
La communication non consciente : ce qui n'est pas dit est souvent le plus important

Introduction

« L'inconscient se révèle par ses dérivés, qui sont des expressions de contenus latents : les rêves, le niveau psychologique des transactions et des jeux, les mises en acte du scénario, le contre-transfert du thérapeute... » Pour traiter ces éléments, il est nécessaire de prendre en compte la communication inconsciente.

La communication inconsciente se manifeste au niveau du processus par des associations et des liens illogiques. C'est en mettant en œuvre son intuition (« Petit Professeur ») qu'on peut au mieux les percevoir ; ses propres associations internes et l'observation du comportement du patient sont des indices importants de ce repérage. Cette communication est en effet un message codé pour des contenus que la personne ne peut, pour une raison ou une autre, exprimer directement dans la situation donnée...

... La communication inconsciente signifie que le patient envoie au thérapeute un message de niveau psychologique que l'on peut décrire ainsi :

1. *Le niveau psychologique est inconscient, c'est-à-dire inaccessible à la conscience par un acte de simple volonté ;*
2. *Le message est émis dans le cadre d'une narration centrée sur des faits, des événements ou des personnes extérieures à la relation thérapeutique ;*
3. *Le niveau psychologique du message n'est pas exprimé par les canaux non verbaux, comme c'est le cas dans les jeux psychologiques, mais à travers des liens d'association opérant inconsciemment ;*
4. *La visée du message de niveau psychologique n'est pas d'obtenir un « bénéfice », mais de tenter de communiquer au thérapeute un contenu émotionnel inacceptable au niveau conscient. »*

José Grégoire, les orientations récentes de l'Analyse Transactionnelle, Editions AT, 2007, p. 37

Cette communication inconsciente peut être repérée au-travers de divers processus : le langage non-verbal, le processus parallèle, le transfert et le contre-transfert.

Le langage non-verbal

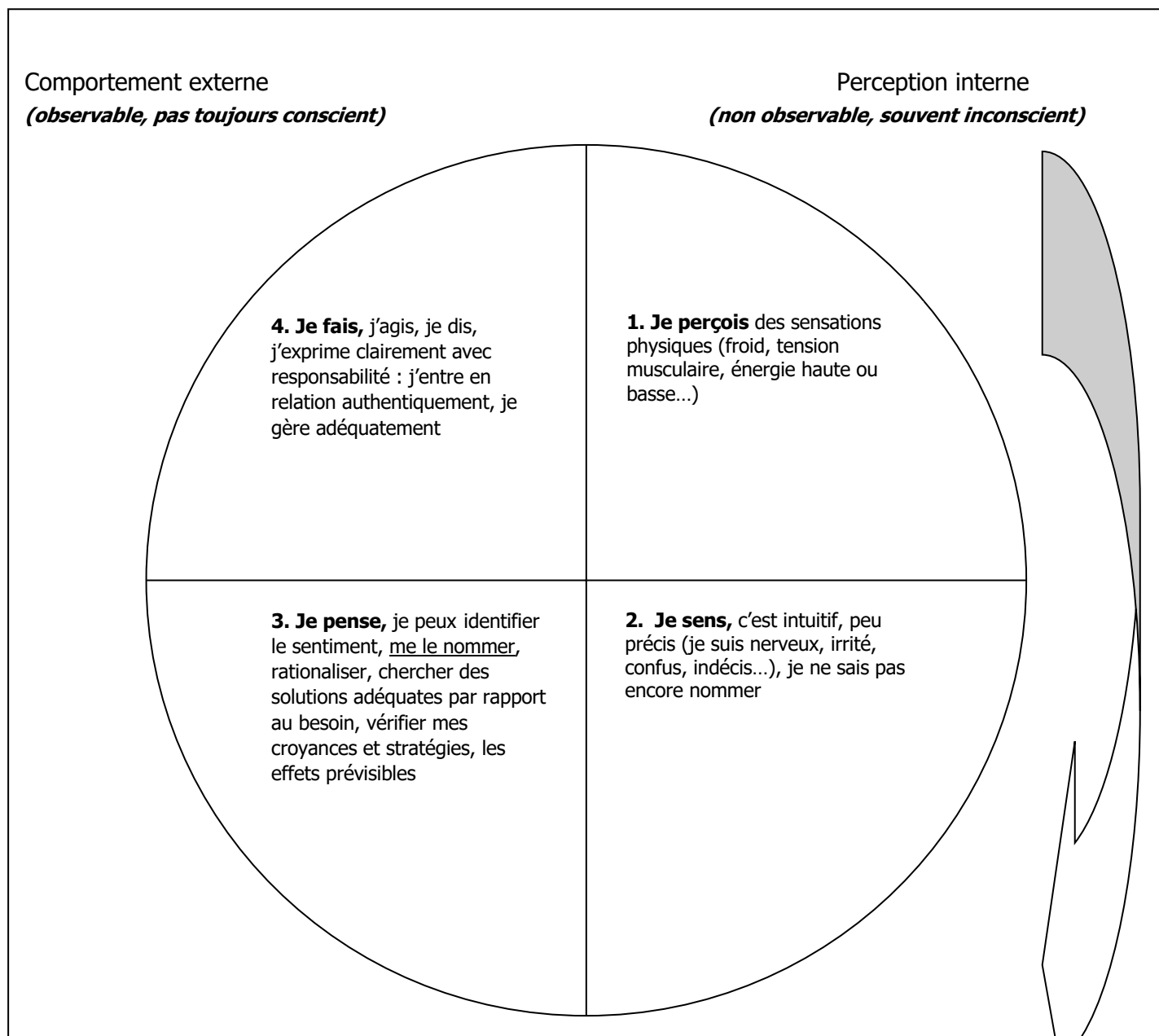
Le contact, la relation à l'autre peuvent être envisagés sur un plan physique, symbolique et métaphorique comme un jeu de l'approche et de la distance.

