



THÉRAPIE EXISTENTIELLE D'IRVIN YALOM

Fiche de lecture par Jocelyne Pringard

Sous-titré " Apprendre à vivre" et dédié à sa femme Marylin, ce livre, humaniste et concret dit qu'un conflit peut survenir lors de la confrontation de l'individu aux fondamentaux de l'existence.

La psychothérapie existentielle traite de ce sujet à travers les 4 enjeux ultimes qui sont pour Yalom :

1 La mort.

La peur de la mort joue un rôle majeur dans notre construction interne

2 La liberté.

La liberté de créer sa propre vie, être conscient de la responsabilité de créer son destin, désirer changer, le décider et agir.

3 L'isolement.

Nous sommes jetés dans le monde, nous sommes seuls. Nous devons apprendre à être en lien. L'amour compense la souffrance de l'isolement.

4 L'absence de sens.

Quel est le sens de la vie ?

Quel est le sens de ma vie ?

Comment un être humain qui, par nature, a besoin de sens trouve-t-il du sens dans un univers qui en est dépourvu ?

L'engagement peut nous aider à trouver du sens.

Irvin Yalom introduit ce livre par une comparaison culinaire. Ce qui fait la différence entre une thérapie et une autre ce sont les épices, le petit truc en plus qui fait que c'est réussi ou pas sans que l'on puisse déterminer pourquoi. De grands écrivains et philosophes accompagnent ce parcours : Kierkegaard, Sartre, Dostoïevski, Tolstoï, Kafka, et Camus qu'il qualifie de "grand penseur existentialiste".

L'arbre généalogique de la thérapie existentielle ce sont les grands écrivains qui explorent et clarifient les enjeux existentiels.

C'est un livre dense de 670 pages, plus 55 pages de sources bibliographiques : Montaigne, Spinoza, Fromm, etc... On peut dans un premier temps ne lire que l'introduction (22 pages), puis s'aventurer à son rythme dans les chapitres.

Yalom ne se prend pas au sérieux : il critique l'hermétisme de certains philosophes, il est aussi très critique sur Freud. Un des postulats fondamentaux est que "l'unique vérité" c'est : "l'ici et maintenant".

Toute ressemblance avec la Logique Émotionnelle (L.E.) n'est pas fortuite.

Nous sommes en famille.

C'est un livre qui s'adresse aux cliniciens. Galaade Éditions 2008

PARTIE 1 : LA MORT

La peur de la mort joue un rôle majeur dans notre expérience interne ; "la mort nous hante et gronde sur la surface, présence sombre et troublante sur les rives de la conscience " L'enfant, à un âge précoce, nourrit de profondes réflexions sur la mort. Un des enjeux du développement consiste à surmonter des angoisses effroyables de destruction. Pour contenir ces angoisses, nous érigeons des défenses contre la conscience de la mort, fondées sur le déni, qui modèlent la structure de notre personnalité et lorsqu'elles sont inadaptées, se traduisent par des syndromes cliniques .

"Si la réalité physique de la mort détruit l'homme, l'idée de la mort le sauve."

Car l'idée de la mort nous enjoint à adopter un mode de vie plus authentique, tout en accroissant notre joie de vivre. Heidegger, en 1926 eut l'intuition cruciale que la conscience de notre mort agissait comme un aiguillon nous permettant de passer à un mode d'existence supérieur. Des œuvres majeures de la littérature dépeignent les effets positifs sur un individu de la confrontation à la mort, dont deux livres de Tolstoï : "Guerre et paix" et "La mort d'Ivan Illitch".

Les néo-freudiens (Erich Fromm) considèrent que l'enfant n'est ni gouverné par ses pulsions, ni préprogrammé : c'est une personne qui a des dispositions innées mais qui est aussi entièrement modelée par son environnement culturel et social. La sécurité constitue le besoin fondamental de l'enfant. L'enfant peut rencontrer un conflit entre son besoin de sécurité, son besoin de reconnaissance et sa croissance personnelle : dans ce cas, la croissance est toujours sacrifiée au profit de la sécurité.

