

# Huit habitudes de conversations chez des problèmes extrêmement actifs

Stephen Madigan

*Un immense merci à Stephen Madigan pour la générosité avec laquelle il met ses articles à disposition sur son site, et la gentillesse avec laquelle il m'a encouragée à les traduire pour en faire profiter également un public francophone.*

*Dès que j'ai découvert- grâce à mon ami Pierre Blanc Sahnoun- des écrits de Stephen Madigan, ils ont eu une influence immédiate et directe sur ma pratique de coach. A partir d'une posture subversive qui lui permet d'enquêter sur des problèmes universellement partagés, les lignes de questionnement aussi limpides que puissantes qu'il propose font levier à un travail de déconstruction en alliance avec le client.*

*Ici les spécialistes narratifs trouveront des points d'entrée pour externaliser, re grouper, et faire émerger l'absent mais implicite au sein de discours apparemment clos sur eux mêmes. Les curieux retrouveront sans doute quelque chose de leurs propres soliloques intérieurs dans ces pages, et des clés pour mener l'enquête.*

*Une info importante : en juillet 2010, Stephen Madigan viendra pour la première fois en France animer la classe de mer de la Fabrique Narrative s [www.cooprh.com/fabrique-narrative](http://www.cooprh.com/fabrique-narrative) (Ndt)*

\*\*\*

**L'auteur : Stephen Madigan, MSW, MS, PHD**, est Directeur du Narrative Therapy Training dans ses bureaux du Yaletown Family Therapy à Vancouver et Toronto, Canada. Stephen est l'un des fondateurs du site de thérapie narrative [www.planet-therapy.com](http://www.planet-therapy.com) (basé APA, accrédité CE), et organise la conférence internationale «Conversations Thérapeutiques» [www.therapeuticconversations.com](http://www.therapeuticconversations.com) chaque année. On peut le joindre en privé en envoyant un mail à [narrative@telus.net](mailto:narrative@telus.net) ou par téléphone au 604 688 7860 à Vancouver, Canada

\*\*\*

Cet article souligne comment des gens (comme nous) se trouvent systématiquement et à tout propos changés de sujets en objets par l'emploi communément admis de discours qui sont façonnés par les normes idéologiques institutionnelles issues de l'histoire d'une culture. L'article met en valeur huit habitudes-problèmes de dialogue intérieur, et de nouvelles méthodes thérapeutiques narratives de contre enquête que nous avons trouvées aidantes pour déstabiliser ces habitudes. Une version de cet article a été publiée dans le Dulwich Centre's *International Journal of Narrative Therapy and Community Work* en 2003.

## **Introduction**

Les huit conversations-problèmes répétitives d'une considérable efficacité que j'ai choisies pour cette présentation sont : l'auto surveillance/l'auditoire, le sentiment d'illégitimité, la montée de l'angoisse, les représentations négatives/ comparaisons dévalorisantes, les querelles intérieures, la culpabilité paralysante, le désespoir, et le perfectionnisme. Cet article passe en revue ces modes de discours, leurs effets sur le problème, et un éventail de manières d'y répondre à notre tour. Plus spécifiquement, l'article illustre l'endroit où opèrent les discours de dénigrement, la façon dont ils négocient et s'accomplissent, et montre comment et dans quels contextes des conversations-problèmes se créent, se maintiennent, et en viennent à constituer une habitude.

## **Les conversations intérieures**

Depuis le berceau, nous apprenons les codes de notre culture par l'imitation –nous copions ce que nous voyons et entendons. C'est une forme d'observance ritualisée. Nous apprenons de ceux qui ont appris auparavant –à marcher, nous brosser les dents, monter à bicyclette, épeler les mots, parler notre langue, adhérer à l'éthique et aux bonnes manières. Nous façonnons notre langage et la façon dont nous agissons et voyons le monde à travers une forme intériorisée et fragmentée de Karaoke appris des autres –cependant que nous agissons de même. Nous chantons leur chanson qui traite du bien et du mal, et répertorions cela en couplets culturels.

Nos pratiques d'observation impliquent de prendre part à une conversation intérieure continue et ritualisée avec nous même (et avec d'autres personnes présentes en imagination), comme une manière de nous mesurer au monde extérieur ; d'essayer de déterminer si nous y sommes adaptés, si nous sommes acceptables, et si nous sommes « normaux » (i.e. un parent, un employé, un partenaire normal, etc.)

La production et la reproduction de ce dialogue produit un large éventail d'expériences bonnes ou mauvaises (Bakhtin, 1968, Madigan and Law, 1998). Le verdict issu de cette conversation est perpétuellement changeant, c'est un travail en marche.

Les conversations-problèmes intérieures opèrent conformément à un cadrage dominant moderne du self et de ses problèmes dans les domaines scientifique et psychologique. Ce savoir est mis en avant par de nombreux discours de différentes provenances, et adhère à la fois à la privatisation des problèmes et à leur localisation à l'intérieur des personnes. (Law et Madigan, 1994). C'est le pouvoir et le savoir présents dans cet arrière plan théorique qui permettent à la production de discours de dénigrement d'isoler et d'objectiver la personne comme mauvaise ou moins que rien. Ce jugement porté sur un soi considéré comme problématique va de concert avec l'idéologie courante psychologique/religieuse/médicale/judiciaire, etc. qui unit la personne au problème comme s'ils ne faisaient qu'un. Une fois réunis, la personne/le problème sont indissociables au plan logique –la personne est le problème, et le problème c'est la personne.

Les conversations-problèmes intérieures sont souvent brutales, punitives et imprégnées de culpabilité. Elles incluent la pratique de discours de dénigrement qui peuvent produire des

effets épouvantables, paralysant et durables, sur la façon dont une personne en arrive à se voir elle-même (Butler, 1997). Si l'on n'y prend garde, une conversation qui admet l'idée de problèmes psychologiques aide à la promotion d'une conception focalisée uniquement sur le versant pathologique et individuel des gens. En conséquence, la grande majorité des personnes qui viennent me voir en thérapie sont généralement convaincues – à cause de cette croyance culturelle largement approuvée – que la principale source de « leurs » problèmes trouve son origine dans quelque abominable anomalie biologique et/ou mystique située à l'intérieur d'elles mêmes.

### **Contre enquêter sur les conversations répétitives particulièrement efficaces**

Une posture de contre enquête implique pour le thérapeute de discuter, déconstruire, mettre en cause, situer, éclairer, mettre à nu, céder, résister et mettre un nom sur les conséquences que les huit habitudes ont eues sur la vie de la personne et sur les problèmes. La contre enquête soutient une compréhension thérapeutique conçue différemment de la description du problème fournie par la personne, et en fort contraste avec les nombreux discours professionnels qui ont encouragé un point de vue pathologique sur la personne.

Ma fascination pour les menées spécifiques des conversations-problèmes répétitives a commencé à Auckland, Nouvelle Zélande, en avril 1991, après que j'ai été choisi par Michael et Cheryl White en tant que bénéficiaire de la « bourse d'études down under<sup>1</sup> en thérapie familiale ». Ma première étape dans mon cursus d'apprentissage a consisté à vivre et étudier auprès du thérapeute narratif David Epston (1988, 1991). A cette époque, il m'a signalé avoir interrogé des jeunes femmes provenant de villes différentes dans le monde et qui luttait contre des troubles alimentaires. Il avait observé que malgré la différence d'accent de l'une à l'autre (due au fait qu'elles résidaient sur des continents différents), les descriptions qu'elles donnaient dans le langage habituellement lié aux problèmes d'anorexie et de boulimie étaient presque identiques.