Pour qu'il se passe quelque chose entre deux personnes, il faut au moins qu'un contact ait lieu, sous une forme ou une autre : par un échange de regards, de mots, de mouvements ou par un contact physique.

- Comment établissons-nous ce contact ?
- Dans quel Etat du Moi (EM) sommes-nous ?
- Qu'est-ce que cela provoque chez l'autre ?
- Quels sont les différents contacts possibles ?

Le physique et l'émotionnel sont intimement liés. Ce qui se passe à un niveau se reflète à un autre niveau.

Le mouvement a une composante consciente et inconsciente. La composante inconsciente du mouvement échappe, elle, au contrôle de la personne et fait alors apparaître ses réactions « archaïques » (dans le sens qu'elles se situent dans l'enfance avant l'apparition du langage) et souvent non congruentes.



Le processus parallèle

Il s'agit de la reproduction d'une situation du présent à deux moments différents mais dans le même contexte ou à plusieurs niveaux systémiques différents. Il pose problème s'il fausse l'analyse, suscite des méconnaissances et entraîne les intervenants dans le triangle dramatique. Il sera facilitant s'il permet de modéliser une attitude, s'il est source de prise de conscience et de changement lors de sa verbalisation ou s'il réduit la pression d'un driver « sois parfait » (3P).

Transfert et contre-transfert

La notion de transfert trouve son origine dans la psychanalyse.

Le **transfert** désigne la transposition, le report sur une autre personne des sentiments, désirs et modalités relationnels jadis organisés ou éprouvés par rapport à des personnages très investis de l'histoire de la personne.

Pour Petruska Clarkson, les phénomènes transférentiels sont omniprésents et font partie intégrante de tout processus d'apprentissage. Ils existent chaque fois que des émotions, des perceptions ou des réactions sont fondées sur des expériences passées plutôt que sur la réalité ici et maintenant.

Trois personnes sont concernées par le transfert : le personnage important du passé, la personne qui opère le transfert et celle qui en est l'objet.

Une projection est le mécanisme d'attribution de caractéristiques à une personne. Elle n'implique quant à elle que deux personnes. Elle alimente cependant souvent le transfert.

Le transfert peut donc être considéré comme :

- Le moyen par lequel une personne peut montrer son passé, ses besoins non résolus de croissance, et les défenses compensatoires qu'il a mises en place ;
- Sa résistance pour éviter de se souvenir pleinement de ces expériences d'enfance, tout en les répétant paradoxalement sur un mode non conscient ;
- L'expression de son conflit intrapsychique et de son désir d'arriver à l'intimité dans les relations ;
- Le résultat de la tendance psychologique universelle à organiser l'expérience et à lui conférer un sens (confirmation du scénario existentiel).

Pour Novellino, le patient perçoit le thérapeute comme une source possible de satisfaction de son besoin (transfert positif) ou comme l'agent de sa frustration (transfert négatif). Ces deux aspects du transfert sont toujours présents.

