

YVES : Dominique, en 27 ans de psychiatrie, tu as bourlingué de par le monde puis en France en tant que psychiatre militaire. Depuis quelques années, tu a quitté l'armée et exerce à Toulon en pratique privée. Que t'ont apporté tes contacts avec ces différentes cultures et mentalités ?

DM : Une grande admiration pour l'homme réel et un grand mépris des théories sur l'homme. L'homme vivant, réel, concret, dépasse infiniment toutes les théories que des pseudoscientifiques (psychologues, sociologues,...) ont fait sur lui. Ces théories sont de « l'algébrose », comme dirait Marcel Jousse. Elles sont desséchantes, déterministes, rétrécissantes et déprimantes. En plus, elles n'ont aucune valeur épistémologique. L'homme réel est inexplicable et d'une richesse toujours surprenante. Il cherche toujours autre chose. Il est en chemin. Il fait sauter tous les cadres qu'on lui impose. C'est la raison pour laquelle je pense, depuis l'Afrique, qu'un psychiatre doit être poli avec les gens. Pour aider l'homme en souffrance, le thérapeute doit partir à la rencontre, à la découverte de cette personne-ci dans ce qu'elle a d'unique. Appliquer un cadre théorique préfabriqué à la souffrance d'une personne est d'une rare grossièreté. C'est de la fatuité. On dit : « Oui, je sais ce que vous avez. ». Non, on ne le sait pas. Pas étonnant que les thérapies qui s'appuient sur des théories rencontrent de la résistance. Elles la fabriquent ! Un peu de respect, et bien des faux problèmes s'évanouissent. La souffrance actuelle du patient est bien suffisante : n'allons pas lui en rajouter !

YVES : Durant ces 27 ans, ta pratique, classique d'abord, éricksonienne ensuite, a elle aussi évolué. Que t'a apporté la thérapie brève et hypnotique d'Erickson ?

DM : Les moyens concrets d'être poli avec les gens. Ma pratique est devenue « éricksonienne », comme tu le dis, en Afrique. En fait, elle l'était déjà un peu avant car, au CHU de Bordeaux, j'ai eu la chance d'avoir des maîtres d'internat qui mettaient la politesse, le respect et la gentillesse avant toute considération théorique. Aussitôt après, la Côte d'Ivoire a été un cran de plus, si j'ose dire. Là, mes quelques « repères théoriques », suivant l'expression en usage, ont définitivement volé en éclats. La réalité africaine était si différente de ce qu'on en enseignait pompeusement en France ! Il ne me restait alors plus que les attitudes de base dont j'étais convaincu qu'elles étaient la base de toute efficacité psychothérapique : politesse et gentillesse. Mais j'étais dépourvu de moyens pour mettre en œuvre ces attitudes dans la complexité des situations rencontrées. J'étais confus et me sentais bien pauvre. C'est à ce moment que, lors d'une brève escale à Paris entre Stockholm et Abidjan, j'ai découvert le livre de Haley sur Erickson et que j'ai eu ma révélation. D'autres ont bien eu la leur. Pourquoi pas moi ? Chez Erickson, j'ai retrouvé, liée à la rigueur scientifique, une profonde gentillesse. Ensuite, il insistait sur les richesses inconscientes de chaque homme et sur son caractère unique. Enfin, il nous lassait de fabuleux outils de communication: j'étais comme un poisson dans l'eau et je tenais ces fameux « moyens concrets d'être poli avec les gens. »

YVES : Tes patients t'ont appris aussi....

