

## Partie «Alcoolique» et Partie «Sobre»

L'expérience montre qu'il est plus facile d'aider une personne à changer son comportement que sa nature ou son identité. Cette distinction fondamentale aidera à comprendre ce qui suit.

### Le dilemme de «l'alcoolique» : boire ou ne pas boire ?

Il est plus pratique et plus utile de présenter le conflit majeur de la personne dans les termes suivants : d'un côté, elle voudrait ne plus boire (ou boire en maîtrisant ses alcoolisations), de l'autre côté, elle veut boire. Tout se passe comme si deux personnes coexistaient dans le même corps ! Nous exprimons ceci en disant que la personne est dissociée en une «Personne Alcoolique» (PA) et en une «Personne Sobre» (PS).

Le conflit principal se situe alors entre ces deux personnes : PA et PS.

De nombreux faits viennent étayer aisément ce clivage entre PA et PS. En voici quelques uns :

- L'écoute littérale du discours : «C'est plus fort que moi... je veux ne pas boire mais je ne peux pas... c'est comme si j'avais le diable dans le ventre» «Il y a l'ange et le démon» «On dirait que quelque chose me pousse à boire, malgré moi».
- L'écoute littérale des proches : Par exemple, un conjoint : «quand il n'a pas bu, Docteur, c'est le meilleur des hommes». Le médecin : «Et quand il a bu ?» «Alors là, Docteur, on ne le reconnaît plus... on dirait que ce n'est pas lui... c'est une autre personne !» Un fait courant : La femme de «l'alcoolique» sait d'emblée, au premier coup d'oeil, si son mari a bu. Comment pourrait-elle le savoir, si ce n'était en captant les signes non-verbaux de PA préalablement repérés ? (mimique, modalités gestuelles, couleur de la peau, etc...). De la même manière, lorsqu'elle ne voit pas son mari, mais l'entend seulement, elle capte les submodalités auditives et sait si ce sont celles de PA ou celles de PS.
- Des faits cliniques : Une jeune femme incapable de conduire sa voiture à plus de 30 km/h, lorsqu'elle est abstinente (PS) alors qu'elle conduit sans problème lorsqu'elle s'est alcoolisée (PA).

On pourrait multiplier les exemples de ce genre. PA peut présenter certaines pathologies qui n'existent pas sur PS (et vice versa !). En voici un autre exemple, parfois rencontré en clinique : PA présente un psoriasis tenace qui disparaît avec l'abstinence (PS). Ce clivage PA/PS correspond bien à la conception que se fait elle-même la personne en difficulté avec l'alcool au sujet de ses problèmes. Pour ma part, je n'ai encore jamais rencontré un patient qui s'oppose à cette manière de voir les choses.

Et puis, comment comprendre ce phénomène énigmatique des «cuites sèches» ? Il s'agit d'une personne abstinente depuis un certain temps et qui présente, d'un seul coup, tous les signes d'alcoolisation sans avoir absorbé la moindre goutte d'alcool. Le modèle PA/PS permet de concevoir comment cela peut arriver, d'en saisir le processus et de le reproduire.

Le modèle PA/PS permet également de concevoir les amnésies du lendemain de cuite (réelle celle-là !). PS ne se souvient plus, dans certains cas, de ce qu'a fait PA. Cette dissociation entre PA et PS représente une nouvelle façon de penser la problématique essentielle de celui que l'on nomme «alcoolique». Mais cette dissociation présente une caractéristique primordiale :

### La dissociation est séquentielle

Il faut ici introduire la notion de temps. PA et PS ne sont jamais présents en même temps.

Ce fait, facile à comprendre et banal en soi est pourtant d'une importance capitale pour le thérapeute et pour tous ceux qui veulent aider efficacement la personne. Lors d'un entretien, le thérapeute dialogue

soit avec PA, soit avec PS, mais jamais avec les deux simultanément... En d'autres termes, il n'a jamais affaire à la personne totale ! Le thérapeute qui n'a pas conscience de cette dissociation PA/PS peut fort bien travailler avec PS en croyant sincèrement avoir affaire à la personne entière ! Nous pensons que PS n'a, le plus souvent, pas de problème majeur et qu'il est pratiquement toujours déjà convaincu de la nécessité d'arrêter de boire.

