

Laurie Hawkes

Une danse *borderline*

Petite psychothérapie romancée
d'une personnalité limite

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55435-9

EYROLLES



Table des matières

Remerciements.....	VII
Introduction.....	1

PREMIÈRE PARTIE

5 séances pour une période d'essai

Chapitre 1 – « Il faut que vous m'aidiez... ».....	5
Chapitre 2 – « Tu vas lui parler de tes crises, à ta psy ? »....	13
Chapitre 3 – « Ça me rend folle... ».....	17
Chapitre 4 – « Ma mère n'aurait jamais dû avoir d'enfant »	23
Chapitre 5 – « Ça a détruit mon couple ! ».....	29
Chapitre 6 – « Ma patiente me déstabilise... ».....	37

Chapitre 7 – Commentaire théorique : retour sur les premières séances	41
Les qualifications du professionnel	42
Le praticien en tant qu'être humain	43
Le cadre et le contrat administratif	43
Le contrat thérapeutique	45
Comment on s'appelle ?	46
Le « plan de traitement »	46
Ce qu'on peut apprendre d'une première rencontre	47
Début de diagnostic	49
Conclusion	50

DEUXIÈME PARTIE

Le problème d'Ivana

Chapitre 8 – Un deuil de fureur	55
Chapitre 9 – « Je veux changer de psy ! »	65
Chapitre 10 – « Elle est insupportable ! »	71
Chapitre 11 – « Je voulais que vous me demandiez pardon... »	77
Chapitre 12 – Commentaire théorique : le clivage	83
Confirmer le diagnostic	83
Le clivage	84
Le <i>borderline</i> et son entourage	86
D'où ça vient ?	91
Conclusion	93

TABLE DES MATIÈRES

TROISIÈME PARTIE

Une pause estivale

Chapitre 13 – L'été sera long...	97
Chapitre 14 – « Une danse ? »	103
Chapitre 15 – « Je me sens revivre ici... »	109
Chapitre 16 – « Racontez-moi votre mois d'août »	115
Chapitre 17 – Commentaire théorique : l'angoisse de séparation	121
Une réaction (plus ou moins) universelle	121
Le mode d'attachement	123
La permanence de l'objet	125
Les états du moi	126
Conséquences pour le transfert et le contre-transfert	127
Conclusion	129

QUATRIÈME PARTIE

Séparations et nouvelle vie

Chapitre 18 – Dehors pour de bon !	133
Chapitre 19 – « Aime-moi, maman ! »	143
Chapitre 20 – Nul n'est parfait	151
Chapitre 21 – Propriétaire comme une grande	155

Chapitre 22 – Commentaire théorique : émotions, relations et mentalisation	163
La régulation affective.....	163
La mentalisation.....	166
Émotions, mentalisation et relations	168
Les états-limites et les addictions.....	169
Conclusion.....	170

CINQUIÈME PARTIE

Une histoire mère-fille

Chapitre 23 – « Quelle hystérique tu fais, ma fille ! »	173
Chapitre 24 – Voyage en mère intérieure	181
Chapitre 25 – « Mais moi aussi, je suis une mère ! »	189
Chapitre 26 – « J'ai des années à rattraper »	193
Chapitre 27 – Commentaire théorique : se construire un bon Parent intérieur	201
L'importance du Parent intérieur	201
Le traitement du Parent.....	203
Conclusion.....	205

SIXIÈME PARTIE

Il va falloir nous quitter

Chapitre 28 – « Pourquoi attendre, si on arrêterait tout de suite ? »	209
--	-----

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 29 – Une jolie rencontre	215
Chapitre 30 – « Vous allez me manquer »	221
Chapitre 31 – « Encore une qui prend son envol »	229
Chapitre 32 – Commentaire théorique : savoir finir et profiter des bénéfiques	235
Une belle fin.....	235
Conclusion.....	243
Épilogue – Quelque part sur l'île de Ré	245
Commentaire théorique : en dehors de la thérapie	249
En dehors dans l'espace	249
En dehors dans le temps	250
Bibliographie	251

