

# Introduction

Qu'est-ce qui fait changer le patient dans la psychothérapie? Voilà une question que bien des gens se posent. Comment expliquer que le fait de venir s'entretenir avec un psychothérapeute, semaine après semaine, amène une personne à changer sa perception d'elle-même, à améliorer ses relations interpersonnelles, à sortir d'une dépression qui la terrassait, à aborder la vie avec plus d'optimisme ou moins d'angoisse? En quoi cette relation diffère-t-elle de celle qu'on peut avoir avec un ami intime à qui on a l'habitude de se confier?

Cerner les multiples dimensions et facteurs qui contribuent au processus de changement en psychothérapie est une préoccupation qui me suit depuis le début de ma carrière. J'ai exercé la psychothérapie d'inspiration psychanalytique pendant plus de quarante ans et j'ai eu beaucoup de plaisir à pratiquer ce métier gratifiant qui comporte aussi son lot de difficultés, voire de souffrances à l'occasion. Parmi les centaines de personnes que j'ai accompagnées dans une démarche à la rencontre d'elles-mêmes, plusieurs m'ont remerciée en fin de processus, souvent avec les larmes aux yeux, de les avoir aidées à devenir elles-mêmes. Ces témoignages de reconnaissance ont été mon plus beau salaire. Comment expliquer cela? Difficile de le formuler avec certitude. Il me faut dire aussi que je n'ai pas connu que des succès durant ma carrière. J'ai eu mon lot d'échecs qui m'ont incitée à réfléchir

aux facteurs en cause dans ceux-ci. Cette question du changement en psychothérapie est bien énigmatique, et maintenant que je consacre mes activités professionnelles à former des psychothérapeutes, elle occupe plus que jamais mes pensées.

Durant ma vie, j'ai moi-même consulté à plusieurs reprises. Jeune adulte, j'ai fait deux démarches de psychothérapie, l'une avec un psychologue d'approche humaniste et l'autre avec un psychothérapeute d'orientation psychanalytique. Plus tard, lorsque j'ai commencé à pratiquer ce métier, j'ai fait deux tranches de psychanalyse s'échelonnant chacune sur quelques années. Au moment de mettre fin à ma carrière de psychothérapeute, j'ai consulté à nouveau sur une plus courte période pour tenter de mieux comprendre les émotions contradictoires que suscitait en moi cette perspective. C'est donc dire que j'ai connu en tout cinq psychothérapeutes, quatre hommes et une femme. Chacun avait son style propre et chacun m'a apporté quelque chose de différent, certains plus que d'autres. Parmi toutes ces expériences, l'une d'elles m'a profondément changée. Ayant expérimenté plusieurs relations différentes, j'ai pu me rendre compte à quel point la personne du psychothérapeute, bien avant son approche ou sa méthode de travail, est déterminante dans cette aventure.

Mettre fin à une relation thérapeutique qui a duré plusieurs années exige un travail de deuil. Cette séparation nous amène à prendre du recul face à ce que nous y avons vécu de manière très intense, à nous distancier de l'expérience et de ses moments charnières qui continuent de nous hanter longtemps après y avoir mis fin. Ce travail de deuil m'a amenée à réfléchir à ce qui a contribué à me changer profondément, mais aussi à ce qui a pu entraver mon processus de changement à certains moments. Ce livre s'inscrit dans cette réflexion. Il présente ma propre synthèse de ce que j'ai pu éprouver et comprendre à travers ces diverses expériences, à la fois comme patiente et comme psychothérapeute, et de ce que plusieurs auteurs m'ont appris. Cette synthèse est influencée également par mon expérience de la pratique de la psychothérapie auprès d'enfants et d'adultes et par les supervi-

sions et formations que je continue à dispenser aux psychothérapeutes. Je ne prétends pas avoir tout compris d'un processus aussi complexe et multifactoriel, mais je peux affirmer que ce que je propose ici est fondé sur une expérience enracinée dans un vécu émotionnel. Vous y trouverez les principales influences qui m'ont profondément touchée.

