

# Addictions et narration

## Julien Betbeze et Gérard Ostermann

Julien Betbèze est Médecin, Psychiatre des Hôpitaux, chef de service du Service d'Accueil Familial Thérapeutique de Loire- Atlantique, membre de l'AREPTA (Institut Milton Erickson de Nantes), formation et conférencier en hypnose, thérapie brève et familiale, EMDR - HTSMA, chargé de cours universitaire.

Gérard Ostermann est Professeur de thérapie, Psychothérapeute, Praticien EMDR Europe, HTSMA Président d'Ical (Institut des conduites alimentaires), Président du collège des Alcoologies Aquitains et Fondateur Responsable du Diplôme universitaire de pathologie de l'oralité

Lorsque nous recevons des patients, ces derniers nous racontent des histoires qui le plus souvent sont répétitives, expriment une plainte, un désaccord, entre ce qu'ils souhaitent et ce qu'ils subissent.

Ce type d'histoire peut être qualifié d'histoire pauvre dans laquelle le sujet n'arrive pas à trouver une place d'auteur, se décrivant comme prisonnier d'une histoire dominante qu'il subit.

Quelle différence y a-t-il entre ce type d'histoire et une bonne histoire vécue par le sujet comme participant de son expérience de la vie ?

Comme nous l'a enseigné Jérôme Bruner<sup>1</sup> une histoire se construit simultanément à partir de deux paysages : celui de l'action que l'on peut considérer comme la « grammaire de l'histoire » et celui de la conscience : que savent ceux qui sont impliqués dans les événements, que pensent-ils, que sentent-ils ?...

Une histoire décrit ainsi des événements reliés en séquences à travers le temps autour d'une intrigue qui donne sens au déroulement narratif. Une bonne histoire pour un sujet est une histoire qui ne se laisse pas enfermer dans un cadre rigide mais une histoire qui laisse de l'espace à des modes de vie appréciés par le sujet.

Pour décrire avec plus de précisions ce type d'histoire, il nous paraît utile de rajouter un troisième paysage : le paysage de la relation qui permet au sujet de vivre l'expérience de la reconnaissance ainsi qu'une perception fine du lien entre ses actions et ses intentions.

---

<sup>1</sup> J. Bruner, *Culture et modes de pensée*, Ed. Retz, 2000

Ce troisième paysage est en fait le premier comme nous l'a montré Gregory Bateson<sup>2</sup> : c'est à partir de la relation que nous vivons, que nous percevons le monde et que nous pouvons construire nos actions, et cette relation à l'autre est aussi le chemin de la relation à soi.

Dans toute thérapie la relation à l'autre, la relation au monde et la relation à soi, sont les trois dimensions qui permettent de rendre compte de l'expérience du sujet.

La relation à l'autre est un espace de coopération et de reconnaissance, la relation au monde est un espace dans lequel le sujet agit. Quant à la relation à soi, elle s'exprime au travers du prisme des intentions et des valeurs.

L'identité narrative de chacun se construit au travers d'histoires qui rendent compte des moments forts de sa vie, à partir d'un tissage entre ces trois paysages.

Si nous reprenons ce modèle, en intégrant la théorie de l'attachement qui place au centre du développement du sujet l'importance d'un lien sûr dans la construction de son autonomie, nous pouvons affirmer que le sujet expérimente une relation de coopération lorsque la relation à l'autre est sûre (c'est-à-dire une relation dans laquelle il perçoit les intentions positives de l'autre), même si celui-ci agit de manière différente de ce qu'il souhaite. De même, dans cette expérience relationnelle, l'autre perçoit aussi chez le sujet une intention positive par rapport à la relation. Dans cette occurrence, le sujet se sent en même temps autonome et en relation.

L'histoire ainsi construite à partir de cette expérience relationnelle va amener le sujet à décrire avec des détails sensoriels des événements qui font sens à ses yeux, et à se sentir partie prenante d'une histoire dans laquelle il évolue de façon sûre et libre.

