

## INFORMATION TO USERS

This manuscript has been reproduced from the microfilm master. UMI films the text directly from the original or copy submitted. Thus, some thesis and dissertation copies are in typewriter face, while others may be from any type of computer printer.

**The quality of this reproduction is dependent upon the quality of the copy submitted.** Broken or indistinct print, colored or poor quality illustrations and photographs, print bleedthrough, substandard margins, and improper alignment can adversely affect reproduction.

In the unlikely event that the author did not send UMI a complete manuscript and there are missing pages, these will be noted. Also, if unauthorized copyright material had to be removed, a note will indicate the deletion.

Oversize materials (e.g., maps, drawings, charts) are reproduced by sectioning the original, beginning at the upper left-hand corner and continuing from left to right in equal sections with small overlaps. Each original is also photographed in one exposure and is included in reduced form at the back of the book.

Photographs included in the original manuscript have been reproduced xerographically in this copy. Higher quality 6" x 9" black and white photographic prints are available for any photographs or illustrations appearing in this copy for an additional charge. Contact UMI directly to order.

# UMI

A Bell & Howell Information Company  
300 North Zeeb Road, Ann Arbor MI 48106-1346 USA  
313/761-4700 800/521-0600





Université d'Ottawa • University of Ottawa



LE TRAITEMENT DE RÉSISTANCES INTRAPSYCHIQUES  
PAR LA TECHNIQUE DE L'IMAGERIE MENTALE.  
(UNE ÉTUDE PHÉNOMÉNOLOGIQUE.)

PAR  
© VIOLA DOIRON

THÈSE PRÉSENTÉE À LA FACULTÉ  
DES SCIENCES PASTORALES, DE LA MISSION ET DES  
COMMUNICATION SOCIALES DE L'UNIVERSITÉ SAINT-PAUL  
EN VUE DE L'OBTENTION DE  
LA MAÎTRISE ÈS ARTS EN SCIENCES PASTORALES

OTTAWA, CANADA  
MARS, 1998



National Library  
of Canada

Acquisitions and  
Bibliographic Services

395 Wellington Street  
Ottawa ON K1A 0N4  
Canada

Bibliothèque nationale  
du Canada

Acquisitions et  
services bibliographiques

395, rue Wellington  
Ottawa ON K1A 0N4  
Canada

*Your file / Votre référence*

*Our file / Notre référence*

The author has granted a non-exclusive licence allowing the National Library of Canada to reproduce, loan, distribute or sell copies of this thesis in microform, paper or electronic formats.

The author retains ownership of the copyright in this thesis. Neither the thesis nor substantial extracts from it may be printed or otherwise reproduced without the author's permission.

L'auteur a accordé une licence non exclusive permettant à la Bibliothèque nationale du Canada de reproduire, prêter, distribuer ou vendre des copies de cette thèse sous la forme de microfiche/film, de reproduction sur papier ou sur format électronique.

L'auteur conserve la propriété du droit d'auteur qui protège cette thèse. Ni la thèse ni des extraits substantiels de celle-ci ne doivent être imprimés ou autrement reproduits sans son autorisation.

0-612-28417-4

**Canada**

## REMERCIEMENTS

Reconnaissance à M. Augustine Meier, directeur de mon projet de recherche, qui a gracieusement accepté de m'accompagner et de m'éclairer tout au long de cette étude.

Merci également à M. Léonce Paquet et à M. Raymond Bujold qui ont lu mon texte en tout ou en partie et m'ont fourni de judicieux conseils.

Sincères remerciements à mes collègues et amis qui m'ont soutenue dans le déroulement de mon travail.

Enfin, toute ma gratitude envers les membres de ma congrégation, les Filles de Marie-de-l'Assomption qui m'ont appuyée en cours de route et en particulier S. Julie D'Amour, supérieure générale, qui a non seulement favorisé la réalisation de ce projet, mais qui m'a encouragée et par moment, confortée.

## RÉSUMÉ

L'approche de l'imagerie bipolaire de Ashen (1978) à laquelle furent intégrés des éléments de l'approche de Gendlin (1984) et de Grinder et Bandler (1982), est proposée comme traitement pour résoudre la polarité perçue par un ensemble de chercheurs comme constituante de la résistance intrapsychique. L'expérience a été préalablement tentée par deux thérapeutes, maîtrisant cette approche, auprès de trois sujets âgés de 40 à 65 ans. La méthode phénoménologique a permis de récupérer la subjectivité du processus vécu et d'analyser le phénomène de manière à en saisir la structure essentielle.

Les résultats indiquent une résolution efficace de la résistance intrapsychique particulière éprouvée par chacun des sujets ainsi qu'un accès durable à une plus grande autonomie. De plus, bien que chaque expérience ait été distincte, les résultats laissent entrevoir des thèmes récurrents dans les divers processus: référence kinesthésique persistante; émergence d'interdits parentaux ou d'enjeux de contrôle; découverte de sens nouveaux quant au monde intérieur du sujet et à son mode relationnel. L'étude se termine par une discussion de ces résultats et une réflexion pastorale en lien avec les conclusions de l'analyse effectuée. De l'exploration de ces résultats découle l'espoir qu'une théorie psychologique de l'imagerie mentale soutienne une pratique transformante qui rendra l'intervention thérapeutique plus profondément satisfaisante et pour le client et pour le thérapeute.

# TABLE DES MATIÈRES

|  |   |
|--|---|
| RÉSUMÉ   | iii   |
| <b>INTRODUCTION</b>                              | <b>1</b>  |
| <b>CHAPITRE I</b>                                |   |
| <b>CONCEPT DE RÉSISTANCE ET TRAITEMENT</b>       | <b>6</b>  |
| 1.0  | Résistance et théorie de la personnalité 6                |
| 1.1  | Définitions et types de résistances 7                     |
| 1.11   | Approche psychanalytique 7                                |
| 1.12   | Approche développementale 12                              |
| 1.13   | Approche néo-freudienne 12                                |
| 1.14   | Approche non-freudienne 13                                |
| 1.2  | Indices de résistance 15                                  |
| 1.3  | Techniques pour la résolution des résistances 18          |
| 1.4  | Résumé 24   |
| <b>CHAPITRE II</b>                               |   |
| <b>L'IMAGERIE MENTALE COMME TRAITEMENT DE LA</b> |   |
| <b>RÉSISTANCE</b>                                | <b>25</b>   |
| 2.1  | Théories de l'imagerie mentale: bref aperçu historique 26 |
| 2.2  | Définitions et caractéristiques de l'imagerie mentale 30  |
| 2.3  | Les usages multiples de l'imagerie mentale 34             |
| 2.4  | Modalités et techniques d'imagerie mentale 39             |
| 2.5  | Dynamique de l'imagerie mentale 47                        |
| 2.6  | Résumé 51   |
| <b>CHAPITRE III</b>                              |   |
| <b>CHOIX D'UNE MÉTHODOLOGIE: QUALITATIVE</b>     |   |
| <b>ET PHÉNOMÉNOLOGIQUE</b>                       | <b>54</b>   |
| 3.1  | Question de recherche 54                                  |
| 3.1.1  | Définition de la question de recherche 54                 |

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 3.1.2 | Objectif de la présente recherche                     | 57 |
| 3.2   | Type de recherche                                     | 58 |
| 3.2.1 | Motifs de notre choix                                 | 58 |
| 3.2.2 | Définition et composantes de la recherche qualitative | 59 |
| 3.3   | Méthode phénoménologique                              | 63 |
| 3.3.1 | Les caractéristiques de la méthode                    | 64 |
| 3.3.2 | Les étapes et les techniques de la méthode            | 68 |

#### **CHAPITRE IV**

#### **UNE MÉTHODE PHÉNOMÉNOLOGIQUE APPLIQUÉE À NOTRE RECHERCHE ET LA PRÉSENTATION DES RÉSULTATS 74**

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 4.1   | Description du paradigme de notre recherche              | 74 |
| 4.1.1 | Description sommaire de notre démarche                   | 74 |
| 4.1.2 | Choix des sujets et thérapeutes                          | 75 |
| 4.1.3 | Informations données aux sujets                          | 76 |
| 4.1.4 | Outil de traitement                                      | 77 |
| 4.1.5 | Cueillette des données                                   | 82 |
| 4.1.6 | Entrevue pour complément d'information                   | 82 |
| 4.2.  | Perspectives de la chercheure et pré-supposés personnels | 83 |
| 4.3   | Analyse des données                                      | 85 |
| 4.3.1 | Application des techniques d'analyse                     | 85 |
| 4.3.2 | Synthèse et analyse structurale                          | 92 |

#### **CHAPITRE V**

#### **DISCUSSION DES RÉSULTATS 104**

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 5.1   | Observations, thèmes, questions                          | 104 |
| 5.1.1 | Thèmes récurrents  | 104 |
| 5.1.2 | Détente, dialogue, imagerie                              | 111 |
| 5.1.3 | Influence de l'orientation psychologique des thérapeutes | 114 |

|                                      |   |            |
|--------------------------------------|---|------------|
| 5.2                                  | Avantages et limites de la méthode<br>phénoménologique  | 116        |
| 5.3                                  | Dialogue avec la littérature  | 118        |
| <b>CHAPITRE VI</b>                   |   |            |
| <b>PISTES DE RÉFLEXION PASTORALE</b> |   | <b>123</b> |
| 6.1                                  | Références bibliques  | 124        |
| 6.2                                  | Un rapprochement: schéma psychologique et<br>thèmes bibliques   | 126        |
| 6.3                                  | Interprétation chrétienne   | 127        |
| 6.4                                  | Imagerie bipolaire: outil de libération   | 128        |
| 6.5                                  | Autres pistes de réflexion  | 129        |
| <b>CONCLUSION</b>                    |   | <b>134</b> |
| <b>BIBLIOGRAPHIE</b>                 |   | <b>137</b> |
| <b>ANNEXES</b>                       |   | <b>147</b> |
| <b>ANNEXE A</b>                      |   |            |
|                                      | Lettre d'entente entre thérapeute et chercheure   | 148        |
| <b>ANNEXE B</b>                      |   |            |
|                                      | Formulaire de consentement  | 150        |
| <b>ANNEXE C</b>                      |   |            |
|                                      | Guide d'utilisation pour psychothérapeutes<br>traitant de résistances intrapsychiques par<br>l'imagerie mentale | 152        |
| <b>ANNEXE D</b>                      |   |            |
|                                      | Entrevue pour complément d'information  | 159        |
| <b>ANNEXE E</b>                      |   |            |
|                                      | Graphique détaillé des entrevues  | 161        |
| <b>ANNEXE F</b>                      |   |            |
|                                      | Verbatims et transformations des unités de sens en<br>langage psychologique                                     | 163        |

## INTRODUCTION

L'imaginaire! Faculté humaine dont le rôle et la puissance, jusqu'à ces dernières décennies, n'ont pas tellement intéressé les chercheurs sérieux. Toutefois, dans la poursuite des sciences humaines à mieux comprendre le phénomène humain, nombre de scientifiques se sont intéressés au contenu de la conscience et en particulier à l'un de ses aspects: l'imaginaire. Paivio (1971) s'est arrêté au rôle de la mémoire dans le processus verbal; Simonton et al. (1983) ont utilisé l'imaginaire dans le traitement du cancer; Annett (1994) a introduit l'imagerie comme technique apte à favoriser l'amélioration des performances athlétiques. Dans le domaine psychologique, presque toutes les écoles ont fait appel à des variations de l'imagerie mentale comme techniques pour le soulagement de symptômes névrotiques ou pour le traitement de divers désordres de la personnalité. Toutefois, il ne semble pas qu'on ait publié de recherches faisant état de l'utilisation de l'imagerie mentale en tant que thérapeutique appliquée à des résistances intrapsychiques comme telles.

Nous avons entrepris la présente recherche à partir de ce contexte et d'un double constat que nous décrivons ci-dessous. D'une part, nous constatons que la démarche en relation d'aide apparaît le plus souvent comme un lieu d'ambivalence. Deux

forces opposées semblent habiter l'individu qui se présente en consultation: une force de construction qui tend vers la résolution d'un malaise et une autre force qui s'oppose à un tel changement. Dans le contexte thérapeutique, ce phénomène est nommé «résistance». Quelle que soit son histoire personnelle, l'être humain développe une cohésion interne de sa psyché qu'il tend par la suite à protéger au prix de sa vie ou de sa survie. Dans cette condition, il n'est pas étonnant que toute tentative de changement, fût-ce en faveur d'un plus-être, soit ressentie comme une menace et donc comme une source d'anxiété. Toutefois, comme le souligne Jean-Luc Héту (1994):

S'il [l'être humain] ne peut vivre sans un minimum de défenses contre l'anxiété, le sujet a par ailleurs intérêt à détecter celles qu'il utilise, et à comprendre leur origine et leur rôle, de manière à acquérir un certain pouvoir sur elles et à les assouplir, voire à se défaire d'un certain nombre d'entre elles (p. 155-156).

D'autre part, c'est en se posant la question du «comment faire pour accéder aux niveaux de profondeur d'une résistance» qu'est apparu notre deuxième constat. Si le phénomène de résistance comporte une polarité, existe-t-il un outil thérapeutique qui puisse tenir compte de deux pôles à la fois? C'est en explorant le monde de l'imaginaire et des diverses techniques de l'imagerie mentale que nous avons rencontré un outil susceptible de répondre à notre questionnement: l'imagerie bipolaire (Shorr, 1978). Selon cet auteur, les images bipolaires représentent souvent les deux parties de soi qui sont en état de conflit (p.106).

L'objectif de notre recherche est d'éprouver l'efficacité thérapeutique de l'imagerie mentale à résoudre des résistances intrapsychiques. Comme il s'agit de tenter d'étudier un phénomène, il nous faut choisir une méthode de recherche qui nous permette d'avoir accès à l'expérience des sujets. Parmi les méthodes qualitatives, nous retrouvons la méthode phénoménologique. Du point de vue psychologique, cette méthode met l'emphase sur la découverte, la description ainsi que le sens d'une expérience. En plus d'élucider notre question de recherche, cette méthode nous permettra possiblement de dégager quelques composantes ou caractéristiques de l'interaction entre l'outil et la dynamique choisies et d'avancer quelques hypothèses en vue de recherches ultérieures.

Il va de soi que les trois premiers chapitres de notre étude portent sur les trois aspects de recherche évoqués ci-dessus: la résistance, l'imagerie et la méthode phénoménologique. Afin de préciser le concept de résistance proposé par différentes écoles de psychologie et les diverses modalités de traitement évoqués en pareil cas, nous ferons d'abord, au chapitre premier, une recension des écrits les plus récents sur le sujet. Dans le deuxième chapitre, nous ferons de même à l'égard de la technique de l'imagerie mentale. Après un bref aperçu historique du développement des théories de l'imagerie, nous dégagerons, à même les écrits recensés, des définitions, des caractéristiques, des usages, des techniques présentés sur

l'imagerie mentale. Nous examinerons ensuite la dynamique de l'imagerie afin de mieux saisir son mouvement et les bases de son efficacité.

Au troisième chapitre, nous expliciterons l'objectif de la présente recherche et ce qui nous a conduit au choix de la méthode phénoménologique. Puis, après avoir exposé les caractéristiques de cette méthode, nous décrirons les étapes et les techniques qui nous permettent de mieux saisir l'essentiel du phénomène étudié. Le chapitre suivant portera sur l'application de cette méthode aux expériences que nous voulons examiner. À la suite de la description du paradigme de notre recherche, nous préciserons quelques présupposés personnels de la chercheuse - exercice qui l'incite à éviter, autant que possible, une perception biaisée de l'étude entreprise. Au terme de ce chapitre, nous soumettrons et commenterons les résultats de notre recherche, tout en suivant le protocole de recherche exigé par la méthode phénoménologique.

Au chapitre suivant, nous engagerons une discussion des résultats sur trois points: la récurrence de thèmes observés dans les résultats de la recherche; les avantages et limites de la méthode de recherche expérimentée; un dialogue avec la littérature recensée.

Le dernier chapitre proposera quelques pistes de réflexion pour un conseiller pastoral, l'une dans une perspective

un conseiller pastoral, l'une dans une perspective psychanalytique et l'autre dans une perspective théologique.

Finalement, de cette étude, nous tirerons les conclusions qui nous semblent les plus pertinentes.

**CHAPITRE I**  
**CONCEPT DE RÉSISTANCE ET TRAITEMENT**

**1.0 Résistance et théorie de la personnalité**

L'objet spécifique de la psychologie est le sujet humain. Comme telle, toute approche psychologique se fonde sur une théorie, plus ou moins explicite, de la personnalité de l'être humain. Or, l'être humain est un phénomène particulièrement complexe à saisir. Même si, en vue d'élaborer un concept aussi juste que possible de l'humanité, des théoriciens se donnent un cadre de référence comportant des dimensions communes, les différences de perception sont inévitables tout autant que dignes de respect. Il s'ensuit que chaque théorie de la personnalité reflète à la fois la personnalité individuelle de son créateur ainsi que son orientation philosophique particulière façonnée en partie par des facteurs aussi variés que ses expériences d'enfance, son rang familial, son genre, son éducation et ses modes de relations interpersonnelles.

Un aspect de la présente recherche porte sur la résistance en tant que phénomène rencontré chez le sujet humain, phénomène qui peut être traité. Une telle affirmation laisse déjà entendre une façon particulière de concevoir la résistance, soit comme un phénomène à résonance problématique qu'il faut soigner ou régler.

La définition du concept de résistance est donc en étroite relation avec la théorie de personnalité sur laquelle s'appuie le chercheur. Le comportement des humains est-il en partie déterminé et en partie libre? Est-il une opération relevant d'expériences passées ou est-il un agir en vue d'attentes futures? Les humains sont-ils ordinairement conscients de ce qu'ils font et pourquoi ou sont-ils influencés par des forces inconscientes? Quelle est la part d'influence qui vient de l'hérédité, de l'environnement, des expériences passées? Autant de questions dont les réponses influenceront la façon particulière selon laquelle des théoriciens définiront un concept de l'humanité et en conséquence, un concept de la résistance. Autant de théories, autant de définitions.

À la question: «Qu'est-ce qu'une résistance?», examinons les réponses apportées par différentes écoles de psychologie quant aux définitions et aux types de résistances. Puis voyons ce que les recherches affirment eu égard aux indices de résistance identifiés chez le client et aux techniques proposées pour travailler avec ce phénomène.

## **1.1 Définitions et types de résistances**

### **1.1.1 Approche psychanalytique**

Il est bien connu que le concept de résistance fut créé originellement dans la tradition de l'école psychanalytique. D'abord défini par Freud (1916-1917) comme étant un ensemble de réactions inconscientes employées par le patient pour bloquer

sa propre évolution dans le traitement thérapeutique, la résistance se situe nettement dans le cadre d'une relation thérapeutique. Cette relation est qualifiée comme étant un transfert quand le patient projette sur son thérapeute des sentiments intenses originaires de ses expériences passées. Ainsi, selon Gill (1982), la définition la plus simple du concept de résistance est la suivante: une défense exprimée dans une relation de transfert (p.39). Il ajoute que l'analyse de la résistance est en effet l'analyse du transfert.

Une recension des écrits réalisée par Streaan (1990) démontre que de plus en plus de chercheurs s'intéressent à la question du transfert comme une forme importante de résistance. Déjà, Freud (1912a) avait identifié le transfert comme un genre de résistance puisqu'il maintient le client dans le statu quo et l'empêche de faire face aux sentiments déplaisants du présent. Selon Freud (1905), le transfert constitue la principale résistance du client. Pour Hartmann (1958) et E.Erikson (1959), il y a une telle interdépendance entre le client et son milieu, quant à son développement, que la relation avec le thérapeute est primordiale pour la compréhension des résistances du client.

Sterba (1990) perçoit le transfert comme une résistance particulièrement importante parce que, d'une part, elle peut être observée tout au long du processus thérapeutique et que, d'autre part, ce type de résistance est souvent un terreau

propice à l'émergence ou à la manifestation d'autres sortes de résistances. Par ailleurs, Greenson (1967) et Gill (1990) distinguent nettement deux interprétations quant au transfert: l'une est la résistance à reconnaître le transfert, l'autre est une résistance à la résolution du transfert. Plus récemment, Schoenewolf (1993) et Strean (1990) affirment assez radicalement que la principale responsabilité du thérapeute est d'analyser ses propres résistances car, dans la plupart des cas, l'échec d'une thérapie relève moins de l'habileté à analyser et à résoudre les résistances d'un client que de la dynamique personnelle du thérapeute.

D'autres chercheurs de l'école psychanalytique se préoccupent davantage des différentes résistances rencontrées plus spécifiquement chez le client. Certains apportent des distinctions plus nuancées. Treurniet (1994), par exemple, identifie deux grands types de résistances: le «type classique» qui est le résultat d'un conflit intrapsychique propre au client; le «type interactionnel» qui relève plutôt de l'échec empathique du thérapeute et du contre-transfert. Cette classification se rapproche nettement de celle de Freud (1926) qui indique que les résistances proviennent de diverses formes de répressions et autres mécanismes de défense (type classique) ainsi que de ce qu'il nomme la résistance-transfert (type interactionnel).

Parmi les résistances intrapsychiques, Kissen (1987) reconnaît

comme une forme de résistance l'opposition à des expériences positives qui comportent des éléments affectifs; les freudiens, bien entendu, évoquent la résistance à une sexualité émergente. Contrairement à la théorie freudienne qui postule la résistance comme étant une répression dans l'inconscient, Cooper (1991) affirme que la psychanalyse interpersonnelle considère le phénomène de résistance plutôt comme une inattention sélective à quelque chose qui est plus près du conscient.

Dans la catégorie des résistances de type interactionnel, Freud (1914) décrit un genre de résistance assez particulière qu'il nomme «répétition compulsive», c'est-à-dire une résistance qui amène le client à jouer une expérience passée («acting out») avec son thérapeute plutôt que de s'en souvenir tout simplement. Greenson (1967) et Menninger (1973) voient également cette façon de faire comme étant un type de défense qui sert toujours de résistance au processus de guérison.

Il demeure cependant que la notion de Freud (1916-1917), qui consiste à voir la résistance comme un moyen que les clients emploient pour se protéger de la douleur et de l'angoisse éprouvées à reconnaître des idées intolérables, continue d'être acceptée par la plupart des thérapeutes actuels. En 1926, Freud admettait que le client a besoin de ses résistances pour se protéger d'une souffrance qu'il n'est pas prêt à envisager. À la suite de Freud, plusieurs chercheurs (Bergler, 1969, Greenson, 1967, Streaan 1979-1980. In Streaan 1990) reconnaissent

chez le client une tendance générale à tirer des gains inconscients et de la protection par l'emploi des mécanismes de défense.

Anna Freud (1946) a contribué grandement à la compréhension des résistances. Elle a élargi et systématisé notre entendement des divers mécanismes de défense en les associant aux résistances qui se manifestent en psychothérapie. Quant à Hartmann (1958), en insistant sur l'importance du contexte social pour le développement du client, il a indiqué que certains mécanismes de défense étaient privilégiés par certains groupes ethniques et évités par d'autres. En conséquence, les types de résistances peuvent varier d'une ethnie à une autre.

Il va sans dire que pour les psychanalystes, toutes les composantes de la structure psychique, c'est-à-dire le *id*, le *ego* et le *superego*, participent à des degrés divers à l'actualisation de la personne. En conséquence, les résistances peuvent prendre des couleurs différentes selon leur provenance: la recherche par le client de gratifications infantiles (résistance du *id*); la protection de celui-ci contre la prise de conscience d'une idée ou d'une pulsion inacceptable dans le moment (résistance de l'*égo*); ou enfin l'insistance à devoir être puni pour des transgressions réelles ou imaginaires (résistance du *superego*).

### **1.1.2 Approche développementale**

Les tenants de l'approche développementale n'insistent pas tellement sur le phénomène de résistance. Strean (1990) rapporte que Kernberg (1976), Mahler (1968) et Kohut (1977) voient la résistance au traitement comme un retard dans le processus développemental plutôt que comme l'expression d'une anxiété qu'éprouve le client eu égard à des pensées ou pulsions interdites. Bien que chacun de ces écrivains ait sa perception particulière de la maturation humaine, tous décrivent le retard développemental comme une «introjection parentale» qui entrave, chez le sujet, l'amour de soi et une libre interaction avec les autres. En traitement, le thérapeute est souvent perçu par le client comme une projection de cet objet parental. Vu sous cet angle, l'on pourrait penser à une forme de transfert tel que présenté par les psychanalystes. Toutefois, en référant à la résistance, les développementalistes mettent l'emphase non sur l'analyse de la résistance, mais sur la réparation de la carence éprouvée dans l'expérience première du client. Le traitement du fonctionnement de l'ego et des modes immatures de relations interpersonnelles du sujet constitue leur premier souci.

### **1.1.3 Approche néo-freudienne**

Pour leur part, les travaux des néo-freudiens reflètent une discussion très limitée sur le sujet des résistances. Selon Strean (1990), il semble que lorsque l'inconscient n'est pas un déterminant principal dans l'explication des symptômes, des

attitudes et des comportements du sujet traité, alors la résistance n'est pas considérée comme une dimension décisive de la thérapie. Il poursuit en évoquant quelques références passagères que les néo-freudiens font à la résistance. Adler (1927. In Corsini, 1994), par exemple, définit la résistance et le transfert en termes de discordance ou de contradiction entre les buts poursuivis par le client et ceux envisagés par le thérapeute. La résistance du client se manifeste alors comme une attitude de supériorité ou de dépréciation vis-à-vis du thérapeute. Bien que Horney (1945. In Strean 1990) définisse la résistance à la manière freudienne, elle remplace le concept de résistance par le terme «blocage». Les formes que prennent les blocages sont nombreuses chez le client: l'argumentation, le sarcasme, la politesse, la soumission, l'évasion, l'attaque ou l'indifférence au traitement.

#### **1.1.4 Approche non-freudienne**

Toujours selon Strean (1990), il n'est pratiquement pas question de résistance dans l'abondance des approches non-freudiennes. Ni Rogers (1954), ni Ellis (1973) n'abordent la notion de résistance. Dans la présentation de la Gestalt Therapy que font Corsini et Wedding (1994), il est dit que la Gestalt thérapie, une approche phénoménologique centrée sur la conscience du moment présent, ne traite pas non plus de la résistance. L'on croit toutefois que les symptômes sont créés et maintenus par une partie de la personnalité qui refuse d'accepter une autre partie. Ce refus est semblable à ce que

nombre de thérapeutes nomment résistance. Streat (1990) affirme que les écrivains à tendance psychodynamique sont cependant d'accord que la résistance se produit dans toute thérapie et qu'elle fait partie de la psyché du client.

Le collectif de Wachtel (1982) portant sur l'étude du concept de la résistance dans les approches psychodynamiques et behavioristes est révélateur du fait suivant. Même s'il est reconnu que la référence au concept de résistance est rare dans la littérature behavioriste, il appert que dans la réalité de l'expérience thérapeutique, on s'éloigne du paradigme théorique adopté lorsqu'un client ne semble pas évoluer selon l'analyse effectuée. Inévitablement, dans la pratique<sup>1</sup>, l'on est confronté au dilemme thérapeutique: la difficulté du client à coopérer à la solution du problème psychologique présenté. D'ailleurs, n'est-il pas dans la nature de la plupart des problèmes psychologiques présentés que le client soit empêché, en quelque sorte, de faire ce qui doit être fait pour atteindre son bien-être? Or, c'est ce dilemme qui est au coeur du concept de résistance. Même si le terme «résistance» fait hérissier les cheveux des thérapeutes behavioristes, il n'en demeure pas moins que l'on transige avec cette réalité, ne fût-ce que pour expliquer les échecs thérapeutiques. Jusqu'à présent, pour les behavioristes, les perspectives cognitives semblent plus alléchantes pour l'avancement clinique que celles de la psychanalyse.

---

<sup>1</sup> La PNL (Grinder & Bandler, 1982) traite de «changement» au moyen du dialogue entre deux polarités.

Quel que soit le paradigme théorique qui amène une école particulière à définir ou à ne pas définir le concept de résistance ainsi que ses diverses manifestations, dans la pratique, le clinicien doit chercher à comprendre les impasses thérapeutiques auxquelles il aboutit à l'un ou l'autre moment donné dans le traitement. Les explications des diverses approches quant au phénomène de la résistance sont à la fois riches et souvent complémentaires. Il serait donc limitatif de s'en tenir exclusivement à une seule approche.

D'une façon générale, dans toute impasse thérapeutique qualifiée de résistance, il est reconnu par les diverses écoles de pensée qu'une certaine tension existe entre deux forces opposantes. Celles-ci sont identifiées comme existant soit à l'intérieur même du patient, soit dans l'interaction entre le patient et le thérapeute. Or à quels signes reconnaît-on les manifestations de résistances?

### **1.2 Indices de résistance**

En plus des traits déjà mentionnés en décrivant divers types de résistances, plusieurs autres indices de résistance sont signalés à l'attention des thérapeutes. Quelle que soit la théorie de personnalité à laquelle on adhère, certaines attitudes ou certains comportements intriguent le praticien disposé à aider son client à solutionner la difficulté éprouvée.

Du point de vue du thérapeute, différentes caractéristiques perçues chez les clients sont identifiées comme des formes ou des indices de résistance au processus thérapeutique. Selon Manthai (1989) et Blanck (1994), un indicateur de la résistance est la non-motivation de la part des clients; Fenichiel (1945. In Strean 1993), Manthai et Matthews ainsi que Lombard (1989) évoquent le silence du client autant que son bavardage comme indices de résistance. Langs (1981) énumère en plus comme tactiques manifestes de résistance les retards, les absences, les refus de payer les frais de service. Strean (1990) rapporte d'autres exemples plus subtils tels que décrits par Fine (1982): une emphase exagérée sur la réalité, une demande de gratification, une attitude de désespoir, une régression excessive, une absence de sentiment et la somatisation. Ficher (1990) croit que les personnes qui se présentent pour une thérapie ont en commun une incapacité de vivre des relations d'intimité parce qu'aliénées de leur soi et des autres.

D'autres auteurs mettent l'accent sur des caractéristiques plus névrotiques. Dans sa recension des écrits, Strean (1990) fait état des indices signalés par Anna Freud (1942), Brenner (1976) et Stern (1995), qui perçoivent l'anxiété comme un symptôme de résistance dans le changement du concept de soi chez le client. Quant à la personnalité hystérique, Easser (1989) avance que trop peu d'attention a été portée aux attitudes de l'égo et aux modes relationnels du client. Il met en évidence des manoeuvres communes que les clients emploient afin de résister au

transfert: (a) l'instabilité émotionnelle, (b) le maintien de l'image enfantine de soi, (c) les dérivés de constructions inconscientes en relation avec un rôle imaginaire, (d) l'habileté du client à correspondre au thérapeute en vue de gratifications secondaires.

Sans doute, celui qui a apporté une contribution importante en ce qui a trait aux caractéristiques observables chez le client est William Reich (1949). Il note que les résistances se manifestent non pas tant dans le contenu livré par le client que dans la manière qu'il le fait, dans son comportement général, par exemple sa façon de parler, sa démarche, son expression faciale ainsi que dans des attitudes comme le sourire ou le ridicule, l'arrogance, le perfectionnisme, la politesse ou l'agressivité et autres encore.

L'ensemble des behavioristes considèrent que la notion de résistance, alléguant qu'un processus interne est responsable pour la plupart des échecs dans le traitement thérapeutique, constitue une échappatoire, regrettable mais commode, des responsabilités du clinicien. Au lieu d'évoquer la résistance d'un client, les behavioristes réfèrent de préférence à l'absence ou à la lenteur de leur progression. Selon Lazarus et Fay, Meichenbaum et Gilmore (1982), on trouverait plutôt un signe de résistance dans le défaut à compléter un devoir comportemental que l'on était chargé d'accomplir entre les sessions thérapeutiques. Toutes sortes d'excuses peuvent être

employées par le client: oubli, incompréhension des directives, manque de motivation, de temps, de goût pour l'exercice, et quoi encore? Les cognitivistes sont surtout attentifs aux manifestations affectives de leurs clients et à l'influence de celles-ci sur leur comportement. Paradoxalement, Schlesinger (1982) atteste que la meilleure des résistances est celle que l'on ne voit pas; celle qui, comme une ennemie, offre le minimum de divulgation.

Indices ou non à l'appui, que faire alors quand un client se présente en thérapie à la recherche d'une transformation libérante et que l'on aboutit à une impasse? Comment réagir quand le changement réclamé à grands cris n'est plus le bienvenu lorsqu'il est imminent? Quels sont les traitements proposés pour résoudre de telles difficultés?

### **1.3 Techniques pour la résolution des résistances**

Même si le phénomène de résistance semble être au coeur de toute thérapie, peu de techniques sont présentées pour résoudre la résistance. Toutefois, en faisant une révision de la littérature des toutes dernières années, il semble qu'un plus grand intérêt se développe dans la recherche de techniques adéquates pour traiter les résistances. En conséquence, des recherches plus nombreuses sont publiées en ce domaine.

Traditionnellement, les psychanalystes tentent de désamorcer les résistances au moyen de la technique de «l'interprétation

des rêves» et des «associations» qui en découlent et deviennent le lieu d'attaque des résistances (Freud 1916-1917). En effet, comme le but thérapeutique en psychanalyse est de dévoiler et de résoudre les fantaisies et les conflits inconscients originaires de la petite enfance, l'exploration et l'interprétation des rêves s'est avérée un outil efficace. Alston (1993), dans son volume *Dream Reader: Psychoanalytic articles on dreams*, publie une collection de tous les articles signifiants écrits depuis la deuxième guerre mondiale sur l'utilisation des rêves. Dans la section VII de ce volume, il est directement question de résistance, de transfert et de rêves. Paulik & Pierzgalska (1990), Sirois (1994), discutent comment les rêves peuvent être des indices soit de résistance à la psychothérapie, soit de changement dans le client, soit de problèmes de groupe.

Partant du principe que l'inconscient doit devenir conscient, Reich (1989) développe une approche d'analyse de la résistance qui doit se dérouler dans un certain ordre et selon l'individu-patient. Surkis (1993) et Freidman (1994) emploient l'humour pour contourner la résistance et atteindre la blessure profonde de l'individu afin de rebâtir leur expérience émotionnelle. On encourage cette technique avec des personnes souffrant d'obsession.

Manthei & Matthews (1989) présentent cinq catégories de techniques aptes à aider le conseiller à traiter diverses

résistances chez le client. Celles-ci sont énumérées comme suit: 1° interpréter le silence du client; 2° encourager les réactions non-verbales; 3° travailler au rythme du client; 4° réagir au client qui manifeste sa réticence en bavardant; 5° expliquer le processus de counselling. Kissen (1987) présente quelques suggestions techniques quant au traitement des résistances aux sentiments positifs.

En psychanalyse, le champ de traitement de la résistance est le transfert établi entre thérapeute et client. Gill (1990) interprète le transfert comme une résistance soit à la prise de conscience de l'existence du transfert, soit à la résolution du transfert. Il suggère que la technique principale à employer serait alors de chercher une interprétation de la résistance du client à devenir conscient du transfert dans les associations subtiles évoquées par le client et dans ses allusions non directes au transfert.

Pour sa part, Dewald (1982), tout en reconnaissant une différence de nature plutôt quantitative entre les techniques utilisées en psychanalyse et en psychothérapie psychanalytique, fait état de quelques processus qui peuvent être employés en séquences ou isolément dans le traitement des résistances. En voici l'énumération: le fait d'amener le client à reconnaître sa résistance, tout en tenant compte du processus thérapeutique comme tel; la confrontation quant à l'existence d'une forme de résistance; la clarification à apporter sur les détails de la

nature de cette résistance et son impact sur le processus thérapeutique; bien entendu, l'interprétation du sens à lui accorder et des motivations qui la soutiennent; et enfin l'assistance à aider le patient à travailler jusqu'au point où une résistance spécifique est réduite ou abandonnée.

Les néo-freudiens comme Adler (1927, In Corsini 1989) proposent l'évitement comme technique principale à employer dans le cas des résistances. Pour éviter d'encourager l'émergence de la résistance, il s'agit alors d'écouter attentivement et avec empathie le client, suivre son mouvement en thérapie, comprendre ses buts et stratégies et enfin encourager une thérapie de collaboration.

Comme le concept de résistance n'est pas directement étudié dans les approches non-freudiennes, les méthodes d'intervention suggérées impliquent nettement que la résistance doit être évitée et/ou surmontée afin de créer un changement rapide. En faisant un bref historique de la guérison de la résistance, Anderson et Stewart (1983) rapportent que pour réaliser ce but, des non-freudiens comme Turkat et Meyer (1982), tentent de prédire les comportements résistants à partir de l'analyse behavioriste initiale. Elles affirment que Davanloo et Malan (1980) sont plus explicites au sujet des résistances. Ceux-ci incitent le thérapeute à effectuer une confrontation active et directe dès le début de la thérapie. Ils obtiennent ainsi des résultats intéressants et stables au moyen d'une série de

vingt-cinq entrevues au maximum.

Les behavioristes prescrivent des stratégies générales en vue de prévenir ou de remédier à des résistances perçues comme des obstacles au progrès thérapeutique. Goldfried (1982) les énumère comme suit: créer un contexte positif favorisant le changement, en d'autres mots, créer une bonne alliance thérapeutique avec le client; bien structurer la procédure de traitement, c'est-à-dire prendre le temps d'expliquer au client la raison particulière de telle intervention tout en la décrivant, afin que thérapeute et client travaillent ensemble en vue des mêmes objectifs; appuyer l'idée que le changement se réalise graduellement; désigner des devoirs inter-sessions. Si ces stratégies ne fonctionnent pas, il faut alors examiner le degré d'engagement du client dans sa thérapie. Le thérapeute vérifie en premier lieu les modes de fonctionnement habituels du client qui l'ont amené en thérapie: s'agit-il d'un client particulièrement critique, impatient vis-à-vis de ses propres progrès, apathique, introverti, procrastinateur? Y a-t-il source d'interférences provenant d'autres problèmes que vit le client? Le client nourrit-il du pessimisme face à son changement éventuel? Redoute-t-il le changement? Autant de déterminants à examiner. Le thérapeute utilise ensuite les approches habituelles de façon adaptée au besoin du client.

Les cognitivistes comme Meichenbaum et Gilmore (1982) s'attardent davantage à examiner les croyances, les attentes,

les énoncés sur soi-même, les images et le dialogue intérieur des clients. Comment? Le plan général du traitement consiste à suivre les séquences suivantes: identifier une hypothèse de travail, la vérifier empiriquement, la modifier si nécessaire, et inventer de nouveaux comportements qui résoudront le problème présenté par le client. Parmi les techniques employées, l'on note l'exposition graduelle à des facteurs stressants, la visualisation d'un dépassement ou d'un changement futur et le jeu de rôle.

Strean(1993), affirment que Hartmann (1958) et Erikson (1950) invitent les thérapeutes à porter une attention sérieuse au développement de l'ego du client en faisant le choix d'une technique, quelles que soient les techniques employées. Si les fonctions de l'ego d'une personne sont trop faibles, elle ressentira beaucoup d'anxiété à la présentation trop rapide d'un matériel dynamique ou à des interprétations trop fortes pour elle et qui seraient au-delà de sa maîtrise.

#### **1.4 Résumé**

Le survol d'écrits psychologiques que nous venons d'effectuer afin de découvrir différentes conceptions de la résistance ainsi que les traitements proposés révèlent la préoccupation et l'espoir des psychothérapeutes quant à l'aide à apporter à leurs clients. Il appert que chaque école privilégie ses propres points de vue professionnels et ses propres outils. Les approches psychanalytiques et psychodynamiques semblent les

plus ouvertes à aborder la question de résistance en thérapie. Peu de behavioristes sont disposés à faire usage de techniques psychanalytiques dans leurs démarches thérapeutiques et vice versa. Une école accorde priorité à l'insight, au transfert, alors qu'une autre favorise le développement de nouveaux comportements ou la transformation des croyances profondes de l'individu. Un élargissement des horizons professionnels et des outils utilisés pourrait être efficace pour aider les personnes-clientes à accomplir un changement en elles-mêmes et à résoudre les résistances encourues.

Il semble, de prime abord, que l'imagerie mentale, en tant que procédé référant à l'imaginaire, constitue un outil en parenté avec l'interprétation des rêves. Or, les psychanalystes jettent plutôt un regard défensif sur l'imagerie. Les behavioristes et les cognitivistes, pour leur part, emploient cette technique dans le but d'implanter une transformation mentale puis comportementale chez leurs clients. Si l'on se dégage de l'appui d'une théorie particulière de la personnalité, se pourrait-il que l'imagerie mentale soit un outil utilisable par diverses écoles de psychologie? En quoi consiste la technique de l'imagerie mentale? Comment opère-t-elle? Est-elle un outil efficace pour traiter des résistances? Ces questions feront l'objet des chapitres suivants.

## CHAPITRE II

### L'IMAGERIE MENTALE

Qui n'a pas fait l'expérience d'une quelconque image mentale? Il semble que l'intérêt pour l'imagerie mentale remonte aux temps les plus lointains. Assurément, la réflexion sur ce phénomène date au moins du temps de Platon qui a philosophé sur les ombres perçues au fond d'une caverne. Y a-t-il un sens particulier qui soit attribué aux termes «imagerie», «images»? Renvoie-t-on à des événements, à des processus, ou aux deux? L'imagerie est-elle un construit explicatif ou un phénomène à expliquer? Comment ce phénomène est-il étudié? Si différents types d'imagerie peuvent être identifiés, quelles sont leurs fonctions théoriques et pratiques? Est-il possible que des conflits intrapsychiques résultent d'images intérieures non-harmonisées avec le soi personnel ou interactionnel?

Autant de questions qui nous amènent à considérer d'abord, au moyen d'un bref aperçu historique, où en sont rendues présentement les recherches théoriques qui sous-tendent l'imagerie mentale. Puis, nous verrons quelques définitions et caractéristiques de l'imagerie mentale tout en indiquant notre option de travail quant au type d'imagerie mentale que nous voulons retenir. Nous jetterons un regard sur les usages de l'imagerie mentale dans divers domaines. Quelques modalités

et techniques d'imagerie mentale actuellement utilisées seront ensuite examinées et nous déterminerons la technique qui sera employée pour l'étude phénoménologique que nous effectuerons. Enfin, au moyen d'un exemple, nous indiquerons quelques assises qui supportent la dynamique de l'imagerie mentale.

## **2.1 Théories de l'imagerie mentale: bref aperçu historique.**

Au cours des derniers trente ans, l'imagerie mentale a suscité un intérêt marqué en tant qu'outil thérapeutique efficace, et cela, dans presque toutes les écoles de psychologie. Peut-être est-ce là ce qui explique le bourgeonnement de nombreuses procédures thérapeutiques employant l'imagerie mentale. D'après notre recension des écrits les plus récents sur le sujet, il appert, toutefois, qu'il n'y a pas encore de théorie unifiée et appuyée sur une base empirique de l'imagerie mentale. Pourquoi?

D'une part, l'on tente plutôt d'expliquer l'amélioration ou le perfectionnement de l'imagerie mentale en tant qu'outil thérapeutique en s'appuyant sur des construits théoriques provenant d'autres sphères de la psychologie (e.g. les formulations psychanalytiques, le conditionnement, etc.). D'autre part, comme l'affirme David Marks (1983), l'imagerie mentale n'a pas été l'objet d'analyse théorique comme l'ont été d'autres fonctions cognitives telles l'attention, la perception et la mémoire. Il semble que l'objection principale à cette

étude ait été le fait que les états conscients ne peuvent être connus qu'au moyen d'introspection et de rapports verbaux - ces derniers étant estimés comme douteux. (Notons cependant que ces rapports sont en train de constituer des données importantes pour les théoriciens cognitivistes [Ericson et Simon, 1980]).

En effet, dans le passé, c'est l'expérience consciente qui était objet d'intérêt et de recherche. Richardson (1983) rapporte que Würzburg et Woodworth (1906) démontrent que le processus de la pensée peut avoir lieu sans la médiation d'imagerie consciente. À ce moment, pour les behavioristes, l'imagerie n'est qu'un «épiphénomène» sans intérêt scientifique. Un nouvel usage du terme «imagerie» est graduellement né lorsque les cognitivistes arrivent à établir un lien entre l'imagerie visuelle, la visualisation et l'habileté de manipulation spatiale. À côté de sa signification expérimentale, ce terme revêt un nouveau sens, celui d'un référent performant, donc behavioriste.

À l'époque contemporaine, à partir de la fin des années cinquante, un déplacement d'intérêt s'effectue dans les théories d'apprentissage. Des problèmes et concepts reliés à la théorie d'apprentissage au moyen de stimulus-réponse (S-R), on est passé aux problèmes et concepts entourant la cognition. C'est alors que les études en imagerie mentale ont bourgeonné. Le mouvement vers l'examen de l'imagerie mentale attire la curiosité des psychologues pour diverses raisons. Selon

Richardson (1983), les uns sont intéressés par des considérations d'ordre expérimental: les images récurrentes sans stimulus objectal, e.g. les images expérimentées par les prisonniers de la guerre de Corée ou encore l'usage social accru des drogues comme le L.S.D.. Les autres, impressionnés par le développement de l'ordinateur, s'en servent comme analogie pour élaborer des concepts reliés au traitement de l'information. L'imagerie est alors utilisée comme un construit théorique majeur par une nouvelle école de psychologie cognitiviste. Les behavioristes emboîtent le pas en considérant l'usage de l'imagerie comme une variable indépendante et un construit explicatif du mode d'apprentissage.

Présentement, une panoplie de techniques d'imageries mentales sont développées et utilisées dans plusieurs domaines: santé mentale, psychothérapie, sport, gestion en affaires, croissance personnelle et dans bon nombre d'autres secteurs de l'agir humain. Bien qu'il ne semble pas y avoir actuellement de théorie unifiée de l'imagerie mentale, l'on continue à scruter le phénomène et à accumuler des données. Selon Pinker et Kosslynn (1983), deux tendances nouvelles se font jour et sont apparemment profitables pour l'étude scientifique de l'imagerie. L'une est un accroissement de précision et de généralité dans l'élaboration des théories. Toujours selon ces auteurs, les premières théories étaient ou bien très vagues, comme celle de Paivio (1971), ou extrêmement orientées vers la

performance d'une tâche, comme celle de Moran (1979). Récemment, grâce à l'usage de l'ordinateur en tant que modèle de la complexité du phénomène mental, de nouvelles théories ont pu être élaborées comportant à la fois un vaste champ d'étude ainsi qu'une précision quant aux détails du phénomène.

