

5ème JOURNEE NATIONALE DE L'ECOUTE
Conférence - Débat du 13 novembre 2014
« A LA RENCONTRE DE L'AUTRE : ECOUTER LA SOUFFRANCE »

Intervention d'ouverture de Mr Johann Jung

Docteur en psychologie, Psychologue clinicien.

Johann Jung :

Si vous êtes là ce soir, c'est sans doute parce que vous êtes tous plus ou moins convaincus que l'écoute peut apporter quelque chose à l'autre, cela semble évident mais plus l'on s'attarde sur ce qu'est l'écoute, plus l'on s'aperçoit qu'il s'agit d'un phénomène éminemment complexe.

Complexe, parce que faisant appel à des processus multiples et variés, qui mêle de façon intime et parfois paradoxale, la part de soi et la part de l'autre.

Complexe également parce que la souffrance fait appel à quelque chose de profondément énigmatique et insensé, qui échappe certes au sujet qui souffre, mais qui échappe également aux écoutants que nous sommes.

Complexe enfin parce que l'écoute, bien que pouvant s'appuyer sur différents types de méthode, ne saurait être totale, même si nous pouvons parfois en avoir l'illusion.

Ce que je veux dire par là c'est qu'il est impossible d'écouter tout le temps et que l'on ne peut jamais tout écouter. Mais aussi que l'écoute vivante de l'autre implique nécessairement l'écoute de soi ou, plus précisément, ce que l'on rencontre d'autre en soi.

Ce qui permet également de penser que l'écoute apporte également à l'écoutant, comme en témoignent les bénévoles qui s'engagent dans la pratique de l'écoute pendant de nombreuses années.

Jean Furtos, notre conférencier, reprendra en ce sens les témoignages d'écoutant recueillis dans le cadre de la préparation de cette soirée.

En tant qu'animateur d'un groupe de partage à S.O.S Amitié, j'ai moi-même beaucoup de plaisir à écouter les bénévoles écoutants. Je crois aussi que l'écoute bénévole non professionnelle apporte quelque chose d'autre.

On n'écoute pas pareil quand on est bénévole ou professionnel, je n'ai pas dit mieux ni moins bien, mais je crois que lorsqu'une personne s'adresse à un bénévole, il se passe quelque chose de différent.

La distance est probablement réduite, le climat relationnel différent, les réponses ne sont pas les mêmes (parfois plus spontanées, moins « filtrées » que dans une posture professionnelle), ce qui peut faciliter le partage de la souffrance éprouvée.

L'écoute de la souffrance est aussi probablement à penser comme un processus, un mouvement, une trajectoire, qui ne se réduit pas à ce qui se passe dans l'ici et maintenant entre un écoutant et un appelant.

Comme le bon vin, l'écoute doit décanter, c'est-à-dire qu'il est nécessaire qu'elle puisse se modifier dans le temps et se déployer pour qu'elle puisse prendre sens dans l'après coup des rencontres avec la personne souffrante. J'ajouterais également, et c'est je pense la force des associations représentées ici ce soir, que l'écoute est une écoute plurielle.

Plurielle dans le sens où l'on n'est jamais seul à écouter, même si on est physiquement seul à l'écoute : on écoute au nom d'une association, d'un collectif d'individu rassemblés autour d'une même cause.

Cette dimension plurielle de l'écoute se retrouve aussi dans les particularités de chaque écoutant, à travers le style, la personnalité, la sensibilité, les valeurs, les croyances de la personne qui écoute.

Mais plurielle aussi par la diversité et la richesse de l'offre d'écoute permise par les différentes modalités d'écoute mises en œuvre dans les postes et associations : écoute téléphonique, écoute en face à face, mais aussi, et il va falloir s'y mettre, écoute par internet, par *chat*, par messagerie.

La présence de Jean Furtos ici ce soir est très précieuse, déjà par son expérience, son savoir et la créativité de sa pensée, mais aussi parce qu'il connaît bien les dispositifs d'écoute, pour les avoir fréquenté tout au long de sa carrière, et pour continuer à les fréquenter encore aujourd'hui dans différents lieux.

Par exemple dans le cadre du soin, en tant que psychiatre des hôpitaux mais aussi dans d'autres lieux et institutions s'occupant de personnes en situation de détresse sociale.

Jean Furtos s'est en effet beaucoup intéressé aux souffrances psychiques en lien avec l'exclusion et, plus globalement, aux différentes formes de précarité sociale.

En témoigne également sa fonction de directeur scientifique honoraire de l'observatoire national des pratiques en santé mentale et précarité, et de l'observatoire régional sur la souffrance psychique en rapport avec l'exclusion.

Il est aussi directeur honoraire de la revue Rhizome, revue spécialisée dans le champ de la précarité et de la santé mentale.

Auteur de nombreux articles, il a publié en 2008 un ouvrage collectif sous sa direction intitulé « les cliniques de la précarité » et en 2009, « de la précarité à l'autoexclusion ».

Jean Furtos connaît bien aussi l'association S.O.S Amitié pour y avoir animé il y a quelques temps un groupe de partage et pour être intervenu déjà et de plus en plus, à l'occasion de journées de formation et de congrès de l'association.

Sa longue pratique et ses thèmes de recherches rencontrent donc bien le cœur des préoccupations qui animent les associations d'écoute qui ont eu l'initiative de penser et d'organiser cette soirée.

Pour Jean Furtos, les gens ne souffrent pas comme avant, l'organisation du monde actuel fait que nous vivons dans une société précaire, une société obsédée par la perte, ce qui invite à mieux comprendre la société dans laquelle nous vivons.

Jean Furtos insiste en effet sur le fait qu'il existe une souffrance psychique d'origine sociale, ce qui permet de mieux comprendre les formes de souffrances auxquelles nous sommes confrontés au quotidien.

On peut dire que ces formes de souffrances, que l'on repère à S.O.S Amitié sous des désignations différentes comme les « habitués » ou les « dépendants », s'inscrivent au cœur de l'humain, au cœur de ce qui fait son identité.

Ces formes de souffrances, marquées par le désespoir, la détresse, la honte, peuvent être très intenses et menacer l'existence même de la subjectivité. Dans ces situations d'extrême précarité, la souffrance ne permet plus à la personne de se sentir exister, ce qui explique le besoin parfois vital de s'accrocher à un autre, à un écoutant, de se nourrir de ce qu'il y a de vivant en lui, pour continuer à être.

Je pense que Jean Furtos reviendra sur ces questions au cours de sa conférence et dans la discussion qui suivra, je lui laisse donc tout de suite la parole.