Dans une psychothérapie, plusieurs aspects contribuent simultanément au processus de changement. Une difficulté à laquelle je me suis confrontée en écrivant ce livre a été de rendre compte de cette synergie. Il me fallait d'abord définir chacune des composantes du processus et expliquer son interaction avec les autres. Mais comme toutes s'influencent mutuellement, je devais souvent expliquer l'interaction d'une dimension avec une autre alors que celle-ci n'avait pas encore été définie. Déterminer l'ordre de présentation des facteurs en jeu, en m'efforçant d'éviter le plus possible les répétitions, est devenu mon principal défi. Il m'a été impossible de toutes les éviter, mais, tout compte fait, leur présence contribue à mieux faire ressortir la complexité du processus et les liens étroits qui unissent tous les facteurs en cause. Rien de mieux que de répéter la même chose dans un contexte et avec des termes différents pour en saisir toute la portée.

Pour mieux situer la question du changement en psychothérapie, j'ai jugé pertinent de commencer par parler du changement en général, car le changement n'est pas propre à la psychothérapie; il s'agit d'un phénomène qui caractérise toute vie. Il s'agira ensuite de définir en quoi consiste la psychothérapie. Quatre grandes écoles de pensée proposent des approches thérapeutiques différentes, et chacune comporte des pratiques et techniques multiples. Quelques pistes de réflexion seront proposées à qui souhaite se démêler dans ce foisonnement d'approches afin de guider les futurs patients et les psychothérapeutes vers ce qui leur convient le mieux.

Comment parler du changement en psychothérapie sans définir ce qui caractérise la souffrance de qui souhaite changer? C'est pourquoi j'ai jugé nécessaire d'exposer la conception de la

santé et de la psychopathologie qui a guidé et guide encore mon travail. Ce sera l'occasion de présenter les courants ayant influencé ma compréhension du processus de changement, principalement les recherches de Daniel Stern et son équipe sur le moment présent en psychothérapie, le courant psychanalytique inspiré de Wilfred R. Bion concernant le fonctionnement du psychisme, les théories psychosomatiques qui prennent en compte les liens corps-esprit, et l'apport des neurosciences. J'aborderai ensuite les aléas du changement en psychothérapie, ce qui le caractérise, les ressorts qui l'animent et l'incontournable ambivalence de toute personne désireuse de s'engager dans une démarche de changement.

Le processus de changement s'enclenche dès la première rencontre entre un éventuel patient et un psychothérapeute. Les entretiens préliminaires, ce lieu où s'articulent la demande et l'offre de psychothérapie, sont déterminants en ce sens. Ils débouchent sur le contrat thérapeutique et sur l'entente concernant le cadre dans lequel va se dérouler la psychothérapie, autre facteur clé pour soutenir ce processus.

Les chapitres suivants seront consacrés à la relation thérapeutique, lieu par excellence du changement. Y seront abordées l'empathie thérapeutique et l'intersubjectivité, l'alliance thérapeutique et l'écoute émotionnelle, outil principal du psychothérapeute. L'une des tâches de celui-ci est de cerner l'origine de la souffrance chez son patient dans ses aspects inconscients. Ici entre en jeu l'interaction entre les dimensions intrapsychiques et intersubjectives. De plus, dans l'optique psychosomatique qui est la mienne, il est difficile d'ignorer la souffrance corporelle souvent présente chez les patients qui entreprennent une démarche en psychothérapie. Comment penser le corps malade dans ce contexte fera donc l'objet du chapitre suivant.

Une psychothérapie implique la rencontre de deux subjectivités. Dans celle-ci, les deux cheminent ensemble pour soutenir un processus de changement qui se produit simultanément dans l'implicite et dans l'explicite. De quelle manière le psychothéra-

peute y contribue-t-il? Comment comprendre sa fonction et la nature de son travail? De quoi sont faites ses interventions et que visent-elles? Voilà autant de questions qui seront abordées dans un chapitre portant sur la dynamique du changement.

