

Une « structuration de la pensée » pour se sentir bien plus vite

Mon expérience m'a appris qu'il ne suffit pas de dire à une personne de réfléchir. La semaine dernière encore, Joe a raconté une série de transactions qui ont abouti à une nouvelle crise d'asthme. Vraiment, je m'ennuyais. Quelques bâillements dans le groupe confirmaient mon intuition que l'histoire était truquée (« Faites confiance aux intuitions de votre Enfant », disait la voix d'Eric Berne dans ma tête). Quelqu'un demanda :

— N'en avons-nous pas déjà fait le tour ? »

— « Oui, répondis-je, et je m'endors ! »

— « Je ne comprends pas », dit Joe désespérément, « Que voulez-vous que je fasse ? »

— « Réfléchis ! », dit tout le groupe en chœur.

— « Mais comment ? », dit-il, en éclatant en sanglots.

— « Oh Joe ! », dit Jane, « cesse de pleurer et dis-nous où est le problème. Nous savons que tu sais comment réfléchir ! ».

— « Bien sûr, je sais réfléchir ! », dit Joe d'un ton sarcastique. « J'ai des tonnes d'information sur l'asthme et ses causes, je sais un tas de choses qui me sont arrivées quand j'étais petit et je sais aussi à quel point tout ça m'aide à arrêter une crise d'asthme ! ». L'intérêt du groupe fut immédiatement ravivé en travaillant à donner à Joe ce dont il avait besoin pour réfléchir.

Dire simplement à quelqu'un : « Réfléchis ! » (« Branche ton Adulte », en jargon transactionnel), ne suffit pas à résoudre des problèmes. Il y a des océans d'informations qui peuvent ou non être utiles pour résoudre un problème particulier. C'est pourquoi une structuration est nécessaire pour rapprocher les données pertinentes. En se servant d'une structuration, on évite la « pensée pure », c'est-à-dire l'intellectualisation des problèmes, et on passe à leur résolution.

Structuration pour identifier les problèmes émotionnels

Je
(sentiment)

que si je
(comportement que j'inaugure)

je serai
(réponse malsaine du Parent)

au lieu d'être
(réponse saine du Parent)

c'est pourquoi je
(comportements justifiant les problèmes - jeux)

Lorsque Joe s'est servi de la structuration pour organiser son information, le problème est devenu clair : « J'ai une peur panique que, si je demande à Maman de me caresser, je serai abandonné au lieu d'être tenu dans les bras et protégé, c'est pourquoi j'arrive à me faire soigner en me rendant malade, ou bien j'ennuie les gens pour les faire

fuir. » Joe était frappé de terreur. Il savait, et le groupe savait, qu'à présent il était en possession de sa tête. L'ancien Joe pitoyable avait disparu : à sa place il y avait un homme énergique et capable. Il rayonnait : « Chic ! J'étais vraiment dans un sale état ; maintenant je puis exister vraiment ! ».

Une telle réaction confirme que la structuration peut être un outil thérapeutique puissant. On peut s'en servir pour identifier tous les problèmes émotionnels. Elle fournit aussi une base solide pour le contrat thérapeutique. Elle renforce l'idée qu'il y a des raisons logiques aux sentiments et aux comportements. En fournissant l'occasion d'énoncer ces raisons, elle offre une alternative immédiate aux comportements qui ne résolvent pas le problème (jeux).

L'usage le plus adéquat de la structuration s'obtient en tenant compte des points suivants :

1. Exprimez le sentiment en langage d'Enfant. Un enfant de cinq ans comprend « j'ai peur, je suis fâché, je suis triste », mais non pas « dépression, culpabilité, anxiété, remords, désespoir, etc. ».
2. Les sentiments-parasites sont des comportements qui justifient le problème.
3. Exprimez le comportement en termes *positifs*. En disant : « J'ai peur que si je cesse d'avoir des crises d'asthme... », la personne définit ce qu'elle a peur de *ne pas* faire. A la question : « Que ferais-tu si tu n'avais pas de crise d'asthme ? », il se peut que la personne réponde : « Demander à Maman de me tenir dans ses bras ».
4. Prenez le temps d'énumérer tous les comportements de jeux. Dès que « le jeu est nommé » (en l'énumérant parmi les comportements qui justifient le problème), on peut s'attendre à un contrôle social.
5. Ne travaillez pas avec le mot-à-mot de la structuration, mais *jouez* avec elle jusqu'à ce que vous ayez le sentiment que « c'est juste ». Résoudre des problèmes est amusant.