« A LA RENCONTRE DE L'AUTRE : ECOUTER LA SOUFFRANCE »

Intervention du Docteur Jean FURTOS

Psychiatre, Directeur Scientifique honoraire de l'Observatoire National des pratiques en santé mentale et précarité (ONSMP-ORSPERE), Lyon.

Pour commencer, la bienveillance

Il y a quelque chose de transversal à toutes les pratiques de l'écoute, que ce soit par des bénévoles, par des professionnels, dans les familles ou ailleurs, bien que je pense qu'il y a tout de même une spécificité de l'écoute par les bénévoles. J'ai travaillé longtemps dans des associations où il y avait simultanément, dans l'accueil des personnes en grande précarité, des bénévoles et des salariés.

J'ai constaté que les bénévoles ont une bienveillance et une disponibilité « pures » qui, petit à petit, se professionnalisent, tandis que les professionnels salariés peuvent avoir besoin de « devenir des bénévoles » ; c'est-à-dire de ne pas oublier que, même s'ils ont la technicité de leur cœur de métier, ils ont à faire montre de bienveillance pour ceux qu'ils reçoivent. Cette transformation réciproque me semble importante. En lien avec une préoccupation exprimée par des écoutants, je vais insister sur le risque et le danger de l'écoute, en fait le danger ordinaire de toute rencontre inter humaine. Une rencontre authentique n'est pas quelque chose d'anodin, c'est quelque chose de sérieux qui peut apporter beaucoup de satisfaction mais aussi beaucoup de difficultés. Comment affronter victorieusement ce risque ?

Regardons les noms des associations qui nous réunissent ce soir : « SOS Amitié ». SOS c'est l'appel au secours d'un naufragé en danger, une bouteille à la mer, et Amitié veut dire aussi bienveillance : « Je suis là en ami, pas en ennemi, je suis là pour vous faire du bien ».

« La Porte Ouverte » connote « Entrez, je vous en prie, vous êtes ici chez vous ». Or ceux d'entre vous qui travaillent dans les centres d'accueil du travail social ou psychique savent que, désormais, leurs portes sont fermées. Il faut appuyer sur un bouton ou faire un numéro parce que, a priori, comme nous sommes dans une société où nous avons peur de l'autre, il faut montrer patte blanche pour rentrer. Ce qui ne sert à rien car celui ou celle qui appuie sur le bouton d'ouverture le fait le plus souvent distraitemment. Mais ce qui signifie : « Il y a danger autour de vous, nous n'acceptons pas n'importe qui, montrez patte blanche. » Dans notre culture occidentale, la porte n'est plus ouverte d'emblée.

Quant à Astrée, son nom mythologique est celui de la déesse de la bienfaisance. La bienveillance ne peut qu'être à la base des actions en faveur du lien social.

Un monde agité par la guerre et les conflits

Je suis allé le 11 novembre dernier au Centre de Psychanalyse, de Consultation et de Traitement de Lyon (CPCT). C'est une association de psychanalystes bénévoles qui reçoivent des personnes en général en précarité sans recevoir aucun argent.

Il y avait là une exposition sur la guerre, et j'ai trouvé extraordinaire que dans un lieu d'analystes patentés, qui sont des gens très bien, dans un lieu d'accueil de personnes qui viennent pour parler à un analyste et qui sont en position de précarité, il y ait des tableaux de guerre.

Le plus extraordinaire c'est qu'il s'agit d'un centre de soins, pourquoi ? Parce que souvent nous avons une psychologie, une psychopathologie « pour temps de paix ». Nous croyons que nos théories sont valables en temps de paix. Et quand il y a la guerre, nous parlons de névroses de guerre, de syndromes post-traumatiques, comme ceux décrits pour les vétérans du Vietnam ou après des actes terroristes.

La souffrance au travail, exprimée par plus de 15% des gens que nous recevons dans le Centre de Jour où j'exerce actuellement, est elle aussi due à une guerre, la guerre économique que nous vivons dans le monde entier ; et à l'accélération de la productivité liée à la notion que le personnel est une « variable d'ajustement ». C'est vraiment d'une guerre qu'il s'agit.

Bien sûr, l'idéal, c'est la paix sur la terre, l'amour pour les hommes, la joie dans les coeurs, mais la réalité c'est la guerre économique, la guerre entre les pays, la guerre entre les familles, la guerre dans la tête, les conflits, la haine à la place de l'amour, la jalousie, le ressentiment. A la place de la joie il y a la dépression, et l'on parle beaucoup de bipolarité, de schizophrénie déficitaire, etc.

La réalité, c'est qu'il y a un grand nombre de souffrances psychiques d'origine sociale, des souffrances authentiquement vécues comme personnelles, subjectives, mais qui sont en relation avec un contexte social mondial ou local, souvent « glocal ».

Freud disait que la pire des souffrances est celle qui vient des autres hommes. Il estimait que la souffrance infligée par le climat et la mortalité est plus de l'ordre du destin, en quelque sorte, et que la souffrance infligée par d'autres hommes est plus terrible parce que les autres hommes sont supposés nous aider. La bienveillance du bénévole devrait être celle de tous, et tel n'est pas le cas. Si la souffrance psychique d'origine sociale est si terrible, c'est qu'elle vient trahir notre aspiration à la fraternité universelle.

Donc nous sommes en situation de guerre, chaude dans beaucoup de pays, avec la guerre économique pour tout le monde, et puis il y a la guerre froide, la violence froide que nous pouvons vivre. L'homme devrait être plus sage, mais c'est ainsi : l'écoute ne se situe pas dans le monde des Bisounours mais dans un monde agité par la guerre et les conflits. Notre rôle est d'aider à les traverser en restant vivants psychiquement, et biologiquement si possible, et certes à amener plus de paix, d'amour et de joie sur terre, mais, en tout cas, nous sommes dans ce contexte là.

Cette exposition me l'a rappelé avec une beauté et une brutalité que je voulais partager avec vous. On pourrait penser que cette exposition de tableaux de guerre au CPCT est obscène. Elle ne l'est pas, elle montre la vie.

Bonne et mauvaise précarité

Ce qui permet de traverser la souffrance psychique d'origine sociale, c'est la bonne précarité. On parle souvent de la mauvaise précarité mais on oublie qu'elle est une perversion de la bonne précarité. La précarité vient d'un mot qui veut dire « prier l'autre pour avoir ». Donc la bonne précarité, c'est reconnaître que je ne peux pas vivre sans autrui : j'ai absolument besoin de l'autre pour vivre. C'est une précarité native, essentielle. Nous naissons libres, égaux et précaires. Nous sommes précaires quand nous sommes petits, quand nous sommes très vieux, quand nous sommes malades, quand nous sommes touchés par les accidents de la vie, et en fait, tout au long de notre vie.

