doit venir de sa famille aussi...
- **Oui, et elle a décidé de reproduire la même violence. So, fait un petit film, ton grand-père, au lieu d'être mort, est là et dit à sa belle-mère : « no, no, no, stop ! Je comprends que tu aies une difficulté, mais avec ma femme, tu ne vas pas faire un truc pareil ! ». Qu'est-ce que ton père aurait senti ?**



- Il aurait senti de la fierté, une grande confiance envers son père.
- **Oui, c'est ça !**
- Voilà, il aurait dit « c'est mon père, c'est bien ! ».
- **Donc, si tout ça s'était passé, si ton grand-père aurait défendu ta grand-mère, ton père peut-être ne serait pas si traumatisé, il aurait ressenti un peu plus d'amour et il aurait montré l'amour a ses enfants... Ca aurait pu être différent. Ca n'a aucune importance pour ton cerveau que ce n'était pas comme ça. L'important est que tu puisses imaginer ça d'une autre façon.**
- Oui.

Jennifer réussit à convaincre LDC que nous tous pouvons agir de différentes manières, selon les « fichiers » que nous recevons de nos parents, de nos frères et soeurs, de la société. Ces « fichiers » sont constitutifs de nos valeurs, nos angoisses, nos manques ou excès d'amour. C'est la première fois que LDC voit son père différemment, en tant qu'un homme normal, qui a subi des traumatismes qui l'on empêché d'avoir une autre attitude envers ses enfants.

- **Comme ça, tu crées, tu forges un fichier que tu pourras utiliser pour ton fils, ou pour ta fille, au lieu d'utiliser une information que ne te servira pas à grande chose et qui t'embêtera.**
- Oui, d'accord...
- **Et si le monde aurait été plus juste... Ha... C'est dans les détails que le monde est plus juste pour certains que pour d'autres. Donc fais-moi un petit dessin qui montre un monde plus juste. Un monde où les gens communiquent plus facilement.**
- Hmm... (il hésite)
- **Quel est le symbole pour toi d'un monde plus juste ?**
- Je pense que c'est une chaîne... Une chaîne de valeurs qui sont transmis...  
[LDC commence à dessiner son « monde plus juste »]
- **That's right !**
- On va mettre les valeurs comme étant un cadeau...
- **That's beautiful...**
- Et ce cadeau-là, il est transmis de père à fils... Ou de mère à fils...  
[LDC montre le dessin, un père qui fait un cadeau à son fils]
- **Oh, lovely !**

- C'est ça, c'est les valeurs... On vit une crise de valeurs, je pense. C'est ce qui fait en sorte que les gens essayent de dépasser, je veux dire... Les gens acquièrent beaucoup plus que ce dont elles ont besoin parce qu'on ne connaît pas la valeur des choses, sans faire trop d'attention... Donc on doit garder toujours notre petite boîte à valeurs, et la faire passer à nos enfants... Moi, je suis persuadé que cette boîte ne se perd pas entre les générations.
- **That's right... Bon, c'est très bien...**
- Merci, Jennifer.
- **De rien, my dear.**

### **Entretien n° 3**

Chez Jennifer, le 19 mai 2004

- Bon, aujourd'hui c'est le... 19, c'est ça ?
- **19, oui... Bon... Good, so qu'est-ce que tu veux faire de ce jour 19 ?**
- Voilà, j'ai beaucoup pensé, en fait, aux moments où cette crise m'atteint... J'ai discuté avec un ami, en fait, et... Et tout ça, si je veux étudier à fond pourquoi ces choses si passent et si je veux qu'elles s'arrêtent, il ne faut surtout pas que je masque quoi que ce soit... Que je ne cache rien à toi, et que je ne cache rien à moi, surtout...
- **A toi, that's right !**
- Et j'ai découvert en fait que c'était pas quelque chose que je cachais volontairement... Mais je me rends compte de que j'ai subi des années et des années de thérapie... Et de que je n'ai jamais abordé le sujet que je veux aborder aujourd'hui... Voilà... Moi, je... Je me rends compte que ces crises-là, elles m'atteignent quand je suis... Enfin, quand je suis aux toilettes, tout seul...
- **Tout seul... Interesting...**
- Soit quand je fais mes nécessités... Soit quand je me masturbe.
- **Oh, c'est les deux... Right.**
- Voilà, et... Je vois que comme on parle d'images, il y a des images qui me viennent à ces moments-là.
- **Oh, est-ce que tu connais l'âge où tout ça a commencé ? Parce que ça c'est... On est dans le seul endroit dans une maison où on est sûr d'être tout seul. On ne peut pas être dérangé.**
- Oui, mais c'est ça, je ne me vois jamais complètement seul... C'est ahn... Ahnnn... Je vois toujours que je culpabilise beaucoup... Par exemple, quand je suis connecté sur internet, je vais sur des sites pornographiques...
- **Oui, c'est la même chose, il s'agit de secret, de quelque chose...**
- Oui, ça, même si je sais qu'il n'y a aucune possibilité de que quelqu'un arrive, je culpabilise.
- **D'accord, on va nommer ça, comment veux-tu appeler ça ? Le «sujet-tabou», « sujet personnel »... C'est le moment où tu es seul avec toi-même...**
- Oui, mais je sais pas, il y a pas vraiment de... Je ne sens pas de tabou, c'est quelque chose de normal, mais...

- **Tu dis que c'est aux moments où tu es seul avec toi-même que tu risques de déclencher ton truc ?**
- Oui, c'est ça !
- **That's interesting... Donc quelle est la, je veux dire, si tu le vois symboliquement, le moment « seul avec toi-même », c'est le moment de quoi ?**
- C'est le moment de... Ahn...
- **Où quand tu penses à ton corps, I don't know, cherche à savoir ce qui se passe dans ta tête qui a une influence sur ta physiologie. Si tu vas regarder des sites pornographiques ou si tu vas faire de la masturbation, forcément on est dans un truc très très facile, c'est que tu auras des sensations très fortes... Et les sensations très fortes, la question est « est-ce que le corps et l'esprit peuvent se réorganiser dans les moments d'extrême plaisir et d'extrême douleur ? », « est-ce que le système nerveux sait quoi faire lors que je vis des émotions fortes ? ». Alors le tien ne sait pas quoi faire.**
- Oui.
- **Il surexcite...**
- Exactement, il y a un côté vraiment... Ce que je sens là, bien, c'est le moment de me faire plaisir à moi, mais en même temps, c'est comme si j'étais coupable de quelque chose, vraiment. Je peux te décrire, ça se passe souvent de la même manière... Je peux être tout seul à la maison. Mais même comme ça, j'ai la sensation de que quelqu'un est à la maison. Je dois fermer la porte à clé, c'est bizarre. Et... J'imagine mon père et ma mère qui passent à l'extérieure.

LDC a vu que cette situation comporte une image très claire, celle de ses parents qui passent à l'extérieur. Son père voudra utiliser les toilettes et se sentira dérangé par son fils. Ses parents se croisent mais ne se disent rien l'un à l'autre. Malgré la porte fermée LDC ne se sentira pas aussi isolé tel qu'il aurait besoin. Jusqu'à aujourd'hui LDC subi une sorte de régression, de voyage dans le temps. Il ferme la porte des toilettes et ses parents sont là.