Au fond, en simplifiant, on peut dire que, du point de vue de la relation avec l'alcool, PS n'a pas de problème. C'est PA qui présente le comportement d'alcoolisation d'où :

## Le dilemme du thérapeute

Bien sûr, si le thérapeute n'a pas conscience de la dissociation PA/PS, il travaille contre PS et tente d'aborder avec celui-ci un problème qu'il n'a pas (il est un peu dans la même position que le thérapeute qui essaierait de régler, avec un seul conjoint, un problème que présente l'autre conjoint... autrement dit, un problème qui concerne le couple et nécessite donc, pour le résoudre, la présence simultanée des deux partenaires). Dans ce cas, bien entendu, il n'y a pas de dilemme. Si le thérapeute est conscient de la dissociation, il est pris dans un dilemme :

- S'il travaille avec PS, c'est PA qui est absent.
- S'il travaille avec PA, c'est PS qui est absent.
- La dissociation séquentielle de «l'alcoolique» est à l'origine du dilemme auquel est confronté le thérapeute.

## Que représente exactement PA et PS ?

PA et PS ne sont pas des abstractions. Ils sont observables par le thérapeute (et aussi par la personne «alcoolique» comme on le verra plus loin. Celui-ci peut facilement les visualiser, les entendre et sentir leur présence). Tout se passe comme s'il s'agissait réellement de deux personnes différentes dans un même corps. Ces deux personnes n'émettent pas les mêmes signaux visuels, auditifs et kinesthésiques. Le thérapeute observateur saura d'autant mieux repérer ces différences qu'il se sera entraîné à développer son acuité sensorielle.

PA et PS ont chacun leur modèle du monde, c'est-à-dire leurs ressources, leur savoir-faire, leurs compétences, etc... Bien que nous ne puissions pas nous étendre ici sur le sujet, il est d'une importance cruciale de savoir que PA a des compétences et des ressources que PS ne possède pas (et ceci est vrai également pour PS).

## PA : Comportement d'alcoolisation et intentions positives

PA étant conçu (et perçu !) comme une personne à part entière, il convient de distinguer ici aussi ce qu'elle EST, de ce qu'elle FAIT. Le thérapeute ne reconnaît que des intentions positives à PA. En effet, il convient de bien comprendre que, lorsque le patient semble se critiquer lui-même, c'est en fait PS qui parle et qui critique PA en confondant d'ailleurs deux niveaux logiques différents : celui de l'intention, c'est-à-dire ce que veut faire PA pour l'ensemble de la personne (PA + PS) et celui de comportement d'alcoolisation qui n'est que le moyen (la méthode) qu'utilise PA pour répondre à ses bonnes intentions à l'égard de la personne totale. De plus, nous pensons qu'une personne met en oeuvre le meilleur des comportements dont elle dispose à son répertoire du moment, lorsqu'elle est placée dans une situation problématique. Ainsi, pour satisfaire ses bonnes intentions, PA utilise le meilleur moyen disponible : le recours à l'alcool.

Pour le thérapeute qui adopte cette manière de penser, de nombreux avantages apparaissent :

- Le rapport de confiance s'établit aisément avec PA.
- PA se sent reconnu pour ses excellentes intentions.
- PS cesse peu à peu ses critiques vis à vis de PA.
- Il n'est pas demandé à PA de changer sa nature, mais il devient possible de lui proposer de continuer à

satisfaire ses bonnes intentions tout en lui apprenant à employer un meilleur moyen que l'alcoolisation. L'expérience clinique montre aisément que lorsqu'on offre à PA (après avoir reconnu l'objectif positif qu'il poursuit) un meilleur moyen que le recours à l'alcool, celui-ci l'adopte.

## Sortir du dilemme.

Nous avons vu précédemment que PS et PA ne sont jamais présents simultanément. C'est ce que nous avons nommé dissociation séquentielle. Le thérapeute pense que ce n'est pas en dialoguant avec le seul PS qu'il pourra régler le problème que présente PA. Par contre, nous disposons d'excellents outils pour traiter les cas de dissociation simultanée (lorsque les deux parties en conflit sont présentes en même temps).