Un exemple de bonne précarité peut permettre de comprendre dans quel esprit l'écoute peut s'envisager.

J'ai été amené à parler des kangourous en Australie parce qu'il m'était difficile d'expliquer la notion de précarité à des anglo-saxons dont le mot *precariousness* signifie « être au bord du gouffre », pouvoir y tomber incessamment. La maman kangourou est un mammifère qui porte son bébé pendant un mois seulement. Ensuite le bébé sort, c'est un avorton dû à un avortement naturel, spontané.

Ce qui est absolument extraordinaire, c'est que cet avorton kangourou, qui n'a pas les yeux ouverts et n'a pas de poils, va se servir des griffes qu'il a aux membres supérieurs - et qui s'atrophieront plus tard - pour ramper à travers la fourrure de sa mère et atteindre sa poche ventrale. Cette dernière n'est pas une poussette mais le lieu où se poursuivra la grossesse, où le petit avorton terminera sa formation pendant trois ou quatre mois. Qu'est ce qui pousse cet avorton à agir ainsi sans l'avoir appris, si ce n'est la perception instinctive de son essentielle précarité ? Que sans la poche de sa mère, il est mort.

Il s'agit là d'une précarité biologique, mais nous avons toute notre vie besoin d'une poche : poche biologique, habitat, - dans cette salle nous formons une poche d'accueil -, la famille est une poche, l'hôpital est une poche sociale, un quartier peut être une poche. Nous avons toujours besoin d'une poche, d'entrer en contact avec les autres pour des tas de raisons biologiques, psychologiques, sociales. Je trouve que l'histoire de cet avorton Kangourou est une parfaite illustration de l'essentielle précarité. Supposons qu'il dise « non, moi je n'ai pas besoin de cette poche, je suis autonome », il va mourir car il n'est pas autonome. Et si nous croyons être autonomes sans les autres, nous devenons des autistes sociaux. En réalité il a l'autonomie pour ramper vers la poche, l'autonomie de se reconnaître naturellement précaire.

La bonne précarité donne une confiance en autrui, une confiance en soi-même et une confiance dans le temps qui va. Nous avons besoin de l'autre qui est là. Et nous pouvons avoir besoin d'écoute dans le cadre de cette saine précarité native et essentielle.

Mais cette confiance peut être dévoyée, entraînant une perte de confiance en soi-même, avec toutes les pathologies possibles - l'hyper individualisme entre autres -, une perte de confiance en autrui allant jusqu'à la paranoïa sociale. Nous sommes dans une société qui a tendance à la paranoïa sociale. L'étranger est dangereux, mon voisin est dangereux, les jeunes, les parents, les malades, les médecins, les juges, les professeurs etc. sont dangereux. On se méfie de tout, il faut tout vérifier. Il s'agit là de la mauvaise précarité, qui par ailleurs est plus souvent étudiée que la bonne précarité.

Qu'est-ce que la souffrance ?

Ce soir nous traitons de l'écoute de la souffrance dans le cadre d'une rencontre.

Qu'est-ce que la souffrance ? Ce qui est pratique avec ce mot c'est qu'on n'a pas besoin de le définir, contrairement, par exemple, à la schizophrénie, dont la définition demanderait des termes précis et des explications. Mais personne ne va demander « qu'est-ce que la souffrance ? ». Car quiconque a commencé de vivre depuis un certain temps sait ce que c'est. Les bébés, les enfants, les adultes, tout le monde souffre.

Il y a une souffrance qui se différencie de la douleur physique, de celle des organes.

Quand on a une colique néphrétique ou une rage de dents, on peut en souffrir. On sait très bien par exemple que lorsqu'un bébé fait ses dents, il est malheureux parce que, quand il a mal, il a l'impression d'être abandonné. Et quand on le prend dans les bras, il a moins mal. La proximité, le portage, le fait d'être là, diminue la douleur, en tout cas, la souffrance de la douleur.

Il y a plusieurs types de souffrance. Il y a d'abord une souffrance qui aide à vivre.

Malheur à celui qui ne connaît pas la souffrance, à celui qui n'a pas connu la souffrance d'amour, par exemple. Dans le Cantique des Cantiques, l'héroïne dit : « Je suis malade d'amour » et sa souffrance va lui permettre d'apprendre l'amour. A la fin du Cantique, elle dit à son amoureux « Fuis mon bien - aimé (...) dans tes monts d'aromates ». Elle ne cherche pas à le garder entre ses bras. Elle lui dit « Vis ta vie et sois heureux ». C'est cela l'amour : c'est aimer que l'autre vive, aimer la vie de l'autre. Il y a des souffrances qui sont bonnes. Dans « l'homme hanté » de Dickens, un homme dit à son fantôme, qui est une partie de lui, qu'il a décidé de ne plus souffrir. L'autre, le fantôme lui dit : « en es-tu sûr ? » puis il accepte de lui enlever la souffrance. L'homme perd alors le sentiment de continuité de sa vie. Il ne sait plus ce qu'est une musique, une famille, il ne transmet plus aucune sympathie, n'a plus aucune empathie.

Si on perd la mémoire de la souffrance, on perd la mémoire de la continuité de sa vie et des plaisirs de la vie. Si on ne sent pas la souffrance, on ne sent plus non plus la jouissance des côtés agréables de la vie. Il y a donc une souffrance qui est bonne, mais nous avons tous besoin d'être accompagnés pour qu'elle nous aide à vivre.

Il y a aussi des souffrances qui empêchent de vivre. Ce sont celles qui ne sont pas

accompagnées, qui sont excessives, répétées, qui peuvent aussi tenir à un mauvais destin, qui font perdre toute confiance et engendrent des psychopathologies, des souffrances psychiques d'origine sociale.

Il y a même des souffrances qui empêchent de souffrir. Dans mes travaux, je décris un syndrome où, au comble de la souffrance d'exclusion, on a la capacité de ne plus vivre sa propre souffrance et de devenir, comme dans Dickens, quelqu'un qui perd la continuité du lien avec lui et avec autrui, avec sa vie.

