

Valider

Ouanessa Younsi

Numéro 171, été 2021

Il faut être plus fort que soi

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/97261ac>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Moebius

ISSN

0225-1582 (imprimé)

1920-9363 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Younsi, O. (2021). Valider. *Moebius*, (171), 109–116.

Valider

Ouanessa Younsi

Notre amitié débuta lors de mon stage auprès d'elle à la clinique des troubles relationnels, qu'elle avait fondée. La clinique se spécialisait en trouble de la personnalité limite. Le stage s'avérait prisé, peut-être parce que les étudiant-e-s y trouvaient des réponses à leurs questions : comment devient-on psychiatre ? Comment apprend-on à soigner ? Depuis le début de ma formation en psychiatrie, je pensais à abandonner le programme, un peu comme on envisage de sauter d'un navire. J'avais néanmoins poursuivi mes stages telle une machine, me sentant souvent déconnectée, ou plongée dans un profond ennui vis-à-vis de ce métier que je n'avais pas encore appris à aimer.

La réputation de Christiane la précédait, et je me souvenais de la garde que nous avions effectuée ensemble – c'est donc avec timidité que je me présentai à la première journée de stage. J'arrivai en avance, ce qui ne me ressemblait pas, tant je désirais lui plaire. Maintenant que je la connais, je sais qu'il m'aurait plutôt fallu arriver en retard pour

réellement faire bonne impression. Nous étions alors trois résident·e·s en stage avec elle : moi, mon amie Frédérique et un autre étudiant nommé Simon, poli, très (trop?) gentil, qui me rappelait mon frère. Nous nous retrouvâmes tous les trois devant le bureau de Christiane, moi y traînant depuis plusieurs minutes après avoir aussi erré dans mon bureau, où je m'étais changée, et rechangée, ne sachant trop quelle peau revêtir ce jour-là. Christiane se présenta avec une quinzaine de minutes de retard, comme s'il fallait que le décor et les spectateur·rice·s soient bien en place, et si possible languissent un peu, avant qu'elle n'entre en scène. Peut-être savait-elle aussi qu'il importe peu d'être en retard ou ponctuel, puisqu'à l'instant de la mort, tout le monde arrive à l'heure.

Christiane entra dans son bureau, éclairé par une faible lampe qui ressemblait plutôt à une veilleuse. Il y avait sur le rebord de la fenêtre deux petites statuettes : un bouddha rayonnant, et une figurine de chat qui se balançait d'avant en arrière sans arrêt. Elle me parlerait longuement du petit bouddha lors d'une autre rencontre, mais à ce moment, elle n'en dit mot. Le bouddha me souriait. Christiane suspendit sa sacoche en cuir bleu sur un crochet doré qui resta dans ma mémoire, Dieu sait pourquoi, ma mémoire ne sachant pas toujours faire le tri entre l'important et le futile. En écrivant ce texte, la sacoche de Christiane me revient en mémoire comme un petit enfant bleu roulé en boule sur un crochet.

Christiane s'avachit sur sa chaise, d'un air nonchalant dont elle seule détenait le secret (elle me raconterait plus tard qu'elle avait jadis vu une vidéo de Winnicott, qui avait une posture un peu similaire, selon elle, et cela l'avait tant impressionnée qu'elle l'avait imité). Elle nous appela ses

« petits amis », puis nous demanda ce que nous attendions de notre stage.

J'étais gênée de répondre la première et, contrairement à mes habitudes d'écolière qui levait la main aussitôt que le professeur formulait une question, je restai cette fois en silence. Lorsque vint mon tour, je bégayai, ce qui est rare chez moi, et dis la vérité : « Je souhaite apprendre à aimer la psychiatrie. » Elle ne sembla pas surprise de ma réponse, ou peut-être le fut-elle, mais elle n'en laissa rien paraître.