- **Ok, so let's do something, ce sont des images pas nécessaires du tout. Quand tes parents passent, qu'est-ce qu'ils vont dire, ou qu'est-ce qu'ils vont faire ? Ils ont là, dans ta phantasy à toi, et qu'est-ce qu'il se passe ?**
- C'est une sorte de... De retour au passé, vraiment. Je me sens... Toutes ces choses là... Les choses dont on a parlés la dernière fois, la rage par rapport à mon père, je fais

une sorte de voyage dans le temps pour la ressentir. C'est le même processus, dans ce cas, il suffit que je me ferme dans les toilettes et ils sont là, à l'extérieure. J'imagine mon père qui passe et frappe la porte, tu vois ? « Je veux aussi utiliser la toilette ! »

- **Quand tu imagines ça, réponds-moi : est-ce que tu veux continuer à imaginer ça ou est-ce que tu veux t'en débarrasser ?**
- Je veux me débarrasser de ça le plus vite possible.

LDC croit qu'il peut choisir les moments où il peut expérimenter ses crises, car il y a d'autres moments où elles lui font plaisir. Mais à ce moment, spécifiquement, elles le dérangent. Il est évident pour lui que les crises qui se passent lorsqu'il est dans la toilette lui sont nuisibles.

- **Ok, that's fine, so, ce qu'on peut faire avec ça, on va changer les informations qui sont dans ton cerveau. Quand ton cerveau bloque sur une image, cette image peut être le déclencheur de beaucoup de sentiments négatifs. On va faire en sorte que ton cerveau interrompe le programme qui accède à cette image. On le fait avec les gens qui sont traumatisés, mais ça peut marcher pour n'importe qui. Don tu vas suivre mon doigt avec les yeux et on va faire en sorte que les deux cerveaux travaillent ensemble sur la même information. Pour l'instant, il n'y a que le droit qui fonctionne sur cette image. Puis, on le fait en disant « ça c'est une image », et je te demande de « sous-titrer » cette image. Comme ça ton cerveau gauche aide le droit, et tu fais une autre organisation. It's quiet simple, anyway...**
- D'accord, je n'ai pas très bien compris, mais on y va !
- **Pour faire ça, tu n'as pas besoin de décrire, mais de voir... Tu te vois dans la situation que tu viens de me raconter. Tu es tout seul, tu commences à sentir le plaisir... Et quand tu as l'image, quelle est l'essence de cette image ? Ton père peut frapper la porte, ta mère peut passer, quelle est l'essence de cette image ? Comment tu veux l'appeler ?**
- C'est ahn... On va dire « le plaisir interdit » ?
- **« Le plaisir interdit », ok, so là on a « le plaisir interdit », regarde-le bien [elle pointe sur la fenêtre]. Est-ce qu'il y a quelque chose à apprendre là ou est-ce que ça suffit pour que tu te débarrasses de l'image ?**
- J'essaye de comprendre pourquoi il y a cette culpabilité là... Pourquoi je me sens si... C'est comme si mon père et ma mère, entre eux, ils n'avaient aucun plaisir entre eux.
- **AH, GOOD !**

- Je ne peux pas non plus avoir le plaisir tant que...
- **...Tant qu'ils ne peuvent pas en avoir le leur ! That's good, that's perfect, donc, le texte qui accompagne ça c'est « il n'y a pas de plaisir entre les parents, donc, le garçon est aussi interdit d'en avoir ». Donc c'est eux qui doivent avoir du plaisir. Donc est-ce que tu peux imaginer de quoi ont-ils besoin pour régler le problème sexuel, pour qu'ils aient ce plaisir physique, disons, normal, ensemble ?**
- Ils ont besoin de se comprendre dans une autre sphère... Il n'y avait pas de compréhension entre eux et ça, je pense, c'était quelque chose qui reflétait dans plusieurs sphères, dont la sphère sexuelle...

Les conflits entre les parents de LDC l'ont traumatisé. Je pense que lorsqu'il est en présence d'un conflit quelconque, il se reporte à l'angoisse qu'il ressentait voyant ses parents en crise. Puisque tout conflit, même entre des personnes qu'il ne connaît pas, peut générer chez lui une crise.

- **Ils ont besoin d'une autre sphère de compréhension... Ok....**
- Oui...
- **So, est-ce que tu peux voir comment introduire ça dans la relation ? Il doivent avoir plus d'amour entre eux ? Ils doivent se comprendre au niveau des idées ?**
- Ce qu'il doit se passer c'est... Mon père, il doit être plus compréhensif et ma mère, elle doit être plus ferme. Un enjeu de dominateur et dominée qui doit changer.
- **D'accord, on doit lui donner à elle une qualité de quoi ? De courage, de quoi ?**
- Oui, courage, fermeté...
- **Et à lui, un peu plus de compréhension ?**
- Oui, c'est ça, compréhension, patience, calme...
- **Calme... Plus de calme... Et donc, quand il devient plus calme et sa femme devient plus présente, en ne se laissant pas dominer, qu'est qu'il se passe dans leur relation sexuelle ?**
- Là, ils se comprennent plus, il y a plus d'espace pour l'amour, plus de temps pour le plaisir en différentes sphères, le plaisir sexuel allié au plaisir d'être ensemble, parce qu'ils s'aiment bien.
- **Et parce qu'ils s'aiment bien, il y a une énergie entre eux qui peut se passer par la sexualité ou par d'autres moyens. Mais il y a une énergie... Cette énergie, on va l'imaginer plus présente, ce qui fait en sorte qu'ils ont plus de plaisir en être**

**ensemble, plus de plaisir à faire l'amour et autres choses ensemble. Et qu'est-ce que ça fait quand le garçon voit que cette énergie se passe entre les parents dans la maison où il habite ? Cette énergie normalement est très soulageante pour les enfants... Qu'est-ce que ça aurait changé pour le petit garçon ?**

- Ca aurait, ahn... Ca aurait changé beaucoup de choses par rapport à cette culpabilité, voilà... Je me dirais que le normal c'est d'avoir plaisir.
- **Donc, est-ce que tu peux faire une très belle image de tes parents en faisant l'amour ? Et tu dis : ils auraient pu avoir ça ! Donc c'est pas nécessaire de sentir une culpabilité si tu te fais cette image. Vois qu'est-ce qu'il se passe dans ton corps quand tu penses à ça...**
- Ca me soulage, dès que tu m'as proposé de les imaginer comme ça, je me suis senti soulagé... Je sens le corps plus relaxé... C'est plus fort que les autres images qu'on a travaillées ensemble. Parce que peut-être ils ont été comme ça dans un moment... Ils étaient quand même amoureux à une époque, j'imagine.

Imaginer ses parents heureux n'est pas si difficile, finalement. S'ils se sont mariés, c'est parce que à un moment donné ils étaient amoureux. Donc ils ont dû connaître le plaisir ensemble.

- **Et, quelle différence ça fait... Imagine que tu es seul avec toi-même, tu peux avoir les images que tu veux dans ta tête... Dans ton jardin secret, tu peux avoir une image qui te soulage au lieu de te mettre en conflit. L'enfant avait une information et il ne pouvait rien faire, mais toi tu peux le faire. Regarde tes parents, est-ce que eux, ils ont l'air content ?**
- Oui, oui...
- **Yeah... Est-ce que ta mère est encore vivante ?**
- Oui, elle oui. Mon père non.
- **Hmm, et quelle est ta relation avec elle ?**
- C'est une très bonne relation. C'est vrai que moi et mes frères, on en a déjà discuté, on sent une sorte de culpabilité, c'est comme si on devrait lui faire plaisir tout le temps... On aime pas ça, on sent qu'il y a quelque chose plus forte que nous...
- **D'accord, so essaye de la voir avec son mari. Le plaisir doit venir de son mari, pas de ses fils !**
- Exactement, c'est ce qu'on se dit tout le temps, mais...

