

Hubert Montreuil Dr Jean-Pascal Hallès

Les voix du cheminement

Un voyage thérapeutique de près de 20 ans
raconté par un patient et son thérapeute



Hubert Montreuil
Dr Jean-Pascal Hallès

Les Voix du cheminement

*Un voyage thérapeutique de près de 20 ans raconté par un patient et
son thérapeute*

© Hubert Montreuil, Dr Jean-Pascal Hallès, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-5142-3

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Avant-propos

Il existe de nombreux ouvrages décrivant, de manière plus ou moins exhaustive, l'histoire d'une psychothérapie.

Tantôt le récit émane du patient lui-même et de son désir de partager son expérience, tantôt il est le fruit de la réflexion du thérapeute, visant un public professionnel ou profane.

Le livre que vous tenez entre les mains, chère lectrice, cher lecteur, est né d'une proposition peu commune, adressée par le patient à son thérapeute : celle de pouvoir écrire ensemble, sous la forme d'un dialogue **herméneutique**¹, le récit du travail psychothérapeutique qui s'est déroulé sur plusieurs années, de 2004 à 2022, avec des phases d'interruption.

L'ordre chronologique des séances nous a servi de trame principale pour tisser cette histoire. Au fil du récit émergent des notions, concepts et références importants qui font l'objet d'un lexique.

Vous pourrez ainsi accéder directement aux entrées correspondantes, par exemple aux différentes notions de **transfert**^{2*}, contre-transfert, projections, et autres résistances.

Vous serez aussi parfois directement interpellé(e), quand nous souhaiterons attirer votre attention sur un point précis, une situation particulière, qui nous semble illustrer des enjeux relationnels ou des schémas de fonctionnements psychologiques dans lesquels vous serez susceptible de vous retrouver.

Nous avons pris le parti de nous dévoiler dans cet écrit, de manière sincère et authentique, aussi bien du côté du patient que du côté du thérapeute.

Ce dévoilement n'est ni constitutif de nos séances, ni exhibitionnisme, mais est une des résultantes du **travail sur le travail**³ auquel nous avons consacré un chapitre.

Sans doute serez-vous surpris de constater que le tutoiement s'est installé d'emblée entre patient et thérapeute. Ceci est lié à une situation professionnelle particulière partagée, et ne reflète en aucun cas une habitude générale. Nous en préciserons mieux les circonstances dans le chapitre 1.

À qui s'adresse ce livre ?

Il nous a semblé important de pouvoir réunir diverses catégories de lecteurs.

D'une part, les personnes n'ayant jamais franchi la porte d'un « psy », pour toutes sortes de raisons rationnelles (ou pas !), et qui pourront trouver ici une occasion de démythifier la rencontre avec un professionnel de la santé mentale.

D'autre part les personnes, et elles sont nombreuses, qui ont déjà travaillé sur elles-mêmes en thérapie, et qui voudraient *pousser* un proche à faire de même, tout en étant parfois à court d'arguments.

Enfin les étudiants de diverses écoles de psychothérapie ou de psychologie, ainsi que leurs aînés déjà en exercice, pourront trouver matière à confronter leur vision de la pratique psychothérapeutique avec celle de leurs collègues à l'occasion de discussions autour de cet ouvrage.

Voilà ce qu'il nous paraissait important de clarifier pour vous, chère lectrice, cher lecteur.

Nous vous invitons à nous rejoindre en 2004, et vous allez à présent faire la connaissance d'Hubert dans un premier temps, à un moment très particulier de sa vie, qui va le conduire à rechercher un accompagnement thérapeutique.

CHAPITRE 1 : L'entrée en thérapie

Hubert

13 juillet 2004 : je pousse la porte du cabinet du docteur Jean-Pascal Hallès, à Lyon.

Sur sa plaque : médecin et psychothérapeute.

Pourquoi un médecin ? Par besoin de sécurité, besoin d'une écoute spécifique, d'une attention particulière ; depuis février 2003 je suis atteint d'un cancer et après une courte rémission je subis une première récurrence (il y en aura d'autres). Et cette nouvelle *poussée* de la maladie, comme disent les hématologues, m'a psychologiquement terrassé. Je me sens dévasté, impuissant, profondément déprimé par cette rechute. Pourtant en 2003, à l'annonce du diagnostic, j'ai su faire face avec un certain courage.

De fait, passé un moment d'abattement consécutif à une avalanche de mauvaises nouvelles en février et mars 2003, fort du soutien indéfectible de mon épouse, j'ai redressé la tête, serré les dents, empoigné la vie en me faisant la promesse que cette maladie ne me tuerait pas. Que je me battrais, que je jetterais toutes mes forces dans ce combat pour la vie. Avec mon crâne chauve, ma maigreur, mes yeux enfoncés dans leurs orbites, stigmates d'une chimio terriblement agressive, je me battrais.

Dès septembre 2003, je suis en rémission ; l'ombre de moi-même mais debout, actif. Convaincu que j'ai *vaincu* le cancer...

Moins d'un an plus tard, installé dans un canapé en cuir confortable, je fais face à Jean-Pascal. Je suis déprimé, malade, je relie dépression et cancer et j'ai besoin de parler.