Inspiré par des années de persévérance dans cette étude, j'ai accumulé des connaissances pratiques concernant la vie, les stratégies (les pratiques), et les conversations répétitives de dénigrement (les conventions) propres aux problèmes. Cette connaissance des conversations problématiques intérieures provient de milliers de récits personnels étayés émanant de clients qui souffraient d'une large variété de problèmes, également par des milliers de lectures et de conversations avec la communauté des amis qui partagent mes vues, ma famille, et mes collègues. Je dois des remerciements spéciaux aux membres de la ligue anti anorexie et boulimie de Vancouver pour leur aide en co recherche dans ce domaine.

Pour commencer la contre enquête, je mets tout en œuvre pour situer quel discours spécifique fournit l'échafaudage d'enchaînements (Madigan, 1991, 1991a, 1996) qui soutient le problème de dépression, ou d'anxiété, ou de conflit, etc. Dans le cas de quelqu'un qui lutte contre la dépression par exemple, le thérapeute pourrait entendre son client raconter l'histoire de « sa » dépression *au travers* d'un discours de professionnel sur le désespoir, l'auto surveillance, la relation et la culpabilité intériorisée, ainsi que sur les représentations et comparaisons négatives qui en résultent. Au plan thérapeutique, il importe de situer l'habitude de ces conversations plus largement à l'intérieur des représentations culturelles sur le bien et le mal (par exemple, est ce que les conversations régulières relatives au désespoir que d'autres

---

<sup>1</sup> Littéralement : « là, en dessous ». Désigne en langage parlé l'Australie et/ou la Nouvelle Zélande, *ndt*

professionnels instillent en vous, et que vous décrivez, renforcent d'une quelconque façon l'idée que vous êtes une personne définitivement dépressive, et est ce que leur description constitue un étiquetage valide qui rende compte en totalité de ce que vous êtes ?). C'est en même temps d'une importance vitale de situer l'habitude dans l'histoire et les représentations institutionnelles (par exemple, est ce que le fait de cumuler les aides sociales et de vivre dans la pauvreté avec deux jeunes enfants peut d'une quelconque façon contribuer à alimenter une vision de vous-même comme déprimé ?)

Une fois que l'articulation du dialogue qui maintient la répétition est située dans l'espace et l'histoire (par exemple, d'après vous, qu'est ce qui sert de support à cette conversation au sujet de la perfection, de l'angoisse, des représentations négatives, etc. avec laquelle vous semblez vous punir tous les jours sans raison évidente ?), le thérapeute et le client commencent à construire la contre enquête sur le problème, et la contre enquête sur eux-mêmes, en questionnant et passant en revue comment, et par quels moyens, ces conversations contribuent à la vie du problème identifié (comment l'entraînement à la perfection, la peur, les représentations négatives etc. soutiennent les troubles alimentaires etc.)

La posture de contre enquête que j'ai décrite plus haut permet un ré examen plus large *de la localisation des conversations problématiques dans la culture*, et en retour, la co création de possibilités constructives qui impliquent une appréciation ouverte des capacités et qualités d'une personne.

## **Les huit habitudes**

### *L'auto surveillance/ l'auditoire*

Les conversations problématiques incluent nos processus d'auto surveillance (observation de soi, avertissement adressés à soi, jugement de soi), et les relie dans un dialogue avec un auditoire dont le soutien est problématique (les pensées des autres qui nous observent, nous avertissent, et nous jugent), (Foucault, 1965, 1973, 1979, 1980, 1989, et voir Madigan sur Foucault 1991a, 1992, Madigan, 1996, 1998). Cette habitude nous connecte à, et nous oriente vers ce que nous pensons que les autres qui nous surveillent pensent de nous –à l'intérieur du cadre narratif négatif de notre problème (je pense que tu penses que je pense que tu penses que je suis quelqu'un de mauvais, et ainsi de suite). Cette habitude fournit une plate forme déductive importante qui permet aux sept autres habitudes de faire des essais, de fermenter et de croître.

Pour constituer un dossier au préjudice d'une personne, la surveillance de soi et l'auditoire s'allient sur un mode de renforcement négatif. Imaginez le scénario suivant – vous êtes un professionnel (dans une discipline ou une autre). Vous venez de souffrir d'une terrible séparation relationnelle. Imaginez qu'une discussion intérieure bien nourrie s'installe au sujet de cette relation rompue, dans le but de vous incriminer suivant les allégations de votre habitude (la culpabilité peut produire une conversation qui vous stigmatise comme un mauvais parent, un employé minable, un partenaire égoïste, etc.).

Dans un tel scénario, la critique négative et l'auditoire dans cette histoire intérieure peuvent inclure un grand nombre d'institutions et d'individus (White, 1991). Elles peuvent inclure des

conversations négatives à propos de vos lacunes, tout le long de la ligne du temps (passé/présent/futur), avec des personnes mortes ou vivantes. En temps de crise, il y a souvent un groupe de personnes que le problème peut transformer en un auditoire critique négatif de surveillants – vos enfants, les représentants de la loi, le juge, votre ex partenaire/épouse/époux/, votre famille, vos amis, collègues, étudiants, voisins, vos parents et relations (vivants ou morts), la communauté professionnelle, une communauté religieuse, le banquier, le comptable, de nouveaux associés/collègues, des étrangers, l'épicier et le teinturier, les enseignants de vos enfants, Dieu, etc. etc.

Maintenant, rapprochez en imagination ce scénario de surveillance/auditoire d'un exemple pris dans votre expérience propre. Ce faisant, voici un simple échantillon de questions à prendre en considération :

1. Qui/ qu'est ce qui constitue l'auditoire de cette représentation problématique particulière de vous ?
2. Qui est porte parole ? Que disent-ils ?
3. Quel est l'effet produit par ce discours ? Sur quoi repose le discours produit dans ce discours ?
4. Est-ce que ces propos négatifs imaginaires que vous prêtez à d'autres ont un impact sur la façon dont vous vous accomplissez dans votre vie, et sur vos relations avec les autres ?
5. Est-ce que ce qui se dit là influence l'opinion que vous avez de vous-même ?
6. Par quels moyens ce discours se soutient-il ?
7. Qui/qu'est ce qui constitue inversement l'auditoire en votre faveur ?
8. Si la communauté des gens qui vous soutiennent avait l'opportunité de parler, qu'est ce qu'ils diraient de vous ? Pourquoi diraient-ils cela ?
9. Comment expliquez-vous la différence entre les histoires que racontent vos supporters et les histoires de problèmes dans ces histoires qui se répandent comme si elles étaient des récits véridiques ?
10. Quels sont les principaux discours dont l'influence a un impact sur votre système d'auto surveillance interne ? Comment sont ils devenus aussi puissamment persuasifs et trompeurs à votre égard ?
11. Quand l'auto surveillance se trouve-t-elle le mieux encouragée ?

Ces conversations répétitives de l'auto surveillance/auditoire intérieurs ont en commun une sorte de qualité de transe hypnotique destructrice inconsciente attachée à elles. Au fil d'une conversation apparemment décousue et destructrice qui se poursuit, la répétition donne à l'auditoire imaginaire le pouvoir de commenter de façon malveillante tous les aspects de notre vie. La répétition s'arrange pour s'emparer des représentations, et réduire dans le même temps la personne à l'assujettissement pour des mois et des années. L'impact à long terme de ces conversations abusives doit être révélé et déconstruit. Un premier pas vers la déconstruction

de ces conversations intérieures débilantes consiste à commencer à relever les termes, les contenus, et les effets du dialogue.