- **Fais-toi l'image, son plaisir c'est entre elle et son mari, c'est son destin à elle. Quand son mari n'a pas fait quelque chose, si les fils essayent de remplir la case que le mari a laissée vide, ça complique... C'est pas leur affaire ! Non, non... Vous êtes les fils ! So maintenant, si tu sais que c'est ça le vrai plaisir, quelle est la relation que tu vas avoir avec ta mère ? Tu n'es pas là pour faire ce qui devrait être fait par son mari... Quel est le rapport que tu peux avoir avec ta mère maintenant ?**
- Ah, si j'arrive à maîtriser cette culpabilité, je peux être moins inquiet par rapport à elle. Si elle n'a pas eu d'autres copains, ce n'est pas mon problème, c'est à elle de chercher.
- **Good... Si elle est heureuse ou pas, ce n'est pas à toi de changer. C'est à elle. Qu'est-ce que tu sens normalement, quand tu sens qu'elle n'est pas heureuse ? Tu sens que tu dois faire quelque chose pour qu'elle soit heureuse ?**
- Oui...
- **So on va enlever ça, tu n'es pas là pour remplacer le mari. Et de quoi a-t-elle besoin pour ne pas mettre cette responsabilité sur ses enfants ?**
- Bah... Elle doit sentir le plaisir avec son mari, se sentir aimé.
- **Et maintenant, qu'elle n'a plus de mari, elle cherche le plaisir dans ses activités, le plaisir de vivre...**
- Voilà, ou bien si elle veut sortir avec quelqu'un d'autre, des nouveaux copains... Ca c'est quelque chose qui nous a beaucoup marquée, elle n'a jamais eu d'autres copains. Tu vois ? Ca nous faisait un peu mal, parce que c'était quelque chose qu'elle montrait vouloir, mais en même temps, elle disait qu'elle est vieille et que les hommes sont trop difficiles.
- **Quel âge avait-elle quand son mari est mort ?**
- Ah, ils se sont séparés dix ans avant qu'il meurt. C'était en 1988 (la séparation), elle avait moins de cinquante ans.
- **Et ça te fait mal de voir qu'elle n'a pas de plaisir avec d'autres copains ?**
- Oui...
- **Mais quand même c'est son histoire. Et tu n'es pas le mari, tu es le fils. Il ne faut pas confondre les rôles. Peut-être justement elle en a eu assez des hommes et veut trouver le plaisir autrement. C'est pas le seul moyen de se faire plaisir... Il y a beaucoup de formes de plaisir. Et tout le monde peut se faire plaisir à soi-même.**



**So, où est-ce que tu en es maintenant avec tes images ? Qu'est-ce qu'il se passe maintenant ?**

- Ahn, je me suis perdu un peu...
- **Ta mère, tu peux la mettre où ?**
- Bon, j'étais au Brésil, j'imaginai ma mère et une nouvelle relation, une nouvelle distance.
- **Et qu'est-ce qu'il se passe quand tu t'imagines au Brésil avec ta mère ?**
- C'est une nouvelle relation qui se passe bien.
- **D'accord... Tu vois, ça n'a rien à voir avec le fait de l'aimer, ahn ? Tu peux l'aimer, l'apprécier, mais tu n'es pas là pour la faire heureuse... C'est une mission impossible. Elle peut avoir du plaisir d'être avec toi, mais c'est sa décision. Et toi aussi, tu peux avoir du plaisir d'être avec elle, mais ce n'est pas une obligation. Qu'est-ce qu'il se passe, tu es toujours au Brésil là ?**
- Non, non... J'ai commencé à penser à l'époque où je suis venu en France... Ca m'a beaucoup servi pour penser à ce sujet, pour voir qu'on peut vivre l'un sans l'autre. Mais en tout cas il me reste encore beaucoup d'images que je n'arrive pas à effacer. Ces images dont on a parlé aujourd'hui.

Le fait d'être en France, loin de sa famille, soulage LDC quelque part. Malgré tout l'amour qu'il ressent par sa mère, ses frères et sa sœur, il pense que seulement la distance peut lui permettre un comportement plus centré sur lui-même et sur ses désirs. Il pense même que sa mère est plus heureuse ainsi, parce qu'elle s'inquiétait trop pour lui. Avec la distance, elle ne peut qu'oublier cette inquiétude.

- **Donc, essaye de voir encore une fois, imagine-toi tout seul : est-ce que les parents passent encore à l'extérieur ?**
- Quand je les imaginai, ils se croisaient mais ils n'interagissaient pas.
- **Get them together !**
- Et maintenant, oui, ils se parlent, ils s'embrassent.
- **Oh, d'accord, au lieu de passer comme ça sans rien se dire, ils se parlent, ils s'embrassent... Et ils partent ensemble ?**
- Oui.
- **Voilà, donc on désensibilise le déclencheur de culpabilité chez toi... Ca c'était un déclencheur de surexcitation. Parce que quand tu te sens coupable de quelque**

chose, tu te mets en état de surexcitation, tu sais pas ce qui va se passer. Maintenant tu fais ce qui tu veux dans les toilettes... Good... Tu vois, tu organisais un scénario très chargé, maintenant tu peux organiser un scénario désensibilisé... **Qu'est-ce que tu peux sentir ? Peux-tu décrire une sensation d'une tête moins excitée ?**

- Une tête moins lourde... C'était un excès d'information de choses que je ne pouvais pas supporter. Maintenant je peux supporter mieux. Des images plus agréables.
- **Et si on pense bien, tu peux absolument imaginer ça parce que ça aurait pu être comme ça. Ils n'ont pas passé très loin de là, la possibilité est toujours là pour l'être humain. C'est dingue...**
- Oui, peut-être ils ont vécu ça, comme j'ai dis...

LDC se rend compte de que ses parents ont eu leur chance d'être heureux et que peut-être ils ont été heureux à un moment donné. Il ne peut pas pourtant faire le temps revenir en arrière pour le vérifier. Ce qui est fait, c'est du passé. Il n'a qu'à vivre sa vie à lui.

- **C'est vrai, les débuts de relation sont souvent vécus de manière agréable.**
- Quand même, s'ils se sont mariés, ils ont connu le plaisir à un moment donné.
- **Oui, moi je pense toujours que c'est plus tard, dans le mariage, qu'on retrouve des choses qu'on avait dans nos familles d'origine et qu'on n'a pas nettoyé. Le problème de ton père est avec ses parents, ton problème avec tes parents. Mais tu es la première génération à essayer de mettre de l'ordre dans tout ça, il me semble. Yeah... So, malheureusement, on peut avoir des déceptions, mais ça n'empêche pas que le début (et c'est bien d'y croire) ait été heureux. Une attirance, une énergie naturelle, la capacité de deux personnes de s'accorder mutuellement le plaisir... Et puis, qu'est-ce qu'il se passe avec l'information qui reste dans ta tête ? C'est comme quoi, cette information ?**
- Elle est plus, comment dire... Plus centrée sur mon plaisir à moi.
- **Good !**
- Et du coup ça peut arrêter les crises à ce moment-là. Je vois que je peux être plus centré sur mon plaisir à moi.
- **Lovely...**
- Et je souhaite vraiment que cela signifie ne plus avoir des crises.

