

Santé mentale maquette

« Prescrire » le rejet...

Célibataire, Martin, 27 ans, évite la rencontre avec des jeunes filles, car il a peur d'être rejeté. Explorant son raisonnement et ses croyances, le thérapeute lui prescrit de « chercher ce rejet » par une confrontation infinitésimale, pour l'aider à dépasser ses craintes et à évoluer.

■ Martin, un étudiant de 27 ans vient consulter, désespéré car il n'arrive à s'adresser à aucune femme. Même à l'université, il se sent incapable d'aborder une jeune fille pour aller simplement boire un verre. Il explique : « *Ce qui me terrifie le plus serait qu'une fille me dise que je ne suis pas intéressant. Si je la connais, j'ai peur qu'elle me le dise d'emblée, avant même qu'on ait eu le temps d'aller boire un verre. Si c'est une fille que je ne connais pas, j' imagine ma terreur toute la soirée et le moment où elle me dira que je suis totalement inintéressant.* »

En fait, Martin rêve de ce qu'il appelle une « *belle jeune fille* ». De manière très romantique, il y pense encore et encore et finit même par confier qu'il a du mal à travailler. Dans ses rêveries, l'étudiant imagine que la fille s'intéresse à lui : « *D'ailleurs, vous allez me trouver ridicule, mais j'invente nos discussions dans un bar cosy avec musique d'ambiance et vous savez quoi, j' imagine que tout à coup je n'arrive même plus à savoir quoi raconter. Je suis comme une âme en peine. Et pire, il y a cette fille en face de moi qui me regarde et doit se dire : "oh le pauvre, il a vraiment l'air abruti celui-là. Vraiment, on peut dire qu'il n'a pas*

l'art de la conversation." Et évidemment elle finit par me dire brutalement qu'elle doit partir. »

Pour « *s'entraîner* » à des rencontres plus satisfaisantes, Martin pratique des exercices de conversations imaginaires. Tout seul, il a bien plus de chance d'avoir de la répartie et de vérifier s'il est capable ou non de dialoguer avec quelqu'un d'autre. Martin fait partie des personnes qui évitent de se confronter au rejet de l'autre, en se gardant de faire des erreurs et de risquer la panne de conversation. Cela va même plus loin puisqu'il s'entraîne à un échange ennuyeux et sec. Tout cela lui confirme son incapacité à mener un échange sympathique, et dans sa solitude, il s'observe en train de devenir ennuyeux, ce qui le pousse encore à éviter les rencontres féminines. Il finit par confier : « *Vous savez quoi, le pire avec cette histoire d'ennui, c'est que je me rends compte que j'ai d'autant plus peur d'aborder une femme, que j' imagine que si je prends le risque de le faire, je pourrais être si maladroite que je passerais à côté de la femme de ma vie.* »

Martin a tellement peur d'être rejeté qu'il fuit tout contact et prise de risque, se privant ainsi et surtout de la possibilité de s'entraîner à suivre et entretenir des conversations.

Le thérapeute questionne : « *Donc, pour vous il est important de vous entraîner. Et même si votre conversation devenait intéressante, la question que j'aurais envie de vous poser est, serait-elle intéressante pour une jeune femme? Somme toute, ce que vous voulez, c'est être certain de ne pas échouer dans la rencontre, parce que vous craignez que la fille vous trouve*

inintéressant. Est-ce que vous diriez que la peur de la sentence d'être considéré comme ennuyeux finit par vous empêcher de prendre le moindre risque de rendez-vous? »

– *Oui, c'est exactement ça.*

– *Pas de péril, pas de gloire.* »

Martin affiche un sourire abasourdi. Le thérapeute poursuit : « *Pouvez-vous concevoir qu'il faut enclencher seulement les actions dont vous êtes sûr à 100 % qu'elles vont réussir?* »

Martin réfléchit longuement avant de répondre : « *Non, je ne vois pas.*

– *Il faut donc diminuer la peur, afin que vous ayez une marge d'erreur minimum, ou alors faire face au constat définitif que vous êtes ennuyeux. Et on verra ce qu'on fait à partir de là! Pour vous, cette peur d'être inintéressant, c'est plutôt un poison ou une allergie?*