Prenons par exemple la relation entre deux amis : une telle relation peut être décrite comme une relation de coopération. Qu'observons-nous lorsqu'ils dialoguent ? A la fois un échange d'informations riche, une manière de rendre compte d'histoires que chacun souhaite partager avec l'autre, et surtout un échange affectif apprécié par chacun.

Dans cet échange, chacun accueille ses propres ressentis sensoriels, via un sentiment de plaisir et de bien-être, chacun faisant l'expérience d'être à la fois dans la relation et dans son corps. Cela peut également être décrit comme une expérience de réassociation.

---

<sup>2</sup> J.-J. Wittezaele, *L'Homme Relationnel*, Ed. Seuil, 2003

Toutefois dans la vie de tous les jours, nous sommes amenés à changer régulièrement de contexte relationnel, ce qui suppose des capacités d'ajustement relationnel. Cette adaptation est directement en lien avec notre vie émotionnelle. En effet, les émotions nous signalent qu'il existe un écart entre ce que le sujet perçoit de la relation et la manière dont il voudrait que celle-ci se déroule. Par exemple, l'anxiété qu'il ressent lui signale que la relation à l'autre manque de sécurité et qu'il doit aller chercher dans sa propre expérience les ressources nécessaires pour interagir différemment.

Cette compréhension des émotions comme signal d'ajustement de nos relations nous amène à percevoir que toutes les émotions sont bonnes. Dans de nombreux ouvrages traitant des émotions, il est fait référence à des émotions négatives : l'anxiété, la tristesse, la colère. Ce qualificatif de « négatif » nous paraît être une erreur anthropologique. En effet, il nous empêche de percevoir le sens de chaque émotion comme un appel à la ressource dont le sujet a besoin pour se réinsérer dans un processus évolutif. Toutes les émotions devraient être considérées comme positives, bien que certaines soient désagréables, car elles nous permettent toutes, quand elles sont accueillies, de reprendre contact avec nos histoires préférées. Nous pouvons alors parler de l'existence d'un processus de dissociation-réassociation.

Le sujet va se distancier de la relation au contact de cette émotion déplaisante, pour aller chercher dans son expérience de vie la ressource dont il a besoin en vue de rétablir une relation satisfaisante. Cette recherche de la ressource correspond à la phase de dissociation (et le sujet va rester dissocié s'il ne la trouve pas).

Lorsque le contact relationnel est rétabli grâce à l'utilisation des ressources, nous parlons alors de réassociation.

Ce processus dissociation-réassociation est normatif ; il permet à chacun de s'adapter aux différentes relations pour expérimenter des interactions qui fassent sens par rapport à la vie qu'il veut mener.

Prenons l'exemple d'un sujet qui ressent de la tristesse après un échec ou un manque de reconnaissance. Cette émotion lui signale qu'il doit agir pour se reconnecter à des histoires en lien avec des expériences de réussite ou de reconnaissance, afin que dans le présent il puisse réutiliser ces ressources pour améliorer sa relation aux autres. De même, lorsqu'un sujet ressent de la colère dans une relation qu'il perçoit comme injuste ou irrespectueuse, cette émotion lui signale qu'il doit aller se reconnecter à des histoires

en lien avec des expériences de justice ou de respect relationnel, afin de faire face de manière mieux ajustée au comportement de l'autre.

En se reconnectant à ces différentes ressources, le sujet pourra accueillir les ressentis sensoriels en rapport avec ses émotions. A ce moment-là, lorsque le sujet agit, l'émotion désagréable prend une tournure bienfaisante.

Ainsi, lorsqu'un sujet raconte une histoire elle-même porteuse d'événements-ressources, il réhabite son corps, sa gestuelle devient spontanée et peut agir de façon créative, donnant forme à son identité préférée. Les différentes séquences d'événements décrites par le sujet sont reliées à travers le temps et donnent forme à des expériences vivantes, le langage devenant le lieu d'accueil de la vie affective.

Quels types d'histoires nous racontent les patients que nous voyons en consultation pour une problématique addictive ? Des histoires pauvres dans lesquelles ils ont perdu le choix de faire ou de ne pas faire, des histoires dans lesquelles ils se vivent comme dissociés de leurs intentions dans une relation à l'autre faite de rivalité et de méfiance.

