

Au-delà des transferts : aller vers des relations saines

Imaginons une histoire : bien entendu pour mon propos les traits sont un peu forcés et l'exemple est fictif.

Marc est un pasteur dans une église en pleine croissance. Il est chaleureux et encourage beaucoup. Guy commence à fréquenter cette église. Rapidement, il rend des services et se lie avec plusieurs responsables. Il manifeste un attachement très fort envers Marc, il lui demande fréquemment des conseils et ne manque pas de le remercier en déclarant que Marc est le parfait berger et qu'il progresse enfin dans sa foi. Tout d'abord Marc est étonné mais heureux voire même cela nourrit en lui un besoin d'être reconnu. Peu à peu leur relation évolue et Guy est toujours plus demandeur envers Marc et manifeste de la frustration et de la colère alors que Marc a -de son côté- le sentiment de ne jamais lui donner assez. Au fil des mois Guy devient négatif, critique Marc et l'accuse de ne pas être assez consacré au service des membres de l'église. Il croit et se plaint du fait que Marc est très en colère contre lui. Il affirme que Marc est dans le fond quelqu'un qui méprise les autres. Il en parle autour de lui et rallie un petit groupe de mécontents du pasteur ... Marc est triste, irrité et se sent confusément coupable.

Comment l'histoire se finira-t-elle ?

- A quel moment débute le transfert ?

- Comment pouvons-nous comprendre que nous sommes en présence d'un transfert et non simplement d'une attitude très critique ?

Par définition, dans une relation, il y a une rencontre entre deux personnes dans l'ici et maintenant, c'est ce qu'on appellera: la **relation réelle**. Il peut se produire également un «retour du passé» qui est rejoué et recouvre en partie le présent; c'est ce qu'on appellera: un **transfert**. Lors d'un transfert les deux niveaux prendront des parts variables.

Ces deux niveaux de relation se vivent souvent au sein de relations importantes et investies. Ainsi le transfert a beaucoup été décrit dans la relation psychologue/patient mais il peut se produire également dans les relations en église.

On peut trouver chez les auteurs plusieurs manières de décrire le transfert. J'ai choisi pour aujourd'hui de schématiser son développement en séquençant trois étapes inspirées par la description d'André Moreau¹. Le but étant de nous faire réfléchir à nos relations sans entrer dans des questions de différences entre les auteurs ou les approches psychologiques.

1 Moreau André, *Psychothérapeute : «faire» de la thérapie ou «être» thérapeute*, Belgique, Nauwelaerts, 2005

Pour illustrer cette question imaginons une situation de transfert et demandons-nous : **qui rencontre qui ?** Dans les faits, la rencontre a bien lieu entre deux personnes mais les deux projections peuvent prendre le devant de la scène. Ajoutons encore que les deux partenaires peuvent transférer et relevons au passage que ces processus se vivent également dans notre relation à Dieu.

Par contre en cherchant à vivre des relations saines nous viserons à : **pouvoir être connecté à Dieu, à soi et aux autres, ancré dans la réalité (sans les distorsions du passé).**

1 Le transfert

Voyons maintenant comment il se construit. De multiples auteurs ont décrit ces processus en les nommant et définissant différemment.

A L'introjection

Du latin : intro « dedans » et jacere « jeter », « lancer ».

« L'introjection est proche de l'incorporation qui constitue son prototype corporel », « le sujet fait passer, sur un mode fantasmatique, du « dehors » au « dedans » des objets et des qualités inhérentes à ces objets », « elle est dans un rapport étroit avec l'identification »¹.

Une situation « blessante », traumatisante ou répétée au cours de l'enfance peut induire une introjection.

« L'introjection s'opère quand le sujet transforme les événements traumatisants anciens (un rejet par exemple) en principes (tous les parents abandonnent). La blessure originelle est même souvent oubliée, seul le principe existe et reste parfois inconscient. On ne se rend pas compte que c'est un principe. On pense que c'est vrai et que ce sera toujours vrai : les parents rejeteront toujours »².

Reprenons l'exemple de Guy : *imaginons que sa mère était très méprisante ce qui l'a amené à avoir une mauvaise estime de lui, un sentiment qu'il n'est pas capable, qu'il est fondamentalement insuffisant. De son côté son père était peu investi dans la relation, il ne répondait pas aux besoins de son fils.*

Ainsi les carences vécues vont colorer chez Guy :

- L'image qu'il a de lui (*je suis insuffisant*)
- L'idéal à atteindre (*être parfait*)
- L'image des autres (*ils le délaissent et/ou le méprisent*)

Guy en tant qu'enfant a ressenti beaucoup de rage, de colère et de mépris envers lui-même. Mais ses émotions étaient douloureuses; de plus, elles étaient trop dangereuses (pour la relation) pour qu'il puisse les exprimer. En conséquence, il s'en est défendu par de multiples mécanismes de défense. Il les a alors enfouies en lui et « oubliées ».