« Il faut que vous m'aidiez... »

Mathilde leva les yeux vers la pendule de son bureau. Il était presque 19 heures. Elle attendait une nouvelle patiente, une certaine Ivana. C'était joli, ce nom, ça lui rappelait la grand-mère de son mari, arrivée enfant avec ses parents à Ellis Island, à la grande époque de l'immigration vers les États-Unis. Ivana venait-elle aussi d'un pays de l'Est ? Au téléphone, hier, elle parlait sans accent. Elle avait été plutôt énergique voire un peu pressante. Il lui fallait absolument un rendez-vous d'urgence, elle l'avait quasiment exigé. Par chance un créneau venait de se libérer, et Mathilde avait pu la caser dès le lendemain.

19h10... Mathilde eut un sourire amusé : souvent, les gens très pressés finissaient par ne pas honorer le rendez-vous obtenu au forcing. Elle commençait à se demander ce qu'elle ferait du temps libéré si Ivana ne venait pas. Elle lirait un article ou quelques pages d'un livre, passerait un ou deux coups de fil... ? Soudain, l'interphone sonna. 19h15. Il ne resterait à la nouvelle patiente qu'une demi-heure

d'entretien. Ce n'était pas la meilleure façon de commencer, mais Mathilde se dit qu'elle verrait bien.

Une jeune femme un peu échevelée entra rapidement, tout en s'excusant de façon désordonnée, irritée.

— Désolée d'être en retard, mais le métro s'est arrêté entre deux stations, j'ai cru qu'il ne repartirait jamais ! Et le téléphone ne passait pas. J'ai essayé de vous appeler mais rien à faire. En plus, votre adresse, c'est d'un compliqué à trouver ! Cette impasse est minuscule ! C'est bien simple : personne ne la connaît ! Je ne me rappelais plus vos explications, et comme j'étais déjà en retard, je n'ai pas voulu m'arrêter pour téléphoner. Finalement, quelqu'un a pu me renseigner, mais quelle galère !

Sans interrompre son flot de paroles, Mathilde lui avait indiqué le divan, sur lequel Ivana se laissa tomber en poussant un grand soupir. Elle jeta un coup d'œil rapide à la thérapeute et, en ôtant son imperméable, se lança d'emblée dans un long monologue.

— Vous comprenez, ce n'est plus possible ! J'espère vraiment que vous pourrez faire quelque chose pour moi. Entre les élèves qui sont de plus en plus insupportables et ma copine qui me met la pression... J'ai besoin d'une solution, et vite ! Vous comprenez ? Je ne peux plus vivre comme ça ! On m'a parlé de vous, il paraît que vous pouvez m'aider à reprendre ma vie en main. Enfin, moi, j'ai surtout envie que vous m'aidiez à garder ma relation, parce que j'ai peur que mon amie s'en aille. Elle ne cesse de répéter que je suis insupportable...

Ça risque de se terminer comme avec Jean...

— Jean ? Vous avez eu un compagnon homme, avant ?

— Oui, Jean est le père de mon fils, Jonas. C'est lui qui l'élève.
Mais je peux le voir quand je veux.

— Vous vous entendez bien ?

— Avec Jean ? Non, je le hais ! C'est un sale type.

— Mais... Votre fils vit avec lui ?

Ivana baissa les yeux d'un air gêné, et Mathilde s'en voulut d'avoir mis le doigt si vite sur un domaine manifestement sensible. Elle s'était laissé entraîner par la précipitation de sa patiente, au lieu de prendre le temps de réfléchir.

— Oui, reprit Ivana d'un ton las. Je lui ai laissé mon fils, parce que même s'il est moche avec moi, je savais qu'il élèverait mieux Jonas que moi. J'ai tellement peur d'être une mère horrible, comme la mienne...