DM : Ils sont les Maîtres. Quand je dis cela, ce n'est pas une figure de style bien mignonne. Quand on y réfléchit un peu, on se rend compte qu'ils sont, eux, les vrais experts de leurs troubles. Parce qu'ils sont plongés dedans, ils se posent des tas de questions et ont chacun leur théorie sur leurs troubles. Par exemple, certains patients sont spontanément psychanalystes, d'autres organicistes, d'autres cognitivistes et d'autres systémiciens. Les uns soulignent d'emblée qu'ils ont eu une relation difficile à leur mère dans l'enfance et les autres que quelque chose doit s'être détraqué dans leur cerveau. D'autres demandent à être reprogrammés ou affirment qu'ils sont le pilier de la famille et que s'ils changeaient, la famille s'écroulerait. L'étude de l'histoire de la naissance des théories psychothérapiques que j'ai faite dans l'un de mes livres montre que les véritables auteurs des théories ne sont pas les professionnels de la thérapie, mais les patients. Les professionnels ont « piqué » leurs idées

aux patients et écrit de gros ouvrages dessus avec lesquels ils sont fait applaudir. En somme, ces professionnels sont des flibustiers. Il est temps de rendre à César ce qui est à César, et les théories à leurs véritables auteurs ! Alors, la thérapie devient plus facile parce que, modestement, vous adoptez et utilisez les théories des patients pour les soulager. C'est très reposant.

Et dans notre métier, nous avons besoin d'un peu de repos. Tu disais que j'avais « bourlingué ». C'est un peu vrai. Cela dit, passer d'un patient à un autre tient du voyage intersidéral. On passe d'un univers à un autre. Et dans une journée de consultation, le faire dix, quinze, vingt fois de suite est assez épuisant. Nous avons besoin de repos !

YVES : *La vie t'a appris aussi... Elle t'a amené, comme à chacun, son lot de joies et de peines sur ton chemin...*

DM : Oui, comme tout le monde. Et comme tout le monde, et surtout dans ce métier, ce que j'ai vécu marque ma pratique. VV : il y a une interaction entre Vue et Vie. La Vue que j'ai sur les choses change ma Vie et la Vie que je mène change la Vue que j'ai sur la Vie. Il faut être conscient de cela, parce qu'alors on devient Vrai : VVV. L'exercice de la psychothérapie est une affaire strictement personnelle où il faut être Vrai.

L'acquisition des techniques psychothérapeutiques est nécessaire, indispensable, mais pas du tout suffisante : elles ne font pas le psychothérapeute. Celui qui croit qu'il suffit d'apprendre des techniques pour faire ce métier devient un « technothérapeute » et si j'allais mal, je n'aimerais pas tomber entre ses mains. Au long des années, j'ai cru remarquer (qu'ils me le pardonnent !) qu'il y avait un morphotype du psychanalyste, un autre du praticien de TCC : un psychanalyste ressemble beaucoup à un autre psychanalyste, un « TTC » à un autre. La même « dégainé » : leur théorie est reconnaissable, et eux invisibles, cadenassés derrière.

A l'inverse, je suis frappé par le fait que, quand un thérapeute se met à approfondir l'hypnose, sa personnalité se développe et se différencie de celle des collègues qui font le même travail. Ils deviennent de plus en plus différents. Je crois que c'est parce qu'ils soignent de plus en plus avec ce qu'ils sont, avec leur expérience de la vie, au fur et à mesure. De même, un certain nombre d'analystes ont su dépasser la technothérapie parce que la Vie les y a poussés et qu'ils avaient du répondant. Il y a une interaction entre Vue et Vie et il faut s'en servir. Cela donne des rencontres Vraies : VVV.

En tout cas, joies et peines, j'ignore ce que la vie m'a le plus appris. Comme tout le monde, c'est le tout qui m'a fait. Cela dit, ce qui me vient d'abord, c'est une femme : Isabelle. Nous nous aimons depuis 26 ans et nous avons six enfants. Je vous épargnerai les prénoms.

