thérapie existentielle

- carte construite à partir de l'ouvrage de Irvin Yalom
  - "thérapie existentielle" 1980
    - psychothérapie fondée sur les enjeux existentiels
- 2 chapitres pr l'enjeu d'isolement existentiel
  - 1.l'isolement existentiel
  - 2.isolement existentiel & psychothérapie

1.l'isolement existentiel

- intro
  - pr psychothérap
    - l'isolement existentiel:
      - constitue un cadre de référence
        - permettant de comprendre des phénomènes
          - déconcertants & complexes
            - compréhension
              - que le thérap peut transmettre à son pat
                - ds 1but
                - de clarificat° d'interprétat°
                - ces 3pts étant dvpés ci-dessous
      - peut constituer le pivot central d'une stratégie thérap
        - via la confrontat° à l'isolement
      - permet de comprendre la relat° pat-thérap
        - à différents niveaux
- un guide pr la compréhension de relations interpersonnelles
  - le +svt,
    - les indiv en proie à la terreur de l'isolement
      - pr s'apaiser
        - s'appuient sur autrui, sur la relat° (mode interperso)
          - faire partie d'autrui
            - en tentant d'être aspiré par 1autrui +grd qu'eux
            - en tentant d'avaler autrui
          - la présence d'autrui
            - est 1moyen pr certains de se sentir exister
            - est 1moyen pr certains de s'élever
          - multiplier les rencontres sexuelles
            - est 1moyen de se croire ds 1relat° authentiq
              - bien qu'elle ne le soit pas
          - soulage la vulnérabilité ressentie devant la solitude
          - le pb qd l'aide est cherchée ds la relat°, dc à l'ext est:
            - l'indiv a svt sentiment
              - non pas qu'il veut
              - mais qu'il doit
              - chercher cet apaisement ext
                - ainsi la relat° se base
                - non pas sur la croissance
                - mais sur la survie
            - l'indiv a besoin d'1 relat° authentiq
              - mais il est peu apte à en construire une
  - qd l'indv apaise son isolement via relat° interperso
    - le thérap
      - en 1er lieu peut l'aider
        - à identifier & appréhender son mode relationnel /autrui
        - (cad relat° affranchie des besoins)
      - s'appuie sur l'idéal de la relat°
        - dc, pr jauger de la pathologie de l'indiv
          - le therap peut se poser les quest°:
            - l'indiv établit-il des relat°
              - uniquement avec des indiv pvant lui apporter qqch
            - l'indiv utilise-t-il autrui
              - pr être en lien avec un tiers
                - (cbien de pers y a-t-il ds la pièce)
            - l'indiv essaie-t-il vraiment
              - de connaître pleinement autrui
            - l'indiv s'intéresse-t-il à la croissance d'autrui
            - l'indiv retient-il des parts de lui
            - l'indiv a-t-il une écoute attentive en séance
        - le fait de comprendre les relat° de l'indiv
          - à 1potentiel thérapeutiq immense
            - tt comme le fait de comprendre les relat° thérap-pat
            - d'où l'importance
              - de tj chercher à en apprendre le +possible
                - sur les relat° que l'indiv établit avec autrui
      - peut orienter vers une thérapie de grpe:
        - où les schémas relationnels déformés
          - se révèlent de façon flagrante
        - ex: Eve
          - 6mois de grpe
          - comme tt participant
            - a reproduit ds grpe
              - le schéma interperso qu'elle déploie ds sa vie
          - personnalité limite
            - passive
            - peu marquante
            - jamais prise au sérieux
              - ni par elle-même
              - ni par autrui
            - heureuse de son statut de mascotte du grpe
          - 1jour que le grpe était réduit du fait de Noël
            - parla de son malaise /grpe réduit
              - du fait qu'elle ne souhaitait pas 1séance intense
            - parlait de façon détachée de ses sentiments /petit grpe
            - 1participante lui dit ne plus supporter de l'écouter
              - qu'elle parlait comme si pers n'était là
                - en s'adressant à un lieu vide du grpe
            - ts dirent qu'elle n'était en lien avec pers
              - elle ne révélait rien
                - dc ils ne la connaissaient pas
                - dc elle n'avait pas d'importance pr eux
            - le thérap
              - l'incita à tenter d'entrer en lien avec participants
                - elle dit des banalités sur ses sentiments /eux
              - lui demanda d'estimer
                - sur échelle 1 à 10
                - sa prise de risq /paroles adressées aux participants
                - elle les estima à 2 ou 3 dc très bas dit-elle
              - l'interrogea sur les csq si elle augmentait un peu
                - elle dit qu'elle révélerait son alcoolisme au grpe
                - ce qui fut 1révélat° pr ts!