Le danger de l'écoute

Comment savoir s'il est dangereux d'écouter? Un matin je rencontre Johann et je lui dis : « Bonjour, comment ça va ? ». Il répond : « Très bien et toi ? ». « Moi aussi ». Tout est OK. Mais s'il me répond « Ça ne va pas » et que je n'ai pas la disponibilité pour l'écouter, cela peut être terrible. Quand on dit à quelqu'un « comment ça va », la réponse peut être « ça ne va pas du tout », ce qui implique de prendre le temps de l'écouter. Et de prendre un risque. Parce que chacun considère la souffrance de l'autre comme une peste, elle peut me contaminer, elle va me rappeler la mienne, elle me pénètre. Ce n'est pas anodin de dire « comment ça va ? » - sauf s'il ne s'agit que du rituel social automatique. Cela peut aussi vous engager à un suivi, impliquer d'autres contacts. Autre exemple : Il s'agit d'une société qui travaille par téléphone avec des personnes obèses pour leur proposer des régimes. Certaines des diététiciennes qui écoutaient les obèses tombaient malades, ne voulaient plus écouter... ils ont fait venir un psychologue du travail. Quelques jours avant sa venue, et bien que la plupart de ces diététiciennes aient déclaré qu'il leur était facile d'écouter, elles ont pris conscience qu'écouter les difficultés des personnes en surpoids « les travaillait ». Et elles ont parlé de longues heures avec ce psychologue qui leur a expliqué au passage la différence entre une diététicienne et un psychologue.

Le fait de leur préciser le cadre de leur mission – tous les cadres méritent d'être précisés, que ce soit dans un CMP ou dans les associations – leur a permis de se rendre compte qu'elles n'avaient pas à tout écouter comme un psychologue, qu'elles n'étaient pas formées pour cela et qu'elles devaient se poser des limites par rapport à leurs compétences de diététiciennes.

La souffrance de l'écouter

Pourquoi la souffrance exprimée est-elle souvent si difficile à entendre et à porter? Je ferai deux détours.

Premier détour : Les cliniques psycho-sociales sont dues à la souffrance psychosociale, les gens vont très mal pour des causes diverses, le domaine est large. Ce peut être pour cause de chômage, pour cause d'exclusion qui a des causes multiples. Mais on peut gagner dix fois le SMIC et se sentir exclu si on se vit comme un mercenaire payé pour exécuter son travail sans responsabilité, sans considération. On se crée alors des pathologies que j'ai appelées « syndromes d'auto exclusion ».

J'ai souvent dit que le premier signe de la clinique psycho-sociale est la souffrance de l'écouter. Des recherches ont montré qu'il y a chez les travailleurs sociaux ou les psys qui travaillent dans les associations avec des gens en situation de grande précarité un taux de maladies, de démotivation, de changements de travail considérable. Dans une association, cela touchait 50% du personnel. Dans un autre cas, presque tous les chercheurs cliniciens étaient tombés malades.

On a compris en fait que, quand quelqu'un ne peut pas être conscient de sa souffrance, ne peut pas vivre sa souffrance, porter sa souffrance, en particulier la souffrance d'exclusion, c'est celui qui est en face qui la porte. Autrement dit, l'aidant est habité par la souffrance de l'autre. C'est une forme maximale d'empathie où l'on porte la souffrance de l'autre en soi, on est squatté par la souffrance de l'autre, et si l'on n'est pas au courant, cela encombre...

Accompagner quelqu'un qui ne s'approprie pas sa souffrance, c'est porter sa souffrance à sa place. Que va-t-on en faire ? C'est le métier ensuite, et je vous parlerai des choses à faire ou à ne pas faire.

Le mauvais destin

J'en viens au deuxième détour qui m'a « décoiffé » ! Un jour je parlais en particulier des troubles de « l'habiter ». Il y a beaucoup de troubles liés à « habiter son logement » dans les situations psycho-sociales et là encore le premier de ces troubles est le malaise de l'écouter, de l'accompagnant.

Une jeune anthropologue me dit alors que mon propos évoquait pour elle les travaux sur les sorts de l'ethnologue Jeanne Favret-Saada. Maître de recherches au CNRS, celle-ci a enquêté sur la sorcellerie dans le Bocage en Mayenne et publié plusieurs livres sur ce sujet, dont le dernier, « Désorceler », un livre qu'on croirait écrit pour les thérapeutes.

Une de ses anecdotes peut aider à comprendre quel rapport il peut y avoir entre écouter quelqu'un qui souffre d'une souffrance inconsciente ou anesthésiée, et le mauvais sort : Elle se faisait raconter, dans une famille, un mauvais sort tombé sur un homme devenu impuissant, sans compter la mort de ses troupeaux. Au bout de trois heures d'entretien, elle dit à la paysanne : « Je vais m'arrêter là pour aujourd'hui ». A sa grande surprise, celle-ci lui demande : « Combien je vous dois ? ». « Rien du tout » répond-elle, en lui précisant que ce serait plutôt à elle de lui donner de l'argent car elle fait sa thèse et dispose d'un budget pour ses informateurs. Mais la paysanne insiste. Jusqu'à ce que son mari intervienne et ordonne à sa femme: « Donne une volaille à la dame ! ».

La jeune chercheuse, paniquée, a dû accepter de partir avec un coq. Elle n'avait pas compris à l'époque qu'écouter avec intérêt un mauvais destin c'était le prendre en soi, exactement comme dans la clinique psycho-sociale.

Pour ce couple, elle avait écouté ce mauvais sort et l'avait pris en elle, comme le fait une « désorceleuse ». (Sauf que ces dernières doivent normalement détruire l'ensorceleur supposé.)

Même si nous ne sommes pas des chasseurs de sorciers qui voulons détruire celui qui a jeté le sort, nous nous retrouvons nous aussi pris dans un mécanisme transversal où, quand nous écoutons le mauvais destin, soit d'un homme de la rue, soit de quelqu'un en exclusion sociale ou qui se croit envoûté, nous portons ce mauvais destin en nous, à notre insu ou consciemment. Cette jeune femme a d'ailleurs tellement porté ce mauvais destin qu'elle est sortie de son cadre et s'est sentie elle-même ensorcelée. A tel point qu'elle est allée voir à son tour une « désorceleuse » qui l'a aidée à comprendre ce qu'est la sorcellerie et comment on peut se trouver affecté par la souffrance de l'autre.

Ceux qui pensent qu'ils sont ensorcelés sont des personnes qui essaient de trouver un sens à leur mauvais destin. Dans les sociétés traditionnelles, la mort, la persécution, le mal, le malheur vient toujours du dehors, d'où tous les rites

d'exorcisme et de désenvoûtement. Dans notre société moderne, nous sommes supposés avoir la mort en nous, nous savons que nous sommes mortels et que le mal peut venir de nous. Chez nous la paranoïa fait d'ailleurs partie des maladies.

Mais la souffrance psycho-sociale ne vient-elle pas aussi du contexte social, la torture, la souffrance au travail d'un cadre de travail qui a changé ? Dans notre culture actuelle, lorsque les gens souffrent d'un malheur répété, est-ce qu'on ne les entend pas dire couramment : « Je n'ai pas de chance. C'est vraiment la guigne. Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter cela » ? J'ai personnellement vérifié qu'ils attribuent souvent ces malheurs répétés à un mauvais sort. « Ce n'est pas par hasard... ».