– *Plutôt comme un poison, parce que ça me rend malade et ça fait mal.*

– *À propos de poison, connaissez-vous l'histoire de Mithridate?*

– *C'est un roi grec?*

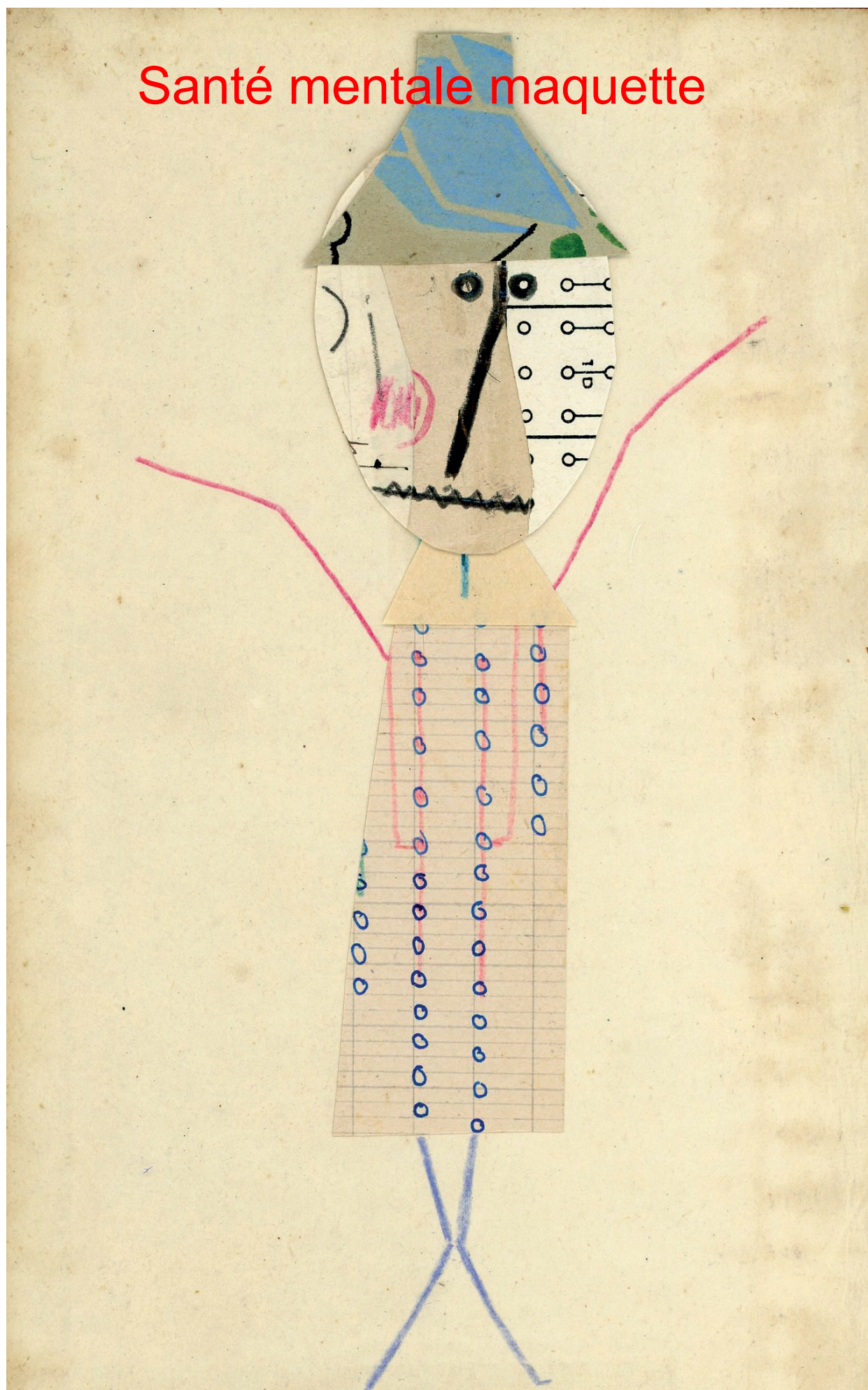
– *Oui. Il craignait d'être empoisonné, et pour s'en prémunir, il buvait de petites doses de poison, dans le but d'immuniser son corps. De la même manière, je vais vous demander d'inviter des personnes à boire un verre avec vous, mais en les abordant directement dans un bar. De façon à ne pas avoir de regrets ni de rêveries, je vous demande de choisir des femmes que vous ne trouvez ni belles, ni sympathiques. Ainsi, quand elles vous diront qu'elles s'embêtent avec vous, vous ne perdrez pas grand-chose. Par ailleurs, vous serez sûr qu'aucune ne sera la femme de votre vie.* »

Claude de SCORRAILLE*,
Grégoire VITRY**

*Psychologue, superviseur, formatrice, présidente et cofondatrice de Lact,

**Thérapeute, Doctorant-chercheur en psychologie et sociologie, Directeur de Lact.

Santé mentale maquette



Santé mentale maquette

Lors de la séance suivante, Martin rapporte qu'il a abordé une jeune fille dans un bar. « Bon, bien sûr, elle n'était pas très affriolante », mais le jeune homme l'a trouvée sympathique et « somme toute, pas trop mal ». Le thérapeute questionne : « Comment avez-vous choisi le lieu ?

