

Comptes rendus de Christine GUILLOUX

Savoir attendre pour que la vie change

François Roustang

Odile Jacob, Paris, 2006

Après *La fin de la plainte et Il suffit d'un geste*, que nous réserve François Roustang, psychanalyste au long cours, devenu hypnothérapeute émérite ? Comment peuvent s'opérer les mécanismes de la relation thérapeutique et de la mise en mouvement du changement ? « *Savoir attendre, ne rien faire* », d'ailleurs « *il faut un long apprentissage pour rester attentif à quelqu'un qui s'égaré dans des propos inutiles, qui tourne sans se laisser autour des questions qui empoisonnent son existence pour éviter de les aborder, qui ne peut ou ne veut pas voir ce qui lui crève les yeux ou qui, l'ayant vu, s'empresse de lui tourner le dos* ».

François Roustang peut sembler provocateur en questionnant le « vouloir changer » du patient, car pour lui, « *il n'est pas certain que le patient veuille ce qu'il demande* ». Et parfois, comme bien souvent, le patient vient chercher chez le thérapeute l'autorisation et la validation de son projet de transformer son existence. Comme s'il se présentait chez un notaire pour signer son contrat de changement. Mais à quel prix, à quel risque ? Le patient s'est souvent construit autour de son ou de ses symptômes ; changer serait en quelque sorte perdre son identité, sa carte de visite et amènerait de profondes modifications dans ses relations aux autres. Les « bénéfices secondaires » seraient alors « premiers ».

Alors quel rôle pour le thérapeute, pour l'hypnothérapeute ? Accompagner le patient dans sa recherche, l'aider à décider s'il veut, s'il préfère changer ou non, s'ouvrir à d'autres chemins, ou vivre tant bien que mal avec sa souffrance.

Et pour ce faire, savoir attendre et développer des capacités d'attention, de sérénité et de silence pour attendre « *patiemment que la tempête se calme pour pouvoir reprendre la mer. Une façon d'écouter et d'être là qui dissout les graisses de nos propos pour n'en laisser subsister que la bonne chair* ».

Plongé dans l'état hypnotique, le symptôme, qui n'a de réalité que par l'isolement, peut alors s'étioler ou disparaître : il « *renonce à sa suffisance pour n'être plus qu'un fil qui a été restauré parce que réintégré à l'ensemble du tissage* ». La transe hypnotique permet une mise en mouvement, un lâcher de nos crispations, un arrêt du cours de nos pensées et laisse place au sentir, réveille notre sensorialité libérée de nos savoirs préalables. Et pour faciliter cette perte de contrôle, dont le patient a souvent peur, le thérapeute l'y précède. Et il a à se retenir d'en faire trop, de prendre l'initiative de recherche ou de proposition de solution. Le thérapeute, l'hypnothérapeute se place dans une attention à l'autre, sans intention, sans prétention, et dans cette attente ouverte à tous les aménagements, toutes les créations, tous les possibles.

François Roustang, autant modeste qu'immodeste, nous incite à réviser notre copie d'hypnothérapeute, à dépasser nos savoirs et nos techniques tout en nous recommandant une solide formation de base, à nous abstraire de nous-mêmes pour mieux accompagner

FRANÇOIS ROUSTANG

SAVOIR ATTENDRE



le patient dans le flux de la vie, à faire confiance à la disponibilité acquise par la transe. Il exige de nous un savoir être, un savoir faire, un non savoir... « *Alors je ne fais rien ? J'attends seulement, mais je n'attends rien ? Comment peut-on attendre sans rien attendre ?* » A nous d'en faire et d'en refaire l'expérience.

Expériences faites et à refaire que de laisser les choses se faire, se mettre en mouvement pour activer les ressources dont dispose alors le patient. Trop en faire, ne pas assez en faire, et comment faire pour doser entre le trop et le pas assez ? Subtilités, simplicité et profondeurs, attente et disponibilité : l'art et la posture du thérapeute ?

Les troubles du sommeil

**Michel Billard et
Yves Dauvilliers**

Masson, 2005

Envahi d'un sentiment de décalage permanent, considéré comme insomniaque, propulsé d'un bout de la Terre à l'autre, tra-