A l'équation de Freud :

Pulsion → angoisse → mécanisme de défense.

Se substitue l'équation : Conscience des enjeux ultimes → angoisse → mécanisme de défense.

Pour Yalom, l'angoisse veut devenir une peur. Nous passons de l'angoisse du rien, traumatisante à une peur de quelque chose pour laquelle nous pouvons mettre en place des mécanismes de protection.

Il raconte son expérience lors d'un accident de voiture. Il allait à un congrès, il a eu un accident. Le congrès s'est ensuite bien passé. Mais dans les mois qui ont suivi, il s'est mis à ne plus vouloir aller dîner avec ses collègues alors que jusqu'à présent, c'était une joie pour lui. Il éprouvait une angoisse considérable. Aurait-il des choses intéressantes à dire, allait-il se ridiculiser ? Il a cherché à quel moment cette angoisse avait commencé. Il en a déduit qu'il avait géré l'intense angoisse de mort qui l'avait saisi lors de l'accident en la déplaçant à une situation plus commode. Son angoisse de mort originelle avait été transformée en enjeux mineurs comme l'estime de soi, la peur du rejet ou l'humiliation. Une fois qu'il a eu compris, l'angoisse n'a pas complètement disparu. Il a dépassé sa peur des déjeuners, mais il éprouvait des peurs nouvelles comme conduire, ou faire du vélo. Des mois plus tard, il se montra très timoré pour faire du ski. Outre ces peurs, il eut un autre changement : le monde entier lui paraissait précaire. Il expérimenta ce qu'Heidegger qualifiait d'étrangeté, cette expérience de ne pas être chez soi dans le monde et qu'il considérait comme l'une des conséquences typiques de la conscience de la mort.

Afin de perdre de sa toxicité, l'angoisse originelle se voit toujours transformée par le biais de nos mécanismes de défense psychique dont c'est la fonction. L'angoisse s'intensifie souvent lorsque la peur de quelque chose est appréhendée pour ce qu'elle est véritablement, à savoir la peur du néant.

L'approche psychothérapeutique inclut très rarement le concept de mort. Quand quelqu'un a peur de la mort, on trouve des explications. Or la personne a peut-être tout simplement peur de la mort.

Une vingtaine de pages sont consacrés à Freud et son évitement de la mort. Pour quelles raisons, Freud exclut-il la mort de la théorie psycho-dynamique ? Yalom y consacre plusieurs pages démonstratives et critiques avant d'en donner deux raisons (assez sévères):

1. Un modèle théorique dépassé du comportement humain (dualisme pulsion)
2. Une quête effrénée de gloire personnelle La personne qui a exercé le plus d'influence sur Freud est Ernst Brücke, son professeur de physiologie pendant ses études de médecine. Brücke exerçait une influence considérable sur l'école de biologie fondée par Hermann von Helmholtz. Le postulat : seules les forces physiques et chimiques à l'exclusion de toute autre, agissent dans l'organisme. L'homme est donc une machine soumise à des forces. Freud s'emploie à appliquer le modèle helmholtzien mécaniste de l'organisme à sa théorie du fonctionnement psychique. Comme il le reconnaît à 70 ans : "ma vie n'a eu qu'un seul but ».

Inférer ou deviner la façon dont l'organisme psychique est construit et découvrir quelles forces jouent ou se contrarient en lui." Yalom dit que lorsque un homme prétend donner une théorie sur le comportement humain à partir de son auto-analyse : cela vaut le coup d'étudier la vie de cet homme. Il ajoute qu'heureusement on en sait probablement plus sur la personne de Freud que sur toute autre figure historique moderne à l'exception possible de Woody Allen. Pour Yalom, l'importance du concept de mort chez les enfants est sous-estimé.