D'autres invoquent la loi des séries, ce qui est une autre façon d'essayer de comprendre pourquoi un mauvais destin les poursuit. Qu'on le vive sur un mode médical, psychanalytique ou de la sorcellerie traditionnelle, en fait tout semble se passer comme si le bien venait toujours d'un autre : « Il m'a fait du bien, j'ai rencontré un bon docteur, j'ai une femme qui me rend heureux etc. ». Ou inversement, l'autre est dangereux et le mal vient de l'autre. Comme si le désir de l'autre sur nous était prédominant : si l'autre me veut du bien (le côté « bénévole »), j'ai une chance de m'en sortir, si l'autre me veut du mal, je suis mal, sauf si je peux me défendre.

Le désir de l'autre sur soi est souvent exprimé, même s'il n'est ressenti que superficiellement. C'est là que la bonne précarité est importante parce qu'elle permet de se dire : « J'ai confiance dans la bienveillance de l'autre. De celui qui va m'écouter. »

Se protéger d'un monde de sorcellerie sans sorciers

Autre incise contextuelle, troisième détour.

Une de mes préoccupations est d'essayer de comprendre les impacts de la mondialisation sur nous, les êtres vivants. Au cours d'une intervention dans un colloque international qui vient de se dérouler à Lyon sur « Les effets de la mondialisation sur la clinique », j'ai été amené à parler d'un livre d'Isabelle Stengers, une philosophe des sciences de l'Université Libre de Louvain. Ce livre, intitulé « La sorcellerie capitaliste », parle du néolibéralisme actuel en disant que nous vivons dans un système « sorcier sans sorciers » qui opère en nous frappant de paralysie et d'impuissance, en nous forçant à la résignation.

Un système de sorcellerie est un système qui nous prend notre force : quand on est envoûté, quand on croit avoir reçu un mauvais sort ou qu'on est « marabouté », on perd sa force. Dans la société néolibérale où nous vivons - et où, tout de même, nous sommes aussi heureux de vivre -, aurions-nous, nous aussi, besoin de nous protéger d'un mauvais sort ?

Je trouve incroyable d'entendre dire que 30% de la population a été, est, ou sera, en dépression. Je ne peux pas croire que ce soit dû à une cause médicale, même si cela peut être soigné médicalement. Penser qu'on ne peut rien, que tout est foutu, qu'il n'y a plus de politique, plus de pédagogie, plus d'avenir, ce n'est pas dû à une cause médicale mais à une tendance. Et cette tendance nous fait baisser les bras.

Isabelle Stengers rappelle opportunément que lorsque l'on vit dans un système « sorcier sans sorciers », - c'est à dire qu'il n'y a personne qui se dit : « Tiens, je vais envoyer un mauvais sort », mais qu'il y a à l'oeuvre une logique financière très puissante -, il faut se protéger. Elle fait plusieurs propositions, dont l'une m'intéresse particulièrement : Il faut apprendre à souffrir ensemble. Elle reprend un concept développé par des féministes américaines, le « yearning », qui est une façon de vivre la souffrance avec une « aspiration d'avenir ». Au lieu de souffrir seul et de chercher à anesthésier ma souffrance, je partage ma souffrance avec d'autres en cherchant à changer quelque chose à ma vie, j'ai une aspiration au changement, mais pas tout seul.

L'écoute, c'est prendre en soi la souffrance de l'autre.

J'en viens à l'écoute que je voulais vous présenter dans ce contexte-là, pas dans un contexte où j'écoute parce que je suis bon, parce que les gens sont malheureux... Il faut connaître le monde dans lequel nous vivons. Chaque époque doit être connue, aucune n'est jamais extrêmement simple.

L'écoute de la souffrance, dans tous les cas, c'est prendre en soi le mauvais. Le prendre dans son corps, dans son entité psychosomatique, c'est à dire être affecté par le malheur que l'autre nous dit.

D'où la nécessité d'une certaine hygiène de l'écoute pour rester en bonne santé et pouvoir aider l'autre. Dans ce système de prendre en soi, qu'est-ce que l'empathie ? C'est dans un premier temps s'identifier à l'autre, c'est à dire, « je sors de moi-même », et, dans un deuxième temps « Je souffre sa souffrance au dedans de moi ».

Vous avez certainement entendu parler de la découverte des neurones miroirs : Grâce à ces neurones, lorsque j'observe quelqu'un qui fait un geste, et bien dans le même temps, dans mon cortex moteur, je fais le même geste mentalement, dans mes neurones. L'autre devient moi même si je ne fais pas physiquement ce geste. Dans l'écoute de la souffrance, il ne s'agit plus d'un neurone moteur mais toujours d'un neurone miroir. L'autre souffre, je souffre. On peut le constater en observant deux petits enfants de 15 mois qui jouent. Si l'un tombe, l'autre, qui est debout, pleure. Car dans sa tête, il tombe aussi.

Quand on grandit, on s'individualise et on oublie ces phénomènes, mais notre cerveau, notre psyché n'oublie jamais que l'autre c'est moi, sauf dans certaines maladies. Si l'autre me confie son chagrin, son mauvais destin, je le prends en moi et je vais souffrir sa souffrance. C'est neurologique, c'est psychosocial, c'est humain.

Empathie « sèche », empathie « humide »

Celui qui écoute peut ressentir deux types d'empathie très différents : une empathie « sèche » ou une empathie « humide », deux notions que j'emprunte au livre de Jacques Hochmann sur l'histoire de l'empathie.

L'empathie est « sèche » quand je comprends le malheur de l'autre intellectuellement. Même si je suis affecté, je m'inhibe, je ne suis pas atteignable. Je peux faire un livre sur la chose mais je ne suis pas touché. C'est l'empathie dont on a besoin quand on fait des analyses de la pratique pour comprendre quelque chose intellectuellement. Mais quand on veut comprendre et aider les

gens « pour de vrai », quand on se laisse affecter par l'autre, ce que l'on ressent c'est une empathie « humide ». On est envahi, « humidifié » par l'autre. C'est l'empathie de l'écoute aidante.

Se poser « en présence »

Comment écouter quand on nous appelle pour nous parler de solitude, parce que l'on est malade, en deuil, dans un malheur qui se répète, ou qu'on a plus envie de vivre ?

La première chose à faire pour écouter le malheur des autres c'est l'écouter « en présence. ». Se mettre en état de présence sera très différent pour chacun. Moi je « m'installe » de manière à être « poreux » mais bien stable, même si je suis debout : « Je suis là. Qu'est-ce qui se passe »? Je suis posé dans mon corps, je le sens. Je suis entièrement présent. Dans cette présence je vais, bien sûr, me sentir affecté par l'écoute : à un moment donné je ne respire plus, ou je respire trop ; à un autre j'ai une boule dans la gorge. Ou alors je suis ailleurs, je pense à mes vacances ou à ce qui se passe à la maison. Je ne suis plus en présence mais j'en prends conscience.