Face à lui-même, il contre-investira son sentiment d'insuffisance en cherchant à être parfait et devra pour cela développer un contrôle très fort. Face aux autres, il aura soit beaucoup d'attentes, soit il les mettra à distance.

¹ Laplanche J. et Pontalis J.-B., *Vocabulaire de la psychanalyse*, PUF, 4^{ème} tirage 2014, p. 209.

² Moreau André: *op.cit.*, p.32.

Nous pouvons comprendre l'introjection comme une grille de lecture que nous portons en nous et qui colore nos représentations : **celle que nous avons de nous-mêmes, de notre idéal, de l'autre et de notre environnement.**

En conséquence, les introjections sont à la base de normes contraignantes, de préjugés et d'idéologies. Décrivons plusieurs étapes :

« l'émission de l'interdiction, son enregistrement (tu ne...pas), son acceptation (je ne...pas) et sa transformation en modèle, idéologie ou préjugé »¹.

Dans notre exemple: *1 tu ne dois jamais faire d'erreur, 2 je ne dois jamais être incapable 3 il faut toujours tout contrôler, être parfait.*

La personne a le sentiment que son principe est bon et que les autres ont tort. Pour elle, ce n'est pas une introjection mais une vérité, car elle a oublié la souffrance à la base de l'introjection.

Attention : on ne parle pas ici de la conscience qui amène vers la vie; nous évoquons bien une souffrance qui est à la base des introjections.

- Pensons à quelques exemples d'introjections possibles :

Dans le fond les introjections sont comme *des verrous sur le développement de la personnalité*; elles nous empêchent d'être en contact avec le réel. Par exemple: si j'ai introjecté que tous les hommes sont violents, alors tout homme que je rencontrerai me paraîtra violent.

B La projection

Ce mécanisme est plus connu; il fait naturellement suite à l'introjection.

Du latin pro « en avant » et jacere « lancer ».

Il s'agit d'un «mécanisme de défense du moi consistant à attribuer inconsciemment à autrui et, plus généralement, à percevoir dans le monde extérieur ses propres pulsions, ses pensées, ses intentions, ses conflits intérieurs.»².

On peut le comprendre ainsi :

« Le sujet expulse de soi et localise dans l'autre, personne ou chose, des qualités, des sentiments, des désirs voire des « objets » qu'il méconnaît ou refuse en lui »³.

Il y a donc : une expulsion de soi et une attribution à l'autre, une localisation en lui.

Dans une projection le contenu peut être positif ou négatif. Elle peut porter sur des émotions ou même des actes.

¹ Moreau André: *op.cit.*, p.32.

² Sillamy Norbert, *dictionnaire de psychologie, Larousse, 2010, p.218*

³ Laplanche J. et Pontalis J.-B, *Vocabulaire de la psychanalyse, op. cit.,p..344*

« Ce qui est expulsé sur l'autre pour l'en parer est d'autant plus virulent qu'il correspond à une vécu personnel camouflé, déformé ou même nié» ¹.

Dans notre exemple : quelles projections pouvons-nous repérer ?

La colère qui est attribuée à Marc est une projection. Guy est en colère mais puisque toute sa colère est perçue comme dangereuse et que le « fond de colère » issu de son enfance n'est pas conscient, il l'attribuera à Marc et ne percevra pas qu'elle est en lui-même. Il sera convaincu que Marc est effectivement en colère. Il estimera que sa perception est objective et réaliste.

Pour Marc c'est très pénible et souvent cela l'amène ressentir de la confusion et de l'incompréhension car il n'éprouve pas la colère dont Guy l'accuse.

On peut également discerner une projection plus au début de leur histoire alors que Guy idéalisait Marc. Marc n'était pas « vu » dans sa réalité mais au-travers d'un idéal projeté. Au final, il ne pourra donc que décevoir Guy.

Quand est-ce que ce mécanisme se met-il en place ? Lorsque l'événement actuel évoque le passé, celui-ci est réactivé et provoque la même douleur qu'autrefois sans que la personne ne sache que cette douleur n'est pas liée au maintenant mais était déjà en elle. Sa douleur se « raccroche » à la situation présente. C'est, dans le fond, une collusion entre un événement actuel et un événement ancien qui lui ressemble et qui provoque sa « résurgence » (soit une situation actuelle très forte peut « réveiller » un passé même peu douloureux, soit situation même anodine peut réveiller un passé traumatisant).

Dans notre exemple, Marc reçoit de l'aide et des conseils. Quelqu'un représente pour lui une figure d'autorité. Cela suffit à réveiller les carences de l'enfance.

