



## Séminaires-synthèse de 3e cycle (2018)

**Q1: Nom:**

Gilles Lussier, M.A.

**Q2 : Titre professionnel (psychologue, psychiatre, etc.) :**

psychologue

**Q3 : Titre de votre séminaire de synthèse :**

«De la nécessité de l'anxiété, garante de notre vitalité et de notre intégrité, comme heuristique d'intervention psychothérapeutique»

**Q4 : Adresse de courriel :**

glussier@polymtl.ca

**Q5 : Une brève description du parcours de l'auteur**

Psychologue depuis 1986, mes formations dans divers modèles en psychothérapie (thérapie familiale systémique, thérapie brève, l'autodéveloppement, la PGRO, etc..) ont été guidées par des réflexions sur l'intégration des contributions des trois approches épistémologiques en psychologie. Clinicien au service de consultation psychologique de l'École polytechnique de Montréal depuis 1988, j'interviens dans un contexte de très court terme auprès de jeunes adultes aux profils multiculturels et sociaux diversifiés.

**Q6 : Un résumé du séminaire**

Guidé par le projet d'explicitier ma compréhension implicite de l'anxiété développée au fil des années par l'étude et la pratique, j'entends offrir une conception de sa nature et de la fonction des phénomènes associés qui puisse servir d'heuristique créative au service de l'exploration herméneutique en psychothérapie.

Cette conception s'étaye sur la fonction des émotions que proposent les contributions des neurosciences. Elle a pour but d'enrichir les conceptions courantes de l'anxiété pour y inclure une compréhension des processus psychodynamiques qui résultent d'évitements expérientiels et émotionnels.

La pertinence d'utiliser le narratif qui en résulte en guise d'information psychologique est proposée afin de faciliter l'adhésion des clients à orienter la recherche herméneutique sur les enjeux sous-jacents aux manifestations-écrans que sont les symptômes. Le recadrage de la nature de l'anxiété permet de donner

du sens aux symptômes et à leurs fonctions défensives alors que, submergés par des troubles alarmants et débilissants, certains clients sont plutôt d'emblée réfractaires à une confrontation d'affects inconfortables. Ils sont souvent apaisés par le recadrage que procure une conception qui décrit l'anxiété comme la manifestation de mécanismes d'adaptation sains pour lesquels il s'agit de décoder les messages. Cette étape est déterminante dans la mesure où, ultimement — comme dans le traitement de tout objet phobique — c'est l'exposition aux expériences émotionnelles évitées qui permet un mouvement du ressenti. L'identification et l'élaboration de l'expérience rétrofléchie permettent le passage d'une menace indistincte appréhendée — puis, dans une tentative de mieux la maîtriser, projetée sur un objet externe — à la réalisation d'un problème à résoudre où la personne devra tenir compte de ses besoins afin de se respecter dans son intégrité.

Par la clarification de la nature et de la fonction de l'anxiété, cette conception pourra conforter des thérapeutes dans leur conviction à explorer et rechercher les évitements expérientiels occultés. Elle les aidera également à maintenir leur posture bienveillante souvent mise à mal par des affects d'impuissance et d'affolement des clients auxquels le clinicien peut être exposé par identification projective ou par ses réactions contre-transférentielles.

Après un survol des caractéristiques de divers traitements courants des troubles anxieux suit une illustration de la contribution complémentaire de la PGRO. La description de ses caractéristiques illustre comment elle est particulièrement bien adaptée au traitement d'enjeux relationnels à l'origine de manifestations chroniques sous-jacentes aux troubles anxieux. Sa théorie du conflit est propice à l'exposition aux dimensions inconfortables, voire intolérables, systématiquement évitées, source d'anxiété. La place centrale de l'alliance thérapeutique et le lien émotionnel thérapeute/patient privilégiés en PGRO permet à la personne de faire l'expérience d'aspects indispensables, souvent désavoués, dont elle s'est coupée dans ses dilemmes de contact. L'espoir de satisfaction contacté dans cette expérience relationnelle réparatrice va soutenir sa motivation à se confronter aux aspects inenvisageables systématiquement évités et signalés par l'anxiété. En bref, la PGRO permet l'émergence, la reconnaissance et — condition essentielle au traitement de tout trouble anxieux — l'exposition régulée à des expériences émotionnelles autrement systématiquement évitées.

En découle une compréhension de la santé mentale et de facteurs environnementaux susceptibles d'influer sur la prévalence des troubles anxieux.