Tout se passe comme si ces sujets avaient remplacé la relation incontrôlable à l'autre par une relation imaginaire à un objet matériel, dans le but de gérer des émotions pénibles ; malheureusement, la consommation de l'objet donne de moins en moins de plaisir à mesure que son emprise augmente.

Si nous reprenons la théorie de l'attachement associée à la compréhension des émotions que nous avons précédemment développée, nous pouvons imaginer comment se constitue le monde dans lequel l'addiction va prendre le pouvoir.

Si la relation à l'autre est insecure, le sujet aura la plus grande difficulté à se reconnecter à des histoires-ressources.

Une des caractéristiques des troubles de l'attachement est la non-perception chez l'autre des intentions positives. Par exemple, un adulte ayant connu enfant un attachement insecure aura le plus grand mal, sauf s'il a pu faire des expériences relationnelles résilientes, à percevoir chez les autres une intention positive. En racontant l'histoire de son enfance, il sera le plus souvent dans l'incapacité d'évoquer de bons souvenirs avec ses parents, comme s'il ne pouvait percevoir d'intentions bienveillantes à son égard. Quant à son histoire adulte, celle-ci est envahie de conflits et d'échecs, le sujet expliquant qu'il ne peut faire confiance à personne.

Si nous comparons la manière dont un sujet ayant un attachement sécuritaire arrive à gérer des conflits, nous constatons une différence notable en ce qui concerne le statut de

l'intentionnalité. En effet, lorsque quelqu'un est confronté à un contexte conflictuel, il essaiera d'abord de mettre entre parenthèses ses émotions tout en s'interrogeant sur les intentions de celui avec lequel la communication est rompue.

Le sujet passe d'un registre affectif à un registre cognitif et essaie de deviner les intentions de son interlocuteur afin de leur donner un sens qui paraît de prime abord énigmatique. Sa relation à l'autre sera modifiée et vécue comme un facteur d'enrichissement au moment où il pourra percevoir que le comportement de son interlocuteur ne correspond plus à une menace.

Toutefois, si le sujet présente une histoire saturée par des troubles de l'attachement, sa relation à l'autre restera coincée dans la perception de la menace, il aura alors la plus grande difficulté à modifier cette perception du fait de l'insécurité ressentie.

En reprenant la métaphore des trois paysages, nous pourrions ainsi décrire les effets du manque de sécurité relationnelle.

Si les premières relations du sujet sont des relations de maltraitance, le monde qu'il percevra sera celui de la maltraitance et la relation à lui-même sera une relation de maltraitance.

Si les premières relations du sujet sont des relations abandonniques, le monde qu'il percevra sera celui de l'abandon et la relation à lui-même sera abandonnique.

Si les premières relations du sujet sont des relations anxiogènes, le monde qu'il percevra sera celui de l'anxiété et la relation à lui-même sera une relation anxieuse.

Cela peut nous amener à comprendre le lien entre le fait d'avoir eu un vécu abandonnique et la croyance d'être toujours rejeté. Ou bien, comment une jeune fille battue pendant son enfance rencontrera un homme qui va la maltraiter.

Si elle est attirée par ce type d'hommes, c'est en grande partie parce qu'elle vivra avec lui une résonance affective qui lui fera sentir une intimité dans leur relation au monde.

Autrement dit, cette jeune fille pourra percevoir des hommes bientraitants, mais seulement d'un point de vue cognitif et non affectif. Ils ne feront pas partie de son monde, ils resteront pour elle des étrangers sympathiques.

Cet écart entre les dimensions affective et cognitive est un autre aspect du blocage du processus dissociation-réassociation que nous avons déjà décrit lorsque les actions ne correspondent pas aux intentions. Ce blocage dissociatif peut être aussi pensé comme un

effet de l'absence de processus coopératif dans lequel les intentions de l'autre sont perçues comme potentiellement contraire à la relation. Lorsque cette dernière n'est pas sécurisée, le sujet ne peut lâcher prise et entrer dans un échange affectif avec l'autre, il reste bloqué dans un schéma structuré par la méfiance.

