

# Une psychothérapie, école de tolérance ?

C'est grâce à la relation particulière qui l'unit à son psychothérapeute que le patient peut gagner en ouverture d'esprit et en acceptation.

PASCALLE SENK

**CONFIANCE** Du processus psychothérapeutique, on sait qu'il aide à guérir le mal-être. Mais peut-il rendre « meilleur », plus patient et conciliant ? Peut-il, chez un patient lambda, remplacer l'intolérance basique par une certaine ouverture d'esprit ? Oui, cette intolérance qui pousse à serrer les mâchoires quand les « autres », tous ces autres, deviennent de plus en plus difficiles à supporter.

Véronique, 45 ans, se souvient de ses premières séances de psychothérapie où elle se retrouvait à déplorer sans cesse les inforts que générait sa cohabitation avec ses proches : « Je ne supportais plus rien : mon compagnon mâchait trop de chewing-gum, ma mère parlait trop vite... Je me sentais incomprise de tous », raconte-t-elle.

Cet état d'intolérance quasi « inflammatoire », les psychothérapeutes le connaissent bien. « Celui ou celle qui arrive dans nos consultations se présente avec un regard "tout blanc" ou "tout noir" sur les autres, mais aussi sur lui-même », observe Chantal Masquelier-Savatier, psychologue et gestalt-thérapeute, auteur de *La Gestalt-thérapie* (« Que sais-je », PUF). Soit il se sent dans la plainte, soit dans l'accusation. Ce clivage, très fréquent, montre que l'intolérance peut dériver vers une forme de paranoïa. Le chemin transformateur se fait de lâcher l'idéalisation de soi ou de l'autre. »

## Oser mettre en mots

Soit. Mais en quoi le fait d'en parler une fois par semaine peut-il permettre de s'en libérer ? « En thérapie, et notamment en gestalt, il est pleinement permis à la personne d'exprimer son intolérance et donc, peu à peu, elle se libère de la honte ou de la culpabilité qui vont avec », explique Chantal Masquelier-Savatier. Cela génère un soulagement à l'opposé de la pression au changement qui s'exerce sur elle partout ailleurs. »

Oser mettre en mots. Être accueilli dans ses petits côtés mesquins et ses pensées les moins reluisantes. « Cela n'est possible que si le psychothérapeute fait lui-même preuve d'une extrême tolérance, voire d'une certaine nonchalance, estime Jean-Louis Monestés, professeur de psychologie à l'université de Grenoble et psychothérapeute spécialisé en ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement). C'est même un des signes de sa qualité professionnelle. »

Car pour le patient, tout l'enjeu est là : recouvrer cette précieuse flexibilité psychologique dont le professionnel face à lui devient le modèle. Il l'écoute, semble le comprendre et connaître ces émotions par lesquelles lui-même est traversé. « Jamais je ne me suis sentie jugée alors que je me perdais en réminiscences venimeuses contre mon fils, ma mère, mon patron, se souvient Véronique. Pouvoir expérimenter, cela

La véritable arme contre l'intolérance reste l'entraînement de la capacité à se mettre à la place de l'autre »

PR JEAN-LOUIS MONESTÉS

m'a permis de crever l'abcès en toute confiance. »

« La véritable arme contre l'intolérance reste l'entraînement de la capacité à se mettre à la place de l'autre », explique le Pr Monestés, auteur de *Libéré de soi ! Se réinventer au fil des jours* (Armand Colin). Cette qualité, appelée « empathie », le patient la goûte, la ressent, puis l'apprend à force de face-à-face avec son thérapeute.

« Nous regardons à deux ce qui se passe dans notre relation », explique Chantal Masquelier-Savatier. Ainsi, une de ses patientes ne supportait pas que je la reçoive en séance avec quelques minutes de retard. Cela lui était tout simplement insupportable. Nous avons exploré ensemble ce qui se passait entre nous, avant de regarder la part de chacun à ce

phénomène. Peu à peu, quelque chose a pu s'apaiser dans une acceptation réciproque. »

En thérapie de groupe, le seuil de tolérance du patient semble encore davantage mis à l'épreuve. « Le groupe est un laboratoire où l'on peut expérimenter in vivo ses colères, dégoûts, rejets de l'autre, affirme la psychothérapeute. Cependant, cette formule peut être trop confrontante pour des personnes très souffrantes ou phobiques. »