Pour le thérapeute, le problème clinique qu'il a à résoudre peut donc se formuler de la manière suivante : Comment faire apparaître simultanément PA et PS ? Ou en d'autres termes : comment transformer la dissociation séquentielle impossible à traiter en une dissociation simultanée, aisément traitable ? La procédure comporte plusieurs étapes :

a) Aider le sujet à bien individualiser PA et PS en recadrant sans cesse les critiques que PS adresse à PA de manière à ce que les intentions positives de PA soient bien mises en évidence (l'alcoolisation, souvenez-vous, n'est qu'un comportement, c'est-à-dire, un moyen qu'emploie PA pour satisfaire ses intentions positives). Le même travail est effectué avec PA dans ses critiques éventuelles de PS. Il est inutile d'aller plus loin tant que PS (et le sujet lui-même) ne reconnaît pas les intentions positives de PA.

b) Le sujet est invité à visualiser séparément PA et PS sur ses deux mains et à rester très attentif aux submodalités visuelles des deux images. Au fur et à mesure du travail effectué à l'étape précédente, ces submodalités deviennent identiques... Le même genre de travail est effectué sur les submodalités auditives et kinesthésiques de PA et PS.

c) PA et PS, toujours visualisés sur les mains, sont invités tour à tour à dialoguer. PA explique à PS ce qu'il veut faire de positif pour le sujet. PS fait la même chose de son côté... Le thérapeute guide ce travail jusqu'à ce que PA et PS se rendent compte qu'ils ont tout intérêt à travailler en collaboration totale au bien-être du sujet.

d) Peu à peu, sans que le sujet en ait conscience, ses deux mains se rapprochent l'une de l'autre et les images de PS et de PA arrivent en contact l'une avec l'autre. A ce stade, elles ont les mêmes submodalités visuelles, auditives et kinesthésiques. Le sujet demande à PA s'il veut fusionner avec PS. Il fait ensuite la même démarche auprès de PS.

e) Les images de PA et PS se mélangent sous les yeux du sujet qui voit apparaître une image composite, mélange de PA et de PS enfin réunis. Nous avons baptisé cette nouvelle image : «La Nouvelle Partie». A ce stade, la dissociation séquentielle PA/PS n'existe plus.

f) La Nouvelle Partie est ensuite intégrée. Concrètement, cela veut dire que le sujet imagine qu'il rapproche cette image de lui et la «place» à l'intérieur de son corps. Cette étape s'accompagne d'une émotion plus ou moins intense selon les sujets, mais toujours agréable à vivre.

A ce stade de la thérapie, il devient possible de travailler avec l'ensemble de la personne. Les techniques classiques permettent alors de conduire le reste du traitement et en particulier d'apprendre à la Nouvelle Partie à gérer les situations qui, auparavant, nécessitaient le recours compulsif à l'alcool.

On notera qu'en fin de compte :

- Le sujet n'est jamais blâmé pour sa consommation d'alcool.
- Le sujet se réconcilie avec la partie de lui-même qui le poussait à boire (et les autres parties de lui-même).
- Le comportement d'alcoolisation est recadré comme un moyen de satisfaire les intentions positives de PA.
- Le thérapeute n'impose jamais son point de vue personnel (c'est-à-dire sa théorie) ; il travaille dans le modèle du monde du sujet.

L'étape (c) est très importante à plusieurs égards. PA et PS ont deux modèles du monde différents. Leurs systèmes de représentation sont différents. Le plus souvent, PA est kinesthésique et PS est visuelle. Lorsque le thérapeute guide le sujet pour faire dialoguer PA et PS, il doit tenir compte de cela. PA parle avec des prédicats kinesthésiques, PS avec des prédicats visuels. C'est là une des raisons de l'incompréhension qui règne entre ces deux parties (comme s'ils parlaient des langues différentes). Cette étape consiste à apprendre à PA et à PS à dialoguer dans une langue commune : l'auditif !

La même procédure d'ensemble permet de régler des problèmes d'anorexie-boulimie.

## Le cas d'Eliane

Eliane, sa honte et son désir «d'éliminer» PA (Il s'agit d'une retranscription. Le style oral a été conservé) :

....

- E : Oui, c'est tout à fait ça.