              - l'encouragea à s'ouvrir en partageant son ressenti
                - sur fait d'avoir été lgtps ds grpe
                - sans pvoir parler de son pb
                - il s'agit ici d'1 encouragement au dévoilement
                - horizontal (métadévoilement)
                - aider l'indiv à en dire+ sur le dévoilement lui-même
                - permet à l'indiv de se faire connaître des autres
                - pleinement
                - & ds l'instant immédiat
                - & non vertical
                - reviendrait à chercher à en savoir+ sur le secret
                - infiniment seule ds le grpe, coupée de ts
                - elle dit se sentir
                - pétrie de honte /son alcoolisme
                - incapable de se dévoiler, d'être avec les autres
                - à cause de son alcoolisme
              - amorça 1travail thérap en inversant le propos d'Eve
                - elle ne se cachait pas
                - parce qu'elle buvait
                - elle buvait
                - parce qu'elle se cachait
                - parce qu'elle était peu investie ds le monde
            - elle expliqua que qd elle rentrait chez elle
              - elle se sentait seule & perdue:
                - soit elle se révélait jeune & aimée par indiv importants
                - soit elle buvait pr soulager la souffrance de sa solitude
            - elle prit conscience
              - qu'elle établissait 1lien avec autrui
                - pr être protégée
                - pr être prise en charge
                - dc qu'elle n'était pas pleinement en lien avec autrui
                - elle ne voyait qu'1partie d'autrui
                - elle ne révélait qu'1partie d'elle
                - celle qu'elle voyait
                - comme ne risquant pas de faire fuir l'autre
                - ce protecteur potentiel
            - ds le grpe elle comprit
              - façon dt autrui percevaient son cpt
              - ce que son cpt suscitait chez autrui
                - loin de susciter la sollicitude qu'elle souhaitait:
                - son attitude de demande (était trop en demande)
                - sa réticence à s'engager pleinement
                - faisaient qu'elle comptait peu pr autrui
                - c'est là la force du grpe thérap
                - les retours riches & divers des participants
                - st +instructifs qu'un retour uniq d'un thérap
                - même si le thérap peut donner ces info
                - ng
                - relat° entre participants d'un grpe
                - permettent aux indiv de déployer leur patho perso
                - ne deviennent que rarement, en dehors de la thérapie,
                - des amitiés durables & gratifiantes
        - les données du grpe
          - peuvent être utilisées par le thérap
            - comme des données de 1ère main
              - l'indiv donnant à voir ses relat° en tps réel
            - comme myen de comprendre
              - la pblématiq relationnelle de l'indiv
            - pr aider l'indiv à identifier
              - son cpt
              - l'impact de son cpt sur autrui
              - sa responsabilité ds son isolement
        - le grpe peut être utilisé
          - pr faire une répétit° avant de se lancer ds le monde:
            - le cadre étant sécurisé
              - l'indiv peut tester
                - de nvelles façons d'être en lien avec autrui
        - le grpe peut aider des indiv déclinant les relat°
          - le grpe
            - au-delà du fait qu'il permet
              - l'expression de pathologies
              - de répéter avant de se lancer
            - est thérapeutiq
              - ds la mesure où il permet
                - l'établissement de relat° réelles
                - avec des pers réelles
                - ces relat° st constructives & thérapeutiq
                - en elles-mêmes
                - & par elles-mêmes
          - ex: Anna
            - en institution
              - restent le +possible ds leur chambre
                - pr dés activités solitaires, rêvasseries, lectures...
              - établissent peu de contacts avec les autres
                - ne parlent que lorsque qqs leur parle
            - en grpe
              - cas indiv qui
                - sa quest° récurrente:
                - à quoi servent les gens?
                - évitait contacts avec autrui & ateliers grpe
                - y voyant des relat° superficielles & fausses
                - sa voix intérieure lui rappelait sans cesse la fausseté
                - dès qu'elle partageait 1sentiment avec qq1
                - dès qu'elle établissait 1lien avec qq1
                - se sentait seule & terrorisée
                - intéressée par la chaleur se dégageant des relat° autres
                - expliquent leur retrait par
                - dépression
                - peur d'être rejeté
                - fait de n'avoir rien en commun avec autrui
                - fait de ne pas supporter les pertes
                - fait qu'il est inutile d'investir de l'énergie
                - ds 1relat° vouée à être temporaire
                - qu'il est mieux de privilégier les amitiés durables
                - arguments pvant être entendus
                - à quoi sert-il d'entretenir 1relat° non permanente
                - ds 1société moderne où institut° & réseaux sociaux
                - manquent de stabilité
              - lors d'1séance
                - thérap
                - l'incitait à établir contact avec autres
                - en pénétrant ds leur monde expérientiel
                - sans s'analyser elle-même ni les choses
                - sans se demander à quoi bon
                - thérap
                - elle pleura avec & pr un participant
                - lui demanda de décrire son exp
                - elle dit
                - (cad son exp ds l'ici & maintenant via 2 processus:
                - l'exp en elle-même
                - 1élaborat° résultant de cette exp)
                - s'être sentie vivante
                - impliquée ds la vie d'autrui
                - avoir laissé de côté
                - sa consc d'elle-même
                - & son désespoir
                - elle fut dc, le tps de la séance