La terminaison de la psychothérapie, particulièrement lorsque celle-ci s'étend sur une longue période, présente des caractéristiques spécifiques qui concernent autant le patient que le psychothérapeute, car si la psychothérapie est un cheminement à deux, il en est de même pour sa terminaison. C'est pourquoi un chapitre y sera consacré. D'autre part, pratiquer la psychothérapie exige du psychothérapeute une grande implication personnelle. Devenir psychothérapeute, développer son identité professionnelle, son unicité et sa créativité, est aussi un long processus de changement qui nécessite beaucoup plus que la simple acquisition de connaissances théoriques et techniques. Ce point fera l'objet de la réflexion du dernier chapitre.

# CHAPITRE 1

## Le changement

*Accepter le changement, c'est accepter qu'il soit permanent, que plus rien ne soit figé. Changer, c'est donc peu ou prou se laisser faire par une mobilité sans relâche.*

— FRANÇOIS ROUSTANG

### VIVRE, C'EST CHANGER

De la naissance jusqu'à la mort, des changements se produisent en nous continuellement. Le corps se développe, grandit et vieillit, mais notre esprit aussi change. C'est cet aspect du changement qui nous intéresse ici. Tout au long de notre vie, nous apprenons à composer avec les événements qui surviennent, à entrer en relation avec les êtres qui nous entourent; nous développons des manières d'agir et de réagir dans le but de nous adapter à l'environnement; et tous ces apprentissages modifient sans cesse notre perception du monde et de nous-mêmes. Le changement fait tellement partie de notre quotidien qu'on peut facilement affirmer que vivre, c'est changer.

## Changement et développement de la personnalité

Certaines périodes de la vie sont marquées par des transformations accélérées, voire spectaculaires, observables de l'extérieur et ressenties intérieurement. Durant les premiers mois de la vie, le nourrisson se transforme rapidement. À travers les échanges avec ses donneurs de soins, il apprend les bases de la communication émotionnelle qui guidera sa manière d'entrer en relation durant toute sa vie. Lorsque les choses se passent bien, peu à peu il développe un lien d'attachement avec les adultes qui prennent soin de lui; il évolue d'une position narcissique, centrée sur ses propres besoins, vers une capacité relationnelle où l'amour occupe une place de plus en plus grande. À l'adolescence, la puberté donne au jeune le pouvoir de procréer, provoque des bouleversements pulsionnels, relationnels et émotionnels qui le conduiront, à travers les soubresauts bien connus de l'adolescence, à s'émanciper par rapport à ses parents et à évoluer vers une sexualité adulte.

Durant les premières années de vie et jusqu'à la fin de l'adolescence, ces changements contribuent au développement de la personnalité, une structure de fonctionnement acquise qui résulte de la somme des apprentissages. Celle-ci se développe sur la base du tempérament qui, lui, s'enracine dans la biologie propre de l'individu, mais elle porte surtout la marque des premières expériences relationnelles qui ont contribué à la façonner. La personnalité reflète une manière de vivre les relations interpersonnelles, révèle l'angoisse prédominante de l'individu et les stratégies qu'il a développées pour s'en défendre. Ces apprentissages échappent en grande partie à la conscience, avec comme conséquence que la personnalité nous fait agir et réagir souvent sans qu'on sache ce qui motive vraiment, profondément, telle ou telle de nos réactions. On pourra toujours invoquer une raison ou l'autre pour les justifier, mais celles-ci s'avéreront bien souvent loin des motifs profonds ayant suscité l'action ou la réaction.

## Le changement et les aléas de la vie

Même si la personnalité a atteint une structure relativement stable à la fin de l'adolescence, l'être humain n'en continue pas moins de changer par la suite. Au mitan de la vie, l'adulte commence à ressentir le décompte du temps qui file. Il ressent le besoin de repenser son parcours tant sur le plan de sa carrière qu'en ce qui concerne sa vie amoureuse et relationnelle : c'est la crise de la quarantaine avec son démon du midi. Le départ des enfants parvenus à l'âge adulte et le passage à la retraite sont d'autres étapes importantes qui viennent à leur tour questionner l'identité, le sens de la vie, et conduisent à des remaniements internes. Le vieillissement, avec son lot de pertes physiques et relationnelles, oblige à des deuils constants qui transforment aussi l'individu. Toutes ces étapes importantes heurtent les habitudes acquises, forcent à de nouvelles adaptations et, par conséquent, à des changements majeurs, émotionnels et identitaires.