- **Exactly. That's the intention. On va essayer d'enlever tous les stimuli dont tu n'as pas besoin, les stimuli de surexcitation. Entre le stimulus et la réponse, il y a un bel espace de liberté. Tu mets les images que tu veux dans cet espace libre. Et quand tu es plus centré sur ton plaisir à toi, sans l'excès d'information dont tu parles, quelle est l'image qui reflète cette possibilité d'être centré ? Qu'est-ce que c'est d'être centré pour toi ?**
- C'est de ne pas me disperser... Ne pas me détacher de mon corps.
- **Donc imagine ton « toi centré »... Le corps et l'esprit qui s'organisent. C'est super, non ?**
- Oui, c'est ça... C'est intéressant, je commence à penser à mon travail d'Ethnométhodologie, je ne sais pas si tu connais. Je ferai une étude sur nos interactions.
- **Good...**
- «La chose en train de se faire », on dit, comment moi et toi, on se met d'accord et comment on crée un sens commun entre nous. Comment tu m'aides à tromper mon cerveau, et comment je l'accepte... Comment on croie à ce modèle.
- **Yeah, j'aimerais bien lire le résultat... Good... Bon, est-ce qu'on a un autre rendez-vous fixé ?**

### **Entretien n° 4**

Chez Jennifer, le 9 juin 2004

- Bon, aujourd'hui c'est le 9...
- **Exactelly.**
- Notre quatrième séance.
- **Quatrième... So, qu'est-ce que tu aimerais qu'il se passe ?**
- Ahn... J'ai beaucoup pensé à tout ce qu'on a discuté, je vois que cette thérapie m'a déjà beaucoup apporté, tu vois ? En termes de confiance, tranquillité... Confiance en moi-même.
- **Dans ta façon de gérer ton truc.**
- Oui, je suis plus ouvert, joyeux, et je pense que nos interactions jouent beaucoup pour cette joie nouvelle.
- **Good, good...**
- Mais il y a quelque chose qu'il se passe, toujours par rapport aux crises... J'ai déjà senti beaucoup de changements par rapport à nos conversations de la dernière fois. Beaucoup vraiment. Et... C'est super. Mais il y a quelque chose qui me gêne encore. Il y a une autre situation spécifique où les crises m'atteignent, c'est quand je suis au téléphone. Elle se reproduit souvent quand je suis au téléphone.
- **Ok...**
- Et là c'est quelque chose que... C'est intéressant parce que j'arrive à cerner un peu ce qu'il se passe. C'est-à-dire, je décroche le téléphone, ou bien j'appelle quelqu'un, et si jamais la conversation commence à m'embêter, si la personne de l'autre côté commence à me fatiguer avec un sujet auquel je ne suis pas intéressé du tout, c'est comme si je me détachais...
- **Et tu pars où ?**
- Je sais pas, je pars ailleurs, à la lune, je sais pas... Ailleurs...
- **Et qu'est-ce que tu aimerais qu'il se passe quand tu te détaches comme ça et tu pars ailleurs ?**
- Ah... Je... En fait... Je voudrais ne pas me détacher complètement. Je me sens me détacher, et dès que j'essaie de revenir, il y a la crise.
- **Oh... C'est bien...**

- Ca c'est passé aujourd'hui, par exemple, j'étais en train de parler à un ami qui est à Bâle. Il parlait de choses à lui et à un moment donné je me suis rendu compte de qu'il me fatiguait, j'avais des choses à faire, il parlait trop de lui, je devais me préparer pour venir ici, etc., et du coup je me suis détaché de tout ce qu'il disait pendant deux secondes... J'ai essayé de revenir mais je me suis perdu, je ne savais plus de quoi il parlait... Ca m'a angoissé et je me suis perdu... Dans cette conversation... Et j'ai eu une crise. Donc, moi je dois dire toujours à l'autre, quand ça arrive, «un instant, je reviens », parce que je sens que j'expérimenterai une crise.
- **Tu fais la crise au lieu d'arrêter la personne ?**
- Oui, je fais la crise parce que c'est impossible d'empêcher la personne.
- **You can't stop it.**
- C'est impossible d'empêcher la personne et c'est impossible d'empêcher la crise. Une fois que la crise s'annonce, il y a une espèce de... D'enchaînement, j'écoute la personne, je ne veux pas l'écouter, je dois faire d'autres choses, je m'angoisse, je me désespère, ensuite la crise s'annonce, je me désespère encore plus, et voilà...
- **D'accord, la crise s'annonce, tu te désespères, puis elle s'annonce plus, puis tu te désespères plus, et ça tourne comme ça... Et quand ça tourne comme ça, c'est comme quoi, ça ?**
- C'est comme une coupure de respiration... Les crises en général me coupent la respiration.

LDC et Jennifer cernent rapidement le système qui conduit à une crise en ce moment-là : LDC ne supporte pas la moindre possibilité de conflit avec quelqu'un d'autre. Le conflit finit par se passer intérieurement, dans sa tête. Le comportement de LDC doit changer et peut-être, à ce moment-là, la crise ne surviendra pas.

- **Et qu'est-ce qu'il se passe juste avant cette coupure de respiration ?**
- Avant la... C'est... Je sais pas, c'est à peu près... Je ne sais que définir ce que je viens de te dire, cet enchaînement... Je sais pas dire exactement.
- **Il peut avoir un signal qui te dise que tu peux pas arrêter la personne. A un certain moment, ton cerveau décide qu'il ne veut plus savoir de cette conversation.**
- Oui, il suffit qu'il y ait un sujet qui ne m'intéresse pas.
- **Good, so ce qu'il se passe juste avant, c'est qu'il y a un sujet qui te désintéresse. Right ? Et ce quelque chose qui ne t'intéresse plus... Quelles sont tes options ?**

**Qu'est-ce que tu aimerais qu'il se passe, avoir comme option, au lieu de la coupure de respiration ?**

- J'aimerais ahn... Avoir le pouvoir de rester un peu plus, d'être un peu plus patient... C'est par rapport à la patience, je n'en ai pas, j'ai envie parfois de dire « écoute, c'était bien mais ciao, je peux plus te parler ! ».

Jennifer essaye de faire en sorte que LDC trouve d'autres options de comportement. Elle lui fait voir aussi que tout le monde vit le même genre de problème lors d'une conversation téléphonique trop étendue : la hâte de raccrocher, le besoin de demander à l'autre des excuses et de revenir travailler. C'est absolument normal. En plus, si la personne à qui LDC parle deviendrait fâchée contre lui à cause de son impossibilité de suivre la conversation, cela voudrait dire qu'elle a certainement un problème d'autre ordre. Il faut changer la donnée, l'image du monde qui fait croire à LDC que les gens seront toujours fâchées contre lui.

- **Good... Et couper la conversation. Pas la respiration, mais la conversation.**
- Et parfois c'est ce qu'il se passe dans la crise, dans cette sorte de transe : sans m'en rendre compte, je raccroche le combiné du téléphone. C'est bizarre...
- **Est-ce qu'il y a une autre façon de couper la conversation sans raccrocher ? Si tu utilises les mots, qu'est-ce que tu peux dire à la personne, pour annoncer que maintenant il faut que tu arrêtes la conversation ? Tu n'as pas d'option à présent, tu subis...**
- C'est ça le problème, soit je dis la vérité, j'ai des choses à faire... Mais en même temps c'était quelqu'un avec qui je ne pouvais pas parler depuis longtemps. Il y a une sorte de code de politesse, j'ai peur de n'être pas poli, de couper et...
- **Et de commencer un conflit avec l'autre ? Il y a un code de politesse, d'accord, mais il y a aussi toi. So... Où est-ce que tu peux avoir un code de politesse qui ne te dérange pas ? Il y a du respect envers toi aussi, tu dois te respecter toi-même, c'est plus important. Qu'est-ce que tu aurais pu dire à cet ami ?**

LDC respecte plus l'autre que soi-même. C'est-à-dire, il n'arrive pas à dire qu'il a des choses à faire si ce que l'autre demande a une importance apparente, ou bien si ça fait longtemps qu'il ne parle pas à la personne qui l'appelle. Il faut qu'il se mette en avant à partir de

maintenant pour pouvoir faire face à ses clients, à ses délais et pour pouvoir atteindre ses objectifs.