Les questions de contre enquête qui peuvent être posées aux personnes perturbées par l'auto surveillance/ l'auditoire pourraient inclure :

1. Pourquoi est ce que cette conversation qui vous dénigre veut vous séparer de ce que vous savez très bien à votre propre sujet, et des personnes qui vous aiment ?
2. Pensez vous que la rupture de votre relation a changé votre personne sous tous ses aspects ?
3. Est-ce que d'une façon ou d'une autre, la rupture a monté contre vous toutes les personnes qui vous aimaient auparavant -y compris vous ?
4. Est-ce que vous sentez que le problème vous a donné de vous-même une image négative comme le feraient des paparazzi ?
5. Est-ce que le problème a lancé une campagne de racontars malveillants sur vous ?
6. Que pensez-vous des ragots et des ragoteurs ?
7. Est-ce que vous avez grandi avec des idées marquantes concernant les relations, qui actuellement vous séparent d'une vision différente et peut être plus philosophique/réaliste de votre situation ?
8. Y a-t-il à votre connaissance des éléments particuliers dans le savoir psychologique communément répandu au sujet des relations et du genre qui peuvent avoir alimenté cette vision négative de vous-même ?
9. Est-ce qu'il y a des conceptions religieuses concernant les relations qui peuvent avoir alimenté cette vision négative de vous-même ?
10. Avez-vous jamais commis un crime haineux contre l'état ? Alors pourquoi est ce que le problème cherche à vous clouer au pilori/vous condamner à une sentence de prison à vie ?
11. Si vous étiez le seul à parler en votre faveur, que pourriez-vous dire pour votre compte ?

Pour survivre et s'accomplir, un problème doit recruter un auditoire qui le soutienne dans le dialogue. L'habitude de l'auto surveillance/ l'auditoire nous fait croire que nous sommes medium –que nous lisons les pensées négatives des autres à notre sujet (on en revient à : je pense que tu penses, etc.) sans réellement jamais leur parler. Dans ce cas, je demanderai :

1. Comment ça se fait que l'habitude vous est venue de vous croire en quelque sorte medium en formulation de prédictions négatives ?
2. Aviez-vous conscience que vous pourriez lire d'autres perceptions vous concernant avec une précision de 100% ?

3. Comment ça se fait que vous n'arriviez jamais à lire dans les perceptions positives des gens à votre sujet ?
4. Est-ce que vous feriez un tabac si vous fondiez la ligne d'appel d'urgence « allô medium en perception négative » !?
5. Est-ce que vous n'avez jamais trouvé ça bizarre que le problème essaye de vous convaincre que tout le monde s'élève contre vos actes et vos façons de voir ?

Ces questions peuvent initier un processus d'articulation des arguments négatifs exagérés que le problème utilise contre la personne. Relever la rhétorique du problème, situer cette rhétorique à l'intérieur de normes dominantes, et localiser l'histoire des échecs à l'intérieur des histoires institutionnelles où elles prennent leur source peut aussi servir à affaiblir le problème. Les thérapeutes peuvent aussi vouloir relever le côté irréaliste dans la description des problèmes à partir des personnes qui aiment la personne et en sont aimées, et/ou inviter ces gens en entretien de psychothérapie pour une contre enquête de conclusion. Un entretien de contre enquête permet à l'histoire oubliée/réduite au silence qui émerge dans le regroupement de se raconter.

Dès que l'entretien de contre enquête commence à déconstruire les problèmes d'auto surveillance/ auditoire, et parce que les conversations débilantes négatives d'auto surveillance /auditoire déconnectent très souvent les personnes, il est crucial que les thérapeutes initient un processus de reconnection enrichi. Ca oriente la conversation vers des histoires plus satisfaisantes et dynamiques dont les personnes disposent à leur propre sujet, et que les autres ont racontées à leur propos. Cela peut être accompli à l'aide d'une équipe réfléchissante de supporters (composée de professionnels et non professionnels) (pour en savoir plus, voir Madigan, 1991b). Les campagnes de lettres thérapeutiques sont souvent très efficaces à ce moment (voir Madigan et Epston, 1995). Mettre tout le monde et tous les supporters à chercher, à mettre en lumière des signes d'espoir renaissant, à écrire à leur sujet et leur parler, tout en pointant le retour de l'espoir, peut aussi s'avérer libérateur et aidant.

### *Le sentiment d'illégitimité*

J'ai rencontré pour la première fois la répétition du sentiment d'illégitimité en 1997 grâce au travail thérapeutique de ma collègue Vikki Reynolds (Reynolds, 2002) auprès d'une population de réfugiés, tous des hommes, implantés au Canada. Ces hommes avaient été victimes de tortures dans leur pays d'origine en raison de leurs croyances politiques. Vikki m'a fait découvrir leurs nombreuses et différentes expériences de déconnection et de sentiment d'illégitimité. J'ai aussi découvert leurs remarquables dialogues concernant l'espoir et les possibles. Durant un temps, j'ai commencé à accompagner de façon suivie ces hommes en thérapie. Ensuite, j'ai commencé lentement à extrapoler à partir de ses idées et expériences à elle, et des leurs. J'ai observé comment les effets négatifs du sentiment d'illégitimité pouvaient être resitués dans une expérience plus large d'anomie et d'isolement social à l'intérieur de la vie et des relations d'autres personnes avec qui j'échangeais durant la thérapie (Tamsese & Waldegrave, 1990, Waldegrave, 1996).

La répétition du sentiment d'illégitimité en appelle à la question théorique de qui détient les droits sur l'histoire concernant la personne/le problème qui est racontée (Madigan, 1992). Quand les problèmes mettent en cause la légitimité d'une personne et les droits de l'homme,

un certain sentiment de n'avoir aucune valeur peut prendre le dessus. Les personnes peuvent en arriver à se ressentir comme des réfugiés dans leurs/nos propres vies, avec aucun endroit à eux, ni où se sentir en sécurité. Ces personnes vont souvent se souvenir s'être senties elles mêmes en fraude/en faute dans leur propres vie et relations.

Les questions à prendre en considération concernant le contexte qui englobe le sentiment d'illégitimité pourraient comprendre :

1. Qui détient le pouvoir de construire le récit de la légitimité humaine ?
2. Comment sont produits les critères de la légitimité ?
3. Quelles disciplines et pratiques sont impliquées dans ce discours ?
4. Quel savoir/pouvoir s'implique pour dire qui est normal et qui ne l'est pas ?
5. Quelles sont les histoires dominantes de légitimité qui servent de support à cette histoire d'illégitimité ?
6. Par quels moyens ces histoires sont elles discutées et véhiculées ?
7. Quel est le rôle du sentiment d'appartenance dans le fait de se sentir légitime/illégitime ?
8. Comment commence-t-on à se sentir comme un réfugié dans sa propre vie et communauté ?
9. Quelles sont les histoires alternatives qui aident à déconstruire cette histoire d'illégitimité et à (re) re grouper d'autres aspects préférés de nous-mêmes ?