Mais il n'y a pas que durant ces moments clés que nous nous transformons. Les épreuves que nous subissons, les maladies, les accidents, les restructurations majeures dans le milieu de travail, les pertes importantes, les deuils, voilà autant d'événements qui provoquent en nous des bouleversements émotionnels et mènent à des changements dans nos manières de voir la vie, de ressentir notre place au sein de l'univers. De manière plus subtile, chaque nouvelle expérience, si minime soit-elle, chaque rencontre avec nos semblables, qu'elle soit directe ou vécue par l'intermédiaire de la culture (lecture, cinéma, théâtre, peinture, etc.), et, à la limite, chaque contact avec l'environnement non humain (animaux domestiques, sorties en nature, phénomènes naturels ou autre) modifie nos pensées, nous transforme. Tous ces changements contribuent à façonner l'être singulier que nous sommes, car, si le développement traverse les mêmes étapes chez tous, l'évolution, le cheminement de chacun est unique, personnel, parce qu'il prend racine dans des expériences différentes, des relations interpersonnelles spécifiques.



## CHANGEMENT ET CONSTITUTION DE L'IDENTITÉ

Les changements dont on est le siège durant toute la vie contribuent à façonner l'identité, cette représentation que l'on a de soi comme individu unique, séparé et distinct. Contrairement à la personnalité, qui se présente comme une structure relativement stable une fois l'âge adulte atteint, l'identité n'est pas une chose fixe, acquise une fois pour toutes. Elle fluctue tout au long de la vie, est sans cesse remaniée chaque fois qu'on est confronté à une nouvelle expérience significative, à une étape de vie ou à une épreuve importante. On en fait l'expérience quand on sort de ces événements marquants avec le sentiment d'avoir changé, de ne plus être tout à fait le même qu'avant.

Selon Edith Jacobson (1975), l'identité réfère à l'expérience subjective que l'on fait de la cohésion, de l'unité de son être. Elle se caractérise par un sentiment de continuité : malgré les multiples changements subis au cours de la vie, malgré ce sentiment que nous avons parfois d'avoir changé, nous savons que nous sommes toujours la même personne. L'identité est constituée de plusieurs représentations de soi dont certaines sont conscientes (par exemple l'idée que l'on se fait de son apparence, de sa position sociale, de ses valeurs, de ses idéaux conscients), alors que plusieurs échappent à la conscience (désirs profonds, idéaux inconscients, interdits intériorisés, schémas de comportement, modalités de penser et de ressentir devenues réflexes).

Donald Winnicott (1969) nomme « Vrai Soi » le noyau de l'identité. Pour lui, il s'agit de l'être dans ce qu'il a de plus vrai, l'être dans son essence même. Le Vrai Soi se manifeste, entre autres, aux mouvements énergétiques corporels liés aux pulsions et aux émotions. Il s'exprime aussi par tout ce qui émane spontanément du corps et de sa physiologie, talents naturels, goûts, intérêts spontanés. À la naissance, le nourrisson en ressent corporellement les mouvements, mais ne sait pas encore s'y reconnaître. Il est conscient de ses actes, mais il n'a pas encore développé la conscience d'en être

l'auteur, la *conscience de soi*, ou ce que les neuroscientifiques appellent la « conscience de la conscience », c'est-à-dire la conscience que l'on a de soi-même en train de faire, de ressentir, de penser un ou des aspects de la réalité<sup>1</sup>. Pour qu'il apprenne à reconnaître comme sien ce qui émane de son Vrai Soi, il faut que son entourage reconnaisse et nomme pour lui ce qui vient de lui. C'est parce que l'adulte met des mots sur ce que l'enfant fait, éprouve, exprime, que celui-ci apprend à reconnaître et à nommer ses sentiments, qu'il apprend à se décrire comme quelqu'un de doux, de colérique, de romantique, etc. Cette reconnaissance, si elle reflète correctement la réalité de l'enfant, lui confère le sentiment d'exister, d'être réel.