                - ds la vie elle-même
                - & non à l'ext de la vie à observer derrière un vitrage
                - elle pu répondre à sa quest° sur l'utilité des gens:
                - les relat° enrichissent le monde intérieur
                - savait
                - qu'elle essaierait d'annuler l'exp,
                - la qualifiant de fausse
                - mais qu'elle avait pu entrevoir manière
                - dt la relat° permet dépasser l'isolement
                - car la rencontre/relat°
                - change l'indiv
                - même si elle est brève
                - devient 1pt pivot 1x internalisée
                - disant qu'1rencontre authentiq est possible
                - rappelant la gratificat° que ce type de rencontre procure
- la confrontation du patient à l'isolement
  - durant la thérapie
    - un autre travail important se profile:
      - aider l'indiv
        - à se confronter de façon directe à l'isolement exist:
          - il s'agit pr lui d'explorer
            - son ang d'isolement
            - ses sentiments de solitude & perdition
  - la confrontat° à l'isolement
    - est indispensable
      - car la relat° interperso
        - peut apaiser l'isolement
        - mais ne peut pas supprimer l'isolement
        - durant la thérapie
          - l'indiv
            - découvre les gratificat° de la relat°, de l'intimité
            - découvre aussi les limites de la relat°:
              - ce qu'il ne peut obtenir de la relat°, des autres
              - ng travail de recherche:
                - indiv ayant eu 1thérapie +
                - ont souligné
                - l'importance de la consc des limites
                - le fait qu'ils doivent faire face seuls à leur vie
                - qqsoit leur n° d'intimité avec autres
  - que faire face à l'isolement
    - pas d'autre choix que
      - de s'y confronter
      - de l'assumer
        - car nous serons tj
          - seuls
          - & vulnérables
    - cpdt:
      - voir qu'il en est de même pr autrui
        - (en s'ouvrant sur autrui/en sortant de sa monade!)
      - tisser un lien à cet autrui qui vit la même exp
        - c'est comme voir d'autres navires sur l'océan
          - leur présence donne du réconfort
            - même si nous ne pouvons les atteindre
      - & permet de transformer le sentiment d'isolement
        - en compassion pr les autres
          - ce qui apaise l'angoisse
    - ainsi
      - compassion & sa jumelle, l'empathie
        - apaisent
          - mais
            - ne peuvent se construire sur de la panique
            - se construisent si un certain n° d'équilibre existe
              - ex:
                - pr trouver cet équilibre
                - l'indiv
                - doit débuter par 1confrontat° à l'isolement
                - ce qui est anxiogène
                - mais permet de maturer
                - se retrouve chez Camus:
                - "lorsqu'un homme a appris, pas sur le papier, comment rester seul avec sa souffrance, comment surmonter son désir de fuite, il lui reste peu à apprendre"
                - & c'est 1travail du thérap que d'aider à cela
                - comme le dit Robert F Hobson:
                - "être humain signifie être seul.
                - continuer à devenir une pers signifie explorer de nvelles modalités permettant de se reposer de notre solitude"
                - bonne descript° du travail du thérap
                - doit tolérer l'isolement
                - seul myen pr utiliser les ressources
                - qui permettent de faire face à sa sit existentielle
                - Fromm ds "l'art d'aimer"
                - "être capable de rester seul avec soi-même (...)
                - cette aptitude
                - est précisément une condition de l'aptitude à aimer"
                - & ds ce but
                - il conseille la concentrat°, seul, sur la conscience de soi
                - (& cela bien avant le dvpt de la méditat°)
                - Clark Moustakas ds "loneliness"
                - "en étant seul,
                - l'indiv se réalise ds la solitude
                - & forge un lien ou un sentiment de lien fondamental aux autres.
                - la solitude
                - ne sépare pas l'individu ni ne cause de rupture ou de division du moi,
                - mais élargit bel & bien chez l'indiv l'entièreté, la perspicacité, la sensibilité et l'humanité"
                - être en lien avec autrui de manière mature & aimante
                - n'est possible qu'après s'être confronté à son isolement
                - mais en même tps
                - pr tolérer l'isolement
                - il faut être capable d'être en lien avec autrui
                - «le n° d'actualisat° de soi est grd
                - l'ang d'isolement est forte
                - ex: qd indiv placé 16h en isolement
                - jeune adulte
                - si la famille a été aimante
                - quitte facilement sa famille
                - si la famille est perturbée & conflictuelle
                - quitte difficilement sa famille
                - alors que l'inverse pourrait être pensé:
                - le jeune devrait avoir envie de quitter famille perturbée
                - car, étant mal préparé à faire face à la séparation
                - son ang d'isolement est grde
                - & il s'agrippe à sa famille pr se protéger de son ang
- le thérap peut aider l'indiv à se confronter à l'isolement
  - en l'invitant à s'isoler volontairement
    - (1x la relat° thérap devenue solide
      - &1x travail sur autres sources d'ang fait)
    - 2avantages à cet isolement volontaire:
      - myen de faire émerger du matériel cliniq
        - ex:
          - Bruce qui a 1compulsion sexuelle
            - isolé il prit consc de sa peur de la solitude & de la mort
      - myen de découvrir en soi des ressources & courage
    - ng:
      - Yalom pense que le fact de croissance de la méditat°
        - est la confrontat° à l'ang d'isolement
          - car la confrontat° se fait alors
            - (bien que ce ne soit pas la concept° des prof méditat°)
            - ds 1état d'ang diminué
              - du fait de la relax muscles, respi, esprit tranquille...
