

Thérapies en ligne

La pratique analytique au défi
de la communication virtuelle

Alberto Eiguer



Thérapies en ligne

**La pratique analytique au défi
de la communication virtuelle**

ÉDITIONS IN PRESS
74, boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris
Tél. : 09 70 77 11 48
www.inpress.fr

THÉRAPIES EN LIGNE. LA PRATIQUE ANALYTIQUE AU DÉFI
DE LA COMMUNICATION VIRTUELLE.

ISBN 978-2-84835-635-8

© 2020 éditions IN PRESS

Illustration de couverture : © ivector – Adobe Stock

Couverture : Milagros Lasarte

Mise en pages : Milagros Lasarte

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs, ou de leurs ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

Thérapies en ligne

La pratique analytique au défi
de la communication virtuelle

Alberto Eiguer



L'auteur

Alberto Eiguer, psychiatre, psychanalyste. Il est connu comme essayiste en psychologie et développement personnel, spécialiste dans les thérapies psychanalytiques de couple et de famille. Directeur de recherches (HDR) au Laboratoire de psychologie clinique, psychopathologie et psychanalyse de l'Institut de psychologie de l'Université de Paris V René Descartes Sorbonne-Cité, il a dirigé la revue le *Divan familial*.

Sommaire

| | |
|--|-----------|
| L'auteur..... | 5 |
| Introduction..... | 11 |
| | |
| Chapitre 1: Définitions et précédents des traitements à distance..... | 21 |
| Une analyse par correspondance..... | 24 |
| L'écoute, est-elle signée par un genre sexuel déterminé? | 27 |
| Écriture et équivoques..... | 31 |
| Ce que l'un représente pour l'autre..... | 34 |
| Qui a la maîtrise de la relation thérapeutique? | 36 |
| | |
| Chapitre 2: La thérapie et la cure analytique par visioconférences..... | 37 |
| Écueils et avantages..... | 39 |
| Sur le travail en ligne et ses résistances..... | 42 |
| La vue..... | 45 |
| Mes hypothèses..... | 49 |
| Vignette d'une thérapie en deux étapes..... | 50 |
| Discussion..... | 54 |
| Considérations finales..... | 55 |

Chapitre 3: Psychanalyse et thérapie par téléphone 57

| | |
|---|----|
| Controverses..... | 58 |
| Le verbe et le symbole..... | 61 |
| Analogie et différence..... | 62 |
| Le préverbal..... | 63 |
| Incidence de la communication téléphonique dans la clinique et la thérapeutique..... | 66 |
| Les lucioles qui dansent sur les vagues..... | 67 |
| Grandeurs et misères..... | 69 |
| Toujours l'amour..... | 70 |
| Remarques après-coup..... | 72 |

Chapitre 4: Téléthérapies de couple..... 75

| | |
|--|----|
| Le couple Julian et Mireille T. | 77 |
| De la rivalité..... | 80 |
| L'intimité dans tous ses états..... | 81 |
| Couple A. | 84 |
| Douleurs physiques et dolences psychiques..... | 87 |
| Se sentir seul, être seul et ensemble seuls..... | 88 |

Chapitre 5: Le groupe et les vidéoconférences 91

| | |
|---|-----|
| Dynamique groupale..... | 92 |
| Singularité de la communication à distance avec groupe..... | 94 |
| L'intervision..... | 95 |
| Précisions sur notre méthodologie de recherche..... | 95 |
| Expériences de recherche..... | 99 |
| Le dispositif..... | 99 |
| Médiateurs et attracteurs..... | 101 |

| | |
|---|------------|
| Un exemple de vignette rapportée dans une séance par Skype | 105 |
| Remarques finales | 112 |
| Chapitre 6: Vidéoconsultations psy..... | 113 |
| Apports engageants..... | 115 |
| Spécificités de la vidéoconsultation | 117 |
| Le cadre et ses mystères | 118 |
| Pile ou face avec le sensoriel | 120 |
| Conclusions..... | 123 |
| Bibliographie | 127 |
| Livres d'Alberto Eiguer | 131 |
| Direction de livres collectifs | 132 |
| Chez le même éditeur..... | 133 |

Introduction

Contexte. Modifications dans la société contemporaine. Circulation géographique, errance et nomadisme au ^{xxi}^e siècle. Santé psychique en péril. Le renouveau actuel de la pratique de la cure et des psychothérapies. Le virtuel et ses rapports avec la représentation et l'imaginaire.