Le regard de l'autre joue donc un rôle prédominant dans le développement précoce de la conscience de soi. Par la suite, et toute la vie durant, l'identité demeurera sensible au regard d'autrui. Toute relation interpersonnelle viendra la questionner, parfois même l'ébranler, car il y a toujours des parts de nous-mêmes qui nous échappent, mais que les autres perçoivent et nous renvoient, et ce qu'ils nous reflètent nous amène à ressentir des doutes, des questionnements à propos de notre identité<sup>2</sup>.

La conscience du Vrai Soi détermine le statut de Sujet. En psychanalyse, on désigne par ce terme celui qui s'avère capable de dire « je » lorsqu'il parle de ses propres pulsions, émotions, intentions et désirs, parce qu'il les ressent comme tels et les assume. Cette conscience de soi n'est pas toujours là. Il peut nous arriver d'être sourds à certains mouvements intérieurs, à des émotions dérangeantes, aux intentions plus ou moins nobles qui guident nos comportements. Nous agissons et sommes conscients de nos actes, de nos pensées, de nos réactions, mais demeurons dans l'ignorance de ce qui les nourrit profondément. En être pleinement Sujet suppose qu'il faut se reconnaître dans ce qui leur a donné naissance, se réapproprier ce qui émane de son Vrai Soi.

- 
1. DAMASIO, A. R. *Le Sentiment même de soi : Corps, émotions, conscience*, Paris, Odile Jacob, 1999.
  2. Pour une plus grande élaboration du thème de l'identité, voir: BRILLON, M. *Le Labyrinthe de la féminité*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2008.

## CHANGEMENT ET CONNEXIONS NEURONALES

### Le changement se fait en grande partie dans l'implicite

Le changement, et plus spécifiquement le changement émotionnel qui nous intéresse ici, est un processus complexe qui se produit à l'insu de la conscience et met en jeu plusieurs parties du cerveau principalement situées dans l'hémisphère droit, ce cerveau émotionnel et intuitif. Ce dernier possède un système sélectif de reconnaissance, les perceptions sensorielles, qui récolte continuellement des données sur son environnement. Ces sensations déclenchent des émotions qui le renseignent sur l'effet produit sur nous par les diverses expériences vécues. L'émotion perçue est-elle agréable ? On voudra la reproduire et on développera des stratégies comportementales ou psychiques pour y parvenir. Le ressenti, au contraire, est-il cause de tensions désagréables ? On tentera de fuir la situation l'ayant provoqué ou l'on trouvera des moyens de s'en défendre. C'est ainsi qu'au cours des années, en créant diverses connexions neuronales qui relient sensations, émotions, pensées et comportements, le cerveau en vient à développer des manières de percevoir, de sentir, d'imaginer, de penser et d'agir qui nous sont propres et qui deviennent ensuite des automatismes.

À l'origine, ces modalités de fonctionnement se sont développées pour s'adapter à l'environnement du moment. Devenues réflexes, elles se déclenchent automatiquement même si, l'environnement n'étant plus le même aujourd'hui, elles peuvent ne plus être adaptées à la situation actuelle. De là viennent les schémas de comportement, les modalités de penser et de ressentir. Cette tendance à reproduire les acquis ne nous condamne toutefois pas à une rigidité impossible à défaire, puisque les neurones des régions cérébrales les plus complexes et les plus larges conservent une plasticité qui offre des possibilités de

réorganisation, donc de modification de ces automatismes<sup>3</sup>. Il y a donc un espoir, une possibilité de changement dans l'après-coup quand ceux-ci, faute d'être adaptés à la vie actuelle, deviennent nuisibles. Cependant, pour se réaliser, ces changements demandent des conditions particulières souvent difficiles à réunir sans une aide extérieure<sup>4</sup>. C'est ici que la psychothérapie peut s'avérer utile.