            - sans les défenses de déni
              - car les indiv st invités
                - à tâcher prise/
                - ds le sens de ne rien faire au lieu de faire
                - à vider leur mental
                - accueillir ce qui est là
                - au lieu d'analyser & catégoriser les exp
                - à être en harmonie avec le monde
                - au lieu de tenter de le contrôler & de le soumettre
                - in fine:
                - à atteindre le satori/éveil spirituel:
                - la réalité physiq n'est qu'1 voile cachant la réalité
                - la réalité n'est qu'illusion
                - ce qui confronte à l'isolement existentiel
                - au fait que nous sommes isolés
                - d'autrui
                - & du monde

2.isolement existentiel & psychothérapie

- c'est la relat° qui soigne"
  - est 1précepte que Yalom a appris ds sa format°
    - l'autre, déjà vu ds partie sur la liberté est:
      - "l'objectif de la psychothérap est d'amener le pat au pt où il est en mesure de faire un choix libre"
  - est pr Yalom la vérité la +grde en psychothérap
    - pr lui, c'est dc la rencontre qui soigne
      - bien +que le réf du thérap
  - qd la relat° est positive, l'issue de la thérap l'est aussi
- intro
  - posture peu mise en avant ds format° à la psychothérap
    - (comme les petits + en cuisine)
      - st essentielles
    - ng:
      - pr Yalom les contribut° officieuses
        - les évé critiq qui constituent des tournants en thérap
          - st svt présents qd thérap
            - sort de son rôle professionnel
            - établit 1relat° simplement humaine avec son pat
            - illustré par
              - livre " Critical Incidents in Psychotherapy"
              - Freud
                - qui pvait
                - masser ses pat
                - s'entretenir avec mb de la famille du pat
                - bien que pr Freud le chgt thérap
                - ne pvait qu'être dû au travail interprétatif & à l'abréact°
              - Yalom
                - "every day gets a little closer: a twice told therapy"
                - CR des impressions par Yalom & sa pat
                - relus après qq mois
                - frappé par l'écart entre
                - ses percept°
                - les percept° de la pat
                - il pensait ses interprétat° subtiles importantes
                - pr qui les petites touches perso étaient le +important
                - mais la pat ne les entendait même pas
                - regard chaleureux, compliment, avis sur film;
                - son intérêt pr elle
                - ainsi,
                - sur 1mode réel, encore à préciser
                - la relat°perso pat/thérap
                - est capitale pr le chgt
                - facteur que le thérap tend à sous-estimer
                - tandis qu'il surestime ses contribut° cognitives
- comment la relation thérapeutiq guérit-elle
  - l'hypoth de Yalom est que la relat° a 2effets thérap:
    - la relat° sert de médiateur
      - car elle est l'occasion pr l'indiv
        - de prendre consc de son cpt relationnel inadapté
        - de s'essayer à de nx modes relationnels
          - (ds cadre sécurisé)
    - la relat° a sa propre valeur en elle-même
      - car il s'agit d'1 relat° réelle
        - pvant engendrer des chgts intraperso
    - ainsi, la relat° thérap guérit
      - car elle éclaire d'autres relat° (Médiateur)
      - car elle constitue 1relat° réelle (sa propre valeur)
      - 2pts détaillés ci-dessous
- la relation pat-thérap comme éclairage & facilitation d'autres relations
  - le travail sur la relat° thérapeutiq proposé par le thérap
    - peut éclairer (& faciliter) les relat°
      - passées & présentes
        - du pat
          - avec les indiv ressemblant symboliquement au thérap
  - utiliser la relat° thérap pr éclairer le passé
    - revient à transférer sur le thérap
      - des sentiments & émot°
        - vécus avec des figures importantes
          - comme les figures parentales
            - il s'agit là de l'approche traditionnelle du transfert
    - ainsi:
      - le thérap est "déguisé" en un autre
      - & la relat° thérap est semblable à 1théâtre d'ombres
        - sur la scène duquel
          - des évé de la vie précoce peuvent être rejoués
    - & dc:
      - cette utilisat° de la relat° thérap
        - permet d'éclairer des évé de la vie précoce
          - dc est en accord avec l'objectif thérapeutiq analytiq
  - Yalom émet 2object° /à cette utilisat° de la relat°
    - il n'y a pas de preuves
      - que le dévoilement & compréhension du passé
        - soient des facteurs de chgt en thérapie
    - utiliser la relat° via le prisme du transfert
      - nie
        - la nature humaine
        - & la capacité à favoriser le chgt
        - de cette relat°
      - dc:
        - nie l'idée que la relat° réelle puisse soigner
        - & revient à envisager la relat° pat-thérap
          - comme un contenant transportant les éléments curatifs
            - (insight, dévoilement évé vie précoce...)