S'entraîner à voir son monde d'un autre point de vue, à se mettre à la place de l'autre... S'il suffisait de le dire pour y parvenir, cela se saurait. « Difficile pour quiconque d'être empathique lorsque l'on se sent en danger ou même lorsqu'on est "juste" stressé, occupé à régler ses propres problèmes », rappelle le Pr Monestés, évoquant cette situation classique d'exaspération où votre conjoint vous parle de ses problèmes avec votre enfant alors que vous revenez d'une journée catastrophique au bureau.

Aujourd'hui, Véronique sait que lorsque l'intolérance la « saisit trop fort », c'est qu'elle a négligé un besoin personnel et se retrouve à rejeter l'autre comme elle s'est rejetée elle-même. Cette prise de conscience, elle l'a eue récemment, au bout de quinze années de travail psychothérapeutique. ■



ROGER-POL DROIT  
Philosophe et écrivain

## « L'intolérable, c'est ce qui déchiquette les vies »

Roger-Pol Droit est philosophe et écrivain. Il vient de publier *La tolérance expliquée à tous* (Éditions du Seuil).

LE FIGARO. Dans un contexte où le terme de « tolérance » est employé par tous, et omniprésent, pourquoi en avoir fait le sujet de votre dernier livre ?

ROGER POL-DROIT. - J'y vois deux nécessités au moins. D'une part, la montée des fanatismes, de la violence, de l'exclusion, rend indispensable de revenir sur l'exigence de coexister. D'autre part, la notion même de tolérance est souvent mal comprise, trop simple, proche de la gentillesse. On croit qu'il suffit de « laisser faire » pour la mettre en pratique. Or ce n'est pas le cas. La tolérance est une idée composite, avec des registres différents et une longue histoire. Ma démarche de philosophe consiste à décortiquer, pour les clarifier, les idées que nous avons intuitivement. J'ai donc souhaité revenir sur ses différents sens.

Certaines personnalités vous semblent-elles plus douées pour la tolérance ?

Indéniablement, il existe des tempéraments plus ou moins tolérants. En fonction de la première enfance, ou des gènes, nous n'avons pas tous le même degré de confiance... Et cela ne se décrète pas. D'ailleurs, en médecine - quand on dit qu'un organisme « tolère » ou non un médicament -, ce fait ne relève d'aucune volonté. En revanche, la tolérance qui s'établit entre les

« Concilier vérité et tolérance est hautement difficile, voilà un problème de fond que l'on a mis de côté ! »

ROGER POL-DROIT

humains relève à mes yeux d'une éducation, d'un entraînement. Ce n'est pas une décision à effet immédiat, du type « ma résolution : désormais, je suis tolérant »... C'est une construction collective.

Qu'est-ce qui rend cette pratique si difficile ? Si on est sceptique, si on ne croit

rien, il n'est pas difficile d'être tolérant. Mais si on est convaincu de détenir une vérité absolue, comment admettre que les autres n'aient pas la même ? Concilier vérité et tolérance est hautement difficile, voilà un problème de fond que l'on a mis de côté ! La seule issue à cette contradiction est de parvenir à conserver la force de ses convictions tout en étant capable de se voir « du dehors » : admettre que son point de vue n'est qu'une partie d'un immense réseau, que différentes cultures coexistent dans le monde. À cette difficulté s'ajoute une tension permanente entre non-agir (juste laisser les autres exister, sans leur faire plaisir ni les éviter...) et agir (travailler sur soi-même, mener ses combats...) qui est au cœur de la tolérance. C'est pourquoi elle relève du tâtonnement, du « bricolage ». C'est toujours une expérimentation en marche...

Mais n'y a-t-il pas un niveau idéal de tolérance ? Michael Walzer, philosophe américain contemporain, distingue, dans son *Traité sur la tolérance*, différents degrés d'im-

plication. Les quatre principaux, par ordre d'intensité décroissante, sont : un, la tolérance chaleureuse, accueillante, « j'aime aller à la rencontre de ceux qui ne pensent ni ne vivent comme moi » ; deux : « j'ai de la curiosité, mais je suis dans une ouverture mesurée vis-à-vis de ces personnes » ; trois : « ils me sont indifférents » ; et quatre, c'est la résignation : « en fait je ne les aime pas, mais je ne peux rien faire ». On voit que ce qu'on appelle de manière rapide « la » tolérance contient en réalité une série de comportements et convictions distincts.