La deuxième tendance qui s'impose peu à peu sur le plan théorique est le fait de relier l'imagerie plus étroitement à des considérations biologiques ou psychophysiologiques (Pinker, 1983; Arnold, 1984). Lusebrink, (1986-87) et Lusebrink & McGuigan, (1989) affirment que durant l'expérience de l'imagerie, divers incidents se produisent dans l'ensemble du corps. Ashen (1984,1995) notait que l'aspect psychophysiologique de l'imagerie avait été omis des débats sur l'imagerie mentale dans les années '70. Dans le processus de l'imagerie, ce chercheur démontre le lien qui existe entre l'image, les réactions psychophysiologiques et l'émergence de sens résultant du processus de l'interaction entre l'image et les réactions physiologiques.

Les recherches se poursuivent et l'on s'évertue à essayer de comprendre comment et pourquoi l'imagerie, surtout thérapeutique, contribue à effectuer un changement chez une personne. Ces études sur la nature et les fonctions de l'imagerie contribueront-elles éventuellement à l'élaboration d'une théorie unifiée et propre à ce phénomène? Wilkins (1974) et Meichenbaum (1978) soulignent qu'une recherche dans le sens

d'une découverte des éléments communs aux diverses techniques employées ainsi qu'une vision plus holistique (mental, physique et émotionnel) du phénomène en lui-même éluciderait la nature de l'imagerie mentale et son effet de transformation comportementale.

Selon Ashen (1995), une «Thérapie par l'image» n'a pas encore vu le jour étant donné que l'imagerie est reliée à plusieurs autres procédures thérapeutiques comme la thérapie behavioriste, la thérapie cognitive, l'hypnose, la psychothérapie, la méditation. L'auteur poursuit en affirmant que ce qui empêche la reconnaissance de la Thérapie par l'image comme une approche psychologique indépendante, est le fait que la psychologie est encore sous l'influence philosophique de la pensée dualiste corps-esprit. Cette vision morcelée du fonctionnement humain semble mettre en veilleuse la recherche et les spéculations théoriques menant à une théorie unifiée de l'imagerie.

## **2.2 Définitions et caractéristiques de l'imagerie mentale.**

Comme pour l'élaboration d'une théorie, l'imagerie mentale a défié toute tentative de définition uniformisée. Étant donné que l'imagerie est une expérience tellement personnelle et privée (Singer & Pope, 1978), qu'elle se trouve essentiellement située dans un champ introspectif d'étude (Ahsen, 1995), il est difficile pour les chercheurs d'arriver à mesurer et à

définir cette faculté humaine.

Quelle que soit la définition qu'on accorde à l'imagerie, aucun chercheur ne peut nier l'existence de ce phénomène. Le débat se poursuit quant à la structure et à la fonction de l'image dans la connaissance humaine. L'intérêt pour ce débat dépasse celui du présent travail. Toutefois, comme l'expression «imagerie mentale» est employée indistinctement par diverses sciences humaines, il importe de préciser quelle signification nous lui accordons dans ce travail.

Nous remarquons avec Richardson (1983) qu'une distinction essentielle émerge de toutes les recherches et définitions sur le sujet. Le terme «imagerie mentale» peut référer soit à un construit inféré ou à un processus d'un genre essentiellement non-phénoménologique, soit à un événement expérimenté comme un genre quasi-sensoriel ou quasi-perceptif (phénoménologique). L'étude de l'imagerie en tant que processus cérébral de visualisation et d'information ainsi que l'étude du phénomène de l'imagerie en tant que reliée ou influençant d'autres processus comme les sentiments ou le somatique sont au menu de la recherche théorique et empirique.

À titre d'exemples, notons Kosslyn (1987) et Paivio (1971) qui appartiennent à la première catégorie des chercheurs. Kosslyn (1987) s'évertue à découvrir comment les images sont formées et Paivio (1971) s'intéresse à la relation entre l'image et le

verbal ou à la façon dont est représentée la connaissance intellectuelle. D'autre part Shorr (1978), Ashen (1977), Sheikh (1984), Leuner (1978, 1984), Gendlin (1984) et nombre d'autres s'intéressent à l'imagerie en tant qu'expérience personnelle et phénoménologique ainsi que comme outil thérapeutique. C'est à cette catégorie d'imagerie que nous nous intéressons dans le présent travail.

A. Richardson (1983) a émis une définition qui visait à englober tous les types d'imagerie mentale expérimentés en tant que phénomène. Nous la traduisons comme suit: l'imagerie mentale comprend toutes ces expériences quasi-sensorielles ou quasi-perceptives, dont on est lucidement conscient et qui existent à l'intérieur de soi, même en l'absence des stimuli ou conditions qui sont reconnus comme étant les véritables sources de leurs contreparties sensorielles ou perceptives (p.15). Finke (1989), à son tour propose lui aussi une définition opérationnelle de l'imagerie mentale. Il la décrit comme une invention mentale ou une recreation d'une expérience qui, au moins en certains aspects, soit conjointement, soit en l'absence de stimulation sensorielle directe, ressemble à l'expérience réelle de perception d'un objet ou d'un événement (p.2). Selon Glasgow & Papadias (1992), dans les théories de l'imagerie mentale, l'image constitue une représentation interne utilisée par le système traitant l'information dans le but de retirer de l'information de la mémoire (p.355). Au plus simple, si l'on accepte la notion que l'être humain réagit à la

stimulation sensorielle, d'une façon ou d'une autre, et que cette réaction peut être conditionnée, Bugelski (1983) définit l'imagerie comme une réponse sensorielle conditionnée (p.83).

Comme nous le laissent entendre ces quelques définitions, le genre d'imagerie mentale qui retient ici notre attention comporte plusieurs composantes: mémorielles, perceptuelles et sensorielles. Serait-ce cette complexité qui en fait sa richesse et sa puissance?

Les chercheurs-expérimentateurs de l'imagerie mentale ont observé et décrit des caractéristiques générales et particulières de l'imagerie mentale en tant que phénomène personnel et outil thérapeutique. Nous adoptons la description que font Sheikh et Jordan (1983) des aspects de l'imagerie qui contribuent à son efficacité en thérapie. Ces auteurs notent que l'imagerie est porteuse d'intenses charges émotives et provoque des réactions émotives qui sont associées à des changements physiologiques. De plus, images et émotions contribuent à donner un sens aux mots en apportant de l'information détaillée éclairant surtout des expériences passées et des souvenirs d'ordre pré-verbal. Les seuls mots ont tendance à demeurer dans l'abstrait. Les images, par contre, à cause du lien qu'elles peuvent établir entre le conscient et l'inconscient, sont plus puissantes à dévoiler les zones problématiques d'un client ainsi que le matériel réprimé ou les mécanisme de défense. En plus, les images ont aussi une

dimension futuriste en tant que motivation à l'agir et une dimension prédisante, clairvoyante dans le fait qu'elles présentent des idées et des actions qui ne se manifestent que plus tard dans le comportement et la cognition verbale. Lusebrink (1990) ajoute que l'imagerie, en thérapie, produit des changements sans la médiation de l'interprétation thérapeutique.

Somme toute, l'on peut décrire l'imagerie comme étant un phénomène dynamique en lui-même sans doute à cause de la portée symbolique de l'image. C'est d'ailleurs ce que fait ressortir la définition qu'en donne Jung (1979) lorsqu'il distingue entre «fantaisie» et «imagination active».

Fantasy is mere nonsense, à phantasm, à fleeting impression; but imagination is active, purposeful creation. A fantasy is more or less your own invention, and remains on the surface of personal things and conscious expectations. But active imagination, as the term denotes, means that the images have a life of their own and that the symbolic events develop according to their own logic - that is, of course, if your conscious reason does not interfere (p.171).

Selon ce même auteur, l'imagerie contient bien davantage que les rêves. Étant donnée la puissance qu'on attribue à l'imagerie, il n'est pas étonnant qu'on en fera de multiples usages.

### **2.3 - Les usages multiples de l'imagerie mentale.**

Récemment encore, dans tous les champs de recherche, les sciences humaines se basaient sur une vision strictement

rationnelle de la pensée humaine, une pensée linéaire de cause à effet. Le mouvement actuel de recherche qui examine la subjectivité de l'expérience humaine ainsi que l'interaction entre ses diverses composantes s'ouvre de plus en plus à l'étude de la puissance imaginaire de l'être humain. C'est ainsi que, depuis les années 1970 surtout, l'imagerie mentale est appliquée à un éventail immense de situations et de problèmes. Que ce soit dans le domaine de la commercialisation (Scott, 1994), dans le but de favoriser la consommation des produits «imagés», ou des sports (Annett, 1994), afin d'augmenter la performance des athlètes, ou encore dans un domaine nettement spirituel comme la méditation. Ce qui nous intéresse particulièrement dans ce travail, c'est l'application que l'on fait de l'imagerie mentale dans le domaine thérapeutique.

Quels usages thérapeutiques fait-on de l'imagerie? Considérons brièvement quelques-uns des usages de l'imagerie dans les trois secteurs suivants: médical, psychologique et croissance personnelle.

Le développement et l'emploi de techniques d'imageries mentales constituent une pratique relativement nouvelle dans le monde médical et dans celui de la santé mentale. Les techniques d'imagerie sont utilisées tant pour des maladies aiguës que pour des maladies chroniques. Dans son plus récent volume, Nucho (1995) discute de l'utilisation de ces techniques dans le

processus thérapeutique qui allie imagerie et soins médicaux conventionnels et qui vise tant la prévention que le traitement des maladies. L'imagerie mentale est appliquée à tout un éventail de maladies et malaises tels l'arthrite, les maladies du coeur, des tumeurs et encore, l'abus de substances comme les drogues ou l'alcool. Elle est même utilisée pour des cas de greffe d'un organe. Nous nous interrogeons à savoir si ce n'est pas le cancer qui remporte la palme de l'application de l'imagerie mentale en vue d'une guérison.

Soulignons le travail du Dr Carl Simonton et ses collaborateurs (1983) qui ont développé toute une philosophie et un programme d'intervention au moyen de l'imagerie mentale auprès de personnes atteintes du cancer. Dans le monde médical, cette approche est reconnue comme la «méthode Simonton» et est de plus en plus utilisée par les soignants et les patients eux-mêmes. La philosophie de cette approche consiste en une «reprise de souffle», c'est-à-dire, un temps pour faire le point et réapprendre le goût de la vie. La psychothérapie, quant à elle, part de l'idée-force de l'unité fonctionnelle de la personne et l'imagerie mentale combinée à la relaxation en est la technique pivot. Selon Simonton (1983), «la relaxation et l'imagerie mentale sont parmi les outils les plus précieux que nous avons trouvés pour aider les patients à apprendre à croire en leur capacité à guérir du cancer» (p. 166). En effet, dans ce contexte, l'imagerie mentale est utilisée tant pour faire face à la douleur, que pour transiger avec l'image de

soi, le ressentiment, la définition de buts, ou encore avec ses ressources personnelles au moyen du contact avec son guide intérieur. Autant d'usages de l'imagerie mentale qui peuvent être appliqués à d'autres maladies que le cancer.

En psychothérapie, il en est de même. Comme l'imagerie est le focus principal de plus d'une vingtaine d'approches psychothérapeutiques, son application est des plus variées. On s'en sert pour obtenir de l'information sur la perception que le client a de lui-même ou sur ses patterns relationnels. Les images rapportées sont souvent révélatrices du style de défense ou d'expression d'un client. Comme la censure personnelle de l'image est moins méticuleuse que celle portée sur la parole, Horowitz (19 ) affirme qu'il est possible d'obtenir, au moyen de l'imagerie, de l'information sur la vie mentale profonde des clients. Dans un premier temps, l'on peut affirmer que l'imagerie peut fournir suffisamment d'information pour aider le thérapeute à établir un diagnostic (Sheikh, 1984).

Depuis longtemps déjà, en psychanalyse, alors que le client est invité à décrire l'image qui lui vient ainsi que les associations qu'il en fait, le thérapeute est amené à découvrir la pulsion ou le souvenir originels qui constituent l'objet d'une résistance (Kepecs 1954) chez son client. Klagsbrun et Brown (1984) emploient une imagerie spécifique pour résoudre des impasses thérapeutiques entre client et thérapeute alors que Cartwright et Peckar (1992) ont mis au point une méthode

d'imagerie dont le but est l'évaluation de la personnalité. Des titres d'articles scientifiques et de volumes indiquent une multitude de problématiques psychologiques qui sont traitées avec l'imagerie mentale. Mentionnons les stress post traumatiques, les phobies, les dépressions, les désordres causés par l'anxiété, la pédophilie, les abus sexuels, les troubles obsessionnels, les cauchemars, le traitement de deuils, l'amélioration de l'empathie thérapeutique, la thérapie de groupe, en famille ou en couple. Sans en faire un absolu, il n'est peut-être pas exagéré d'affirmer que n'importe quelle problématique pourrait éventuellement être traitée au moyen de l'imagerie à un moment donné du processus. L'on souligne toutefois un risque à utiliser cette approche avec des psychotiques à cause de leur difficulté à distinguer le réel de l'imaginaire.

Sur la plan de la croissance ou de l'épanouissement personnel, nombre d'approches telles le focusing (Gendlin, 1984), la psychosynthèse (Assagioli, 1976), la transpersonnelle (Chapin, 1989), la Gestalt (Perls, 1893-1970, in Corsini, 1973) proposent entre autres, l'imagerie comme une technique pour arriver à dégager et à rediriger l'énergie personnelle ou encore pour développer la conscience de soi.

Ainsi, de la guérison de maux physiques ou psychiques à l'épanouissement personnel, l'imagerie mentale semble être un outil thérapeutique polyvalent. «Une image vaut mille mots»,

affirme le dicton populaire. Peut-être est-ce là un indice de la puissance de l'imaginaire que nous sommes en train de découvrir. Cette polyvalence se manifeste aussi dans la diversité des techniques développées.

#### **2.4 Modalités et techniques d'imagerie mentale.**

En psychothérapie, Singer et Pope (1978) font état d'un nombre impressionnant de techniques d'imagerie mentale employées par des praticiens aux orientations tant psychanalytiques, behavioristes que cognitives. Ces auteurs attribuent l'usage multiple de l'imagerie par ces cliniciens au fait que les images ainsi que leurs séquences telles les fantaisies, ont des possibilités extraordinaires d'adaptation tant pour le traitement de désordres émotionnels que pour le développement personnel en général.

Il nous est impossible de présenter la variété des techniques rencontrées au cours de notre recherche. Dans cette section de notre travail, nous nous limiterons donc à évoquer et à illustrer, un tant soit peu, quelques modèles sur lesquels se fondent un grand nombre de variations de techniques d'imagerie mentale. Nous effleurerons donc la technique de l'imagerie guidée de Leuner (1984), celle de l'imagerie spontanée de Shorr (1978) et l'image eidétique de Ashen (1977). Enfin, tout en essayant de situer l'imagerie que nous utiliserons pour notre étude phénoménologique, nous en présenterons le déroulement.

L'approche de l'Imagerie affective guidée (GAI-Guided Affective Imagery), graduellement développée et perfectionnée par Hanscarl Leuner à partir de 1954, met en évidence, comme le dénote son appellation même, la dépendance entre l'image et le monde affectif. La particularité de cette approche est que l'image symbolique suscitée est, pour ainsi dire, transcendée pour atteindre le conflit intérieur véritable du client au fur et à mesure que, sous l'habile direction du thérapeute, elle amène la personne à régresser vers des niveaux émotionnels primaires. Conformément à la théorie de la psychologie en profondeur par les rêves, Leuner (1984) explique que GAI s'appuie sur l'hypothèse de l'existence de pulsions inconscientes, de mécanismes de défense et donc, naturellement, sur la signification dynamique des symboles oniriques. Cette explication n'est pas étonnante car GAI découle de l'approche psychanalytique.

Tout en s'appuyant sur l'hypothèse ci-dessus mentionnée, l'auteur affirme que des cycles typiques de conflits peuvent être assez souvent projetés dans une représentation imaginaire. Avec prudence, le client est prié d'imaginer certaines situations déjà standardisées. Ces thèmes peuvent centrer directement le client sur le domaine des conflits; ils peuvent encore être assez vastes pour stimuler la projection de problèmes non encore identifiés mais réels et possiblement pressants.

Cet auteur présente trois niveaux de thèmes qui correspondent à trois niveaux d'expertise de la part du thérapeute. Dans un premier niveau, des thèmes comme la prairie, le ruisseau, la montagne sont présentés. Un deuxième niveau aborde des thèmes tels: la rencontre avec des parents, ou des images visant à explorer des motifs sexuels, ou des orientations agressives ou encore la manifestation d'un soi idéal. Enfin le troisième niveau propose des images qui sont sensées faire surgir un matériel archaïque profondément réprimé: la caverne, le terrain marécageux, le volcan en sont des exemples.

Voici un exemple<sup>1</sup> pris dans le troisième niveau d'intervention tel que présenté dans Singer et Pope (1978), p. 137.

Le motif de la caverne: Le sujet est d'abord invité à s'imaginer être dans un endroit à une distance hors de danger d'une caverne, et à attendre pour voir ce qui va en émerger. En tant «qu'ouverture dans la terre», ce thème touche un matériel et une dynamique plus profonde que celle dégagée par le thème de la forêt. Souvent des géants, des fantômes ou des figures animales apparaissent et suggèrent clairement des patterns comportementaux dont le patient n'est pas conscient même s'il les actualise dans la vie courante. Un patient avec un problème de névrose cardiaque, par exemple, a vu un ours sortir de la caverne, se coucher dans la prairie et tomber endormi. L'ours semblait symboliser non seulement la force physique du client, mais aussi sa tendance sous-jacente à vouloir vivre oisivement et paresseusement comme au temps de sa maladie, alors qu'il avait toujours été un travailleur solide et industriel. Pénétrer dans la caverne peut aussi revêtir une signification sexuelle dans le sens de *introitus*. Enfin, la pénétration dans la caverne peut conduire à l'affrontement avec le monde fantaisiste de l'intérieur de la terre, des contenus féeriques, et permettre l'expression de pulsions profondément réprimées ou d'agirs inconscients.

---

<sup>1</sup> Les exemples d'imagerie que nous présentons dans ce chapitre sont des traductions libres de notre part.

Il revient au thérapeute d'employer des techniques d'exploration appropriées comme l'association, l'introspection d'organes corporels, l'exploration, la satisfaction de désirs ou de besoins archaïques, l'analyse transférentielle ou même la représentation graphique. Ce qui distingue l'imagerie guidée d'autres techniques est le principe suivant: le champ de l'imagerie est clairement défini et systématique, il est structuré au moyen de thèmes qui servent comme point de cristallisation. Ainsi sont stimulés les cycles pertinents de conflits dans des représentations imaginaires.

Pour sa part, la Thérapie Psycho-imaginative de Joseph E. Shorr s'appuie plutôt sur l'approche développementale du soi en relation avec les autres. Shorr (1978) décrit lui-même son approche comme un processus phénoménologique et dialogique avec une emphase marquante sur la signification subjective au moyen de la modalité de l'imagerie éveillée. Selon cet auteur, l'imagerie ouvre une voie primaire au soi et aux autres par une réactivation et une ré-expérimentation efficace des pensées, des désirs, des attentes et des sentiments. L'imagerie d'un individu peut révéler comment il organise son monde, son style et ses différences individuelles. Ainsi, l'imagination est perçue comme le cœur de la conscience et un moyen important d'accès à l'unicité du monde personnel d'un individu.

Shorr (1978) présente plusieurs catégories d'imageries qu'il a définies en regroupant des attributs communs: imagerie spontanée, imagerie dirigée, imagerie de soi, imagerie bipolaire, imagerie corporelle, imagerie sexuelle, imagerie prédictive, imagerie opérationnelle, imagerie cathartique, imagerie en profondeur, imagerie générale. Nous fournissons ici des modalités et un exemple d'imagerie spontanée tels que présentés par Shorr (p. 99-100).

L'imagerie spontanée est générée de deux façons. Une première méthode consiste à demander au patient de laisser venir les images qui se présentent, quelles qu'elles soient, et de les rapporter. Au fur et à mesure que filent les images, certaines peuvent porter une charge émotive. Ces images peuvent alors servir comme véhicule pour poursuivre un dialogue ou pour relâcher des émotions.

Une deuxième méthode consiste à demander au patient de communiquer les prochaines cinq images qui lui viennent à l'esprit. On lui demande alors laquelle lui procure la plus forte sensation. Avec l'image choisie, un dialogue peut s'engager ou la libération d'un sentiment peut avoir lieu. À l'occasion, le thérapeute peut demander au patient de «devenir» en imagination l'image élue et de compléter certaines phrases comme s'il était cette image. Il est aussi possible que le patient complète les mêmes phrases pour chaque image.

Voici un exemple réel d'un homme de trente trois ans avec une histoire de violence comportementale. Les cinq images proposées sont (1) un lac, (2) un arbre, (3) une motocyclette, (4) une femme, et (5) la mort encapuchonnée semblable à celle qui dansa avec Woody Allen dans un film.

Shorr demande alors à son patient de s'imaginer étant la Mort, puisque c'est cette image qui suscita la plus forte réaction, et de terminer les phrases suivantes.

Je me sens.... solitaire.  
L'adjectif qui me décrit le mieux...puissante

Je désire ... avoir quelque chose à faire autre que d'amasser des corps.

Il faut que...j'amasse des corps.

J'ai besoin de ... une vacance.

Secrètement, je...n'aime pas ce boulot mais Dieu me l'a donné.

Je choisis...de faire mon boulot.

Ne me percevez jamais en tant que.... irresponsable.

De ces réponses, patient et thérapeute ont pu entamer un dialogue très significatif.

La forme la plus commune d'imagerie chez l'humain est en effet l'image spontanée telle qu'elle apparaît devant nos «yeux intérieurs», sans aucune stimulation apparente provenant d'une source spécifique.

Dans l'approche eidétique, l'image eidétique, telle que présentée par Ashen (1977, 1984), sert de support ou d'échaffaudage pour l'expression de la réaction physiologique ainsi que du sens à donner à des questions personnelles. L'auteur conceptualise les images comme formant une unité tridimensionnelle entre l'Image comme telle, qu'elle soit claire ou confuse, le pattern Somatique et la Signification (Meaning) du tout. C'est pourquoi, dans les écrits, on réfère à cette approche comme étant le Modèle Tri-Codage ISM. La particularité de cette approche est qu'elle représente à la fois un état unifié d'expérience et une division en termes de modes participatifs, notamment I (image), S (réponse somatique), M (sens). L'expérience de l'image sous forme ISM peut se faire selon six variations de séquences incorporant autant les modes de fonctionnement normaux qu'anormaux. En évoquant l'expérience il se peut que ce soit l'Image, ou la réponse somatique, ou encore le sens qui paraisse en premier,

suivi des deux autres réactions. Le hic de cette approche est la coexistence constante de l'image, de la réponse somatique et du sens à y retirer à condition que le sujet-expérimentant soit absorbé par la totalité de l'image.

Quant aux procédures thérapeutiques à employer avec l'image eidétique, il faut savoir d'abord que Ashen y voit trois niveaux de traitement: le premier porte sur les symptômes de nature psychosomatique, hystérique ou phobique; le deuxième appartient au niveau développemental de la personne, niveau qui transige surtout avec les problèmes généraux qui viennent de la petite enfance avec une référence aux parents; enfin un troisième niveau qui est davantage universel et symbolique permettant ainsi aux individus d'acquérir une compréhension et une intégration plus profondes des significations des contenus psychiques.

Des techniques d'imagerie sont utilisées surtout au deuxième niveau du processus au moyen de tests de projection de l'image de soi à un jeune âge et de l'image des parents. Les tests sont standardisés quant au thème de l'image et aux questions qui accompagnent ces projections. Sheikh (1978) décrit l'administration du test de la «Projection de l'âge» de la façon suivante:

Le thérapeute demande au client de présenter son nom, prénom et tous les autres noms ou surnoms qu'il a reçus depuis son enfance, car l'on prétend que ces différents noms réfèrent aux diverses identités de l'individu. Ensuite, le patient est invité à porter attention à ce que dit le thérapeute. On l'informe

que lorsque le thérapeute répétera certains mots de façon récurrente, il verra une image de lui-même provenant de quelque temps dans son passé. Les symptômes identifiés au premier niveau sont maintenant réitérés au patient dans ses propres mots d'une manière répétitive.

Cette répétition active le symptôme avec une acuité quasi insoutenable. À ce point, on laisse s'écouler cinq secondes de silence absolu. Soudainement, le thérapeute se met à parler de l'époque où le patient était heureux et en parfaite santé. Alors que le thérapeute parle de cet état en l'appliquant aux domaines où existent maintenant les symptômes, le patient, spontanément, se forme une image-de-soi sublimée. Il est alors soudainement demandé de projeter une image-de-soi et de décrire: (a) l'image elle-même; (b) l'habillement de l'image-de-soi; (c) l'endroit où elle se trouve; (d) les événements qui ont lieu à cet âge; (e) les événements qui eurent lieu au cours de l'année précédant l'âge de l'image projetée.

Cette procédure découvre ordinairement un événement qui a précipité le symptôme. Cette image-de-soi contextuelle et projetée et l'événement critique l'entourant sont travaillés avec le thérapeute.

Si aucun événement significatif n'est découvert, la dernière portion du test intitulée «Projection de thèmes» est administrée. L'on procède ensuite en invitant le patient à voir l'image-de-soi et des directives précises lui sont adressées comme: «Vois ton image-de-soi, pleurant, tentant de susciter pitié et amour devant les images parentales.» Un dialogue se poursuit et les impressions, souvenirs, émotions sont traités. Une image thérapeutique est ensuite dégagée qui produit soit une libération du matériel réprimé, une catharsis, un rééquilibrage de l'affect relié à l'interprétation d'événements passés. Il semble que les résultats soient fascinants (p.211-212).

Bien que nous traitions d'images dans toutes ces approches, et bon nombre d'autres qu'il aurait été intéressant d'examiner, nous remarquons que la puissance de l'image est toujours reliée à un autre élément dynamique de l'être humain. Tantôt, l'on met

en relief la réaction physiologique qui suit ou précède l'image; tantôt c'est l'affect relié à l'image; tantôt c'est la recherche de signification qui est découverte en relation avec l'image. Ainsi l'imagerie est-elle un mode impressionnant de communication des idées autant que des sentiments. Or, la psychothérapie ne consiste-t-elle pas dans la communication d'idées et de sentiments entourant des comportements humains qui sont d'une façon ou d'une autre malajustés?

L'utilisation de l'imagerie mentale par de si nombreux thérapeutes et chercheurs, son usage varié et la grande diversité des techniques nous laissent soupçonner que la dynamique de l'imagerie mentale doit être assez particulière ou considérablement puissante. En plus des caractéristiques décrites dans ce chapitre, examinons brièvement, dans la prochaine section, comment fonctionne l'imagerie.

### **2.5 Dynamique de l'imagerie mentale.**

Une personne, dans un état de détente, est invitée à visualiser un merveilleux coucher de soleil qui étend ses rayons lumineux et paisibles jusqu'à elle, et l'enveloppe avec douceur et tendresse. Elle entend le soleil lui dire tranquillement: «Je suis toujours là quand tu veux te détendre. Je dissous ta fatigue... et t'inonde de paix.» Et voilà que la personne en question se détend physiquement. Elle voit des couleurs apaisantes... l'eau ruisselante et argentée... Elle en est toute rafraîchie et se sent reposée. Que s'est-il passé?

Il est impossible de décrire ici toutes les lois qui gèrent le processus de l'imagerie mentale pour la simple et bonne raison qu'elles ne nous sont pas encore toutes connues. Pourtant, les recherches démontrent certaines bases qui éclairent le fonctionnement et surtout l'efficacité de l'imagerie.

Tout d'abord, un moment de relaxation permet à la personne d'exercer un meilleur focus mental sur l'activité cérébrale interne incessante. Le focus interne étant dirigé, le jaillissement de l'image à l'intérieur de l'individu semble venir de cette capacité remarquable qu'a l'être l'humain de générer des images de personnes, d'objets, de situations qui ne sont pas immédiatement accessibles aux sens, et de les transformer en des entités nouvelles, parfois complexes (Farr, 1990). Dans l'illustration ci-dessus, en l'absence d'un soleil réel, la simple image représentée à l'intérieur de soi est transformée en une entité amicale et bienfaisante.

En fait, Bugelski (1984) indique que les images sont des activités neuronales et comme tel entraînent nécessairement d'autres activités motrices et sensorielles. En d'autres mots, l'image, loin d'être statique, est une réponse, une réaction et donc peut elle-même générer des stimuli, comme font d'autres réactions. Sheikh (1984) rapporte les conclusions de nombre de chercheurs qui affirment que expérimenter une image peut, sous maints aspects essentiels, être considéré psychologiquement équivalent à l'expérience réelle et actuelle de la chose.

D'autres études citées par Sheikh (1984) font remarquer qu'une concentration sur une image peut dévoiler des changements affectifs intenses ou faire surgir des réactions émotionnelles fortes. Nous nous souvenons d'un cas où la personne, après avoir décrit les qualités qu'elle reconnaissait au soleil imaginé, fut invitée à s'identifier à lui et avec toutes les qualités reconnues. L'impact émotionnel fut très grand: la personne oscilla entre la beauté qui l'habitait et les résistances à accueillir cette réalité. Elle ressentit dans son corps une immense chaleur; elle laissa couler des larmes chargées de douceur et d'amertume, reflet de son ambivalence intérieure. Il semble que les images ont, plus que le mode linguistique, une grande capacité d'attrait et de centration sur des formes concentrées d'associations chargées émotionnellement. Il ressort que l'image peut même dévoiler des défenses réfractaires (Klinger, 1980, Panagiotou & Sheikh, 1977; Reyher, 1963 - cités par Sheikh, 1984).

Alors que la logique verbale est linéaire, l'image fournit une représentation multidimensionnelle: visuelle, auditive, kinesthésique, proprioceptive, gustative et olfactive. À ce titre, comme l'image risque moins de passer à travers le filtre rationnel de l'expression verbale, donc abstraite et réfléchie, elle constitue le médium le plus sympathique à l'organisation inconsciente. L'image jette le pont entre le conscient et l'inconscient. Dans l'exemple fourni, l'image consciente du

soleil, une fois «absorbée» par le sujet, fait surgir soudainement des résistances inconscientes qu'il est ensuite possible de travailler.

Non seulement l'image établit-elle un lien entre le conscient et l'inconscient mais également entre le passé et le futur. Comme l'image est davantage expérimentée avec ses composantes visuelles, affectives et sensorielles, elle peut encoder des expériences datant du stade pré-verbal et rendre celles-ci accessible. (Kepecs, 1954; Sheikh & Panagiotou, 1975; - cités par Sheikh, 1984). Au cours de son développement, l'être humain semble apprendre à rationaliser son expérience tout en en gardant un contact implicite. Ainsi l'image, de par sa nature multidimensionnelle, peut être source de renseignements sur des événements dans le passé. Quant à la projection dans le futur ou à la motivation pour de futurs comportements, nombre de recherches cités par Sheikh (1984) indiquent que les individus semblent agir davantage sur la base de conséquences imaginées que sur des probabilités réelles. De plus, il semble que la signification accordée à une personne, un événement ou un objet est largement dépendante de l'image qu'on s'en fait.

De retour à notre exemple, et étant données ces considérations, il est possible que la personne émue devant le coucher de soleil avec lequel elle s'était identifiée en vienne à découvrir le «sens» de son trouble et aboutisse à une restructuration de son image interne qui soit plus libérante.

Effectivement, cette personne, tout en demeurant dans l'expérience imagée de sa résistance intrapsychique a découvert que celle-ci remontait à sa naissance: à la vue de sa tête écrasée par les forceps, on avait prononcé sur elle la sentence qu'elle serait sans doute «folle». Dénouant cette impasse au moyen de l'imagerie, la personne a pu restructurer l'image inconsciente d'une partie d'elle-même, enlever l'injonction de la folie pour enfin accueillir et expérimenter l'effet de ses propres capacités symbolisées par les qualités attribuées au soleil.

Nous pouvons conclure que l'imagerie tire sa puissance à la fois de la simplicité et de la complexité du processus. Simple de par son accessibilité - rares sont les personnes qui n'ont pas expérimenté rêves nocturnes ou fantaisies éveillées. Complexe de par la densité de l'image qui est non seulement visuelle mais multi-sensorielle. Complexe aussi de par sa capacité de rejoindre l'expérience individuelle dans toute l'étendue de son existence (le temps), au travers toutes les strates émotionnelles de son vécu (l'affect), et dans l'interprétation, la compréhension et la restructuration de la vie intérieure et extérieure (le sens personnel et spirituel).

## **2.6 Résumé**

Toutes les approches considérées ici, et bon nombre d'autres qu'il aurait été intéressant d'examiner, traitent d'images. Nous remarquons que la puissance de l'image est toujours reliée

à un autre élément dynamique de l'être humain. Tantôt, l'on met en relief la réaction physiologique qui suit ou précède l'image; tantôt c'est la recherche de signification qui est découverte en relation avec l'image. Ainsi l'imagerie est-elle un mode impressionnant de communication autant d'idées que de sentiments et de signification. Or, la psychothérapie ne consiste-t-elle pas dans la communication d'idées et de sentiments entourant des comportements humains qui sont, d'une façon ou d'une autre, malajustés? L'imagerie, peut-être plus qu'aucune autre faculté mentale, révèle comment une personne organise son monde. Sans doute, la combinaison de l'imagerie et du dialogue, au cours de sessions thérapeutiques, forme un outil thérapeutique efficace.

Un des aspects les plus importants dans l'emploi de l'imagerie en psychothérapie est la capacité de l'image à dépasser la censure habituelle de la personne. L'imagerie, grâce à sa fonction symbolique, rompt la résistance générale rencontrée dans l'expression verbale. Une autre fonction particulière de l'imagerie en psychothérapie est le fait que l'image peut être transformée, réexpérimentée, restructurée de façon plus saine et satisfaisante. Enfin, ce qui nous intéresse spécialement dans cette étude, est que l'imagerie amène souvent la personne à devenir consciente de ses conflits internes.

Dans le chapitre suivant, nous déterminerons et décrirons une

-53-

méthode qui nous permettra d'étudier la résolution de conflits internes par l'emploi de l'imagerie bipolaire telle que présentée dans cette partie.

### **CHAPITRE III**

#### **CHOIX D'UNE MÉTHODOLOGIE: QUALITATIVE ET PHÉNOMÉNOLOGIQUE**

Les deux premiers chapitres de cette étude nous présentent un aperçu de deux réalités: les résistances intrapsychiques et l'imagerie mentale. Ce troisième chapitre vise à déterminer une méthode scientifique qui nous permette d'observer l'interaction entre le problème présenté et l'outil thérapeutique proposé. Après avoir défini notre question de recherche et ce qui nous a menée à la formuler, nous procéderons à examiner l'approche qui nous semble être la plus convenable à notre recherche et à fixer notre choix.

#### **3.1 Question de recherche**

##### **3.1.1 Définition de la question de recherche.**

Comment l'imagerie mentale peut-elle être une technique appropriée pour traiter une résistance intrapsychique identifiée chez un client engagé dans un processus thérapeutique? Telle est la question de recherche que nous nous posons.

Nos lectures nous ont révélé que même si, d'une part, il existe certaines écoles de chercheurs, comme les non-freudiens, qui ne s'attardent pas à définir la résistance, tous sont cependant unanimes à reconnaître l'existence de ce phénomène non seulement chez les clients traités mais chez toute personne qui

expérimente un changement en lien avec sa croissance. Le phénomène de résistance intrapsychique est universel. D'autre part, la recension des écrits que nous avons effectuée nous indique que, comme tel, peu de techniques de traitement des résistances ont été développées jusqu'à présent.

C'est cette constatation qui nous a incitée alors à poser notre question de recherche. Partant du fait qu'au cours du processus thérapeutique le client expérimente habituellement une sorte de force opposante à un changement désiré, notre intérêt s'est porté vers l'utilisation d'un moyen pour composer avec cette éventualité.

Quel moyen prendre? Le phénomène de résistance semble être en lui-même irrationnel. En effet, quelle raison peut-on évoquer pour expliquer qu'une personne demande de l'aide professionnelle, d'une part, et se comporte, d'autre part, de façon à se dérober à son propre processus de croissance? Si donc le phénomène de résistance prend racine au-delà du rationnel, y aurait-il lieu de trouver un moyen pour aller rejoindre la résistance «au-delà du rationnel», possiblement dans l'imaginaire?

Pourquoi l'imaginaire? Nos recherches montrent que, depuis les années 1970 surtout, le fonctionnement de l'image et de l'imagerie chez l'être humain a attiré, plus que jamais,

l'intérêt des spécialistes. Comme nous l'avons constaté, diverses techniques d'imagerie mentale sont utilisées efficacement dans des domaines variés et obtiennent des succès intéressants, particulièrement en psychothérapie. De plus, considérant qu'il est démontré que l'imagerie a cette capacité de rejoindre l'expérience humaine à plusieurs niveaux, i.e. l'image-souvenir, le sensoriel, le sens d'une expérience, le conscient comme l'inconscient, le passé comme le futur, il nous a semblé avantageux d'adopter l'imagerie comme une technique capable de rejoindre à la fois l'imaginaire et l'inconscient, réservoir de nombreuses résistances. Sandler & Sandler (1994) affirment, en effet, qu'il y a une tendance générale de l'esprit humain à défendre son conscient du matériel non désiré provenant de l'inconscient. Cette forme d'antirégression constitue la source principale de la résistance, disent-ils.

Plus encore, la résistance intrapsychique se présente comme une opposition entre deux forces. Or, parmi les diverses techniques d'imagerie mentale, il existe une approche nommée «bipolaire». Se pourrait-il qu'un tel outil puisse rejoindre une résistance dans sa structure même? Ces réflexions et ces questions ont donc orienté notre choix vers l'emploi de l'imagerie mentale comme technique thérapeutique. C'est dans ce contexte que nous aimerions étudier comment l'imagerie peut s'avérer un moyen efficace pour cerner la résistance et la traiter dans sa complexité originelle.

### **3.1.2 Objectif de la présente recherche.**

Le but général de la présente recherche est donc d'approfondir le phénomène d'un traitement particulier des résistances intrapsychiques. Plus spécifiquement, il s'agira d'observer l'expérimentation de l'imagerie mentale en tant que technique pour le traitement de ce type de résistances. Cette approche met essentiellement en mouvement une fonction psychique fort importante, la fonction de l'imaginaire. Par l'imagination, l'esprit humain a la capacité de traiter les diverses réactions émotionnelles de façon à maintenir et à inciter le mouvement de croissance psychologique de la personne<sup>2</sup>.

D'une part, tel que déjà mentionné, parmi toutes les techniques d'imagerie mentale examinées, la catégorie d'imagerie que nous utiliserons dans cette étude sera «l'imagerie bipolaire» telle que décrite dans le chapitre précédent. D'autre part, après avoir pris connaissance de différents types de résistances lors de la recension des écrits, nous choisissons de nous arrêter sur le traitement des résistances dites de «type classique», c'est-à-dire celles qui résultent d'un conflit intrapsychique chez le client. Shorr (1974, p. 21) en donne la définition suivante: « A person's inner conflict is brought about by the opposition of two strong and incompatible forces, neither of which can be satisfied without exacting pain, fear, guilt, or some other emotional penalty.» Ainsi, dans le cadre de ce

---

<sup>2</sup> Inspiré de Louis-Charles LAVOIE.(1996) «L'imagerie mentale et intégration psycho-spirituelle». dans *Bulletin. Université de Montréal. Faculté de théologie*. Vol. 10. no 3. p. 7.

travail, la résistance traitée consistera en tout malaise interne, aussi mal défini soit-il par le client qui l'expérimente comme un tiraillement intérieur et un obstacle à sa croissance ou à un changement de comportement.

Les pôles ou les termes de ce phénomène étant définis, quel type de recherche serait le plus apte à explorer l'interaction thérapeutique entre ces deux entités de façon à découvrir, possiblement, des éléments constitutants d'un tel processus?

### **3.2 Type de recherche.**

#### **3.2.1 Motifs de notre choix.**

Pour connaître la réalité d'une façon scientifique, il faut, en tout premier lieu, interroger cette réalité. Mais voilà, dans le contexte de ce travail empirique, quel type de recherche adopter pour interroger et favoriser une description aussi objective que possible de l'évolution du phénomène choisi, de ses caractéristiques, des qualités ou des carences qui le distinguent? Attendu que nous n'avons pas d'hypothèse comme point de départ, et que nous n'ambitionnons pas d'arriver à des conclusions basées sur des données quantifiables, nous ne sommes pas dans une problématique qui prête à l'adoption d'un type de recherche quantitative. Puisqu'il s'agit du traitement d'un phénomène humain qui comprend nécessairement complexité et subjectivité de part et d'autre, car le phénomène comporte une interaction continuelle entre client et thérapeute, le type de recherche qualitative nous semble le plus approprié.

### **3.2.2 Définition et composantes de la recherche qualitative.**

Avec Corbin et Strauss (1990), l'on peut énoncer, par la négative, que la recherche qualitative consiste en toute recherche produisant des résultats qui ne sont pas atteints par des procédures statistiques ou autres moyens de quantification. Elle se rapporte à toute recherche autour d'une expérience humaine, que ce soit une biographie, une histoire, un comportement, mais aussi le fonctionnement organisationnel, les mouvements sociaux ou les relations interactionnelles (p.17). Le but principal de la recherche qualitative est de comprendre ce qui sous-tend un phénomène humain en s'attachant étroitement à l'expérience vécue. Cette méthode peut ainsi fournir des données complexes difficilement communicables par une méthode quantitative. Alors que cette dernière met l'accent sur les critères de prédiction, de contrôle et de mesure, tels que stipulés par les sciences traditionnelles, l'insistance des méthodes qualitatives porte sur la découverte, la description et le sens (Osborne, 1994, p.168).

Il est courant, aujourd'hui, d'évoquer l'aspect holistique d'une expérience humaine. L'on est de plus en plus conscient du principe interrelationnel des composantes humaines et les problématiques psychologiques sont davantage perçues de façon systémique. Traditionnellement, les hypothèses de recherche en psychologie sont formulées en termes de causalité linéaire.

Sans nier la valeur de celle-ci, la recherche qualitative se prête bien à la causalité non-linéaire ou circulaire car elle «conçoit la réalité comme un tout non décomposable [...] et consiste en une interrogation globale sur un phénomène» (Lamoureux, 1992, p. 50). Elle s'adapte davantage à la saisie de l'expérience humaine ou comportementale qui est d'une vulnérabilité indéfinie et, en ce sens, souvent chaotique. Comme le battement des ailes d'un papillon peut influencer l'atmosphère à l'opposé de la planète, ainsi, dans le système humain, la façon d'exprimer un simple mot peut faire battre le coeur humain d'une variété de rythmes imprévisibles!

La recherche qualitative s'en tient essentiellement à la description du phénomène étudié. Elle exige donc du chercheur une grande habileté d'observation et d'interprétation ainsi qu'une attention particulière aux trois principales composantes de cette méthode qui pourraient être formulées comme suit<sup>3</sup>.

Premièrement, la cueillette des données peut provenir de sources variées dont les plus communes sont les transcriptions d'entrevues, les réponses écrites à des questionnaires ou l'observation directe d'entrevues par les chercheurs. Il s'agit, en deuxième lieu, de considérer les diverses méthodes d'analyse ou d'interprétation des faits recueillis afin d'arriver à des découvertes ou à des constatations à partir desquelles on pourrait produire une hypothèse ou établir des

---

<sup>3</sup> Nous adoptons les trois composantes énoncées par Corbin et Strauss (1990) dans *Basics of Qualitative Research*. (p. 17-23)

énoncés de base nécessaires au développement d'une théorie. Le processus analytique comprend des procédures ou des techniques aptes à transformer les données en concepts. Il peut s'agir de manières diverses utilisées pour «coder» les faits observés ou pour fournir des échantillons non-quantifiables, ou encore de notes évolutives et de représentations graphiques illustrant la relation entre divers concepts. Parmi les méthodes les plus estimées par les chercheurs, on note la Méthode Psychologique Phénoménologique de Giorgi (1985), et la Méthode «Grounded Theory» de Corbin et Strauss (1990). Ces deux méthodes visent à découvrir des «unités de sens» cachées dans les structures du matériau transcrit.

Les efforts écrits ou verbaux constituent enfin une dernière composante de la recherche qualitative. Bien entendu, le format du rapport dépend à la fois des découvertes établies, de la théorie à présenter comme de l'auditoire recevant. On aura soit des écrits scientifiques ou des conférences communiquant un aperçu général de toute la recherche ou une discussion approfondie d'un aspect de l'étude.

Nous aimerions ajouter en outre une note que nous trouvons particulièrement intéressante et judicieuse émise à ce propos par Andrée Lamoureux dans son volume *Une démarche scientifique en sciences humaines*. Au sujet du chercheur, elle affirme:

Les idées et les intuitions du chercheur sont reconnues comme importantes. Le chercheur se conçoit comme le principal instrument de collecte de données; il permet des relations interpersonnelles entre lui et

les participants. Il choisit ses participants de façon délibérée pour qu'ils représentent les réalités multiples du phénomène étudié. Cela l'oblige à être prudent dans la généralisation des résultats obtenus (p. 59). (C'est nous qui soulignons en italiques.)

Nous savons que les résultats d'une recherche qualitative sont d'une part linguistiques et non numériques, donc abstraits; d'autre part, ils consistent assez souvent en des tentatives d'interprétation du matériel observé et comportent inévitablement une perception «personnelle». Il est alors d'autant plus important, que le chercheur ait une bonne capacité de regard critique et des attitudes d'objectivité et de rigueur afin d'éliminer le plus possible les biais qui nuiraient à la qualité de la recherche.

Jusqu'ici, ayant exploré quelque peu la définition et les composantes de la recherche qualitative, il nous reste à fixer notre choix sur une méthode qualitative précise. «Grounded Theory» ou méthode phénoménologique? L'une et l'autre méthodes visent à explorer le monde intérieur du sujet humain selon une forme spéciale d'introspection. Selon Rennie et al. (1988), la caractéristique particulière de la méthode de «Grounded Theory» se trouve dans le fait qu'elle est une approche systématique ainsi qu'une stratégie potentiellement puissante en vue de l'élaboration d'une théorie (p.145). La méthode phénoménologique, pour sa part, conduit le chercheur à «voir» la logique ou la «structure de sens» d'une expérience pour un individu. Or, dans la recension des écrits produits sur l'imagerie

mentale, nous avons remarqué que plusieurs chercheurs faisaient mention de «recherche de sens» (Ashen, 1977,1984; Singer et Pope, 1978). Ces distinctions nous intéressent et nous incitent à opter pour l'emploi de la méthode phénoménologique dans cette recherche. Dans la prochaine section de ce travail, nous allons expliquer les caractéristiques de la méthode phénoménologique (Giorgi, 1975) ainsi que les techniques d'analyse (Giorgi, 1990) qui nous permettront de comprendre l'expérience vécue d'une imagerie bipolaire par un sujet aux prises avec une résistance intrapsychique.