– Je n'ai pas pris un bar trop romantique, mais plutôt une brasserie de quartier lumineuse. Ce n'est pas le petit bar cosy. Je me suis installé à côté d'une fille. J'ai commandé un verre. Après, je lui ai proposé de commander deux autres verres. Elle a accepté et en plus, elle est venue s'asseoir à ma table. Waouh j'étais déjà drôlement surpris. – Et comment avez-vous fait pour parler avec elle ?

– Ah ça, c'était très facile. Elle s'appelle Virginie. Elle est super bavarde et n'arrête pas de poser des questions. Et le comble, vous savez, c'est que nous avons un nouveau rendez-vous vendredi soir !

– Et c'est vous ou elle qui a pris rendez-vous ?

– Eh bien, c'est elle qui m'a dit que si je voulais, on pouvait se revoir. Alors je lui ai demandé si vendredi ça lui allait. Et elle m'a répondu oui en me proposant le vendredi soir ! »

Quelques semaines plus tard, Martin s'est installé avec Virginie.

SE DÉGAGER DU PROBLÈME

La thérapie stratégique est une approche pragmatique tournée vers l'intervention clinique. Plutôt que la guérison d'une pathologie, elle vise à aider les personnes à « se dégager » d'une difficulté. Elle est guidée par deux questions : qu'est-ce qui entretient le problème ? Qu'est-ce qui permet un changement ?

« Prescrire » la goutte de poison quotidienne...

Nardone et Balbi (2013) proposent cette prescription à un patient qui n'ose pas entrer en contact avec autrui par peur du rejet : « Tous les jours, sortez et allez dans un magasin, n'importe lequel, et demandez une chose banale, infime, avec la claire intention que l'on vous dise non. Ce petit "non" quotidien à propos d'une chose banale, sans importance, est la goutte de poison qui vous permettra progressivement de vous immuniser contre le poison du rejet. Par exemple, quand vous êtes dans la rue et que vous voyez quelqu'un qui n'a pas de montre, vous lui demandez l'heure. Allez dans un magasin où vous savez qu'ils ne vendent pas un certain article et demandez justement cette chose, avec l'intention très précise que l'on vous dise non. »

Les auteurs précisent : « Ici, on travaille en apparence sur l'esprit, sur la cognition, mais lorsque la personne sortira et commencera à demander : "Excusez-moi, pouvez-vous me donner l'heure ?", au lieu de répondre sèchement par un non, l'autre répondra en souriant : "Je suis désolé mais je n'ai pas de montre." Ou dans un magasin, elle demandera un article, la vendeuse se mettra à chercher et s'excusera de ne pas l'avoir ; ou mieux encore, elle demandera quelque chose pour se faire répondre non et elle recevra un oui. Ce sera encore plus saisissant. C'est justement grâce aux tentatives de s'immuniser contre le poison du rejet qu'elle se rend compte que les autres sont gentils même face à une demande en apparence bizarre, et qu'elle ne se fait finalement pas rejeter. Cela ne lui a pas été expliqué avant : elle le découvre. »

L'idée essentielle est que « la solution tentée devient une partie du problème ». En effet, le problème vient surtout de la manière inadéquate dont le patient essaye de résoudre une difficulté, autrement dit de ses « tentatives de solution ». S'appuyant sur des « prescriptions », le clinicien doit alors lui faire expérimenter d'autres voies.

• Les tentatives de solution

Les tentatives de solution sont des actions de communication tentées de manière répétitive par la personne, son entourage ou son système culturel pour résoudre une difficulté de vie avec soi, les autres ou le monde, sans y parvenir. Elles créent un problème qu'elles perpétuent et aggravent en maintenant le ou les personnes affectées et bloquées dans une perception restreinte de la situation. Ces actions peuvent prendre la forme d'un langage, de comportements ou de pensées, intentionnelles ou non. Elles ont été apprises et sont perçues comme cohérentes par le retour d'expérience.