Et qu'est-ce qui, selon vous, est réellement intolérable ? Je suis convaincu qu'il existe des situations qu'aucune culture au monde, à aucune époque, ne peut tolérer. Par exemple, assassiner des enfants sous les yeux de leur mère suscite partout la même émotion. On peut discuter des frontières du tolérable en matière de vêtements, d'obscénités pornographiques, etc. Mais l'intolérable, c'est ce qui déchiquette les corps et les vies. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.

## De l'aconit au zizyphus, un bouquet sanglant de plantes dans l'histoire

L'époque que tir une longue bonne saison où fleurissent à tout - va les ouvrages sur les plantes et leurs vertus médicinales. Certains sont nourrissants, d'autres anodins, certains presque empoisonnants. Pourtant, nous rappelle Hélène Tierchant, les vertus des plantes, et leurs dangers, ne sont pas dans leur potentiel thérapeutique. Elles ont depuis la nuit des temps un rôle historique, symboles religieux, emblèmes politiques, source d'inspiration pour les artistes, enjeux diplomatiques, cause de bien des guerres... L'une des plantes les plus guerrières ouvre le tir en figurant en tête du livre *Ces plantes qui ont marqué l'histoire*. Il s'agit de l'aconit napel,

jolie plante haute aux grappes de fleurs bleutées, recourbées en... forme de casques. Depuis l'Antiquité, l'alkaloïde très toxique qu'elle produit, l'aconitine, est utilisé pour enduire des pointes de flèches, voire des bombes. La plus célèbre de toutes les plantes mortelles est la ciguë, ou grande ciguë, une herbacée de la famille des ombellifères. À l'époque, Athènes venait d'accorder aux condamnés à mort le droit de mourir dans la dignité, sans souffrances inutiles. On leur donnait une boisson contenant de la cicutoine, tirée de la ciguë, additionnée d'un zeste d'opium. C'est la fin qu'a connue Socrate, telle que son disciple Platon la raconte.

### LE PLAISIR DES LIVRES

PAR JEAN-LUC NOTHIAS  
jlnothias@lefigaro.fr

Nombre de plantes peuvent être à la fois Dr Jekyll et Mr Hyde. La ricine n'a pas mauvaise réputation pour rien. « Des graines oléagineuses de cet arbrisseau aux grandes feuilles palmées, on tire une huile visqueuse et inodore aux propriétés purgatives », raconte Hélène Tierchant. Mais employé à trop forte dose, le produit provoque des diarrhées violentes et sanglantes, atrocement douloureuses. » Un produit prisé par

les fascistes italiens dans les années 1930 contre les opposants au Duce. Plus récemment, le fameux meurtre au « parapluie bulgare » de l'opposant Markov a utilisé de la ricine concentrée. On a réussi à tirer de l'if, arbre aux feuilles persistantes, des molécules aux propriétés anticancéreuses, le taxol. Pourtant, ses feuilles et ses graines sont très toxiques, pour les animaux comme pour les hommes. Que dire du houx, au bois très recherché et dont les feuilles d'une variété sud-américaine, riches en caféine, donnent un thé très revigorant. Le houx a fort involontairement donné son nom à un village très célèbre de Californie : le « bois de houx », ou Hollywood.

Plusieurs plantes se disputent l'honneur d'avoir été employées pour façonner la couronne d'épines du Christ. Entre autres l'aubépine et le *Zizyphus spina christi*, petit arbre de la famille des jujubiers (dont on tire le henné et des crèmesCTORALES). Au fil des 70 plantes racontées, notons le marronnier, clé des nauages de Sartre, et celui des journalistes, issu d'un véritable arbre du jardin des Tuileries...

### CES PLANTES QUI ONT MARQUÉ L'HISTOIRE

Hélène Tierchant, Editions Ulmer, 192 pages, 22 €.