Il est très important pour chacun d'observer la façon dont sa présence est modifiée par la rencontre. La présence doit être première. Je me pose pour être vivant, parce que, si je ne le suis pas, je ne pourrai pas aider l'autre à l'être. Chacun doit trouver sa manière de se poser « en présence ».

Marier non savoir et coaching

Deux modalités antagonistes et complémentaires. Quand on écoute, on ne sait pas ce que l'autre va nous dire, ni ce qu'on va lui dire. On est dans un non savoir absolu. J'écoute l'autre, c'est « l'origine du monde », même si c'est un habitué qui a appelé trente fois dans le mois. Je l'écoute comme si c'était la première fois, avec une oreille neuve, je suis attentif au petit décalage qui pourrait se glisser dans son discours habituel et me permettre de l'aider autrement.

Dans tous les cas, je réagis en improvisant ma réponse, ce qui ne signifie pas que je peux dire n'importe quoi. Cette improvisation fait partie de la technicité, aussi bien du bénévole que du professionnel. L'écouter et l'écouté sont alors tous deux dans un « non savoir » qui est une précarité partagée : « Je suis tellement précaire que quand tu me dis ton malheur, je ne sais pas ce que je vais faire avec ton malheur. Aide-moi à t'aider ».

Quand j'étais jeune interne à l'écoute de mes patients, surtout lorsqu'ils étaient difficiles, je paniquais en me demandant ce que j'allais leur dire, quels médicaments j'allais leur donner, si j'allais les hospitaliser ou non. Dans les années ultérieures de ma vie professionnelle, j'ai pris conscience, - car cela s'est fait insensiblement -, que je n'étais plus obsédé par la proposition que j'allais leur faire, par la conduite à tenir. J'écoutais et proposais ensuite quelque chose de pertinent. Vous ne pouvez pas savoir comme cela rend intelligent de ne pas savoir, cela rend l'esprit disponible. Evidemment avoir une expérience et des connaissances n'est pas inutiles, mais il ne faut pas se focaliser sur le connu en première intention.

Parlons du coaching. J'ai toujours coaché mes patients. Aujourd'hui tout le monde est « coaché », des sportifs de haut niveau jusqu'aux banquiers ou aux parents. Les écoutants de SOS Amitié ne sont-ils pas coachés dans leurs partages ?

Il faut en effet aider l'autre à être meilleur dans ce qu'il fait parce que les étayages ordinaires se sont ramollis dans une société hyper individualiste et en perpétuel changement. J'écoute d'abord, je reformule, - comme un miroir humain, pas comme une machine -, je manifeste mon empathie. Mais on peut aussi donner un conseil : « Ne pourriez-vous pas... », et aider l'autre à s'inscrire dans le futur, à être acteur de son avenir : « Que pensez-vous faire quand... Qu'allez-vous faire quand nous aurons raccroché... ». C'est du coaching. Je suis pour si ce coaching n'est pas « pur et dur » et qu'il est marié à un véritable non savoir. Réussir ce mariage est tout l'art de la relation d'aide.

Comment rester vivant ?

Comment rester vivant quand on écoute des choses négatives qui vous pénètrent ? Il faut plonger en soi et se ressourcer...et, à la limite, moins écouter. Plonger en soi, sensoriellement et réflexivement, se parler à soi-même : « Mais qu'est-ce qui m'arrive ? Qu'est-ce qui se passe pour que je me sente mal dans mon corps...pour que je sois triste...en colère...».

Il y a trois stades quand je prends l'autre en moi.

Au premier stade, je peux garder l'autre en moi tel quel, je ne le digère pas. Cela peut me rester sur l'estomac, je dois en être conscient. Je peux être amené à en parler chez moi ou en groupe de partage, ou m'en parler à moi-même.

Au deuxième stade, je vais transformer ce que j'ai pris en moi, essayer de lui donner du sens, de le comprendre, pour que cela devienne vivant, existant, un peu différent de moi, avec un travail du sens en train de se faire.

L'expérience montre que, quand je fais ce travail en moi, même si je n'en parle pas à l'autre, l'autre est capable de changer parce que j'ai fait le travail pour lui. Parce qu'un individu isolé cela n'existe pas, il s'agit toujours d'individus en rencontre.

Enfin, le nec plus ultra c'est de restituer à l'autre : « Vous savez, quand vous m'avez dit telle chose, j'ai émis l'hypothèse que...je me suis demandé si... qu'en pensez-vous ? ».

Mais cela ne peut se faire qu'avec des personnes en position d'entendre une interprétation, ce qui est très rare. Et dans les situations de crise, il faut faire très attention.

Le « tu » est premier

Dans la rencontre, le « tu » est premier. L'écoute est celle du « tu », le « je » s'estompe. Mais en s'estompant, le je de l'écoutant va émerger et jamais nous ne sommes aussi vivants que lorsque nous écoutons et que nous pouvons répondre à l'autre, être un « tu » pour lui, un « tu » qui va lui parler et qu'il va écouter. Nous sommes dans le JE-TU de Martin Buber.

Mais il y a aussi le « je, cela, » dans la rencontre. C'est une objectivation, l'empathie « sèche » qui nous permet de réfléchir à ce que l'on va dire, par exemple pour dissuader un appelant de se suicider et l'aider à continuer à vivre. Nous avons aussi le droit de faire un usage objectivant de notre intelligence.

Psychisme et spiritualité

Enfin, je dirai : « Attention, ne confondons pas la psychologie, le psychique, et le spirituel ». Qu'est-ce que le spirituel, qu'il s'agisse de religions ou d'une spiritualité laïque ? Il y a une différence entre le psychique et le spirituel. Le psychique, c'est ce qu'on appelait autrefois « les facultés de l'âme », la mémoire, la sensorialité, la motricité, un certain nombre des facultés de l'esprit – en anglais « mind » -, ce qui fait que l'on pense, que l'on a une réflexivité, les mécanismes de l'intelligence consciente et inconsciente.

Le psychisme est du registre des mécanismes et ceux-ci ont des lois. Les grands « psychistes », que ce soit les psychanalystes, les philosophes du 18^{ème} siècle, les cognitivistes, les neuroscientifiques, sont des gens qui vont découvrir des lois, c'est-à-dire des phénomènes de répétition. Ce qui fait qu'ils peuvent être posés en sciences. Mais comment fait-on du neuf, du nouveau ?