Si aujourd'hui nous intégrons les moyens modernes de communication dans la pratique analytique, ce n'est pas seulement pour profiter des progrès techniques. C'est que notre société a changé, ainsi que l'analyse, et celle-ci se pose, ou devrait se poser, de nouvelles questions sur les pratiques en vue de répondre au mieux à notre époque.

Cinq changements dans la société sont à considérer :

1. Dans le **domaine de la santé**, notre monde a été bouleversé par la pandémie du covid-19. Nombre de failles de nos systèmes de santé publique se sont manifestées après des années de réductions budgétaires guidées par un esprit comptable soucieux d'économies. Cette orientation peut expliquer le manque de lits d'urgence et de réanimation, de services et de personnels spécialisés, de produits sanitaires, d'appareils et de médicaments, de formation adaptée, de recherche, etc. On peut ajouter à cette liste le manque de préparation pour l'utilisation d'Internet en consultation, en thérapie, et dans la prévention en général, alors que depuis les dernières décennies

d'autres viroses se sont manifestées devenant épidémiques et endémiques. L'image de la France comme un pays en pointe en matière de santé a été perdue. Les citoyens se trouvent apeurés et désorientés. Une sensation d'instabilité les envahit, l'avenir leur paraît bien incertain. Les violences domestiques se multiplient, ainsi que l'angoisse, la phobie, la dépression, la persécution.

Dans les circonstances actuelles, les demandes de soin psychique ont augmenté, en même temps que les contraintes de l'isolement rendent difficiles les entretiens en présence. Ces demandes concernent des consultations et des psychothérapies, ainsi que les suivis de patients en CMP, hôpitaux de jour, CATTP, MECS, EMS, ESH, points rencontre, foyers et appartements thérapeutiques, Maison verte, et même en l'hôpital à plein temps si le soignant ne peut se rendre sur place. De ce fait, beaucoup de spécialistes en santé mentale font désormais recours à la téléconsultation et la téléthérapie.

Le travail en communication virtuelle et en présence n'étant pas identique, nous sommes invités à découvrir en quoi ils se ressemblent et en quoi ils se différencient. Il se peut que nous apprenions à mieux utiliser les logiciels et, aussi, que nous percevions autrement comment fonctionne la thérapie en général. Ces changements, comme tant d'autres liés à la pandémie, déconstruisent les certitudes. De tant chercher en elles des solutions à ces écueils, les cliniciens et thérapeutes terminent la journée plus fatigués que d'habitude.

Avec la distance, la communication virtuelle implique des privations : les psychothérapeutes et les patients sont privés de contact physique, d'une certaine chaleur émotionnelle, de sensations multiples, de la vue de l'autre sous différents angles. Le psychothérapeute doit se cantonner à des données limitées pour se faire une idée de ce qui se passe.

Cependant, le mot, la parole et ses modulations peuvent être suffisants. L'important est de comprendre que l'intersubjectivité et la subjectivité de chaque participant à la séance vont réactiver leur fonctionnement psychique pour le mettre au service de la contingence digitale.

En employant le terme *contingence*, je me rends compte que, pour moi, la structure, c'est-à-dire les principes fondamentaux de la thérapie, demeure. Chez le thérapeute, son modèle de travail analytique est sollicité dans des situations inaccoutumées ; il en a l'habitude. Cela a lieu en cas de résistance, d'éclatement du cadre, d'impasse, de réaction thérapeutique négative, en même temps qu'il sait faire la part des choses, s'il a des difficultés personnelles ou est malade.

2. Dans le **domaine social**, les distances se sont rapprochées grâce aux progrès dans les moyens de transport. Nous voyageons plus vite et plus en sécurité, obtenant un gain de temps et d'efficacité tout en profitant de nos séjours. Les déménagements plus fréquents, les déplacements professionnels, la diversification du commerce, la mondialisation, jouent leur rôle dans cette évolution. La sédentarisation est questionnée dans ses bases. Il s'agit d'un nomadisme contemporain qui a des similitudes lointaines avec le nomadisme traditionnel.