- J'aurais pu dire... Simplement... Je sais pas... «Je suis en train de faire un travail important, est-ce que je peux t'appeler plus tard ? »
- **Yes ! «J'ai pas le temps maintenant, je t'appelle plus tard » ! C'est simple ! Essaie celle-là, refais la conversation, imagine, tu n'es pas intéressé à la conversation et tu dis «excuse-moi, je ne peux pas te parler maintenant, est-ce qu'on peut se rappeler plus tard ? »... What happens ?**
- Oui... Bon... Je sais pas, j'suis très... Je pense que je sentirais une culpabilité...
- **D'accord, mais cette partie qui culpabilise n'est pas le tout, t'as une partie qui culpabilise, mais tu es plus grand que ça. Quel âge a cette culpabilité, d'ou vient cette information que « tu ne peux pas couper l'autre » ?**
- Je pense que ça vient de longtemps, parce que je la ressens depuis longtemps... Couper l'autre... Même si j'ai raison d'être fâché, je suis doux... Je suis toujours doux, même quand je dois être ferme, froid ou furieux. C'est la même chose, j'essaye de mener la conversation téléphonique vers une fin tout en douceur, mais parfois ça marche pas.
- **D'accord, c'était un gamin qui faisait ça, maintenant tu as tes besoins d'adulte. T'as besoin de quoi ? Quel est le besoin que tu coupes avec la respiration ?**
- C'est de pouvoir... Comment dire... De pouvoir ressentir mes priorités. J'ai des priorités et parfois je les laisse de côté.

LDC trouve le point-clé de ses crises au téléphone : il laisse ses priorités de côté pour penser à l'autre. Il sait qu'il doit changer cela, mais il est intrigué quand même par son comportement. Jennifer essaye ensuite de découvrir ce qui a causé ce genre d'attitude chez lui.

- **Yes ! Ok, t'as des besoins et t'as besoin d'exprimer tes besoins. Là, c'était un besoin de dire à l'autre que tu n'as plus de temps. Besoin de quoi ? De respirer ? De garder tes priorités ?**
- Oui, de garder mes priorités. Penser aux choses auxquelles je dois penser, et pas être détourné.
- **Penser à tes choses à toi. Donc là il y a un comportement à changer pour que tu puisses exprimer ces besoins.**

- Oui...
- **Pour que tu puisses... C'est seulement toi qui peux les remplir et les exprimer. Quand tu penses à quelqu'un qui arrive à exprimer ses besoins et qui peut à n'importe quel moment couper une conversation ou un contact pour penser à ses propres choses ?**
- Ca pour moi, c'est la vraie liberté... Pouvoir m'organiser, m'organiser intérieurement...
- **La liberté de s'organiser... Est-ce qu'il y a d'autres choses autour de cette liberté de s'organiser ?**
- Oui, quand je dis « liberté », c'est une sorte de délivrance, pouvoir dire les choses... Tu vois, je pense toujours que je peux gêner l'autre avec ce que je dis et que l'autre peut être fâché contre moi... J'aimerais arriver à croire que l'autre ne va pas se fâcher contre moi si j'arrête la conversation ou si je dis quoi que ce soit. Tu vois ? Si je mets mes priorités en avant... J'arrive pas.
- **Oui, mais cette croyance... Tu n'as aucun contrôle sur les gens. Si les gens seront fâchés ou pas... Tu peux pas savoir, ni empêcher. Tu dois croire que tes priorités doivent passer en premier, en essayant de ne pas déranger l'autre. Mais si l'autre est fâché, tant pis pour lui. On peut voir les deux images : une première où les gens ne seront pas fâchés, et une deuxième, où ils seront fâchés. Et parfois ils seront fâchés, so what ? Tu n'y peux rien. Est-ce que tu as des exemples où t'as fait passer tes priorités et les gens ne se sont pas sentis gênés ?**
- Oui...
- **C'est un contre-exemple à cette croyance que les gens seront toujours fâchés. On met en doute ta croyance... Une croyance est une généralisation. Donne-moi un nom, le nom de la personne qui était dans la scène.**
- Marie.
- **Il y a un autre ?**
- Oui... Et là c'était avec Maryse.
- **Voilà, on en a deux. Mais bien sûr, il y aura d'autres occasions où les gens seront fâchés, et alors, à quoi veux-tu croire ?**
- Par rapport à quoi exactement ? J'ai pas compris...
- **Les gens peuvent se fâcher si tu passes tes priorités en premier... Qu'est-ce que tu veux croire ?**
- Que ce sera mieux pour moi, non ?



- **Et tant pis pour l'autre, tu dois le faire quand même. La majorité des gens ne va pas être fâchée. Ils ont le même problème. Casse cette généralisation, parce que c'est pas vrai... Marie et Maryse ne se sont pas fâchées. Et quand les gens se fâchent, qu'est-ce que tu veux faire de différent ?**
- Ahn, je veux garder ma tranquillité, en fait, disons que... C'est mieux pour moi, ce sont mes priorités, j'y peux rien... C'est impossible de faire différemment. Et je veux être tranquille avec ça.
- **Good... So, si tu veux être tranquille dans ces moments où les gens seront fâchés, est-ce que tu peux imaginer cet état de tranquillité, malgré le fait que les gens sont fâchés ?**
- En fait, j'ai déjà vécu des expériences comme ça... Cet état de tranquillité prend du temps, mais il arrive quand même. D'abord je suis triste, je me pose la question «qu'est-ce que j'ai fait de si grave ? », je me mets en doute, il faut que quelqu'un d'autre me dise que j'ai raison, mais suite à quelques jours j'oublie tout et la vie suit normalement.
- **D'accord, mais essaye de voir, si tu crois que tes priorités sont plus importantes, quel état ça va créer? Il faut que ce soit plus vite, immédiat. Il sera comme quoi, si tu arrives à faire passer tes priorités en premier et tant pis pour l'autre ?**
- Si je fais ça aujourd'hui, c'est comme un manque de tranquillité... Je tremblerai. Si ce n'était pas comme ça, on va dire... Il serait bien que ça se passe en toute tranquillité intérieure pour moi.
- **That's right ! Il faut que tu sois confiant, t'as la capacité de décider ce qui est mieux pour toi, il y a des moments où ta priorité doit passer en premier. Dans des situations extrêmes, tu dis « désolé, c'est moi en premier. »**
- Oui, parfois je vois que j'essaye de nier tout ce que mon père faisait, et je pense qu'il y a un rapport à ça. Mon père se mettait en avance tout le temps, même quand il s'agissait de ses enfants, et ça me dérangeait...
- **Il le faisait tout le temps, et toi tu fais l'extrême, « je vais jamais passer avant les autres, ou je serai comme mon père ». Mais ce comportement ne t'aide pas. Tu dois, pas comme lui, mais tu dois parfois te mettre en avance.**

LDC a finalement trouvé dans le comportement de son père une possible cause de son comportement actuel. En essayant de ne pas reproduire l'attitude de son père, il fait exactement le contraire, s'ouvrant trop aux problèmes et aux besoins des autres. Mais cela lui dérange car dans le fond il n'a pas envie d'être ainsi, d'avoir ce comportement. Il doit trouver

la bonne mesure de l'aide qu'il peut porter aux autres et du plaisir qu'il doit faire aux autres (sa mère, sa sœur, etc.). La crise peut être alors la seule réponse à ce conflit intérieur.