### **3.3. Méthode phénoménologique**

Présenter les fondements philosophiques, anthropologiques et psychologiques de la méthode phénoménologique dépasse les limites de ce travail. Toutefois, comme nous cherchons à comprendre le «sens» d'une expérience vécue par des personnes qui luttent avec une résistance intérieure, nous aimerions souligner le présupposé suivant tel que décrit par Diane Caron-Bourbonnais (1993, p. 42) en parlant du sujet humain:

Doué de conscience intentionnelle, l'homme possède cette capacité de symboliser son vécu, de découvrir et de révéler des sens et des significations, de faire des choix et d'être en mesure de porter la responsabilité de ses choix. La compréhension du comportement global de la personne comme visée dévoilante de sens et de significations (vs l'explication des causes) devient l'objectif principal du chercheur phénoménologique.

Dans le cadre de notre étude, qui touche une fonction humaine importante, l'imaginaire, nous estimons qu'une méthode qui

correspond à une telle vision de l'homme ou qui tient compte de cette spécificité humaine est essentielle.

### **3.3.1 Les caractéristiques de la méthode.**

Comme la méthode phénoménologique ne vise en rien à «vérifier» quoi que ce soit ni *a priori*, ni *a posteriori*, mais cherche à «découvrir» et à examiner une structure de sens ou des variations de structure de sens telles qu'elles apparaissent dans une expérience, il n'est pas étonnant qu'elle se caractérise par les quatre prémisses de base suivantes. Cette méthode est d'abord et avant tout *descriptive*; elle emploie le procédé de la *réduction phénoménologique*; elle a recours à la *découverte de la structure de sens* d'un vécu donné; et enfin, elle respecte l'*intentionnalité* de la conscience comme visée dévoilante de sens et de signification découlant d'une expérience particulière.

Cette méthode se présente d'abord comme une pure description d'un phénomène tel qu'il se manifeste à la conscience du sujet humain. Giorgi (1985, p.8) interprète l'expression de Husserl, «Retourner aux choses mêmes» (expression qui est le fil conducteur de l'approche phénoménologique) comme suit: «...that expression means to go to the everyday world where people are living through various phenomena in actual situations». Le phénomène peut être aussi bien l'expérience d'un sentiment comme l'angoisse, ou d'un événement comme un deuil, ou encore une méthode thérapeutique comme l'imagerie mentale dont il sera

question dans cette étude. Pour arriver à une telle description, il est essentiel que le chercheur maintienne constamment le focus sur le vécu du sujet d'où doit partir la description. Ainsi, en autant qu'il est humainement possible, il devra éviter, au départ, de voir ou de juger son client à travers des catégories ou des théories pré-établies.

En conséquence, la deuxième prémisse de cette méthode va de soi: l'emploi de la réduction phénoménologique. Afin de maintenir une telle présence au phénomène révélé pour en saisir la réalité vécue ou éprouvée par le sujet, le chercheur doit mettre de côté, non seulement ses préjugés, ses biais théoriques ou scientifiques ainsi que ses connaissances se référant au phénomène, il doit également suspendre son «attitude naturelle de l'esprit vis-à-vis du réel» (Croteau, 1994, p. 17). Qu'est-ce à dire? La réduction phénoménologique est un exercice très discipliné qui consiste à décrire un fait tel qu'il se présente à la conscience du sujet humain, abstraction faite qu'il existe ou non dans la réalité. Croteau (1994, p. 18) poursuit en affirmant: «...il lui (le chercheur) est demandé de ne pas tenir cette existence comme une existence **effective** mais comme une existence **signifiée** seulement». Or voilà ce qui doit intéresser le chercheur. Dans le but de *comprendre* l'expérience concrète du sujet et d'en élucider une structure de sens présente dans le phénomène étudié, il doit suspendre sa tendance naturelle à croire que le monde et ses objets existent en dehors de la conscience qu'on peut en avoir.

Giorgi (1985, p.50) exprime cette pratique quand il écrit:

...what is being referred to (by the subjects) is not taken as objective, real truth, but only as a correlate of what the subjects believed happened - that is, what the situation meant to them, not what really was.

Voilà décrite l'attitude exigée du chercheur quand il analysera la description première des sujets expérimentants. En quoi consistera son travail proprement dit? C'est ce qu'explique la troisième prémisse. Il s'agit d'élucider la *structure de sens* qu'on peut découvrir à partir des données descriptives provenant de la cueillette des données et qui va permettre de dévoiler l'essence d'un phénomène psychique. Pour ce faire, le chercheur, au moyen de la technique de la libre variation imaginaire, procédera à découvrir (vs vérifier) les invariants du phénomène qui en constitue, en fait, l'essence. L'application de cette technique consiste à faire varier en pensée l'expérience considérée sous différents rapports ou possibilités de temps, d'espace, de circonstances, de situations, autant que l'imaginaire peut fournir de représentations. Ce qui demeure invariable à travers ces questionnements constitue l'essence du phénomène.

Giorgi (1985, p.50) note cependant une différence de position entre phénoménologues et psychologues. Alors que le phénoménologue se situe au départ à un niveau universel d'analyse avant de procéder à la découverte des invariants au moyen de la libre variation imaginaire, le phénoménologue-psychologue est plus intéressé aux essences et structures qui

sont contextuelles. Toutefois, comme l'un et l'autre emploient la libre variation imaginaire, et donc transcendent les faits desquels sont dégagées les essences, même si celles-ci sont limitées, l'on demeure de part et d'autre dans le cadre phénoménologique. Rappelons que le but de cette recherche des essences, en philosophie comme en psychologie, est une meilleure compréhension de l'être humain «dont il importe de dévoiler les relations avec son moi intime, avec les autres et avec l'environnement» (Croteau, 1994, p. 21).

La dernière caractéristique de la méthode phénoménologique est la notion d'intentionnalité. Il est question ici du rôle de la conscience du sujet humain comme conscience intentionnelle. Celle-ci renvoie au fait que la conscience est toujours conscience de quelque chose et l'objet de la conscience transcende l'acte [ou la parole] dans lequel elle se manifeste (Giorgi, 1985, p.50). C'est la conscience intentionnelle qui révèle le rapport entre le sujet et le monde. Ce sont aussi ces «multiples rapports de significations au monde du sujet que le chercheur (veut saisir) par le biais du langage et de l'observation des aspects non verbaux du comportement» (Caron-Bourbonnais, 1993, p.44). Selon les philosophes Husserl (1859-1938) et Merleau-Ponty (1908-1961), la conscience intentionnelle s'exprime à deux niveaux: conscience irréfléchie et conscience réfléchie. «La conscience irréfléchie est cette connaissance implicite, intuitive et expérientielle de présence au monde, tandis que la conscience réfléchie est logique et

rationnelle» (deLaunière et al, 1996, p.44). Il est sûrement possible que ces deux sortes d'intentionnalités figurent dans l'expérience thérapeutique que nous décrirons.

Voilà décrites les quatre caractéristiques qui président à toute recherche phénoménologique. Exigences rigoureuses d'attitude de la part du chercheur, exigence méticuleuse de procédés exploratoires afin de découvrir une structure de sens face à une expérience vécue. Voyons maintenant, de plus près, les techniques qui rendent cette méthode scientifiquement crédible.

### **3.3.2 Les étapes et les techniques de la méthode.**

Le déroulement de cette méthode se fait en quatre étapes. Avant d'entreprendre l'étude auprès du sujet expérimentant, le chercheur doit expliciter et noter ses présupposés personnels face au phénomène étudié. Ceci constitue une condition *sine qua non* à la pratique de la réduction. Deuxièmement, dans le choix du sujet, le chercheur doit tenir compte des critères déontologiques de recherche avec un être humain. Vient ensuite la cueillette des données qui se fait selon une entrevue semi-structurée dans laquelle le sujet est prié de décrire spontanément, oralement ou par écrit, une expérience qu'il a vécue ou qu'il vit présentement. Afin de favoriser la traduction la plus intégrale et la plus personnelle possible de l'expérience du sujet, le chercheur a soin de poser des questions ouvertes au besoin. L'entrevue est enregistrée au

complet puis transcrite. Cette copie fidèle du *verbatim* servira de protocole de base à l'analyse phénoménologique. Enfin, l'analyse du protocole comprend elle aussi quatre stades proposés par Giorgi (1985) et brièvement énumérés ci-après: 1. la compréhension du sens global du phénomène; 2. l'identification des unités naturelles de signification dans une perspective psychologique du phénomène étudié; 3. la transformation du langage naturel (ordinaire) du sujet en une formulation dans un langage plus psychologique; 4. la découverte et la synthèse des unités de sens en synthèse structurale générale de sens. Examinons ces étapes plus attentivement.

1. *Sens global du phénomène.* - Dans un premier temps, le chercheur lit et relit attentivement le *verbatim* descriptif en vue de saisir le sens global de l'expérience vécue par le sujet. Adoptant une attitude empathique favorisée par la pratique de la réduction phénoménologique, il respecte le texte dans son intégralité. Aucun questionnement ni explicitation du contenu! La saisie du sens global du phénomène sert d'abord et avant tout comme toile de fond sur laquelle le chercheur découpe les unités naturelles de sens.

2. *Identification des unités naturelles de signification.* - Cette étape introduit un début d'analyse psychologique. Comme on ne peut analyser simultanément un texte en entier, il est raisonnable de penser qu'il faut le scinder en unités

maniabiles. Comment effectuer cette opération tout en maintenant une attitude psychologique sans perdre de vue l'expérience ou le phénomène psychique considéré? Le chercheur relit le protocole dans le but, cette fois, de discerner des transitions de sens qui se rapportent à l'expérience du sujet et qui semblent relever aussi d'un sens psychologique. Il importe, dans cette méthode, que les unités de sens soient d'abord perçues et relevées spontanément. Giorgi (1985, p. 14) parle d'une *disciplined spontaneity* par laquelle le chercheur découvre les unités naturelles de signification. Comme nous l'avons déjà signalé, il s'agit ici d'un contexte de découverte plutôt que d'un contexte de vérification. Toujours selon Giorgi (1985, p. 14), les unités de sens ne sont pas comprises dans cette méthode comme des éléments d'un ensemble dont le sens est indépendant de son contexte, mais elles sont comprises comme étant des *constituants* (terminologie de Gurwitsch, 1964/1957), i.e. une part qui est chargée contextuellement. À la fin de cette étape, le *verbatim* est retranscrit, dans le langage du participant, selon cette nouvelle division en parties distinctes ou unités naturelles.

3. *Formulation des unités de sens dans un langage psychologique.* - Ici, au moyen de la réflexion et de la technique de la libre variation imaginaire, le chercheur interroge chaque unité de sens afin de traduire le langage ordinaire du sujet en langage psychologique. Le but poursuivi en labourant, pour ainsi dire, les expressions concrètes du

sujet est d'arriver à une catégorie ou un thème psychologique général. À noter que le point de départ n'est pas une abstraction ou une formulation qui est sélective en soi, mais bien le texte lui-même, ou plus justement, l'expérience du sujet. La traduction des unités de sens en langage psychologique constitue un premier tableau composé de deux colonnes: celle de droite désignant les unités naturelles de sens et celle de gauche, les unités de sens traduites en langage psychologique.

4. *Synthèse structurale des unités de sens.* - Comme il est difficile de déterminer une structure à la fois essentielle et générale à partir d'un seul sujet, il est rare qu'une telle recherche se fasse auprès d'une seule personne. C'est toutefois possible si d'autres types de structures spécifiques et circonstanciées sont désirées (Giorgi, 1985, p. 19).

L'objectif de cette dernière étape est, d'une part, la synthèse des intuitions incluses dans les unités de sens et d'autre part, l'intégration de ces intuitions dans une description consistante de la structure psychologique de l'expérience (Giorgi, 1985, p.19). Que toutes les unités de sens soient au moins implicitement contenues dans la description générale constitue un critère important de formulation dans cette méthode qui veut respecter fidèlement les données descriptives du sujet. C'est à partir de cette réorganisation qu'une première structure du phénomène est élucidée. Celle-ci est

élaborée en tenant compte de l'information contextuelle personnelle dans ses multiples rapports au monde, à soi, aux autres, à sa situation existentielle en relation avec l'expérience du sujet (Caron-Bourbonnais, 1993, p.46). Cette première structure est désignée par Giorgi (1985) comme étant «a specific description of the situated structure» et demeure donc plus près de l'expérience du sujet.

Le chercheur poursuit son analyse afin de dégager une description plus générale de la structure de l'expérience étudiée. Cette analyse se situe à un niveau plus abstrait et synthétique afin de mettre en évidence l'essentiel de l'expérience vécue du point de vue psychologique. Afin de mieux mesurer le poids des sens qui peuvent apparaître, on emploie une approche structurale comportant une référence aux éléments temporels et latéraux. Ce type d'analyse et de synthèse fait ressortir la structure dynamique de l'expérience globale considérée dans son évolution. Dans l'examen du protocole, nous constaterons que la structure dynamique générale est constituée de trois moments: un *avant*, un *pendant* et un *après* (Croteau, 1994, p. 28). L'identification d'un moment de structuration, de déstructuration et de restructuration est pertinente à toute expérience d'un sujet comme être-au-monde. Comme tous les facteurs de cette analyse sont présumés être interdépendants (cf. importance du contexte), les facteurs secondaires sont aussi considérés en relation avec l'essentiel de l'expérience. Ainsi pouvons-nous aboutir à une synthèse générale particulière

de l'analyse d'une expérience.

En conclusion, rappelons que la méthode phénoménologique, empreinte de concepts philosophiques, vise d'abord et avant tout la compréhension de l'être humain tel qu'il se vit en lui-même et en rapport avec son monde. Dans ce rapport, il invente des significations qu'il tente de mettre à jour. «Comme être temporel, il arrive à vouloir se projeter dans des nouveaux modes d'être suivant les prises de conscience et les nouvelles significations qu'il donne à son existence» (Caron-Bourbonnais, 1993, p.66). Une telle vision de l'être humain se prête bien à l'adoption d'une perspective psychologique dans la saisie de l'expérience humaine ou comportementale. Enfin, notons, dans l'application de la méthode phénoménologique, l'ouverture et la souplesse qu'il peut y avoir dans l'emploi des techniques d'analyse. Notre choix s'étant arrêté sur celles proposées par Giorgi (1985), nous en verrons l'application dans le chapitre suivant.

## **CHAPITRE IV**

### **UNE MÉTHODE PHÉNOMÉNOLOGIQUE APPLIQUÉE À NOTRE RECHERCHE ET LA PRÉSENTATION DES RÉSULTATS**

Notre intention de comprendre comment des individus, éprouvant des conflits intrapsychiques, réagissent à un outil thérapeutique spécifique, soit une imagerie mentale, nous amène donc à réaliser une recherche qualitative d'inspiration phénoménologique.

Si c'est la compréhension de l'expérience comme telle qui nous intéresse, les méthodes utilisées ne peuvent se justifier qu'en fonction de critères relatifs à une description adéquate de cette expérience: la méthode déployée ne peut s'imposer au phénomène, elle doit plutôt s'y adapter et rendre possible l'immersion du chercheur dans l'expérience du phénomène pour qu'il puisse en rendre compte (Leahey et al. p. 32).

Afin de rendre compte le plus fidèlement possible, et de l'expérience du phénomène, et de l'application de la méthode phénoménologique à notre recherche, il importe de décrire d'abord le paradigme de notre démarche. Nous exposerons ensuite les perspectives et les présupposés de la recherche. Enfin, nous aborderons les techniques utilisées pour faire l'analyse et la synthèse des données recueillies.

#### **4.1 Description du paradigme de notre recherche**

##### **4.1.1 Description sommaire de notre démarche**

Notre projet de recherche vise un double but: d'une part, comprendre certaines composantes du phénomène des résistances

intrapsychiques expérimentées par des individus; d'autre part, saisir certains éléments de la dynamique opérant dans l'emploi d'un type d'imagerie mentale pour résoudre une résistance intrapsychique telle que vécue par un individu. Une intuition, fondée sur la pratique professionnelle, notre expérience personnelle et notre connaissance de la littérature sur l'imagerie mentale et la résistance, nous a fait proposer qu'un type d'imagerie mentale *bipolaire* appliqué comme outil thérapeutique à une *résistance intrapsychique*, elle aussi de nature bipolaire, pourrait être un traitement efficace.

Après discussions et réflexions, il nous a semblé que la première démarche, compte tenu du peu de données disponibles sur une telle interaction thérapeutique, était de voir comment des adultes vivent, réagissent et rendent compte de leur expérience d'un tel traitement thérapeutique. Comme nous voulons nous attarder à l'expérience vécue et relatée par le sujet, nous en sommes venue à nous engager dans une étude qualitative phénoménologique.

#### **4.1.2 Choix des sujets et thérapeutes.**

Nous avons d'abord cherché des thérapeutes qualifiés et expérimentés dans l'utilisation de l'imagerie mentale bipolaire. Afin de diminuer le risque d'un biais personnel de la part d'un thérapeute, nous avons voulu que l'expérience soit menée par plus d'un thérapeute. Deux thérapeutes, un homme et une femme, de formation professionnelle avec une spécialité en

psychosynthèse, ont accepté de fournir leur collaboration. À cet effet, ils ont reçu un document préparé à leur intention (voir Annexe A). Ils avaient comme mandat de dépister un ou deux clients vivant un conflit intrapsychique qui n'a pu être résolu par l'emploi d'une autre approche, de les informer du projet de recherche et d'obtenir leur libre consentement pour participer à cette recherche. Trois clients adultes âgés de plus de quarante ans, deux hommes et une femme, reconnus par le thérapeute comme ne souffrant pas de troubles neurologiques ou pathologiques profonds, ont été sollicités pour ce projet de recherche. Ils étaient déjà en thérapie avec le dit thérapeute depuis au moins deux mois et avaient déjà expérimenté l'imagerie mentale en tant que technique thérapeutique. Après avoir reçu les informations suivantes, les trois adultes ont accepté de collaborer au projet.

#### **4.1.3 Informations données aux sujets**

Les candidats ont d'abord été informés oralement par leur thérapeute traitant (habituel) du but général de la présente recherche, de l'identité du responsable du projet, de la nature de leur participation, des risques encourus et de l'assurance de la plus stricte confidentialité. Un Formulaire de consentement (voir Annexe B) contenant les précisions de ces données fut remis à chaque candidat puis retourné dûment signé au responsable de la recherche et placé en filière à l'Université Saint-Paul.

#### 4.1.4 Outil de traitement

Dans le but de dépister les réactions personnelles de chaque candidat à l'application d'un même outil thérapeutique, une démarche comportant les étapes thérapeutiques à suivre a été remise à chaque thérapeute (Voir Annexe C). Il importe décrire ici les assises de cette démarche particulière.

Pour l'étude phénoménologique que nous voulons mener sur l'imagerie mentale en tant que technique de traitement pour une résistance intrapsychique<sup>4</sup>, nous choisissons une technique que l'on pourrait caractériser de bipolaire. Alors que Shorr (1978) utilise l'imagerie bipolaire pour dépister une résistance intrapsychique, Ashen (Sheikh, 1978) emploie l'imagerie bipolaire dans le but de ré-équilibrer des forces contraires autour d'un nouveau nucléus. Toutefois, nous voulons expérimenter un autre outil d'imagerie bipolaire dans le but de résoudre une résistance intrapsychique.

Un groupe de thérapeutes formés d'après les approches de Focusing de Gendlin (1984), de la Programmation Neurolinguistique (PNL) de Grinder et Bandler (1982) et de la Psychosynthèse de Assagioli (1976) ont mis à point un outil thérapeutique qui comprend des éléments provenant de chacun de ces modèles de traitement.<sup>5</sup> Cette grille de traitement a été

---

<sup>4</sup> «Résistance intrapsychique» - terme que nous avons défini de façon opérationnelle pour cette recherche aux pages 56 et 57.

<sup>5</sup> Une trentaine d'outils thérapeutiques provenant de l'intégration d'éléments des trois approches mentionnées figurent dans un manuscrit non-publié intitulé *Voies d'entrée dans l'inconscient* dont les auteurs sont Raymond Bujold & Viola Doiron.

expérimenté au cours d'une période d'environ quatre années et les résultats s'avèrent être positifs auprès des clients. Cet outil a pour objectif le traitement de conflits émotionnels de façon bipolaire. La bipolarité de la résistance est dégagée au moyen de symboles spontanément jaillis du senti corporel ou émotionnel de la personne et non d'après une imagerie proposée. Puisque l'image produite relève entièrement du sujet, nous préférons dire que le déroulement du processus est «assisté» plutôt que «guidé», car il s'agit de suivre le sujet dans son expérience. Parfois, cependant, l'imagerie sera «guidée» en ce sens que le thérapeute, au moyen de certaines phrases, guidera le sujet dans la rencontre et le traitement des diverses composantes personnelles en jeu.

Le déroulement de la technique adoptée se fait comme suit<sup>6</sup> :

Étape 1: Amener la personne-cliente à bien **définir son malaise**.

- identifier la volonté de *changement* (\*3) qu'exprime la personne-cliente et sa résistance à effectuer le changement désiré.

Étape 2: Inviter la personne-cliente à s'allonger dans un fauteuil ou sur un sofa et la guider vers un état de **relaxation**. (\*1, \*3, \*4)

Étape 3: Inviter à prendre contact avec le malaise déclenché par la résistance. (\*1, surtout))

**Dégagement des pôles opposés.**

A) - Identifier l'endroit exact où le malaise se situe dans le corps.

- Identifier la sensation physique qui l'accompagne.

---

<sup>6</sup> Au moyen des codes suivants, nous indiquerons les aspects de cette démarche que nous identifions comme relevant plus particulièrement de l'une ou l'autre ou de plusieurs des approches suivantes: (\*1) = Focusing; (\*2) = PNL; (\*3) = Psychosynthèse; (\*4) = Voies d'entrée dans l'inconscient.

- Toucher symboliquement la réalité sous la sensation physique.
  - Ressentir la texture et la forme que prend cette réalité. (\*4)
  - Inviter cette partie à se donner une représentation d'elle-même qui lui fasse justice (image-symbole). (\*4)
- Ainsi le contact avec la résistance est établi et est représenté symboliquement..

B) Effectuer la même démarche pour dégager le pôle opposé, à savoir la partie de soi qui a le goût d'aller de l'avant, libre et autonome.

*(Dans le texte, nous désignerons la partie résistante par le lettre «X» et la partie qui désire effectuer un changement par la lettre «Y».)*

*(Être attentif aux réactions négatives que peuvent éveiller ces suggestions et les traiter en conséquence... jusqu'à ce que cette partie désirée se dégage clairement. C'est capital. On ne peut continuer cette démarche sans dégager le pôle opposé au conflit intérieur.) (\*4)*

Étape 4 (\*4) : Démarche thérapeutique proprement dite: assister la personne-cliente dans un dialogue entre la partie d'elle-même qui porte la résistance et celle qui désire changer.

**Contact avec les deux pôles et première interaction entre eux. (À partir d'ici, nous suggérons des formulations et employons le langage parlé.)**

Maintenant, dépose «X» dans ta main GAUCHE<sup>7</sup> ...*(Contraire pour les personnes gauchères.)* .... et dépose «Y» dans ta main DROITE.

Comment «X» réagit-il au contact de ta main gauche....?

Comment «Y» réagit-il au contact de ta main droite...?

Quand tu touches «X», qu'est-ce que ça fait sous ta main...?

Quand tu touches «Y», qu'est-ce que ça fait sous ta main...?

*(S'assurer que le contact est réel et qu'il est maintenu tout au long de l'expérience. C'est*

---

<sup>7</sup> Nous nous référons à l'approche de John Grinder et Richard Bandler en PNL pour désigner le contact avec les parties représentées.

*CAPITAL! Si jamais les symboles n'arrivent pas à être à l'aise dans les mains indiquées, inviter les symboles à changer de mains. Vérifier l'aisance du contact.)*

(\*2 & \*4) O.K. ...maintenant tenant toujours bon contact avec les deux parties, tu les rapproches un peu l'une de l'autre. Une interaction va s'engager entre ces deux parties.... Le «X» va réagir sur le «Y» et le «Y» va réagir sur le «X»... Toi, tu ne t'en mêles pas... Ce sont les forces de vie profonde en toi qui vont s'occuper de cette interaction. Ces deux parties sont faites pour vivre en communion intime... Il y a longtemps qu'elles attendent pour se rencontrer... Tu te fais attentif à cette interaction qui va se dérouler sous tes mains..

O.K. Maintenant, observe bien ce qui se passe entre «X» et «Y»....

**Étape 5:(\*4) Dialogue entre les deux parties**

Permits maintenant à «X» de DIRE à «Y» tout ce qui lui fait vraiment du bien de lui dire au début de cette rencontre... Le premier message que tu entends, sans raisonner et sans essayer de comprendre, tu me le dis..

O.K. «Y» vient d'entendre ce message...ça le touche profondément... Il se laisse réagir... il exprime sa réaction à «X».....

Maintenant, c'est au tour de «Y» de DIRE à «X» ce qui lui fait du bien de DIRE... Le premier message qui vient, tu me le dis..

*(Les questions doivent s'adapter au processus des représentations et sont formulées très simplement. Voici quelques exemples possibles:*

- *Qu'est-ce que tu as besoin et qui te ferait du bien?*

- *Exprime -le à ....*

- *Si la représentation est une forme piquante, aller dans le sens du symbole... «qu'est-ce qu'il veut piquer?...» ou «Contre quoi te protèges-tu? Si c'est un symbole qui bouge, «où veux-tu aller qui te ferait du bien?»*

- *Qu'est-ce que tu veux de bon à l'autre?...*

- *À quelles conditions pourrais-tu être bien? etc..)*

*(Cet échange doit se poursuivre jusqu'à ce qu'un*

*mouvement d'accueil réciproque soit amorcé.)*

**Étape 6: (\*2 & \*4) Réunion des deux parties**

Maintenant, tu rapproches les mains pour que «X» et «Y» arrivent à se COLLER l'un contre l'autre.. Comment réagissent-ils...? Qu'est-ce que ressent «X» quand il est touché par «Y». O.K. Comment réagit-il...?

O.K. Qu'est-ce que ressent «Y» quand il est touché par «X»...

O.K. Comment réagit-il...?

*[S'IL Y A RÉSISTANCE À CE POINT DE LA DÉMARCHE*

*a) ou bien travailler les résistances - peut-être avec des questions du genre: «À quelles conditions vous pourriez être vraiment bien ensemble...?»*

*b) ou bien revenir au dialogue du début... peut-être que certaines choses n'ont pas encore été dites ou dégagées.]*

(\*2) Bien.. maintenant, toi, quand tu touches «X» de ta main GAUCHE, qu'est-ce que tu ressens...?

O.K. Quand tu touches «Y» de ta main DROITE, c'est quoi que tu ressens....?

(\*2 & \*4)O.K. Maintenant, tu continues à garder bon contact de tes mains avec ces deux réalités, invite-les à s'unir dans une communion, une alliance dans laquelle tout en gardant l'essence de leur être, ils deviennent une réalité toute nouvelle. Laisse l'interaction s'engager tout simplement..

**Étape 7: (\*1 & \*4)Intégration d'une réalité nouvelle**

*(Quand l'unité des parties est réalisée, inviter la personne à intégrer cette nouveauté.)*

Décris comment se présente cette nouvelle réalité... ce que tu VOIS...ENTENDS...RESSENS...

Maintenant, laisse-toi devenir cette réalité nouvelle... Elle fait partie de toi.. Ressens cette force de vie toute neuve... elle est là pour rester... personne ne peut te l'enlever... goûte bien....

Où la ressens-tu le plus fortement dans ton corps ...? Ressens bien...ça fait quoi comme sensation..? Maintenant, touche cette partie de toi comme pour l'ancrer en toi pour toujours.... Ressens bien... Laisse-toi imprégné...prends tout le temps qu'il

faut.. Quand c'est fait, tu me le dis...

**Étape 8: (\*2 & \*4) Retour au conflit initial et projection dans le futur**

Reviens maintenant à la situation initiale (la décrire telle que la personne l'avait présentée au début de l'entretien...).... et revis le scénario à partir de cette nouvelle réalité qui est dégagée en toi maintenant et qui t'appartient...

Comment ça se passe....

(Si c'est satisfaisant, poursuivre....sinon vérifier ce qu'il y a encore à être dégagé.)

Revois-toi maintenant dans une situation future semblable et vis cette situation à partir de la force nouvelle dégagée en toi... Comment ça se passe... Remercie bien ton intérieur pour cette libération...

\*\*\*\*\*

Tel est l'outil qui guidera les thérapeutes dans le traitement des résistances intrapsychiques auprès des sujets choisis.

**4.1.5 Cueillette des données**

Les collaborateurs du projet ont obtenu de leurs clients la permission d'enregistrer sur audiocassette les entrevues thérapeutiques exigées pour cette recherche. La personne responsable du projet fait la transcription par écrit de ces enregistrements et s'assure que le matériel recueilli est entreposé selon les normes éthiques de la recherche. Ces *verbatim* constituent les documents de base servant au contexte de la présente recherche.

**4.1.6 Entrevue pour complément d'information.**

Les thérapeutes expérimentateurs sont invités à rencontrer,

dans les mois qui suivent, les candidats qui ont collaboré au projet et à s'informer des effets subséquents de leur expérience. Dans ce but, un court questionnaire est remis au thérapeute qui recueille et enregistre l'information fournie par le client et fait parvenir le tout à la personne responsable du projet (Voir Annexe D).

#### **4.2 Perspectives de la chercheure et présupposés personnels.**

Une pratique professionnelle nous a mise en situation d'étudier et d'utiliser diverses approches d'imagerie mentale auprès de nombreuses personnes-clientes. Étonnée par la puissance thérapeutique de cet outil, nous avons voulu examiner de plus près les particularités de ce phénomène en ce qui concerne le soulagement ou la résolution de conflits intrapsychiques. Or, selon la méthode phénoménologique, pour arriver à décrire un fait *tel qu'il se présente à la conscience du sujet* (p.65), le chercheur doit identifier ses propres biais théoriques, scientifiques ou psychologiques et s'en soustraire dans la mesure du possible.

Évidemment, un premier biais concerne l'efficacité de l'outil utilisé, soit une forme d'imagerie mentale. Nous croyons que l'aspect multidimensionnel de l'imagerie (visuel, auditif, kinesthésique) a plus de capacité de rejoindre les diverses composantes d'un conflit intrapsychique tel que vécu par un individu et ainsi constituer une excellente forme de traitement

thérapeutique. Un deuxième biais se rapporte à l'intentionnalité du sujet. Nous croyons au rôle de la conscience du sujet humain comme conscience intentionnelle révélant le rapport du sujet au monde. Comme nous l'avons déjà souligné (p.67), la conscience intentionnelle s'exprime à deux niveaux: conscience irréfléchie et conscience réfléchie (Husserl -1859-1938; Merleau-Ponty - 1908-1961). Nous pensons, d'une part, que l'aspiration à l'unité de l'être est une première intention qui guide et oriente la vie; d'autre part, nous admettons que le manque de rapport harmonieux entre la conscience réfléchie et la conscience irréfléchie produit une dissonance que nous nommons *conflit intérieur*. Nous croyons aussi que la conscience dite *irréfléchie* constitue un immense réservoir d'éléments vitaux de notre être (Assagioli, p.51-65). Enfin, nous croyons que l'imagerie mentale peut constituer un outil particulièrement approprié pour contacter la conscience irréfléchie et corriger les distorsions qui peuvent se glisser dans l'interaction entre la conscience réfléchie et irréfléchie.

Voilà exposés les présupposés personnels dont nous sommes consciente et qu'il nous faudra être attentive à suspendre afin de procéder, aussi rigoureusement que possible, à la découverte de sens dans l'expérience vécue des candidats participants à cette recherche.

D'une manière générale, les opérations décrites depuis le début

de ce chapitre ont pour but de donner un cadre à l'application de la méthode phénoménologique. Nous présentons maintenant les techniques d'analyse et de synthèse de cette méthode telles qu'elles furent appliquées à cette recherche et exposons les découvertes de sens que nous avons perçues dans l'expérience de chaque sujet.

### **4.3 Analyse des données**

#### **4.3.1 Application des techniques d'analyse**

Selon la première étape de l'analyse qui consiste à saisir le *sens global du phénomène* (cf. p.69), nous avons soigneusement focalisé notre attention sur le déroulement de l'expérience des trois sujets dont nous avons transcrit le *verbatim* du traitement thérapeutique subi. Il ressort que chacun des sujets s'est globalement laissé guider dans le processus thérapeutique de l'imagerie suggérée par chaque thérapeute. De plus, chacun a exprimé, à sa façon, l'unicité de son expérience interactionnelle avec la technique de l'imagerie mentale ainsi que son évolution en rapport avec la résistance interne traitée. Cette première étape nous permet de saisir globalement que l'ensemble des sujets ont expérimenté une représentation symbolique des composantes de leur résistance respective et se sont abandonnés à la méthode de traitement.

Dans un deuxième temps, tout en demeurant axée sur le phénomène observé, nous avons procédé à l'*identification des unités naturelles de signification* (cf. p.69) dans une perspective

psychologique. La toile de fond élaborée dans un premier temps nous a servi de matériau dans lequel nous avons découpé des unités naturelles de sens grâce à plusieurs relectures de chacun des *verbatim*. Le défi particulier à relever dans cet exercice fut de demeurer centrée sur le vécu des sujets et d'observer les transitions de sens en ne se laissant pas distraire par les interventions thérapeutiques. Ces dernières constituaient toutefois le contexte immédiat du processus expérimenté par les sujets. Il était nécessaire de les considérer afin d'établir des unités de sens qui tiennent compte de l'expérience contextuelle du sujet. En effet, les *constituants* sont chargés de sens en appréciant l'interaction du sujet à la fois avec le contexte externe (présence et interventions du thérapeute) et avec le contexte interne (expérience intrapsychique du sujet).

À titre d'illustration, le Tableau 1 qui suit (p.89 à 91) présente des extraits d'un des *verbatim* dont les unités de sens sont identifiées par un code numérique. Nous avons employé la même technique pour les entrevues complémentaires qui ont suivi dans les six à douze mois l'expérience thérapeutique et dont nous avons aussi transcrit les *verbatim*s. Ainsi, pour chaque sujet, le protocole comprenait le processus thérapeutique et l'entrevue complémentaire. Nous avons identifié 25 unités pour le Sujet#1, 24 unités pour le Sujet#2 et 57 unités pour le Sujet#3. La lettre T. correspond à l'intervention du thérapeute et la lettre C. aux propos du sujet. De plus, les étapes de

l'imagerie proposée sont indiquées en caractères gras au fur et à mesure qu'elles se présentent.

En découpant les unités naturelles de sens, nous avons remarqué que les transitions s'opéraient surtout autour de sensations kinesthésiques subséquentes à l'émergence d'images internes. Déjà en cette deuxième étape, il appert que la résistance particulière éprouvée par chacun des sujets se situe dans une couche profonde de l'expérience humaine. L'imagerie semble aider les sujets dans cette descente en profondeur.

En troisième lieu, comme technique d'analyse, nous avons formulé des unités de sens dans un langage psychologique (cf. p.70). Nous avons interrogé chaque unité naturelle de sens transcrite dans le langage ordinaire des sujets afin d'en dégager un sens explicite et implicite et de transposer chacune en un langage psychologique. Tout en demeurant centrée sur le vécu des sujets et leur manière de l'exprimer, nous avons réfléchi et tenté d'extraire les aspects psychologiques pertinents à la compréhension des réalités exprimées. Cette traduction en langage psychologique s'est faite à partir d'un sens commun éclairé par une perspective phénoménologique et psychologique mais non à partir des perspectives d'une école particulière de psychologie (Giorgi, 1985). C'est ainsi que, pour favoriser une meilleure compréhension du phénomène, nous avons choisi, à l'occasion, de retenir le mot utilisé par le sujet pour désigner un symbole ou une image interne. Nous en

fournissons un exemple ci-dessous dans le Tableau 1 à l'Unité 13. L'encadré suivant illustre quelques-unes des unités de sens telles qu'elles ont été identifiées. Dans le Tableau I, la colonne de gauche fournit une illustration du *verbatim* divisé en unités naturelles de sens et la colonne de droite présente ces mêmes unités transformées en langage psychologique.

Dans cette troisième étape, nous remarquons que les sujets, toujours en état d'imagerie mentale, vivent un mouvement psychologique qui se présente en spirales descendantes pour atteindre graduellement les résistances intrapsychiques, et que celles-ci sont composées de plus d'un pattern psychologique.

## TABLEAU I

Illustration partielle des divisions  
d'un verbatim en unités de sens

## SUJET #2

Verbatim de l'entrevue divisée en  
unités naturelles de sens

Transformations des unités  
naturelles de sens dans un langage  
psychologique

Étape 1

Unité 1 T.1 Alors, R. j'aimerais si tu  
voulais m'expliquer en quelques mots le  
malaise que tu portes.

C.1 Je pense que c'est la peur du  
futur...

T.2 Comment ça se manifeste dans  
ta vie, cette peur du futur... Veux-tu donner  
quelques détails.

C.2 Des fois, je me sens correcte et  
d'autres jours, c'est comme des grosses  
montagnes... quand je pense au futur  
...c'est plutôt financierement.

Unité 2: T.3 Si je te demandais la  
question... qu'est-ce qui t'empêche de  
changer... cette attitude-là face au  
futur... Qu'est-ce que tu répondrais comme  
ça, juste, spontanément?

C.3 C'est la peur que... pour  
répondre à ça... c'est que... des fois je suis  
parlé dans le peur avant que je pense que  
c'est pas aujourd'hui, ça...

Unité 1: S. décrit son problème comme  
étant une intense crainte du futur  
alternant avec des moments de bien-  
être.

Unité 2: S. explique que l'envahissement  
de cette peur dans le présent fait obstacle  
à une transformation d'attitude.

Étape 2

Unité 3: T.4 O.k. si tu veux, on va  
aller demander à ton inconscient de t'aider à  
clarifier ce problème. Pour commencer,  
invite ton corps à se détendre... Prends le  
temps qu'il faut pour laisser tes muscles  
commencer le processus de la détente...  
Puis remarque comment ça se passe dans  
ton corps quand tu relâches ce que tu  
sens... Pendant que ton corps continue à se  
détendre graduellement, toi, laisse-toi  
glisser tout doucement... vers l'intérieur de  
toi-même...

Unité 3: Sous la conduite du T., S. se  
laisse guider dans une détente corporelle.

Note: Les unités 1 à 3 illustrent à la fois le  
travail de division en unités de sens naturels  
et leurs transformations en langage  
psychologique.

Pour le déroulement complet de ce verbatim,  
voir Annexe F, à partir de la page 168.

Les unités suivantes, 11 à 13 illustrent les  
symboles utilisés par le Sujet.

Unité 11: C.41 ... oui, c'est comme  
...c'est drôle le gâteau parle à ça...

T.42 Qu'est-ce que le gâteau dit au jello?

C.42 Tu viendras plus jamais prendre le point sur moi...tes peurs du futur...

T.43 Qu'est-ce que le jello répond au gâteau qui lui dit ça..

C.43 Le jello est bien... il parait bien... y'é tout éparé...asteur... y'é plus dans une boule... il allume tout l'eau là...y'é tout...

T.44 Est-ce qu'il a le goût de dire quelque chose au gâteau?...

C.44 Il dit...juste faut que tu fasses attention à ton futur...

T.45 Laisse donc cette parole-là raisonner jusqu'aux oreilles du gâteau: Tu as juste à faire attention à ton futur...

Comment le gâteau réagit quand il entend cette parole-là...

C.45 Bien... le gâteau trouve que ça fait du bon sens... C'est vrai qu'il ne faut pas tout croire dans...???

Faut faire attention... On sait qu'on a un ballant... c'est comme si tous les deux fait du bon sens..

T.46 Reste en contact avec ce qui se passe entre les deux... tu me dis au fur et à mesure. Écoute bien s'ils ont des choses à se dire... ou s'il y a des choses qui continuent de se transformer... Reste en contact...

Unité 12: C.46 Je continue à se bâtir une grande paix...

T.47 O.K. Toi quand tu regardes ça, ça te laisses un sentiment de paix.

C.47 OUi...

T.48 Et qu'en est-il du gâteau et du jello, maintenant?

C.48 Ils sont encore juste là... le gâteau au-dessus de l'eau..pis...ils paraissent bien tous les deux.

T.49 Est-ce qu'ils ont autre chose à se dire..

C.49 Je ne crois pas parce quand ... c'est juste la paix..

Unité 11. Soutenue par le T qui encourage S. à laisser l'interaction se poursuivre entre ces deux entités internes, S. remarque qu'une communication orale s'établit entre les deux symboles. Dans l'échange que S. entend entre les deux symboles, un enjeu de contrôle et de domination est désamorçé alors que les deux entités s'accordent pour faire raisonnablement «attention au futur».

Unité 12: S. éprouve une sentiment de grande paix à la suite d'une entente entre les deux symboles.

T.50 Demande donc au gâteau  
s'il est bien où est-ce qu'il est maintenant?

C.50 Oui...

T.51 Où se trouve-t-il maintenant?

Unité 13: C.51 Ah, le gâteau est  
revenu dans ma main..T.52 Ah !...

C.52 Ah!! ..... le jello aussi est revenu  
mais c'est la même forme qui était dans  
l'eau...gold... tout comme je le sens  
partout dans moi... comme partout dans  
moi... ça coule dans moi

T.53 Ça coule dans toi..

C.53 Ouais, pis c'est comme O.K. c'est  
pas la même sensation que j'avais avant...

T.54 Reste en contact... C.54 .....

T.55 Le jello qui est devenu liquide...  
maintenant, il circule comme en toi...

C.55 Oui...il circule partout en moi... c'est  
comme si que le ruisseau ..est dans moi...  
ça descend mes jambes... le jello est là  
pis... c'est bien... C'est pu comme peur....  
c'est comme les couleurs de bleu, de vert  
de rouge... c'est la paix... c'est comme si  
c'est la fête...

T.56 O.K. c'est comme si c'est la fête..

C.56 Oui, mais comme plus.... pas une  
fête.tout excitée.... c'est juste comme  
plus un calme... là..une paix

T.57 Et que fait le gâteau dans ça lui?

C.57 Le gâteau, y'é tout coupé en  
morceaux... y'é en train d'être mangé

T.58 Et où est-ce qu'il va quand il est  
mangé comme ça..

C.58 Ah ben... tout le monde assis autour  
d'une table... le monde qui après de  
manger ça...

Unité 13: S. observe maintenant que les  
deux symboles reviennent prendre place,  
chacun dans une main respective. Elle  
note que la sensation est transformée. S.  
relate que le symbole portant la peur, le  
jello, circule en elle et reflète maintenant  
des couleurs festives, non pas  
d'excitation mais de calme et de paix et  
que le symbole porteur du désir de  
changer, le gâteau, revêt une dimension  
relationnelle dans le fait qu'il se laisse  
manger par des convives..

#### **4.3.2 Synthèse et analyse structurale**

La dernière étape de cette méthode consiste à effectuer une *Synthèse structurale des unités de sens* (cf. p.71 ss.), synthèse qui se fait en deux temps.

Premièrement, à partir des unités transformées, nous avons cherché à dégager les intuitions des sujets, à en faire la synthèse de telle façon que nous arrivions à faire une description consistante de ce qui nous semble être la structure psychologique qui sous-tend l'événement ou l'expérience vécue par chaque sujet. Nous nous sommes laissée guider constamment par la question principale: Qu'est-ce que le sujet a vécu d'abord au cours de cet exercice puis à la suite de cette intervention thérapeutique? Cette première description demeure donc très près de l'expérience du sujet tout en révélant la structure évolutive des unités de sens identifiées. Le Tableau II qui suit en donne les résultats.

**Tableau 2**Description de la structure contextuelle («situated structure») du traitement d'une résistance intrapsychique pendant et après l'exercice de l'imagerie mentale.**SUJET #1**

**Pendant l'exercice** - Dans une rencontre thérapeutique, S. décrit son problème comme étant une dépendance à l'alcool sur laquelle il exerce un contrôle très limité et insatisfaisant. S., conscient que cette dépendance vise à engourdir quelque chose qu'il ignore, consent à examiner cet inconnu au moyen d'une exploration par voie d'imagerie mentale. Sous la conduite du thérapeute, S. se laisse guider dans une détente corporelle. Dans cet état de détente, S. réagit physiquement au souvenir le plus récent de la dernière fois où il a cédé à sa dépendance. Il éprouve alors des sentiments de non-existence, de non-appartenance à ses parents, ce qui produit chez le S. un nouveau malaise physique. Le contact avec ce malaise fait surgir des sensations et sentiments reliés à des interdits d'enfance. À deux reprises, S. est invité à remettre symboliquement ce matériel névrotique à ses parents. S. éprouve alors des changements psychiques agréables mais ressent un déséquilibre physique dans son corps. S. attribue cette nouvelle sensation à un autre interdit parental. Ce n'est qu'après avoir désamorcé l'opposition parentale interne, que S. arrive à identifier l'élément constructif de sa personnalité camouflé derrière l'interdit principal, à savoir son identité personnelle. S. se laisse guider dans une nouvelle catharsis visant à lever les interdits parentaux et à s'en séparer. L'opération cathartique terminée, S. éprouve une sensation physique agréable ainsi qu'une appropriation d'un élément de sa personnalité: son identité. À la fin de cet exercice, face à une scène de dépendance alcoolique imaginée, S. éprouve un sentiment de solidité personnelle ainsi qu'une capacité de contrôle de sa dépendance.

**Un an plus tard:** S. attribue à l'imagerie mentale, vécue un an auparavant, le désamorçage de sa dépendance à l'alcool qu'il décrit maintenant comme une «obsession de têter» qui a cessé. S. informe que, conséquemment à l'imagerie, d'autres problèmes névrotiques importants ont été résolus: hantise d'idées suicidaires, sentiments de culpabilité et de colère. S. attribue ces transformations à un regain de contrôle

sur l'ensemble de sa vie et à une habileté à mieux reconnaître ses mouvements intérieurs grâce à l'exercice de l'imagerie mentale.