Le spirituel vient du mot latin « spiritus » qui signifie souffle. Ce souffle est le souffle du neuf. Ce souffle, qui est une certaine conception du désir chez certains analystes, appartient vraiment au domaine du spirituel. Le souffle, c'est ce qui permet d'inventer la vie au fur et à mesure qu'elle se déroule, d'inventer ses réponses, à l'autre et à soi-même. C'est le neuf.

Hegel disait : « Les blessures de l'esprit guérissent sans cicatrices » alors que nous savons bien que les blessures du psychisme, elles, guérissent avec des cicatrices, comme par exemple le traumatisme, les traits de caractère. Les blessures de l'esprit, dans le sens du spirituel, que la spiritualité soit religieuse ou laïque, peuvent guérir sans cicatrices s'il y a du neuf, un commencement.

Le prochain numéro de notre revue Rhizome s'appelle d'ailleurs « Santé mentale et spiritualité ».

Le spirituel est de l'ordre de la valeur, de ce qui donne de la valeur à ce que l'on fait.

Pour les croyants, la valeur absolue c'est Dieu. Mais cela peut être aussi la fraternité, la solidarité, la justice, la beauté, cela peut aussi être la rencontre, c'est tout ce qui donne de la valeur.

Je terminerai en donnant un exemple : On croit que la spiritualité, c'est être comme Ste Thérèse d'Avila, St Jean de la Croix, le Christ, Mahomet, les grands prophètes ou les grands spirituels. Ce sont de belles figures très particulières et ce ne sont pas des figures d'aidants à SOS Amitié, dans les hôpitaux psychiatriques ou dans les associations.

Je discutais avec une jeune fille qui a quitté sa famille pour travailler à Lyon et qui n'arrive pas à défaire complètement ses valises, à quitter vraiment ses parents. En partant d'une séance, elle me dit : « Je vous promets, je vais terminer ». Je lui ai répondu : « Non, pas terminer, commencer ». Elle a souri. Elle avait pigé ce qu'est le commencement.

Le commencement, c'est sortir de la répétition, entrer dans la valeur spirituelle de la vie. Ne plus être dans le mécanisme psychique, entrer dans du neuf, qui est pour moi d'essence spirituelle.

Et je conclurai avec Malraux, car j'ai dit beaucoup de choses qui peuvent vous faire penser que je suis pessimiste et que vivre dans notre société néolibérale n'est pas une chance.

Dans son livre « L'homme précaire et la Littérature », Malraux écrit : « Aucune culture n'a jamais pu prévoir les mutations spirituelles qui allaient lui permettre de continuer de vivre ». Il en est de même pour l'écoute.

Débat

Johann Jung

Présence à l'autre, présence à soi

J'aimerais revenir sur certains des points que tu viens d'aborder, et notamment sur l'importance première de la présence à l'autre dans l'écoute, l'importance de s'installer confortablement. Cela m'a rappelé à quel point il est important de penser à soi dans ces moments d'écoute, de prendre soin de soi et de se mettre dans une situation suffisamment confortable pour se prêter à l'exercice de l'accueil de l'autre. Mais aussi la nécessité de veiller à rester présent à soi-même dans l'écoute – dans ce mouvement réflexif dont tu as parlé. Cela favorise une certaine mise à distance qui permet de se protéger, par exemple, de l'indignation, de l'horreur ou de la sidération que peuvent provoquer les propos qu'on écoute. Cette nécessaire présence à soi doit s'inscrire dans un registre subtil, intermédiaire, où elle ne s'oppose pas à la présence à l'autre mais libère l'écouter de sensations ou de sentiments parasites, le rendant plus disponible à l'autre. S'occuper de soi pour pouvoir s'occuper de l'autre me paraît indispensable car il faut être suffisamment bien avec soi-même pour être en mesure de faire du « bien » à l'autre.

Les allers-retours de l'écoute

Un autre point concerne ce que tu développes autour de l'empathie, des neurones miroirs, de « l'autre, c'est moi », tout ce qui pourrait entraîner un risque de confusion entre soi et l'autre. Dans le champ de la psychologie du développement, des études montrent qu'il peut exister un partage émotionnel, une illusion narcissique d'être dans le prolongement de l'autre, sans pour autant qu'il existe une confusion entre soi et l'autre.

Je me disais aussi qu'il y a probablement deux mouvements dans l'écoute. Un premier mouvement, que je repère souvent dans les groupes de partage que j'anime pour SOS Amitié, où l'écouter est pris dans le tourbillon de la rencontre, impliqué dans l'appel, immergé dans la communication, dans le monde de l'autre et où il va se produire une sorte d'amalgame entre lui et l'autre. Ce qui fait qu'il y a un moment où il y a des choses qu'il ne saisit plus, qu'il ne comprend pas et qu'il a d'ailleurs peut-être intérêt à ne pas comprendre pour, paradoxalement, pouvoir espérer comprendre quelque chose à ce qui lui est dit, car cela demande du temps.

Le deuxième mouvement est un mouvement de retrait, où en revenant en lui-même sur les propos entendus, dans une sorte « d'après coup », l'écouter va pouvoir commencer à se dégager de cet amalgame premier. J'ai bien aimé ce que tu as dit de ces « allers retours dans l'écoute ».

On ne peut pas écouter tout le temps, l'écoute est toujours partielle. Ce qui signifie qu'il y a des moments où on a intérêt à ne pas « vraiment » écouter car si on est trop proche de celui qui vous parle, on est complètement aveuglé, on ne comprend plus rien. Un temps de retrait, un « pas de côté » est donc nécessaire pour prendre un peu d'air, un peu de confort, et pouvoir continuer à véritablement écouter l'autre.

Le coaching

Un mot sur le Coaching dont le propos a peut-être fait grincer quelques dents, mais qui est proche, qu'on le veuille ou non, de ce que l'on peut faire aussi à l'écoute ou en groupe de partage.

Il me semble aussi qu'il y a deux formes de conseil : un conseil qui vient « du dehors », qui relèverait au fond de ce que l'on souhaite, nous, pour l'autre. On serait en quelque sorte dans un projet pour l'autre, dans quelque chose qui n'intégrerait pas véritablement les enjeux psychiques qui peuvent se déployer dans la rencontre.

Mais il y a aussi une autre sorte de conseil, un conseil « de complémentarité » qui cherche seulement à prolonger ce que l'autre exprime ou ne parvient pas tout à fait à exprimer, un conseil susceptible d'être approprié, un conseil proposé et non pas prescrit à l'autre.