- Oui, il y a cette image là, quand je fais quelque chose et je pense que je suis comme mon père, ça me désespère...
- **Ca te désespère, puis te fait une coupure de respiration, et c'est parti... Now, tu vas faire certaines choses comme ton père, tu ne vas pas les faire tout le temps. Chaque comportement est utile quelque part. Ce défaut de ton père était aussi une capacité, si tu veux, mais tu peux l'utiliser à ta manière.**
- Oui, c'est utile pour se mettre en valeur. Lui d'ailleurs, le faisait très bien...
- **Il le faisait très bien. Donc ça, tu prends ! Mais il a utilisé ça aussi pour couper les autres quand il ne fallait pas, donc ça, tu prends pas ! Et si toi, tu dois te mettre en valeur, tu peux utiliser son outil mais selon ton style, tu ne prends pas son style à lui. Comment tu vois ça ? Tu vas te mettre en valeur...**
- Oui, je choisirai mieux mes mots...
- **Voilà, that's different ! La différence sera de style, les mots que tu vas utiliser. That's good. Tu vas choisir bien tes mots et c'est fait. Cette chose qui se passe au téléphone, c'est un signal de qu'il faut penser à toi. Tu retournes à cette scène, qu'est-ce que tu lui dit ?**
- Je lui dis que suis content de ses nouvelles, mais je suis occupé et je l'appellerai plus tard.
- **Oui, il faut que tu voies que ce qu'il avait de mauvais chez ton père c'était pas la fonction, mais le style... Tu vas pas dire à ton copain « c'est moi en premier », tu vas le faire avec élégance, mais en utilisant la bonne fonction. Un être humain ne peut pas se passer de ça, si non il est mangé. Du coup, tu n'auras plus besoin de tes crises pour te défendre. So, est-ce que tu as un autre exemple où tu aurais dû mettre tes priorités en avance, mais tu n'as pas fait ?**

Jusqu'à présent, LDC confondait la « fonction » et le « style » dont parle Jennifer. Elle les sépare avec beaucoup de compétence et fait voir à LDC que son père, parfois, agissait de manière raisonnable (selon ce que LDC considère comme raisonnable), qu'il n'était pas toujours décalé ou inconséquent.

- Oui...

- **Good, so tu fais la petite scène. Qu'est-ce que tu vois ?**
- Je vois un client qui m'a demandé trop de choses et je me suis laissé avaler. On s'est mis d'accord sur un certain prix, mais ensuite il m'a demandé des choses qu'on n'avait pas accordés comme si elles étaient comprises dans le prix. Et à la place de lui proposer qu'on rediscute le prix, j'ai fait le boulot. J'aurais dû me mettre en valeur.
- **Good, so imagine que tu te mets en valeur dans cette scène, imagine-la. Tu es capable de faire ça avec élégance, avec ton style... Qu'est-ce que ça te dit sur toi ?**
- Je vois que c'est tout à fait possible.
- **Good ! C'est possible, tu le fais dans ton style. Tu dois te débarrasser de ce tabou que « parce que ton père le faisait, tu peux pas le faire ». Ca te fait pas bien. C'est nécessaire d'avoir cet état, dans ton style. Est-ce qu'il y a une autre situation ?**

Jennifer insiste beaucoup sur le fait que LDC doit utiliser son « style », son « élégance », essayant ainsi de anéantir la peur qu'il a d'être comme son père. En insistant sur son « style » et « élégance », elle lui montre que LDC peut se servir des mêmes outils que son père, mais qu'il peut le faire beaucoup mieux. Cela rassure LDC, qui peut penser plus facilement à l'idée de reproduire certains comportements de son père, sans avoir peur.

- Oui, aussi au téléphone... C'était ahn... Juste quelqu'un qui parfois me parle de choses très futiles... Parfois elle me parle de mode, de comment elle s'habille, de gym, etc. Et ça me fait vraiment...
- [Jennifer rigole] **Donc imagine cette scène et vois comment tu peux t'en sortir.**
- Bah, là il aurait fallu que j'invente quelque chose, parce qu'il n'y a pas de façon polie de dire que je ne m'intéresse pas aux sujets de l'autre... C'est toujours dérangeant, non ? Donc je lui dirais « on peut s'appeler plus tard ? »
- **Tu peux lui dire « je vois que ça te passionne, mais ça me passionne pas ».**
- Oui, ou bien, c'est quelqu'un avec qui j'ai une bonne intimité pour faire des blagues à ce propos... J'aurai pu faire une blague.
- **Oui, ou bien ça, mais tu peux dire la vérité toujours, si tu veux... Ce que je cherche dans tes histoires c'est la chose qui se passe juste avant, l'élément qui déclenche vraiment une programmation. Il faut que tu mettes à ce moment-là la croyance : « j'ai le droit d'arrêter ça, pour mes besoins ». Il faut que tu rafasses le scénario avec ton père, ou il n'y a pas une scène de parents qui arrive ?**

- Oui, il faisait des choses qui m'énervaient... Il était pianiste, et il étudiait pendant toute la journée. On avait une maison de deux étages, et ma chambre se trouvait en haut. Lui, il étudiait en bas. Il m'appelait souvent, et son appel me faisait peur, parce qu'il avait une force, c'étaient des mots d'ordre : « Leonardo, viens ici ! ». J'arrêtais ce que j'étais en train de faire, et dès que j'arrive, il pointait sur quelque chose qui était tombé par terre, un crayon ou un stylo, et disait « Prends ça pour moi ». C'était dégueulasse... Et je n'avais pas le courage de lui dire « tu déconnes ou quoi ? »
- **Oh, donc fais-le maintenant, tu le regardes et tu lui dis...**
- Oui, je n'avais aucune envie d'être poli.
- **Oui, bon, tu peux lui dire « je suis occupé, fais-le toi-même ! Je suis en train d'étudier, de jouer, de faire mes trucs ».**
- « Je fais d'autres choses... »
- **Yeah, non, non, ça ne va pas du tout, tu n'es pas là pour le servir, non... « Je n'accepte pas d'être dérangé pour quelque chose si petite... » Et qu'est-ce qu'il se passe ? Qu'est-ce qu'un père raisonnable dirait ?**
- Il aurait dit « excuse-moi, j'ai mal à la jambe »... Quelque chose de raisonnable...
- **Oui, parce que celui-là, il est maniaque... Et qu'est-ce qu'il se passe si tu dis « je suis désolé, je suis occupé » et ensuite tu pars ?**
- [Silence] C'est impressionnant, mais c'est la première fois que j'essaye d'imaginer un truc pareil...
- **On est bien dans l'imagination là, il faut que tu imagines, tu n'étais qu'un gamin. Quel âge avais-tu ?**
- Entre 9 et 12 ans.
- **C'est difficile, mais tu peux imaginer.**
- Donc il dirait « D'accord, mon fils, tu as raison, excuse-moi ».
- **Maintenant tu seras père aussi, il ne faut pas que tu gardes des mauvais fichiers, il faut que tu saches à peu près quoi dire à tes enfants... So tu sauras dire « désolé ».**
- Voilà, il dit ça... Il s'excuse. Et il dit qu'il ne me dérangera plus.
- **Oui, c'est triste quand quelqu'un pense que les autres sont là pour servir à ses petits besoins. So good... Revenons, maintenant tu penses aux situations où tu es au téléphone. Comment savoir comment et quand stopper la conversation ? Comment ton cerveau peut savoir que c'est le moment de la couper ?**
- Je ne sais pas... Je suis là, au téléphone, la conversation commence à m'embêter... Et voilà, au départ c'est intéressant, mais ça commence à m'angoisser si la personne reste

trop sur le même sujet... Il faut que je commence à réagir au premier déclic qui me dise que la conversation commence à m'embêter. J'inspire profondément pour ne pas perdre la respiration...