Tout en l'écoutant, Mathilde observait les gestes de la jeune femme, vifs, un peu saccadés. Son visage semblait perpétuellement parcouru d'émotions fortes et de douleurs. Son corps athlétique et ses épaules musclées contrastaient avec une poitrine si menue qu'on l'aurait dite serrée par un étau, comme pour l'empêcher de respirer librement. Les vêtements qu'elle avait choisis étaient de belle coupe, sans pourtant aller tout à fait ensemble. C'était curieux cet effet presque harmonieux auquel il manquait un petit quelque chose...

Pour garder le cap de cette première rencontre, Mathilde décida de revenir à la demande initiale d'Ivana. Elle voulait esquisser l'objectif de leur éventuel travail.

— Vous souhaitez donc apaiser votre relation avec votre amie, et pacifier les choses avec vos élèves, si j'ai bien compris ? Vous êtes enseignante ?

— Prof d'anglais, oui, dans un lycée près de Nation. J'ai une classe de Prépa, une Terminale, mais aussi des 4^e et des 3^e, et franchement, ils sont terribles ! Les gens n'élèvent plus leurs enfants, ce sont de vrais sauvages ! Il n'y a plus aucun respect, plus d'écoute, on a l'impression que ces petits rois ne pensent qu'à s'amuser. Ils n'hésitent pas à nous insulter, vous savez ! Parfois je rentre chez moi vraiment à bout.

Mathilde hésita. La séance serait déjà écourtée avec le retard du début : mieux valait éviter les généralités sur les horreurs de la vie moderne. Pour ramener son interlocutrice à un sujet plus personnel, elle enchaîna :

— Vous souhaitez apprendre à leur faire face ? Je ne suis pas sûre d'être la mieux placée pour vous aider. Si c'est une question de pédagogie...

— Non, il n'y a pas que ça. J'espère que vous pourrez m'apprendre à mieux me défendre contre ces attaques. Il y a aussi mes collègues... J'ai du mal à m'entendre avec eux. Et mon ex, qui détourne mon fils de moi, avec sa nouvelle femme... Et ma mère ! Ça, ça doit vous faire plaisir, il paraît que les pys adorent qu'on parle de sa mère ! Mais le plus important, c'est mon couple. Il faut absolument faire quelque chose. Je crains le pire...

— C'est-à-dire ?

— Sibylle me fait constamment des reproches. J'ai peur qu'elle me quitte. Elle qui m'aimait tant, au début ! On s'appelait trois ou quatre fois par jour. On parlait de tout, de nous surtout. Tant pis si ses collègues râlaient, elle avait toujours envie de m'entendre. Mais maintenant...

De grosses larmes se mirent à couler sur le visage d'Ivana. Elle saisit un mouchoir en papier dans la boîte posée sur la table basse et se moucha bruyamment. Ce n'était pas le moment de la questionner sur sa relation avec les femmes. Il y avait pourtant de quoi intriguer : Ivana avait vécu avec un homme, elle avait même eu un enfant... S'était-elle découverte homosexuelle après avoir tenté de vivre une histoire classique ?

Mais il était déjà 19h35, la séance se terminait dans 10 minutes et Mathilde n'avait pas encore eu l'occasion de poser de cadre avec sa patiente. Elle interrompit Ivana alors que cette dernière s'appêtait à reprendre ses lamentations. Il importait de se mettre d'accord sur les modalités de travail avant tout.

— Nous allons bientôt nous arrêter. Avant de nous séparer, nous allons discuter de ma façon de travailler et décider si nous poursuivons ensemble. Nous avons déjà parlé du tarif au téléphone. Avez-vous d'autres questions à me poser sur moi, sur ma formation ou sur ma pratique par exemple ?

Ivana fut surprise, elle s'attendait visiblement à parler plus longtemps. Elle regarda sa montre en fronçant les sourcils, hésita, l'air irrité. Finalement, elle répondit :

— Non, j'ai vu votre profil sur les moteurs de recherche. Il faut vraiment qu'on arrête là ? Comme je suis arrivée plus tard, je pensais...

— Oui, nous terminerons toujours à l'heure prévue, même si vous êtes en retard.