Pensez aux nombreuses personnes qui viennent vous voir en thérapie et qui se sentent sans aucune valeur en tant que citoyens, parents, enfants, ouvriers, partenaires, etc. Des gens qui se sentent illégitimes, sans valeur, et frauduleux. Qu'il s'agisse d'une personne jeune qui a été violée, ou d'un employé qui se sent jeté, ou d'un homosexuel qui est forcé de cacher son identité, or d'une jeune mère qui se sent égoïste, ou d'une personne timide qui a peur de s'exprimer, ou de gens en surpoids qui ne peuvent pas sortir, ou d'une personne qui a honte d'être vue par sa famille à l'assistance sociale, ou d'une personne de couleur qui se sent très justement invisible.

La répétition du sentiment d'illégitimité s'adresse au manque de connexions, de visibilité, et d'appartenance que les gens connaissent dans leur vie quotidienne. Le discours malveillant dans cette habitude ne révèle pas à ces personnes les nombreuses raisons qui justifient ce sentiment d'anomie (généralement dû à des façons de faire diverses, dans la manière de vivre ou dans des aspects de la vie, qui se situent en dehors des normes de la culture occidentale). Au lieu de cela, la conversation intérieure problématique répétée est du genre qui blâme et condamne la personne considérée comme « un minable dans sa propre vie ».

Les questions peuvent commencer par mettre en cause les idées dominantes considérées comme acquises à propos de qui est estimé supérieur/inférieur, inclus/exclu, normal/anormal, etc. et à connecter l'expérience des individus à des ensemble bien plus larges de valeurs culturelles (souvent répressives). Au cours de cette découverte, nous pourrions commencer à

assembler les pièces d'un plan pour résister au régime oppressif des dialogues qui rendent les individus exclusivement responsables de leur sentiment de rejet et d'isolement social..

Les questions qui pourraient être posées à ceux qui sont perturbés par un sentiment d'illégitimité comprennent :

1. Avez-vous une idée de qui soutient cette histoire suivant laquelle vous n'appartenez pas à l'ensemble ?
2. Est-ce qu'il y a des représentations qui ont cours dans la société qui font que vous avez des difficultés à vous considérer comme un citoyen à part entière ?
3. Est qu'il y a eu des histoires qui ont été racontées à votre sujet par des instances influentes (patrons, livres, enseignants, TV, médecins, etc.) et qui ont renforcé votre expérience du sentiment d'impuissance ?
4. Avez vous jamais remis en cause comme illégitime la conception que l'on avait de votre propre illégitimité ?
5. Si oui, qu'est ce qui a rendu cela possible ? Et qu'est ce que cela a rendu possible ?
6. Est-ce qu'il y a eu d'autres personnes dans votre vie qui ont reconnu votre légitimité ? Si oui, qui, et qu'est ce que vous vous rappelez de ce qu'ils ont dit ?
7. Comment vous ont-ils montré qu'ils croyaient en votre légitimité, et pourquoi pensez vous qu'ils croyaient en elle ?
8. Avez-vous jamais trouvé que plus vous cherchiez à prouver à quelqu'un (ou à un groupe) la valeur de votre légitimité, plus vous finissiez par vous sentir illégitime ?
9. Qu'est ce que cette expérience peut vous dire au sujet de ce groupe ?

### *L'angoisse montante*

Cette habitude ouvre la porte à nos plus grandes peurs concernant la déconnexion, la solitude, et le doute à propos de soi. Elle crée un « film d'horreur » sorti de nos pires cauchemars (passés, présents et futurs), paralyse ainsi les idées neuves d'une personne et fait échec à toute tentative pour progresser vers la liberté. L'habitude de la montée de l'angoisse est différente de la peur légitime ou raisonnable. Par exemple. Les enfants ont besoin d'avoir peur de se promener au milieu du trafic en marche, le sexisme/le racisme/ l'homophobie méritent la crainte et existent pour de vrai, parfois les chiens mordent et les avions s'écrasent, et il arrive d'être violé par quelqu'un avec qui on sort. Reconnaître une peur raisonnable équivaut très souvent à bâtir un plan de sauvegarde. L'habitude de la montée de l'angoisse n'est pas sécurisante et représente un discours d'un tout autre poil.

La montée de l'angoisse encourage un dialogue alimenté par une réflexion insidieuse, irrationnelle et souvent exagérée, et cette réflexion peut engendrer des effets négatifs d'une grande ampleur aux plans interne et externe. La conversation intérieure de l'angoisse dépeint des scénarios très réalistes et débilissants de mort, de destruction et de rejet. Une personne a

décrit l'expérience de l'angoisse comme « une force physique pesante qui est assise sur ma poitrine et qui écrase la vie en moi ».

Beaucoup d'histoires dominantes jouent sur la capacité de la peur à franchir des degrés et croître dans la vie d'une personne. Les dialogues de l'angoisse sélectionnent et exagèrent les événements négatifs dans la vie d'une personne. La peur dispose d'un rapport complet sur toutes les façons dont la personne a raté, et va rater dans sa vie, toutes les façons dont les autres vont la blesser et la rejeter, et toutes les nombreuses raisons pour lesquelles elle ferait tout simplement mieux d'abandonner la vie. L'angoisse s'arrange pour terroriser toute possibilité et recouvre toutes les possibilités d'apprécier la vie d'une personne. Sans l'aide du dialogue dans la montée de l'angoisse, ça ne serait jamais le cas.

Historiquement, susciter la peur a été utilisé comme le moyen le plus courant pour promouvoir une propagande. La guerre, la politique, l'économie, la vente –toutes utilisent la peur comme une rhétorique et comme un mode de persuasion. Par exemple, dans les sphères de gouvernement, beaucoup d'idées dominantes ont maintenu la présence de leur position idéologique grâce à la peur – des idées religieuses qui persécutent les femmes, des idées qui privilégient de payer les dettes plutôt que d'aider les pauvres, et les idées qui sont mises en avant pour nous protéger de cultures différentes, par peur d'une domination culturelle, etc.

Les questions à prendre en considération concernant le contexte qui englobe l'expérience de la peur comprennent :

1. Est-ce qu'il y a des idées partagées par notre communauté (ou psychologie, société d'appartenance, religion, etc.) dont vous avez peur ?
2. Est-ce qu'il y a des idées au sujet de vous-même dont vous pensez qu'elles sont partagées par notre communauté (ou savoir psychologique, société d'appartenance, religion, etc.) et dont vous avez peur ?
3. Est-ce que ces idées vous séparent du sentiment de mener une vie pleine ?
4. Est-ce que votre positionnement dans la hiérarchie sociale vous effraie et vous empêche de suivre votre cœur et vos propres idées d'une façon ou d'une autre ?
5. Est-ce que le fait de ne pas appartenir à une classe privilégiée vous donne peur de ce que vous n'êtes pas ?
6. Est-ce qu'il y a des idées spécifiques concernant qui vous êtes et comment vous devriez agir qui vous ont effrayé et laissé sans voix ?
7. Si vous pouviez repousser la peur pour parler à ces idées, qu'est ce que vous vous entendriez dire ?

Une des principales tactiques internes de la peur (comme beaucoup des autres habitudes) consiste à argumenter en dialoguant du côté de chaque face de la pièce de monnaie (quel que soit le côté que vous choisissiez, vous êtes cuit !) La conversation de la montée de l'angoisse va créer un contexte avec des scénarios effrayants, et en même temps reprocher à la personne d'avoir peur (et d'être peut être folle). Par exemple, suivant cette tactique, une personne peut se trouver recrutée dans une expérience de montée de l'angoisse de la manière suivante : j'ai peur que les résultats de mes examens ne soient mauvais/j'ai peur de porter une trop lourde peur au sujet de ces résultats/ j'ai peur de devenir trop angoissé dans ma vie/ qu'est ce qui va

se passer si je n'arrive pas à surmonter cette peur/etc. Cette tactique encourage une peur de deuxième degré –une peur au sujet de.