Le **contre-transfert** est un ensemble de pensées, sentiments et comportements (ré)activé chez l'intervenant face à un client à un moment donné. Il peut être *objectif* (Winnicott) : les réactions que suscitent chez l'analyste le comportement et la personnalité du patient... peuvent fournir à l'analyste des indices internes valables à propos de ce qui se passe chez ce dernier. Ou il peut être *subjectif* : ce qui émane des conflits non résolus du passé de l'analyste et fait intrusion à propos du patient d'aujourd'hui. Le risque de contre-transferts de ce type rend nécessaire la supervision pour tout intervenant dans la relation d'aide. Il sera également nécessaire que l'intervenant s'interroge sur ce qu'il se passe en lui (autoanalyse proposée par Jim Mc Laughlin) :

Point dur (difficile) : le thérapeute gère ses propres anxiétés et difficultés en se cachant derrière la théorie avec rigidité.

Point bête (faible) : le thérapeute atteint la limite de sa technique car il n'a jamais été confronté dans sa pratique professionnelle à ce qu'il rencontre à ce moment.

Tâche aveugle : le thérapeute est empêtré dans les aspects restrictifs de son scénario, ce qui l'empêche de travailler de manière constructive avec son client.

En fonction du moment où émerge le phénomène transférentiel et selon le niveau de décontamination de l'Adulte de l'interlocuteur, on pourra permettre le transfert, l'inviter, l'interrompre temporairement, l'éviter, le minimiser et/ou le résoudre.

Indices d'un processus transférentiel en face à face ou en groupe

- Réactions disproportionnées, impulsives, persistantes, répétitives
- Transgression et passage à l'acte
- Passivité
- Jeux psychologiques idéalisants « Comme vous êtes bien M. ou Mme le Professeur » ou dans le cas du transfert négatif « Défauts »
- Alliance avec d'autres membres du groupe contre une personne, figure d'autorité ou paire
- Rumeurs : ce qui se dit aux pauses et qui n'est pas restitué en groupe
- Sentiments de trahison, d'abandon, de rejet, de manipulation, d'injustice non basés sur des faits réels

Indices du contre-transfert

- Réponse de manière figée par P ou par E structural
- Attitude défensive de la personne qui redéfinit toute manifestation d'opposition, de désaccord ou de révolte comme transférentielle sans analyser la part de réel
- Confronter la transgression du cadre uniquement à partir du Parent Normatif en rappelant la règle, le contrat et l'engagement

Modes d'intervention

Accepter le transfert, travailler dans le transfert (spécifique au champ psychothérapie)

Eviter d'inviter le transfert

- Refuser le rôle parental
- Développer un mode de relations transactionnel A-A
- Pratiquer « l'enquête empathique » (Comment cela se fait-il que ça se passe de cette façon ?)
- Susciter des occasions de différenciation (Je vois comment tu comprends la situation, mais pour moi, c'est un peu différent.)

Minimiser le transfert

- Faire appel à l'humour, à l'Enfant Libre
- Travailler sur le non-verbal : reconnaître et nommer les signaux corporels
- Ignorer le jeu et recentrer sur les faits

Interrompre le transfert

- Nécessite un contrat ponctuel (Je voudrais aborder ce qui se passe maintenant entre nous. Es-tu d'accord ?)
- Employer la confrontation bienveillante, hors triangle dramatique en confrontant les jeux, les relations symbiotiques, les comportements passifs, les redéfinitions
- Utiliser la méthode de travail indirect de Ken Woods afin d'amener le mécanisme du jeu à la conscience de l'individu :
 - Qu'est-ce qui arrive encore et encore ?
 - Comment cela commence-t-il ?
 - Qu'arrive-t-il ensuite ?
 - Et ensuite ?
 - Comment cela finit-il ?
 - Comment te sens-tu après ?
 - Et les autres ?

Bibliographie

Dietlin-Georges G., Transfert et contre-transfert en éducation, AAT 116, p. 21 - 27

Erskine R., Transfert et transactions, AAT 64, p.147 – 163

Erskine R., Modèles pour la supervision des thérapeutes, AAT 31, p. 100 – 107

Escribano G., Le transfert et le contre-transfert, moteur de la thérapie et de la résistance », AAT 116, p. 7 - 11

Grégoire J., Les orientations récentes de l'analyse transactionnelle, AT Editions, 2007

Sichem V., Transfert et contre-transfert en formation d'adultes, AAT 116, p. 13 – 19