- **Donc tu prends ce signal là et c'est à ce moment que tu dois réagir et te mettre en valeur. Est-ce que tu sais comment rester en contact avec ta respiration ?**
- Oui, je connais ça un peu, j'ai appris à la thérapie Reichienne.
- **Tu dois te demander où est ta respiration, te mettre en contact avec elle. Parce que petit à petit, tu peux la perdre.**
- En outre, je dois ne sentir attaché à la terre. Parce que quand je ressens la crise, je me sens en train de me détacher de la terre un peu.
- **Est-ce que tu as une image en train de le faire ? Un Leonardo que ne déclenche pas une crise parce qu'il travaille la respiration et se sens attaché à la terre ?**
- Oui, je peux.
- **Et un homme qui fait ça, c'est comme quoi ? Imagine un animal... Quel est l'animal qui est bien attaché à la terre ?**
- Un félin, je pense.
- **Exactely, un félin est toujours en train de bouger la queue, et pour ça il ne hoque jamais le cerveau. Un félin ne paralyse jamais son cerveau. Essaye aussi ça, des petits mouvements, cela te fait rester en contact avec ta respiration.**
- Quand tu parles de ça, je pense aux présentations que je fais, des exposés... Quand je suis assis, je me mets dans un état d'angoisse pas possible. Quand je me mets debout, je me mouve toute le temps et la présentation devient plus facile.
- **Oui, fais-le assis aussi. Le système nerveux a besoin de ça, de ce petit mouvement perpétuel. Et imagine toujours le félin, ok ? Comment tu te sens ?**
- Très bien... Je sens que pas mal de choses ont bougé chez moi. Génial... Merci.
- **Good. Go, practice it, practice makes perfect...**

## Considérations finales

Dans le rapport des entretiens qui précède cette conclusion, le lecteur a pu accompagner les dialogues entre Jennifer de Gandt et LDC.

Jennifer utilise les « métaphores symboliques » d'une manière beaucoup moins rigide que celle proposée par Lawley et Tompkins (voir chapitre sur la Psychologie Systémique), en accord avec une vision qui lui est particulière de la PNL et de la psychothérapie. C'est-à-dire qu'elle se permet de proposer certains chemins de réflexion, désobéissant ainsi à la consigne qui incite à participer le moins possible à la conversation, afin de ne pas influencer le patient. En revanche, elle suit les recommandations des auteurs, notamment lorsqu'elle fait signe à LDC d'avoir compris ce qu'il a dit et lorsqu'elle se montre intéressée par son histoire. Peut-être, elle agit de cette manière à cause du manque de temps, Jennifer et LDC n'avaient prévu que quatre séances de thérapie.

Au départ, je savais que, pour accomplir son travail, Jennifer devait accepter LDC comme membre de son village. Mais, en fait, je me suis rendu compte qu'elle avait aussi besoin de l'acceptation de LDC. Cela explique, je pense, certaines actions menées stratégiquement par Jennifer. Ainsi, en reproduisant ce que LDC dit, en lui faisant croire que tout est parfaitement compréhensible pour elle, elle a obtenu sa confiance.

En fait, elle ne cherche pas à comprendre les crises en tant que transes ou manifestations externes d'un dysfonctionnement neuronal. Elle veut juste savoir quelles sont les images du monde de LDC, et, plus précisément celles qui le dérangent. A nouveau, je pourrais établir un lien entre la thérapie systémique et l'Ethnométhodologie en tant qu'applications pratiques de la Pphénoménologie :

- Jennifer veut gagner la confiance de LDC comme l'ethnométhodologue cherche à gagner la confiance de son **informant**. Ainsi, LDC se sent plus à l'aise, laissant émerger les informations nécessaires au traitement.
- Jennifer ne veut ni analyser, ni faire en sorte que LDC réfléchisse sur les faits vécus. C'est une sorte d'**exercice réflexif** qu'elle lui propose quand elle lui dit de se voir dans

son passé. LDC doit se voir en train de vivre la scène et ainsi il peut se rendre compte que le monde de chaque individu se construit d'images qui lui sont très particulières. Jennifer incite aussi la réflexivité chez LDC lorsqu'elle reproduit, mot par mot, chaque expression qu'il utilise.

- Seules les images que LDC se fait du monde important pour Jennifer, et rien d'autre. Elle aide LDC à créer une sorte de **réduction eidétique** en images et à la condenser en dessins ou en « langage propre ». Les images sont les essences de nos mondes, et étant donné que l'expérience corporelle de LDC n'appartient qu'à lui, Jennifer ne peut essayer de toucher que les images de son monde.

Lorsque j'observe les interactions entre LDC et Jennifer de façon ethnométhodologique, je vois que tous deux se mettent d'accord sur les images de LDC. LDC décrit le décor et la scène, et il permet à Jennifer d'y accéder. Jennifer propose des éléments pour que LDC puisse changer sa scène.

Il est vrai que LDC, n'ayant suivi que quatre séances de cette thérapie, a encore plusieurs « images du monde » à retravailler. Les crises continuent à se produire de trois à quatre fois par jour. Pourtant, il constate une diminution assez importante de la fréquence des crises dans des situations qui ont été particulièrement travaillées avec Jennifer : lorsqu'il parle au téléphone ou qu'il est aux toilettes, par exemple. L'expectative de LDC par rapport aux réactions des autres s'est aussi transformée. Il se sent plus sûr de lui et s'inquiète moins du regard des autres à son sujet – il sent qu'il doit obéir à ses propres besoins et agir selon eux et selon ses envies avant tout.

Mais, ce n'est pas si évident d'évaluer le résultat du travail effectué avec Jennifer. A mon avis, il est impossible de mesurer scientifiquement les effets d'une psychothérapie, bien que son application repose sur des bases scientifiques. Plusieurs éléments extérieurs peuvent influencer le comportement du patient et le thérapeute n'en aura pas connaissance. Dans le cas de LDC, par exemple, je ne peux pas négliger le fait qu'il se soit rapproché de Pierre Quettier et de Jean-François Dégremont. Ce serait réducteur de dire que les résultats en matière d'assurance chez LDC sont dus à la psychothérapie, sans considérer les liens d'amitié noués avec ces deux personnes dont les réactions et opinions ont inspiré une si grande expectative chez LDC.

Pourtant, la psychothérapie systémique – lorsqu'elle est bien appliquée, et dépourvue d'influences de la part du thérapeute – sert à aider le patient à tenir compte de sa propre réalité, à être plus en contact avec son monde intime et ainsi à se connaître soi-même, connaître ses envies, ses besoins. Les résultats de la psychothérapie systémique sont alors validés ou non par l'individu qui la subit.

Je continue à croire à ce système, malgré le fait que la scientificité de Watzlawick ait pu être mise en cause – en effet, depuis les années soixante-dix, plusieurs recherches sur le cerveau ont été faites et, peut-être, plusieurs de ses idées sont déjà obsolètes. Cela m'importe peu. Je crois aux images du monde parce que c'est un modèle qui me parle, me touche et me convient. Comme je l'ai dit dans le lexique, attendre que tous les piliers d'une Science (Humaine, surtout) soient cassés, c'est juste une question de temps. Question de dévoiler des *accounts* qu'aujourd'hui, nous n'avons pas la capacité de saisir.