Elle nous expliqua la logistique du stage, qui se révéla fort simple. Nous verrions des patient·e·s, et elle nous superviserait chaque lundi matin à 10 h. Elle arriverait à 10 h 15. Nous serions accompagné·e·s pour chaque rendez-vous d'un·e intervenant·e, car avoir un·e cothérapeute avec les patient·e·s souffrant de personnalité limite facilitait le cadre et le jeu (au sens de Winnicott). Les patient·e·s passeraient d'abord un questionnaire sur la personnalité limite, puis une rencontre aurait lieu pour communiquer les résultats et discuter du plan pour la suite. Les patient·e·s devraient toujours être accompagné·e·s d'un·e proche pour le premier rendez-vous médical, car seul·e, sur une île déserte, on ne souffre pas de la personnalité limite. Nous n'avions pas de questions. Elle nous dirigea vers le secrétariat, puis nous allâmes chacun·e dans notre bureau. Le mien était terne, sentait l'humidité comme si un tapis y avait séché durant toute sa vie d'objet. Je rangeai mon sac dans une garde-robe, où se trouvaient étrangement une toilette et un lavabo. Une eau brunâtre flottait dans la cuve. Je m'assis, révisai quelques dossiers, tout en pensant à Christiane, cette femme bizarre que déjà j'affectionnais, et dont je deviendrais passionnée.

Lorsque nous n'avions pas de patient·e·s à rencontrer, elle nous invitait à l'accompagner. C'est ainsi que je me joignis à

l'un de ses premiers rendez-vous. La patiente, toute jeune, se présenta avec sa mère, et je n'aurais su dire qui de la mère ou de la patiente était la plus souffrante. L'entrevue fut surréaliste : la patiente formulait de multiples demandes que Christiane, inlassablement, refusait, tout en validant ses souhaits ; elle n'obtint rien de ce qu'elle désirait, mais quitta le bureau satisfaite. Quelle expérience de voir ainsi Christiane, la patiente et sa mère jouer avec les formes et les mots comme des poètes.

Lorsque la patiente quitta le bureau, Christiane se tourna vers moi et me demanda à brûle-pourpoint : « Alors, qu'est-ce que tu retiens ? » Un peu saisie, et ne sachant trop comment formuler la leçon, je lui répondis ce que j'avais constaté : « Vous avez dit "non" et la patiente était contente. » « C'est cela, tu as saisi. Toute la nuance réside dans la distinction entre valider un besoin puis le frustrer, et invalider un besoin. » J'écoutais attentivement, car je pressentais qu'il s'agissait là non seulement d'une leçon de thérapie auprès des patient·e·s souffrant de personnalité limite, mais aussi d'une leçon de vie, comme il m'en avait manqué au fil de mon histoire. Elle renchérit : « Valider un besoin, c'est dire "j'entends votre désir, votre vie, votre vinaigrette, votre demande, mais ce n'est pas possible", donc tu valides, et après tu frustrés. Invalider un besoin, c'est répondre non comme si la personne n'avait pas le droit de demander, d'avoir des désirs, des émotions. Si tu as une chose à retenir avec les borderline, c'est qu'il faut valider, valider, valider, et si tu arrives à cela, le reste viendra tout seul, et tu seras capable de soigner. » Plus tard, elle reformulerait la même idée en m'écrivant, en plein cœur de la pandémie, alors que nous ne nous voyions plus : « Je m'ennuie bien sûr un

peu des rencontres en présence au resto avec toi. Désirer, c'est bien aussi.»

Valider.

Ce fut pour moi une révélation, qui m'aida sur le plan tant personnel que professionnel, et je me mis à valider beaucoup, à valider souvent ; ce n'était pas mentir, ce n'était pas non plus être d'accord, ce n'était pas « bullshiter » – valider, c'était simplement affirmer que je vous avais entendu·e, vous aviez le droit de vivre ce que vous viviez, de sentir ce que vous sentiez, votre émotion était légitime, importante. Après, on pouvait dire non, être en désaccord, s'obstiner, mais cette étape première, valider, valider, avait réglé plusieurs de mes difficultés relationnelles.

Oui, je me mis à valider beaucoup, à valider souvent, et surtout à valider ce qu'en moi, j'avais tant invalidé. Christiane répétait que les gens criaient fort, parce qu'ils ne se sentaient pas entendus, et je crois qu'elle visait juste. Ma colère en fut réduite de moitié, mes émotions devinrent plus paisibles, enfin joyeuses de se saisir elles-mêmes.

Cette scène me rappelle une patiente que j'avais adressée à Christiane car je suspectais une problématique limite. Elle avait des idées de mort chroniques depuis l'enfance. Comme la patiente me l'expliquait elle-même : « Ça devient une habitude. » Lorsqu'elle me retrouva à notre rendez-vous, je lui demandai comment s'était déroulée sa rencontre avec Christiane. Elle me répondit : « Elle m'a dit qu'elle aussi, si elle avait traversé ce que j'ai traversé, elle aurait des idées suicidaires. » Je la regardai éberluée, mal à l'aise avec cette façon que Christiane avait de formuler la vérité. Puis la patiente esquissa un énorme sourire : « Je me suis enfin sentie comprise. » Son sourire devint contagieux, et nous rîmes ensemble, pour la première fois.