            - ce qui revient à considérer le contenant pr le contenu
  - pr Yalom
    - la relation EST l'agent curatif
    - le dévoilement du passé, la rech d'insight...
      - ne st intéressants & bénéfiq que du fait
        - qu'ils mobilisent l'attent° du thérap & du pat
          - au moment même où le véritable agent du chgt mature:
            - cet agent étant la relat°
    - la relat°
      - aide l'indiv à comprendre
        - ses relat° présentes
        - ses relat° futures
        - en effet
          - si l'indiv tend à déformer des aspects de sa relat°/thérap
          - le thérap
            - par son savoir
            - par son exp de la manière dt il est perçu par autrui
          - ng:
            - chez la +part indiv
              - le thérap évoq des figures d'autorité
                - (parent, prof, employeur, juge...)
                - aide l'indiv à faire la part des choses entre
                - déformat°
                - & réalité
                - si le thérap aide l'indiv à améliorer ses relat° à ces pers
                - il rend service à l'indiv
- la "vraie" relation entre thérapeute & patient
  - comment la relat° concourt-elle à la guérison?
    - le dvpt d'1relat° réelle
      - (par opposit° à 1relat° transférentielle)
      - permet
        - de faciliter d'autres relat°
          - du fait qu'elle peut-être 1relat° "comme si"
            - (comme si le thérap était telle figure)
            - si elle est correctement analysée
        - de concourir à la guérison de l'indiv
    - ainsi
      - retour sur Kaiser
        - pr qui le conflit universel est l'isolement
          - conflit que l'indiv tente de dépasser
            - via la fusion avec autrui
              - le pb est que:
                - en tentant de fusionner avec autrui
                - (pr échapper à l'isolement)
                - l'indiv ne mobilise pas son soi véritable ds la relat°
                - qui devient 1relat° inauthentiq
                - relat° de duplicité (tympt universel pr Kaiser)
                - du fait d'1cpt déformé envers autrui
                - cet autrui pvant être le thérap
        - pr qui seule la communicat° peut remédier
          - au conflit universel
            - l'isolement
            - la relat° inauthentiq
          - au symptôme universel
            - via 1communicat° libre
              - le conflit universel cesse de contraindre l'indiv à la fusion
                - dc au sympt universel
                - dc à la relat° inauthentiq
        - pr qui le thérap
          - guérit simplement en étant avec l'indiv
            - pr que la thérapie réussisse il faut:
              - "que le pat passe un tps suffisant avec 1pers possédant certains traits de personnalité"
          - doit avoir les traits de personnalité suivants:
            - 1intérêt pr autrui
            - 1concept° théoriq de la psychothérapie
              - compatible avec la communicat° libre
            - 1absence de schémas névrotiq
              - car cela entraverait l'établissement de la communicat°
            - 1bonne capacité à identifier la duplicité de l'indiv
              - cad la non-communicat° de l'indiv
          - doit suivre 1unq règle:
            - communiquer
              - (dc il n'a qu'1chose à faire
                - le reste relève de ce qu'il doit être)
                - (cette exagérat° de Kaiser a le mérite d'attirer l'attent°)
    - qd l'indiv
      - parvient à établir 1lien profond à 1thérap
        - dc qd il est en lien avec la personne réelle du thérap
          - (& non en lien avec 1hologramme produit par 1techniq)
            - l'indiv a déjà chgé
              - Buber disait que:
                - qd le Je est en lien véritable à un Tu
                - le Je se transforme
                - il devient différent du Je d'avant le Tu
      - ce lien profond au thérap
        - permet à l'indiv de chger
          - car via ce lien
            - l'indiv
              - apprend qu'1 potentiel d'amour existe en chacun
              - expérimente des sentiments & émot°
                - qui étaient
                - dissociées chez lui
                - en sommeil chez lui
                - depuis des années
                - dc il expérimente de nx aspects de lui
                - ce qui l'ouvre
                - à lui
                - & à autrui
          - ng:
            - le fait que la relat° avec le thérap ne soit que temporaire
              - importe peu
              - ce qui importe est de vivre l'exp de l'intimité
                - qui ne pourra être supprimée
                - & sera permanente
                - car elle existera ds le monde int de l'indiv
                - & constituera 1pt de réf permanent
                - 1rappel du fait que l'indiv a 1potentiel d'intimité
                - qui initiera la découverte de soi
        - est 1exp d'intimité
          - allant +loin que les autres relat° avec des tiers
            - du fait que le thérap
              - respecte particulièrement l'indiv
              - est svt la seule pers qui connaît vraiment l'indiv
            - du fait que l'indiv confie tt à son thérap
              - (sombres secrets, pensées illicites, peines, vanités,
              - passions...)