\*\*\*\*\*

## **SUJET #2**

**Pendant l'exercice** - À son thérapeute habituel, S. décrit sa problématique comme étant un sentiment d'anxiété envahissante par moments et faisant obstruction à son désir de transformation. Au cours d'une détente corporelle induite par le thérapeute et d'une imagerie bipolaire assistée, S. établit d'abord un contact corporel puis symbolique (image) avec son anxiété. Ensuite, S. effectue la même opération avec son désir de changement. Dépassant une première difficulté, S. parvient à maintenir un contact interne agréable avec ces deux symboles. Incitée par le thérapeute à rapprocher ces deux symboles, S. observe une série de transformations qui s'opèrent dans l'interaction entre ces deux entités. Lorsque S. écoute le dialogue établi entre ces deux parties, elle note qu'en enjeu de contrôle et de domination est désamorcé et qu'un accord est établi entre elles. À la suite de ce désamorçage, S. éprouve un sentiment de grande paix. S. constate que les deux symboles continuent de réagir de façon festive et relationnelle. Toutefois, au moment où S. invite les deux symboles à se réunir, elle observe un blocage qu'elle explique comme un écart d'intensité entre deux sentiments véhiculés par les symboles. Sous la direction du thérapeute, S. traite ce blocage en amenant les symboles à exprimer leurs besoins et à se comprendre. À la suite de l'interpénétration des symboles en une réalité nouvelle, S. éprouve des sentiments de sécurité, d'équilibre et de force intérieure. S. effectue un ancrage auditif et kinesthésique de cette expérience. À la fin de cet exercice, S. se projette dans le futur sans anxiété.

**Six mois plus tard** - Pendant un certain temps, suivant l'exercice de l'imagerie, S. n'éprouve aucune anxiété. Face à un événement troublant, S. est maintenant capable de discerner entre un sentiment d'inquiétude et un sentiment d'anxiété. En plus de référer à Dieu comme une source d'équilibre et de confiance dans sa vie, S. continue d'assumer la responsabilité de son bien-être et décrit avec étonnement de nombreuses démarches effectuées en ce sens. Elle termine son entretien en affirmant que cette prise en charge d'elle-même lui donne maintenant une assurance en elle-même.

\* \* \* \* \*

**SUJET # 3**

**Pendant l'exercice** - S. expose sa problématique au thérapeute comme étant un état de colère bloquant sa capacité de s'exprimer en vérité et résultant d'un sentiment de rejet et de la crainte de déplaire. S. explicite que cet état a produit une douleur dorsale qui n'a aucune origine physique ainsi qu'une crise cardiaque subie en 1992. Telles que décrites par le thérapeute et au moyen d'une détente corporelle et d'une imagerie assistée, S. consent à l'exploration des deux parties antagonistes éprouvées. S. visualise ces deux parties de lui-même à l'aide de deux symboles qui émergent spontanément à tour de rôle. Dans un processus de réconciliation de ces deux parties, S. signale qu'effectivement, une communication s'établit entre elles, des transformations s'opèrent de part et d'autre au fur et à mesure que les parties se touchent et s'expriment librement et qu'il éprouve une énergie différente. Lorsque, sous l'incitation du thérapeute, les parties s'unissent pour former une nouvelle entité, S. éprouve une sensation de calme et une disposition à la transparence.

Alors que le thérapeute invite S. à intégrer la transparence ressentie, S. perçoit spontanément une série d'images névrotiques qu'il traite sous le guidage du thérapeute: une image parentale dont le lien est exploré et coupé; une sensation de lourdeur cauchemardesque familière; un instrument cathartique qui libère une colère envers un parent. Au terme de cette catharsis, S. affirme n'avoir aucune résistance à s'exprimer et il l'expérimente en visionnant intérieurement une scène antérieure où, habituellement, il n'arrivait pas se dire. Séance tenante, immédiatement suite à l'imagerie, S. estime être en contrôle de sa capacité de s'exprimer et que l'appropriation des sensations nouvellement éprouvées se fera graduellement à force d'exercer cette habileté libérée depuis peu.

**Au lendemain de l'exercice** - S. rapporte que sa capacité de s'exprimer concrètement et sans exagération l'amène à éprouver un sentiment de respect de lui-même et la cessation de plusieurs craintes.

**Quatre jours plus tard** - Grâce à sa capacité de s'exprimer, S. éprouve un meilleur contrôle de son émotivité et une diminution marquée de son agressivité.

**Dix jours plus tard** - S. relate que des transformations continuent de s'opérer dans sa psyché au cours de sa vie régulière. Il remarque que de nouveaux patterns de comportements se développent. En plus de sa capacité de s'exprimer qui se manifeste de façon de plus en plus équilibrée, S. a développé une aptitude à écouter son émotivité et ses besoins affectifs. En relation avec cette nouvelle aptitude, S. a développé une facilité à discerner ce qui le concerne dans les propos d'autrui. Selon S., ces nouvelles dispositions ont pour effet de diminuer l'expression de son agressivité dans son milieu familial et professionnel, de remplacer des mécanismes de fuite et de vengeance et d'éliminer une légère tendance paranoïaque. S. réalise que ce contact avec ses propres dynamiques profondes libèrent en lui une énergie nouvelle.

**Sept mois plus tard** - À ce moment, S. récapitule son cheminement. S. persiste à affirmer que l'imagerie mentale expérimentée a non seulement dégagé sa capacité d'expression et produit, en conséquence, une forte diminution de son asthme, mais a occasionné un ralentissement intérieur propice à la prise de conscience de diverses composantes de sa dynamique. Grâce à une meilleure compréhension de ses mécanismes de fonctionnement, S. exerce une prise en charge de sa vie et reconnaît son identité spécifique. À la question du thérapeute qui l'interroge sur la valeur de l'imagerie guidée, S. répond que c'est un outil qui renferme un potentiel énorme et dont l'opération, qui semble lente au début, produit des changements permanents.

\* \* \* \* \*

---

Ainsi, en examinant l'évolution de sens dans l'expérience de chaque sujet, l'on peut constater, dans les trois cas analysés, que chacun est passé d'une situation problématique de conflit intérieur à l'apprentissage d'un nouveau pattern relationnel avec soi-même, avec les autres et avec son environnement. Chaque sujet atteste d'une meilleure prise en charge de sa vie, d'une responsabilisation particulière ou d'une nouvelle appropriation de dimensions spécifiques de sa personnalité. Pour chacun des sujets, une restructuration interne de sens s'est produite de telle sorte que chacun, au terme de l'exercice d'imagerie mentale, affirme un regain de contrôle qui s'étend au-delà du conflit interne traité. Une mouvance s'est produite pour chaque sujet d'une perception nébuleuse et d'une gestion défectueuse d'un aspect de sa personnalité (un inconnu), vers une connaissance plus juste de ses remous émotifs et, en conséquence, une meilleure maîtrise de soi.

Ces sens nouveaux qui ont émergé, suite à la restructuration d'un aspect de la psyché amène chaque sujet à les actualiser sous la forme de nouveaux modes d'être-avec-soi et avec-le-monde. Sujet #1, en plus d'être libéré de sa dépendance à l'alcool et d'avoir retrouvé un sens de son identité personnelle, cherche à mieux vivre en contact avec ses mouvements intérieurs et à vivre plus paisiblement ses relations familiales. Sujet #2, dégagé d'un sentiment d'anxiété basé sur de fausses peurs, vise maintenant à exercer un meilleur discernement dans les événements de vie et à

s'affirmer avec plus d'assurance face à autrui. Sujet #3 assume l'expression de lui-même en ralentissant son rythme de vie et en approfondissant l'écoute de ses mouvements intérieurs et tend vers un vécu plus harmonieux dans ses relations familiales et professionnelles. Somme toute, au terme de l'expérience de l'imagerie bipolaire spontanée et par la suite, chacun des sujets est parvenu à une transformation de sens quant à son monde intérieur et au monde des autres.

Pour terminer l'application de la méthode phénoménologique à l'expérience des trois candidats, il nous reste «à élucider, de la Structure de l'évolution de sens (Tableau 2 - «structure contextuelle»), une Structure générale particulière, où les sens essentiels et invariants de l'expérience vécue sont mis en évidence» (Caron-Bourbonnais, p.60). Bien que nous ayons déjà utilisé la technique de la libre variation imaginaire dans les étapes précédentes, celle-ci nous est surtout utile, en ce moment, pour arriver à ne retenir que le coeur de l'expérience sur le plan psychologique. Ainsi, la synthèse dans le Tableau 3 ci-dessous démontre les résultats d'une réflexion plus abstraite, qui évolue d'un niveau particulier vers un niveau plus général.

---

**TABLEAU 3**

Description de la structure générale particulière de l'expérience vécue d'une imagerie mentale en vue de résoudre une résistance intrapsychique.

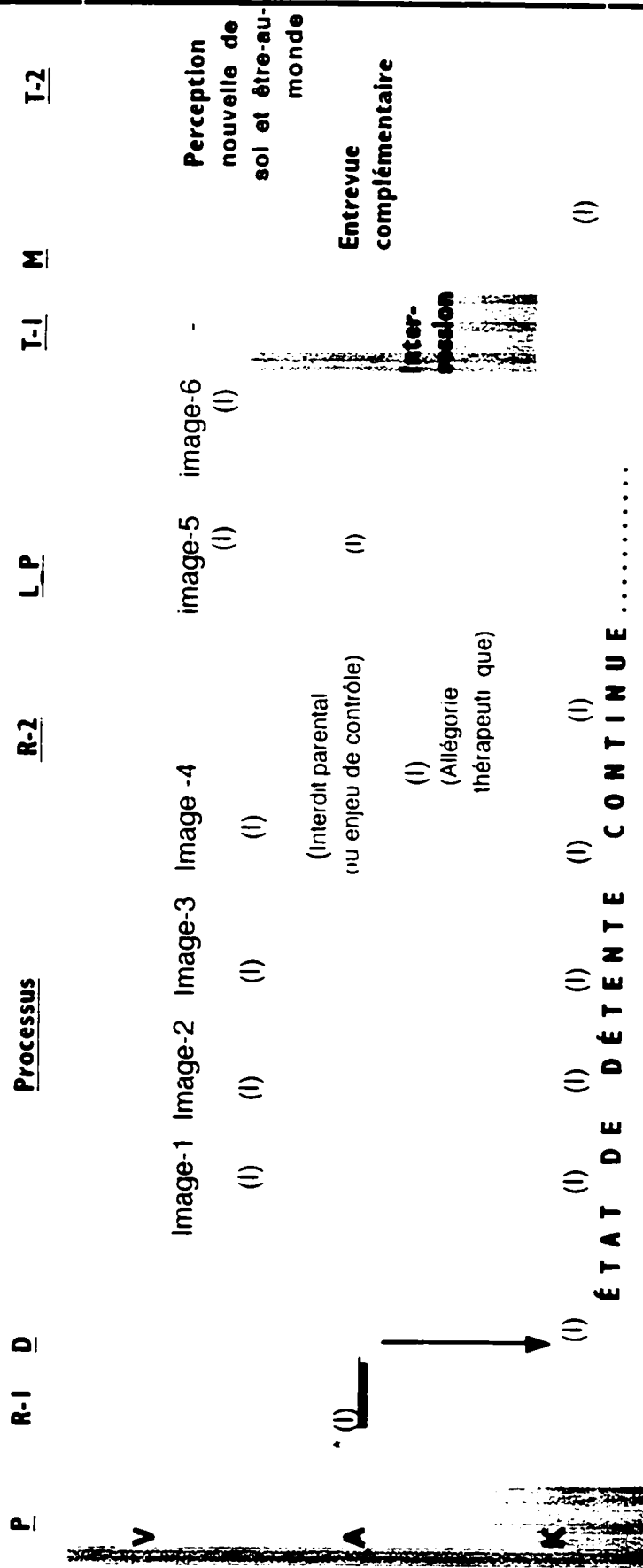
Chaque sujet s'est présenté à un thérapeute et a exposé un problème psychologique en terme d'une difficulté persistante qu'il désirait résoudre et vis-à-vis de laquelle il vivait un malaise. Un changement se produit lorsque chaque sujet, en état d'ondes alpha (détente), et par voie d'imagerie, contacte à la fois le désir de changer et des parties troubles de sa personnalité, identifie les résistances jusqu'alors inconscientes pour chacun (des interdits parentaux [Sujets #1 & 3] ou des enjeux de contrôle [Sujet #2]), effectue une catharsis et une réconciliation des éléments appréhendés, puis une intégration d'une réalité psychologique nouvelle, sous forme de sentiment ou de comportement. Six à douze mois plus tard, chacun des sujets déclare une durée dans la transformation éprouvée. De plus, chacun affirme se sentir plus responsable de sa vie et précise de nouveaux développements comportementaux.

---

L'analyse et la synthèse des données selon la méthode Giorgi (1985) nous a permis, en effet, de mieux déchiffrer l'expérience vécue par les trois sujets qui ont réussi à résoudre un conflit intrapsychique par voie d'imagerie mentale. Cependant, nous avons voulu poursuivre et nous donner une représentation visuelle de la structure générale du phénomène étudié dans son contexte particulier. Nous avons encore relu les *verbatim*s à notre disposition et noté graphiquement les réactions de chacun des sujets ainsi que les interventions majeures des intervenants (Voir Annexe E). Remarquant que dans les trois cas étudiés, il se dessinait un mouvement à la fois commun et particulier, nous avons relevé et résumé les composantes récurrentes et les avons illustrées dans un tableau que l'on trouvera ci-après (p.101). De plus, nous avons aussi illustré dans le Tableau 5 (pp. 102 et 103) les trois moments de la structure dynamique générale de l'expérience de chacun des sujets. Ainsi, nous pouvons mieux identifier la structure de départ et son évolution vers une déstructuration au cours de l'imagerie puis une première restructuration et son développement des mois qui suivent le traitement.

Ainsi, nous estimons avoir atteint partiellement l'objectif de ce chapitre. Nous avons maintenant intérêt à poursuivre une réflexion et une discussion afin de mieux comprendre l'interaction entre l'outil thérapeutique, la résolution de problème psychologique et la dynamique qui en résulte. C'est ce que nous aborderons dans le chapitre suivant.

**TABLEAU 4 - L'ÉVOLUTION DU PROCESSUS INTERNE DU TRAITEMENT D'UNE RÉSISTANCE PAR IMAGERIE MENTALE**



P : Perceptions telles qu'expérimentées par le Sujet, parfois S. visualise une image (V), parfois il entend une parole (A), parfois il ressent un sentiment ou une sensation physique (K - kinesthésique)

\* : Début de l'entrevue

R-1 : Résistance telle que décrite par le Sujet - conflit entre deux forces internes: le désir de changer (force) et une contre- force (problème)

D : Détente corporelle, mise en état d'ondes alpha ou de subvigile (Frégnny, p. 49)

(I) : Intervention du thérapeute qui suit la réaction du Sujet

Processus: Le déroulement du mouvement interne tel qu'il se produit chez le Sujet (Ici le nombre d'images est variable et indique un aller-retour entre images internes, et/ou sentiments ou sensations physiques et/ou dialogue Le tableau illustre quelques-uns de ces mouvements

R-2: Le contact avec une résistance cachée qui se manifeste habituellement par la perception d'un *Interdit parental* ou d'un *enjeu de contrôle* d'une partie de soi

Allégorie thérapeutique: Avec les éléments recueillis auprès du Sujet, le thérapeute élabore une allégorie invitant leSujet à remettre l'*interdit* identifié à l'objet parental

L.P. : L'intervention du *lâcher-prise* d'un pattern interne par le Sujet

T-1: Une première transformation interne importante qui se manifeste surtout au Kinesthésique

M: Temps de maturation interne qui se fait dans l'ordinaire de la vie du Sujet

T-2: Identification de la permanence de la transformation première ainsi que les nouveaux développements de patterns comportementaux

**TABLEAU 5 - STRUCTURE DYNAMIQUE GÉNÉRALE**

| STRUCTURE DYNAMIQUE   | SUJET #1  | SUJET #2   | SUJET #3 |
|---|---|--|----------|
| <p><b>STRUCTURE DE DÉPART</b></p>   | <p>dépendance - (besoin)<br/>                     - non-contrôle<br/>                     - engorgement d'une partie inconnue de soi<br/>                     - sentiment de culpabilité</p>  | <p>- sentiments: crainte du futur<br/>                     - impuissance<br/>                     - envahissement</p>  |          |
| <p><b>DÉSTRUCTION</b><br/>                     (Transformations pendant l'imagerie)</p> | <p><b>ANXIÉTÉ</b></p> <p>- accueil K. du <i>besoin</i><br/>                     - évêil d'un <i>vide douloureux</i><br/>                     - accueil K → sent. non-existence non-désiré<br/>                     - rejet des 2 parents<br/>                     - catharsis: ► communication et dialogue avec images internes des parents<br/>                     ► identification de</p> <p><b>L'interdit de faire des erreurs</b><br/>                     ► dénoûment de l'injonction parentale</p> | <p><b>CONTINENCE</b></p> <p>- accueil K de la <i>peur</i><br/>                     - images internes des deux parties opposantes: <i>peur</i> &amp; <i>désir de changer</i><br/>                     - contact K maintenu</p> <p>- catharsis: communication entre les 2 parties<br/>                     ► transformations<br/>                     ► <b>enjeu de contrôle</b><br/>                     ► dénoûment<br/>                     ► déséquilibre ds l'intensité des sent.: <i>peur</i> &amp; <i>fête</i><br/>                     ► dénoûment</p> <p>L'une et l'autre partie saisissent qu'elles poursuivent le même but: <i>ne plus avoir peur du futur</i> → PAIX<br/>                     ► sentiment d'équilibre - sécurité - force - balancés.</p> |          |
| <p><b>RESTRUCTION-1</b><br/>                     (Intégration pendant l'imagerie)</p>   | <p>- ré-équilibre du K corporel:<br/>                     image interne mère = solidité<br/>                     image interne père = identité pers.<br/>                     - perception nouvelle: libéré du <i>besoin d'alcool</i> &amp; <i>plus de contrôle</i></p>   |  |          |
| <p><b>RESTRUCTION-2</b><br/>                     (Intégration ultérieure-6ms-1an)</p>   | <p><b>1 an après:</b> Obsession de <i>l'été</i> est disparue - expérience de contrôle - sentiment de culpabilité disparu</p>  | <p><b>9 ms après-</b> équilibre entre <i>fausse peur</i> et problème réel - affirmation de son face aux influences des personnes - assume la resp. de son <i>équilibre</i></p>   |          |

# TABLEAU 5 (suite) - STRUCTURE DYNAMIQUE GÉNÉRALE

## STRUCTURE DYNAMIQUE

### STRUCTURE DE DÉPART

### DÉSTRUCTURATION

(TRANSFORMATIONS)

### RESTRUCTURATION-1

(INTÉGRATION  
PENDANT L'IMAGERIE)

### RESTRUCTURATION-2

(LAPSE DE TEMPS  
APRÈS L'IMAGERIE)

## SUJET #3

- état de colère - effort pour maîtriser - crise de cœur
- incapacité de s'exprimer (affirmation de soi)
- sentiments de rejet et crainte de «déplaire»
- mal de dos
- désir de contrôle

## ÉTAT DE DÉTENTE CONTINUE

- accueil K des 2 polarités
- dialogue et réconciliation des 2 polarités
- transformation de sensations - dilatation - transparence
- au moment de l'intégration - **rebondissement**
- apparition d'images parentales
- sentiments de tristesse en relation avec lien qui retien attaché aux parents internes
- catharsis ► **lâcher-prise du lien interne  
reliant aux parents**
  - libération puis sensation de lourdeur
  - transformations symbole: boule
  - allègement - transformation -symbole  
baton
- nouvelle catharsis
  - décharge de colère envers image interne  
du père
  - transformation- symbole-diamant  
cordes vocales se redressent  
nouvelle énergie dans le dos
- perception nouvelle de sa capacité d'expression
- plus de contrôle
- sentiment de fierté personnelle
- redressement et solidité dans sa colonne
- **sur une période de sept mois  
transformations se solidifient**
- capacité de s'affirmer sans exagérer
- sentiment d'accomplissement personnel
- sans crainte de «déplaire»
- prise de conscience de mécanismes de fuite
- plus de discernement et d'écoute de soi
- ralentissement intérieur - plus d'éveil *awareness*
- plus de clame et d'assurance dans les situations  
stressantes

## CHAPITRE V

### DISCUSSION DES RÉSULTATS

Poussée par notre question de recherche, centrée sur l'évolution de l'expérience des sujets qui acceptent qu'une de leurs résistances intrapsychiques soit traitée par voie d'imagerie mentale, distancée, autant qu'il est possible, de nos préjugés thérapeutiques, nous sommes parvenue à des observations et à des découvertes intéressantes. Notre réflexion nous a menée à une plus ample interrogation. Ainsi, à la suite de cette étude, nous présentons premièrement notre discussion sur trois thèmes qui méritent, à notre avis, d'être ultérieurement scrutés ou testés. Deuxièmement, nous émettons quelques considérations sur l'application de la méthode phénoménologique à notre question de recherche. Dans un troisième temps, nous établissons un bref dialogue avec quelques écrits que nous avons recensés en début de travail.

#### **5.1 Observations, thèmes, questions**

Au préalable, notons que le Tableau 4 qui précède peut servir de référence aux points de discussion que nous traitons dans ce chapitre.

##### **5.1.1 Thèmes récurrents**

Parmi les thèmes qui reviennent dans l'ensemble des analyses réalisées auprès des sujets, nous en relevons trois: la référence kinesthésique persistante; l'émergence d'interdits

parentaux ou d'enjeux de contrôle et la découverte de sens nouveaux quant au monde intérieur du sujet et à son monde relationnel.

Dans les trois graphiques relevés et résumés dans le Tableau 4, page 101, l'on remarque une constante référence du sujet à la dimension kinesthésique de son être: sentiments ou sensations. Le mouvement intérieur dessine un aller-retour de l'image ou de la parole vers le kinesthésique et vice-versa. L'on ne peut nier qu'une structure dynamique se dégage dans ce processus et révèle une interaction entre des images-symboles, des pensées, des sentiments, des émotions, des sensations physiques et des situations concrètes particulières au vécu de chaque personne examinée - d'où l'aspect multidimensionnel de l'imagerie évoqué dans la section précédente.

D'après les résultats de traitement rapportés par les sujets, une énergie nouvelle s'est manifestée séance tenante et par la suite. Pourquoi? Est-ce parce que le corps vécu est en lui-même symbolique et le «gardien de nos métaphores existentielles», selon l'expression de Vergote (1964,p.170)? On a longtemps opposé corps et esprit. Se peut-il que dans une vision holistique de la personne humaine, on s'aperçoive que le corps recèle des messages inédits? Achterberg et al.(1994) semblent avoir découvert qu'un corps relaxé, non seulement coopère avec l'esprit ou l'imaginaire, mais libère des forces de guérison.

De toute évidence, la référence au corps semble revêtir une réelle importance dans la dynamique qui a résulté de l'expérience des sujets dans cette étude. Déjà le psychanalyste Vergote (1964) exprimait des idées pertinentes sur cette question.

Le corps animé entre dans la substance même de la raison, et quand il a été perturbé ou diminué, au temps de sa prématuration, avant l'âge de raison, les valeurs humaines s'en trouvent déformées ou faussées; car elles doivent être nourries et orientées par ses fonctions métaphoriques. [...] Les mouvements affectifs de défense résonnent même dans l'attitude corporelle [des gens]. Tout au fond d'eux-mêmes, tellement enfoui en leur corps vécu, [...], il y a l'extrême angoisse d'une blessure mortelle au corps. Le corps est resté le gardien d'une crainte d'atteinte vitale, tombée dans l'oubli de la conscience (p. 170-171).

Si le corps est un tel «gardien» de nos métaphores existentielles et de nos craintes, se peut-il qu'il soit aussi comme une serrure que peut déverrouiller la clé de l'imagerie en vue d'accéder à des sens existentiels jusqu'alors cachés à l'esprit du sujet? Se peut-il que ces sens existentiels enfouis dans le corps produisent un conflit intérieur, une résistance psychique, parce que toujours actifs mais méconnus du sujet? Le déroulement de nos entrevues semble l'affirmer. C'est dans une référence kinesthésique soutenue que les sujets sont arrivés à exprimer explicitement des vécus implicites. Plus encore, en poursuivant nos recherches littéraires sur le sujet, nous découvrons, entre autres, une étude sérieuse sur l'accès aux processus corporels que le psychanalyste Meyer(1991) a développé en une thérapie analytique appelée la «somatanalyse». Il semble que l'on découvre de plus en plus l'importance

d'accéder aux ressources somatiques en vue d'établir un équilibre psychique.

Ces questions nous amènent à décrire un deuxième thème récurrent dans l'expérience de traitement des sujets: l'émergence d'interdits parentaux ou d'enjeux de contrôle. Il semble bien que ce soit ici le noeud de la dynamique de la résistance intrapsychique à traiter. L'on constate dans un premier temps la résistance telle que décrite par les sujets et toujours présentée sous la forme d'une lutte persistante entre une partie trouble d'eux-mêmes et un désir de changement. Après un contact symbolique avec chacune de ses parties et une première série d'interactions entre elles, chacun des sujets éprouve une sensation physique corporelle particulière ressentie habituellement au moment où un rapprochement entre les deux parties est sollicité. De cette sensation émerge une image puis la prise de conscience d'un *interdit* ou un *enjeu de contrôle*. Cet *interdit* nous semble constituer la résistance majeure au changement désiré par les sujets et qui est illustré dans le Tableau 4, page 101, par la lettre R-2.

À titre d'exemples, voici ce qui est apparu chez chacun des sujets. Le Sujet #1 éprouve une sensation de «nausée» en présence de l'image de ses parents et perçoit l'*interdit* de «faire des erreurs et d'être humain»; Sujet #2 éprouve un contact «difficile» entre les deux symboles rapprochés et perçoit un *enjeu de contrôle*: «Tu ne viendras plus jamais

prendre le point sur moi...»; Sujet #3 éprouve des sentiments de «peur, de culpabilité et de tristesse» face à l'image de ses parents et perçoit un interdit de lâcher le lien parental.

Si nous poursuivons notre métaphore du «corps-serrure», serait-ce le fait d'avoir tourné la clé de l'imagerie bipolaire dans le corps-serrure qui ait produit une telle émergence d'interdits porteurs de sens existentiels distortionnés? En reprenant les idées de Vergote, est-ce le fait que le «corps animé» ait été touché dans sa perturbation première qui a fait apparaître les «valeurs déformées ou faussées»? D'une part, le lien avec le kinesthésique semble avoir une importance considérable dans le déclenchement du processus; d'autre part, l'identification d'un interdit ou d'un enjeu de contrôle semble être l'indice du principal conflit intrapsychique à traiter, en somme de la véritable résistance. Nous avons remarqué que le dénouement de ce conflit se réalise quand s'exerce, de la part du sujet, un «lâcher-prise» sur l'expérience d'un passé. Un espace intérieur est alors créé qui permet une restructuration psychique comportant une nouvelle sensation ainsi qu'une nouvelle perception de soi et du monde.

Enfin, notre troisième observation porte sur la transformation de sens existentiel chez les sujets. Nous avons noté que cette transformation se présente en deux temps. Une première transformation de sens apparaît immédiatement vers la fin de la séance thérapeutique. Le sujet «traité» est invité à effectuer

un retour au scénario de la situation problématique initialement exposée et à la revivre à partir des «nouveau-tés» dégagées en lui. Inmanquablement, chaque sujet décrit sa transformation d'abord et surtout de façon kinesthésique. Sujet # 1 se sent plus solide, Sujet #2 se sent plus sécure, Sujet #3 se sent plus fier de lui-même. Dans les mois qui suivent, des changements comportementaux sont observés et rapportés par les Sujets eux-mêmes.

Il appert qu'un deuxième temps de transformation de sens se produit de façon évolutive et consciemment plus articulé après un certain temps de maturation. Dans les cas étudiés, suivant un intervalle de 6 à 12 mois après le traitement, les sujets décrivent des perceptions nouvelles quant à leur monde intérieur et quant à leur façon de vivre leurs relations. Ils deviennent conscients de leurs mécanismes de défense au point de pouvoir les nommer. Chacun décrit un sens nouveau de contrôle et de responsabilité vis-à-vis d'eux-mêmes: leur émotivité, leur comportement, leur compréhension de soi et en conséquence leur monde relationnel.

Somme toute, cette étude semble évoquer deux niveaux de langage. Un premier niveau qui est fondamental, kinesthésique, métaphorique et qui, incubé dans le corps conduit à un deuxième niveau de langage qui lui, est davantage rationnel, logique, conscient et qui, a l'air de suivre le premier. Chez nos Sujets, un temps de maturation semble propice pour

qu'apparaisse le deuxième niveau de langage. Ce temps de maturation qui s'écoule entre une première transformation de sens et une deuxième, plus élaborée, est-il tout simplement nécessaire au développement de nouveaux patterns ou de nouvelles perceptions? Celles-ci résultent en fait de la première transformation, fruit du traitement subi. Notre recherche nous laisse entrevoir qu'il serait opportun d'examiner davantage l'évolution de ces transformations ainsi que leurs composantes, leurs causes, leurs dynamismes. Une telle relecture pourrait être effectuée à partir d'une base théorique.

Afin d'élucider davantage l'expérience des sujets, il serait intéressant, à cette étape de notre réflexion, d'établir une relation entre les trois thèmes récurrents que nous venons de dégager des phénomènes étudiés et des catégories existentielles psychologiques. Il nous faut alors procéder en grande partie par déduction des expériences observées.

Brièvement et d'une façon générale, nous pourrions affirmer que les trois sujets, se prêtant à cet exercice, recherchaient un sens plus harmonieux dans leur monde intérieur et dans leur être-au-monde. La souplesse avec laquelle ils se sont tous abandonnés aux trois approches interreliées dont nous venons de discuter, témoigne de leur intentionnalité. De plus, en acceptant de confronter ou bien leur vide intérieur ou leur malaise, chacun des sujets a eu à envisager un interdit profond, à le surmonter et a ainsi évolué dans la direction

d'une plus grande liberté. Cette démarche atteste de la volonté des sujets à donner un meilleur sens à leur vie. Le fait que chacun rapporte assumer plus de responsabilités dans ses relations interpersonnelles en est une preuve. Enfin, les changements comportementaux qui se sont produits entre la séance thérapeutique et l'entrevue complémentaire sont garants que le « temps vécu » (Croteau, 1994) est bien vivant et dynamique pour chaque sujet.

En somme, les thèmes récurrents sont signifiants eu égard à l'expérience des sujets.

#### **5.1.2. Détente, dialogue, imagerie: trois approches en une?**

Une autre observation globale qui attire notre attention est la présence jumelée de trois modalités thérapeutiques finement tissées ensemble: la détente (relaxation), l'imagerie, le dialogue.

En plus de l'imagerie que l'on s'attendait à trouver, nous remarquons que l'état de détente est assez longuement induit (4 à 7 minutes), puis soutenu par le thérapeute tout au long de la session qui dure de 50 à 60 minutes. Les sujets ont les yeux fermés et sont dans une position horizontale et détendue (information verbale reçue des thérapeutes). Selon l'expression de Frétigny (1968), ils sont en état de « subvigile », c'est-à-dire « dans un état d'isolement sans que pour autant la vigilance disparaisse tout à fait » (p.49).

Déjà, au début du siècle, des recherches s'effectuent sur l'efficacité de la «Relaxation progressive» en psychologie et en médecine (Jacobson, 1924). Les recherches de Overholser (1991) visent à développer des procédures pour jumeler relaxation passive et imagerie. Selon cet auteur, l'imagerie guidée est une technique utile pour augmenter les résultats de la relaxation qui sont de l'ordre du développement d'habiletés à transiger avec des situations émotives ou stressantes. Mais le contraire n'est-il pas aussi effectif? La relaxation ne peut-elle constituer un élément profitable, pour ne pas dire indispensable, à l'efficacité de l'imagerie thérapeutique? D'après les recherches de plusieurs des auteurs dont nous avons recensé les écrits au chapitre deuxième et d'après l'étude phénoménologique que nous avons menée, l'imagerie est apte à susciter des charges émotives et des réactions physiologiques. Raison de plus pour favoriser une disposition à la détente afin de maintenir une concentration sur l'imagerie en voie de développement. Une première observation de notre étude nous indique qu'en effet l'interaction de ces deux techniques, imagerie et détente, semble être bienfaisante pour le traitement de problèmes complexes.

Nous avons observé, en outre, l'emploi intensif d'une troisième approche, le *dialogue*. Tout au long du processus, un échange verbal constant se déroule entre le thérapeute et le sujet bien que ce dernier soit en état de détente et ait les yeux fermés.

L'on se croirait dans une psychanalyse alors que par la parole, le sujet libère des angoisses cachées. En fait, le sujet est constamment invité par le thérapeute à permettre aux images et aux sensations de se dire. Mais voilà le propre d'une imagerie que l'on pourrait qualifier d'«Imagerie assistée». L'imagerie guidée telle qu'illustrée par Overholser (1991,p.163-172), par exemple, constitue une description fort détaillée, par le thérapeute, d'un magnifique paysage tranquille dans le but de détendre le client. C'est le thérapeute qui guide l'imagerie. Dans les cas que nous avons étudiés, bien qu'un certain cadre soit fourni à l'imagerie, celle-ci est, pour ainsi dire, guidée par le sujet quant à son contenu et à son développement. Le thérapeute assiste le sujet dans le surgissement spontané des images par ses questions pertinentes, ses incitations à demeurer en contact avec l'expérience jaillissante, ses allégories, etc. Il intervient toujours à partir du propos du sujet. C'est ce type d'imagerie que nous désignons comme «imagerie assistée». Il y a là un travail de collaboration entre thérapeute et sujet qui nécessite le dialogue constant.

Une première observation du phénomène étudié nous permet donc de constater qu'il y a réellement interaction entre relaxation, imagerie et dialogue. L'efficacité des résultats obtenus auprès des sujets nous amène à penser qu'il y a là une structure dynamique qui semble prometteuse. Bien que chaque approche soit valable en elle-même, il serait intéressant d'étudier l'apport de chacune dans une perspective holistique de traitement. Ceci

nous amène à souhaiter que porte fruit l'interrogation de plusieurs chercheurs (Wilkins, 1974, Meichenbaum, 1978, Ashen, 1995): À quand l'élaboration d'une théorie unifiée sur la «Thérapie par l'imagerie»?

### 5.1.3 Influence de l'orientation psychologique des thérapeutes

L'observation de la présence d'allégories insérées dans le déroulement du traitement par voie d'imagerie nous a amenée à nous interroger sur l'orientation psychologique des thérapeutes -expérimentateurs. Les allégories sont composées à partir des éléments surgis dans l'imagerie du sujet. En examinant de plus près le contenu de celles-ci, nous avons noté qu'elles contiennent des éléments référant au passé du sujet et en particulier à sa relation parentale. D'après la composition de ces allégories, nous concluons que les thérapeutes impliqués dans cette recherche privilégient une interprétation psychodynamique des *interdits* rencontrés par les sujets. À titre d'exemple, nous reproduisons ci-dessous une première allégorie rencontrée dans l'Unité #9 du *verbatim* de Sujet #1.

T 31 O K garde bon contact avec ces deux parents. Maintenant, tu vas dire à papa et à maman... Moi quand j'étais tout petit enfant, j'ai vécu la certitude que vous ne me vouliez pas... Ça c'est resté collé au fond de moi-même et ça crée un vide épouvantable qui fait qu'aujourd'hui je me garroche souvent dans la bière et même dans la nourriture... pour remplir ce vide... Je n'ai plus besoin de ça... ça vous appartient ce refus de m'aimer... S v p... papa, maman, reprenez ce refus de m'accueillir que vous avez laissé en moi... Je n'ai plus besoin de ça... je suis grand garçon maintenant - je peux me suffire à moi-même... Mais ça flotte en moi comme un corps étranger et ça m'empoisonne... Tu vas faire un paquet, maintenant, si tu veux, de tout ce refus d'être aimé de papa et de maman (client semble sangloter...) - ce refus de t'accueillir que toi tu vis... fais-en un paquet pour que papa et maman puissent t'enlever ça, te débarrasser de ça... en prendre soin de ce paquet et ils vont mettre ça dans leur poubelle... pour que tu puisses retrouver ton autonomie, ton intégrité d'aujourd'hui.

Dans le protocole soumis aux thérapeutes pour le traitement d'une résistance par voie d'imagerie mentale, il n'était pas question d'allégorie. Il semble qu'un des thérapeutes en particulier, tout en respectant les grandes lignes du protocole proposé, était plus soucieux de la dynamique du sujet que des règles de traitement et n'a pas hésité à introduire des éléments nouveaux<sup>8</sup>.

Du côté des sujets, l'effet thérapeutique s'avère bienfaisant. Selon le dire des sujets suite à de telles allégories, une sensation de solidité, de liberté, ou de bien-être est ressentie. Il serait sans doute avantageux d'étudier ce qui fonde l'efficacité de ces allégories. Sans s'étendre sur le sujet, nous aimerions toutefois souligner deux pistes de recherche qui pourraient être utiles.

Une première pourrait approfondir le rôle de la volonté du sujet qui coopère avec ces allégories. Dans celles que nous avons observées dans cette étude, le thérapeute fait appel à la volonté du sujet par des expressions telles que: "...si tu le veux..." ou "...donne la permission à...". Une deuxième piste pourrait explorer l'importance de réaliser une rupture d'avec des patterns issus d'interdits du passé. Nous demeurons fascinée par la possibilité que ces allégories contiennent des éléments importants appartenant à l'efficacité de l'imagerie. Chose certaine, l'orientation psychodynamique choisie par le

---

<sup>8</sup> À noter qu'une résolution de conflit a eu lieu en l'absence d'allégories dans le traitement du S.#2

thérapeute à certains moments a assurément influencé les sujets.

## **5.2 Avantages et limites de la méthode phénoménologique**

Au plan méthodologique, nous avons constaté quelques avantages et limites quant au but et au protocole de la méthode phénoménologique.

Grâce au protocole exigé par cette méthode, il fut effectivement possible à la chercheuse de «découvrir» l'essence de l'expérience de sujets qui ont vécu un type d'imagerie mentale en vue de résoudre un conflit intrapsychique. La méthode phénoménologique vise à *comprendre* et non à *expliquer* un phénomène humain. Or, l'application de cette méthode nous a aidée à comprendre que l'expérience de l'imagerie a permis aux trois sujets observés de rencontrer symboliquement, dans leur dynamique personnelle, des polarités opposées. Nous avons saisi que, séance tenante, les sujets ont éprouvé les effets de leur réconciliation, soit le dégagement d'un sens renouvelé de leur intérieur et de leur être-au-monde. Sans pouvoir se l'expliquer, nous avons aussi compris que les transformations subies se prolongeaient dans le temps.

La pratique de la «réduction phénoménologique» a représenté une réelle ascèse de l'esprit pour la chercheuse, l'obligeant constamment à une sorte d'auto-contrôle de ses préjugés et de ses questionnements. Toutefois, cet exercice nous a conduite

au-delà de l'exigence stricte du protocole vers l'élaboration d'un diagramme qui a favorisé la récupération plus radicale de la subjectivité humaine de l'expérience vécue. En cela, nous reconnaissons à la méthode phénoménologique les critères d'objectivité et de rigueur nécessaires à la recherche scientifique. Elle nous incite à rapporter les faits tels qu'observés. Sans doute, d'autres chercheurs pourront-ils se servir des résultats obtenus et en faire le point de départ de futures recherches.

Comme l'expérience de la subjectivité humaine est d'une grande complexité, il nous semble que la méthode phénoménologique est propice à dégager plus nettement une problématique en vue de formuler des hypothèses. Selon Lamoureux (1992), «la construction de la problématique est l'élément le plus important de la démarche scientifique»(p.109). Par exemple, au terme de notre recherche, si nous voulions poursuivre une recherche qualitative, nous pourrions formuler une hypothèse comme la suivante. Notre thème de départ étant le traitement de résistances intrapsychiques, la question spécifique de la recherche pourrait être: L'imagerie mentale est-elle un moyen efficace pour traiter des résistances intrapsychiques non-psychotiques? Une formulation de l'hypothèse de recherche pourrait s'énoncer comme suit: L'imagerie bipolaire assistée, jumelée à la relaxation et à l'allégorie objectale permet de résoudre des résistances intrapsychiques de façon durable chez des adultes non-psychotiques âgés de 20 ans (minimum) à 65 ans

(maximum). Suivrait alors la recherche pour vérifier les faits.

Dans la discussion sur la pertinence des méthodes de recherche, il s'avère qu'une des limites de la méthode phénoménologique, qui est essentiellement basée sur des observations méticuleuses d'une expérience, soit de ne pouvoir soutenir des affirmations assurées ou des faits vérifiés ou quantifiés. Cependant, une meilleure saisie d'un phénomène permet d'établir des critères plus appropriés pour l'expliquer par la suite. De plus, comme nous venons de le voir, une compréhension plus détaillée et objective d'un phénomène humain permet de poser une hypothèse de recherche mieux justifiée et donc plus apte à fournir une explication plus productive sur le plan théorique et opérationnel.

### **5.3. Dialogue avec la littérature**

Aux divers chercheurs de maintes écoles de psychologie, nous avons posé la question: «Qu'est-ce qu'une résistance?» et «Comment la traitez-vous?» Les réponses recueillies nous ont révélé que les résistances se manifestent de multiples manières. Chaque école, de la freudienne à la néo- ou non-freudienne, a fourni son concept de la résistance, ainsi que sa façon de traiter ou de contourner ce phénomène.

La thérapie béhavioriste, axée sur le développement de nouveaux comportements, prétend que la résistance se produit

le plus souvent dans la difficulté du client à exécuter les devoirs inter-sessions. Par ailleurs, la thérapie d'orientation psychodynamique perçoit la résistance comme provenant des difficultés du client à envisager les pensées, les désirs ou les fantaisies ainsi que les efforts fournis pour résoudre les conflits sous-jacents à ceux-ci. Quelle que soit l'approche privilégiée, Goldfried (1982) conclut que la résistance représente essentiellement les manoeuvres défensives du client et qu'ainsi, elle est conséquemment intrinsèque à toute intervention thérapeutique qui traite avec de telles défenses. Les conclusions auxquelles nous parvenons d'après notre étude sont similaires.

Comme notre analyse porte sur des résistances intrapsychiques et non sur des résistances interactionnelles, nous ne pouvons ni confirmer ni infirmer les études qui présentent la résistance comme une défense exprimée dans une relation de transfert (Gill, 1981) ou celles qui présentent le transfert comme un lieu propice à l'émergence d'autres types de résistances (Hartmann, 1958; Greenson, 1967; E. Erickson, 1959; Sterba 1990). Toutefois, particulièrement intéressée par la question du traitement des résistances de type intrapsychique, d'après nos analyses, nous pouvons conclure avec les chercheurs qu'une telle résistance représente essentiellement une *défense*.

Même si le traitement effectué dans le cadre de la présente

recherche ne visait pas à identifier une telle défense, chaque Sujet a effectivement rencontré à l'intérieur de lui-même une *manoeuvre défensive* non reconnue au point de départ et qui constituait le noeud du problème présenté. Quant à la nature de la résistance, nous ne pouvons donc pas nier cette composante fondamentale.

Quant au traitement administré, on ignore pourquoi la littérature s'avérait clairsemée en ce qui concerne des techniques spécifiquement développées pour résoudre les résistances de type intrapsychique. Vu sous l'angle conflictuel, le phénomène de résistance fait partie de la condition humaine. En ce sens, peut-être que toutes les approches thérapeutiques sont des efforts pour traiter, directement ou indirectement, des conflits intrapsychiques et en conséquence les résistances. Subséquemment, on ne s'est pas attardé à développer des moyens distincts pour travailler les résistances.

La voie de l'imagerie mentale a toutefois été abordée par Assagioli (1976) pour traiter les tiraillements internes produits par des parties inconscientes nommées «subpersonnalités». Il s'agit d'identifier ces parties, de les apprivoiser et les amener à établir l'harmonie entre elles et avec le «soi». Cette approche a sûrement inspiré la composition de l'imagerie utilisée aux fins de cette recherche. Il serait intéressant de procéder à une étude

comparative quant aux résultats obtenus par notre recherche et ceux obtenus par le traitement de subpersonnalités résistantes.

Les études plus récentes sur l'imagerie en tant que traitement thérapeutique sont unanimes à décrire les composantes et les effets multidimensionnels de cette technique. Les unes insistent davantage sur l'aspect psychophysiologique de l'imagerie (Pinker 1983, Arnold 1984, Lusebrink & McGuigan 1989, Ashen 1984, 1995); d'autres, comme Leuner (1984), Sheikh et Jordan (1983), mettent en évidence la portée affective de l'imagerie ou encore affirment que l'imagerie révèle le processus de développement d'un individu (Shorr, 1978). Enfin, certains, tel Ashen (1977, 1984), ajoutent une autre dimension à l'imagerie, celle d'être un support pour donner sens à des questions personnelles. Images et émotions peuvent apporter un éclairage sur des expériences passées et donner un sens aux souvenirs d'ordre pré-verbal, et vice versa, de tels souvenirs peuvent donner sens à des mots porteur d'expérience personnelle.

Nous pouvons acquiescer aux dires de ces chercheurs car les résultats de notre recherche recourent ces trois niveaux de l'imagerie qu'ils ont mis en évidence: le physiologique (cf. dimension kinesthésique illustré dans le Tableau 4, p.100); l'affectif (émotions, sentiments) et l'évocation de sens (transformations en soi et dans le relationnel). La dynamique

de transformation personnelle est-elle aussi puissante en privilégiant une dimension de l'imagerie qu'en les réunissant toutes les trois? Nous n'avons pas rencontré d'étude comparative entre l'approche GAI (Leuner, 1984), centrée sur la puissance affective de l'imagerie et l'approche eidétique ISM (Ashen, 1977, 1984), qui conceptualise l'imagerie comme une unité tridimensionnelle. Une telle comparaison pourrait être utile pour arriver à mieux comprendre les forces et les faiblesses de la dynamique de l'imagerie en tant qu'outil thérapeutique. Y ajouter le traitement d'une résistance intrapsychique par l'une et l'autre approche serait encore plus révélateur de l'efficacité ou de la non-efficacité de l'imagerie dans une telle problématique. Une fois de plus, nous soutenons le désir des chercheurs Wilkins (1974) et Meichenbaum (1978) de découvrir, dans une perspective holistique, les éléments communs aux diverses techniques d'imagerie afin d'élucider la nature du phénomène et son effet de transformation psychologique.

