

Des réalités non partagées

Article paru dans le Trait d'Union n° 28 – Février 2014

Lorsque Michèle m'affirma avec détermination qu'en qualité de Présidente de la République, elle avait rendez-vous avec des journalistes et qu'elle me demanda donc de la conduire auprès d'eux, je fus effrayée.

J'avais vingt trois ans. Elle en avait quatre de plus.

Le hasard fit que ce jour là, à mes côtés, se trouvait un ami qui venait de terminer sa formation de psychiatre. Il eut évidemment tôt fait de diagnostiquer la bouffée délirante dans laquelle se trouvait Michèle.

Je prévins donc mes parents qui s'occupèrent de la prise en charge de celle-ci.

Dans mon expérience professionnelle de thérapeute « de ville », j'eus à plusieurs reprises des clients dont le discours dénotait pareillement un décalage fort entre leur réalité propre et la réalité commune.

Ces expériences ci-avant, mais celles également personnelles, qui vinrent me confronter aux réalités communes, m'incitèrent à m'interroger sur ce que nous appelons communément « la Réalité », d'une part, et sur les difficultés potentielles d'accompagner ou simplement de côtoyer les *réalités non ou peu partagées*, d'autre part.

Donc, tout d'abord :

Qu'est-ce que la Réalité ?

La réalité, ma réalité est issue de ce que je sens, je vois, j'entends, je crois ...

Ma réalité est issue de ce que l'on m'a appris : la terre est ronde, de mes expériences : le feu ça brûle, de ce que j'imagine : après la mort il n'y a rien.

Ma réalité est issue de ma subjectivité : les pêches c'est bon mais les betteraves c'est mauvais, de mon environnement culturel : je me sens libre de me mettre torse nu sur les plages l'été ou certains opéras me font pleurer.

Selon notre place, notre positionnement qu'il soit géographique, physique ou psychologique, nos réalités sont différentes.

- Cette voiture venait de droite - Non elle venait de gauche.
- Cet homme est généreux - Non cet homme est calculateur.

Mais aussi la Réalité évolue au fil du temps, et en fonction des lieux : la représentation divine peut être unique Allah, Vichnou, ou à plusieurs visages : Râ, Vénus, Eole ...

Il y a des réalités partagées par le plus grand nombre : je vois avec les yeux, deux et deux font quatre, les oiseaux volent et la terre tourne autour du soleil etc ...

Il y a des réalités partagées par un nombre limité d'entre nous : la réincarnation, la négation de la shoah, la saveur des cuisses de grenouilles etc...

Et puis il y a des réalités non partagées : je suis sans cesse espionné, malgré mes 45kg je suis trop grosse ou bien je suis Jésus ressuscité.

La réalité est donc individuelle ou individualisée, elle est subjective. De fait, elle est plurielle. Nous ne pouvons donc pas parler de La Réalité mais bien de multiples réalités, celles-ci, comme nous l'avons vu, sont plus ou moins partagées.

A ce dernier titre, lorsqu'une réalité est non partagée, est-ce cela que l'on appelle

La folie ?

Il y a des réalités non partagées ordinaires : « Je suis moche. »

Celles-ci sont généralement acceptables par le plus grand nombre même si « Je ne comprends pas qu'elle se voie moche alors qu'elle est mignonne comme tout ! »

Il y a des réalités non partagées extraordinaires : je suis Présidente de la République.

Ces réalités viennent alors à l'encontre de nos propres entendements, de nos propres cadres, de nos propres croyances, de nos propres réalités ! « Je sais bien qui est le Président, ce n'est pas elle ! Elle est folle ! »

Entre ces réalités non partagées que j'ai nommées ordinaires et celles extraordinaires, il y a tout un chapelet de réalités différentes : cette femme est capable de me prédire l'avenir, je sens des ondes me traverser le corps, je suis née avec un sexe masculin mais je me sens femme, je ne peux pas m'empêcher de tout compter tout le temps, etc..

Il y a des termes psychiatriques pour nommer certaines de ces réalités différentes : le délire, la dysphorie de genre, la paranoïa, les tocs etc..