Interroger les menées du discours malveillant dans la montée de l'angoisse amène à mettre en avant une contre logique qui soutient la capacité propre d'une personne à créer de la sécurité, de l'acceptation, et de la force. La discussion anti angoisse peut aussi souligner des histoires de courage formidable, et mettre en avant des récits additionnels qui incluent une opposition historique à la peur ainsi qu'une version préférée de la personne pour le futur.

Les questions qui pourraient être posées à ceux que perturbe une escalade de l'angoisse comprennent :

1. Est-ce que vous avez l'impression que la peur a lancé une campagne de terreur contre votre vie ?
2. Comment est ce que la peur s'y prend pour saccager votre imagination ?
3. Est-ce que les peurs cherchent à vous enfermer dans une boîte sans moyen de sortir ? Est-ce que finalement elles vous conduisent à une impasse ?
4. Est-ce qu'il arrive que cette peur s'étende aux événements quotidiens dans le monde et les gonfle hors de proportion comme une façon d'enfler dans votre esprit- en vous disant que ça pourrait vous arriver à vous ?
5. Est qu'il y a des idées communes à tous dont la peur tire parti (e.g. perte d'emploi, mort, maladie, solitude) ?
6. Est que la peur arrive parfois à ce que vous vous sentiez comme un passager dans votre propre vie ?
7. Est-ce qu'il y a des moments où vous vous surprenez à exagérer la peur ?
8. Est-ce qu'il y a des moments où la peur peut être retournée, où elle commence à craindre que ce ne soit vous qui vous dressiez pour lui faire face ?
9. Si vous avez peur, est ce que cela signifie qu'il y a dans votre vie quelque chose qui mérite d'être protégé ?
10. Qu'est ce qui dans votre vie mérite d'être protégé ?

### *Représentations négatives/comparaisons dévalorisantes*

La négativité prend appui le long de la ligne du temps en réunissant seulement les informations négatives du passé et du présent qui cadrent avec le problème (Bateson, 1979). Ensuite, elle prédit et projette « plus du même » résultat pour l'avenir. La négativité produit une description superficielle de la plénitude de la personne dans sa vie, négligeant les expériences de survie, d'amour et de connexion. Les représentations négatives produisent constamment un « scénario du pire » à partir des événements.

La négativité appelle les comparaisons défavorables car elle va toujours comparer la personne en « moins » et la traiter comme un citoyen de seconde zone. Peu importent les circonstances ou l'histoire, la personne reste avec le sentiment qu'elle n'a pas tout à fait « été à la hauteur » de standards spécifiques. La tyrannie de la perfection, avec sa quête impossible, aide souvent au maintien de cette habitude.

Une fois, un client a décrit les représentations négatives comme un « train sans freins » -une fois que le dialogue commence à rouler, c'est très difficile de l'arrêter. La réflexion concernant le grain de beauté sur votre avant bras se transforme, et tout à coup vous vous demandez qui viendra à vos funérailles ; un partenaire en retard pour le dîner est imaginé avec le voisin dans une chambre de motel ; une saute d'humeur d'un jeune enfant signifie qu'il n'ira jamais jusqu'à la faculté ; et un regard particulier d'un collègue est interprété comme le signe que vous n'aurez plus de boulot à la fin de la journée. Les représentations négatives ne connaissent pas de moyen terme – on passe de zéro à 60 sur l'échelle du scénario du pire cas de figure, jamais de palier.

Une jeune femme qui luttait fort contre l'anorexie décrivait les comparaisons dévalorisantes comme « la tenue de son procès » à l'occasion d'exactly chaque rencontre qu'elle faisait. D'après son expérience, des orateurs inanimés (situés sur des panneaux publicitaires vantant un style de vie, et jusqu'aux mannequins dans les magazines de fitness), des animaux, et des personnes qu'elle ne connaissait pas (des passants inconnus, des patients dans une salle d'hôpital), tous la comparaient en mal avec ce qu'elle était « supposée être » (qui correspondait à une construction du corps/de la femme/du citoyen parfait). A cause de l'influence de cette habitude, elle pensait que le mannequin du magazine trouvait que son corps était gros ; que le chien d'à côté n'aurait jamais voulu d'un maître paresseux comme elle ; et qu'elle était repoussante pour chaque étranger dont elle croisait le chemin.

Les questions à prendre en considération concernant le contexte qui englobe l'expérience des représentations négatives/comparaisons dévalorisantes pourraient comprendre :

1. Est-ce que vous sentez qu'il y a d'autres forces qui œuvrent et aident les gens à nourrir une perception négative d'eux-mêmes ?
2. Est-ce qu'il existe des idées communément répandues qui aident les gens à se sentir si mauvais en tant que parents, employés, partenaires, enfants ?
3. Quelles idées nous aident à toujours croire que nous ne faisons jamais tout à fait assez bien ?
4. Qu'est ce qui nous a appris à croire que n'importe qui d'autre avait le droit d'être traité correctement, mais pas nous ?
5. Est-ce que vous vous êtes jamais demandé pourquoi la critique négative n'a jamais un seul point positif à dire sur les gens en général, sauf quand il s'agit de nous comparer à une personne ?
6. Mettre au jour ces conversations négatives et les discuter consiste à percer des trous dans leur légitimité et dans ce qui paraît être leur blindage logique.

Les questions qui pourraient être posées à ceux qui sont perturbés par des représentations négatives et des comparaisons dévalorisantes comprennent :

1. Comment est ce que les représentations négatives font pour s'emparer de la totalité de votre histoire en tant que personne ?
2. Comment est ce qu'elles s'y prennent pour créer une histoire négative aussi convaincante ?
3. A quelles idées communément répandues à propos de qui vous « devriez être » se réfèrent elles pour occulter toutes les expériences alternatives que vous avez vécues dans les comptes rendus et descriptions qu'elles donnent de votre vie ?
4. Comment est ce que les représentations négatives fournissent de la vapeur à l'histoire du problème ?
5. Qu'est ce qui aide à créer une brèche dans le cadrage des représentations négatives ?
6. Est-ce qu'il y a des moments où vous vous affranchissez des comparaisons ?
7. Comment est ce que vous appelleriez ces moments ?
8. Est-ce qu'il existe des relations que vous vivez en dehors de toute comparaison dévalorisantes ?

### *Les querelles intérieures*

L'habitude des querelles intérieures implique de pratiquer des discours d'argumentation et de contre argumentation, ce qui affaiblit en même temps la confiance en soi, la capacité à s'aider soi même, et à prendre soin de soi. Une recherche de la Ligue Anti-anorexie/boulimie de Vancouver a décrit comment, dans le champ des terribles conversations liées aux troubles du comportement alimentaire, les querelles intérieures prennent d'énormes proportions (voir Grieves, 1998, Madigan et Epston, 1996). Par exemple, une dose quotidienne de débat intérieur se trouve fréquemment chez les personnes qui négocient avec les attaques féroces du dialogue des troubles alimentaires. Les querelles peuvent englober des sujets qui ont à voir avec le fait de compter les calories, dénombrer les croquements de dents, éprouver et surveiller son corps : est ce que je réussis, ou est ce que je suis paresseuse/coupable ou correcte quand je fais 1000 abdominaux couchée-assise, ou est ce que je devrais en faire 1500 ? Les je devrais, je ne devrais pas à propos de tous les sujets sont constamment discutés et débattus, laissant peu de temps à l'esprit pour se reposer. Les membres de la Ligue ont établi que chercher si fort à continuer de pratiquer la « bonne » chose à faire peut devenir un « travail exténuant ». Ils expliquent que même une fois que la décision a été prise, une discussion commence pour savoir si c'était la bonne décision à prendre ! Le discours dévalorisant tourne en rond sur lui-même encore, encore et encore. Une conversation comme celle-ci colonise une telle part des expériences vécues que les personnes finissent par en vivre très peu d'autres.