Bien entendu, dans la vie sociale, il est indispensable de projeter sur les autres pour pouvoir fonctionner ensemble. Il n'est pas possible de tout inventer à chaque fois. En conséquence, on projette pour comprendre l'autre et donner du sens à une situation. La différence entre ce type de projection et la projection issue de l'introjection est que cette dernière est systématique et que la personne ne pourra la modifier facilement en fonction des signes de l'extérieur.

Nous pouvons comprendre qu'une relation est « parasitée » lorsque qu'une part importante du passé se rejoue alors que les personnes la vivent comme si tout était dans l'actuel.

Il y a un type de projection qui est propre aux aidants, aux accompagnants : le cadre théorique. Lorsque l'on est très attaché à une théorie ou à une grille de lecture, nous risquons de « voir » tout le monde à-travers notre grille de lecture et non la personne pour elle-même.

¹ Tomasella Saverio, *Le transfert pour qui me prenez-vous ?*, Paris, Eyrolles, 2012, p.47

C Le transfert

Le transfert fait naturellement suite aux projections.

Du latin *transferre* « porter au-delà ».

« Le transfert correspond au « processus par lequel les désirs inconscients s'actualisent sur certains objets dans le cadre d'un certain type de relation.(...).Il s'agit là d'une répétition de prototypes infantiles vécue avec un sentiment d'actualité marqué»¹.

Lors d'un transfert la personne « rejoue » avec l'autre ses relations marquantes, les « drames » souvent oubliés de son existence.

Nous limitons souvent notre compréhension des transferts aux seules relations avec des parents. Néanmoins, nous pouvons élargir cette définition à d'autres relations significatives pour la personne.

Voici quelques auteurs et les relations de transfert qu'ils ont décrites : Freud (parents, surtout le père), Ferenczi (aussi la mère et entre semblables), Nachin (fils/ fille) et enfin Käs (fraternels). D'autres auteurs élargissent encore et voient comme source de transfert beaucoup de possibilités dans les diverses relations importantes d'une personne (soit des relations verticales ou horizontales). Nous pouvons donc y inclure également, par exemple, des enseignants, des responsables d'église, ...

Concrètement, la personne « revivra » son histoire dans une relation actuelle. Or, les relations proches telles qu'on les vit dans l'église en particulier avec des bergers (qui représentent une autorité bienveillante) sont des relations au sein desquelles un transfert peut se développer. Dans un tel cas les deux niveaux (relation actuelle et transfert) coexistent.

Plus le transfert est fort, moins il y a de place pour la relation réelle, le contact, la rencontre.

Lors d'un transfert, la personne peut se situer dans diverses positions. Ainsi Delaunay ² distingue: le transfert direct (redire ce qui lui a été dit ou refaire ce qu'elle a déjà fait); le transfert inversé (identification à l'agresseur, on fait ce que l'on nous a fait); le transfert interne (on se fait ce qu'on nous a fait) ; et le transfert provoqué (nous faire refaire ce qu'on nous a déjà fait).

Au sein du transfert, nous pouvons repérer plusieurs distorsions dans le contact avec la réalité, dont notamment :

- se mettre au centre de l'interprétation (l'autre est comme un **miroir** de notre réalité intérieure);
- mélanger le passé avec le présent;
- transposer un vécu sur une autre personne;
- assigner à l'autre un rôle;
- amalgamer différentes situations;
- mélanger l'intérieur et l'extérieur;
-

En conséquence, **elle fait rejouer à l'autre un drame dont elle a seule le script.** .

Par ailleurs, il est possible dans une église de ne pas agir son transfert mais de rallier des personnes qui l'agiront à notre place ³. *C'est pour une part ce que fait Guy quand il critique et va rallier d'autres à sa critique à qui il délèguera le soin d'en exprimer une partie. Ces personnes agiront son transfert.*

¹ Laplanche J. et Pontalis J.-B., *Vocabulaire de la psychanalyse*, op. cit.,p.492

² Delaunay,2011 cité par Tomasella Saverio, op. cit., pp.78,79

³ Ce processus a été décrit par MacIntyre Valérie J., *Des agneaux en habits de loups*, Le Mont-Pèlerin, Raphaël,2003

Action ou comportement transférentiel

Relevons que le transfert en tant que tel n'est pas visible. Nous pouvons commencer à le percevoir uniquement dans le comportement de la personne.

Prenons dans l'exemple de Guy: *il se sent méprisé. Ce transfert ne deviendra visible que lorsque, par exemple, il interprétera comme un signe de mépris le fait que Marc cherche à limiter la durée leurs entretiens téléphoniques et réagira de manière virulente et immédiatement agressive. Ou alors dans le comportement non-verbal: il enverra de multiples signaux qu'il est blessé lorsque Marc ne répond pas favorablement à l'une de ses demandes. Ainsi Guy agit son abandon (à défaut de s'en souvenir).*

Finalement le transfert est beaucoup plus révélateur de la problématique de la personne que tout ce qu'elle peut dire au sujet de ses difficultés. Lorsque nous écoutons une personne nous raconter son histoire, nous avons accès à sa lecture de son histoire alors que dans le transfert nous rencontrons « vraiment » son drame personnel.