              - & qu'il continue à être accepté sans réserve
                - par son thérap
                - ; exp qui est particulièrement structurante
  - pr Yalom, la psychothérapie est 1processus cycliq
    - alternant entre isolement & relat°
      - car
        - l'indiv confronté à l'ang d'isolement
          - instaure 1lien profond & significatif à son thérap
            - bien qui le soutient
              - & lui permet 1nvelle confrontat° à l'isolement existentiel
      - c'est donc
        - par la profondeur de la relat°
          - que le thérap aide l'indiv
            - à affronter l'isolement
            - & finalement à appréhender
              - la responsabilité (solitaire) de sa propre vie
                - le fait que l'indiv
                - est l'auteur & le responsable de ses souffrances
                - est le seul à pvoir chger ses souffrances
        - aussi par la confrontat° aux limites de la relat°
          - que le thérap aide l'indiv
            - car l'indiv
              - apprend ce qu'il peut obtenir des autres
              - apprend ce qu'il ne peut pas obtenir des autres
            - en effet: 1véritable relat° humaine
              - fait tomber les illusions
                - le sauveur ultime... n'est qu'1 être humain
                - accepter de penser que personne ne sait
                - évite, a minima, à l'indiv de chercher au mauvais endroit
                - au mieux, permet à l'indiv d'apprendre
                - via la relat° authentiq
                - que les autres st eux-aussi isolés
                - & st des compagnons d'humanité

l'isolement & la rencontre patient-thérapeute

- si le thérap se doit d'être ds une relat° pleine à son pat
  - construit-il 1relat° Je-Tu avec chaq pat
  - aime-t-il son pat
    - (au sens de Maslow ou Fromm)
  - est-il différent d'1 ami véritable
- qu'il existe inévitablement 1dissonance entre
  - relat° Je-Tu, amour, amitié
  - & séance à tel tarif durant x minutes, études de cas...
  - dissonance
    - faisant partie de la sit thérapeutiq
    - & ne pvant être niée ou ignorée
- notons
  - que la relat° thérapeutiq
    - se démarque d'1 relat° Je-Tu ou d'1 amitié aimante
      - car il n'y a pas de réciprocité
        - c'est le pat qui va vers le thérap pr être aidé
          - & non l'inverse
        - il en découle que
          - le thérap doit pvoir faire l'exp entière du pat
            - entrer ds le monde du pat tel que le pat l'expérimente
              - ainsi le thérap
                - laisse de côté présupposit°, jugements, catégorisat°
                - son objectif est de partager l'exp du pat
            - pr Buber sa présence est détachée:
              - il est
                - là où il est
                - & là où est le pat
          - tandis que le pat
            - n'a pas la capacité à faire l'exp entière du thérap
            - est là pr apaiser sa souffrance
  - que le thérap se soucie
    - du Tu présent du pat
    - du Tu potentiel (en sommeil) du pat
  - que le thérap vise à approfondir la relat°
    - & utilise pr se guider son intuit°
      - de l'ouverture & de la proximité à son pat
        - ex:
          - les quest° du pat à son thérap
            - début thérapie
              - n'ont pas pr but de tisser 1 lien
              - ni de connaître le thérap
            - peuvent viser à prendre le contrôle de la relat°
              - vissent à évaluer s'il est apte à répondre à ses besoins
                - cas qd l'indiv se sent vulnérable
                - & il peut se sentir +vulnérable
                - si le thérap révèle des éléments le concernant
- intro
  - qu'il nomme "éros psychothérapiq"
    - de ne pas être réciproq
      - même si avec la progression de la thérapie
        - le pat prend +consc & soin de la pers du thérap
          - via 1affect° dégagée du besoin
  - & dt les caractéristiq st:
    - d'être indestructible (ou 'non conditionné' pr Rogers)
      - tandis que
        - l'amoureux peut cesser d'aimer
          - si son amour n'est pas rendu
        - les amis peuvent s'éloigner
          - s'ils ne partagent plus bcp de choses
        - parents & enf peuvent aussi s'éloigner
          - comme prof & étudiant
            - comme fidèle & délié
      - le thérap aura de la sollicitude pr son pat
        - cette sollicitude signifie
          - que le thérap
            - qqsoit l'hostilité, le narcissisme, les mensonges, la rébellion, la dépression du pat
              - & c'est même en raison de ces éléments
                - que le thérap aura de la sollicitude
                - car ces éléments témoignent
                - du besoin de sollicitude du pat
            - donne vie à qqch situé à l'int du pat
              - (&non de ses besoins à lui-même)
              - ng:
                - il 'accouche' le pat de sa vie non encore vécue
                - idée de 'donner vie' est la clé de l'intervent° thérap
                - pr Buber
                - existent 2moyens d'influencer l'attitude d'autrui /vie
                - lui faire découvrir
                - ses propres disposit°
                - ses propres forces d'actualisat°
                - ce qui a tj été là
                - ; posit° du thérap qui est 1 'possibilteur'
                - d'où le terme de dévoilement
                - car il est quest° de découverte
                - ce qui ne se fait pas par instruct°
                - ce qui se fait par rencontre & communicat° existentielle
                - +tôt que les termes de
                - reconstruct°, décondibionnement, modelage cptal...'