— Pour le même prix ?

— Oui, la séance est due dans son intégralité, à moins que vous ne l'annuliez au moins 48 heures à l'avance.

Ivana semblait indignée. Elle ouvrit la bouche, se ravisa. Finalement elle demanda :

— Je peux venir une fois de temps en temps ? Une fois par mois, par exemple ? Ce serait moins cher, et puis je suis très occupée.

— Non, de temps en temps, ça ne marche pas bien, surtout au début. Une fois par semaine, c'est un bon rythme. Ça vous laisse le temps de digérer la séance, et vous venez suffisamment souvent pour entrer dans le processus et vous laisser changer.

— Comment ça, « *me laisser changer* » ? Vous pensez que je ne veux pas changer ?

— Bien sûr, vous venez ici parce que vous voulez changer. Enfin, une partie de vous veut changer. Mais le plus souvent, il y a aussi une partie de nous qui ne veut pas, qui résiste, qui veut garder ce qu'elle connaît, même si c'est source de souffrance. Si on vient seulement une fois de temps en temps, cette partie-là a tendance à reprendre le contrôle très vite et à tout figer.

— Hmm, bon... Alors, je viens toutes les semaines. Et comment ça se passe ? Vous allez me poser des questions ?

— Je vous en poserai de temps en temps. Une bonne partie du temps, je vais vous laisser parler, et j'interviendrai à différents moments. Davantage au début, quand nous allons chercher à vous donner plus de stabilité. Puis, si vous souhaitez continuer au-delà de cette amélioration, pour changer plus profondément votre façon de ressentir et d'appréhender le monde, nous passerons à une autre phase. À ce moment-là, il ne s'agira plus de

viser des changements volontaires, mais plutôt de laisser se développer entre nous les dynamiques relationnelles que vous vivez aussi en dehors. Nous les regarderons ensemble, nous utiliserons notre relation pour affecter vos perceptions profondes, inconscientes.

— Pfouh... Alors ça peut durer longtemps ?

— Oui, ça peut. La première phase peut prendre une à plusieurs années. La phase plus profonde peut durer encore des années. Il faut du temps pour ébranler et transformer les schémas que vous avez en vous depuis l'enfance.

Ivana resta un moment silencieuse, pensive. Il était presque l'heure de terminer.

— Je vous propose d'y réfléchir quelques jours, et de me rappeler si vous pensez vouloir entamer ce travail avec moi. Nous conviendrions alors de quelques rendez-vous, pour une sorte de période d'essai. Si au bout de cinq séances, nous trouvons toutes les deux que cela se développe bien, alors vous serez vraiment en thérapie avec moi. À partir de ce moment-là, je vous demanderai de ne pas arrêter sur un coup de tête. Si à un moment, vous ne souhaitez plus poursuivre, dites-le moi, nous en parlerons, nous prendrons quelques séances pour comprendre ce qu'il se passe. Vous pourrez décider soit d'arrêter, soit de continuer le travail, et nous surmonterions ensemble ce moment difficile. Maintenant, c'est l'heure de nous séparer. Mais si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à me les poser la prochaine fois. Il faut que vous soyez partenaire à part entière dans ce voyage.

— Je peux vous payer par chèque ? Il paraît que les psys exigent des espèces – pour ne pas payer d’impôts, je suppose...

— Vous pouvez faire un chèque.

Pendant qu’Ivana sortait un stylo, Mathilde jeta machinalement un coup d’œil au petit panonceau, bien visible, portant la formule classique « *acceptant le paiement des honoraires par chèque* ». Elle supposa que la jeune femme ne l’avait pas vu.

Elles se levèrent toutes les deux. Ivana remit son manteau et attrapa son sac. À la porte, Mathilde lui sourit en lui tendant la main. Une poignée de main délibérément ferme mais chaleureuse. Ivana sortit, se retourna sur le palier pour la regarder encore une fois. Puis elle appuya sur le bouton d’appel de l’ascenseur, tandis que Mathilde refermait la porte.