Le nomadisme que nous avons connu depuis la nuit des temps est, par exemple, celui des nomades du désert qui voyagent d'oasis en oasis à la recherche de pâturages et de sources d'eau plus propices à l'élevage. Le choix de l'emplacement du nouvel habitat répond également à des raisons symboliques. Ce nomade se déplace quand les ressources alimentaires, pour lui et ses animaux, sont insuffisantes, reproduisant chaque année un itinéraire semblable. Il sait aussi où et quand retrouver les marchés propices à la vente de ses produits,

comme les céramiques et les tissus, fabriqués par les membres de son clan ou sa famille. Les lieux sont parfois préférés pour des raisons sentimentales ; d'autres nomades, proches et apparentés se trouveront à proximité ; des réunions, des fêtes, des célébrations et des commémorations sont programmées pour la même époque. Prévu depuis plus ou moins de temps, le départ se fait de façon organisée. Les objets de la tente, ou yourte, sont rangés avec soin et méthode et seront déballés une fois le groupe arrivé à destination. Ces objets font office d'« habitat ». Précieux, ils se révèlent être un équivalent des murs et des meubles de la maison des sédentaires.

Cette discipline et ce soin ne se retrouvent guère chez les nomades modernes. Ceux-ci sont souvent des professionnels amenés à changer périodiquement de ville ou de pays pour des raisons de travail, le choix du nouveau domicile étant décidé par leur entreprise. Les membres du corps diplomatique ou des forces armées se trouvent dans une situation semblable. Peu de considération sentimentale intervient dans leur choix. Parfois, il contrevient aux préférences ou aux intérêts de certains membres de la famille, la scolarité des enfants, par exemple. Le groupe familial s'adapte à la séparation d'amis et de proches avec plus ou moins de peine. Les impératifs professionnels priment, et la famille réagit en se repliant sur elle-même. L'éloignement des amis est toutefois ressenti péniblement. Le terme « expatriation » convient davantage à celui de « migration ».

Une autre variante est celle du détachement d'un des membres de la famille pour des raisons de travail, alors qu'il va revenir au foyer à un moment de la semaine. Nous connaissons également la situation des adolescents et des jeunes qui partent pour des stages de formation universitaire ou professionnelle durant des périodes plus ou moins prolongées. Deux rythmes de vie se développent au foyer selon que la famille soit ou non au complet. Les rendez-vous entre

parents et enfants peuvent être ratés. On se déconnecte et on essaye d'y remédier, mais le détachement psychique laisse parfois des traces.

Dans ce contexte, ces nomades modernes sont de bons candidats à l'usage de l'Internet et du téléphone.

Dans cet essai j'utilise le mot Skype par commodité afin de désigner aussi des plateformes comme Zoom, WhatsApp, Teams, BigBlueButton, Jitsi, Discord, ainsi que les notions de vidéoconférence, vidéo-analyse, vidéothérapie. Parmi les professionnels de la santé psychique, le préfixe « visio » est adopté largement : visioconférence, visiothérapie, visioconsultation, visiosupervision. Le préfixe « vidéo » (je vois) fait partie de nombre de moyens, alors que « visio » l'est moins fréquemment ; il renvoie au mot « vision ».

Cela étant, le préfixe « télé » (du grec, distance) a ma faveur dans la mesure où il inclut la communication visuelle (télévision), écrite (télégramme) et auditive (téléphone), etc. ; il permet les termes « téléconsultation », « téléanalyse », « téléthérapie », « télésupervision ».

Quant à l'expression « en ligne », elle a l'avantage de regrouper les différentes formes de communication à distance.

3. En même temps, **notre vie courante est devenue plus accélérée** (Rose, 2010). Cela est en partie lié à la planification grandissante des méthodes d'organisation, dont la « rationalisation du temps du travail » : les tâches doivent se faire vite et, de ce fait, elles changent rapidement, ce qui oblige les employés à s'y adapter, sans qu'ils aient le temps de se reconnecter avec eux-mêmes pour réfléchir avec sérénité, tirer des bilans, réviser les objectifs et les programmes. Ce temps d'après-coup, jadis si utile pour évoluer et adapter les mentalités, est devenu plus rare. La tension s'accumule, le temps du repos hebdomadaire et encore celui des vacances ne permettent pas de se ressourcer, notamment en partageant avec des proches et des

amis le moment des retrouvailles : moments d'échanges importants pour savoir où en est chacun. Ainsi un vague déplaisir prend place.