- T : C'est un peu comme s'il y avait deux personnes en toi, l'Eliane qui veut boire et l'Eliane qui ne veut pas boire, autrement dit, l'Eliane alcoolique (PA) et l'Eliane sobre (PS). (2) Est-ce que c'est facile pour toi de vivre dans cette situation ?

- E : Non, bien sûr, et c'est pour cela que je suis venue !

- T : Tu es venue pour cela, mais qu'est-ce que tu veux exactement ?

- E : Par rapport à ces deux Elianes ?

- T : Oui, par rapport à ces 2 Elianes.

- E : Ben... je ne sais pas...

- T : Tu ne sais pas (3). Imagine que tu as une baguette magique et que tu peux faire tout ce que tu veux avec elle(s). Qu'est-ce que tu fais ? (4)

- E : (En plaisantant) Alors là, je me débarrasse tout de suite de celle qui boit !

- T : Tu t'en débarrasses ?

- E : Oui, je l'élimine quoi !... et il ne reste plus que celle qui ne boit pas ! ... celle qui boit me fait honte. (5)

- T : Quelle est celle des deux qui a honte de l'autre ?

- E : Eh bien, celle qui ne boit pas bien sûr.

- T : Celle qui ne boit pas a honte de celle qui boit (6) et celle qui boit, elle, est-ce qu'elle a honte ?(7)

- E : Ah non alors, elle, elle se fout de tout.

- T : A ton avis, en te faisant boire, qu'est-ce qu'elle veut faire pour toi, cette Eliane alcoolique ? quel est son but ? quelles sont ses intentions à ton égard ? (8)

- E : (Surprise) Ce qu'elle veut faire pour moi ? Ses intentions ?

- T : Oui, ce qu'elle veut faire pour toi, ce qu'elle veut faire de bien pour toi.

- E : Ben... elle ne veut rien faire de bien pour moi. C'est pour cela que j'ai honte (9) d'elle quand je n'ai pas bu.

- T : En ce moment, qu'est-ce que tu vois là-haut ? (10)

- E : Je me vois lorsque j'ai bu et ça me fait honte (11). Je me revois lorsque mon mari a découvert que je buvais...

- T : Si je comprends bien, dans cette image, tu te vois et tu vois aussi ton mari, c'est bien ça ?

- E : Oui, c'est ça.

- T : Est-ce que tu peux continuer à regarder cette image ? Y a-t-il quelque chose qui attire ton attention dans cette image ? Regarde bien... (12)

- E : J'ai honte... je ne vois rien d'autre.

- T : Regarde encore... quelle est ta taille par rapport à celle de ton mari dans cette image ?

- E : Je suis plus petite que mon mari et... (silence. Elle paraît étonnée).

- T : Et... ?

- E : Ce qui est bizarre c'est que je suis plus petite que je ne le suis dans la réalité... c'est drôle... (13)

- T : Je vais te proposer un petit changement, juste pour voir et sentir ce qui va se passer... tout en laissant ton mari à la taille qu'il a, est-ce que tu peux te grandir de telle sorte que tu te vois, face à ton mari, avec ta taille normale par rapport à lui...

- E : (Silencieuse quelques instants) puis : Ça y est, j'ai une taille normale.

- T : Et comment te sens-tu en regardant cette image maintenant ? (14)

- E : Ça va maintenant, je n'ai plus honte ! (15)

- T : Ok, tu n'as plus honte. Est-ce que tu peux continuer à regarder cette Eliane alcoolique et, tout en la regardant, est-ce que tu peux lui demander ce qu'elle veut faire de positif pour toi, en buvant ? Pose-lui la question en t'adressant à elle, dans ta tête... (16)

- E : C'est drôle, elle ne répond pas mais elle s'est redressée... (17)

- T : C'est bien, maintenant que tu n'as plus honte d'elle, elle se redresse et maintenant qu'elle s'est redressée, dis-lui que c'est très important pour toi de connaître ses intentions positives (18) à ton égard... Dis-lui que tu es prête à l'écouter vraiment... et souviens-toi qu'écouter ne veut pas forcément dire être d'accord... (19)

- E : (Silencieuse. Elle est en dialogue interne.) Elle m'a dit... elle dit... c'est drôle... elle dit qu'elle me fait boire lorsque je suis angoissée...