YVES : *Cet été 2004, tu viens de conclure un séminaire de cinq jours d'un style nouveau : plus qu'un catalogue d'outils pratiques, tu y dis ce que t'inspire ta pratique, ce à quoi tu ne crois plus, ce à quoi tu tiens. Peux tu nous en parler ?*

DM : J'ai souhaité un véritable échange avec des praticiens formés en hypnose et en thérapie brève, un échange au delà des techniques. J'ai une certaine admiration pour tous ces collègues qui, en venant se former chez nous, ont pris leurs risques. S'ils sont venus dans nos instituts, c'est parce qu'ils étaient mus par une recherche personnelle, l'état des choses ne les satisfaisant pas. Ils ne sont donc pas dans le « ronron planplan ». Pour que l'échange soit vrai avec cette quinzaine de participants, eh bien, je me suis « mis à table ». J'ai exposé ce qui inspire ma pratique et comment celle-ci s'est modifiée avec les années jusqu'à ce résultat d'aujourd'hui que j'ai résumé dans les « fondamentaux de l'attitude réaliste ». J'ai vidé mon sac, avec mes humeurs, sur l'épidémie actuelle de troubles psychiques et exposé ma conception de la supervision. Nous avons parlé de beaucoup de cas cliniques apportés par les participants. Et comme il vaut mieux faire de l'hypnose que d'en parler, nous en avons fait beaucoup. Trois sourds nous ont appris comment travailler en hypnose avec eux. Les bien-entendants à qui on appliquait les techniques pour sourds se sont rendus compte que celles-ci leur permettaient d'approfondir très facilement la transe. Nous autres, bien-entendants, avons compris que nous étions, en fait, assez sourds. Ce qui était aussi important était que chacun puisse se reposer. La vie est dure, la pratique professionnelle souvent fatigante. Se reposer fait partie du travail du

thérapeute. Alors, c'était « boulot » le matin et plage l'après-midi. Je crois que nous avons tous aimé cette respiration. Et au total, en sortant de ce séminaire, personne n'a songé à faire du « Megglé » et chacun a développé son style propre.

YVES : *Le sens de la vie et les valeurs, tu les compares chez Erickson et chez Viktor Frankl : pourquoi ce rapprochement ?*

DM : Les deux sont contemporains, psychiatres tous les deux, l'un américain et l'autre autrichien, Erickson d'origine scandinave et Frankl juif. Les deux sont de haute tenue scientifique. Les deux ont souffert personnellement et leur expérience de la souffrance a eu un grand impact sur leur recherche et l'avancée de la psychothérapie. Erickson a été poursuivi toute sa vie par la poliomyélite. Frankl a été déporté en camp de concentration nazi et a été le seul survivant de sa famille. Sans se connaître mais simultanément et de chaque côté de l'Atlantique, ils ont mis au point les mêmes utilisations du paradoxe en thérapie. Aux Etats-Unis, Frankl est aussi connu qu'Erickson, mais pas en France.

A beaucoup d'égards, ils sont comme deux frères jumeaux: ténacité, goût de vivre, humour, réalisme, dévouement aux patients, sens des valeurs en thérapie. Comme les jumeaux, ils sont différents. Chez Frankl qui est aussi philosophe, on trouve explicitées des attitudes thérapeutiques qui sont plus implicites chez Erickson, lequel est exclusivement tourné vers la pratique. Tous les deux sont conscients des limites d'une psychothérapie réduite à des "techniques". Aider les frères humains en chemin impose de dépasser le cadre. C'est mystérieux mais c'est comme ça. Frankl crée le néologisme de "logothérapie" et Erickson dit que la thérapie est une "véritable activité de soins mais que ni le thérapeute ni le patient ne sont absolument obligés de la savoir".

Pour nous montrer comment aider les personnes en proie à l'épreuve, Erickson nous raconte leurs histoires et Frankl décrit le "vide existentiel" et les conséquences concrètes de la perte des valeurs, et il ose écrire sur le sens de la vie, de l'amour et de la souffrance. Aucun n'interprète, les deux réfléchissent et c'est lumineux. Ils me paraissent être les pères de l'approche réaliste moderne.