Les enfants se préoccupent tôt de la mort (qui constitue l'énigme suprême), à un âge généralement plus précoce qu'on ne le pense. L'une des tâches majeures du développement consiste à gérer les peurs relatives à la vulnérabilité et à l'anéantissement alors que les

problématiques sexuelles sont secondaires et font office de dérivatif. Les enfants passent par des stades successifs de perception de la mort et des modalités de gestion de cette peur. Les stratégies des enfants se fondent systématiquement sur le déni.

Il semble que nous ne grandissons pas ou peut-être qu'il nous est impossible de grandir en acceptant les faits bruts de la vie et de la mort.

Mélanie Klein: le très jeune enfant entretient une relation intime avec la mort, bien antérieure à sa connaissance du concept. Elle accepte la seconde théorie freudienne de 1923, relative à la pulsion de mort consciente et universelle, mais affirme que pour survivre l'être humain doit également développer une peur opposée, la peur de perdre la vie. Pour Klein, la peur de la mort constitue la source d'angoisse originaire, les angoisses sexuelles et celles générées par le surmoi surviennent dans un deuxième temps et constituent des phénomènes de dérivation.

Dans la mythologie grecque, La mort Thanatos et le sommeil Hypnos sont frères jumeaux. Cette association n'est pas sans implication en matière de troubles du sommeil. De nombreux cliniciens ont émis l'hypothèse que la peur de la mort constitue un facteur important de l'insomnie, chez les adultes comme chez les enfants.

Le déni: les deux principaux remparts contre la mort. Le postulat est que bien, que le déni de la mort soit omniprésent et que les formes spécifiques du déni de la mort varient, il en existe deux modalités principales : la croyance en la particularité personnelle et celle en un sauveur ultime.

"je suis quelqu'un de spécial".

La croyance, fortement enracinée de sa propre inviolabilité. Enfant comme adulte, nous nous accrochons à la croyance irrationnelle que les limitations, la vieillesse, la mort concernent peut-être les autres, mais pas nous, pas moi. A un niveau profond, chacun est persuadé de sa propre invulnérabilité. Les racines de cette croyance remontent à l'aube de notre vie, où nous sommes l'univers et où il n'existe aucune limite entre soi et les autres êtres ou objets. • "Le sauveur ultime". Un sauveur qui veille sur nous .

Cette croyance remonte aussi aux débuts de la vie où les parents veillent.

La mort est peu présente dans la psychologie dynamique. Pour Yalom c'est dû à un processus massif de refoulement qui découle de la tentative de l'humanité (à laquelle appartiennent les chercheurs et les théoriciens du comportement) de nier la mort, dans leur vie personnelle comme dans leur travail. Le paradigme existentiel se fonde sur l'hypothèse que l'angoisse émerge lorsqu'un sujet se confronte aux enjeux ultimes de l'existence.

Par définition, la psychopathologie constitue un modèle de défense inefficace.

Paul Tillich : "la névrose est le moyen d'éviter le non-être en évitant l'être" Très rarement on voit l'angoisse de mort primaire.

Par exemple, un individu peut se protéger de l'angoisse de mort inhérente à l'individuation en maintenant un lien symbiotique à la mère.

L'angoisse de mort n'est pas immédiatement perceptible pour le clinicien, mais se décèle par un travail sur les rêves, les fantasmes, les éventuels épisodes psychotiques ou encore l'analyse minutieuse du déclenchement des symptômes névrotiques.

La phobie initialement c'est une angoisse de mort. Ensuite on l'habille.

Yalom prend l'exemple de deux patients qui avaient un mécanisme de défense opposé, chaque cas éclaire la dynamique de l'autre. Mike croyait intimement en sa particularité et en son inviolabilité. Sam avait foi en un sauveur ultime. Mike possédait un sens hypertrophié de

l'autosuffisance alors que Sam, seul, n'existait pas et cherchait à fusionner avec l'autre. Radicalement opposées sans s'exclure pour autant mutuellement, ces deux modalités constituent une dialectique utile permettant au clinicien de comprendre une grande diversité de situations cliniques.