Au terme de ce chapitre, nous reconnaissons que la «discussion» entreprise nous a permis de toucher à plusieurs aspects de notre recherche. Nombre d'autres sont demeurés en suspend. La méthode phénoménologique vise, en effet, une meilleure compréhension de l'expérience humaine. Il n'est donc pas étonnant qu'au fur et à mesure que nous scrutons, ne fût-ce qu'une toute petite partie du phénomène humain, nous cherchions à comprendre toujours davantage.

## CHAPITRE VI

### PISTES DE RÉFLEXION PASTORALE

Dans le monde de la psychothérapie, nous observons deux mouvements qui semblent aller en sens inverse mais qui, de fait, convergent vers une vision holistique de l'être humain. Les psychothérapeutes s'ouvrent davantage à la dimension spirituelle de l'être humain et les conseillers pastoraux s'ouvrent davantage à l'emploi des concepts et des techniques psychologiques et thérapeutiques. L'alliance de ces deux mouvements se présente comme un signe des temps en cette fin de millénaire. Il demeure important que le conseiller pastoral ou le «psychothérapeute pastoral» cherche à intégrer ses intuitions psychologiques et théologiques en ce qui regarde le soin ou la guérison des personnes qui le consultent.

Dans cette section de notre travail, nous voulons montrer brièvement que le phénomène de la *résistance intrapsychique*, qui est, d'une part, perçu comme faisant partie de la structure de la *psyché* humaine et, d'autre part, traité comme un enjeu thérapeutique, peut aussi être un lieu d'interprétation théologique. Nous désirons également indiquer que, même dans un lieu d'interprétation théologique, l'imagerie telle qu'employée dans ce travail, peut être reconnue comme un moyen thérapeutique efficace. Cette réflexion se fera d'abord en développant une interprétation à

partir d'une perspective psychanalytique. Une deuxième réflexion suivra en présentant cette fois une interprétation de la résistance intrapsychique à partir d'une perspective théologique. En traitant de cette double dimension du counseling pastoral, nous rejoignons la définition qu'en donne Clinebell (1984) lorsqu'il affirme:

...the utilization of a variety of healing (therapeutic) methods to help people handle their problems and crises more growthfully and thus experience healing of their brokenness.(...)

et un peu plus loin, au sujet du paradigme spirituel propre au conseiller pastoral:

...spiritual formation and ethical guidance are core concerns in all pastoral care and counseling rooted in the Judeo-Christian heritage.(p.26)

Quand une personne se présente pour une consultation, elle est, la plupart du temps, aux prises avec une lutte intérieure, source d'anxiété ou même d'angoisse. Évidemment, le conseiller pastoral a besoin de notions et de méthodes thérapeutiques pour lui venir en aide et réaliser un traitement. De par sa qualité de conseiller «pastoral», le conseiller a aussi besoin d'une référence théologique.

### **6.1 Références bibliques**

Nombre de livres ou de récits bibliques réfèrent au thème de la lutte entre des forces opposées au coeur de l'être humain. Sans en faire une recension, notons le livre de Tobit qui

raconte le chemin de guérison de plusieurs personnes à travers des libérations qui se font au niveau des couches profondes de l'âme humaine où s'effectuent souvent la rencontre des contraires: peur-confiance, vieillesse-jeunesse, puissances de vie - puissances de mort, etc.. Notons également le récit du combat de Jacob (Gn.32,23-33), merveilleusement paraphrasé par John Sanford dans son volume *The Man Who Wrestled With God* (1987, Paulist Press) et dont nous citons quelques versets d'à propos:

Grab that past of yours, and own it.  
Wrestle with what you have been  
And are  
And may become!  
Grasp your frailty...take hold of your mortality.  
That's death that's got you in his arms.  
That's life breathing down your neck.  
That's God!  
Get in there, Jacob  
And wrestle with your God!

Enfin, combien de Psaumes et de récits évangéliques évoquent le cri de l'angoisse humaine sollicitant une libération et une guérison des nappes profondes de l'âme! «Si seulement je touche son manteau, je serai guérie» dit l'hémorroïsse de l'Évangile (Mt 9,21). Et combien de paroles guérissantes qui rendent vie et liberté à des êtres humains en mal de vivre. «Lève-toi...» dit Jésus à l'homme paralysé (Lc 6,8) et au fils de la veuve de Naïm (Lc 7,14). «Enfant, lève-toi», dit-il à la fille de Jaïre(Lc 8,54). Autant de résonances du drame humain qui se joue à tous les niveaux de l'être physique, mental, émotionnel et spirituel - drame de forces opposantes à tous ces niveaux.

## **6.2 Un rapprochement: schéma psychologique et thèmes bibliques**

L'étude phénoménologique que nous avons effectuée auprès de trois sujets aux prises avec des résistances et leur traitement, nous conduit au coeur du même drame humain. Le Tableau 4 (p.101), illustrant les thèmes récurrents dans l'évolution du phénomène de guérison d'une résistance par voie d'imagerie mentale, recoupe des éléments semblables à ceux ressortis dans les récits bibliques évoqués ci-dessus. Il nous laisse voir deux pôles s'opposant à l'intérieur du sujet: une contre-force (problème) et un désir de changement (force). Ces pôles, toutefois, dégagent graduellement le véritable contenu de la résistance intrapsychique au fur et à mesure qu'évolue la session d'imagerie et que le sujet entre en contact avec des couches profondes de son être, qui lui étaient jusqu'alors inconscientes (les interdits). Nous aboutissons alors à des structures psychiques archaïques qui relèvent du passé, de la petite enfance du sujet. À ce moment-là, c'est le «combat de Jacob»: appropriation de son passé, lutte avec ses composantes défensives, lâcher-prise de vieux patterns - tous ces éléments sont recueillis dans l'allégorie que suggère le thérapeute. Puis, le sujet perçoit un sens existentiel nouveau - le «Lève-toi» de Jésus qui entraîne l'individu à une autre perception de vie. Des ramifications subséquentes de guérison se développent par la suite dans l'ordinaire de sa vie et sont de l'ordre d'une libération d'énergie spirituelle et d'une plus grande conscience et responsabilisation de soi.

### 6.3 Interprétation chrétienne

Pour le conseiller pastoral, ce schéma psychologique général peut être interprété dans une dimension spirituelle et même religieuse. Comment aider le coeur humain à se libérer de son angoisse et de ses résistances et accéder à toutes les dimensions de sa croissance y compris sa dimension spirituelle?

L'interdit, noyau de la résistance, bloque le flux de l'énergie spirituelle dans la personne. Or, l'interdit dont il est question émerge des zones inconscientes de l'individu. L'imagerie, telle que présentée dans ce travail, manifeste une capacité de pénétration particulière dans les régions inconscientes de la personne. Mais comment faire confiance à la sagesse de cet inconscient de la psyché humaine «qui peut produire tout aussi bien des forces de destruction que d'intégration, des forces qui décomposent la personnalité ou qui la guérissent» (Drewermann, 1993,p.71)?

Selon les propos du christianisme, le point de repère qui va au-delà de l'ambivalence de l'inconscient réside dans la puissance bienfaisante qui habite l'être humain et qui est identifiée comme étant l'Esprit du Christ Vivant. Drewermann (1993) va jusqu'à affirmer:

Nul ne peut être confiant en un «inconscient» qui n'est pas lui-même une personne. C'est pourquoi il est absolument nécessaire d'avoir l'assurance religieuse que même la dynamique de ce qui reste psychologiquement inconscient à l'homme n'est que la manifestation et la fonction d'une puissance qui est

consciente d'elle-même au plus haut point et qui est en soi une personne(p.71).

Affirmation extrêmement puissante et sans doute discutable pour bon nombre de chercheurs et même de théologiens. Toutefois, dans le cadre de la possibilité d'une telle interprétation religieuse, pour le conseiller pastoral qui ose adopter cette vision, assister l'imagerie déclenchée dans l'inconscient du sujet, accompagner son déroulement jusqu'au bout de sa dynamique, sans manipulation de quelque sorte que ce soit, c'est attester sa foi dans l'Esprit du Christ agissant et affirmer sa certitude qu'Il parle aussi par la voie de l'inconscient.

#### **6.4 Imagerie bipolaire: outil de libération**

Puisque le phénomène de résistance intrapsychique est au coeur de la dynamique de l'être humain et que ses racines se trouvent souvent dans les zones inconscientes de l'individu, l'imagerie bipolaire assistée utilisée dans les cas étudiés peut s'avérer un outil judicieux et efficace pour rejoindre les profondeurs de l'individu. Si elle est employée adéquatement, elle peut faciliter la résolution d'une anxiété humaine tout en libérant une énergie spirituelle propice à une expérience renouvelée de Dieu même à l'insu du sujet et tout en le respectant entièrement.

À cet effet, il est intéressant de noter que parmi les cas étudiés, Sujet #2 rapporte dans son entrevue complémentaire ne

plus savoir si c'est Dieu ou l'imagerie qui l'a aidée (Verbatim: Unités #23-#24). Quoi qu'il en soit, les zones profondes et inconscientes de l'être humain semblent constituer un réservoir non seulement de *pulsions* (Freud), mais de forces guérissantes (Jung, 1933) qui souvent s'opposent, mais dont l'opposition peut devenir une occasion de croissance. C'est en faisant appel à ces forces guérissantes que le psychothérapeute «pastoral», exerce, au nom de sa foi dans l'Esprit du Christ, un ministère de guérison auprès de ses clients. Du côté des clients, l'énergie spirituelle est d'autant plus libérée au coeur de leur personne qu'un pas de plus s'est opéré vers l'harmonie de leur être.

### **6.5 Autres pistes de réflexion**

Outre la perspective psychanalytique présentée ici, d'autres interprétations pourraient sans doute surgir de nos études et être significatives pour le psychothérapeute pastoral. Nous pourrions par exemple établir des liens entre l'aspect «allégorie» dépiqué dans notre étude et la puissance des narrations à donner sens à l'existence (Webb-Mitchell, 1995). Nous pourrions explorer l'impact de l'image parentale sur la représentation qu'un individu peut se faire de Dieu (McDargh, 1986). En s'attardant sur la façon dont les thérapeutes ont suivi de très près la dynamique de leur client, nous pourrions réfléchir sur la «Méthode prophétique et l'ici-maintenant de la relation d'aide» de St-Arnaud (1995).

Cependant, nous choisissons de nous limiter à quelques réflexions à partir du thème de notre recherche: la résistance. Il nous semble, en effet, que ce thème est particulièrement approprié à nourrir et à orienter la réflexion du psychothérapeute pastoral tant au plan psychologique qu'au plan théologique.

Partir du principe que tout être humain est en quête d'un sens à sa vie, c'est déjà affirmer qu'il est en tension vers quelque chose d'autre et plus que ce qu'il expérimente dans le moment présent. Dans une vision holistique de la personne, cette quête de sens révèle les besoins et les aspirations spirituels de l'être humain. C'est dire que, quelle que soit son option religieuse, il vit en tension entre un «déjà» et un «pas encore». Un «déjà» de vie, de croissance mais marqué par un manque existentiel qui lui, à son tour, révèle un «pas encore» de plénitude. Existentiellement, l'être humain vit en tensions opposées, en quête d'harmonie. Telle est l'expérience humaine.

Toutefois, ces oppositions ne sont pas irréconciliables. À ce propos, bien que dans un autre contexte, Freud (1916-1917) affirmait: «we have already found often enough that in psychoanalysis opposites imply no contradiction.» Les résultats de notre étude laissent voir précisément, que les résistances tirent leur dynamique d'une tension entre des contraires et,

par l'exercice de l'imagerie, une harmonisation est non seulement possible entre ces opposés mais une réalité nouvelle et énergisante naît de cette réconciliation.

Du point de vue théologique, n'est-ce pas cette tension existentielle inhérente à la structure de l'être humain qui est assumée dans l'action salvatrice de Dieu? L'idée même de salut désigne l'expérience «d'être tiré d'un danger où l'on risquait de périr. Suivant la nature du péril, l'acte de sauver s'apparente à la protection, la libération, le rachat, la guérison; et le salut, à la victoire, la vie, la paix...» (Léon-Dufour, 1971).

Le conseiller pastoral qui accompagne des personnes aux prises avec des résistances persistantes est mis en présence de la dynamique même du salut et son lent processus d'élaboration. Le «déjà» de la force libératrice du salut; le «pas encore» de son plein accomplissement. En quoi le conseiller pastoral collabore-t-il à la réalisation du salut? En travaillant à la libération de tout ce qui est humain dans la personne. Un principe établi comme base première de toute théorie de counseling pastoral est la croyance que l'Esprit vit au coeur de chaque humain comme il vit dans toute la création (Meier, 1990). C'est dire que le «Dieu qui en Jésus Christ se réconcilie le monde» n'est pas autre que celui qui a créé ce monde ou pour le dire en terme bonhoeffériens:

Être chrétien ne signifie pas être religieux d'une certaine manière, devenir quelqu'un par une méthode

quelconque, cela signifie être un homme; le Christ crée en nous non un type d'homme, mais l'homme tout court (Bonhoeffer, cité par Caza, 1995)».

Même le chemin des Béatitudes (Mt, 5,1-12) est un discours qui révèle l'être humain à lui-même en lui redisant que l'ambivalence qu'il expérimente dans son existence a un sens, une direction spirituelle dans un engagement concret dans l'ici-et-maintenant. Plus l'être humain se réconcilie en lui-même et avec les autres, plus il se réconcilie avec son Dieu.

Sans vouloir confondre psychologie et théologie, la première est utile pour mieux comprendre l'expérience humaine et celle-ci est l'objet de l'action salvifique de Dieu. Le conseiller pastoral est celui qui aide la personne à accéder plus profondément au sens existentiel de sa vie (l'aspect théologique de sa profession) en ayant comme partenaire essentielle la psychologie, dans la mesure où celle-ci contribue à mieux comprendre l'humain. Vigne (*Psychologie*, 1996) déclare dans son volume *Méditation et Psychologie*: «La psychothérapie guérit le mental, la voie spirituelle guérit du mental.» et Desjardins (1996) d'explicitier: «La première s'attache à démêler des noeuds et des conflits psychiques, la seconde vise le dépassement progressif de tout un système auquel nous soumet l'égo: loi des désirs et des peurs, loi de l'attraction et de la répulsion...». Le conseiller pastoral qui aide une personne à traiter ses résistances intrapsychiques ou en fait, tout autre trouble psychique, oeuvre par le fait même dans la voie spirituelle du salut

universel.

Dans le cadre de cette étude phénoménologique sur une façon de résoudre des résistances intrapsychiques, nous sommes convaincue qu'il y a place pour un travail typiquement *pastoral*. Éclairé et soutenu par sa foi en Dieu et dans la dignité de l'être humain habité de l'Esprit comme lui, le conseiller thérapeute pastoral fait oeuvre de salut.

Ténèbre et lumière, oppression et liberté, mépris et estime de soi, égoïsme et don de soi, haine et amour, mort et vie - telles sont quelques-unes des oppositions que nous retrouvons dans la tradition chrétienne. De telles oppositions se retrouvent dans l'expérience humaine. De telles oppositions se sont retrouvées chez les sujets traités dans le cadre de cette recherche. La réconciliation de ces forces, à première vue incompatibles, s'est révélée un lieu de croissance vers une plus grande liberté. Était-ce un pas de plus vers «la liberté des enfants de Dieu»? La réponse réside au coeur de chacun et se dira, en temps et lieu, d'abord à la personne elle-même, sujet de l'expérience. Le conseiller pastoral n'en saura peut-être jamais rien, mais il peut avoir la certitude d'avoir été un facilitateur de libération de Vie et instrument de l'Auteur de toute Vie.

## CONCLUSION

À la suite d'une recension des écrits les plus récents sur les thèmes de la résistance et de l'imagerie mentale, nous avons constaté, d'une façon générale, que peu d'expérimentation avait été réalisée dans le traitement de résistances intrapsychiques au moyen de l'imagerie mentale. Le but de cette recherche a donc été d'éprouver l'efficacité de l'imagerie mentale «bipolaire» en tant qu'outil apte à traiter des résistances intrapsychiques définies en termes de polarité.

Pour réaliser l'expérience, nous nous sommes d'abord assurée qu'au plan éthique, les deux thérapeutes sollicités et les trois sujets participants étaient respectés de toute part dans cette situation de recherche. Les *verbatim* des rencontres thérapeutiques ainsi que des entrevues complémentaires furent soigneusement consignés.

Comme nous étions intéressée à rendre compte de l'efficacité d'un outil thérapeutique appliqué à une problématique psychologique, la méthode phénoménologique nous semblait toute désignée pour nous aider à saisir l'expérience telle que vécue par les sujets. Les techniques d'analyse et de réduction

phénoménologique nous ont permis de découvrir les détails de l'expérience individuelle de chacun des sujets, leur façon de les percevoir et de les comprendre. Nous sommes ainsi parvenue à dégager la structure essentielle du processus vécu par chacun des sujets. Plus encore, dans une étude comparative des résultats, nous avons recueilli des éléments communs aux trois expériences. Or qu'avons-nous appris sur la question? Que pouvons-nous conclure de cette étude?

Tout d'abord, il appert que les résultats obtenus auprès de chacun des sujets, dans l'immédiat de la séance thérapeutique, étaient positifs et satisfaisants pour les sujets. Chacun a ressenti que sa tendance à résister de quelque façon à un changement désiré avait cédé à une métamorphose. Les entrevues complémentaires ont confirmé la stabilité des résultats et ont fait état de développements nouveaux dans l'accès à des niveaux plus élevés d'autonomie et cela, même un an après l'exercice.

L'analyse des résultats a cependant élargi la portée de notre questionnement. Nous avons alors quelque peu ouvert la discussion sur: 1. des thèmes récurrents parus dans les trois processus, 2. sur l'orientation psychologique des thérapeutes, 3. sur une critique de la méthode. De plus nous avons établi un bref dialogue avec la littérature recensée. Enfin, nous avons proposé quelques pistes de réflexion pastorale en lien avec le thème de la résistance.

Le phénomène de la résistance constitue souvent l'enjeu majeur de la thérapie et les résultats de notre recherche manifestent l'efficacité de l'imagerie mentale pour le traitement en pareil cas. Puisqu'il en est ainsi, nous sommes d'avis qu'il serait souhaitable de poursuivre une analyse qualitative sur la question, soit de façon empirique afin de recueillir plus de données, soit de façon spéculative dans le but d'élaborer une théorie propre à la thérapie par imagerie. Doit-on escompter que des disciples des grands maîtres de la psyché tels Freud, Adler et Jung, comprendront encore mieux le phénomène de la résistance tel qu'il s'inscrit, non seulement dans la psyché, humaine mais dans le corps, porteur de messages signifiants et inédits? Pour rejoindre la polarité de la résistance intrapsychique, peut-on entrevoir que des chercheurs s'aventureront dans l'exploration de l'imaginaire symbolique en guise de traitement d'une dualité humaine? Compte tenu des résultats de notre recherche, il nous semble plausible de l'espérer.

## BIBLIOGRAPHIE

- Achterberg J., Dossey B., Kilkmeier, L.(1994). *Rituals of Healing. Using Imagery for Health and Wellness*. New York: Bantam Books.[pp.1-65].
- Ahsen, Akhter. (1977). Eidetics: An Overview. *Journal of Mental Imagery*, 1, 5-38.
- Ashen, Akhter. (1984). ISM: The Triple Code Model for Imagery and Psychophysiology. *Journal of Mental Imagery*, 8 (4), 15-42.
- Ashen, Akhter. (1995). Open Peer Commentary. *Journal of Mental Imagery*. 19(3-4), 107-123.
- Alston, Toni-M., Calogeras, Roy-C., Deserno, Heinrich (Eds.). (1993). *Psychoanalytic Articles on Dreams*. Connecticut: International Universities Press, Inc.
- Anderson, C. (1983). *Mastering Resistance* . New York: Guilford. [pp.1-38].
- Annett, John. (1994). The learning of motor skills: Sports science and ergonomics perspectives. In *Ergonomics*. 37(1), 5-16.
- Annett, John. (1995). Self-Report Questionnaires: New Directions For Imagery Research. *Journal of Mental Imagery*, 19 (3-4), 107-123.
- Arlow, Jacob A. (1989). Psychoanalysis. In Raymond Corsini & Danny Wedding (Eds.), *Current Psychotherapies*. Illinois: Peacock Publishers. [pp.19-62].
- Arnold, Magda B. (1984). Imagery and Psychophysiological Response. *Journal of Mental Imagery*, 8(4), 43-50.
- Assagioli, Roberto. (1976) *Psychosynthèse, principes et techniques*. France: Épi.
- Bergeret, J. (1985). *La personnalité normale et pathologique*. Paris: Dunod.
- Blanck, Gertrude & Blanck, Rubin. (1994). Resistance: The unmotivated Patient. In *Ego Psychology*. New York: Columbia University Press.
- Bugelski Richard B. (1984). *Imagery and the Thought Processes*.

- In Anees A. Sheikh. *Imagery. Current Theory, Research, and Application*. New York: John Wiley. [pp. 80-85].
- Bujold, Raymond & Doiron, Viola. (1994). *Voies d'entrée dans l'inconscient*. Manuscrit non-publié.
- Caron-Bourbonnais. (1993). L'expérience vécue du cancer: étude phénoméno-logique. *Sciences pastorales*. 12, p. 41-70.
- Cartwright, D, Peckar H. (1992). An Imagery Method of Assessing Personality: Further Validation. *Personality and Individual Difference*, 13(2) 181-190.
- Caza, Lorraine. (1996). *Anthropologie biblique*. Notes de cours. Th 131.
- Cayrol Alain et Saint Paul Josiane de. (1984). *Derrière la Magie. La programmation Neuro-Linguistique*. Paris: InterEditions.
- Chapin, Theodore-J. (1989). The Power Within: A Humanistic-transpersonal Imagery Technique. *Journal of Humanistic Psychology*. 29(4), 444-456.
- Coll. (1995). *La Bible de Jérusalem*. Paris: Cerf.
- Cooper, Allan. (1991). Character and Resistance. In *Contemporary-Psychoanalysis*. 27(4), 721-731.
- Delaunière F., Gagnon C., Meunier T. (1996). *L'approche phénoménologique comme méthode de discernement des quêtes d'absolu et de transcendance des clients*. Ottawa: Université Saint-Paul.
- Desjardins, Arnaud. (1996). Ce que m'a transmis mon maître: pouvoir me passer de lui. *Psychologie*. no 147, 60-63.
- Dewald, Paul A. (1982) Psychoanalytic Perspective on Resistance. In Paul Wachtel (Ed.) *Resistance. Psychodynamic and Behavioral Approaches*. New York: Plenum Press, Inc. pp.45-69.
- Drewemann Eugène. (1993). *Dieu guérisseur*. Paris: Cerf.
- Dukes, Sheree.(1984). Phenomenological Methodology in the Human Sciences. *Journal of Religion and Health*. 23(3), 197-202.
- Easser, B.-Ruth. (1989). Transference Resistance in Hysterical Character Neurosis: Technical Considerations. In *Essential Papers on Character Neurosis and Treatment*.

- Ruth F. Lax, (Ed.) New York: New York University Press. [pp.249-260].
- Elliott, Robert. (1994). Rigor in Psychotherapy Research: Questions in Search of Appropriate Methodologies. Paper presented at the meeting of the Society for Psychotherapy Research. England: York.
- Ericsson, K. Ander & Simon, Herbert A. (1984). *Protocol Analysis: verbal Reports as Data*. Cambridge, Mass: MIT Press.
- Farr Cally. (1990). A Study of the Guided Imagery Process: Awareness and the Discovery of Personal Meaning. *Canadian Journal of Counselling*. 24 (1). 45-52.
- Finke, Ronald. (1989). *Principles of Mental Imagery*. Massachusetts: Cambridge M.I.T. Press. [p. 2].
- Fisher, Martin. (1990). The Shared Experience and Self-disclosure. In *Self-disclosure in the Therapeutic Relationship*. G.Stricker, M. Fisher, (Eds). New York: Plenum Press. [pp.3-15].
- Freidman, Richard. (1994). Using Humor to Resolve Intellectual Resistances. In Herbert Streaan (Ed.) *The Use of Humor in Psychotherapy*. New Jersey: Jason Aaron, Inc. [pp. 47-50].
- Frétigny Roger, Virel André. (1968). *L'imagerie mentale: introduction à l'onirothérapie*. Genève: Ed. du Mont Blanc. [pp.147-193].
- Freud, Anna. (1946). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. New York: International Universities Press.
- Freud, S. (1911-1913). The Dynamics of Transference. In J. Strachey (Ed.), *Introductory Lectures on Psycho-Analysis*, (Vol. XII). London: Hogarth Press. [pp.99-108].
- Freud, S. (1916-1917). Resistance and Repression. In J. Strachey (Ed.), *Introductory Lectures on Psycho-Analysis*, (Vol. XIV). London: Hogarth Press. [pp. 286-302].
- Freud, S. (1917-1919). A Difficulty in the Path of Psycho-Analysis. In J. Strachey (Ed.) *An Infantile Neurosis and Other Works*. (Vol XVII). London: Hogarth Press. [pp.137-144].

- Gendlin, Eugene T. (1984). *Focusing: au centre de soi*. Québec: Le jour.
- Gill, Merton M. (1982). *Analysis of Transference. Theory and Techniques*. Vol. 1. New York: International University Press Inc. [pp.29-41].
- Gill, Merton M. (1990). The Analysis of Transference. In *Essential Papers on Transference*. New York: New York University Press. [pp.362-381].
- Giorgi, Amedeo. (1971). The Experience of the Subject as a Source of Data In a Psychological Experiment. In *Duquesne Studies in Phenomenology*. Vol. 1, [pp.50-57].
- Giorgi, Amedeo. (1975). An Application of Phenomenological Method in Psychology. In A. Giorgi, C.F. Fischer, & E.L. Murray. (Eds.). *Duquesne Studies in Phenomenological Studies*. Vol. 2. Pittsburgh: Duquesne University Press. [pp. 82-99].
- Giorgi, Amedeo. (1979). Phenomenology and Psychological Theory. In A. Giorgi, R. Knowles, & D.L. Smith (Eds.). *Duquesne Studies In Phenomenological Studies*. Vol. 3. Pittsburgh: Duquesne University Press. [pp.60-102].
- Giorgi Amedeo. (1985). Sketch of a Psychological Phenomenological Method. In A. Giorgi (Ed.) *Phenomenology and Psychological Research*. Pittsburgh: Duquesne University Press. [pp.8-22].
- Goldfried, Marvin R. (1982). Resistance and Clinical Behavior Therapy. & Thoughts on the Resistance Chapters. In Paul Wachtel, (Ed.) *Resistance. Psychodynamic and Behavioral Approaches*. New York: Plenum Press. [pp. 95-114; 237-243].
- Glasgow Janice and Papadias, Dimitri. (1992). Computational Imagery. In *Cognitive Science* 16, 355-394.
- Greenson, Ralph. (1967). *The Technique and Practice of Psychoanalysis*. New York: International Universities Press.
- Grinder J. et Bandler R. (1982) *Les secrets de la communication*. Montréal: Le Jour.
- Hartman, Heinz. (1958). *Ego Psychology and the Problem of Adaptation*. New York: International Universities Press.

- Hétu, Jean-Luc. (1994). Le phénomène de la résistance. In *La relation d'aide*. Québec: Gaëtan Morin. [pp. 155-169].
- Horney, Karen. (1945). *Our Inner conflicts*. New York: W.W. Norton.
- Horowitz, Mardi J. (1978). Controls of visual Imagery and Therapist Intervention. In Jerome L. Singer and Kenneth S. Pope. *The Power of Human Imagination*. New York: Plenum Press. [pp. 37-51].
- Horowitz, Mardi J. (1983). *Image Formation and Psychotherapy*. New York: Jason Aronson.
- Jacobson, E. (1925). Progressive relaxation. *American Journal of Psychology*, 36, 73-87.
- Jung, Carl Gustave. (1933). *Modern Man in Search of a Soul*. New York: Harvest Book.
- Jung, Carl Gustave. (1973). *Ma vie. Souvenirs, rêves et pensées*. France: Gallimard.
- Jung, Carl Gustave. (1979). *The Symbolic Life. Miscellaneous Writings*. London: Routledge & K. Paul. p.171-173.
- Kepecs, J.G. (1954). Observations on screens and barriers in the mind. *Psychanalytic Quarterly*, 23, 62-77.
- Kissen, Morton. (1987). The Reluctance to Experience Positive Effects. *Techniques of Working With Resistance*. In Donald S. Milman, George D. Goldman, (Eds). New Jersey: Jason Aronson, Inc. [pp. 381-403].
- Klagsbrun Joan, Brown Daniel (1984). Getting the Picture: The Use of Imagery to Clarify Therapeutic Impasses. *Psychotherapy*, 21(2), 254-259.
- Kosslyn, Stephen M. (1987). Seeing and Imagining in the Cerebral Hemispheres: A Computational Approach. In *Psychological Review*. 94 (2), 148-171.
- Lamoureux, A. (1992). *Une démarche scientifique en sciences humaines*. Québec: Études Vivantes.
- Langs, R., (1981). *Resistances and Interventions*. N.Y.: Jason Aronson.

- Langs, R. (1984-1985). Making interpretations and securing the frame: sources of danger for psychotherapists. *International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy*, 10, 3-23.
- Langs, R. (1993). *Empowered psychotherapy: Teaching Self-Processing - A New Approach to the Human Psyche and Its Reintegration*. London: Karnac Books.
- Langs, R., Udoff, A., Bucci, W., Gramer, G., & Thompson, L. (1993). Two methods of assessing unconscious communication in psychotherapy. *Psychoanalytic Psychology*, 10, 1-13.
- Lavoie, L.-C. (1996). L'imagerie mentale et intégration psychospirituelle. *Bulletin, Université de Montréal, Faculté de théologie*. Vol 10, no 3, p.7.
- Lazarus Arnold A. and Fay Allen. (1982). Resistance or Rationalization? A cognitive-Behavioral Perspective. In Paul Wachtel. *Resistance. Psychodynamic and Behavioral Approaches*. New York: Plenum Press. [pp.115-133].
- Leahey Jean, Marcoux Yves, Sauvageau Jacques, Spain Armelle (1989). L'élaboration de la méthode d'une recherche d'inspiration phénoménologique: QUIPROQUOS ET IMBROGLIO. In Colette Baribeau et Merardo Arriola-socol (ed.). *Actes du colloque de L'ARQ tenu à l'université du Québec à Trois-Rivières: Approche phénoménologique de la recherche*. Vol 2, 32.
- Léon-Dufour, Xavier et al. (1971). Art. Salut. In *Vocabulaire de théologie biblique*. Paris: Cerf. [pp. 1185-1199].
- Leuner, Hanscarl. (1978). Basic Principles and Therapeutic Efficacy of Guided Affective Imagery GAI). In Jerome L. Singer and Kenneth S. Pope. *The Power of Human Imagination*. New York: Plenum Press. [pp.125-167].
- Leuner, Hanscarl.(1984). *Guided Affective Imagery. Mental Imagery in Short-Term Psychotherapy*. New York: Thieme-Stratton Inc. [pp.1-11].
- Levenson, E. (1983). *The ambiguity of Change*. New York: Basic Books.
- Lombard, Marie. (1989). Plainte «en souffrance»; le silence dans la cure. In *Psychologie - Médicale*. 21(3), 378-380

- Lusebrink, V.B. (1986-1987). Visual Imagery: its Psychophysiological components and Levels of Information Processing. In *Imagination, Cognition and Personality*, Vol. 6(3), 205-218.
- Lusebrink, V.B. & McGuigan, F.J. (1989). Psychophysiological Components of Imagery. In *Pavlovian Journal of Biological Science*, 24 (2), 58-62
- Lusebrink, V.B. (1990) *Imagery and Visual Expression in Therapy*. New York: Plenum Press. [pp. 6-9].
- Manthei, Robert & Matthews, Davis. (1989) Key Issues for Counselling in Action. Sage Publication. [pp. 37-44].
- Marks, D.F. (1983). Mental Imagery and Consciousness: A Theoretical Review. In A.A. Sheik (Ed.), *Imagery: Current Theory, Research and Application*. New York: Wiley.
- McDargh, John. (1986). God, Mother and Me: An Object Relational Perspective on Religious Material. *Pastoral Psychology*. 34(3). 251-263.
- Meichenbaum, Donald. (1978). Why Does Using Imagery in Psychotherapy Lead to Change? In Jerome L. Singer and Kenneth S. Pope. *The Power of Human Imagination*. New York: Plenum Press. [pp.381-394].
- Meichenbaum, Donald and Gilmore, Barnard, J. (1982). Resistance from a Cognitive Behavioral Perspective. In Paul Wachtel, (Ed.). *Resistance. Psychodynamic and Behavioral Approaches*. New York: Plenum Press. [pp.133-157].
- Meier, Augustine. (1990). Future Directions in Pastoral Counseling. I. Constructing Theoretical Models. *Sciences pastorales*. 9, 131-152.
- Menninger, Karl. (1973). *Theory of Psychoanalytic Technique*. (2nd ed.). New York: Basic Books.
- Meyer, Richard. (1991). *Le corps aussi. De la psychanalyse à la somatanalyse*. France: désIris.
- Mosak, Harold H. (1989). Adlerian Psychotherapy. In Raymond Corsini & Danny Wedding. *Current Psychotherapies*. Illinois: Peacock Publishers. [pp. 65-116].

- Nucho, Aina.(1995). *Spontaneous Creative Imagery: Problem-solving and Life-enhancing skills*. Springfield: Charles C Thomas. (The preface).
- Ornstein, R. (1991). *The Evolution of Consciousness*. New York: Prentice Hall.
- Osborne, John W. (1994). Some Similarities and Differences Among Phenomenological and Other Methods of Psychological Qualitative Research. *Canadian Psychology /Psychologie canadienne*. 35:2, 167-189.
- Overholser, James C. (1991). The Use of Guided Imagery in Psychotherapy: Modules for Use with Passive Relaxation Training. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 21, (3), 159-172.
- Paivio, A. (1971). *Imagery and Verbal Processes*. New York: Holt.
- Paulik, Jerzy-S.; Pierzgalska, Elzbieta. (1990). The Use of Dreams in a Small Analytic Group. *Group Analysis*. 23 (2),163-171.
- Pinker Steven and Kosslyn Stephen. (1983). Theories of Mental Imagery. In *Imagery, Current Theory, Research, and Application*. New York: Wiley. [pp.43-71].
- Polster Erving & Polster Miriam. (1973). Resistance and Beyond & The Commerce of Resistance. In *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Brunner/Mazel. [pp. 51-98].
- Reich, William (1989) . On the Technique of Character-analysis. In *Essential Papers on character Neurosis and Treatment*. Ruth F. Lax, (Ed.). New York: New York University Press. [pp. 85-141].
- Rennie, David L., Phillips, Jeffrey R., Quartaro Georgian K. (1988). Grounded Theory: A Promising Approach to Conceptualization in Psychology? *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*. 29:2, 139-150.
- Richardson, Alan. (1983). Imagery: Definition and Types. In A.A. Sheik (Ed.), *Imagery: Current Theory, Research and Application*. New York: John Wiley. [pp. 3-42].
- Saint-Arnaud, Yvon. (1995). *La relation d'aide pastorale*. Bruxelles: Ed. G.R.D.R.I. [pp.79-100].

- Sanford John. (1987). *The Man Who Wrestled With God*. Paulist Press. In Hall Jack, *Affective Competence in Counseling*. New York: University Press of American, Inc.[pp.123-124].
- Schlesinger, Herbert J., (1982). Resistance as a Process. In Paul Wachtel, (Ed.). *Resistance. Psychodynamic and Behavioral Approaches*. New York: Plenum Press. [pp. 25-44].
- Schoenewolf, Gerald. (1993). *Counterresistance: The Therapist's Interference With the Therapeutic Process*. New Jersey: Jason Aronson, Inc.
- Scott, Linda M. (1994). Images in advertising: The need for a theory of visual rhetoric. In *Journal of Consumer Research*. 21 (2), 252-273.
- Sheikh, Anees A. (1984). *Imagery. Current Theory, Research, and Application*. New York: John Wiley & Sons.
- Shorr, J.E. (1972). *Psycho-Imagination Therapy*. New York: Intercontinental Medical Book Corporation.
- Shorr, Joseph E. (1974). *Psychotherapy Through Imagery*. New York: Internaticontinental Medical Book Corporation.
- Shorr, Joseph E. (1978). Clinical Use of Categories of Therapeutic Imagery. In Jerome Singer & Kenneth S. Pope. *The Power of Human Imagination*. New York: Plenum Press. [pp.95-123].
- Simonton Carl, Simonton Stephanie Matthew, Creighton James. (1983). *Guérir envers et contre tout*. Épi.
- Sirois, François. (1994). Dreaming About the Session. *Psychoanalytic-Quarterly*. 63(2), 332-345.
- Singer, Jerome L. and Pope, Kenneth S. (1978). *The Power of Human Imagination*. New York: Plenum Press. [pp. 1-35].
- Sterba, Richard F. (1990). The Dynamics of the Dissolution of the Transference Resistance. *Essential Papers on Transference*. New York: New York University Press. [pp.80-93].
- Strauss, A. & Corbin, J..(1990). *Basics of Qualitative Research. Grounded Theory Procedures and Techniques*. California: Sage Publications.

- Stark, M. (1994) *A Primer on Working With Resistance*. New Jersey.: Aronson
- Stern, Gloria-J. (1995). Anxiety and Resistance to Change. In *Anxiety as Symptom and Signal*. Steven Roose, Robert Glick, (Eds). New Jersey: Analytic Press, Inc.
- Strean, H. S. (1990). Defining Resistance: A Review of the Literature & The Therapist's Role in Resolving Resistances -Techniques and Counter-Resistances: A Review of the Literature. In *Resolving Resistances in Psychotherapy*. New York: Brunner/ Mazel. [pp.1-109].
- Strean, Herbert S.. (1994). *Essentials of Psychoanalysis*. New York: Brunner/Mazel.
- Surkis, Allen-A. (1993). Humor in relation to obsessive-compulsive processes. In William F. Fry, Waleed Al Salameh, (Eds). *Advances in Humor and Psychotherapy*. Florida: Professional Resource Press. [pp.121-141].
- Treurniet, Nikolaas. (1994). What is Psychoanalysis now? In *International Journal of Psycho-Analysis*. 74(4): 843-845.
- Vergote Antoine. (1964) *Psychanalyse et anthropologie philosophique*. In Huber Winfred, Piron Hermona, Vergote Antoine. In *La psychanalyse, science de l'homme..* Bruxelles, Ed. Charles Dessart. Coll. Psychologie et sciences humaines. [pp.147-193].
- Wachtel, P. L. (1982). *Resistance. Psychodynamic and Behavioral Approaches*. New York: Plenum Press.
- Washburn, Michael. (1995). *The Ego and the Dynamic Ground: A Transpersonal Theory of Human Development*. Albany: State University of New York Press.
- Webb-Mitchell, Brett. (1995). The Importance of Stories in the Act of Caring. *Pastoral Psychology*. 43 (3), 215-225.
- Wilkins, Wallace. (1974). Parameters of Therapeutic Imagery: Directions From Case Studies. In *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 11(2), 163-171.
- Yontef Gary M. & Simkin James S. (1989). Gestalt Therapy. In Raymond Corsini & Danny Wedding. *Current Psychotherapies*. Illinois: Peacock Publishers. [pp. 323-361].

## **ANNEXES**

**ANNEXE A**

**LETTRE D'ENTENTE ENTRE THÉRAPEUTES ET CHERCHEURE**

le \_\_ (date) \_\_\_\_\_

Nom et adresse du thérapeute sollicité

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Bonjour!

Je vous remercie de bien vouloir collaborer à l'étude phénoménologique que je veux mener sur l'emploi de l'imagerie mentale en tant que technique possible pour traiter des résistances intrapsychiques.

Ci-inclus le Formulaire de consentement que vous êtes prié de remettre au client de votre choix qui répond, bien entendu, aux exigences de cette recherche, à savoir: un de vos clients réguliers (10 séances de thérapie ou plus); homme ou femme; âgé de vingt ans et plus; de langue française; expérimentant une résistance intrapsychique; et ayant déjà expérimenté la technique de l'imagerie mentale.

Selon les exigences de votre propre Code de déontologie professionnelle, assurez-vous que le client comprend bien le contenu du Formulaire en question.

Afin de ne pas distraire ou énerver le client outre mesure, il serait bon d'avoir à proximité le nécessaire pour effectuer l'enregistrement au moment que vous jugerez opportun. Par la suite, veuillez me faire parvenir, par voie de «courrier prioritaire» à l'adresse ci-dessous, l'enregistrement sur cassette audio d'une séance de thérapie selon les critères énumérés ci-dessus. Vous pouvez assurer votre client, qu'une fois le verbatim relevé, ce matériel sera entreposé dans la filière du Directeur de la recherche à l'Université Saint-Paul et sera détruit, une fois la recherche terminée.

Dans un souci d'éthique professionnelle, puisque je n'aurai aucun contact avec la personne-cliente choisie, je rappelle que cette personne demeure votre entière responsabilité dans l'éventualité de l'émergence de problèmes particuliers découlant de l'exercice.

Veuillez agréer l'expression de ma reconnaissance et de mes sentiments cordiaux,

Viola Doiron,  
175, rue Main  
Ottawa, ON. K1S 1C3 (Tel: 613-237-0580)

**ANNEXE B**

**FORMULAIRE DE CONSENTEMENT**

## FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Les recherches avec des sujets humains requièrent le consentement écrit des personnes participant à l'étude. Cela ne veut pas dire, bien entendu, que le projet dont il est question ici comporte nécessairement un risque. En raison du respect auquel ont droit les personnes impliquées, l'Université Saint-Paul et les organismes de subvention de la recherche ont rendu obligatoire ce type d'accord.

**L'objectif de cette étude est** d'observer comment l'expérience de l'imagerie mentale peut être une technique possible pour aider un client à résoudre un conflit intérieur.

**Si je décide de prendre part à cette étude, ma participation consistera** essentiellement à consentir à ce que soit **enregistrée** sur cassette audio **UNE** séance d'imagerie mentale à laquelle je participe. L'imagerie sera dirigée par mon thérapeute actuel dans le but premier de soulager un conflit intérieur. Le contenu de cet enregistrement sera transcrit par la chercheuse à ses fins de recherche. Cet exercice aura lieu entre le 15 juin, 1997 et le 30 octobre 1997 au moment jugé opportun par mon thérapeute actuel, c'est-à-dire à un moment où j'expérimente un conflit intérieur persistant.

**J'ai l'assurance des personnes effectuant la recherche que l'information que je partagerai demeurera strictement confidentielle.** Mon nom ne paraîtra dans aucun document. Il sera codé par la personne responsable de la recherche. Si des segments de cette entrevue venait à être publiée, j'en serais avisé; le texte me serait alors envoyé pour mon approbation.

Étant donné que cette activité m'implique personnellement, **je comprends** qu'il est possible qu'elle évoque des réactions émotionnelles qui, à certains moments, pourraient être négatives. **Je comprends** aussi que ce genre de réactions est souvent relié à une transformation intérieure. Toutefois, si je considérais ces réactions comme trop intenses, **j'ai reçu l'assurance** de mon thérapeute qu'une autre approche serait employée pour m'aider selon ma convenance.

**Je suis libre de me retirer** de l'étude en tout temps, avant ou pendant une entrevue, de refuser de participer sans encourir de pénalisation sous aucune forme.

Pour tout renseignement ou toute plainte concernant la conduite éthique du projet de recherche, **je peux m'adresser** au Secrétariat du Comité de déontologie de la recherche (613-236-1393). Je peux communiquer avec la chercheuse au 613-237-0580 pour des renseignements supplémentaires. **Je peux garder l'une des deux copies du formulaire de consentement.**

**Je,** \_\_\_\_\_, suis intéressé à collaborer à cette étude sur l'imagerie mentale menée par **Viola Doiron** et le Dr A. Meier de l'Institut de Pastorale de l'Université Saint-Paul.

\_\_\_\_\_  
Signature du thérapeute-collaborateur

\_\_\_\_\_  
Date

\_\_\_\_\_  
**Personne responsable de la recherche**  
175, rue Main, Ottawa, On. K1 1C3  
(613) 237-0580

**ANNEXE C**

**GUIDE D'UTILISATION POUR PSYCHOTHÉRAPEUTES TRAITANT  
DE RÉSTANCES INTRAPSYCHIQUES PAR L'IMAGERIE MENTALE**

## GUIDE D'UTILISATION POUR PSYCHOTHÉRAPEUTES TRAITANT DE RÉSISTANCES INTRAPSYCHIQUES PAR L'IMAGERIE MENTALE

**Postulats:** Les psychothérapeutes sollicités pour cette expérience ont déjà une formation et une pratique d'au moins trois ans dans l'utilisation de l'imagerie mentale comme technique thérapeutique.

Une *résistance intrapsychique* est identifiée et définie comme un malaise conscient et réfléchi de la part de la personne-cliente en rapport avec un désir de changer un comportement, une attitude, un état émotif ET une incapacité répétée de le faire.

Afin d'avoir une base uniforme de déroulement des séances thérapeutiques, nous demandons aux psychothérapeutes sollicités d'endosser les étapes suivantes:

- Étape 1: Amener la personne-cliente à bien **définir son malaise**.  
- identifier la volonté de *changement* qu'exprime la personne-cliente et sa résistance à effectuer le changement désiré.
- Étape 2: Obtenir le **consentement** par écrit de la personne-cliente pour expérimenter l'imagerie comme technique pour traiter sa résistance.
- Étape 3: Inviter la personne-cliente à s'allonger dans un fauteuil ou sur un sofa et la guider vers un état de **relaxation**.
- Étape 4: Inviter à prendre contact avec le malaise déclenché par la résistance (Gendlin, 1984; Cayrol et de Saint Paul, 1984; Shorr, 1974).  
**Dégagement des pôles opposés.**  
A) - Identifier l'endroit exact où le malaise se situe dans le corps.  
- Identifier la sensation physique qui l'accompagne  
- Toucher symboliquement la réalité sous la sensation physique  
- Ressentir la texture et la forme que prend cette réalité.  
- Inviter cette partie à se donner une représentation d'elle-

même qui lui fasse justice (symbole).

