

L'incarnation dans le monde virtuel-

Par Bill Cornell

Cher Chris, chers tous (qui participez au forum ouvert de l'IARPP, International association for relational psychoanalysis and psychotherapy)

J'utilise dans mon travail de psychothérapeute l'approche corporelle (somatic). En lisant les contributions à ce forum, en écrivant et en parlant avec des collègues du monde entier, dans mon travail en groupes de consultation et en individuel avec mes clients, - tout ceci désormais par des moyens virtuels- je constate qu'effectivement les questions concernant la place de l'incarnation (embodiment), et ses caractéristiques sont au premier plan de ma réflexion. Je crois d'ailleurs qu'il est beaucoup plus exact de parler de « travail à distance » que de « travail virtuel » pour rendre compte du ressenti de l'expérience actuelle.

En effet, nous travaillons, de fait, à distance. Nous ne sommes pas dans la même pièce. Nous ne sommes pas présents physiquement les uns avec les autres ; et nous sommes privés de toutes les communications liées aux sensations physiques, aux émotions et au non-verbal qui d'ordinaire nous renseignent en silence et enrichissent et animent nos séances (clin d'œil prononcé ici à Wilma Bucci qui parle de la place de l'expérience sub-symbolique dans le processus thérapeutique). J'entends mes collègues parler (et je ressens également personnellement) la fatigue, l'épuisement que nous éprouvons les uns les autres quand nous travaillons de façon « virtuelle » à longueur de journée. Cela m'a permis une compréhension nouvelle des angoisses et du sentiment de déconnection que ressentent les plus jeunes de mes patients qui passent beaucoup de temps sur les mal nommés réseaux « sociaux ». Les écrans créent une illusion de contact. Ils dominent notre expérience immédiate en 2 dimensions seulement, nous fournissant uniquement des données visuelles et auditives. Nos outils réceptifs et capacités de perception sont donc profondément tronqués, et je crois que nous essayons en permanence, consciemment et inconsciemment, de combler ces lacunes expérientielles dans nos interactions.

J'entends beaucoup de personnes dire, d'une voix lasse, que « c'est mieux que rien ». Mais, d'un point de vue somatique, c'est précisément ces espaces du « rien » qu'il nous faut reconnaître. Je trouve essentiel, au long de ces journées répétées de séances à distance, de ne pas faire comme si c'était suffisamment bien, que c'était mieux que rien. Je trouve essentiel de reconnaître et de s'interroger sur cette expérience de l'absence, sur ce qui manque. C'est là une reconnaissance des éléments qui constituent notre réalité telle que nous la vivons au moment où nous sommes privés de contact étroit et physique avec nos clients, nos collègues, mais aussi ceux que nous aimons qui doivent actuellement se tenir à distance. Ressentir la perte, l'anxiété, le chagrin, tout cela est au coeur de nos séances lorsque nous utilisons l'approche somatique.

J'ai récemment partagé sur ce forum l'expérience suivante : un médecin en soins intensifs m'avait proposé de venir au chevet d'une de mes clientes en fin de vie. On m'avait autorisé à venir malgré l'interdiction de visite. Je suis arrivé en portant un masque et des gants. Le médecin m'a demandé de retirer mes gants, me disant qu'elle avait besoin de sentir le contact de ma peau. Il savait, les infirmières savaient. Nous nous sommes donné la main, nous avons échangé quelques mots, nous nous sommes *sentis*, ce que nous n'aurions pas pu faire « virtuellement ». Au moment où les machines ont été débranchées et où elle perdait peu à peu connaissance, elle ne pouvait plus parler, elle a fermé les yeux ; mais elle était bien là, présente dans sa main. J'ai su, j'ai *sent*i qu'elle avait rendu son dernier souffle quand sa main a lâché la mienne.