                - lui imposer ses opinions & attitudes:
                - posit° du propagandiste
            - est en lien sur 1mode affectueux authentiq
              - & de ce fait crée des moments de rencontre authentiq
  - ng:
    - le pb /à cette descript° du cpt du thérap
      - est qu'elle peut être envisagée comme 1techniq
        - cad comme qqch que le thérap fait
          - & des manières d'exprimer authenticité, empathie & estime +inconditionnelle st enseignées
          - alors qu'en thérapie existentielle
            - le thérap
              - ne 'fait' pas
              - si la techniq l'emporte tt est perdu
              - est
                - l'essence d'1relat° authentiq
                - est d'être dépourvue de tte manipulat°
                - est lié à l'élan que le thérap a, de tt son être, vers pat
- les thérap
  - ont appris les classificat° psychopatho
  - st formés au diagnostic
    - & en mesure d'objectiver les indiv
      - en les "épinglant" avec des codes (DSM)
        - comme des spécimens entomologiq
- établir 1diagnostic & réaliser d'autres évaluat° permet
  - de faire la part des choses entre
    - 1pb
      - organiq
      - lié à la prise d'1drogue
    - 1pb
      - psychologiq
      - grave ou léger
    - 1pb
      - nécessitant ou non des médicaments
      - pvant être amélioré par 1psychothérapie
  - de poser des hypothèses concernant le pronostic
  - d'évaluer
    - les tendances destructrices de l'indiv
      - envers lui-même
      - envers autrui
    - la fragilité de l'indiv
    - la capacité de l'indiv à tolérer l'intimité
- ainsi
  - établir 1diagnostic ds ses grdes lignes
    - permet de se faire 1idée générale des pb de l'indiv
  - établir 1diagnostic fouillé
    - n'aide pas le thérap
      - (comme des formulations diagnostiq psychanalytiq complexes sur l'organisation dynamiq psychosexuelle)
    - nuit à l'instaurat° de la relat° thérapeutiq authentiq
      - car le thérap est alors parasité
        - par des présupposit°
          - ce qui entrave l'écoute authentiq
            - car l'écoute est alors déformée
              - comme de nbreuses rech l'ont montré
        - par des stéréotypes
          - ex:
            - si la +part personnalités hystériq
              - ont des cpt spécifiq
              - se débattent ds 1même type de conflit
              - ; ttes ne st pas ds ce cas
      - ng:
        - la catégorisat° diagnostiq
          - est surtt 1activité intellectuelle stimulante
            - qui donne au thérap 1sentiment de maîtrise & d'ordre
              - mais le travail principal du thérap
                - est d'apprendre à tolérer l'incertitude
  - établir 1diagnostic
    - n'informe pas le thérap
      - sur la singularité de l'indiv qu'il rencontre
  - en ccl, le principal travail du thérap
    - ne consistera pas à organiser le matériel cliniq
      - ds 1cadre cohérent sur le plan intellectuel
    - consistera à s'engager authentiquement
      - auprès de l'indiv qui vient le voir

la relation thérapeute-patient idéale

- pr apprendre à connaître 1indiv
  - le thérap
    - doit faire +qq'observer & écouter
    - doit faire pleinement l'exp de l'indiv
      - suppose 1capacité à s'ouvrir avec franchise
        - car le thérap fait alors l'exp de l'autre
          - qd cet autre réagit à cet engagement
      - suppose que le thérap puisse se dévoler en tant qu'indiv
        - le thérap ne peut être
          - détaché
          - passif
          - caché
        - le thérap doit se dévoler
          - Q:ds quelles proport°, doit-il révéler
            - ses pb perso
            - ts ses sentiments envers l'indiv
            - son ennui
            - sa fatigue
            - ses flatulences
            - ses stratégies thérapeutiq brillantes
            - Q: quelles st les différences entre
              - thérap
              - & 1ami proche
- à quel pt le thérap doit-il se révéler
  - question non posée aux débuts de la psychothérapie avec le mvt analytiq
    - 1er argument:
      - la distance émotionnelle au pat est indispensable à l'objectivité du thérap & à son efficacité
        - selon Freud
          - le pat aura de forts sentiments /son thérap
          - le thérap supprimera tt sentiment tendre
            - & restera sur ses gardes
              - ; s'il perd son objectivité
                - il perd le contrôle de la situat°
                - il se laisse alors emporter par les désirs du pat
                - au lieu d'être centré sur ce qui est nécessaire pr le pat
                - Freud l'illustre avec 1pasteur au chevet d'1assureur mourant
                - le pasteur n'a pas réussi à le convertir
                - mais le pasteur repart assuré
        - dc pr Freud
          - si le thérap s'ouvre humainement à son pat
            - il sacrifie son objectivité
              - & son efficacité
          - le thérap doit être:
            - comme 1chirurgien examinant 1organe sans passion
    - 2e argument:
      - l'opacité du thérap est nécessaire au transfert qui est le pivot de la psychothérapie
        - pr Freud & majorité psychanalystes contemporains
          - l'analyse du transfert est le travail central du thérap
            - le transfert permettant de réactiver les exp précoces
              - non accessibles à la mémoire
            - travailler sur le transfert
              - soit aider l'indiv
                - à la vivre
                - à prendre consc de sa dimension inappropriée/présent
                - à identifier les sources infantiles du transfert
                - ; permet de mettre au jour les exp précoces
        - si le self réel du thérap n'apparaît pas
          - l'indiv transférera davantage sur le thérap
            - ; logiq qui construit 1thérap qui est 1"écran blanc"
              - d'où la posit° de l'analyste
                - hors du champ de vision du pat
        - pb:
          - le thérap ne devant pas se dévoler
            - la rencontre authentiq est impossible
            - la fonct° uniq du thérap est d'interpréter
        - vision qui heurta qq analystes
          - dt les 1ers théoriciens
            - ex: Ferenczi
              - pr qui la posture détachée & omnisciente du thérap
                - causait du tort à l'efficacité thérapeutiq
              - à la fin de sa pratiq
                - il partait ouvertement aux pat de sa faiblesse
          - que la relat° réelle (cad non transférentielle)
            - fut abordée ds textes psychiatriq
          - ce n'est qu'à partir 1950s
            - 1954
              - Anna Freud déclarait ds 1échge informel sur transfert
                - "nous devrions laisser de la place qqpart au fait qu'analyste & pat st aussi 2pers réelles (...)