Ainsi le contact avec la résistance est établi et est représenté symboliquement..

B) Effectuer la même démarche pour dégager le pôle opposé, à savoir la partie de soi qui a le goût d'aller de l'avant, libre et autonome.

*(Dans le texte, nous désignerons la partie résistante par la lettre «X» et la partie qui désire effectuer un changement par la lettre «Y».)*

*(Être attentif aux réactions négatives que peuvent éveiller ces suggestions et les traiter en conséquence... jusqu'à ce que cette partie désirée se dégage clairement. C'est capital. On ne peut continuer cette démarche sans dégager le pôle opposé au conflit intérieur. )*

Étape 5 : Démarche thérapeutique proprement dite: assister la personne-cliente dans un dialogue avec la partie d'elle-même qui porte la résistance et celle qui désire changer.

**Contact avec les deux pôles et première interaction entre eux. (À partir d'ici, nous suggérons des formulations et employons le langage parlé.)**

Maintenant, dépose «X» dans ta main GAUCHE<sup>9</sup>...*(Contraire pour les personnes gauchères.)* .... et dépose «Y» dans ta main DROITE.

Comment «X» réagit-il au contact de ta main gauche....?

Comment «Y» réagit-il au contact de ta main droite...?

Quand tu touches «X», c'est quoi que ça fait sous ta main...?

Quand tu touches «Y», c'est quoi que ça fait sous ta main...?

*(S'assurer que le contact est réel et qu'il est maintenu tout au long*

---

<sup>9</sup> Nous nous référons à l'approche de John Grinder et Richard Bandier en PNL pour désigner le contact avec les parties représentées.

*de l'expérience. C'est CAPITAL! Si jamais les symboles n'arrivent pas à être à l'aise dans les mains indiquées, inviter les symboles à changer de mains. Vérifier l'aisance du contact.)*

O.K. ...maintenant tenant toujours bon contact avec les deux parties, tu les rapproches un peu l'une de l'autre. Une interaction va s'engager entre ces deux parties.... Le «X» va réagir sur le «Y» et le «Y» va réagir sur le «X»... Toi, tu ne t'en mêles pas... Ce sont les forces de vie profonde en toi qui vont s'occuper de cette interaction. Ces deux parties sont faites pour vivre en communion intime... Il y a longtemps qu'elles attendent pour se rencontrer... Tu te fais attentif à cette interaction qui va se dérouler sous tes mains..

O.K. Maintenant, observe bien ce qui se passe entre «X» et «Y»....

#### Étape 6:

#### **Dialogue entre les deux parties**

Permetts maintenant à «X» de DIRE à «Y» tout ce qui lui fait vraiment du bien de lui dire au début de cette rencontre... Le premier message que tu entends, sans raisonner et sans essayer de comprendre, tu me le dis..

O.K. «Y» vient d'entendre ce message... ça le touche profondément... Il se laisse réagir... il exprime sa réaction à «X». ...

Maintenant, c'est au tour de «Y» de DIRE à «X» ce qui lui fait du bien de DIRE... Le premier message qui vient, tu me le dis..

*(Les questions doivent s'adapter au processus des représentations et sont formulées très simplement. Voici quelques exemples possibles:*

*- C'est quoi que tu as besoin et qui te ferait du bien?*

- *Exprime -le à ....*

- *Si la représentation est une forme piquant, aller dans le sens du symbole... «c'est quoi qu'il veut piquer?...» ou «Contre quoi te protèges-tu? Si c'est un symbole qui bouge, «où veux-tu aller et que ça te ferait du bien.»*

- *C'est quoi que tu veux de bon à l'autre?...*

- *À quelles conditions pourrais-tu être bien? etc..)*

*(Cet échange doit se poursuivre jusqu'à ce qu'un mouvement d'accueil réciproque soit amorcé.)*

### Étape 7:

#### **Réunion des deux parties**

Maintenant, tu rapproches les mains pour que «X» et «Y» arrivent à se COLLER l'un contre l'autre.. Comment réagissent-ils...? Qu'est-ce que ressent «X» quand il est touché par «Y» O.K. Comment réagit-il...?

O.K. Qu'est-ce que ressent «Y» quand il est touché par «X»...

O.K. Comment réagit-il...?

*(S'IL Y A RÉSISTANCE À CE POINT DE LA DÉMARCHE*

*a) ou bien travailler les résistances - peut-être avec des questions du genre: «à quelles conditions vous pourriez être vraiment bien ensemble...?»*

*b) ou bien revenir au dialogue du début... peut-être que certaines choses n'ont pas encore été dites ou dégagées:*

Bien.. maintenant, toi, quand tu touches «X» de ta main GAUCHE, c'est quoi que tu ressens...? O.K.

Quand tu touches «Y» de ta main DROITE, c'est quoi que tu ressens....?

O.K. Maintenant, tu continues à garder bon contact de tes mains avec ces deux réalités, invite-les à s'unir dans une communion , une alliance dans laquelle tout en gardant l'essence de leur être, ils deviennent une réalité toute nouvelle. Laisse l'interaction s'engager tout simplement..

**Étape 8:      **Intégration d'une réalité nouvelle****

*(Quand l'unité des parties est réalisée, inviter la personne à intégrer cette nouveauté.)*

Décris comment se présente cette nouvelle réalité... ce que tu VOIS...ENTENDS...RESSENS...

Maintenant, laisse-toi devenir cette réalité nouvelle... Elle fait partie de toi.. Ressens cette force de vie toute neuve... elle est là pour rester... personne ne peut te l'enlever... goûte bien....

Où la ressens-tu le plus fortement dans ton corps ...? Ressens bien...ça fait quoi comme sensation..? Maintenant, touche cette partie de toi comme pour l'ancrer en toi pour toujours.... Ressens bien... Laisse-toi imprégné...prends tout le temps qu'il faut.. Quand c'est fait, tu me le dis...

**Étape 9:      **Retour au conflit initial et projection dans le futur****

Reviens maintenant à la situation initiale *(la décrire telle que la personne l'avait présenté au début de l'entretien...)*.... et revis le scénario à partir de cette nouvelle réalité qui est dégagée en toi maintenant et qui t'appartient...

Comment ça se passe....

*(Si c'est satisfaisant, poursuivre....sinon vérifier ce qui a encore à être dégagé.)*

Revois-toi maintenant dans une situation future semblable et vis cette situation à partir de la force nouvelle dégagée en toi...  
Comment ça se passe

... Remercie bien ton intérieur pour cette libération...

**ANNEXE D**

**ENTREVUE POUR COMPLÉMENT D'INFORMATION**

## ENTREVUE POUR COMPLÉMENT D'INFORMATION

### **Au thérapeute:**

Quelques mois après l'expérience du traitement d'une résistance intrapsychique de votre client par l'outil de l'imagerie mentale, auriez-vous la bonté de recueillir et d'enregistrer sur cassette audio les réponses de votre client-collaborateur aux questions suivantes et me faire parvenir le tout à l'adresse habituelle.

(Note: Veuillez adapter les questions au niveau de langage de votre client afin d'assurer la meilleure compréhension possible des questions.)

Grand merci!

### **Questions:**

1. Par rapport au malaise identifié comme une résistance ( au thérapeute à rappeler ou préciser...) et traité par voie d'imagerie bipolaire, que s'est-il passé dans les jours et semaines qui ont suivi l'expérience?
2. a) Depuis, y a-t-il des situations qui se sont présentées où, habituellement cette forme de malaise ou de résistance (au thérapeute à préciser...) se serait manifestée?
  - b) Ta réaction était-elle semblable ou différente?
  - c) Si elle était différente, décrire le changement.
3. Comment le client se sent-il ou perçoit l'avenir eu égard à la problématique présentée et au traitement subi?

**ANNEXE E**  
**GRAPHIQUE DÉTAILLÉ DES ENTREVUES**

# GRAPHIQUE DÉTAILLÉ DES ENTREVUES

## SUJET #1

**P** **R-1**

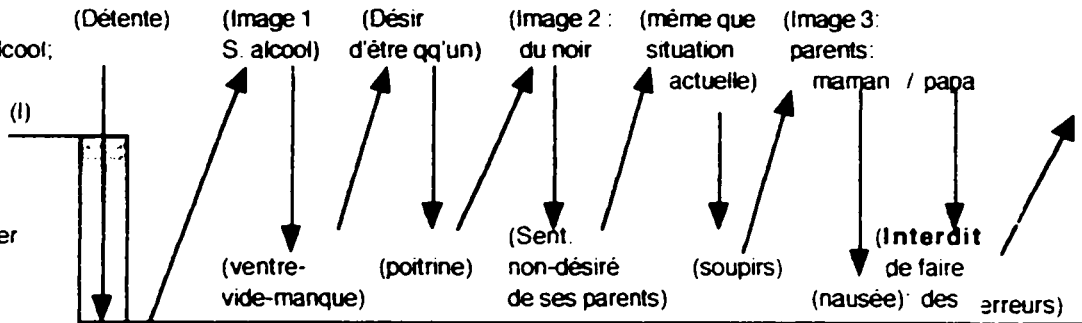
**D**

**Processus**

**Résistance-2 (I)**

**V**  
**A**

\* Pro. pôle 1 :  
dépendance alcool;  
pôle 2 : cause  
symptômes :  
impatience,  
instabilité,  
malaise,  
désir de changer



## SUJET #2

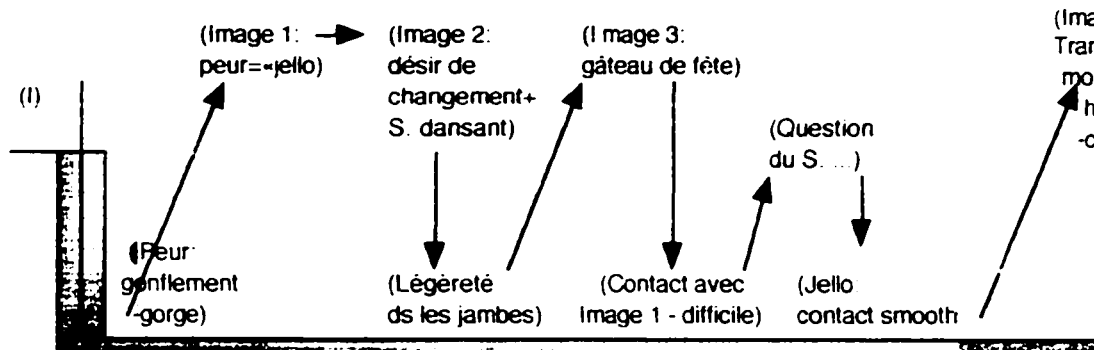
**P** **R-1**

**D**

**Processus**

**V**  
**A**

\* Pro. pôle 1 :  
anxiété, peur du  
futur; pôle 2 :  
désir de changer  
symptôme :  
envahissement.



## SUJET #3

**P** **R-1**

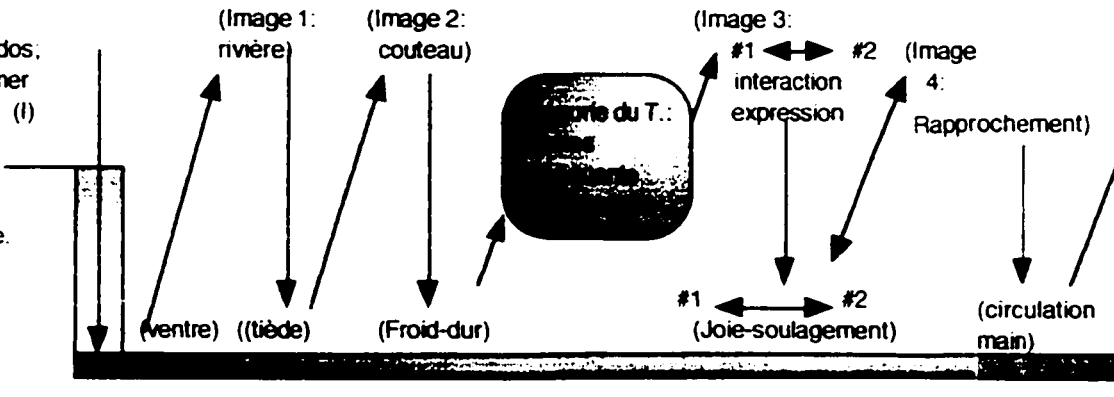
**D**

**Processus**

**(Aucun c**

**V**  
**A**

Pro : Pôle 1 :  
colère, mal de dos;  
Pôle 2 : s'exprimer  
sans faire mal. (I)  
Symptômes :  
étouffement,  
crise de coeur,  
douleur dorsale.

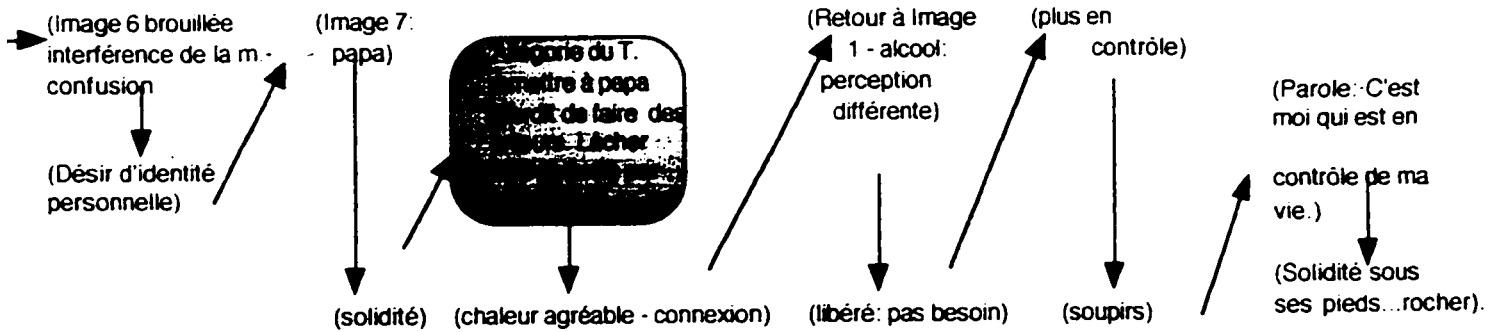




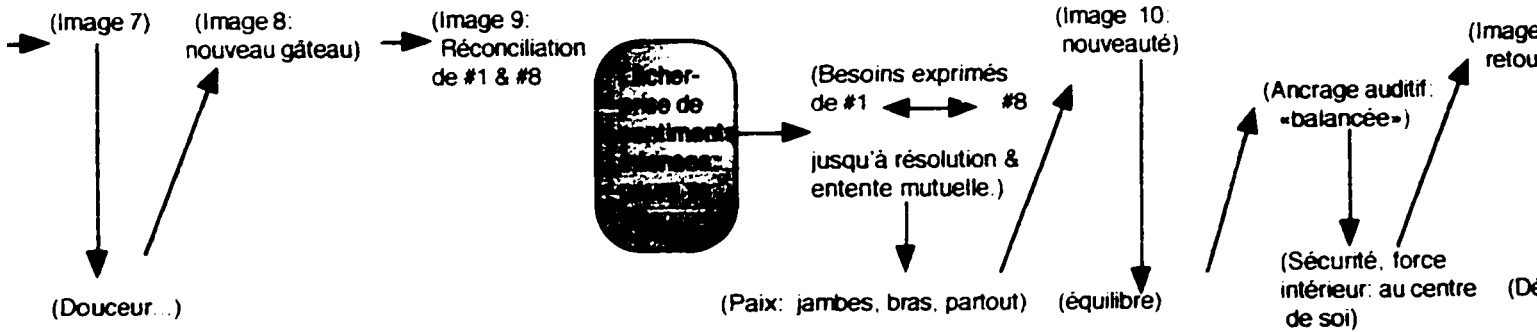




**Lâcher-prise**

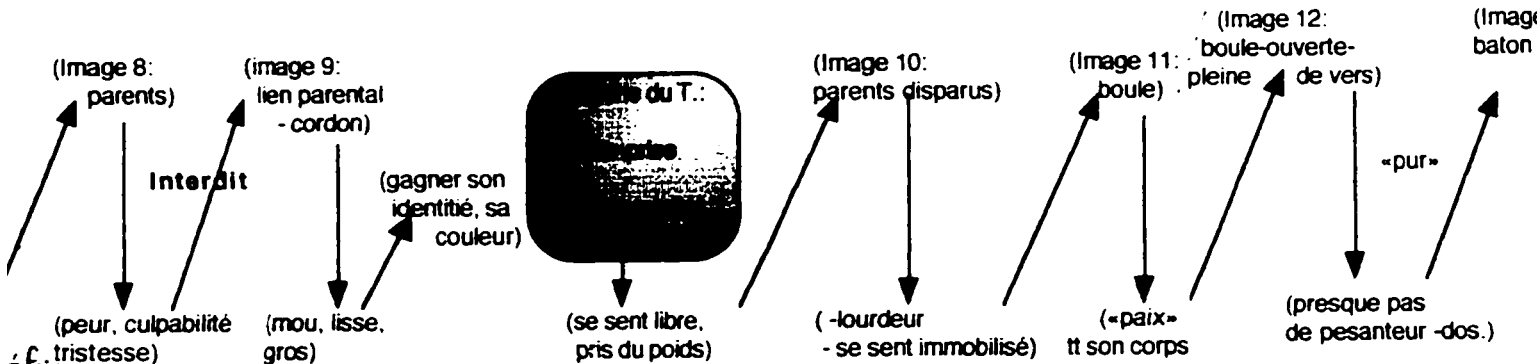


**Lâcher-prise**



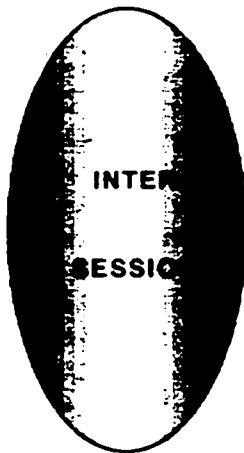
**rebondissement - Résistance -2**

**Lâcher-prise**





d'est  
it en  
  
e ma  
  
ous  
...rocher).



**Entrevue complémentaire :**

-malaise et dépendance  
ont lâché depuis un an

(Perception nouvelle de soi:  
abandon d'idées suicidaires;  
de sent. de culpabilité;  
et de ses crises de colère...  
attribué à un meilleur contrôle de sa vie.

uditif:  
>=>)  
  
force  
au centre

(Image 11: retour à #1)



**Entrevue complémentaire:**

-bien-être  
-inquiétude a lâché

Perceptions nouvelles:  
discernement entre «peurs réelles & peurs fabriqués»;  
- décisions concrètes - responsabilité pers.  
- plus d'autonomie  
- plus confiante

(Dégagement)

(Image 13: baton - frapper père

(Image 14: un diamant

(Image 15: colonne)

(Image 16: Retour à 1 & 2)

(Image 17: Situation récente:

Expérience différente: Agir pas réagir.

pur»  
  
pas  
eur -dos.)

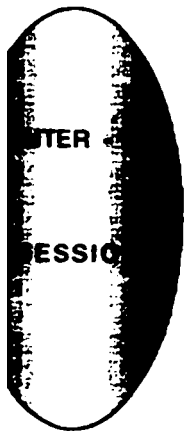
(veut être placé accepter de DIRE)  
(contact)  
(cordes vocales)

«tout droite»  
(-Plein d'énergie  
-solidité-colonne  
-flexibilité

(Joie)

(Fierté  
Estime de soi.)





Entrevue  
complémentaire

Perceptions nouvelles

→ Suite immédiate

- nouvelles sensations: dos
- redressement
- solidité
- Se dit en pleine possession de sa capacité de se dire.

Lendemain

- «Je peux me dire sans exagérer»
- accomplissement: exprimer sa vérité;
- - se sent solide
- sans crainte de déplaire
- respect de soi.

4 jours après

- peut d
- décept
- voix int
- ralentisse
- -ne sent
- calme
- respire



peut discerner  
ception  
ix interne:  
tissement

10 jours après

- nouveautés
- prise de conscience
- mécanisme de fuite
- discernement
- -je m'exprime fermement
- j'écoute plus profondément
- sent pas paranoïaque.
- -ne se

sent pas de frustration  
ne  
dire mieux.

7 mois plus tard

- ralentissement intérieur - est plus éveillé à ce qui se  
autour de lui.
- asthme est bcp diminué
- peut se dire sans se sentir écrasé par les autres.
- prise de conscience de son mécanisme d'effacement
- plus de calme et d'assurance dans situations stress



→ nouveautés  
-prise de conscience  
mécanisme de fuite  
rs après -discernement  
→ -je m'exprime fermement  
- j'écoute plus profondément  
sent pas paranoïaque.  
→ -ne se

7 mois plus tard

- ralentissement intérieur - est plus éveillé à ce qui se passe en lui et autour de lui.  
- asthme est bcp diminué  
-peut se dire sans se sentir écrasé par les autres.  
- prise de conscience de son mécanisme d'effacement, de fuite  
- plus de calme et d'assurance dans situations stressantes.



**ANNEXE F**  
**VERBATIMS ET TRANSFORMATIONS DES UNITÉS DE SENS EN**  
**LANGAGE PSYCHOLOGIQUE**

**Verbatim de l'entrevue divisée en unités  
naturelles de sens**

**Étape 1**

Unité 1: C.1 Je trouve que j'ai une dépendance ...dans ma bière..j'ai essayé... j'ai le contrôle une couple de jours - je suis content de moi.. et le 3e jour... je m'impatiente...

T.1 Tu sens que ça te manque..

C.1 Ouais...

Unité 2: J'ai à engourdir quelque chose..je ne sais pas quoi là....

T.2 Tu sens que tu veux engourdir quelque chose et quand tu prends ta bière, ça règle un peu le problème. quoi?

C.2 Ça règle un peu le problème d'un côté....mais...je ne me sens pas bien dans ça...je sens que je suis lâche un peu... je ne sais pas comment on dirait ça...

Unité 3: T.3 T'aimerais qu'on regarde ça ce matin... qu'est-ce qui se cache sous cet appétit de la bière...O.K. on va aller voir ça...

C.3 Ouais...

**Étape 2**

Unité 4: T.4 O.K. Alors les yeux fermés...tu te laisses détendre tout doucement...

Tout abandonné... c'est comme si ta mongolfière arrivait pas terre et tu la laisses se dégonfler...Tu permets à tous les muscles de ton corps de se relâcher...se dilater...en invitant ton cerveau à se reposer lui aussi, à se relâcher...car tu veux te faire attentif à l'intelligence de tes profondeurs...Pour ce faire, tu te fais attentif à cette détente qui s'installe dans ton corps...Doucement, comme un bonne lourdeur chaude...de tes pieds jusqu'au faite de ta tête... O.K. Quand tu sentiras que tu es prêt à aller plus loin, tu me le diras...

C.4 (Fait signe que oui...)

**Transformations des unités naturelles de sens  
dans un langage psychologique**

Unité1: S. présente son problème comme étant une dépendance à l'alcool qu'il n'arrive à contrôler que quelques jours à la fois.

Unité 2: S. explique que sa dépendance est un moyen pour engourdir un quelque chose que S. ignore. Cette façon de régler son problème n'est pas satisfaisante pour S.

Unité 3: À l'invitation du T., S. accepte de regarder la partie inconnue de sa dépendance.

Unité4: Les yeux fermés, S. se laisse guider par le thérapeute dans une détente corporelle et consent à contacter des réalités intérieures.

T.5 Maintenant. R.. tu vas te permettre de ressentir la pointe de ton ventre. en bas du nombril...Quand tu ressens ce point de ton corps. tu me le dis... Tu t'installes sur ce point de ton corps pour te l'approprier...mieux le ressentir et de là maintenant. tout doucement. à partir de ce point. tu te laisses enfoncer dans les profondeurs de ton inconscient. loin au-dedans de toi. dans la direction de tes pieds... Détendu. tout abandonné. laisse-toi glisser vers ces profondeurs inconscientes...

### Étapes 3, 4 et 5

Unité 5: Chemin faisant. ton inconscient va te redonner cet appétit. ce besoin de prendre ta bière. le soir... Quand tu ressentiras cet appétit de la bière. ce besoin. tu me le diras...

Tu laisseras venir la dernière fois que tu as cédé à la bière...

Quand tu sentiras que tu es sur le point de prendre ta bière. tu me le diras...

C.5 O.k.

T.6 Maintenant où est-ce que tu sens cet appétit. ce besoin...?

C.6 (soupir)

T.7 À quel endroit de ton corps tu sens ce besoin?

C.7 Au ventre...

T.8 Maintenant. tu vas accueillir ce besoin dans ton ventre. Décris-moi donc quelle sorte de sensation qu'éveille en toi ce besoin de prendre ta bière... que tu ressens dans ton ventre.

C.8 (soupirs)... C'est comme un vide.

T.9 Comme un vide... ressens bien ce vide...

C.9 Comme un vide...une douleur...ça semblait

T.9 Comme un vide... ressens bien ce vide...

C.9 Comme un vide...une douleur...ça semblait comme....(?)

T.10 Et cette douleur. comment est-elle? Peux-tu me la décrire?

C.10 Comme un manque....

Unité 5: À la suggestion du T.. S. se souvient de la dernière fois où il a cédé au besoin de prendre une bière. S. réagit physiquement à ce souvenir par des soupirs et une sensation douloureuse de vide au ventre que S.décrit comme un sentiment de non-existence à ses propres yeux.

T.11 O.K. Tu vas laisser monter maintenant une image de ce manque... Une image qui représente ce manque...

C.11 (sourir)...

T.12 Laisse-le prendre une forme pour pouvoir communiquer avec toi à propos de ton besoin de bière.

La première forme qu'elle se donne, cette douleur...que ça fasse du bon sens ou pas...tu me le dis. Ce manque, - la première forme qu'il se donne...

Il manque quoi...

C.12 Il manque d'être quelqu'un... je ne sais pas...

T.13 O.K. Il aimerait d'être qui.... être quoi?

C.13 (soupirs saccadés...)

T.14 Et ça lui ferait du bien... C'est quoi qu'il aimerait être...ton besoin...

C.14 Juste être quelqu'un... c'est comme s'il était rien...

T.15 O.K. aux yeux de qui?

C.15 (grand soupir...) aux yeux de moi-même, je crois..

T.16 Aux yeux de toi-même?

C.16 Il semble... je ne sais pas... j'ai rien...je ne suis rien...

Unité 6: T.17 Ressens bien cette réalité de n'être rien... Où est-ce que tu ressens en-dedans de toi ce rien-là?

C.17 Dans ma poitrine..

T.18 O.K. Laisse monter une image de ce rien dans ta poitrine... Laisse-le prendre une forme... et la première image que ça prend, tu me le dis...

C.18 Juste du noir...

T.19 O.K. tu vas descendre dans ce noir... corps nu... entre dans ce noir... et laisse-le toucher ta peau et dis-moi quelle sorte de sensation ça fait lorsque cette réalité qui se présente sous le noir touche ta peau. Descends tête première comme un enfant qui vit sa naissance. Quand tu sens le contact de cette réalité qui se présente comme du noir frotter sur ta peau, tu me dis la sensation que ça fait ou la texture que tu ressens... C'est quoi qui arrive.?

C.19 J'ai le sentiment de n'être pas voulu...

T.20 Ne pas être voulu... O.K.

Unité 6: Lorsque, à l'invitation du T., S. prend contact avec le sentiment de non-existence qui se présente comme du noir dans sa poitrine, S. éprouve le sentiment de ne pas être voulu.

Unité 7: Tu sens que tu n'es pas voulu de qui? Maman ou papa? Laisse le noir te dire de qui il ne se sent pas voulu...

C.20 Il me semble que c'est les deux.

T.21 Les deux...hein? Laisse venir les deux. Permits à ton inconscient de te présenter ton père et ta mère. Quand ils seront là, tu me le dis...

C.21 ( se dérhume à plusieurs reprises...)

T.22 Laisse venir... Si tu sens des tensions dans ton corps qui s'éveillent pendant que tu fais cet exercice, tu me le dis. ou dans ton cerveau... dans ta tête...

Sens-tu que tu peux donner à ton inconscient la permission de te présenter ton père et ta mère...

C.22 (grands soupirs)

T.23 Ne force rien...

C.23 Ça m'éveille la même sensation que...je ne sais pas... le sentiment d'être mal dans ma peau comme lorsque je vais chez mes parents...

Unité 8: T.24 O.K. accueille ce malaise que tu ressens.....et laisse apparaître papa et maman en ressentant ce malaise...ce mal dans ta peau comme tu dis...

C.24 O.K.Je sens quelque chose... ( soupir très profond... proche du sanglot..)

T.25 En présence de maman et de papa... Par rapport à toi, où sont-ils. là? À côté ou en avant..

C.25 En avant...

T.26 O.K. de ta main gauche, tu touches maman...De ta main droite, tu touches papa. Prends contact avec eux te rappelant que ce sont deux parties de toi qui se présentent... sous l'image que tu gardes de maman et de papa. Mais souviens-toi que ce sont bel et bien deux parties de toi...Prends contact avec et dis-moi comment c'est quand tu touches maman.... comme texture, c'est comment?

C.26 C'est pas... je la touche et ça me donne comme une nausée...

T.27 O.K....garde contact. Et quand tu touches papa, c'est comment?

C.27 (Il se craque les doigts..?)... Je

Unité 7: À l'évocation des parents par le T., S. précise ne pas se sentir voulu ni de l'un, ni de l'autre parent. Dans ce contexte, S. manifeste plusieurs réactions physiques: se dérhumer, soupirer. S. explique son malaise comme étant semblable à celui expérimenté lorsqu'il va chez ses parents.

Unité 8: S. établit un contact interne avec le malaise interne décrit et avec l'image interne des parents. Guidé par le T., S. établit un contact physique interne avec chacun des parents. S. éprouve une sensation de nausée au contact de la mère et un interdit de commettre des erreurs au contact du père.

ne sais pas... c'est drôle...

T.28 Laisse venir...

C.28 Des allures de grandeurs...

T.29 C'est tendu? mou? c'est comment? C'est comme prétentieux?

C.29 C'est comme le sentiment de ne jamais avoir le droit de faire une erreur...c'est ce que je ressens..

T.30 O.K. pas le droit de faire d'erreur...Toi tu n'as pas le droit de faire des erreurs... ou lui?

C.30 MOI...

Unité 9: T.31 O.K. garde bon contact avec ces deux parents... Maintenant, tu vas dire à papa et à maman...Moi quand j'étais tout petit enfant, j'ai vécu la certitude que vous ne me vouliez pas...Ça c'est rester collé au fond de moi-même et ça crée un vide épouvantable...qui fait qu'aujourd'hui je me garroche souvent dans la bière et même dans la nourriture...pour remplir ce vide... Je n'ai plus besoin de ça...ça vous appartient ce refus de m'aimer...S.v.p., papa, maman, reprenez ce refus de m'accueillir que vous avez laissé en moi... Je n'ai plus besoin de ça...je suis grand garçon maintenant - je peux me suffire à moi-même. Mais ça flotte en moi comme un corps étranger et ça m'empoisonne..

Tu vas faire un paquet, maintenant, si tu veux, de tout ce refus d'être aimé de papa et de maman (client exprime un sanglot...) - ce refus de t'accueillir que toi tu vis... fais-en un paquet pour que papa et maman puissent t'enlever ça, te débarrasser de ça... en prendre soin de ce paquet et ils vont mettre ça dans leur poubelle...pour que tu puisses retrouver ton autonomie, ton intégrité d'aujourd'hui...

Unité 10 C.31 C'est drôle... ils sont tellement différents, les deux... les deux côtés...

T.32 O.K. c'est quoi qui fait la différence?

Unité 9: S. demeure silencieux alors que T., sous forme allégorique, invite S. à remettre aux parents ce qui empêche S. d'assumer son autonomie. S. est ému par l'évocation d'un sentiment de rejet de la part des parents.

Unité 10: Au contact interne avec les deux parents, S. remarque une nette différence de sensation mais ne précise pas la différence.

Unité 11: Sens-tu que c'est maman surtout qui t'a rejeté...

C.32 C'est maman, je pense. Mais comme le sentiment de... qui fait mal au coeur... comme une nausée...tout ce côté...rien que c'est tellement comme s'il faut courir tout le temps...

T.33 Courir tout le temps... O.K.

C.33 On aurait dit comme s'ils sont au travail zeux aussi...

Unité 12: T.34 O.K. On va traiter maman si tu veux... ce qui fait «yak!» là...

C.34 O.K.

T.35 O.K. Dis ça à maman que tu sens que ça fait yak quand tu la touches...maman ne le sait pas...

O.K. et dis à maman que tu as toujours eu la certitude, petit garçon, qu'elle ne t'avait pas accueilli...et ne t'avait pas désiré...et ça . ça empoisonné ta vie jusqu'à aujourd'hui...

Maman ne sait même pas qu'elle a laissé en toi ce sentiment...de t'avoir refusé... et dis à maman de reprendre ce matériel car ça lui appartient et toi ça t'empoisonne... Fais un paquet de tout ce vide qu'elle a laissé en toi, tout ce noir... et laisse-la prendre soin de ça.

Es-tu consentant d'avoir à donner ça à maman?

C.35 Oui..

T.36 O.K. Laisse maman te faire une propreté de tout ce matériel-la...Laisse-la prendre soin de ça...Sois sûr que la permission que tu donnes à maman est une permission honnête et responsable...C'est dire que tu assumes toute la nouveauté que ça peut dégager en toi... et tu fais tes adieux à tout ce matériel et tu le laisses aller....C'est comme si tu faisais un paquet que maman ramasse. Mets tout dans le paquet ce qui appartient au refus, au rejet que tu as vécu de maman quand tu étais petit enfant. Ça appartient à ton enfance, loin en arrière .

Unité 11: Au contact de l'image interne de la mère. S. persiste à ressentir un malaise décrit comme une nausée et un empressement à se hâter constamment.

Unité 2: S. se laisse guider dans une catharsis selon une méthode d'imagerie mentale au moyen de laquelle S. est invité à remettre à la mère interne un matériel névrotique relié à l'enfance.

C'est à tout jamais dépassé mais ça traînait dans ton aujourd'hui.. Maman va te débarrasser de ça.. C'est comme si ça repassait à l'histoire de ta vie...loin en arrière à jamais révolu...Mets ça dans une poubelle ou dans une boîte où tu ranges les affaires dont tu n'as plus besoin...et ça dégage ta vie d'aujourd'hui... ta capacité de t'apprécier...et de laisser les gens t'aimer et t'accueillir aujourd'hui....(soupir..)

Laisse maman prendre soin de ça.. C'est tout ce dont cette maman qui est là, qui est une partie de toi, attend pour pouvoir te libérer de ce matériel...que tu lui en donnes la permission...afin de te dégager de toutes les traces négatives que la mère de ton enfance aurait laissées en toi...pour que tu puisses retrouver ton intégrité et te laisser aimer aujourd'hui...te laisser désirer.... et sortir de cet empoisonnement.. Donne à maman.... Coupe toutes les ficelles qui retiennent ce matériel... Laisse-le s'en aller...Fais-lui tes adieux.. avec le besoin de bière et de manger ...à outrance. Laisse maman te dégager de ça.... Quand ce sera fait , tu me le dis...

C.36 O.K.

Unité 13: T.37 C'est quoi que ça laisse comme nouveauté en toi, ça?

C.37 Je pense que c'est quelque chose de solide.

T.38 Quelque chose de solide.....À l'endroit où il y avait du noir tantôt, c'est quoi qu'il y a maintenant?

C.38 En haut, c'est comme lumineux.. Y'a de quoi qui me pousse, c'est comme si j'avais une partie plus longue que l'autre.

T.39 Quel côté...

C.39 Je me sens penché vers le côté droit... Le côté gauche est plus long...que le côté droit...

T.40 Et maintenant...tu sens que le côté gauche est plus long.

C.40 Oui...

T.41 O.K...

Unité 13: Au terme de cette catharsis, S. décrit un changement subi: solidité et luminosité à la place du noir expérimenté auparavant. S. ressent aussi un changement dans son corps: le côté gauche est ressenti comme plus long que le droit.

ON va s'occuper maintenant du côté droit....À quelle condition le côté droit pourrait prendre la même dimension que le côté gauche...?

Unité 14: C'est quoi qui manque au droit pour grandir à la dimension du gauche....? Laisse le côté droit te dire c'est quoi qui lui manque...

C.41 Le droit d'être humain.

T.42 Peux-tu te donner le droit d'être humain?

C.42 OUi...

T.43 O.K. D'abord on va régler le problème à savoir c'est qui qui ne lui donnait pas le droit d'être humain dans le passé. C'est qui qui lui a interdit d'être humain... Laisse-le te le dire. C'est quoi, qui jusqu'à aujourd'hui l'empêche d'être humain.

Pour être humain, c'est quoi qui lui manque... tu peux lui poser la question de même.

C.43 Le droit de faire des erreurs...

T.44 Le droit de faire des erreurs...c'est ça...?

C.44 Oui.

T.45 O.K. Aux yeux de qui tu n'as pas le droit de faire des erreurs... tu demandes à ton côté droit. Est-ce que papa est impliqué dans ça?

C.45 Oui... je pense que les deux...

T.46 Papa et maman.....est-ce...lequel surtout des deux?

C.46 Papa...

T.47 Laisse venir papa...Quand papa est là, tu me le dis... Tu permets à ton inconscient de te présenter papa....

C.47 O.K.

Unité 14: S. attribue la sensation de déséquilibre physique à un interdit d'être humain. de faire des erreurs aux yeux de ses parents mais surtout de son père.

Unité 15: T.48 O.K. Touche-le de ta main gauche...de ta main de tendresse....Ça fait comment sous ta main, comme texture... Touche-le sur la peau...

C.48 C'est bizarre...j'ai de la misère... Le côté gauche... s'en mêle... il ne veut pas ... y'est haïssable...ma mère, je crois...jalouse... quelque chose de pas correct, là...

T.49 O.K. Dis à maman..que tu as besoin d'aller du côté de papa.... et demande-lui à maman....elle est là, maman? ( oui..) Dis à maman «si j'allais du côté de papa... si je touchais papa, est-ce que tu m'aimerais moins?...» Maman ne sait même que quand tu étais petit gars, tu as senti qu'elle était jalouse...qu'elle ne voulait pas que tu ailles du côté de papa. Si j'allais du côté de papa, maman, si j'allais à papa m'aimerais-tu moins?... Entends bien la réponse de maman.

La première réponse que tu as, tu me le dis

C.49 Vas où tu veux...je m'en fous...

T.50 O.K. «Je m'en fous..» qu'elle dit ?

C.50 Oui...

T.51 O.K. Là, tu peux toucher papa de ta main gauche...

C.51 C'est tout mêlé...y'a plus de droite ni de gauche...

T.52 Tu peux le toucher de tes deux mains...?

C.52 ..ça embrouille le portrait... c'est dur

T.53 C'est une partie de toi qui embrouille le portrait.. c'est pas toi. O.K. Es-tu sûr que tu veux contacter papa?

C.53 Je pense bien, oui!

T.54 Sois sûr que tu veux entendre la réponse... quelle qu'elle soit... que tu gagnes du positif ou du négatif.... c'est quoi que je gagnerais...?

C.54 Quelqu'un qui m'identifie..peut-être.

T.55 Quelqu'un qui t'identifierait toi-même..

C.55 OUI...

T.56 O.K....As-tu le goût de donner la permission à cette partie de toi qui embrouille le portrait de laisser le portrait se clarifier maintenant?

C.56 OUI.

Unité 15: S. tente d'établir un contact avec une partie interne représentant le père et éprouve une opposition entre deux images internes: celle du père et celle de la mère. S. interprète cette résistance comme provenant de l'image maternelle. S. éprouve de la confusion. Guidé par le thérapeute, S. affirme son désir de contacter l'image interne du père. Une fois l'interdit levé, S. constate que le contact avec l'image interne du père représente l'accès à une identité personnelle.

Unité 16: T.57 O.K. Bon! Quand tu vois papa maintenant, tu me le dis...

C.57 (souple...) O.K.

T.58 C'est O.K.? Tu peux le toucher maintenant de ta main gauche?

C.58 OUI

T.59 C'est comment comme texture...? Toucher quelqu'un qui va te donner ton identité.... Ça fait comment comme texture?

C.59 Ça fait solide...

T.60 Solide? O.K.

Unité 17: Dis à papa...« moi quand j'étais petit garçon, j'ai retenu que tu ne voulais pas que je fasse aucune erreur...être tellement parfait que j'ai cru que c'était vraiment impossible de vivre ma vie avec toi...je me suis comme distancé de toi... j'ai toujours eu peur de toi... Tu m'en demandais trop, papa, et ça, c'est resté collé au fond de moi-même... et même aujourd'hui toute autorité, je me sens comme mêlé... je me sens qu'on m'en demande tout le temps trop...je me sens dépassé par tout ça.... S.v.p., papa, reprends-moi l'interdit d'être ordinaire...reprends l'interdit de faire des erreurs. J'ai besoin d'être humain...d'être identifié à un être humain normal... Papa ne savait même pas qu'il avait laissé ces dégâts-là du temps de ta petite enfance... Ce papa qui est là est une partie de toi... Il désire uniquement ton bien...surtout de toutes les traces négatives que tu aurais pu garder de l'expérience avec ton père, du temps de ton enfance.

Alors, fais un paquet de tous ces interdits d'être ordinaire, interdit de faire des erreurs.. Mets tout ce matériel-là, comme dans un paquet au centre de toi....et vu que ç'appartient à papa, lui seul peut s'occuper de ça...et tu le redonnes à papa... Sens-tu que tu as le goût de faire cette démarche-là?

C.60 Oui...

Unité 16: Au contact de l'image interne représentant le père-identité-personnelle. S. éprouve une sensation de solidité.

Unité 17: S. accepte de se laisser guider dans une nouvelle catharsis visant à lever les interdits ou injonctions paternels et de remettre ce matériel névrotique à l'enfance.

T.61 O.K. Et tu mets dans le paquet tout ce qui va avec cet interdit d'être ordinaire...de faire des erreurs comme tout le monde... d'être un homme normal... et donne à papa la permission de reprendre ce matériel pour le remettre dans la boîte, loin en arrière dans ton enfance . là où ça appartient...

Mais il va falloir d'abord que tu remercies d'abord ce matériel, parce que en quelque part, il t'a rendu service quand tu étais petit gars...Ça t'a protégé de quelque chose ..malgré tout...Remercie -le ...sans trop savoir à quoi ça a servi...puisque tu l'avais choisi, c'est signe que ç'avait été bon pour toi... Et maintenant , tu lui fais tes adieux et tu le redonnes à papa... Tu redonnes à papa tous les mécanismes que tu as mis en place pour essayer d'oublier ça... toutes tes dynamiques de remplacement... Mets la bière dans ça...aussi...ton besoin de bière... ton besoin de nourriture exagérée... Mets ça dans ça...ça appartient là également... Laisse papa s'occuper de ça... laisse papa prendre soin de ce matériel...le reprendre...t'en libérer...

Sens-tu que c'est possible?

C.61 Oui...

T.62 Quand ça sera fait, tu me le diras...Laisse papa prendre soin de ça... Laisse ça aller... retourner à ton enfance... c'est là que ça appartient... C'est tout du matériel à tout jamais dépassé....qui traînait dans ta vie d'aujourd'hui... Quand ça sera complet, tu me le diras...

Unité 18: C.62 Je sens une bouffée de chaleur devant...dedans de mes pieds...

T.63 Qui descend ou qui monte?

C.63 Qui descend....

T.64 De la chaleur qui descend dans les pieds...Est-ce agréable ou désagréable?

C.64 Agréable...

T.65 O.K.

C.65 Juste une chaleur qui ne s'était jamais rendue... une connexion qui s'est faite...

Unité 18: L'opération cathartique terminée, S. éprouve une sensation corporelle de chaleur agréable qu'il interprète comme une connexion tout à fait nouvelle. S. acquiesce à l'interprétation du T., à savoir que cette nouvelle connexion représente une appropriation de son identité personnelle.

T.66 O.K. La chaleur ne s'était jamais rendue là... une connexion qui se fait... Laisse la chaleur descendre jusqu'à la pointe de tes pieds...se répandre...

C.66 Elle remonte...

T.67 Elle remonte maintenant?... Laisse là se répandre dans tout ton corps. Quand papa aura enlevé tout le matériel...tu me le diras.. coupe toutes les ficelles qui retiennent ce matériel-là... Tu n'as plus besoin d'être extraordinaire....et papa n'exigera plus que tu sois sans faute et tu pourras enfin être toi-même...reprandre ton identité normale...

C.67 Je pense que c'est fait...

T.68 C'est fait là... O.K.

### Étape 8

Unité 19: Maintenant, R.. tu vas laisser revenir la scène de la dernière fois que la bière t'a emporté...les 2-3 petites bouteilles de bière... Quand t'es sur le point de reprendre ta bouteille, tu me le dis. Laisse revenir la scène où on l'a laissée tantôt...

C.68 Ce n'est plus la même chose...

T.69 C'est comment?

C.69 M'semble que ça me dit rien....

T.70 Ça ne te dit rien...

C.70 Plus besoin...

T.71 tu n'as plus besoin... tu trouves ça drôle, hein? (Client sourit.... rit...) C'est quoi que la bouteille te dit?

C.71 Je ne sais pas...elle a pris sa place elle aussi

T.72 Elle a pris sa place elle aussi... O.K. Laisse ça s'intégrer à toi maintenant... cette joie...cette étrangeté toute nouvelle en toi...

C.72 Ça libère quelque chose...je me sens libéré de ça... plus en contrôle...

T.73 En contrôle?

C.73 Oui...(grand soupir...)

Unité 19: Imaginant une scène du problème initial, la dépendance de l'alcool, S. se sent libéré de cette dépendance, joyeux et plus en contrôle.

## Étape 7

Unité 20: T.74 Ressens bien cette nouveauté... de te sentir en nouvelle... c'est à toi, personne ne peut te l'enlever... Tu te l'appropries doucement. C'est quoi la parole qui résumerait ce que tu sens en-dedans de toi présentement... qui résumerait au mieux...

C.74 (grand soupir)...C'est moi qui est en contrôle de ma vie...

T.74 C'est moi qui est en contrôle de ma vie...Et comme énergie intérieure, c'est comment?

C.74 Je sens de quoi de solide sous moi...solide et épais

T.75 Solide et épais sous toi..

C.75 Quelque chose que je ne sentais pas...avant la forme tombait sous mes pieds...là, je sens...c'est bien...

T.76 Avant tu sentais que ça tombait sous tes pieds..

C.76 Des fois, oui...je sentais que je tombais...