- T : Remercie-la d'avoir bien voulu te dire cela. (Elle la remercie) et toi que penses-tu à ce sujet ? (20)

- E : C'est vrai que je suis angoissée très souvent et que dans ces moments-là, je bois.

- T : Quelle est l'Eliane qui est angoissée très souvent ? la sobre ou l'alcoolique ?

- E : La sobre bien sûr !

- T : Lorsque l'Eliane Sobre est angoissée, alors l'Eliane Alcoolique vient à son secours et pour l'aider, elle a recours à l'alcool, c'est bien ça ? (21)

- E : Oui, c'est bien ça, mais elle boit, et c'est ça qui me faisait honte. (22)

- T : Au fond, elle te rend service puisqu'elle t'aide lorsque tu es angoissée. Qu'en penses-tu ?

- E : Oui, vu comme ça, elle m'aide mais...

- T : Mais ? (23)

- E : Mais il y a l'alcool.

- T : Oui, pour t'aider, elle utilise un moyen : l'alcool. (24) Est-ce que tu peux revoir l'Eliane qui s'alcoolise et la remercier de vouloir te désangoisser lorsque tu en as besoin ? Dis-lui que tu n'avais pas compris qu'elle voulait te rendre service, même si tu penses que l'alcool n'est pas forcément le meilleur moyen pour cela.

- E : On dirait qu'elle s'est rapprochée de moi et qu'elle est plus colorée... L'image est plus nette et elle s'est encore redressée. (25)

- T : Est-ce que tu peux la remercier d'avoir bien voulu t'écouter ?

- E : C'est fait. Elle est plus brillante encore.

- T : C'est bien. Elle sent que tu commences à l'écouter et à la respecter. Tu peux voir qu'elle se sent

(26) reconnue pour le service qu'elle te rend !

- E : Je n'aurais jamais cru qu'elle pouvait me rendre service ! (27)

- T : Oui, et l'alcool est le moyen qu'elle a utilisé jusqu'ici pour te rendre service. Parmi tous les moyens qu'elle avait, à sa disposition, elle a employé le meilleur (28) même si ce moyen gêne l'Eliane Sobre...

- E : Oui, je comprends et je me sens mieux mais...

- T : Mais...

- E : Mais elle va continuer à s'alcooliser alors ?

- T : Puisqu'elle te répond... maintenant qu'elle se sent respectée... et que tu n'as plus honte d'elle, peux-tu lui demander si elle serait prête à employer un autre moyen que l'alcool pour continuer à te rendre service lorsque tu es angoissée... un moyen qui serait plus efficace encore que l'alcool ? (29)

- E : (silencieuse un moment...) Elle a dit oui !

- T : Ok, remercie-la puisqu'elle est tout à fait prête à collaborer avec toi. Eliane a les traits détendus, elle respire mieux et sa peau est légèrement plus rose, sa voix est plus posée. Elle articule mieux et son corps s'est redressé.

- E : C'est fatigant, mais je me sens mieux maintenant. »

Comme on peut le constater par la réponse obtenue, PA accepte très volontiers. Bien sûr, le travail n'est pas terminé. Il convient maintenant de guider Eliane pour effectuer la réunification de PA et de PS (par le Squash visuel).

Comme vous l'avez compris, il faudra ensuite apprendre à PA des moyens plus efficaces que l'alcoolisation (Recadrage en 6 étapes).

## Notes

(1), (2), (3) sont des exemples de reformulation.

(4) Le «coup» de la baguette magique aide Eliane à dire ce qu'elle veut. A ce stade du travail, il m'arrive souvent d'employer cette procédure. Les réponses obtenues avec d'autres personnes sont du même style que celles d'Eliane : «je tuerais PA»... «je veux la faire disparaître»... «je veux l'oublier»... etc. Et lorsque la réponse n'est pas verbale, les gestes sont tout aussi éloquentes, si ce n'est plus, comme le geste de tirer au revolver sur PA par exemple.