Ces réalités nouvelles font le bouillon de culture du mal-être contemporain. Les moyens de communication à distance peuvent donner la fausse idée de remédier aux dérives de l'accélération, mais c'est ignorer que nous avons un rythme intérieur auquel nous sommes très attachés – son respect est nécessaire pour avancer et apprendre de l'expérience. Nous avons besoin des autres pour échanger, partager, consulter, et perdre son temps.

Notre vie émotionnelle est généralement d'une lenteur proverbiale. Le psychisme d'une personne qui vivait dans l'Antiquité est le même que celui de l'homme contemporain. Pour preuve, dans les textes très anciens nous retrouvons les mêmes soucis et les mêmes insatisfactions qu'aujourd'hui. Nous connaissons plus de choses, certes – l'intelligence humaine a fait des découvertes immenses depuis ; la Raison s'est affirmée et a montré ses virtualités – mais la vie émotionnelle demeure aussi *vulnérable* que jadis. Les peines d'amour nous bouleversent et nous fragilisent comme aux temps de l'homme préhistorique. Et les médias, qui nous permettent d'apprendre qu'un tremblement de terre ou un tsunami vient d'avoir lieu, ne nous aident pas à avoir moins peur qu'un ancien Romain, qui passait des semaines avant d'apprendre la nouvelle d'une catastrophe majeure à quelques bornes de son domicile. Bien au contraire, la dramatisation est la règle, les médias contribuant nettement à déclencher la panique.

4. Dans le **domaine professionnel**, celui des cliniciens et des psychothérapeutes, la modernité pose la question de la cohérence de nos réponses aux changements de rythme de vie, puisque ceux-ci créent une nouvelle forme d'urgence : elle n'est pas tant dictée par la nature du trouble que par l'accélération de la vie. Il nous est demandé

de réagir avec efficacité à un rythme effréné. Pour y répondre, on observe un intérêt grandissant pour les thérapies et les cures analytiques virtuelles, tandis que les études rigoureuses font défaut dans la littérature spécialisée. Et celles qui existent révèlent des limites, dans la mesure où elles se montrent trop enclines à prouver la validité des traitements en ligne par rapport à des traitements classiques, sans qu'une théorisation satisfaisante soit mise au travail et sans que l'analyse des réactions singulières aux cures à distance soit examinée.

Dans ce sens, il convient d'aborder les avantages et les limites de ces thérapies virtuelles, les modifications du cadre et leurs effets émotionnels et idéiques. Le changement de cadre, se justifie-il ? Comment nous y préparer ? Qu'interpréter ?

Cette étude essaie d'élaborer les différents éléments mobilisés par la téléthérapie : la sensibilité, l'affect, le désir de (se) connaître, la passion de la découverte, la créativité, ainsi que les angoisses et les conflits qu'elle réveille. Cette recherche offre également l'occasion de s'interroger sur l'éventuelle parenté entre la téléthérapie et certaines thérapies et analyses comme celles d'enfants, d'adolescents, de groupe, ou le psychodrame analytique.

On a tendance à considérer Internet et le téléphone exclusivement comme des outils de communication. Or, on aurait beaucoup à gagner à les voir aussi comme des *médiations* ou des *médiateurs thérapeutiques*, à l'instar du dessin, du jouet, du jeu d'enfant, de la sculpture, de l'écriture, etc., susceptibles de dynamiser les processus psychiques. Comme le téléphone et le Net, ces médiations opèrent sur des objets matériels, leur utilisation leur donne de la vie et stimule l'imagination ; l'introduction de la symbolisation les fait émerger de leur matérialité. Ils font appel à l'autoréflexivité.