Ainsi, la relation insécure est à l'origine du blocage dissociatif. Celui-ci, comme l'a montré la clinique de l'hypnose, se traduit par trois effets :

- Le sujet n'est plus dans son corps mais dans sa tête : il rumine, et ses pensées tournent en rond avec des conséquences identitaires négatives.
- Le sujet n'accueille plus le ressenti sensoriel en rapport avec ses émotions, ce qui se traduit par une augmentation de l'intensité du signal émotionnel contre lequel le sujet va lutter. Dans un premier temps, l'émotion désagréable va diminuer avant d'empirer. Le sujet lutte contre son anxiété, essaie de la faire disparaître, mais celle-ci revient d'autant plus que le sujet la refuse. Nous passons alors du stade de l'anxiété à celui de l'anxiété de l'anxiété, ou de la peur à celui de la peur de la peur. Dans cette nouvelle configuration, toute anxiété devient anxieuse en soi et le sujet est en vain à la recherche d'un monde utopique sans aucune peur. Il en est de même pour les autres émotions, le sujet lutte contre ses ressentis sensoriels de tristesse et de colère. La tristesse va devenir la tristesse de la tristesse, ce qui est la définition de la souffrance morale, et le début de la dépression. De même, la colère se transformera en colère de la colère avec des risques de passage à l'acte destructifs.
- Le sujet ne vit plus son corps de manière subjective mais a l'impression que celui-ci marche de manière automatique, le sujet a perdu la capacité de faire ou de ne pas faire, de choisir telle ou telle action, il agit même si cela est contraire à ses intentions tel un pantin manipulé par un marionnettiste mal intentionné.

Ces trois effets du blocage dissociatif, favorisés par la difficulté du sujet à se reconnecter à des histoires dans lesquelles il revit des expériences-ressources, et du fait du manque de sécurité relationnelle, vont l'amener à percevoir de plus en plus le monde comme

étrange, reflet d'émotions désagréables. Par la suite, il aura tendance à vouloir rechercher de plus en plus une absence d'émotions, celles-ci n'étant perçues que négativement.

L'anxieux chronique est enfermé dans une représentation rétrécie de la réalité, il recherche un monde dans lequel il n'y aurait aucune anxiété, c'est un utopiste qui, ne percevant pas la dimension positive des émotions, tente de fabriquer un monde idéalisé dans lequel toute relation à l'autre devient mortifère. Il en est de même pour les autres troubles émotionnels chroniques : le sujet, enfermé dans une bulle de tristesse ou de colère, ne percevra la vie que sous la forme d'un phénomène cognitif étranger à sa propre histoire.

Les conduites addictives peuvent être pensées comme des tentatives de solution qu'utilise le sujet afin de gérer des émotions négatives envahissantes, le paradoxe étant que ces conduites ne vont pas l'amener à rétablir des relations de coopération avec ses semblables mais de plus en plus l'amener à se replier sur lui-même, dans un imaginaire de rivalité au sein duquel les émotions sont perçues comme persécutrices de façon croissante.

Un des axes de la thérapie pour sortir de ce paradoxe, est d'amener le sujet à élargir sa perception du monde de telle manière qu'il puisse ressentir la beauté dont celui-ci est porteur.

Ceci n'est possible que si la relation que le thérapeute construit avec le sujet addict est sécurisée, c'est-à-dire une relation dans laquelle le sujet comprend que le thérapeute perçoit les intentions positives de sa conduite addictive.

La construction de cette relation sécurisée va, en élargissant la perception de la réalité, offrir au sujet une vision plus riche et diversifiée dans laquelle il pourra retrouver des expériences de vie marginalisées par l'histoire addictive.

Cette vision plus riche lui permettra de se reconnecter avec ses valeurs préférées ainsi qu'avec les personnes qui les partagent. Il pourra ainsi remettre en place le processus dissociation-réassociation à condition d'accueillir ses émotions, de retrouver la spontanéité de ses gestes, de vivre et penser son corps comme un corps subjectif. En réécrivant cette histoire préférée, le sujet peut à nouveau devenir auteur de sa vie et retrouver sa liberté<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Michael White, *Carte des pratiques narratives*, Ed. Satas, 2009