• Les prescriptions

Les prescriptions sont des actions de communication qui peuvent prendre la forme d'un langage, de comportement ou de pensées que le thérapeute demande au patient de mettre en place en dehors de la séance, et qui permettent d'inverser les tentatives de solution afin de les interrompre.

Selon le *Dictionnaire international de la psychothérapie* (Nardone et Salvini, 2013), la prescription est une « indication thérapeutique consistant à inciter le patient à effectuer certains comportements et

actions par rapport à lui-même et/ou aux autres, ou à mettre en œuvre des modalités particulières de gestion des émotions et des pensées. Les indications sont suggérées lors de l'entretien et peuvent être réalisées pendant la session elle-même, ou dans l'intervalle entre deux entretiens, sous forme de "devoirs à faire à la maison". Les objectifs des indications et leurs différentes formes, selon les orientations théoriques suivies, poursuivent l'objectif de produire un changement au niveau du comportement, des émotions et de la cognition, qui conduit à l'amélioration et à l'arrêt de la souffrance, ainsi qu'au développement de nouvelles ressources et compétences personnelles ».

LA PEUR DU REJET

Dans le cas de Martin, le thérapeute a utilisé la prescription « chercher un signe de rejet ». Elle concerne les patients qui ont peur d'être rejetés et souhaitent contrôler l'issue de l'interaction de manière à ne pas l'être. Ils sont en quelque sorte dans l'injonction : « Je dois être impeccable pour être apprécié » et évitent toute forme de conflit ou mise en situation qui pourrait les conduire au rejet, par exemple le fait d'oser discuter avec une personne nouvelle, un entretien d'embauche, une demande en mariage, d'augmentation ou de service (voir aussi l'encadré ci-dessous)...

D'autres personnes considèrent qu'elles peuvent et doivent être parfaites pour éviter la critique ou le risque de décevoir, de déplaire ou de recevoir des reproches.

PROBLÉMATIQUES ET OBJECTIFS

La prescription « chercher un signe de rejet » concerne typiquement des personnes confrontées à des problématiques de *burn-out*, de dépression, de procrastination, de paranoïa ou d'anxiété.

La technique permet de bloquer la tentative de solution principale, qui consiste à éviter la confrontation par peur anticipatrice d'un rejet. Elle vise à retrouver un meilleur calibrage de la relation en osant prendre un contrôle plus assuré de l'interaction avec l'autre par une confrontation infinitésimale.

Empruntant sa technique au psychothérapeute Giorgio Nardone (2013), on restitue ainsi à la personne sa capacité à ressentir sa peur. Concrètement, on va orienter son attention sur cette peur au contact d'un petit rejet, et non la focaliser sur un objectif où elle parviendrait à être

Santé mentale maquette

appréciée (car elle est convaincue que c'est impossible, elle est dominée par cette croyance qui lui permet de gérer sa peur).

Ce qui anime la personne, c'est d'éviter le plus possible. Quand elle se confronte aux autres, cela ne lui réussit pas. Elle n'arrive donc pas à surmonter sa peur. Il s'agit ici de rendre active sa logique de croyance : « *C'est parce que le fait de me confronter aux autres ne me réussit pas que j'évite.* »

Au fond, la personne ne supporte pas d'être incapable de surmonter sa peur. À chaque fois qu'elle évite, elle se confirme que si elle ne l'avait pas fait, ça se serait mal passé. Ainsi, éviter est une action qui la pousse à agir comme si elle était incapable d'être capable.

Giorgio Nardone recadre, en précisant au patient : « *Tu dois accepter d'être encore incapable et tu dois l'accepter comme si tu étais capable. Tu dois casser l'évitement, car à chaque fois que tu vas essayer de faire comme quelqu'un de capable, tu vas*

échouer. Au lieu de l'éviter, entre dans la situation avec une acceptation sereine, car de toute façon tu vas échouer. » (Nardone, Balbi, 2013).

Nous confirmons donc à la personne que nous savons qu'elle va avoir peur, ce qu'elle ne parvient pas à surmonter et qui la mène au rejet. Son attention doit donc être fixée sur la capacité d'avoir peur, sur le fait d'être au contact de ce « poison », pour s'y accoutumer. Car peu importe l'expérience, elle sera rejetée.