5. Dans le **domaine psychique**, il y aurait beaucoup à dire sur les influences des changements sociaux sur notre esprit ; elles vont dans le mauvais et le bon sens. Notre temps de réflexion intime au contact de notre subjectivité est laissé de côté eu égard des exigences de la modernité happée par l'apparence et la mise en scène (la société du spectacle). Si les méthodes comme la méditation laïque prospèrent aujourd'hui, c'est peut-être parce qu'elles vont à l'opposé de cette tendance. Les thérapies analytiques ne favorisent pas moins la quête intérieure. Elles empruntent d'autres chemins, mais elles adhèrent au point de vue selon lequel la subjectivation nous fait progresser ; le développement de notre vie intérieure est une des meilleures armes pour nous protéger et avancer.

Les thérapies en ligne ont leur mot à dire à ce sujet. La dynamique de leur engagement transférentiel concerne ce travail intérieur. Un exemple permet de le penser : nombre de patients ayant migré, s'étant exilés ou expatriés vivent les séances en ligne avec l'analyste qui les a suivis avant leur départ comme des retrouvailles réparatrices. Ils entendent sa voix, l'accent du pays ; cette rencontre les autorise à évoluer sans nostalgie superflue dans leur nouvelle expérience de vie.

J'envisage le déroulement de cette étude en étant autant que possible attentif aux divers signes de l'évolution de notre époque. Je crois important de souligner encore que les cures à distance ne vont pas reproduire un processus identique à celui de la cure en présence mais singulier et, autant que possible, respectant les objectifs principaux de toute cure qui se réfère à la psychanalyse.

Chapitre après chapitre, les traitements en ligne et par téléphone sont élaborés en mettant leurs différences par rapport à l'analyse classique au centre du débat (chapitres 2 et 3). Par la suite, il est question des thérapies de couple (chapitre 4), de groupe et famille (chapitre 5). Le chapitre 6 est consacré à la vidéoconsultation.

On verra que la référence à la *fonction de l'objet de médiation* parcourt tout le texte. Il est davantage développée dans le chapitre 5, où il est appliqué aux groupes et dévoile ses potentialités dans tout type de lien. Il est également associé au concept d'*attracteur* qui permet de saisir comment le logiciel cybernétique passe d'être un outil de communication à un authentique activateur et créateur de sens.

À chaque occasion, mon souci reste celui d'apporter des éléments conceptuels qui concrétisent les apports d'Internet au soin psychique.

Thérapies en ligne

La pratique analytique au défi de la communication virtuelle

Sur Zoom, Skype, WhatsApp, ou par téléphone... les thérapies en ligne sont en pleine expansion. Elles sont même devenues le seul moyen de poursuivre une thérapie lors du pic de l'épidémie de Covid-19 et du confinement. Pourquoi un tel engouement ?

Quelle est leur singularité au regard des traitements classiques ? Quels sont les leviers d'action du thérapeute ?

Modifications du cadre, effets affectifs liés à la distance, passion de la découverte, créativité, mais aussi angoisses et conflits éveillés par ce mode d'intimité avec autrui... toute la cure se transforme avec la communication virtuelle.

Bien plus que des outils intermédiaires qui facilitent la communication, elles sont des médiations thérapeutiques à l'instar du dessin, du jouet, du jeu d'enfant, de l'écriture, susceptibles d'apporter mobilisation, dynamique et éléments originaux à l'analyse. Une animation nouvelle est insufflée, la symbolisation mobilisée, l'inconscient s'y exprime largement.

Assiste-t-on aux prémices d'une nouvelle ère et d'une transformation durable de la relation thérapeutique ?

L'auteur : *Alberto Eiguer est psychiatre, psychanalyste. Il est connu comme essayiste en psychologie et développement personnel, spécialiste dans les thérapies psychanalytiques de couple et de famille. Directeur de recherches (HDR) au Laboratoire de psychologie clinique, psychopathologie et psychanalyse de l'Institut de psychologie de l'Université Paris V René Descartes Sorbonne-Cité, il a dirigé la revue le Divan familial. Il est l'auteur de nombreux ouvrages.*

14 € TTC France

ISBN : 978-2-84835-635-8

Visuel de couverture : © ivector - Adobe Stock



9 782848 356358

• EDITIONS IN PRESS •

www.inpress.fr