Il y a aussi d'autres exemples. Par exemple, un couple hétérosexuel est venu me voir récemment pour des conflits conjugaux continuels. Nous avons découvert que la proportion de querelles « à haute voix » entre eux était de façon surprenante 100 fois inférieure à celle des discussions intérieures qu'ils avaient chacun de leur côté (sur les mêmes sujets).

Autrement dit - ils en sont arrivés à réaliser que le conflit principal entre eux était vicieusement rejoué dans les discussions intérieures personnelles qu'ils avaient avec eux-mêmes. Ils ont également découvert qu'ils avaient parfois du mal à distinguer dans leurs souvenirs ce qui s'était réellement dit et fait entre eux de ce qu'ils avaient imaginé. Une fois qu'ils ont trouvé un moyen de stopper leurs querelles intérieures en eux-mêmes (stopper ainsi la querelle intérieure imaginaire avec l'autre) les sujets réels de conflit entre eux ont pu être facilement extraits, et finalement réglés.

Les conversations-problèmes répétitives adorent débattre de sujets comme tactique pour semer la confusion –ça leur est égal de quel côté de la dispute elles se situent, et elles vont souvent argumenter des deux côtés. La querelle peut constituer un processus épuisant qui souvent nous laisse sans réponses et paralysés, une expérience qui est parfois évoquée comme une « paralysie de la faculté d'analyse ». La dispute intérieure s'empare totalement de nos représentations négatives et critique notre créativité.

Les questions qui peuvent être posées à ceux que perturbent les querelles intérieures comprennent :

1. Est-ce qu'il existe des codes ou des règles morales que vous avez intériorisés concernant des façons particulières de se comporter que les querelles font remonter ?
2. Est-ce qu'il y a des aspects particuliers de la société dans laquelle vous vivez qui encouragent les querelles et les disputes ?
3. Est-ce que vous avez une idée sur qui argumente en faveur de et qui argumente contre ces nombreuses querelles intérieures ?
4. Avez-vous jamais été conscient de quel élément ou quelle personne extérieure à vous-même pourrait se cacher derrière ce dialogue ?
5. J'ai entendu dire que nous pouvions énoncer intérieurement environ 1200 mots à la minute. Vous est-il arrivé de regarder en arrière et de vous demander quelle part de votre journée a été consacrée à vous disputer avec vous-même ?
6. Est-ce qu'il y a eu des moments où vous vous êtes trouvé saturé et épuisé par ces conversations continues sans issue ?
7. Est-ce qu'il vous arrive de faire une pause et de remarquer comme vous faites l'expérience du calme quand la querelle intérieure retombe ?
8. A quoi ressemble ce calme ?
9. Quand avez-vous le plus de chances de le trouver ?
10. Avez-vous une manière de fêter et d'apprécier ces moments calmes ?
11. Qu'est-ce que cela représenterait d'être délivré des disputes centrées sur les problèmes ?
12. Est-ce que vous avez jamais fait l'expérience d'écouter durant une dispute et de trouver ça drôle ?

## *Le désespoir*

Cette conversation répétitive dévalorisante offre une vision qui descend en cascade de façon à rendre toute aide, communauté ou connexion sans objet. C'est une soumission à la croyance suivant laquelle toute expérience d'espoir ainsi que les histoires vécues en dehors du cadre du problème sont dépourvues de sens.

L'habitude de la conversation dévalorisante dans le désespoir prend plusieurs formes, et la plupart nous conduisent vers des expériences où, pour ce qui nous concerne, nous laissons tomber. Les gens décrivent le sentiment de vivre une situation « sans issue », d'« enfermement », et d'expérimenter la « futilité de la vie ». Le désespoir inspire une paralysie attristée de la foi et de la performance. Elle conduit les personnes à une conception de leur vie comme « dans une impasse », et réduit leur expérience vécue à une représentation étriquée et limitante.

Il existe de nombreux exemples de la façon dont le désespoir se fraye un chemin dans la vie des gens. Voici trois exemples issus de ma pratique :

Au moment de prendre sa retraite après une carrière réussie (d'après sa partenaire), un homme est venu me voir avec « très peu d'envie de vivre désormais ». Il semble que cet homme, n'ayant consacré ni temps ni préparation à ce que ça signifiait pour lui de prendre sa retraite, avait accepté le point de vue de la société suivant lequel c'était une « bonne chose ». Il décrivait son expérience de la retraite comme non compatible avec nos descriptions culturelles qui en font une « bonne chose ». Cette différence a fourni au désespoir un espace pour s'introduire et offrir à cet homme une vision rétrospective extrêmement superficielle de ce qu'il avait vécu, et elle annonçait que « ça ne ferait qu'empirer ». Il avait été précipité dans le désespoir – avec l'aide d'un séjour de 11 mois dans une unité psychiatrique (Madigan, 1998a), au point qu'il avait décidé que le choix de se tuer était un meilleur choix que celui de vivre. Au cours de la contre enquête sur le message concernant la retraite, un espace s'est aménagé pour lui permettre d'apprécier la vie qu'il avait menée, et un soi oublié fraîchement revitalisé a émergé. Quand cela a été soutenu par une large campagne de lettres, il a pu regagner un sentiment d'espoir et l'infuser à nouveau dans sa vie et son avenir. Il se reconnaît maintenant comme l'expert en jardinage de sa communauté de résidents, rend des services au sein de sa résidence de seniors et devient un grand père « terrible ».

Une femme de 35 ans est venue me voir, elle décrivait sa vie comme « désespérément solitaire » et plongé dans l'isolement et le désespoir. Durant les trois mois qu'a duré notre thérapie ensemble, elle a commencé à avancer vers une vision d'espoir pour elle-même renouvelée en prenant des cours à l'université, en renouant des amitiés, en s'engageant dans des activités de loisirs, et en rendant échangeant des visites avec sa famille. Elle commençait même à avancer vers un retour aux contraintes du travail. Pour fêter l'espoir retrouvé et le souvenir de toutes les qualités et cadeaux dont le désespoir l'avait privée, elle avait invité un ami à l'accompagner pour une semaine de randonnée en kayak en guise de célébration. Quand elle est venue me voir une semaine après son retour, elle s'est décrite comme étant « dans un état épouvantable ». Quand elle était revenue chez elle, le désespoir avait repris pied dans sa vie – à tel point qu'il avait fait une sérieuse tentative pour prendre sa vie. Heureusement l'équipe de Secours d'Urgence était arrivée « juste à temps » pour la sauver. Nous avons réalisé ensemble que nous avions fait une erreur en négligeant de prévoir un retour du désespoir au retour de sa randonnée de l'espoir. Au long d'une conversation précautionneuse,

la colère qu'elle ressentait contre elle-même s'est retournée tout à coup contre l'habitude du désespoir qui tentait de « balayer mes souvenirs de randonnée et les progrès que j'ai faits durant ces derniers mois ». Elle a décidé que « avaler des pilules, ce n'est pas moi, et plus jamais l'histoire mensongère et fabriquée du désespoir ne prendra ma vie ! ». Maintenant, un an plus tard, elle est plus que capable de maintenir dans sa vie l'espoir qu'elle a travaillé si fort à y restaurer.