Est-ce cela la folie ?

Puis il y a la conscience ou non que sa réalité propre et non partagée n'est précisément pas partagée !

Pour Michèle, il était évident qu'à ses yeux, je ne pouvais pas ne pas savoir qu'elle était Présidente de la République. Sa réalité non partagée vint ainsi s'opposer à la mienne mais aussi à la réalité commune, et c'est l'absence de conscience de cette dualité, de sa part, et son désir de persuasion qui rendirent précaire sa liberté de mouvements.

Ainsi, c'est la conscience que l'appréhension de l'autre de ce que je suis, peut être différente de ma propre réalité, c'est la conscience de la divergence, donc : l'autre ne me voit pas comme je me sens être, qui me permettent alors d'adapter mon comportement pour me protéger de potentielles réactions d'autrui.

« Je sais bien que je suis en communication avec les morts, mais je sais aussi que les autres ne veulent pas le reconnaître, alors je préfère le taire pour ne pas avoir à subir leur désapprobation ou leurs moqueries. »

« Je sais bien que les autres supportent difficilement que je me fasse vomir après avoir mangé, alors, je me cache pour le faire pour éviter qu'ils m'hospitalisent. »

« Je sais bien la transphobie ambiante alors je ne parle de mes origines que lorsque je peux avoir confiance.»

Ainsi vivre au grand jour sa réalité non partagée peut être source de danger, de rejet voire d'enfermement et c'est la perception des difficultés potentielles de l'Autre, réelles ou projectives, à accepter nos différences qui permet de nous protéger de celles-là, voire d'agir en conséquence.

Comment, dès lors, dans un rôle d'écouter, ou tout simplement dans le cadre d'une relation de Personne à Personne, puis-je permettre à l'Autre de se vivre pleinement elle-même, sans peur, sans méfiance ?

A ce titre, puis-je m'asseoir sur ma confiance dans mon

acceptation inconditionnelle ?

Il serait à mon sens présomptueux de me *reposer* sur elle ! Mes multiples expériences en la matière me le confirme chaque jour un peu plus : l'étrangeté singulière que provoquent les différences trop éloignées, entraînent bien souvent d'inattendus mouvements intérieurs dont les effets figent alors dans des postures inappropriées.

Comment vivre mon acceptation inconditionnelle lorsqu'un client me décrit avec emphase ses projets pharaoniques ?

Comment écouter avec bienveillance cette cliente qui m'explique ce qu'elle perçoit être des sources radioactives chez elle ?

Je peux bien sûr me positionner dans une forme d'acceptation absolue, mais celle-ci ne sera-t-elle pas alors à distance (de moi-même ?), lointaine, comme molle, finalement impersonnelle et incongruante ?

Je peux être tentée d'exprimer ce que je perçois : « Vos projets me paraissent disproportionnés » et ajouter une certaine dose d'empathie « mais je sens comme pour vous ils sont bons (ou importants ou joyeux) ! ». mais mon client sera-t-il à même d'entendre l'expression de ma congruence ? Celle-ci ne sera-t-elle pas inacceptable, inacceptable à ses yeux ?

Je peux enfin me plonger avec ma cliente dans la magie de ses projets impossibles mais qu'en sera-t-il alors de l'irrationalité que je peux ressentir ?

Pour m'aider à répondre à ces questions, je peux peut-être m'interroger, par exemple, sur ma manière d'accompagner cette catholique fervente alors que je suis profondément athée ...

En posant son tryptique, c'est un fameux défi que nous a lancé Rogers lorsque nous nous retrouvons face à l'étrange singularité de l'Autre et pourtant, très concrètement et paradoxalement, c'est bien ma centration intime et concomitante sur les trois « attitudes » qui m'aide à trouver en moi le positionnement qui sera le plus juste alors, même si, à mon sens, celui-ci aura toujours un arrière goût de pis-aller, tant que je n'aurais pas intégré la réalité de l'Autre comme une constituante de ce qu'il ou elle est, au-delà de mes propres préjugés et de mes expériences contradictoires.

Maëlle MARVAUD

maelle.marvaud@psy-paris.eu