T.77 Et là, maintenant, tu sens que c'est solide...ça, c'est à toi. R.. tu te l'appropries...

O.K. ...remercie bien ton intérieur de tout ce qu'il t'a donné...

Quand tu te sentiras prêt, tu reviendras et t'ouvriras les yeux...

C.77 Je suis comme sur un rocher...

T.78 Good! O.K.

Unité 20: Dans un moment d'intégration. S. précise que le contrôle en question s'étend sur sa vie et que cette pensée fait naître en lui un sentiment de solidité.

**Entrevue complémentaire: 2 septembre, 1997  
(Un an après la session qui a été transcrite.)**

Unité 21: T.80 Bonsoir R.. T'es ben chic d'être venu à mon appel...

C.80 Bonsoir R

T.81 Te souviens-tu quand tu étais venu...la dernière fois que tu es venu, c'était pour un problème spécifique...ça concernait la bière. je pense....c'était quoi ton problème?

C.81 C'était la bière. J'avais un envie d'avoir une bouteille de bière... l'envie de la mettre à la bouche...de têter dessus... de...c'est dur à expliquer. ... le besoin de têter sur une bière... c'était ça mon problème...

T.82 Ah bon! c'était comme une obsession. C'était un genre d'obsession... alors.

C.82 Définitivement. Obsession de vouloir... c'est une possession ..de cette envie-là...

T.83 Tu te sentais comme possédé de la bouteille...

C.83 OUi..

Unité 22: T.84 Ah oui.. on a fait alors une thérapie bipolaire. Y'avait une partie de toi qui voulait se défaire de ça et une partie qui ne pouvait pas se défaire de ça.. Tu te souviens?

C.84 Oui..

T.85 Peux-tu me dire, R.. comment tu te sentais les jours suivants cette thérapie, comment tu te sentais vis-à-vis de ce besoin de têter...ou cette possession que tu avais de la bouteille?

C.85 Après la thérapie, honnêtement, je pouvais m'arranger...

T.86 Complètement lâché?

C.86 Au niveau de la bouche... comment expliquer ça...je ne peux pas expliquer ça.....Je prends encore de la bière mais le besoin.... Quand je prenais une bière, à l'ouvrage, je la portais à la bouche... j'avais bu une gorgée ... je me sentais soulagé... c'te partie-là au niveau de la bouche...envie de têter, c'est parti...

Unité 21: Un an après, S. décrit son problème initial de dépendance de la bière en l'expliquant par une obsession de têter.

Unité 22: S. affirme que l'approche thérapeutique par imagerie mentale a désamorcé son obsession. S. explique que l'envie de têter ne lui est pas revenue depuis la thérapie vécue il y a un an.

T.87 Ce pourquoi tu étais venu ici...

C.87 Oui.

T.88 Quand tu dis que tu étais comme possédé de la bouteille... c'est la seule qui pouvait apaiser ce malaise dans ta bouche...(OUI) cette urgence là... ça ça lâché...

C.88 OUI.

T.89 Et tu attribues ça à la thérapie que je t'ai fait vivre?

C.89 Définitivement!

T.90 Et depuis, est-ce que c'est revenu ce mal-là?

C.90 Non....non... c'est pas revenu... ça fait passé un an...

T.91 Y'a un an que c'est fait et tu dis que ce n'est pas revenu...

C.91 C'est ça...

Unité 23: T.92 Et comment tu envisages ta vie qui s'en vient concernant cette peur? As-tu peur que cette possession revienne?

C.92 Non!. Je vais très bien. Pour moi, c'est fini!...Si jamais que ça revient, je sais comment m'en sortir. Je vais venir te voir...

T.93 (rires..) O.K.

Unité 24: Toi, R., l'imagerie mentale assistée, comme je t'ai fait vivre, est-ce que ça a de la valeur pour toi? Y a-t-il d'autres places dans ta vie que ça a touché quelque chose d'important?.

C.93 Extrêmement! Extrêmement! Des points encore plus importants que celui qu'on vient d'expliquer. Il y avait ... j'avais beaucoup d'idées suicidaires... me sentais attiré... pour pas de raisons... Bizarrement, quand tout allait bien dans ma vie et tout d'un coup..il m'arrivait des idées

T.94 De te suicider...

C.94 De me suicider...Ah oui, moi-même... De m'enlever le... L'envie de mourir.. d'en finir avec...je ne sais pas trop quoi...

Beaucoup attiré par ça... pis avec les thérapies que j'ai fait avec toi...

Unité 23: Dans une perspective d'avenir,S. ne redoute pas le retour de son obsession. En cas de problème, il entrevoit la possibilité de séances thérapeutiques.

Unité 24: S. affirme avec enthousiasme la valeur de l'approche thérapeutique par imagerie mentale. Il explique que la thérapie suivie a résolu quelques problèmes névrotiques, entre autres la hantise d'idées suicidaires.

T.95 En imagerie assistée..

C.95 En imagerie..Oui..oui.. Définitivement..  
c'est parti...

T.96 Ah oui?

Unité 25: C.96 Un autre que je trouvais beaucoup important... c'est que ma vie était beaucoup... le sentiment de culpabilité qui m'habitait... ma vie était ... n'importe qui pouvait me mener. Si j'étais poigné avec la culpabilité.... Pis, je peux affirmer

que dans une session d'une heure, un soir, ici...c'est complètement parti... ma vie avait un tournant..que...

T.97 C'était toujours par imagerie mentale assistée...

C.97 Toujours... je pense que c'est parce que j'ai senti que je prenais le contrôle de ma vie...

Aussi, j'avais beaucoup... vis-à-vis de mes enfants... des adolescents. J'avais beaucoup de difficulté à vivre.... je faisais beaucoup de crises de rage... Seulement X, il avait le don de me faire petter la «fuse»

T.& C (rires...)...

Après ces crises-là, quand je me sentais tellement rien... comment je dirais... Quand il me faisait petter la fuse, je perdais le contrôle complètement... je perdais la carte.

T.98 Est-ce que tu devenais violent?

C.98 C'est arrivé... oui... je pouvais être violent... j'aurais pu petter les murs. Pis ça aussi, complètement parti...

T.99 T'es venu ici pour ça...

C.99 Oui...

T.100 On l'a traité toujours par imagerie mentale assistée...

C.100 Toujours!

T.101 Et pour toi, ça été vraiment efficace..

C.101 Définitivement. Même qu'aujourd'hui je peux très bien... J'ai encore un garçon adolescent pis quand y'allait jouer dans mes affaires, je le sentais bien venir... je me sens en contrôle... j'ai dans moi ce qui faut...pour m'aider. Ça marche.

Quand il y aura d'autres problèmes, on va revenir!

Unité 25: S. atteste d'un autre domaine névrotique guéri par voie d'imagerie mentale: le sentiment de culpabilité vis-à-vis des exigences des autres. S. explique cette transformation par le fait qu'il a pris contrôle de sa vie. S. donne un exemple du contrôle de ses colères avec ses enfants. Il affirme mieux reconnaître ses mouvements intérieurs.

T.102 O.K. Ce qui est important pour moi,  
c'est de savoir que la bouteille. la possession  
de la bouteille, ça ça lâché.

C.102 Oui...ah oui.

T.103 Je te remercie beaucoup R. de t'être  
dérangé pour ce témoignage.

C.103 Ça définitivement porté fruit.  
Quand il y aura d'autres problèmes, on va  
revenir!

## SUJET #2

### Verbatim de l'entrevue divisée en unités naturelles de sens

#### Étape 1

Unité 1 T.1 Alors, R. j'aimerais si tu voulais m'expliquer en quelques mots le malaise que tu portes.

C.1 Je pense que c'est la peur du futur...

T.2 Comment ça se manifeste dans ta vie, cette peur du futur... Veux-tu donner quelques détails.

C.2 Des fois, je me sens correcte et d'autres jours, c'est comme des grosses montagnes... quand je pense au futur ...c'est plutôt financement.

Unité 2: T.3 Si je te demandais la question...qu'est-ce qui t'empêche de changer...cette attitude-là face au futur...Qu'est-ce que tu répondrais comme ça, juste.. spontanément?

C.3 C'est la peur que...pour répondre à ça...c'est que.. des fois je suis partie dans le peur avant que je pense que c'est pas aujourd'hui, ça...

#### Étape 2

Unité 3: T.4 O.k. si tu veux, on va aller demander à ton inconscient de t'aider à clarifier ce problème. Pour commencer, invite ton corps à se détendre...Prends le temps qu'il faut pour laisser tes muscles commencer le processus de la détente... Puis remarque comment ça se passe dans ton corps quand tu relâches ce que tu sens... Pendant que ton corps continue à se détendre graduellement, toi, laisse-toi glisser tout doucement...vers l'intérieur de toi-même...

### Transformations des unités naturelles de sens dans un langage psychologique

Unité 1: S. décrit son problème comme étant une intense crainte du futur alternant avec des moments de bien-être.

Unité 2: S. explique que l'envahissement de cette peur dans le présent fait obstacle à une transformation d'attitude.

Unité 3: Sous la conduite du T., S. se laisse guider dans une détente corporelle.

### Étape 3

Unité 4: Et pendant que tu t'en vas de plus en plus vers le centre de toi-même. demande à ton inconscient de te laisser ressentir cette peur face à l'avenir... Donne à cette peur le droit de se présenter...le droit d'être présent... Quand tu seras en contact avec cette peur-là. tu me le diras.

C.4 Oui. je le sens.

T.5 Pourrais-tu saisir où ça se situe dans ton corps cette peur-là... où est-ce que tu la ressens?

C.5 Dans ma gorge.

T.6 Si tu avais un mot pour nommer la sensation physique que tu ressens dans ta gorge.ça serait quoi?... Est-ce ça pique. ça chauffe...qu'est-ce que ça fait dans ta gorge?

C.6 C'est comme si ça gonfle... mais gonflé large...large

Unité 5: T.7 Pourrais-tu d'une façon symbolique en image... C'est comme si tu déposais ta main gauche en-dessous de cette partie qui se sent gonflé et dépose ta main droite par-dessus comme pour entourer ce ? entre tes deux mains

Maintenant. invite cette partie là de toi que tu sens qui se gonfle..qui...entoure ce malaise là...

C'est comme si tu avais ce malaise entre tes deux mains... Invite cette partie-là à se donner une représentation d'elle-même qui se fasse justice.

C.7 comme...du jello... ??? je ne sais pas ce que c'est...C'est comme solide...???

T.8 Alors la texture. c'est comme s'il y avait du solide en-dedans entouré d'une masse molle.

C.8 Ouais...du jello.

T.9 O.K. Est-ce que ç'a une forme particulière?...en plus d'avoir cette texture-là?

C.9 C'est rond... pas mal rond..

T.10 O.K.

C.10 C'est rond....??? pas dans mes mains ...comme ça change de forme...

Unité 4: À l'invitation du T.. S. établit un contact corporel avec sa «peur du futur». S. affirme la ressentir surtout comme un gonflement dans sa gorge.

Unité 5: Invitée par le T. à laisser cette sensation corporelle se présenter sous forme symbolique. S. perçoit une forme fluctuante, tantôt solide, tantôt ronde. S. nomme cette représentation «jello».

T.11 O.K. Maintenant, pourrais-tu symboliquement déposer à côté de toi cette masse-là qui ressemble à du jello avec quelque chose en-dedans... puis on y reviendra tout à l'heure pour en prendre soin. O.K.?

Unité 6: Maintenant je te demanderais de laisser monter en toi, ce désir que tu as que ça change cette façon de regarder le futur... Laisse vivre ton désir d'envisager le futur différemment...avec moins d'inquiétude. Et quand tu seras en contact avec cette partie-là de toi, tu me le diras.

C.11 Déjà, je me vois comme danser... tout est beau.

T.12 O.K. Et quand tu dances comme ça, ça te fait sentir comment?

C.12 Léger, c'est comme tout va bien... c'est comme pas de peur qui est là...

T.13 Ce feeling-là de légèreté, tu le sens où dans ton corps...

C.13 Plutôt dans les jambes, je crois... tout d'un coup je me voyais danser..

T.14 O.K. Maintenant, dans tes jambes, c'te légèreté, est-ce que c'est répandu partout ou est-ce que tu pourrais dire que c'est à un endroit précis dans tes jambes?

C.14 Juste dans mes jambes...je peux pas dire...

T.15 D'une façon, en image, pourrais-tu déposer ta main droite en-dessous de cet endroit que tu sens léger dans tes jambes.

C.15 Oui... c'est les muscles des jambes...

T.16 O.K. tu imagines que tu déposes ta main droite par-dessus ce muscle-là qui se sent léger et demande à cette légèreté de se donner une forme entre tes mains... une représentation qui lui fasse vraiment justice...

C.16 C'est comme rien... c'est la joie...

T.17 O.K. ...Et si ça prenait une forme ça... un objet, ça ressemblerait à quoi?

C.17 Un gâteau de fête...

T.18 Un gateau de fête.

C.18 OUi..

Unité 6: Guidée par T., S. contacte maintenant la partie d'elle-même qui désire changer. S.se voit d'abord elle-même en train de danser; elle éprouve une sensation de légèreté surtout dans ses jambes. Au contact interne avec ce senti corporel, S. décrit une sensation de joie qui prend la forme d'un «gâteau de fête».

#### Étape 4

Unité 7: T.19 O.K. Maintenant dépose ...pourrais-tu reprendre dans tes mains la forme qui ressemblait à de la gelatine, du jello. ...et dépose cette partie-là dans ta main gauche... le symbole là.... et dans ta main droite, dépose ton gâteau de fête...

Ça va?

C.19 J'ai de la misère avec c'te forme là... c'est de la misère à tenir...

T.20 C'est difficile à tenir...

C.20 De la misère à tenir c'te boule-là....

T.21 O.K.

C.21 Partout...

T.22 Pourrais-tu continuer de la toucher.

C.22 Oui..

T.23 O.K., garde un bon contact avec c'te jello et ensuite avec le gâteau de fête.... Le gâteau de fête est dans ta main droite et le jello, tu le touches avec ta main gauche...

Comment est-ce que le jello réagit au contact de ta main gauche.

Unité 8: C.23 qu'est-ce que tu veux dire...

T.24 Quand tu le touches c'te forme-là avec ta main gauche, qu'est-ce que ça fait...qu'est-ce qui se produit?

C.24 ....

T.25 O.K. je vais te demander ça d'une autre façon.... Comment tu feel ça c'te masse de jello-là quand tu la touches...

C.25 ..... tu veux dire comment ça se sent quand tu le touches...

Unité 9: T.26 Où tu feel ça?

C.26 C'est icitte...

T.27 O.K. c'est correct...oui... et le gâteau quand tu le touches avec ta main droite...y'é comment lui?

C.27 ...?? smooth

T.28 C'est comment la texture sous ta main droite quand tu touches le gâteau..

C.28 Comment ça feel...

T.29 Oui...

Unité 7: À l'incitation du T., S.est invitée à reprendre contact avec le symbole de sa partie problématique, à savoir le *jello*. S.éprouve de la difficulté à soutenir un contact avec cette partie d'elle-même mais affirme maintenir malgré la difficulté.

Unité 8: S. ne comprend pas la formulation des questions du T. et demande des précisions.

Unité 9: S. indique qu'elle garde un contact corporel avec ce premier symbole. S. décrit son contact avec le deuxième symbole, le *gâteau*, comme étant agréable.

C.29 Ça feel bien...

T.30 O.K. c'est y smooth, c'est y fret?  
chaud? mou?

C.30 Y'a un carton sous le gâteau... ça feel  
comme du carton

Unité 10: T.31 O.K. Maintenant je vais te de-  
mander de laisser vraiment ce...tes mains en con-  
tact avec ces deux objets, ces deux symboles-  
là...tout au long maintenant quand on va  
s'entretenir avec ça O.K.?

Maintenant tu vas rapprocher ces deux parties-  
là l'une de l'autre... assez proche pour qu'elles  
puissent entrer en relation puis en conversation

C.31 Quand j'approche le gâteau de ça. la  
boule...c'est comme si que... le jello. c'est tout  
fondu...pis ça s'en va... ça coule là....

T.32 O.K. Laisse-le couler...

C.32 Ça coule... c'est comme...

T.33 Laisse-le couler...

C.34 Ça s'en va... ça descend..vite, tu sais...c'est  
drôle...

T.34 Laisse l'image suivre son cours et tu me  
dis ce qui se passe au fur et à mesure pour que je  
puisse te suivre... Laisse couler...

C.34 Ça coule vite... ça s'en va...ça va dehors...  
je ne sais pas comment on dirait ça... le côté du  
chemin... comme un stream... comme dans un  
ruisseau... ça s'en va avec l'eau... c'est comme  
si le gâteau chasse ça...

T.35 Laisse le gâteau le suivre... et toi tu suis ça  
pour voir ce qui va se passer. Laisse l'interaction  
se faire... Mêlé-toi pas à ça... Regarde ce qui se  
passe entre le gâteau et ce jello-là qui est rendu  
dans le ruisseau.

C.35 C'est drôle...le gâteau le chasse...

T.36 Hm.hm..

C.36 Là, on dirait que le jello s'épare tout là....  
dans l'eau...pis je ne le vois pas beaucoup  
asteur...

T.37 O.K. maintenant, reste un peu..pis ce peu-  
là est répandu un peu partout.

C.37 C'est rouge, c'est vert...right...

Unité 10: Sous l'instance du T.. S. rapproche  
les deux symboles l'un de l'autre et décrit une  
série de transformations qui s'opèrent dans  
l'interaction entre ces deux entités. S. voit la  
représentation de la partie d'elle-même qui désire  
changer, le *gâteau*, suspendue au-dessus de l'eau  
où elle chasse la partie représentant la peur du  
futur, le *jello*, qui s'y répand exhibant différentes  
couleurs.

T.38 Le gâteau est toujours...  
C.38 Toujours bien..  
T.39 Toujours proche lui..  
C.39 Ah oui....y`é juste au-dessus de l`eau  
T.40 Continue de regarder ce qui va se passer  
entre le gâteau et le reste de jello qu`il y a là...  
C`est deux parties de toi qui sont faites pour vivre  
en communion, dans une bonne entente...  
Regarde bien ce qui va se passer...Ils vont réussir  
à se rencontrer et à s`entendre.... Regarde..  
C.40 Oui...là, c`est comme la terre qui  
s`installe... je vois un soleil brillant... encore du  
rouge pis du vert... c`est ...?? dans l`eau... c`est  
comme si il y a un «car» qui passe là....  
T.41 Reste en contact avec ça...

### Étape 5

Unité 11: C.41 ... oui, c`est comme ....c`est  
drôle le gâteau parle à ça...  
T.42 Qu`est-ce que le gâteau dit au jello?  
C.42 Tu viendras plus jamais prendre le point  
sur moi...tes peurs du futur..  
T.43 Qu`est-ce que le jello répond au gâteau qui  
lui dit ça..  
C.43 Le jello est bien... il paraît bien... y`é tout  
éparé...asteur... y`é plus dans une boule... il  
allume tout l`eau là...y`é tout...  
T.44 Est-ce qu`il a le goût de dire quelque chose  
au gâteau?...  
C.44 Il dit...juste faut que tu fasses attention à  
ton futur...  
T.45 Laisse donc cette parole-là raisonner  
jusqu`aux oreilles du gâteau: Tu as juste à faire  
attention à ton futur...  
Comment le gâteau réagit quand il entend cette  
parole-là...  
C.45 Bien... le gâteau trouve que ça fait du bon  
sens... C`est vrai qu`il ne faut pas tout croire  
dans...???  
Faut faire attention... On sait qu`on a un ballant...  
c`est comme si tous les deux fait du bon sens..

Unité 11: Soutenue par le T. qui encourage S.  
à laisser l`interaction se poursuivre entre ces deux  
entités internes. S. remarque qu`une communi-  
cation orale s`établit entre les deux symboles.  
Dans l`échange que S. entend entre les deux  
symboles, un enjeu de contrôle et de domination  
est désamorcé alors que les deux entités  
s`accordent pour faire raisonnablement «atten-  
tion au futur».

T.46 Reste en contact avec ce qui se passe entre les deux... tu me dis au fur et à mesure. Écoute bien s'ils ont des choses à se dire... ou s'il y a des choses qui continuent de se transformer... Reste en contact...

Unité 12: C.46 Je continue à se bâtir une grande paix...

T.47 O.K. Toi quand tu regardes ça, ça te laisse un sentiment de paix.

C.47 OUi...

T.48 Et qu'en est-il du gâteau et du jello, maintenant?

C.48 Ils sont encore juste là... le gâteau au-dessus de l'eau...pis...ils paraissent bien tous les deux.

T.49 Est-ce qu'ils ont autre chose à se dire..

C.49 Je ne crois pas parce quand ... c'est juste la paix..

T.50 Demande donc au gâteau s'il est bien où est-ce qu'il est maintenant?

C.50 Oui...

T.51 Où se trouve-t-il maintenant?

Unité 13: C.51 Ah, le gâteau est revenu dans ma main...T.52 Ah !....

C.52 Ah!! ..... le jello aussi est revenu mais c'est la même forme qui était dans l'eau...gold... tout comme je le sens partout dans moi... comme partout dans moi... ça coule dans moi

T.53 Ça coule dans toi..

C.53 Ouais, pis c'est comme O.K. c'est pas la même sensation que j'avais avant...

T.54 Reste en contact...

C.54 ...

T.55 Le jello qui est devenu liquide... maintenant, il circule comme en toi...

C.55 Oui...il circule partout en moi... c'est comme si que le ruisseau ..est dans moi... ça descend mes jambes... le jello est là pis... c'est bien... C'est pu comme peur.... c'est comme les couleurs de bleu, de vert de rouge... c'est la paix... c'est comme si c'est la fête...

T.56 O.K. c'est comme si c'est la fête..

C.56 Oui, mais comme plus.... pas une fête.tout excitée.... c'est juste comme plus un calme... là..une paix...

Unité 12: S. éprouve une sentiment de grande paix à la suite de cette entente entre les deux symboles.

Unité 13: S. observe maintenant que les deux symboles reviennent prendre place, chacun dans une main respective. Elle note que la sensation est transformée. S. relate que le symbole portant la peur, *le jello*, circule en elle et reflète maintenant des couleurs festives, non pas d'excitation mais de calme et de paix et que le symbole porteur du désir de changer, *le gâteau*, revêt une dimension relationnelle dans le fait qu'il se laisse manger par des convives.

T.57 Et que fait le gâteau dans ça lui?

C.57 Le gâteau, y'é tout coupé en morceaux...  
y'é en train d'être mangé

T.58 Et où est-ce qu'il va quand il est mangé  
comme ça..

C.58 Ah ben... tout le monde assis autour d'une  
table... le monde qui après de manger ça...

**Unité 14:** T.59 Le jello circule dans tes veines  
et le gâteau est mangé par tout le monde... Est-  
ce que tes deux symboles demeurent séparés. ou  
est-ce qu'ils vont se réunir?

C.59 Ah! (exclamation) ... Y'a des bols de  
jello sur la table... y'en a qui ont du vert...y'en a  
qui ont du rouge... Y'a du monde qui mange du  
jello aussi avec leur gâteau...

T.60 Alors le jello et le gâteau font tous les deux  
partie de la fête...

C.60 OUI... c'est drôle, c'est tout sorti dedans  
moi...pis...c'est dans les bols...

T.61 Maintenant quand tu touches le jello de ta  
main gauche, c'est quoi que tu ressens?

C.61 Ça feel pas pareil... ça feel comme doux...  
c'est comme doux...

T.62 Et si tu touches le gâteau de ta main droite,  
c'est quoi que tu ressens?

C.62 Si je tiens le gâteau comme tantôt que tu  
veux dire...ou...?

T.63 OUi...le nouveau gâteau qui est là  
maintenant...tu touches à ce gâteau là  
maintenant...

C.63 Il est petit... juste..... y paraît bon...

## **Étape 6**

**Unité 15:** T.64 Maintenant pourrais-tu R.  
continuer à garder un bon contact avec le jello  
où il est maintenant...comme il est rendu  
maintenant... avec ta main gauche et touche le  
gâteau comme maintenant.avec ta main droite  
....

Invite- les, ces deux réalités-là à s'unir..dans une  
communion, dans une alliance, dans laquelle tout  
en gardant l'essence de leur être, ils deviennent  
une réalité nouvelle entre tes mains....

**Unité 14:** S. vibre à l'interaction interne des  
symboles et s'exclame du fait qu'ils se réunissent  
pour être consommés par des convives. S.  
s'étonne devant l'effusion du symbole *jello* de son  
intérieur en direction des «bols» des convives.  
S. touche l'un et l'autre symboles et éprouve des  
sensations de douceur et d'appétit.

**Unité 15:** Lorsque, sous l'incitation du T., S. est  
invitée à amener les deux symboles à se réunir,  
S. observe un blocage. S. se sent incapable de  
les réunir et explique que c'est à cause d'un écart  
d'intensité entre deux sentiments: la peur et la  
fête.

Laisse ces deux réalités se mettre ensemble pour devenir une nouvelle réalité qui tiennent compte des deux...comme si quelque chose se passait qui les unit..

C.64 comme si... il n'y a rien qui se passe...

T.65 S'il fallait qu'il se passe quelque chose...c'est quoi qui changerait dans ta vie? S'il fallait que ton jello et ton gâteau pourraient s'unir. c'est quoi qui ne serait plus pareil?

C.65 Ce qui serait plus pareil. c'est que je ne vivrais plus tout d'un coup des grosses peurs pis tout d'un coup des grosses fêtes... ça serait plus balancé... Je ne peux pas arriver à les unir... Je voudrais...

Unité 16 T.66 O.K. Demande -leur... demande donc au jello, c'est quoi qu'il aurait besoin pour s'unir au gâteau?

C.66 .... le jello dit que le gâteau est dans trop... pis qu'il fête trop...

T.67 O.K. ...

C.67 Pis qu'il faut faire attention parce qu'il faut penser au futur.

T.68 Et maintenant demande donc au gâteau. c'est quoi qu'il aurait besoin pour s'unir au jello?

C.68 Le gâteau continue à dire qu'il veut fêter...

T.69 Laisse le gâteau dire au jello que lui a le goût de continuer de fêter... et écoute bien ce que le jello va lui répondre...

C.69 Ben. c'est comme s'ils s'ostinent asteur...

T.70 O.K. prends le temps de les écouter. un à un à tour de rôle...

C.70 Le gâteau. c'est comme s'il s'est ouvert...et le jello est rentré dans le gâteau... pis il s'est comme uni... partout dans le gâteau, comme... pis...c'est pas mal débordant par boute... je me sens bien avec ça... pis betôt, je me sens...ah!...du jello coule à côté, pis là, il entre de nouveau...pis... le gâteau résiste encore un peu...

T.71 O.K. demande au gâteau pourquoi il résiste... et écoute bien ce qu'il a à dire.

C.71 Le gâteau...continue à dire, je ne veux plus entendre ces peurs-là!!! Je ne veux plus vivre ces peurs-là... je veux fêter..

Unité 16: Sous la direction, du T., S. traite ce blocage. S. accepte de demander aux parties symboliques ce qu'il leur faudrait pour s'unir. S. rapporte le processus par lequel les deux parties argumentent: une partie veut fêter et ne plus avoir peur, l'autre partie veut porter attention au futur. S. remarque que l'interaction se poursuit dans une interpénétration des deux parties et s'achève quand la partie préoccupée par le futur saisit qu'elle non plus ne veut plus vivre les mêmes peurs.

T.72 Et c'est quoi que le jello a à dire.

C.72 Le jello continue à dire les mêmes choses...qu'il faut faire attention au futur.. Ah ben là, le jello dit aateur, qu'il ne veut pas faire vivre les mêmes peurs..... juste faire attention..

Unité 17: T.73 Bon, alors, laisse ces paroles que le jello vient de dire. - je ne veux pas te faire vivre les mêmes peurs, je veux te dire de faire attention... Laisse le gâteau laisser ces paroles descendre à l'intérieur de lui... Laisse-le réagir du dedans..

C.73 Ah là, c'est une grande, grande grande paix....je le sens partout là... Je le sens partout...les jambes, les bras...

T.74 O.K. Les paroles qui ont apporté cette paix, c'est le jello qui dit c'est pas de peur que je te parle, c'est juste de faire attention... ça ça fait du bien au gâteau...

### Étape 7

Unité 18: C.74 Là le jello est mélangé avec le gâteau...ça ressemble un gâteau de magasin qui a été fait...une espèce de gâteau que tu vois dans les magasins et tu te dis j'en voudrais un...

T.75 O.K..... Alors cette nouvelle réalité-là, tu la vois comme ça... Maintenant le gâteau qui est tout rempli de jello, est-ce qu'il a autre chose à dire?

C.75 Je suis en train de le manger... et quand je le goûte...ça goûte bien... c'est comme plus que du gâteau..

T.76 C'est comme si tu te nourrissais de cette nouvelle réalité...de cette nouvelle paix...

C.76 OUi...oui... c'est comme ...finalement, je me sens comme balancée...

T.77 Laisse-toi devenir cette nouvelle réalité... ce nouveau gâteau qui te nourrit...

Ce nouveau gâteau, c'est comme une nouvelle réalité qui fait partie de ta vie maintenant... Laisse-toi aspirer là-dedans... Reçois cette force de vie toute neuve... nourrissante... elle est là pour rester si tu lui ouvres ...

Unité 17: À la suite de cette saisie et de l'accueil de cette réalité, S. éprouve une grande paix qui se répand à la grandeur de son corps.

Unité 18: Partiellement sous la direction du T. et partiellement sous l'impact de la dynamique de l'interaction des symboles qui se fondent en une nouvelle réalité, S. éprouve d'abord des sentiments d'équilibre, puis de sécurité et de force intérieure. Comme ancrages de cette expérience, S. retient le mot *balancée* et le contact physique avec son *centre*.

Plus de peurs.... plus de folies... ça serait quoi le mot qui te vient qui pourrait exprimer cette nouvelle réalité... ce n'est plus de la peur, ce n'est plus de la folie..

C.77 Je dirais «balancée»...

T.78 –Ça serait un balancement... Laisse ce mot là, résonner partout... Goûte bien....à ce que produit en toi ce balancement...

Ça fait quoi comme sensation en toi ce balancement?

C.78 Je me sens plus sécurisée... comme une force intérieure...que je sens là...

T.79 Laisse-toi contacter cette force intérieure... et vérifie si tu peux la situer en quelque part dans ton corps...

C.79 Dans mon centre...

T.80 Touche cette partie de toi comme pour l'ancrer pour toujours... touche-la vraiment comme pour ancrer cette sensation de balancement, d'équilibre... Laisse -toi imprégner par cette sensation de balancement, équilibre... Prends le temps qu'il te faut, et quand ce sera fait, tu me le diras...

C.80 Je sens...que c'est fait...

## Étape 8

Unité 19: T.81 O.K. je vais te demander de faire une expérience et de te projeter un tout petit peu dans le futur...dans les années à venir...tout en gardant contact avec cette nouvelle réalité qui s'est dégagée en toi et qui t'appartient.. Pense à...ton futur... l'avenir...

C.81 Je me vois bien... que je suis installée dans un petit appartement... Je me vois bien... je me vois plus âgée...je vais bien... je ris de ça... je regarde en arrière un petit peu et je ris de ça mes peurs...que je me faisais vivre...

T.82 O.K. Prends un petit moment maintenant pour remercier ton intérieur.... Et quand tu seras prête , tu reviendras dans cette salle...

Unité 19 Sous l'incitation du T., S., imprégnée de cette réalité nouvelle, se projette dans le futur, éprouve un bien-être et rit de ses peurs anciennes.

## **Entrevue complémentaire: 10-09-97**

**Unité 20:** T. 83 Par rapport à ta peur de l'avenir, comment ça s'est passé après l'expérience de l'imagerie?

C.83 Après l'imagerie, je me suis sentie bien pour un bout de temps. Je ne me rappelle pas m'être inquiétée pour mon avenir, côté financier...

**Unité 21:** jusqu'au moment où j'ai eu une crise d'arthrite qui en fin de compte m'a fait perdre mon emploi en juin 1997. Bien sûr à ce moment-là, j'ai été très inquiète pour mon avenir. Mais cette inquiétude était réelle et n'avait rien à voir avec mes peurs passées qui n'étaient pas fondées sur rien de concret.

**Unité 22** Je n'en reviens pas que j'ai trouvé le courage de déménager parce que l'humidité du sous-sol où j'habitais nuisait à ma santé. J'ai pris des moyens pour prendre soin de ma santé, j'ai cherché et trouvé du support chez des amies, j'ai changé mon alimentation, j'ai entrepris des recherches pour un emploi plus adapté à ma condition physique. J'ai fait tout cela en continuant de prendre soin de ma mère âgée et malade. J'entrevois présentement de suivre trois semaines de formation pour un nouvel emploi. Actuellement je suis dans l'obligation de déménager une nouvelle fois car notre logement ne correspond plus aux besoins de ma mère cette fois. Je me surprends même de m'affirmer devant des personnes qui essaient de me transmettre leurs propres peurs. J'arrive le plus souvent à faire confiance à la vie.

**Unité 23** Même s'il y a des moments de doute, de peur, des moments où je ne vois pas clair, où rien n'est certain, quelque chose en moi me dit que ça va s'arranger pour le mieux et que je ne suis pas seule. Dieu est avec moi. Il m'aide à vivre plus équilibrée.

**Unité 20** Après l'imagerie, S. a temporairement éprouvé un bien-être face à son avenir, même sur le plan financier.

**Unité 21:** Un problème de santé a entraîné la perte d'emploi du S. Celle-ci a alors vécu une inquiétude qu'elle qualifie de «réelle» par opposition à son inquiétude passée basée sur des peurs sans fondements.

**Unité 22:** S. s'étonne elle-même devant les nombreuses démarches efficaces entreprises pour surmonter une difficulté réelle. S. constate avec surprise qu'elle va même jusqu'à s'affirmer devant des personnes qui tentent de lui transmettre leurs peurs.

**Unité 23:** Malgré des moments d'incertitude et de crainte, S. maintient une certaine confiance dans la vie. S. réfère à Dieu comme une source d'équilibre.

Unité 24 Je ne sais pas si c'est l'imagerie qui m'a aidée mais je suis certaine que ça ne m'a pas fait de tort. Je me rappelle que ce soir-là, j'ai réalisé que j'avais encore du chemin à faire pour être plus «balancée» et que j'ai décidé que j'allais m'occuper de cela. Et c'est ce que j'ai fait. J'ai lu là-dessus et aujourd'hui je sais que j'ai comme première responsabilité de prendre soin de moi et que je le fais mieux. Cela me donne de l'assurance.

Unité 24: S. se souvient que l'imagerie vécue l'avait amenée à prendre conscience qu'elle avait à développer un mode de vie plus équilibré. Depuis ce moment, S. continue d'assumer la responsabilité de son bien-être, ce qui a pour résultat de lui donner de l'assurance.P

## SUJET #3

### Verbatim de l'entrevue divisé en étapes du processus et unités naturelles de sens.

#### Étape 1

Unité 1: T.1 O.K.. P., c'est quoi exactement ton malaise...

C.1 C'est une petite rage en moi...c'est très subtil...elle se cache en moi...elle se présente dans les douleurs de ma colonne vertébrale... pis c'est pas tout le temps.

Unité 2: Y'a des situations qui se présentent et j'aimerais de me dire pis pour pas déplaire à l'autre, je l'avale... Et pis, ensuite, ça vire en rage à présent et je m'en veux pour ça. Mais ça m'empêche... et je ne veux pas faire mal à l'autre... je me suis fait rejeter, ça fait que... la partie en moi qui veut être bon m'empêche de sortir ce que je veux vraiment dire.

T.2 Ça cause une douleur dans le dos, tu dis.

C.2 Oui, parce que je m'en veux...je m'en veux de ne pas avoir dit la vérité. Je ne peux pas dire mes vrais sentiments.

T.3 Et ça déclenche une douleur dans la colonne...

Unité 3: C.3 Je sais que ça fait longtemps que ça fait ça. J'ai d'abord checké le dos pour être sûr que ce n'est pas physique... J'ai la certitude absolue qu'il n'y a rien là de physique qui me dérange.

T.4 Quant à toi, ça serait la rage...

C.4 C'est la rage...parce que je sens que c'est comme une batterie qui perd sa force et ça m'enlève toute ma force et c'est tout centré là, dans la région du dos... et au niveau du plexus en avant... vis-à-vis du dos...le même niveau et ça absorbe toute mon énergie... je perds le souffle...c'est comme si les mots ne peuvent plus sortir.

T.5 O.K. à force que tu retiens la rage..et que tu ne la laisses pas sortir...

### Transformation des unités naturelles de sens dans un langage psychologique

Unité 1: S. éprouve un sentiment de rage qu'il décrit être subtilement logée dans sa colonne vertébrale.

Unité 2: S. explique qu'il tourne contre lui, sa rage lorsque, pour ne pas déplaire ou blesser l'autre, il n'arrive pas à exprimer ses vrais sentiments. S. explicite que l'interdit de se dire en vérité est lié au fait qu'il a vécu un rejet.

Unité 3: Depuis longtemps, S. souffre de cette douleur dorsale. Ayant fait vérifier cette douleur, S. a la certitude qu'elle n'est reliée à aucune cause physique, mais plutôt à une cause psychologique, que S. décrit comme une rage retenue et bien localisée physiquement dans le dos et le plexus.

Unité 4: C.5 Et après ça, je m'en veux... parce que ça vire contre moi... ça accumule..ç'accumule.. pis au début quand ça a sorti... ça sorti en explosion... je ne pouvais plus en contenir... la moindre petite chose.. ça aurait pu être n'importe quoi... surtout le matin... parce que j'avais peut-être moins de défense ...ç'a sorti malgré moi en explosion. J'ai beaucoup travaillé là-dessus...pis là asteur on dirait que j'ai pas cette même agressivité..

Unité 5: mais il reste quelque chose en dedans ça me bloque ça me coupe les artères.. ça me bouche le coeur... J'ai fait une crise de coeur... en '92, j'ai bouché complètement... c'était la ventricule gauche.. où les poumons avaient d'air... Je sens que c'est dans cette région que j'ai étouffé...

Unité 6: T.6 Bon si je comprends bien, il y a une partie en toi qui est bonne qui ne veut pas déplaire aux gens...

C.6 C'est ça...

T.7 Qui ne veut pas briser la relation avec l'autre

C.7 C'est ça

T.8 Puis par ailleurs, il y a une autre partie qui est comme enragée et qui aimerait bien pouvoir s'exprimer et elle est comme étouffée...

C.8 C'est ça....

T.9 Ça cause un malaise dans ton dos... et tu aimerais pouvoir te débarrasser de ce malaise dans ton dos en se libérant de la rage. c'est ça ta démarche...C.9 C'est ça...

## Étape 2

Unité 7: T.10 Eh bien on va aller voir.... prends une position dans laquelle tu te sens bien...

C.10 (Grand soupir).... détente

T.11 Tu laisses tout ton corps se déposer sur les coussins du fauteuil... et tu respire de ton ventre comme un enfant....Doucement, tu laisses ton corps s'alourdir d'une bonne lourdeur chaude de détente... de la tête jusqu'aux pieds...

Unité 4: Autrefois, S. exprimait, malgré lui, son agressivité de façon explosive, le matin surtout. Ayant beaucoup travaillé pour désamorcer cette forme d'agressivité, S. note une transformation.

Unité 5: En 1992, S. a subi une crise de coeur qu'il attribue à un blocage décrit comme un étouffement.

Unité 6: S. acquiesce à la description que fait le T. des deux parties antagonistes éprouvées par le sujet: une partie bonne qui ne veut pas déplaire aux gens et une partie enragée et étouffée de ne pouvoir s'exprimer et causant un malaise dans le dos.

Unité 7: S. consent à aller explorer ces parties de lui-même et se laisse guider par le T. dans une détente corporelle.

Et tu te fais attentif pour ressentir la pointe de ton ventre...entre le pubis et le nombril...

Détendu, tout abandonné, quand tu te sentiras en bon contact avec ce point de ton corps, tu me le diras...

C.11 O.K.

### Étape 3 et 4

T.12 Maintenant, tu t'installes sur ce point de ton corps, comme sur un belvédère... De là tu peux observer tout ce qui se passe tout autour de toi et au-dedans de toi.... et tu regardes dans la direction de tes pieds... loin dans ton intérieur...dans les régions profondes de ton inconscient...et tu laisses monter une image de cette partie de toi qui est bonne, qui ne veut faire mal aux gens... ne veut pas briser de relation. Quand tu auras une représentation de cette partie de toi, tu me le diras. -

Unité 8: C.12 O.K.

T.13 Tu peux me décrire ce que tu vois...

C.13 C'est une rivière avec beaucoup d'eau blanche...y'a beaucoup de force...mais c'est pas enragé...c'est douce...

T.14 Tu mets ta main...dans cette rivière.. Touche là de ta main droite... et dis-moi comment est l'eau...

C.14 Elle est tiède...

T.15 O.K. Dis à cette partie de toi que tu vas y revenir dans un instant....et tu gardes bon contact avec elle de ta main droite... Bon..

Unité 9: Maintenant tu regardes à nouveau dans les profondeurs de ton inconscient et tu laisses monter l'image de cette autre partie de toi qui est enragée mais qui ne peut pas s'exprimer. Quand tu seras en présence de cette autre partie de toi, tu me le diras. -

C.15 O.K.

T.16 tu peux me décrire ce qui se passe...

C.16 Un couteau très pointu... c'est dans une main bien fermée...puis la ..y'a juste un avant-bras fait de fer... c'est très très rigide.

Unité 8: À la suggestion du T., S. laisse monter une image représentant la *partie-bonne-qui-ne-veut-pas-déplaire-aux-gens*. S. voit une rivière à eau abondante, douce et tiède au toucher.

Unité 9 Toujours dans le contexte du processus thérapeutique, S. laisse venir une image représentant sa *partie enragée - qui-ne-peut-pas-s'exprimer*. S. voit un couteau très pointu dans une main fermée, à l'avant-bras de fer, très rigide et très froid et dur au toucher.

T.17 O.K. De ta main gauche, tu touches la main qui tient le couteau pointu... et dis-moi c'est comment comme texture.

C.17 C'est très froid et très dur..

Unité 10: T.18 O.K. Là, P. tu touches deux parties de toi qui sont faites pour être ensemble, mais par manque de communication, elles ont fini de se traiter comme des étrangères et même comme des ennemis...peut-être bien et ça ça s'est produit très tôt dans ton enfance...il semblerait...et depuis ce temps-là, tu te vis tout croche, tout de travers, en dépensant beaucoup d'énergie pour maintenir le calme dans ton intérieur...Mais voilà que ce soir, il semble que ça devient possible de réconcilier ces deux parties de toi... Sens-tu que tu es prêt à investir dans cette réconciliation?

C.18 Oui

### Étape 5

Unité 11: T.19 Bon..alors toujours en tenant bon contact sur ces deux parties de toi...tu fais en sorte que chacun puisse percevoir l'autre...comme si tu les tournais l'une vers l'autre... Quand c'est fait tu me le dis.

C.19 O.K.

T.20 Maintenant, dis-moi, quand la rivière perçoit pour la première fois sa partie manquante retrouvée, le couteau, c'est quoi qu'elle éprouve?

C.20 Elle a de la joie..

T.21 Et tu lui permets d'exprimer cette joie... ça ne lui a jamais été exprimé... et la main au couteau ne sait pas qu'il éveille cette joie dans sa partie retrouvée... C'est un début de communication qui s'installe entre ces deux parties.

Bon!

Et maintenant dis-moi, la main au couteau, elle, quand elle perçoit pour la première fois sa partie manquante retrouvée, la rivière puissante et calme.. c'est quoi qu'elle éprouve?

C.21 Ma main se détend... on dirait qu'elle laisse glisser le couteau..

Unité 10: S. consent au processus de réconciliation de ses deux parties que T. a décrit de façon allégorique comme étant reliées à l'enfance.

Unité 11: S. observe la première interaction entre ses parties en voie de traitement et rapporte que la rivière éprouve de la joie à la vue de la *main-au-couteau* présentée par le T. comme une «partie manquante retrouvée» et que cette dernière éprouve de la détente et du soulagement. S. donne un signe affirmatif que la communication est rétablie entre ses deux parties.

T.22 Et c'est quoi qu'elle éprouve au-dedans d'elle-même quand elle se détend comme ça.

C.22 Soulagement...!

T.23 Et elle l'exprime à sa partie retrouvée... son état d'âme lorsqu'elle l'aperçoit... ce soulagement... Et voilà que la communication se réinstalle entre les deux... en vérité... On peut enfin ressentir ce qu'on ressent et l'exprimer... (client fait signe que oui...)

O.K.

Unité 12: O.K. maintenant, si tu veux, tu vas rapprocher ces deux parties l'une de l'autre, sans qu'elles se touchent tout de même... gardant toujours tes deux mains en bon contact avec chacune d'elles... Quand elles se sont rapprochées sans se toucher, tu me le dis

C.23 O.K.

T.24 Maintenant, dis-moi, quand la rivière puissante et calme, perçoit tout proche d'elle la main au couteau et qu'elle est tout proche de la main au couteau.. c'est quoi qu'elle éprouve?

C.24 On dirait qu'elle vient plus ...plus uniforme dans son courant...

T.25 Et elle exprime cette réaction à la main au couteau.. qu'elle se sent comme unifiée, apaisée lorsqu'elle est tout proche de la main au couteau... et ainsi la communication s'installe de mieux en mieux entre les deux...

Et la main au couteau, elle, quand elle prend conscience qu'elle est toute proche de sa partie retrouvée, la rivière puissante et calme et que la rivière puissante et calme est toute proche d'elle, c'est quoi qu'elle éprouve?

C.25 Y'a une chaleur pis une circulation qui se fait dans la main.

T.26 Et tu lui permets d'exprimer ça à la rivière calme et puissante... Maintenant, la communication est bien établie entre les deux. On peut tout dire ce qu'on ressent, en positif comme en négatif, et se permettre de bien ressentir ce qui se passe en soi... surtout on sent qu'on peut l'exprimer.

Unité 12 S. signale que les parties en traitement se sont rapprochées et qu'une transformation s'opère. S. décrit l'effet éprouvé par la rivière comme une sensation d'unification et celui de la main comme une chaleur qui circule dans la main.

## Étape

**Unité 13:** Bon!Maintenant, si tu veux bien, tu vas rapprocher jusqu'à ce qu'elles se touchent. Vas délicatement. Elles ne se sont encore jamais vraiment touchées, il semble, physiquement.... et tu maintiens toujours tes mains en bon contact avec chacune d'elles. Quand le contact sera établi, tu me le diras.