L'interprétation

Dernière remarque. Je verrais deux sortes d'interprétation : Une interprétation « imposée » qui risque d'aliéner un peu plus la personne à elle-même, ou à cette partie autre d'elle-même, surtout lorsqu'une interprétation ne tombe pas juste, en particulier dans les situations de grande souffrance. Et une autre qui serait, elle, du registre de la proposition, juste une « mise à disposition. »

Jean Furtos

« Tout ce que tu dis est très pertinent et je n'ajouterai que deux commentaires : La présence dans l'écoute dont je parle ne doit pas prendre toute la place. C'est une présence discrète. Le plus important dans cette présence est de penser à soi et à l'autre, mais surtout d'avoir confiance dans le processus intersubjectif à l'oeuvre dans la rencontre, de lui faire confiance. C'est la confiance qui protège.

Si l'on veut découvrir ce qu'est une personne incapable de se rapprocher de l'autre, qui ne peut pas supporter une rencontre réelle, il faut lire Fernando Pessoa, le grand écrivain portugais qui ne pouvait vivre que dans un monde imaginaire. 95% de son « Livre de l'Intranquillité » parle d'un homme qui se réfugie dans la contemplation et le rêve et refuse toute dimension sociale. Il n'aurait pas pu être écoutant, même si c'était quelqu'un d'exceptionnel et dont la lecture est prodigieusement intéressante. »

Questions de la salle

L'écoute des « habitués »

« Avez-vous une recette pour écouter comme si c'était la première fois quelqu'un qui vous a déjà appelé trente fois pour vous dire la même chose ? »

Jean Furtos

« Oui : Transformez votre écoute ! Je vous donne un exemple qui m'a beaucoup impressionné en tant que jeune praticien : Dans un groupe où nous faisons de l'analyse de la pratique il y avait une jeune infirmière qui s'occupait d'une jeune fille de 14 ans. Celle-ci restait totalement mutique avec elle, malgré toutes les perches qu'elle lui tendait. On en discute longuement dans le groupe : la fois suivante, la jeune fille s'était mise à parler. L'analyse de sa pratique avait transformé l'infirmière et sa transformation avait transformé la jeune fille !

Quand vous avez affaire à un patient chronique qui a toujours les mêmes symptômes ou à un « habitué », votre première réaction est de vous dire « encore lui ! » En fait, vous redevenez celui que vous étiez la dernière fois. Vous l'écoutez comme si vous vous étiez fossilisé depuis. Ce que j'appelle le spirituel, le souffle du neuf qui vient quand on ne l'attend pas, s'en trouve bloqué.

Or il va peut-être vous dire la même chose mais de façon un peu différente, même si cette différence est infinitésimale. Si vous êtes attentif à cette différence, le dialogue sera différent. Transformez-vous !

La répétition est un mécanisme de survivance, d'empêchement de souffrir...en attente d'une nouvelle écoute. Ayez confiance dans le processus.

Cela étant dit, il y a aussi des personnes qui sont paniquées à l'idée d'être plus vivantes. Pour elles, vivre c'est dangereux. Ces personnes ont besoin de « vivre à l'envers », de vivre à leur façon. Elles ont besoin de beaucoup de temps pour changer. Transformez-vous ! Quand elles seront prêtes, elles se transformeront. C'est pour nous une certaine ascèse de l'accepter.

C'est à nous de nous transformer. Nous ne devons pas être le même d'une fois sur l'autre. Etre attentif au neuf et accepter le vieux... »

Johann Jung

« Je te suis bien dans cette nécessité d'être différent d'une fois à l'autre, de transformer son écoute. On peut aussi imaginer que la répétition à l'identique ne serait peut-être qu'un fantasme. C'est-à-dire qu'habité par la souffrance répétée de l'autre, l'écouter se fige et perd sa capacité à être à la fois identique et différent. Dans ce cas, les « habitués » ce serait les écoutants ! »

« Ecouter à plusieurs »

« Ce que vous avez dit de « vivre à l'envers » a fait écho en moi par rapport à ma mère qui n'acceptait pas de vieillir et pour laquelle j'envisageais une maison de retraite. Je veux simplement témoigner qu'une écoute aidante peut aussi se faire à plusieurs. J'ai pu en bénéficier à Lyon, dans le cadre du Centre de Guidance Familiale Géronto-Psychiatrique. Travailler en équipe avec des psychologues m'a permis de prendre de la distance et de revoir la situation.

Jean Furtos

Bien sûr. L'écoute peut se faire à plusieurs et s'enrichir de ces apports différents.

« On ne retombe pas en enfance »

Au sujet des vieilles personnes, il y a quelque chose de très intéressant, que j'ai appris uniquement quand mon propre père a vieilli, et que j'ai eu la chance de l'accompagner jusqu'à sa mort à 97 ans. C'est que les vieilles personnes ne retombent pas en enfance. Jamais.

Les vieilles personnes peuvent retrouver la précarité du petit enfant. C'est à dire le même besoin de l'autre qu'un enfant, mais en tant que personne ayant vécu une longue vie. Et quand on sait cela, la fragilité, la vulnérabilité de nos « vieux » s'éclairent d'un jour nouveau.

« La bonne distance »

« Quels sont les risques d'une trop grande proximité entre celui qui écoute et celui qui parle ? »

Jean Furtos

« Tout le monde parle de « la bonne distance » à adopter dans l'écoute mais il faut bien comprendre que la distance n'est utile que pour être proche. On sait bien que si l'on a plusieurs parents ou amis qui sont malades ou vont très mal, on ne peut pas tenir parce que l'on est trop proche, trop concerné. Par contre, si l'on a beaucoup de patients ou d'appelants, on le peut car cela se passe dans un cadre défini, avec un suivi, avec d'autres écoutants, avec des « règles du métier » qui sont faites pour nous permettre d'être proche sans nous mettre en danger. Pour moi, la question n'est pas d'avoir la bonne distance mais d'être proche d'une manière « viable ».

Parmi les risques de l'écoute, il y a la fascination. Si on est fasciné c'est qu'on est trop proche. Rester très longtemps avec la personne sans s'en rendre compte, - sauf si c'est une décision lucide -, c'est mauvais signe. On est sorti du temps de la rencontre pour rentrer dans celui de la fascination. Qui n'est pas de l'intérêt. C'est comme regarder un objet brillant et en être ébloui.

Il y a aussi l'horreur du traumatisme qui vous est raconté. Si vous entrez dans cette horreur, le résultat, c'est qu'il y aura deux traumatisés. Il y a aussi, la plupart du temps, la phobie, la peur de l'autre, la peur d'être contaminé par l'autre...

Je dirai que plus on se connaît soi-même, plus on peut accompagner les autres. Etant jeune, il y avait des gens que je ne pouvais pas accompagner. C'est avec l'âge et l'expérience que j'ai pu le faire, en me connaissant mieux, en connaissant mieux mes valences. »