La notion d'*account* m'a fait percevoir le monde en tant qu'un «monde qui est en train de se faire» à travers les interactions entre les gens. Elle a changé ma manière de tirer mes conclusions lors de mes activités de recherche. La tentative toujours frustrée de saisir tous les *accounts* dans une situation donnée signifie pour moi l'impuissance humaine d'expliquer de façon absolue un objet dans le domaine des Sciences Humaines. Il nous reste à croire ou pas aux modèles (scientifiques ou non) du monde qui nous sont offerts.

Certains collègues me disent que l'Ethnométhodologie leur a causé un problème : ils n'arrivent plus à croire à quoi que ce soit. C'est vrai, l'Ethnométhodologie, au départ, peut s'avérer une source de frustration pour un étudiant. Maintes fois, l'apprenti ethnométhodologue-chercheur se voit en train de décortiquer et de déconstruire des systèmes de croyance, persuadé que l'Ethnométhodologie est une Science Humaine majeure, capable d'expliquer le fonctionnement du monde à travers les interactions. Or, le fait de mettre tous les systèmes en question à travers le regard ethnométhodologique fait de l'ethnométhodologue-chercheur un croyant comme n'importe quel autre, un croyant au système ethnométhodologique de voir le monde. L'Ethnométhodologie, agent de démystification des systèmes d'interaction humaine est, elle aussi, un système de croyances et doit ainsi se permettre d'être mise en question – de s'auto-démystifier. A mon avis, les ethnométhodologues doivent avoir conscience que tout système, l'Ethnométhodologie



comprise, est faillible. Je crois au système ethnométhodologique parce que, tout comme la psychothérapie systémique, il me convient, me touche et me convainc par ses arguments.

## Bibliographie

ACOT, Pascal, *L'histoire des sciences*, PUF, coll. « Que sais-je ? », Paris, 1999.

AMIEL, Philippe, *Ethnométhodologie appliquée. Eléments de sociologie praxéologique*, Publications du LEMA, Université Paris 8, Saint-Denis, 2002

BACHELARD, Gaston, *La poétique de l'espace* [5<sup>e</sup> édition], PUF, Paris, 1967.

CALVINO, Italo, *Leçons américaines*, Gallimard, Paris, 1989.

CALVINO, Italo, *Le vicomte pourfendu*, Éditions Albin Michel, Paris, 1955.

COULON, Alain, *Ethnométhodologie*, PUF, coll. « Que sais-je ? », Paris, 1987.

DEGREMONT, Jean-François, *Ethnométhodologie et innovation technologique : le cas du traitement automatique des langues naturelles*, thèse de doctorat d'ethnologie, 1989; disponible sur

<http://perso.club-internet.fr/vadeker/corpus/degremont/thesejfd.htm> au 7 juillet 2004.

DIEBOLD, Gilbert, *L'épilepsie, une maladie refuge*, Callmann-Lévy, Paris, 1999.

GARFINKEL, Harold, *Studies in Ethnomethodology*, Prentice-Hall Inc., Englewood Cliffs (New Jersey), 1967.

HALL, Edward T., *La dimension cachée*, Seuil, Paris, 1971.

HALL, Edward T., *Le langage silencieux*, Seuil, Paris, 1979.

HANDEL, Warrel, *Ethnomethodology : How people make sense*, Prentice-Hall Inc., Englewood Cliffs (New Jersey), 1982.

HARRUS-REVIDI, Gisèle, *L'hystérie*, PUF, coll. « Que sais-je ? », Paris, 1997.

HUSSERL, Edmund, *Idées directrices pour une phénoménologie*, Gallimard, Paris, 1950.

JALLON, Pierre, *L'épilepsie*, PUF, coll. « Que sais-je ? », Paris, 1992.

LAWLEY, James et TOMPKINS, Penny, *Metaphors in Mind –Transformation Through Symbolic Modelling*, The Developing Company Press, Londres, 2000.

LAPASSADE, Georges, *La transe*, PUF, coll. « Que sais-je ? », Paris, 1990.

LAPASSADE, Georges, *L'ethnosociologie – Les sources anglo-saxonnes*, Méridiens Klincksieck, Paris, 1991.

LAPASSADE, Georges, *Observation participante*, in BARUS-MICHEL, ENRIQUEZ et LEVY (sous la direction de), *Vocabulaire de psychologie*, Editions Eres, Paris, 2002.

LECERF, Yves, *Ethnométhodologie et éthique*, exposé du 29 septembre 1993 au Cercle d'éthique des affaires, disponible au 7 juillet 2004 sur <http://perso.club-internet.fr/vadeker/corpus/lecerf.htm>

LECERF, Yves, « Lexique ethnométhodologique », in *Pratiques de formation*, n° 11-12, pp. 169-207.

LECERF, Yves, « La science comme réseau : Projet de manifeste pour une union rationaliste localiste », Paris, 23 novembre 1994.

LE VAN QUYEN, Michel et MARTINERIE, Jacques, « L'anticipation des crises d'épilepsie », *Pour la Science* n° 314, Paris, décembre 2003, pp. 104-109.

MATTELART, Armand, *Histoire de la société de l'information*, La Découverte, Paris, 2001.

MATTELART, Armand et MATTELART, Michelle, *Histoire des théories de la communication*, La Découverte, Paris, 2002.

MELESE, Lucien, *La psychanalyse au risque de l'épilepsie – ce qui s'acharne*, Editions Erès, Ramonville Saint-Agne, 2000.

MENESCAL, Vitor, *O apanhador no campo de sintomas*, disponible au 7 juillet 2004 sur <http://www.ihjtkent.org.br/artigomed1.html>

MERLEAU-PONTY, Maurice, *Phénoménologie de la perception*, Gallimard, Paris, 1945.

PESSANHA, José Américo Motta, « Introduction », in *Bachelard*, sélection de textes de Gaston Bachelard édités par Abril Cultural, São Paulo, 1984, pp. VII-XIII.

SCHÜTZ, Alfred, *Eléments de sociologie phénoménologique*, L'Harmattan, Paris, 1998.

SCHÜTZ, Alfred, *L'étranger*, Allia, Paris, 2003.

SCHÜTZ, Alfred, « Sur les réalités multiples », *Sociétés n° 5*, Masson, Paris, 1985.

THOMAS, Pierre et ARZIMANOGLU, Alexis, *Epilepsies*, Masson, Paris, 1992.

WATZLAWICK, Paul, *La réalité de la réalité – Confusion, désinformation, communication*, Seuil, Paris, 1978.

WATZLAWICK, Paul, *Le langage du changement – Eléments de communication thérapeutique*, Seuil, Paris, 1980.

WATZLAWICK, BEAVIN et JACKSON, *Une logique de la communication*, Seuil, France, 1972.

## Sites Web

Centre québécois de programmation neurolinguistique

Disponible sur [http://www.centrepnl.com/quest-ce\\_historique.html](http://www.centrepnl.com/quest-ce_historique.html)

Consulté le 13 juillet 2004

European Association for Neuro-Linguistic Psychotherapy

Disponible sur <http://www.eanlpt.org/>

Consulté le 13 juillet 2004

Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Education

Disponible sur <http://www.fapse.ulg.ac.be/Lab/CI-sys/frdefault.html>

Consulté le 13 juillet 2004

Support Dogs – Epileptic seizure alert dogs

Disponible sur <http://www.support-dogs.org.uk/content.php?categoryId=17>

Consulté le 7 juillet 2004