



Séminaires-synthèse de 3e cycle (2024)

Nom : Sophie Barbeau

Titre professionnel : Psychologue

Titre de votre séminaire de synthèse :

Apprivoiser l'ambivalence et la souffrance pour vivre mieux ou comment comprendre la difficulté à changer et la douleur de la transformation en PGRO

Adresse de courriel : sofbarbeau@hotmail.com

Une brève description du parcours de l'auteur :

Je suis psychologue depuis 1992 et je travaille depuis ce temps dans un département de santé mentale du CISSS de la Gaspésie. J'offre des services psychologiques à une clientèle adulte présentant des difficultés de santé mentale nécessitant des services de l'ordre de la psychothérapie ; ma clientèle présente généralement un ou des syndromes cliniques, ainsi que des difficultés pouvant être associées à des pathologies plus ou moins sévères de la personnalité.

Un résumé du séminaire :

La personne qui demande à entreprendre une psychothérapie présente une souffrance morale consciente et elle souhaite cesser de souffrir – ou moins souffrir – grâce à cette démarche. Mais une fois en thérapie, les clients présentent de l'ambivalence face aux changements qui pourraient leur permettre d'atteindre cet objectif. De plus, une portion significative des clients qui s'engagent dans un processus psychothérapeutique de longue durée, traversent un moment fort pénible au cours duquel leur mal-être, loin de s'apaiser, s'intensifie. Cette souffrance générée par leur démarche aura souvent pour effet d'augmenter leur ambivalence face aux changements auxquels ils aspirent pourtant. Elle peut aussi amener certains clients à regretter d'avoir entrepris une psychothérapie voire, dans certains cas, à choisir d'y mettre un terme, en renonçant à faire des changements susceptibles de leur apporter un mieux-être personnel et relationnel.

J'estime que l'ambivalence et la souffrance auxquelles je m'intéresse ici, ne sont pas que le résultat d'erreurs, errances et maladresses de la part du thérapeute. Je crois qu'elles sont inhérentes à la psychothérapie « de fond » : pour se sentir mieux avec eux-mêmes, avec les autres et dans leur vie, les clients qui entreprennent une telle psychothérapie doivent approcher et composer avec une souffrance ancienne mais intacte, contre laquelle ils se défendent depuis très longtemps. Démarche qui a souvent pour effet d'amplifier non seulement leur ambivalence face au changement et à la thérapie, mais aussi la souffrance qui les habite déjà au moment de demander de l'aide.

Le principal objectif de mon séminaire de synthèse est d'apporter un éclairage PGRiste à ce paradoxe inhérent à la psychothérapie. Cela, dans l'espoir que cet éclairage aide le thérapeute s'identifiant à cette approche, à accompagner ses clients dans la douloureuse quête qui devient la leur lorsqu'ils s'engagent dans une psychothérapie de fond.

Plus précisément, ce séminaire s'efforce d'identifier ce qui pourrait expliquer l'ambivalence et la souffrance qui apparaissent en cours de thérapie du point de vue de la théorie révisée du Self servant de fondement à la PGRO, mais aussi des approches psychodynamiques avec lesquelles ce système thérapeutique partage certains postulats à propos de la psyché humaine. Le but visé par cette « ouverture multimodale » est non seulement d'enrichir mes réflexions à propos du paradoxe inhérent à la psychothérapie auquel je m'intéresse ici, mais aussi de trouver un « pont » entre la PGRO et les approches psychodynamiques qui permette d'entrevoir une façon d'enrichir la première, sans pour autant s'écarter de ce qui en fait sa richesse et sa spécificité.