                - engagées da une relat° réelle & perso l'1 à l'autre
                - je me demande si cette absence de prise en compte (...) n'est pas la cause de certaines réact° hostiles de nos pat
                - que nous nous empressons de qualifier seulement de "véritable transfert" "
            - 1969
              - Greenson & Wexler
                - notent que ds milieux analytiq
                - le maintien d'1 posture détachée persiste
                - "bien que, ds les cercles analytiq, les débats sophistiqués aient cessé qt au fait de savoir si tendre 1mouchoir en papier à un pat pleurant la perte récente d'un parent est un péché techniq mortel.
                - il reste néanmoins très suspect de faire ce qui pourrait s'apparenter à une expression de gentillesse envers 1pat"
                - militent pr 1relat° pat/thérap +humaine
                - mais, selon Yalom, pas pr les bonnes raisons
                - pr eux le détachement excessif du thérap est nuisible
                - en entraînant "1transfert & 1éloignement hostiles
                - irréversibles & #ninterprétables"
                - dc pr eux le thérap +humain
                - permet au transfert
                - de rester travaillable & #interprétable facilement
                - ng:
                - pr Yalom
                - les thérap qui ne s'investissent pas émotionnellement
                - s'appauvrissent eux-mêmes
                - utilisent les rencontres avec les pat
                - comme myen d'éviter la confrontat° à leur isolement
                - dc l'intégrat°de leur propre isolement
                - d'où fait que des thérap ne dvpent jamais l'autonomie indispensable à l'établissement de relat° amoureuses durables & gratifiantes
        - accorder de l'importance uniquement au transfert
          - entrave tte relat° pat-therap authentiq
          - fait que la relat° pat-thérap
            - n'est vue que comme 1myen
              - pr comprendre d'autres relat° +importantes
                - ; Yalom questionne:
                - le thérap à la posture détachée qui vise uniqt l'interprétat° est-il inefficace ou pire, destructeur?
                - ce type de thérap & de thérapie se ft rares
                - existent tj des "petits+"
                - qui donnent 1dimension humaine au thérap
                - (sans que ce dernier en ait conscience)
          - favorise l'attitude de dissimulat° perso du thérap
            - ce qui nuit à l'établissement d'1 lien authentiq
- que révéler de soi? quelles seraient les règles à suivre?
  - des thérap craignent que dévoiler qq éléments amène l'indiv à vouloir en savoir davantage
    - l'exp personnelle de Yalom
      - réfute cette peur
      - lui a permis de constater que
        - il n'y a le +svt pas besoin de bcp de révélat°
          - dévoiler à ses pat ses sentiments de l'ici & maintenant
            - avait svt 1importance
            - rares st ceux qui ont cherché à en savoir +sur lui
            - n'est pas de tt connaître sur son thérap
            - le besoin de l'indiv
              - est en lien avec lui en tant que personne
              - est totalement présent ds la rencontre
  - des thérap redoutent que le dévoilement ne mette en lumière les incongruités de la sit thérap: paiement, durée...
    - ex:
      - "si vous vous préoccupez vraiment de moi, me verriez-vous tj si je n'avais pas dit quoi payer?" ou "la thérapie est-elle 1relat° achetée?"
      - ce type de quest° "menace" l'ultime secret du thérap qui est 1 vérité cruelle
        - pr Yalom
          - l'unique réponse à cette quest° est que
            - le fait que la rencontre joue 1 rôle limité ds sa vie
              - le thérap est bien+ important pr le pat
                - que le pat ne l'est pr le thérap
            - qd le thérap est avec son pat
              - il est pleinement,