Je fis part des enseignements de Christiane à une patiente qui cherchait inlassablement à ce que l'on réponde à toutes ses demandes dans l'urgence. Un jour, je lui dis de manière franche, voire un peu agacée : « D'un côté, vous avez parfaitement le droit d'être en colère, et c'est même tout à fait bien, mais de l'autre côté, tout le monde, dont moi, n'est pas obligé de répondre à vos demandes. » Je craignais sa réaction, mais elle éprouva au contraire la même illumination que moi, jadis, avec Christiane. Je la trouvai belle, cette patiente, dans son émerveillement ; j'espère qu'il dura longtemps, car je ne la revis plus.

Mais pour l'heure, je n'en étais pas encore là, j'étais toujours dans le bureau de Christiane (l'ai-je vraiment quitté?). Christiane semblait contente de partager avec moi son savoir-faire, son savoir-être. Elle vit que j'avais compris la leçon, compris pourquoi elle répétait toujours les mêmes formules, « ah, bien, c'est très bien ». Ce n'était pas du théâtre, c'était plus profond que cela, c'était reconnaître le droit d'exister. Après, on pouvait changer, dans un vaste équilibre entre la validation et le changement : comme elle l'expliquait, suivant toujours en cela Marsha Linehan¹, valider, ce n'était pas accepter les comportements inacceptables, c'était plutôt reconnaître l'émotion sous-jacente pour amener à changer le comportement.

À une femme qui lui parlait de son dernier épisode d'automutilation lors d'une émotion intense, Christiane répliqua avec empathie : « Ça soulage, hein ? » Et la patiente, stupéfaite de cette phrase qui résumait si vivement son

1. Psychologue, spécialiste de la personnalité limite et ayant elle-même souffert du trouble, elle a notamment créé la thérapie dialectique-comportementale, dont les concepts de validation et de changement sont extraits.

vécu, répondit : « Oui, c'est exactement cela, ça soulage. »
 Christiane renchérit : « Eh bien, c'est la façon que vous avez trouvée pour gérer les émotions intenses, et si vous voulez, vous pourrez apprendre d'autres manières d'y arriver. »
 Et la patiente, au fil du suivi, arrêta de se mutiler.

Christiane n'avait pas bougé de sa chaise ; je n'avais pas bougé de ma fascination. Mes pensées coulaient comme la rivière en arrière-plan de son bureau. Je pensai que cette femme était peut-être la plus spéciale qu'il me serait donné de rencontrer. Plus tard, lorsque je lui demandai, à l'occasion d'un dîner chez elle avec mon conjoint et mon fils, comment elle arrivait à donner congé de l'hôpital à des patient·e·s pour lesquel·le·s les autres psychiatres ne dormaient pas la nuit, elle me répondit tout simplement, comme si elle me parlait de la pluie : « Mais, chère, moi, je n'ai pas peur. La mort, c'est une partie de la vie. »

Lorsque nous nous retrouvâmes seules dans son bureau, entre deux patient·e·s, elle sortit un paquet de gommes bleues et je ne pus m'empêcher de lui demander pourquoi elle en mâchait toujours. Elle m'expliqua qu'elle avait arrêté de fumer, et que c'était sa façon de ne pas recommencer. Elle m'en offrit une, comme elle l'avait fait lors de nos précédentes rencontres, et pour la première fois, j'acceptai, comme je le ferais désormais toujours, car c'était Christiane et je l'aimais. Moi qui ne mâchais jamais de gommes, parce que c'est du sucre ou de l'aspartame, parce que le diabète ou le cancer, voilà que je mâchais timidement une gomme bleue qui jurait avec le blanc de mes dents et de ma vie.

Je me surpris même, alors que mon stage avec elle avait pris fin et que nos rencontres s'étaient espacées, à acheter un paquet de gommes de la marque que Christiane affectionnait – Peppermint Cobalt – en passant dans un dépanneur. Je

palpai le paquet en souriant, hésitant à déballer une gomme, puis me laissai tenter par le goût doux-amer de la nostalgie. Et je mâchai, mâchai, jusqu'à vider la gomme de tout sucre, cherchant en vain, dans le bleu sirupeux, la lointaine saveur du souvenir.