Un jeune de 15 ans relayait une histoire une histoire silencieuse et triste histoire de maltraitance et de rejet au long de sa vie scolaire et avec son voisinage. Une conversation quotidienne de désespoir s'était introduite dans sa vie et lui laissait très peu à espérer. Le désespoir encourageait un point de vue suivant lequel son existence « ne ferait qu'empirer ». Le désespoir avait bloqué toute autre vision lui-même comme « excellent élève, bénévole dans sa communauté, plein d'humour, bon skate boarder, et du talent pour aider ses amis dans les moments difficiles ».

Au fil du temps, il est devenu capable de se rappeler et de solidifier ces visions autres, préférées, de lui-même.

Les questions qui pourraient être posées à ceux que perturbe le désespoir pourraient comprendre :

1. Quelle est l'histoire du désespoir dans votre vie ?
2. Est-ce qu'il y a eu un moment où il est entré pour la première fois dans votre vie ?
3. Est-ce qu'il y a une croyance ou une personne particulière qui encourage davantage une vision désespérée de vous-même ?
4. Quels sont les sujets spécifiques sur lesquels le désespoir prospère ? Pourquoi choisit-il ces sujets ?
5. Y a-t-il jamais eu un moment où vous avez éprouvé un peu d'espoir pour vous-même ? Quand était-ce ?
6. Est-ce que quelqu'un d'autre est au courant de cela ? Si oui, qui ?
7. Est-ce que vous vous souvenez d'espaces pour l'espoir qui seraient habituellement barrés par le désespoir ?
8. Si vous redécouvriez l'espoir dans votre vie, quelles sont les qualités, compétences et connaissances dont vous disposez maintenant qui lui donneraient le pouvoir de se maintenir ?
9. Est-ce que l'amour que vous vous portez à vous-même vous aide d'une quelconque façon à restaurer l'espoir dans votre vie ? Si oui, comment ?

### *La perfection*

J'ai toujours eu envie d'écrire un livre qui aurait pour titre « je ne suis pas bien, vous n'êtes pas bien –et c'est bien ! » de façon à saper le fléau que représente l'idée de perfection. Durant

mon travail avec mes collègues et amis de longue date Lorraine Grieves et David Epston (voir Grieves, 1998), et avec la Ligue Anti anorexie/boulimie de Vancouver, j'ai réalisé à quel point la lutte que ses membres menaient pour miner les pressions exercées par la perfection était prépondérante. La Ligue en est venue à réaliser que l'habitude de la perfection ne pouvait jamais autoriser la personne à connaître la joie de vivre. La perfection, comme un de ses membres l'a formulé « fixe des standards si élevés, et chaque fois que j'y parviens, elle montre toujours la barre un peu plus haut ». Par exemple, la perfection aidait à fixer le poids qu'une femme choisissait de perdre – et une fois parvenue là, il n'y avait pas de place pour fêter ça, et elle allait fixer le poids « juste un peu en dessous ». La perfection demandait juste un peu plus d'exercices, juste un peu moins de nourriture, juste un peu plus de laxatifs, etc.. Ce jeu pervers continuait jusqu'à ce que la personne ne puisse plus fonctionner, et finisse souvent par être hospitalisée.

La perfection n'affecte pas que les jeunes femmes qui luttent contre des troubles alimentaires. La thérapeute Jill Freedman le montre dans son excellent article intitulé « le fléau du parent parfait », en ligne sur [WWW.planet-therapy.com](http://WWW.planet-therapy.com). Elle souligne bien des combats et traquenards dans la condition de parents ensorcelés par la perfection.

C'est un cadre de haut niveau qui m'a décrit la perfection pour la première fois comme un « surveillant tyrannique », du genre qui peut « punir, blâmer et persécuter ». Le combat torturant pour atteindre la perfection en tant qu'élève, collaborateur, parent, partenaire, athlète, patron, etc., peut agir pour gâcher la vie. La perfection apparaît sans limite à ceux qu'elle affecte de façon négative.

Un cadre dirigeant dans une compagnie de taille moyenne est venu me voir récemment par le biais d'un Réseau de Santé Professionnel. Il travaillait en moyenne 14 heures par jour en gravissant les échelons au sein de l'organisation. Il prenait rarement plus d'un jour ou deux de congé, de peur de « décrocher ». Quand il ne travaillait pas, il était au club de gym à essayer de se sculpter un corps de parfait professionnel (Epston appelle cette épreuve une anorexie professionnelle). Cet homme a déclaré ressentir souvent qu'en dépit du fait qu'il travaillait dur, il ne pouvait continuer à supporter dans son emploi du temps professionnel la pression et le stress dédiés à satisfaire la perfection. Il a déclaré qu'il était « malheureux et n'avait jamais le temps de se reposer sur ses propres réussites ». Il avait trente huit ans quand des années de harcèlement de la part de la tyrannie de la perfection l'avaient aidé à avoir un accident cardiaque qui l'avait presque tué. Par la suite, durant les deux semaines qu'avait duré son hospitalisation, la perfection lui avait dit qu'il était « faible et apitoyé sur lui-même », et qu'il devait « continuer à travailler aussi dur qu'auparavant ». Il craignait que l'accident cardiaque « ne diminue sa valeur dans la boîte ». La perfection mettait sa santé en danger, et ensuite le blâmait pour son mauvais état de santé actuel. Et maintenant la perfection exigeait qu'il « remonte à cheval et arrête de se faire du souci –se faire du souci, c'est pour les faibles et les perdants ».

La perfection se cache sous un monde d'apparences acceptables, comme celles des succès d'élite, et des conduites d'excellence. Du moment qu'il y a une place évidente pour apprécier sa propre progression dans la réussite –pour faire de son mieux à chaque occasion donnée ; pour travailler dur ; pour apprendre davantage ; pour profiter de ce qui vous passionne –se trouver assujetti à la tyrannie de la perfection représente une tout autre éthique. Les combats pour la perfection impliquent la fixation d'idéaux et d'étalons de mesure souvent inaccessibles, et ensuite des jugements aigres quand ces objectifs inaccessibles ne sont pas atteints. Compte tenu la pression entretenue dans les références à des idéaux de perfection

dans les cultures occidentales, les effets négatifs comme la possibilité d'un discours dévalorisant de la perfection-poison sont toujours présents.