## **Un travail d'intégration sur deux axes : corps-esprit et émotions-cognitions**

L'hémisphère droit présente de nombreuses connexions neuronales dans un axe ascendant-descendant. Celles-ci relient le cortex (siège de la pensée consciente), le système limbique (impliqué dans le déclenchement des émotions et dans la mémorisation à long terme) et le tronc cérébral (responsable du métabolisme et des aspects primitifs du comportement) aux divers organes du corps. Par l'intermédiaire de ces connexions, l'hémisphère droit est responsable de la vie émotionnelle, de l'intégration entre les manifestations corporelles, les émotions, les comportements et les pensées. Son fonctionnement est visuo-spatial, sensoriel, intuitif et extrêmement rapide. Il perçoit de manière globale et concrète. Les pensées qu'il produit se présentent sous forme d'images, de métaphores en grande partie non verbales et non conscientes, et elles s'enchaînent selon une logique émotionnelle et non pas rationnelle. Même si elles sont produites à l'insu de la conscience, nous pouvons cependant en devenir conscients quand le cerveau qui raisonne, l'hémisphère gauche, est au repos, soit durant la phase d'endormissement ou lorsque nous nous adonnons à la rêverie éveillée où des images surgissent, comme venues de nulle part. L'action du cerveau droit se manifeste aussi dans ces moments de clairvoyance où chaque chose semble

---

3. COZOLINO, L. *La Neurosciences de la psychothérapie: Guérir le cerveau social*, Montréal, Les Éditions du CIG, 2012.

4. ANSERMET, F. et P. MAGISTRETTI. *À chacun son cerveau: Plasticité neuronale et inconscient*, Paris, Odile Jacob, 2004.

trouver sa place, sa raison d'être, où tout nous semble clair tout à coup, sans que nous ayons eu à considérer les divers aspects d'une situation de manière logique et raisonnée. C'est la pensée intuitive. L'hémisphère droit est responsable des changements implicites, des apprentissages prévalant dans les sphères émotionnelle et relationnelle, qui se produisent hors conscience.

L'hémisphère gauche, pour sa part, est moins connecté au système limbique et au reste du corps. C'est le centre du langage. Son fonctionnement est rationnel, logique et grammatical. Les pensées qu'il produit sont conscientes, verbalisables, abstraites, analytiques, dirigées et focalisées : c'est le siège de la pensée rationnelle consciente<sup>5</sup>.

Entre les deux hémisphères existent des voies de communication horizontales qui favorisent l'échange des informations entre eux. Elles permettent l'intégration des pensées rationnelles conscientes produites par le cerveau gauche, avec les images et pensées intuitives qui, elles, relient les comportements, les sensations et les émotions en provenance de l'hémisphère droit. L'intégration se fait donc dans les deux sens, soit descendant-ascendant et gauche-droite. L'intégration favorise la libre circulation de toutes les informations nécessaires à la pensée réflexive, à l'introspection. Elle permet de tenir compte de tous les aspects d'une situation pour mieux l'évaluer, la comprendre, et ainsi favoriser une adaptation optimale. De ce fait, on croit que l'intégration optimale, verticale et horizontale, serait un facteur central de la santé mentale, tandis que la dissociation, la déconnexion entre les pensées, les comportements, les sensations et les émotions, serait une conséquence courante de hauts niveaux de stress associés à des expériences traumatisantes<sup>6</sup>.

Étant donné la très grande complexité du fonctionnement cérébral, l'intégration bi-axiale présente souvent des lacunes qui,

---

5. MALAREWICZ, J.-A et J. GODIN. *Milton H. Erickson : De l'hypnose clinique à la psychothérapie stratégique*, Paris, ESF éditeur, 2012.