C.26 O.K.

T.27 Quand la rivière puissante et calme prend conscience qu'enfin, elle touche sa partie retrouvée, la main au couteau et que la main au couteau et que la main au couteau la touche physiquement, c'est quoi qu'elle éprouve?

C.27 Ça fait une énergie...beaucoup différente...

T.28 C'est quoi qui fait la différence?

C.28 On dirait qu'il y a une vapeur blanche qui consomme les deux.

T.29 Comment se sent la rivière dans son for intérieur?

C.29 Plus complète..

T.30 Plus complète?...c'est ça?

C.30 OUi.

T.31 Et elle le dit à la main au couteau.

C.31 Oui...

T.32 O.K. Et la main au couteau, elle, (client soupire) quand elle prend conscience qu'enfin, elle touche sa partie retrouvée la rivière puissante et calme, et que la rivière la touche, c'est quoi qu'elle éprouve, la main?

C.32 Très légère... très légère, très en vie.

T.33 Vivante, hein?

C.33 Très vivante, oui!

T.34 Et elle l'exprime son état d'âme à la rivière... et quand la rivière entend ce partage, cette expression, ce message, elle ressent au fond de son coeur, une parole qui monte pour sa partie retrouvée, la main au couteau et elle exprime cette parole... Cette parole, c'est quoi?

C.34 C'est bien....

T.35 C'est bien?

C.35 C'est bien...

Unité 13: Dans le contexte du processus par lequel le T. suggère que les parties en question se touchent et surtout expriment ce qu'elles ressentent au contact de l'une avec l'autre, S. fait état que les parties se sont effectivement touchées. S. rapporte que la *rivière* éprouve une énergie différente qui l'amène à se sentir plus complète en son for intérieur et qui, comme une vapeur blanche, enveloppe les deux parties. S. soupire en rapportant que la *main-au-couteau*, au contact de la rivière, se sent légère et vivante. S. entend ses deux parties s'échanger les paroles suivantes: «C'est bien. Tout peut se dire.»

T.36 Et quand la main au couteau entend ce message, de son coeur, il y a aussi une parole qui monte pour sa partie retrouvée, la rivière... Et ça lui fait du bien de libérer cette parole, de l'adresser à la rivière. Cette parole, c'est quoi?

C.36 Tout peut se dire...

T.37 Tout peut se dire?... c'est ça?..

C.37 Tout peut se dire...

## Étape 6

Unité 14: T.38 O.K. Maintenant, tu les laisses s'unir intimement, comme se compléter l'une l'autre...comme si la rivière se fondait dans la main au couteau et la main au couteau se fondait dans la rivière...pour se compléter dans l'unité et l'harmonie.... par une interaction qui vient des profondeurs de ton être...

Une interaction qui est activée par la puissance des profondeurs de ton être. Toi, tu n'y es pour rien... tu regardes...tu écoutes, tu ressens ce qui se passe sous tes mains, entre ces deux parties de toi qui sont en voie de s'unifier .... et de former ensemble une nouvelle réalité... faite d'harmonie et d'unité profonde...

Et tu peux ressentir que cette union s'opère quelque part dans ton corps à toi et tu prends le temps d'identifier l'endroit de ton corps où se fait cette unification.

C.38 Ça commence par les poumons...

T.39 Et tu me diras ce que devient cette rivière et cette main au couteau... lorsqu'ils s'unissent profondément...

C.39 Ça devient une légère vapeur qui passe par les poumons, et qui monte par la gorge...

Ça ouvre tous les artères...

T.40 Ressens bien cette dilatation, cette ouverture qui se fait...sous le passage de cette vapeur...

(client soupire profondément....)

Et laisse ça se répandre jusque dans le dos..dans la colonne... pour se répandre finalement dans tout ton corps....cette vapeur blanche...

Unité 14: Suivant l'incitation du T. à laisser les deux parties s'unir intimement et harmonieusement pour former une entité nouvelle que S. est invité à ressentir corporellement. S. décrit de façon détaillée des sensations éprouvées dans ses poumons d'abord, puis comme une légère vapeur qui monte dans la gorge et ouvre toutes ses artères. S. soupire profondément et rapporte qu'une sensation de calme avec lui-même ainsi qu'une disposition de transparence s'installent en lui.

## Étape 7

C'est quoi la nouveauté que ça fait monter en toi?

C.40 Je me sens calme avec moi-même...

T.41 Ressens bien ce calme... c'est à toi. Personne ne peut te l'enlever.

C.41 Il y a une transparence là qui s'installe. Il n'y a plus de vapeur blanche... c'est tout transparent...

## Étape 8

Unité 15: T.42 Et c'est quoi qui se passe dans ton dos là où il y avait une douleur tantôt?  
C.42 Y'a du travail qui se fait. Ça fait longtemps que le dos a mal... c'est en train de travailler ça doucement...

T.43 Donne-lui le temps de guérir ce qui doit être guéri.... de bien travailler ça...

C.43 Là, il y a un noeud qui se défait...

T.44 À quel niveau de ton dos?

C.44 Là où j'ai toujours mal... c'est dans le centre, en haut...

T.45 Et tu le laisses se défaire...

Demeure en contact avec ce qui t'arrive...

Donne le temps à cette transparence de faire son travail partout en toi.

Détendu, tout abandonné, tu laisses cette transparence prendre soin de toi.

Unité 16: C.45 ( long silence.....) Il y a une image qui ...qui se libère..

T.46 C'est comment?

C.46 C'est mes parents... c'est maman et papa... maman qui est en peine et papa qui est enragé... J'ai toujours eu peur de ça...C'est pas ma faute, moi....

T.47 Est-ce que tu peux leur donner le droit et la permission de libérer ton être...

C.47 Je suis face à eux autres..

T.48 Comment te sens-tu face à eux?

C.48 Au début, je suis triste...un petit peu... mais... je me dis que... je me sens qu'après, c'est pas moi, ça...pas une partie de moi, ça.

Unité 15: Lorsque S. déplace son attention vers l'endroit douloureux dans son dos, il remarque qu'il y a un changement qui s'opère et le décrit comme un noeud qui se défait.

Unité 16: Après un long moment de silence, alors que T. invite S. à intégrer la transparence ressentie plus tôt, S. voit émerger une image de ses parents. S. aperçoit sa mère en peine et son père enragé. S. éprouve alors des sentiments de peur, de culpabilité et de tristesse.

Unité 17: T.49 O.K. Laisse ton cerveau au grand repos, et dis-moi, le lien qui t'unit à ton père et à ta mère, là... quand tu le touches, ça fait comment sous tes doigts.... le cordon qui t'unit à ton père et à ta mère. Touche-le de ta main gauche..et dis-moi comment ça fait sous ta main.

C.49 Très molle...

T.50 Comme texture, c'est comment?

C.50 Très lisse...

T.51 Quelle grosseur ça l'a à peu près?

C.51 Y'é pas mal gros.

T.52 Est-ce que tu peux faire le tour de ta main?

C.52 Non pas juste une main.

T.53 O.K. Demande à ce cordon là, si tu lui donnais le droit et la permission de se détacher, c'est quoi que tu gagnerais?

C.53 Je peux prendre toute ma couleur.

Unité 18: T.54 Pourrais-tu lui donner le droit et la permission de se détacher et le retourner à papa et à maman?

C.54 Oui!...

T.55 Alors, excuse-toi de l'avoir retenu si longtemps...le cordon pensait que tu le voulais avec toi, bien relié à tes parents. Alors tu t'excuses de ne pas l'avoir libéré avant...mais tu ne savais pas... Et si ça t'est possible, maintenant, tu le remercie des services rendus et tu lui fais tes adieux... et tu lui donnes le droit et la permission de retourner à papa et à maman....avec toute sa couleur grise. Tu le laisses emporter avec lui, tout ce qui lui appartient. Fais tes adieux à tout ce matériel-là, tu n'en a plus besoin... si tu veux... Quand ça sera fait, tu me le diras...et s'il y a la moindre résistance qui s'installe, ne violente rien, tu me le dis... Fais tes adieux .... et donne le droit et la permission à ce cordon de retourner à papa et à maman. Détendu, tout abandonné...

Unité 19: C.55 Ça s'en va... c'est parti...

T.56 C'est quoi que ça laisse en toi...?

C.56 Je me sens si libre... Je sens que j'ai pris du poids..

Unité 17: L'incitation du T. à explorer le lien qui unit S. à ses parents, amène S. à décrire ce lien comme physiquement mou et lisse au toucher, plus gros qu'une poignée et ayant pour fonction de le dérober de sa couleur (identité).

Unité 18: S. acquiesce à la suggestion du T. de permettre au lien de se détacher et de retourner aux parents.

Unité 19: Une fois le lien détaché, S. éprouve un sentiment de grande liberté ainsi qu'une sensation d'augmentation de poids.

Unité 20 T.57 Qu'est-ce que devient papa et maman?

C.57 Ils sont disparus...

T.58 Comment tu te sens... c'est quoi que tu éprouves maintenant qu'ils sont disparus?

C.58 Je me sens pesant...

T.59 Ressens cette pesanteur... Est-ce que c'est dans l'agréable, le désagréable ou le neutre..?

C.59 C'est une pesanteur qui n'est pas inconnue...

Je faisais des cauchemars de cette pesanteur avant... Ça commencé très petit, pis ç'a venu très gros pis ça prenait toute la place

T.60 Laisse ça s'apesantir maintenant... et laisse-toi s'enfoncer en-dessous de cette pesanteur. Cède, ne résiste pas... Laisse-la descendre, descendre dans tes profondeurs....

Laisse-le t'enfoncer loin au-dedans de toi... jusque dans tes racines... C'est quoi qui se produit...

C.60 Je me sens immobilisé.

Unité 21: T.61 C'est quoi que tu sens qui te manque pour être très bien?

C.61 Faudrait que je laisserais la pesanteur s'en aller.

T.62 Et s'il fallait que tu lui donnes le droit et la permission de s'en aller, c'est quoi que tu sens que tu gagnerais?

C.64 Je pourrai respirer.

unité 22: T.65 O.K. maintenant, tu vas toucher de tes deux mains ce qui pèse comme ça et dis-moi quelle forme que ça a.

C.63 C'est une grosse boule...

T.64 de quelle couleur elle est?

C.64 Elle est à moitié bleue, moitié noire..

Unité 23: T.65 Demande à la boule qui est une partie de toi, qui ne te veut pas de mal.. elle était sûre que tu voulais la garder avec toi... Demande-lui, si je te donnais le droit et la permission de t'ouvrir, et de libérer ton contenu, c'est quoi que je gagnerais?

C.65 La paix...la paix...

Unité 20: Suite à la disparition de l'image des parents, S. éprouve une nouvelle sensation de pesanteur cauchemardesque familière et envahissante. Suivant le guidage du T., S. éprouve une sensation d'immobilité en s'enfonçant dans la pesanteur décrite.

Unité 21: Aux questions du T., S. affirme que pour être très bien, il lui faudrait lâcher cette pesanteur. S. pourrait alors mieux respirer.

Unité 22: Dans le contexte d'une invitation par le T. à toucher physiquement cette pesanteur, S. la décrit comme une grosse boule bleue et noire.

Unité 23: Dans la suite du processus, alors que S. est invité à considérer ce qu'il gagnerait s'il donnait la permission à la boule de s'ouvrir, S. annonce avec insistance qu'il obtiendrait la paix. S. acquiesce que cette réalité peut bien circuler à l'intérieur de lui.

T.66 Tu laisses le mot «paix» se promener au-dedans de la boule...et partout au-dedans de toi. dans toutes les parties de ton corps...jusque dans tes pieds...et tu me diras si ça accorche en quelque part ou si ça passe bien partout.... le mot «paix»...

C.66 Non...il passe...

T.67 Ça passe bien?..

C.67 Ça passe bien...oui...

Unité 24: T.68 Alors, sens-tu que tu as le goût de donner à cette boule noire et bleue, le droit et la permission de s'ouvrir et de libérer son contenu?

C.68 OUi...

T.69 Alors, dans tes mots à toi, vas-y... C'est tout ce qu'elle attend pour pouvoir s'ouvrir, que tu en donnes la permission...

C.69 Tu peux t'ouvrir....c'est all right...

T.70 De quoi est fait le contenu?

C.70 C'est plein de vers...

T.71 Laisse sortir ces vers... Il y a une grosse boîte à déchets ...à côté de toi et en arrière de toi... une à droite, une à gauche... une en arrière de toi... Dis-moi dans quelle boîte les vers ont tendance à se retirer..

C.71 Il vont à gauche... plus à gauche, un peu à droite... beaucoup à gauche...

T.72 Laisse la boule se dévider de tout son contenu... Comment se sent la boule lorsqu'elle se dévide comme ça?

C.72 Elle est plus léger...

T.73 Quand elle aura tout dévidé son contenu, tu me le diras...

C.73 C'est correct.

T.74 O.K. C'est quoi qui reste de la boule?

C.74 C'est devenu transparente... y'a rien dedans... Y'a pu de couleur...c'est transparent.

Unité24: Dans le cadre du traitement poursuivi, S. accorde permission à la boule de s'ouvrir. S. voit qu'elle est pleine de vers et observe qu'ils se dirigent surtout vers la gauche. S. note que la boule est plus légère, et que, vidée de son contenu, c'est la transparence qui domine.

Unité 25: T.75 Comment tu te sens?

C.75 La pesanteur s'en va tranquillement...

Unité 26: T.76 Laisse-la aller... et laisse le restant de la boule te dire comment elle aimerait que tu en disposes...

C.76 Elle veut que je la place gentillemeent dans la terre en arrièere de moi...

T.77 Et-ce que tu peux le faire?... gentillemeent?

C.77 Oui...

T.78 Vas- y. Et quand tu fais ça, c'est quoi que tu éprouves?..

C.78 Je sens qu'il y a un ... je viens d'enlever un gros manteau.

T.79 Et si tu laissais monter une parole qui exprime bien ce que tu ressens, ça serait quoi cette parole?

C.79 Pur!...

T.80 Laisse cette parole circuler partout en toi avec toute sa pureté...

Et qu'est-ce que devient le poids , la pesanteur de tantôt?

C.80 Je commence à avoir de la circulation.. la pesanteur est beaucoup moins... je ne la sens presque pas.

Unité 27: T.81 Occupe-toi du petit reste qui demeure. À quel endroit de ton corps que tu le ressens ce restant de pesanteur...

C.81 Dans le dos.

T.82 Si tu peux, glisse donc ta main gauche en-dessous de cette pesanteur...et recouvre-le de ta main droite, délicatement, et dis-moi quelle forme ça prend sous tes mains...

C.82 Un bâton... un bâton de bois...

T.83 Laisse le bâton te dire ce qui lui ferait le plus de bien...

C.83 Il voudrait fesser...

T.84 Il voudrait fesser quoi? qui?

C.84 Mon père!

Unité 25: S. ressent que la pesanteur s'en va tranquillement.

Unité 26: Sous la direction du T., S. recentre son attention sur la boule. S. accepte de disposer de la boule comme elle l'entend et éprouve, par la suite, une sensation de dégagement comme s'il venait d'enlever un gros manteau. Comme expression intérieure de cette sensation, S. entend le mot «pur» et rapporte que la circulation de ce mot à l'intérieur de lui allège de beaucoup la pesanteur initiale.

Unité 27: À la suggestion du T., S. prend contact avec ce qui reste de la pesanteur ressentie dans le dos. S. dit que que cette sensation prend la forme d'un bâton de bois sous ses mains et que ce bâton veut frapper son père.

Unité 28: T.85 Est-ce que tu peux lui donner le droit et la permission de frapper dans ton père tout ce qui doit être frappé... tout ce qui doit être fessé?

C.85 Oui!...

T.86 Vas-y!... (long silence...) C'est quoi que ressent le bâton quand il a enfin la permission de fesser tout ce qui doit être fessé dans ton père... ?

C.86 Ça fait longtemps que ç'aurait dû être fait...

unité 29: C.87 C'est quoi qui reste de ton père?

C.87 Une couverture..

T.88 C'est quoi qu'il y a en-dessous de la couverture?

C.88 Un diamant!

T.89 Tu peux toucher ce diamant de ta main droite?

C.89 Oui.

T.90 C'est quoi que dit ce diamant? Écoute-le te parler.

C.90 Ça dit d'accepter de dire mon mal.

unité 30: T.91 Maintenant, si tu plaçais ce diamant à l'endroit où était le bâton dans ton dos, c'est quoi que ça fait?

C.91 C'est pas là qu'elle veut aller.

T.92 À quel endroit qu'elle veut aller.

C.92 Il veut aller dans les cordes vocales...

T.93 Laisse-le se placer dans les cordes vocales.

C.93 (long et profond soupir...)

T.94 C'est quoi qui arrive aux cordes vocales..

C.94 Ils se redressent... Il se redressent...

T.95 Et c'est quoi leur parole qui monte des cordes vocales...

C.95 Tout droite...

T.96 Et c'est quoi que ça fait en-dedans de toi cette parole-là?

C.96 Ça sonne vrai pis ça sonne bien...

T.97 Entend cette parole...laisse-la résonner partout en toi...

Unité 28: S. consent à donner le droit et la permission au bâton de frapper ce qui doit être frappé dans l'image du père. Pendant qu'a lieu cette nouvelle catharsis, S. demeure longuement silencieux et finit par attester qu'il y a longtemps que cette décharge émotionnelle aurait dû se produire.

Unité 29: Au moyen des questions du T., S. décrit le résultat de cette décharge. S. voit d'abord une image de couverture, puis de diamant et enfin entend le message de ce dernier qui l'invite à accepter de dire son mal.

Unité 30: Alors que T. invite S. à placer le diamant à l'endroit douloureux dans le dos, S. fait savoir que c'est dans les cordes vocales qu'il souhaite être placé. S. relâche un long et profond soupir. S. répète à deux reprises que les cordes vocales se redressent et rapporte le message de celles-ci: «Tout droite». S. entend que ce message sonne vrai et bien.

Unité 31: Qu'est-ce que devient le diamant?

C.97 Ça fait un *lining* pour toute la colonne.

T.98 La colonne vertébrale?

C.98 Oui.

T.99 O.K. ressens bien cette *lining*-là...

C.99 Plein d'énergie... Il permettrait rien de courber le dos...Il me tient solide...Je le sens vivant... mais elle est flexible... elle est flexible mais solide.

T.100 Elle est flexible et solide...(OUI...) Ça c'est à toi, personne ne peut t'enlever ça... Accueille cette flexibilité, cette solidité qui t'arrivent du diamant...

### Étape 8 (2)

Unité 32: Maintenant dis-moi qu'est-ce qui en est des parties du début, de la rivière, puissante et calme, et du bras de fer au couteau?

C.100 Ils font juste UN... Ils sont vivants...Ils sont en joie....

T.101 Et cette partie qui avait peur de s'exprimer, et cette partie qui avait besoin de s'exprimer et qui était empêchée de la faire, comment se sent-elle?

C.101 Y'a aucune résistance.... Elle n'est pas gênée, ..pas bruyante... Elle est sûre...

Unité 33: T.102 Maintenant, P., tu vas te rappeler la dernière fois où tu as vécu le malaise dont tu parlais tantôt, à savoir ne pas pouvoir exprimer ton agressivité... Quand est-ce que tu as vécu ça la dernière fois?

C.102 J'étais au magasin...

T.103 Entre à nouveau dans ce magasin.... Tu reprends tout ce scénario.

C.103 Oui...

T.104 Et avec les ressources que tu as maintenant, dis-moi comment tu fonctionnes.

C.104 Moi, ça ne me plaît pas d'être dedans....ça me pue au nez... c'est plein de superficialité. C'est pas ça qui me fait vivre, je me sens écrasé. Mais j'ai pas besoin d'endurer ça... Ça ne me dérange pas...de sortir..ça ne me dérange pas en toute...J'ai droit de sortir. Je peux faire ce que je veux.

Unité 31: Toujours dans le processus du questionnement des images, S. décrit la transformation et l'effet de ces images. S. note que le diamant devient un revêtement à l'intérieur de la colonne. Quand S. se permet de ressentir ce revêtement, il éprouve une énergie qui rend la colonne solide, vivante et flexible.

Unité 32: Guidé par le T. à revenir aux images du début, *la rivière* et *la main au couteau*, S. constate qu'elles se sont unifiées, sont vivantes et joyeuses. Puis, amené par le T. à considérer la *peur de s'exprimer*, S. affirme qu'il n'y a aucune résistance, que cette peur est maintenant sans gêne, sûre et non-bruyante.

Unité 33: S. consent à revoir une scène où habituellement, il n'arrivait pas à exprimer son agressivité. Incité à réagir à cette scène à partir de ses nouvelles ressources, S. décrit d'abord son malaise: sensations de superficialité, d'écrasement. Puis, se disant qu'il a maintenant le droit de faire autre chose et ressentant que ce n'est pas sa place, S. choisit de sortir du lieu où il se trouve. S. éprouve alors un sentiment de fierté personnelle.

( grand soupir..) sans pour autant laisser les autres faire ce qu'ils veulent. Me sens pas que c'est ma place là... Rester là, c'est ridicule... Je sors ..... je sors du magasin tout simplement...?

T.105 C'est quoi que tu éprouves en-dedans quand tu sors du magasin, tout simplement.

C.105 Je suis fier de moi... Me sens bien avec moi..

T.106 O.K. Remercie bien ton intérieur de tout ce qu'il t'a donné ce soir... et dis-lui que tu es fier de toi... Cette fierté est là pour rester...personne ne peut te l'enlever... Doucement, maintenant, tu peux revenir et quand tu seras prêt, tu t'ouvriras les yeux...

\* \* \* \* \*

Unité 34: T.107 Puis comment tu te sens?

C.107 Y'a des parties de moi que j'ai jamais senties et que je ressens...

T.108 Comme par exemple...?

C.108 C'est drôle à dire, mais en bas de la colonne, droite dans le bas du dos... je sens comme une solidité... Ça supporte le haut qui a mal. Avant ça, je me sentais tout le temps à me plier ..icitte...dans le dos... comme si je portais des pesanteurs... j'avais toujours des pesanteurs à supporter...qui étaient comme malgré moi et que j'étais obligé de prendre... Pis là, je me sens comme si le bas du dos, il se redresse... pis il met droite la colonne. En-dedans de moi, c'est ça que ça sent...

Unité 35: Je sens que ça va prendre du temps pour que le corps se fasse à ça là... C'est à force de dire ce que c'est que je ressens dans toutes les situations où j'ai le droit de dire... ça va se redresser ça...

T.109 Tu sens ça de même..?

C.109 Oui, c'est ça que je sens... oui.. Je sens que c'est par les petits, doucement, calmement... mais fermement... Je me sens que je suis en pleine possession de ça..

Unité 34: La séance d'imagerie terminée, S. décrit des sensations tout à fait nouvelles pour lui et ressenties à des endroits précis dans son corps. Alors qu'auparavant, S. se sentait soumis, malgré lui, à des pesanteurs incontrôlables, suite à sa thérapie. S. sent un redressement et une solidité dans sa colonne.

Unité 35: S. estime que l'appropriation de ce redressement intérieur se fera graduellement à force d'exprimer en temps et lieu ses véritables sentiments. S. affirme être en contrôle de cette capacité nouvellement libérée.

Unité 36: T.110 Et si tu laisses résonner une parole au-dedans de toi qui résume bien ton expérience. c'est quoi cette parole-là?

C.110 C'est que la droiture... là...d'aller droit au chemin...c'est des fois le chemin le plus court et le plus juste...

T.111 Un short-cut!

C.111 Un short cut... y'a rien qu'un chemin qui fait du bon sens.

Unité 36: S. résume son expérience dans une parole qui l'incite à aller droit au but.

## Entrevue complémentaire #1

Unité 37: T.112 Bonjour P. Puis, comment ça va depuis ta thérapie?

C.112 Ça va très bien. Je me sens reposé. Je me sens solide en moi.. Puis, je n'ai plus peur que le mal que j'ai en moi, dans le dos va revenir.... puis je me sens qu'il y a quelque chose qui ...??? Je me sens debout... Je sens que j'ai beaucoup de positif de m'exprimer... Je n'ai plus peur de me dire. Alors, je me sens vraiment bien avec ça.

T.113 Et cette partie en toi qui avait tout le temps peur de se choquer puis de dire son point de vue et sa sensation et qui faisait comme étouffement en-dedans?

Unité 38: C.113 Je trouve qu'il a trouvé sa voix...Je peux me dire quand ça monte et sans exagération...puis je vais direct. Je sens que je ne biaise pas avec ça.

T.114 O.K.

C.114 Je sens que ça sort bien... ça sort ...c'est clair.

T.115 As-tu fait l'expérience de quelque chose de nouveau dans ce sens-là?

C.115 Oui, ce matin.

T.116 Qu'est-ce qui est arrivé?

C.116 Y'a quelqu'un qui m'a demandé de faire quelque chose pis je ne me sentais pas bien avec ça. Alors, je lui ai dit que pour moi, ça fittait pas, c'était pas nécessaire... que moi, c'était pas ça que je ressentais.. puis, si que l'autre veut faire telle chose, c'est son affaire, mais pour moi, c'était pas ça. Alors, je n'ai pas peur de déplaire à l'autre... puis je lui ai dit carrément qu'est-ce qu'était la vérité puis je me sentais bien avec ça... Je me suis senti respecté après..

T.117 O.K. Je suis content pour toi, P. O.K. P. Bonne journée!

C.117 Merci!. Je t'appellerai samedi.

Unité 37: Au lendemain de la séance thérapeutique par voie d'imagerie mentale, S. rapporte que plusieurs craintes sont tombées, qu'il est capable de s'affirmer. S. explique que sa résistance à se dire est maintenant transformée en une capacité de s'expliquer directement et sans exagération.

Unité 38: S. donne un exemple concret et récent de l'actualisation de son habileté à s'affirmer clairement. S. explicite que sa peur de déplaire est contrôlée. Dans le cadre de cette expérience, S. éprouve un sentiment de respect de soi.

## Entrevue complémentaire #2

T.118

C.118 Moi, ça va bien...J'ai eu un petit peu mal de dos mais ce n'était pas du tout la même chose...c'était plutôt que le foie ne veut pas bouger...

Unité 39: Mais pour le reste, ça va de mieux en mieux.. (Ah oui...) J'ai retrouvé ma voix. Je suis plus lent.. Je vais moins vite.. Ça semble que j'ai pris des racines plus solides.

T.119 As-tu eu des expériences où normalement tu aurais dû exprimer ta colère et que tu ne pouvais pas le faire?

C.119 C'est que, ce qui arrive asteur, c'est qu'il y a une voix qui sort, dans des situations où normalement je ne dirais rien...c'est que dans toutes sortes de petites choses. Ensuite.. qu'est-ce qui arrive, c'est qu'il n'y a plus de frustrations en-dedans.

T.120 Y'a plus de frustrations?

C.120 Non ! C'est que je me sens bien avec tout... Normalement, où j'avais peut-être de l'agressivité parce que j'étais comme étouffé, c'est presque rare que je ressens ça.

T.121 Y'en a encore un peu tout de même.

Unité 40: C.121 Non, je ne peux pas penser une seule fois où ç'a monté... Y'avait des petites légères...eh... je ne peux même pas qualifier ça de frustrations... c'était des légères déceptions.

T.122 C'est pas de la même nature de ce que tu appelais déceptions.

C.122 Pas du tout! je dis c'est dommage...pis après la vie continue. Je ne me sentais pas pris là-dessus. Je ne me sentais pas accroché par ça...

Unité 41 Ç'a vraiment pris un nouvel espace en moi... Pis, je me sens plus calme...on dirait que je respire mieux. Ça fait une différence. Y'a sûrement d'autres sessions à faire pis je ne sais pas quand est-ce...

T.123 Ah bon! Quand est-ce que tu serais ...disponible...

Unité 39: Quatre jours plus tard, S. éprouve de nouveaux développements. Non seulement, S. a-t-il retrouvé sa capacité de s'exprimer, mais il expérimente moins d'empressement qu'il décrit comme un enracinement plus solide en lui-même. S. décrit combien son niveau d'agressivité est diminué grâce à sa capacité d'exprimer ce qu'il ressent en temps et lieu.

Unité 40: S. décrit ne plus demeurer emprisonné dans son émotivité lorsqu'il vit des déceptions.

Unité 41: S. explique l'accès à ce nouveau contrôle par la création d'un espace intérieur où il se sent plus calme et respire mieux.

### Entrevue complémentaire #3

T. 124 O.K. P. comment est-ce que tu t'arranges de ce temps là?

Unité 42: C.124 Ben. Il y a des nouveautés qui se sont présentées depuis la dernière fois que je t'ai vu...3-4 jours. Qu'est-ce que j'ai fait, j'ai noté brièvement des nouveautés et des changements en moi, de temps à autre, au fur et à mesure qu'ils se présentaient dans ces journées-là.... Pour les regrouper, j'ai fait un sommaire de mouvements intérieurs qui se faisaient. J'en ai trois que j'ai découverts à date.

Unité 43: La première, c'est que je dis ouvertement quand quelque chose me dérange.

T.125 Ça c'est nouveau pour toi.

C.125 Oui, et je le dis fermement mais avec du calme... au lieu de...C'est contraire de ce que je faisais avant. Avant ça, quand quelque chose me dérangeait vraiment, je m'étouffais avec mon sentiment. Et suite à une bonne accumulation d'étouffement, j'explosais. Pis c'était moins prononcé dernièrement parce que j'ai fait beaucoup de cheminement. Mais il reste des petites explosions intérieures qui pouvaient être très subtiles. Je m'en aperçois aujourd'hui, que j'écoute plus profondément ce qui me dérange intérieurement D'où est-ce que ça vient ça.... et je le laisse faire son chemin et j'écoute plus... Pis je me aperçois ce que ça fait un grand changement à l'intérieur.

Unité 44: Ensuite, je ressens que je m'écoute plus profondément dans mes besoins affectifs... je me traite plus doucement... Avant ça qu'est-ce qui m'arrivait quand j'avais un ennui qui montait, j'avais tendance à fuir... tendance à aller plus vite encore et plus agressif....de m'amener plus dur... ne pas me donner la chance de le ressentir et de l'accueillir...

Unité 45 T.126 C'était un ennui de quoi...?  
C.126 Un ennui de maman... ça revient tout le

Unité 42: Une semaine plus tard. S. relate au T. des nouveautés qu'il a notées au fur et à mesure de leur développement.

Unité 43: S. remarque qu'il exprime les sentiments qui le dérangent avec ouverture, calme et fermeté alors qu'auparavant, il les étouffait jusqu'à ce qu'il explose. S. explique qu'il a appris à s'écouter profondément et à discerner ce qui le dérange.

Unité 44: S. remarque que l'écoute profonde de ses besoins affectifs a remplacé un mécanisme de fuite dans une agitation qui aboutissait à de l'agressivité.

Unité 45: S. éprouve un ennui de sa mère, ennui qui se transforme en haine et agressivité.

temps à la même place... C'est un ennui et ça virait vite en haine...

Unité 46: Alors je suis moins agressif avec ma famille et avec mes collègues de travail quand cet ennui-là se présente... j'ai une tendance à rester plus calme pis à écouter pour savoir qu'est-ce qui l'éveille ...c'est quoi le mécanisme qui joue à l'intérieur... C'est de l'écoute divine parce qu'en fin de compte, c'est pas mes oreilles qui écoutent... ça vient de l'âme...c'est très fine comme écoute... et je reste pas distant... je ne me coupe pas de ma présence où ce que je suis....perd pas contact avec la réalité....(micro bouge...) c'est étonnant comment ça fait son chemin... tout en faisant mon travail..en allant plus lentement.

T.127 Ça s'est vécu depuis combien de temps...2 jours? 4 jours?

C.127 C'est plus raffiné depuis 4 jours... Je voyais une certaine tendance avant...mais il y avait une tendance de couper plus vite. Mais là aujourd'hui je choisis les affaires qui favorisent ce climat-là.

Unité 47: Ensuite, le troisième, je ne me sens plus attaqué face aux critiques des autres... de ma personne... J'évalue plus la vérité de qu'est-ce que les autres disent.. pour voir si ça sonne vrai à l'intérieur... si ça colle. Si ça colle, je peux plus accueillir les critiques... Je peux accepter que j'ai cette limite-là. Avant ça, j'étais très défensif...

T.128 Avant ça, ça veut dire quoi?

C.128 Avant la thérapie... J'avais tendance à m'étouffer face à ça et à m'effacer pis, eh... je pouvais les rendre ça par exemple. Tôt ou tard, il allait payer pour. C'est comme ça que ça marchait avec moi.Ça je sais que j'ai ça depuis longtemps... ça vient de l'enfance. Puis ceux qui ... par exemple.... je suis capable d'expliquer ça à l'autre que c'est pas vrai....que il y a quelque chose d'autre qui ont mal perçu là. Peut-être que c'est ça que ç'a été éveillé chez

Unité 46: Depuis sa thérapie, S. atteste qu'il est moins agressif dans son milieu familial et professionnel. S. précise que le mécanisme d'écoute intérieur qu'il a développé vient de «l'âme», qu'il ne perd pas contact avec la réalité et qu'il se développe progressivement alors que S. continue sa vie régulière tout en choisissant de favoriser le climat d'écoute.

Unité 47: Face à une tendance à se sentir attaqué personnellement par les remarques des autres, S. a développé une capacité de discerner la véracité des propos, accepter ce qui lui revient au lieu de fuir ou de se venger. Tout en discernant ce qui est vrai et important pour la relation, S. peut maintenant s'expliquer avec l'autre.

eux...mais pour moi, c'est pas de la vérité...  
Des fois, je le dis, si je le sens important pour  
la relation... Si que je sens que c'est juste une  
petite perturbation qui passe, ben, je le laisse  
faire...

T.129 Ce sont les choses nouvelles que tu as  
constatées depuis ta thérapie, ça?

C.129 C'est nouveau ça... c'est nouveau...

Unité 48 Parce qu'avant ça j'avais cette  
tendance de me fuir avec ce mal-là.... Ça m'a  
donné de la nouvelle énergie, tout ça... je sens  
que ça va chercher encore plus creux...des  
affaires qui restent.. (La suite de cette entrevue  
se poursuit dans une nouvelle séance de  
thérapie.)

Unité 48 Ces transformations amènent S. à  
éprouver une énergie nouvelle et un contact  
encore plus profond avec ses propres  
dynamiques intérieures.

**Entrevue complémentaire:  
1er septembre, 1997**

Unité 49 T.130 Bonsoir P. ... Tu peux causer un peu, là?

C.130 Oui. D'accord!

T.131 O.K.C'est à propos de l'entrevue, que tu étais venu vivre ici, d'un bout de thérapie concernant un malaise que tu avais... C'était au mois de mars passé.

C.131 Je me rappelle bien de ça.. Oui.

T.132 Peux-tu me décrire dans les grandes lignes de quoi était fait ton malaise?

C132 Au début je pensais que c'était face à ma mère et finalement j'ai découvert que c'était face à mon père que je vivais un malaise. Je me sentais tout le temps étouffé. J'avais l'asthme et je voulais savoir d'où ça venait.

T133 Tu avais l'asthme?

C.133 Oui. Et puis, l'asthme, c'était le signe qui était le plus évident. Mais il y avait aussi d'autre chose qui était adjacent que je vivais. Je perdais le souffle et je ne m'exprimais pas face à bien des situations. Pis ça venait tout de la même place.

T.134 O.K. Alors, par rapport à ce malaise-là, quand tu étais venu, on l'avait identifié comme ça j'imagine. Je me souviens de ça que tu avais l'asthme et que tu fonctionnais mal dans tes rapports avec les autres souvent. Alors, après qu'on l'a eu traité par imagerie bipolaire, c'est quoi qui s'est passé les jours, les semaines suivantes au niveau de l'expérience?

Unité 50 C.134 Oui. La première journée après que j'ai découvert ça, pis j'ai eu comme un soulagement, c'est pareil comme dans un accident, pis le pont est suspendu. J'ai vécu les choses très lentement.. j'étais très très alerte à tout ce qui m'entourait, à la vie qui m'entourait...pis ça venait des profondeurs en moi je prenais beaucoup de temps pour sonder ce qui se passait en-dedans de moi... et face à moi

Unité 49 À la demande du T., S. décrit le malaise traité par imagerie mentale sept mois auparavant. En plus de rappeler l'étouffement ressenti face à la difficulté de s'exprimer dans bien des situations, S. ajoute qu'il avait aussi un problème d'asthme qui, pour lui, était le symptôme le plus évident.

Unité 50: Au lendemain de la séance d'imagerie mentale, S. vit une sorte de ralentissement intérieur qui l'amène à être très éveillé à ce qui se passe en lui et autour de lui.

T.135 C'était nouveau pour toi...

C.135 Très important...

Unité 51: T.137 L'asthme, c'est quoi qui est arrivé avec ça?

C.137 Ça a beaucoup diminué... ça a amélioré c'ta situation-là..

Unité 52: T.38 Et depuis cette situation, est-ce qu'il s'est présenté des moments, des situations de vie où habituellement tu aurais vécu cette angoisse, ces étouffements?

C.138 Officiellement, ce qui se passe, c'est que dans les périodes de stress, face aux exigences que d'autres - c'est ma perception que les autres placent sur moi..où j'ai une tendance à m'effacer et ne pas dire mes besoins..ou ma façon de ressentir...

T.139 Ça, tu as vécu des situations où normalement tu aurais vécu ça.. C'est quoi qui a été ta réaction? Est-ce que ça a été semblable ou différent?

C.139 Non. Avant, qu'est-ce que je faisais, c'était une routine, j'allais 100 miles à l'heure et je me cachais dans toutes sortes de manières... pour pas dire mon besoin, et pas faire face...

Après ça, j'ai pu me dire...j'ai pris mon temps. Même, des fois c'était exigeant sur moi.. mais j'ai trouvé des profondeurs en moi que je ne pouvais plus retenir.. mon expression face à tout ça.. J'ai pu me dire face à tout... et dire comment je me sentais sans pour autant sentir qu'eux avaient le pouvoir sur moi..

Unité 53: Avant ça, je me sentais très, très..vulnérable. Mais après, ce que je me dis... par exemple, mon épouse veut faire une telle chose et je ne suis pas d'accord. Souvent je m'effaçais..pour faire plaisir, pour pas que je me sente rejeté. Après ça, je pouvais lui dire exactement comme je me ressentais pis j'ai eu beaucoup de soulagement. Pis chaque petit pas que je prenais dans cette direction-là, dans une situation semblable, j'avais comme une confirmation que j'avais repris possession de la vie en moi...

Unité 51: S. répond au T. que son asthme s'est beaucoup diminué.

Unité 52: Dans des situations où habituellement S. aurait étouffé l'expression de ses sentiments en fuyant dans l'activité, S. peut maintenant, en puisant dans ses profondeurs, se dire sans se sentir écrasé devant les autres.

Unité 53: S. a pris conscience que son mécanisme d'effacement était utile pour ne pas se sentir rejeté. Après sa thérapie, S. éprouve chaque effort dans l'expression de lui-même comme un soulagement et une prise en charge de sa vie.

Unité 54: T. 140 C'est dire qu'il y a beaucoup de moyens de fuite qui ne sont plus nécessaires maintenant.

C.140 Justement, j'ai beaucoup moins de pertes d'énergie pour ces choses-là.

Unité 55: T.141 Et tu attribues ça à la thérapie qu'on a vécu?

C.141 Absolument! Y'a pas d'autres manières de décrire... Je regarde ma façon de répondre. Normalement c'était une réaction et non pas une action...dans ses situations là. Ça pouvait être face au groupe aussi. où dans mon travail. le groupe pensait de telle façon. et moi si je ne me sentais pas d'accord. moi je me taisais. Mais là. je dis ce que je pense. ce que je sens fortement.. Avant ça. je ne le faisais pas. Aujourd'hui. c'est ben plus clair pour moi. d'où ça vient c'te place-la en moi. parce qu'avant ça. je l'étouffais... je l'touffais ben raide et je me sentais ben stressé... Et c'était surtout face à ma mère.... je ne pouvais pas.. je n'avais pas la certitude de pouvoir m'exprimer. J'avais peur d'être rejeté...pis je suis convaincu de ça... Ça vient profond en moi...Face à ces situations-là aujourd'hui où je n'ai pas de pouvoir. je me sens bien calme en moi. et sûr de moi.

unité 56: T.142 Hum! Si je saisis bien. quand tu regardes l'avenir maintenant. tu vois ça d'un oeil plus positif?

C.142 Je sens que j'aurai une chance de vivre pleinement ma vie sans la peur que je vais m'étouffer face à ces situations-là. Ça me donne ben plus de couleur lorsque je dis ce que j'aime et ce que j'aime pas. Avant ça. je croyais que c'était une façon de m'accorder.. en fin de compte. ce n'était pas une bonne façon. Et aujourd'hui. je vois l'avenir ben positif...

Unité 57: T.143 Si quelqu'un te posait la question. qu'est-ce que ça vaut l'imagerie guidée. qu'est-ce que tu diras de ça?

Unité 54: En utilisant moins de mécanismes de fuite. S. éprouve un regain d'énergie.

Unité 55: S. attribue ces transformations à la thérapie vécue. S. relate un autre exemple démontrant les mêmes mécanismes de fuite: silence. refoulement. S. comprend et explique que son comportement était autrefois réactif plutôt qu'actif et beaucoup relié à la crainte d'être rejeté. Aujourd'hui. S. éprouve plus de calme et d'assurance dans des situations stressantes.

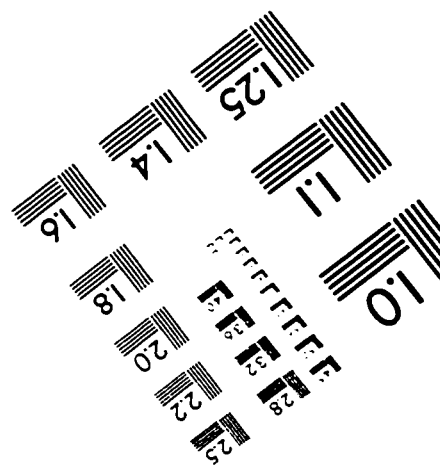
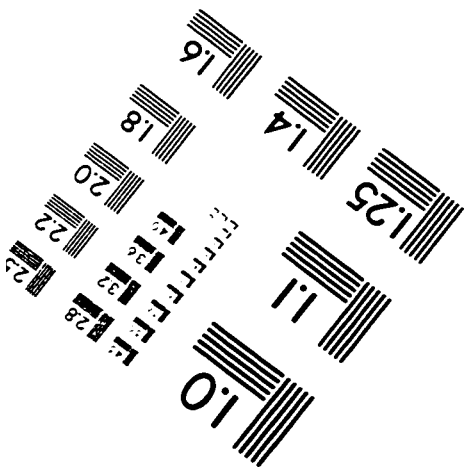
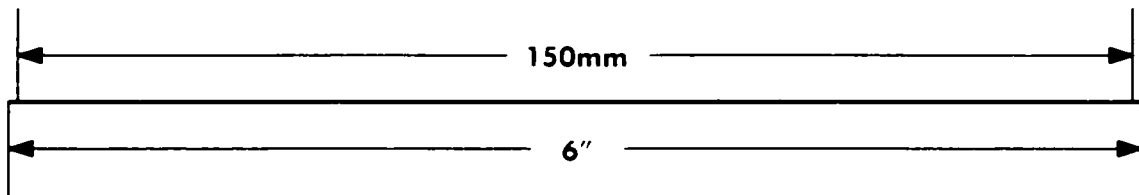
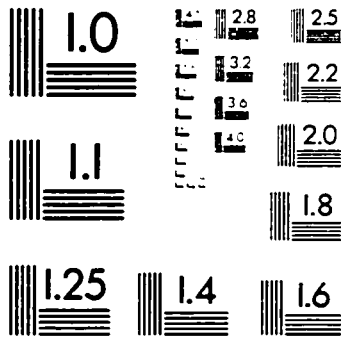
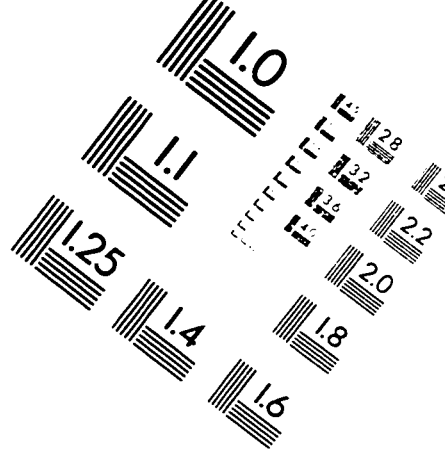
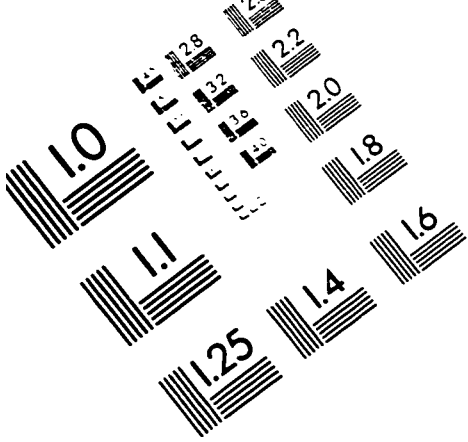
Unité 56: S. décrit sa perception de l'avenir comme étant une chance de vivre pleinement sa vie. S. a découvert que l'expression de ses sentiments lui donne une identité spécifique.

Unité 57: À la question du T. qui l'interroge sur la valeur de l'imagerie guidée. S. répond que c'est un outil indispensable qui renferme un potentiel énorme et dont l'opération. qui semble lente au début. produit des changements permanents.

C.143 C'est un outil qui a un potentiel énorme. Ça l'air ben slow au début quand on ne connaît pas le pouvoir ...souvent on perçoit les choses de l'extérieur mais c'est totalement quand on se vit et qu'on a la certitude qu'on a changé des choses de façon permanente. Y'a des choses qui sont changées en moi et qui ne reviendront pas depuis le mois de mars. Et je vois le progrès que ça fait en moi. L'Imagerie pour moi, c'est un outil indispensable.

T.144 O.K. je te remercie beaucoup de ton témoignage.

# TEST TARGET (QA-3)



**APPLIED IMAGE, Inc**  
1653 East Main Street  
Rochester, NY 14609 USA  
Phone: 716/482-0300  
Fax: 716/288-5989

© 1993, Applied Image, Inc., All Rights Reserved