(5) Eliane dit qu'elle a honte. Souvent, lorsqu'une personne a honte, l'expérience montre qu'il y a une distorsion dans l'image qu'elle se représente. Il est possible, comme le montre la suite, de régler ce problème rapidement. Cette honte gêne manifestement Eliane et je prépare ici l'intervention qui lui permettra de continuer le travail avec confort.

(6) En fait, Eliane est dans la peau de PS et voit PA devant elle. En observant les mouvements oculaires d'Eliane, je sais qu'elle a une image devant elle. Cette image, qu'elle décrit d'ailleurs un peu plus loin, provoque cet état interne de honte (c'est-à-dire un kinesthésique désagréable).

(7) Cette question est destinée à vérifier si Eliane fait toujours la distinction entre PA et PS. La honte est bien un sentiment éprouvé par PS et par PS seulement.

(8) Eliane continue à voir cette image qui lui fait honte et cela la gêne toujours pour aller plus loin...

(9) Elle évoque à nouveau sa honte. C'est ici que je décide d'intervenir pour régler ce problème au passage avant d'aller plus loin.

(10) Eliane regarde à nouveau cette image de PA et...

(11) Elle répète à nouveau qu'elle a honte.

(12) Je veux obtenir des précisions sur l'image.

(13) Comme il est dit plus haut, cette disproportion est fréquente lorsqu'un patient évoque la honte.

(14) Je veux vérifier que l'intervention sur la honte est faite et que je peux poursuivre mon travail avec Eliane.

(15) Ce problème est réglé, elle le dit elle-même !

(16) Je reviens à la question posée en (8).

(17) Eliane fait comprendre que PA était sans doute affaissée puisqu'elle se redresse. C'est un effet de l'intervention sur la honte.

(18) Intentions positives : le qualificatif «positives» est une présupposition adressée à PA.

(19) Il s'agit ici d'éviter toute résistance (tu peux écouter ce qu'elle va te dire puisque cela n'engage en rien).

(20) Il convient de bien comprendre qu'il y a trois positions : celle de PA, celle d'Eliane. Il y a aussi des moments où Eliane se met en retrait pour réfléchir : on dit alors qu'elle est en «métaposition» par rapport au conflit entre PA et PS.

(21) Je sépare l'intention de PA du comportement d'alcoolisation. L'intention n'est pas le comportement.

(22) «...Faisait honte» : Eliane emploie spontanément l'imparfait, ce qui montre que la honte n'est plus présente.

(23) Eliane commence à distinguer l'intention du comportement, mais une partie d'elle-même s'y oppose encore. D'où le «mais...» et le silence qui suit. Ce qui est après le «mais» n'est pas exprimé.

(24) Renforcement afin d'obtenir que l'intention soit mieux séparée du comportement ou l'alcoolisation considérée comme moyen pour réaliser l'intention.

(25) Eliane décrit spontanément les changements de submodalités visuelles après qu'elle se soit adressée à PA. L'auditif interne a modifié les submodalités visuelles : l'image s'est «rapprochée» (distance), elle est plus «colorée» (intensité des couleurs), elle est plus «nette» (flou/net).

(26) «...tu peux voir qu'elle se sent reconnue...» : noter l'emploi des prédicats visuels et kinesthésiques. PA a un système de représentation principal kinesthésique, mais c'est à PS que je m'adresse, qui, lui est surtout visuel.

(27) Eliane accepte désormais que PA lui rende service.

(28) Il convient désormais de faire accepter à Eliane que PA a jusqu'ici utilisé le meilleur moyen (alcool) à son répertoire, d'où l'idée : 1 PA avait d'autres moyens, mais ceux-ci étaient moins efficaces que l'alcoolisation pour la désangoisser. 2 PA fait de son mieux pour te rendre service.

(29) Puisque PA n'a que d'excellentes intentions à ton égard, utilisons-les et demandons-lui s'il acceptera de mettre en place «un moyen plus efficace que l'alcool».

(30) «...avec elle(s)...» : quand Eliane entend «elle», elle ne sait pas si je parle de la baguette magique ou des deux Elianes (PA et PS). cette ambiguïté est voulue.

**Michel FACON**

D'après des articles paru dans les numéros 4 et 5 de la revue LA TEMPERANCE

édités par Bernard FRIT.

© 2015 LA TEMPERANCE droits de reproduction réservés.