YVES : *Lors du Congrès de la CFHTB de Sanary-sur-mer, tu avais lâché le mot « complaisance », qui avait suscité une controverse. Où en es-tu aujourd'hui à ce propos ?*

DM : Au même point. En fait, à l'époque, je n'avais pas pu développer cette idée qui, il est vrai, ne plaît guère, mais j'y tiens. Ma réflexion sur la complaisance a son point de départ dans un échange avec mon père il y a une quinzaine d'années. A l'époque, je travaillais sur les névroses de guerre et, en bon psychiatre militaire subissant l'enseignement officiel, je finissais par avoir l'idée que tous ceux qui avaient subi des horreurs étaient plus ou moins traumatisés psychiquement. Or, la vie familiale me montrait le contraire, notamment mon père, ancien poliomyélique torturé par les Nazis et déporté à Büchenwald : il n'avait aucun signe de névrose traumatique. Un jour, j'arrive à le convaincre de regarder le film *L'Effroi des hommes* de Claude Barrois qui traitait du sujet avec force images-choc et interviews de traumatisés. Pendant la projection, mon père s'ennuyait et à la fin, quand je lui ai demandé son avis, il m'a répondu par un silence, un sourire bienveillant et énigmatique à la fois, puis il a lâché : « Complaisance... » Ensuite, il est reparti faire la cuisine.

Un certain nombre de nos souffrances est entretenue ou aggravée par la complaisance que nous y mettons. La complaisance envers nous-mêmes est vicieuse, torpide. Elle est un peu du même ordre que la plainte, chère à François Roustang. Elle crée un abîme avec la souffrance, la rendant plus difficile à soulager. Et là, souvent, il faut crever l'abcès en confrontant le patient à sa complaisance, bien sûr avec discrétion et gentillesse, mais fermement. Erickson l'a souvent fait. C'est une question de respect. Cela suppose du thérapeute qu'il soit entraîné à éliminer la complaisance de sa vie personnelle dès qu'elle pointe le nez. Quand le thérapeute a l'expérience de la difficulté de cette ascèse, il ne peut être que très modeste et compréhensif quand il s'attaque à la complaisance d'un patient.

YVES : *Provocation ou pas ? Avec François Roustang tu soutiens que nous n'avons peut-être pas besoin de psychologie pour pratiquer la psychothérapie. Est-ce la fin de la psychologie ? Faut-il remiser au placard la psychopathologie ?*

D : Tu ne m'épargnes rien ! Effectivement, nous n'avons pas besoin de la psychologie comme elle était comprise au siècle dernier qui a été le grand siècle des idéologies mortifères, en psychologie comme en politique. La thérapie s'affirme comme une pragmatique radicale, qui oblige à court-circuiter la psychologie théorique du passé pour être efficace. Cette nécessité de non-psychologie oblige le thérapeute à se reposer les questions de base concernant le sens de la vie, de l'amour et de la souffrance. Elle l'oblige à philosopher comme au bon vieux temps et à se replonger dans les classiques de la littérature pour mieux approcher la nature humaine. D'autre part, nous ne pourrions, évidemment, nous passer totalement de psychologie que si nous étions anencéphales. Or, nous ne le sommes pas. C'est donc d'une psychologie plus proche du réel humain que de théories douteuses sur l'humain dont nous avons besoin. En fait, je pense que la psychologie du siècle passé était une psychologie vétérinaire sur laquelle on avait rajouté une strate d'interprétation paranoïaque (la métapsychologie) pour nous faire croire qu'il s'agissait de psychologie humaine. On ne savait pas comment rendre compte de ce qui est spécifique à l'homme parmi les primates : la vie de l'esprit, sa liberté, sa volonté, sa responsabilité, sa créativité. Ce qui est spécifique à l'homme parmi les primates ne pouvait pas, par définition, se mettre en système, mais on a tenté le coup. Cela a tenu quelques dizaines d'années et cela s'est effondré, en particulier sous la poussée des thérapies brèves.