En bref lors d'un transfert : il s'agit de répétition et non de remémoration.

Nous pouvons penser qu'à l'origine de beaucoup de conflits, ruptures, scénarios répétitifs il y a des mouvements de projections et de transferts. Les repérer est donc essentiel pour pouvoir les élaborer autrement.

Si l'on reprend l'histoire de Guy et de Marc: *Guy a projeté sur Marc son vécu avec ses deux parents. Volontairement nous n'avons pas terminé notre histoire mais nous pouvons imaginer sans peine que souvent suite aux critiques et exigences de Guy, Marc va finir par prendre ses distances et jouera en partie le rôle de la mère méprisante ou du père qui abandonne. Il y aura été poussé par Guy et leur relation va **confirmer Guy dans sa conviction** qu'au bout du compte on le méprise et on le rejette et que c'est même le cas dans l'église. Il aura vécu avec Marc un transfert direct en ce qui concerne l'abandon mais également un transfert inversé (vu qu'il s'identifiera à l'agresseur et sera également critique et méprisant face à Marc).*

2 Le contre-transfert

Nous avons tracé comment une relation de transfert se développe. Mais qu'en est-il de l'aidant ? du berger ? de l'accompagnant ? Dans ce cas on parlera plus volontiers de contre-transfert. Plusieurs niveaux de contre-transferts peuvent être décrits. Je n'évoquerai ici que deux thèmes :

- Bien entendu tout ce qu'on a dessiné avant au sujet des personnes s'applique également aux bergers et aux responsables. Ils peuvent vivre un transfert qui fait suite à leurs propres introjections.
- Il existe également un transfert de l'aidant en réaction au transfert de la personne. Dans notre exemple: *Marc qui au départ est surinvesti par Guy peut se sentir rejoint alors que justement il vit une période compliquée et se sent dévalorisé.* Ainsi on remarque que, lors des transferts, l'un agit sur l'autre et la réaction nourrit ou non le transfert initial. La problématique est donc complexe et peut être circulaire.

3 Aller vers des relations saines ?

«Vous connaîtrez la vérité et la vérité vous rendra libres» Jn 8.32

«Certes, ce sont nos souffrances qu'il a portées, c'est de nos douleurs qu'il s'est chargé; (...) et c'est par ses meurtrissures que nous sommes guéris» Es. 53.4-5

Ces deux passages tellement connus sont des voies ouvertes pour aller au-delà du transfert. L'objectif est que la personne puisse être dégagée de ses projections, de son transfert, être libérée et guérie de ses introjections.

Voyons quelques pistes qui visent à mettre en lumière le transfert par différentes techniques pour que la personne puisse développer des relations saines et ancrées dans le présent. Je n'évoquerai aujourd'hui que des approches qui visent non pas à amplifier le transfert mais vont dans le sens de prendre conscience et de s'approprier son vécu. Pour cela la personne a besoin de reprendre la responsabilité de ce qu'elle ressent et projette. Ce n'est pas facile car elle se trouvera face à ses manques et blessures. Mais je crois qu'en se situant davantage dans la réalité, elle pourra demander et recevoir de Dieu sa guérison. De plus, « il faut une grande dose d'humilité pour accepter la pensée que notre perception (...) d'une personne peut être déformée par notre passé »¹. Il s'agit donc d'un cheminement **dans la vérité, la lumière, vers la guérison**. Un processus au cours duquel la personne est appelée à sortir de la confusion et de remettre en place **les limites** de chacun (où je suis et où est l'autre).

Concrètement ?

1 nous montrons à la personne que ce qu'elle pense ou ressent n'est pas de l'ordre du présent, et ainsi on l'aide à se réapproprier ses projections, transferts :

- de manière directe, au moyen d'un dialogue.
- à l'aide de questionnements autour de ses divers sens: en revisitant avec la personne ce qu'elle a réellement entendu, vu ou encore senti.

Ou /et :

2 nous intensifions le présent en nourrissant une nouvelle manière d'être en lien :

- en favorisant une modification dans sa façon de voir ses relations (travail au niveau des **pensées**).
- En aidant à un changement dans ses **comportements**. C'est une forme de réapprentissage.

Concrètement avec Guy, comment pourrions-nous l'aider sur ces deux axes ?

« Mais en disant la vérité avec amour, nous croîtrons à tous égards en celui qui est le chef, Christ» Eph.4.15

¹ Farmer J (1999), Le transfert, *cahiers-école-pastorale* ,(32).