6. COZOLINO, *op. cit.*

sans aller jusqu'à la dissociation extrême, nuisent à l'adaptation parce qu'une partie des informations ne peut circuler librement. Par exemple, dans nos sociétés occidentales, nous avons tendance à survaloriser la pensée rationnelle et verbale au détriment de l'émotion et de l'intuition, souvent plus anxiogènes. De ce fait, il est facile de négliger les informations en provenance de la pensée intuitive et des émotions, voire d'y demeurer sourd. Pourtant, comme l'explique Damasio (1994), dans les situations complexes impliquant de multiples aspects émotionnels, par exemple celles où nous devons porter un jugement ou prendre une décision difficile et délicate (quitter un emploi où l'on ne se sent pas bien, se séparer d'un conjoint, composer avec une situation conflictuelle), les informations apportées par le cerveau émotionnel sont indispensables pour guider la réflexion. Pour une saine adaptation, il importe d'être à l'écoute de nos émotions et de tenir compte des informations qu'elles nous livrent. Par conséquent, notre manière de composer avec celles-ci déterminera la qualité des jugements portés et du changement susceptible de s'opérer.

Être à l'écoute des émotions et des pensées en images qui se développent à partir de celles-ci n'est pas toujours simple. Les émotions sont des phénomènes physiologiques déclenchés de manière réflexe, extrêmement rapide et non consciente<sup>7</sup>. Pour les ressentir, c'est-à-dire pour avoir accès au sentiment qui en est la prise de conscience, il faut prêter attention aux sensations internes qui les caractérisent. Ce n'est pas toujours le cas, soit parce que notre pensée est occupée ailleurs, soit parce que ces sensations sont désagréables et source de tension et que, pour cette raison, nous nous efforçons de les repousser. Par ailleurs, si nous y demeurons présents suffisamment longtemps pour que prenne forme le sentiment, si nous accueillons celui-ci sans le critiquer, sans le repousser, en étant simplement témoins de sa présence, le cerveau émotionnel se livrera de son propre chef à son travail de liaison psychique et produira des images. Celles-ci

---

7. À ce sujet, voir : DAMASIO (1994) et LeDOUX (2005).

proviennent de la comparaison avec d'autres situations antérieurement vécues et mémorisées, qui avaient suscité semblable émotion.

Ces pensées en images se développent dans l'implicite et la plupart du temps elles échappent à la conscience. Il est toutefois possible d'y avoir accès si on est attentif à ce qui surgit dans l'esprit, sans forcer, sans chercher à orienter les pensées. Lorsqu'elles parviennent à la conscience, il est alors possible de les mettre en mots. Ainsi elles peuvent servir à la pensée réflexive, à l'introspection, et conduire à ces moments de lucidité, de prise de conscience. Les prises de conscience résultent d'une intégration de toutes les informations en provenance du corps, des émotions, de la pensée métaphorique et de la pensée verbale.

Même si nous parvenons à contenir le sentiment pour permettre aux images qui y sont associées de se former, un autre obstacle à la libre circulation des informations peut survenir et entraver ce travail conjoint des deux hémisphères. Il arrive que certaines de ces images sont difficiles à tolérer pour des raisons morales ou parce qu'elles affectent l'estime de soi. Des mécanismes de défense inconscients sont alors mis en branle pour les repousser hors de la conscience, ce qui soustrait ces informations à la pensée réflexive et nuit à l'introspection.

Pour qu'il y ait changement, la pensée en images doit précéder la pensée verbale consciente et l'alimenter. Comme le dit si bien François Roustang (2009), «le corps pense avant de parler». Une pensée rationnelle coupée de ses origines corporelles ne peut que conduire à des évaluations partielles des expériences vécues, à des jugements erronés sur celles-ci. Mais lorsque le travail d'intégration corps-esprit et émotions-cognitions est accompli, le changement qui s'opère confère un sentiment d'unité, de souplesse, d'harmonie et de fluidité, un bien-être intérieur qui présente une plus grande résistance aux difficultés inhérentes à la vie quotidienne et favorise une plus grande adaptabilité à l'environnement.