

# LE COURAGE EN THÉRAPIE

## SECOUER LE COCOTIER

Dominique MEGGLÉ

Quand j'ai commencé ce métier il y a une trentaine d'années, j'avais des idées simples sur les soins et une pratique laborieuse parce que je voulais bien appliquer tout ce que j'apprenais. Depuis, mes idées se sont compliquées et l'action simplifiée.

Ainsi, il me paraissait évident que c'étaient les gens pas normaux, les malades, qui s'adressaient à nous et il me fallait bien vingt minutes en moyenne pour réussir une induction hypnotique et de nombreuses séances pour la psychothérapie. Aujourd'hui, le plus souvent, quelques minutes suffisent pour l'induction et une à dix séances pour la thérapie. Donc, simplification de la pratique. Mais en regard, complexification des idées.

### LES PLUS MALADES NE VIENNENT PAS NOUS VOIR

La plus grande découverte en effet que j'ai faite au long de ces années, c'est que ce ne sont

pas les plus malades qui viennent nous voir mais les plus courageux. Les plus malades ne viennent pas nous voir. Ils sont en liberté, y compris dans les palais de la République. Ces tordus souffrent pourtant, mais il leur suffit d'empester avec succès la vie de leurs familles, voire pour certains, en fonction de leurs responsabilités, la vie d'une société tout entière pour arriver à se convaincre qu'ils n'ont pas besoin de consulter. Ce sont des personnes d'action.

Ces tordus parviennent à créer assez de malaise chez leurs proches pour que les plus courageusement lucides de ceux-ci acceptent de mettre leur vanité de côté : ils peuvent alors constater qu'ils vont mal et se demander pourquoi ; ils veulent surtout aller mieux et se décident à sonner à notre porte. Sans le savoir, ils ont déjà fait une grande partie, sinon la plus grande partie du chemin. C'est pourquoi nous devons avoir beaucoup de déférence envers le courageux du système qui s'adresse à nous, tout en ayant présent à l'esprit le lâche absent qui doit bien se trouver quelque part.

Une femme qui souffrait de frigidité et de phobie sociale avait bien réussi sa thérapie. Un jour, elle revient me voir en larmes parce que son mari ne la reconnaît plus. Il est furieux contre moi et veut me casser la figure. Il est effectivement très remonté quand il arrive dans

mon antre. Je le fais taire et lui demande si sa femme fait les courses, s'ils se rendent à des invitations à dîner, s'ils reçoivent chez eux et si elle jouit. Oui aux quatre questions, et il se prend la tête dans les mains en murmurant : « *Quel c... je suis !* » Depuis, sans autre intervention, cet homme est sorti de la dépression torpide qui le tenaillait depuis l'adolescence.

Une femme avait un mari fort riche et dur en affaires. Il adorait voyager à l'autre bout du monde et sa femme avait une phobie de l'avion. Exaspéré qu'elle ne partageât pas ses plaisirs, il la menace de divorcer si elle ne part pas avec lui pour la Thaïlande dans les quinze jours. Elle vient me voir désespérée, prend l'avion, m'envoie une jolie carte postale de là-bas et m'annonce que son mari, enthousiasmé par le résultat de la thérapie, va prendre rendez-vous avec moi pour une phobie des prises de sang à cause de laquelle il refusait tout bilan médical depuis toujours. Il n'est jamais venu, le lâche.

Un jeune homme délirant prétendait être suivi par la CIA dans la rue. Il prétendait aussi que son frère avait « *sauté sa fiancée dans la salle de bains chez ses parents* » et que Poivre d'Arvor lui envoyait des messages au Journal Télévisé de 20 heures. Sur les premier et troisième points, il racontait des histoires. Il noyait le poisson. Le poisson à noyer, c'était le second point, celui entre les deux : son frère s'était effectivement mal conduit. Son discours était finalement : « *Je vous dis toute la vérité, mais en faisant tout ce qu'il faut pour que vous ne la croyiez pas. Je veux que vous me preniez vraiment pour un dingue et qu'ainsi, ma famille soit épargnée. Je me disqualifie pour les protéger. Si cette vérité est atroce pour moi,*

DOMINIQUE MEGGLÉ

Médecin psychiatre, formé ensuite à l'hypnose éricksonnienne, Dominique Megglé est fondateur et président de l'Institut Erickson Méditerranée. Depuis 1988, ses livres, ses articles dans la presse, ses conférences, ses séminaires de formation, ont contribué à faire connaître l'hypnose moderne et la psychothérapie brève aux praticiens français.



### BIBLIOGRAPHIE

*Hypnose & thérapie brève, la note bleue*, Satas, Bruxelles, 2005

*La Dépression*, Presse de la Renaissance, Paris, 2002

*Les thérapies brèves*, 3<sup>e</sup> éd. Presses de la Renaissance, Paris, 2002

*Erickson, hypnose et psychothérapie*, Retz, Paris 1998

*Le Moine & le psychiatre*, Bayard-Centurion, Paris 1995

*Etre heureux en famille*, Mame-Droguet & Ardant, Paris 1993