La personne est focalisée sur son sentiment. L'indice qui montrerait qu'elle est appréciée des autres serait qu'elle n'éprouve aucune sensation désagréable de peur. Un peu comme quelqu'un qui aurait peur de conduire, et qui, pour être serein en conduisant, voudrait ne pas le ressentir. Or la peur est fonctionnelle et permet de regagner sa vigilance.

Nous nous appuyons donc sur la conviction de la personne à penser « *Je suis rejetée* » et qui « *fait tout* » pour ne pas l'être. Mais plus elle évite les situations

où elle pourrait être critiquée ou remise en question, ou celles où on pourrait manifester une insatisfaction liée à ce qu'elle dit, plus cet évitement lui confirme le danger qu'il y aurait à s'y confronter. La frustration est si forte que cela lui confirme qu'elle a plutôt intérêt à éviter de prendre le moindre risque.

Se focaliser sur sa peur, et par là même, « *chercher le rejet* » est ce qui va permettre à la personne de passer de « *j'ai peur d'être rejeté* » à « *je suis capable d'avoir peur au contact du rejet* ». Elle est en quelque sorte « *désensibilisée* » de sa peur du rejet, et peut faire l'expérience d'être « *acceptée* ».

Cet article reprend des extraits revus et corrigés de : *Chercher un signe de rejet*, C. de Scoraille, G. Vitry, in G. Vitry (dir.). *Stratégies de changement. 16 prescriptions thérapeutiques*. Toulouse : Èrès, 2019.

À lire. Stratégies de changement 16 prescriptions thérapeutiques

Il y a déjà plus de cinquante ans, les recherches de l'École de Palo Alto ont fait émerger un nouveau modèle de compréhension de la communication, du changement et des processus thérapeutiques. Ces travaux ont donné naissance à la thérapie stratégique, approche pragmatique guidée par deux questions : qu'est-ce qui entretient le problème ? Qu'est-ce qui permet le changement ?

Pour aider le patient à construire une nouvelle représentation de son problème et sortir des impasses dans lesquelles il se trouve piégé, le thérapeute explore avec lui la logique de cet enfermement. Il met son inventivité au service de l'élaboration d'un nouveau cadre d'expérience qui sera plus propice à la mobilisation des ressources du patient.

De nombreuses situations pathologiques trouvent ainsi des réponses concrètes par la mise en œuvre de stratégies de changement qui ont su démontrer depuis des années leur efficacité thérapeutique. À l'attention de tous ceux qui s'engagent quotidiennement dans la relation d'aide et le soulagement de la souffrance psychologique, les auteurs ont choisi de partager leur savoir-faire au travers de 16 prescriptions qu'ils appliquent quotidiennement avec leurs meilleurs résultats, en y associant les pathologies étudiées dans le cadre du PRN (Practice Research Network) Syprene. Elles sont présentées de manière pédagogique autour d'études de cas et se concluent par une synthèse sous la forme d'une fiche encyclopédique.

• G. Vitry (dir.), T. Garcia-Rivera, C. de Scoraille, B. Paoli, O. Brosseau. *Toulouse : èrès, 2019, coll. Relations.*

BIBLIOGRAPHIE

- Jiang, J. (2017). *À l'épreuve du non. 100 jours d'un désopilant combat pour surmonter la peur du rejet*. Paris : Belfond.
- Madanes, C. (2010). *Transformez vos relations ! Comment établir des relations formidables dans tous les domaines de la vie*. Québec : Le Dauphin Blanc.
- Nardone, G. et Balbi, E. (2013). *Sillonner la mer à l'insu du ciel* (traduit de l'italien par N. Korálnik). Bruxelles : Satas (original work published 2008).
- Nardone, G. et Salvini A (2013). *Dizionario internazionale di psicoterapia*, Milan, Garzanti.,
- Wittezaele, J., et Nardone, G. (2016). *Une logique des troubles mentaux : le diagnostic opératoire systémique et stratégique (DOSS)*. Paris : Seuil

Résumé : La thérapie stratégique fait appel à des prescriptions, afin de permettre au patients d'expérimenter de nouvelles façons de se comporter. S'adressant à priori à son intellect, elle vise en réalité la modification de ses schémas automatiques. A partir du cas de Martin, 27 ans, qui évite de rencontrer de jeunes filles par peur qu'elles ne le trouvent inintéressant, cet article présente la prescriptions « chercher le rejet ».

Mots-clés : Cas clinique – Changement – Prescription – Stratégie thérapeutique.