Les questions que l'on pourrait poser à ceux que perturbe la tyrannie de la perfection comprennent :

1. Pouvez-vous vous rappeler comment vous avez été entraîné et poussé dans des idées de perfection alors même que la perfection n'est pas possible ?
2. De quelle façon les standards de la perfection s'y prennent-ils pour vous aveugler sur vos réussites en tant que personne/parent/partenaire/employé, etc. ?
3. Est-ce que l'idée de perfection vous a jamais donné une image de vous-même comme sans valeur ?
4. De quelle façon est-ce que la perfection s'y prend pour annuler votre capacité à entendre les compliments que les autres font à votre sujet ?
5. Est-ce que la perfection a l'air d'évaluer le verre de votre réussite comme à moitié vide ?
6. Avez-vous une idée de ce qui pourrait jamais satisfaire la voix critique de la perfection ?
7. Si vous laissiez tomber votre entraînement aux idéaux perfectionnistes, quels aspects de vous-même et quels efforts accomplis pourriez-vous célébrer ?
8. Est-ce que les pressions de la perfection sont de nature différente suivant qu'on est un homme ou une femme ?
9. Est-ce qu'il y a d'autres standards autres que ceux de la recherche de perfection auprès desquels vous pourriez mesurer votre vie (des standards comme profiter de, apprendre, prendre du plaisir, aimer) ?

### *La culpabilité paralysante*

La dernière habitude que je vais pointer ici est celle de la culpabilité paralysante. Bien sûr il y a des circonstances où les gens viennent en thérapie quand les sentiments de culpabilité constituent une réponse appropriée à des actes qu'ils regrettent. Il y a toutefois aussi des occasions où les gens qui viennent en thérapie sont affligés d'un sentiment de culpabilité débilitant dans des circonstances où il n'est pas clair du tout que quelque chose de mal ait été commis. Dans ces circonstances, l'origine du sentiment paralysant de culpabilité peut être entretenue dans des discours institutionnels ou des idées dominantes sur les modes de réussite relatifs au genre, à la classe, à la préférence sexuelle, et/ou aux relations entre races. Quand la culpabilité s'insinue dans notre imagination et notre entendement, elle peut y déferler sans contrainte. Voici trois exemples tirés de ma pratique.

Récemment un jeune homme est venu me voir pour discuter de la culpabilité qu'il avait ressentie après avoir dénoncé aux autorités des abus sexuels qu'il avait subis de la part d'un membre du clergé dans sa jeunesse. Ce membre du clergé faisait maintenant l'objet d'une

enquête. Le jeune homme commençait à avoir des « pensées secondaires » concernant son courage à dénoncer les faits après que plusieurs personnes de sa congrégation, un membre de sa famille, et un vieil ami aient exprimé leur désaccord avec sa décision. Il expliqua qu'il se sentait « entre le marteau et l'enclume » parce qu'il se sentait coupable durant le temps où il s'était tu au sujet de ces abus, et coupable après avoir révélé l'information. La culpabilité argumentait sans relâche d'un côté comme de l'autre, lui laissant très peu de temps pour quoi que ce soit d'autre.

Un avocat est venu me voir durant l'été pour une « conversation rapide ». Ses associés lui avaient demandé de venir me voir parce qu'ils considéraient qu'il « ne jouait pas assez équipe ». La raison en était qu'il avait refusé de donner son numéro de téléphone quand il était parti pour une semaine de vacances. Bien qu'il ait pleinement justifié sa position devant moi, qu'il m'ait informé travailler 60 heures par semaine et n'avoir pas pris la totalité de ses congés depuis 3 ans, il a également déclaré continuer à se sentir un peu coupable de n'avoir pas donné son numéro, alors que c'était une pratique courante chez tous les avocats de son cabinet.

Une femme est venue récemment me voir pour l'accompagner et discuter de son désir de quitter un mari abusif avec lequel elle vivait depuis vingt et un an. Elle était mère de trois jeunes filles de 13, 15, et 18 ans. Elle a déclaré que les abus verbaux continuels et « occasionnellement » physiques exercés par son mari avaient commencé durant sa première grossesse. Elle avait soupesé la possibilité de le quitter pendant de nombreuses années, mais était restée avec lui parce qu'elle se sentait coupable « à cause des enfants ». Elle décrivait aussi son sentiment de culpabilité parce qu'elle ne le quittait pas – se croyait « trop faible pour partir », et sentait qu'elle était un « exemple épouvantable pour ses filles ». La culpabilité s'exprimait des deux côtés de l'équation partir/rester et était encouragée par bien des partis pris idéologiques concurrents.

Les questions qui pourraient être posées à ceux que perturbe la culpabilité comprennent :

1. Quand vous examinez l'histoire, quelles conversations culpabilisantes ont été utilisées comme des instruments de contrôle social ?
2. Comment est que des conceptions culpabilisantes ont été utilisées pour enrôler les populations dans des façons d'agir spécifiques ?
3. Pensez-vous que les hommes et les femmes sont éduqués de la même façon à la culpabilité ?
4. Est-ce qu'il y a des expériences dans votre vie dont on vous a fait éprouver à tort de la culpabilité ?
5. Est-ce qu'il y a eu des expériences dans votre vie dont vous ne vous êtes pas senti coupable sur le moment mais pour lesquelles vous éprouvez du remords maintenant ?
6. Est-ce que la culpabilité vous a jamais aidé ou parue importante ? Si oui, comment ? Pourquoi ?
7. Est-ce qu'il y a eu des moments où la culpabilité a cessé d'être utile pour à l'inverse devenir problématique ? Si oui, comment ? Pourquoi ?

8. Quel sens votre sentiment de culpabilité pourrait-il endosser ? Est-ce qu'il signifie que vous défendez quelque chose ?
9. Qu'est ce que vous défendez et en quoi vous croyez ?
10. Pourquoi est ce que c'est important pour vous ?
11. Quelle est l'histoire de cette importance ?

## **Conclusion**

Toutes les conversations intérieures que nous avons avec nos moi intérieurs ne sont pas négatives. Au contraire, elles peuvent souvent inspirer, soutenir et aimer. Je considère que c'est mon rôle en tant que thérapeute d'ouvrir dans la parole des possibilités de développement à suivre, de regroupement avec des connaissances et des conversations intérieures préférées, et aussi une reconnaissance et une considération délibérées pour cette connaissance localisée et active. Ce point de vue alternatif –celui de l'envers de l'habitude– est toujours présent et peut être considéré comme un acte de résistance par le discours, la position historique qui révèle l'élégance de la personne à opposer un discours à l'habitude.

Il faut également noter que la façon dont les habitudes de discussion pénètrent dans la vie des gens et l'affectent va évidemment être différente suivant les individus, les circonstances, la communauté et la société dans lesquelles ils vivent. Il paraît également pertinent de relever que les habitudes-problèmes ne marchent pas toutes seules –elles s'associent les une aux autres. Par exemple, les représentations négatives ne peuvent pas exister sans englober d'autres conversations répétitives intérieures comme l'auto surveillance, l'audience, l'angoisse, le sentiment d'illégitimité, le désespoir, etc.

Les problèmes semblent s'organiser autour d'argumentations spécifiques et de compétences rhétoriques. Je pense que c'est important en tant que thérapeute de bien appréhender chacune des manœuvres employées par une conversation-problème répétitive, et également d'appréhender pleinement le discours institutionnel dans lequel elles puisent leur source. Par exemple, si vous travaillez dans un domaine thérapeutique particulier –troubles alimentaires, abus sexuels, alcool et drogues, angoisses etc. – je recommande une étude complète et historique des pratiques du problème, et de développer une passion pour l'étude de toutes les stratégies de discours, de tous les tours tactiques et rhétoriques que le problème emploie.

En définitive, en tant que thérapeute, je crois qu'il est important de reconnaître que je ne suis jamais totalement affranchi des conversations répétitives dévalorisantes que j'ai décrites dans cet article. En tant que thérapeute, j'expérimente et je reconnais les effets de ces conversations-problèmes- à ma manière, en moi-même et dans mes relations, absolument chaque jour.