Je sais qu'à lui je vais pouvoir parler de la maladie, alors je parle, je déroule mon histoire, je raconte, me raconte. Et tout y passe, le passé, le présent, la famille, mon statut professionnel (je suis consultant et coach indépendant), mon parcours thérapeutique, la formation en cours (je participe à un cursus en **Gestalt**⁴ Thérapie à l'École Parisienne de Gestalt). Mon esprit est clair, je suis à l'aise avec les mots, le flux de mes paroles est fluide, je veux en dire le plus possible, je veux tout dire de moi, comme pressé d'avancer.

Je veux donner à JPH toute la matière dont je pense qu'elle est nécessaire à sa compréhension, à son analyse et bien sûr à son diagnostic. Mais en même temps je me rends compte que je fais un peu les questions et les réponses, formule les

hypothèses. Je réaliserai a posteriori que face à cet homme attentif et bienveillant, diplômé, doté d'une autorité médicale qui le légitime à mes yeux, je suis dans un jeu de séduction, je veux l'impressionner, faire briller l'intelligence et la vivacité, montrer de la virtuosité, le bluffer par ma capacité à dire les choses. Je veux qu'il sache que j'ai déjà travaillé sur moi, bien et beaucoup, que comme lui je suis gestaltiste.

Sans vouloir installer un rapport de force, je cherche à traiter d'égal à égal avec lui. C'est ainsi que je me positionne dans cette première séance et cette posture ressemble probablement à un défi lancé au thérapeute : *qu'est-ce que tu peux faire pour moi ?*

JPH

Ce que je peux faire pour toi ? Lors de cette première séance, je suis encore très loin d'imaginer tout le travail que nous allons accomplir jusqu'en 2022 !

Avant de développer les différents aspects de ce parcours thérapeutique, j'aimerais que tu précises comment tu es arrivé jusqu'à moi, car à l'époque, je ne disposais pas d'un site internet, et la grande majorité de mes patients m'étaient adressés par des confrères médecins, des collègues psychothérapeutes, ou tout simplement grâce au bouche-à-oreille.

Qui donc t'envoie me consulter en 2004 ?

Et qu'est-ce que cela induit chez toi ?

Hubert

Effectivement, comment t'ai-je trouvé en 2004 ?

Ni par les pages jaunes, ni à la suite d'une recommandation ou prescription d'un de tes confrères mais par *affinité élective*. À cette époque, comme je l'ai mentionné plus haut, je suis en formation continue dans le cycle 2 d'un programme qui permet en 2 ans d'acquérir la posture Gestaltiste. La Gestalt, que Jean-Pascal pourra vous décrire plus spécifiquement que moi en tant que thérapeute, est une approche de psychothérapie humaniste existentielle et relationnelle. Selon l'EPG, où j'ai suivi le cursus de formation, « *elle met l'accent sur la conscience du processus en cours, dans l'ici et maintenant de chaque situation, et réhabilite le sensoriel et l'émotionnel, trop souvent censurés par notre culture. Elle développe une perspective unifiée et cohérente de l'être humain, avec ses principales dimensions : physique, affective, cognitive, sociale et spirituelle* ».

En fait, j'ai découvert cette approche dès 1997, époque où *j'entre en thérapie* pour la première fois auprès d'une Gestaltiste Lyonnaise.

De la Gestalt j'apprécie la relation qu'établit le praticien avec son patient qui se sent moins... patient. Du fait de l'implication du thérapeute, de l'ancrage dans *l'ici et maintenant*, de l'approche globale corps, cœur et âme.

Au moment où j'entame ce travail à la fin des années 90, j'ai besoin d'aller chercher les émotions, de les faire émerger et la Gestalt me semble être la ressource qui favorisera ce jaillissement.

Mais bien sûr ce n'est pas si simple. Après 2 années de thérapie, individuelle puis en groupe, je participe à des ateliers de Gestalt et mon attrait pour cette pratique thérapeutique se confirme.

Au point qu'en 2002 je rejoins un groupe continu à Lyon, un parcours expérientiel qui correspond au cycle 1 du cursus de l'EPG. Début 2003 j'intègre le cycle 2 pour 2 ans puis c'est la déflagration liée à la découverte du cancer. Après une parenthèse de quelques mois, je reprends la formation et la mène à son terme. Nous sommes en 2004 donc et pour faire face à une rechute et à la dépression qui s'installe, j'ai besoin d'aide. Il me faut un ou une gestaltiste et médecin de surcroît. C'est à Claudia Gaulé, enseignante à l'EPG et tutrice de ma promo que je demande de trouver la perle rare. Et elle me répond « Jean-Pascal Hallès ».

Très bien, allons à la rencontre de la perle.

Pour répondre à ta question sur ce que ce choix initial induit chez moi, je dirais le sentiment d'être reconnu, d'être en présence d'un pair, quelqu'un qui va forcément développer un a priori positif vis-à-vis de moi, quelqu'un qui va porter une attention toute *gestaltiste* à mon histoire, à mes besoins et à ma personne.

À ce stade de mon récit, je te propose de prendre la parole, de raconter ton parcours, de partager tes référentiels pour éclairer le lecteur et d'exprimer pourquoi cette **première séance**⁵ est si déterminante pour toi, pourquoi comme tu me l'as dit : *tout y est* ?

JPH

Je souhaite tout d'abord apporter une précision à propos de ce que le conseil de Claudia a sans doute induit chez toi.

Il s'agit d'un des **facteurs curatifs communs**⁶ à toutes les formes de psychothérapie, à savoir l'induction d'une attente positive. Lorsque la recherche

clinique s'est intéressée à ce qui soignait véritablement dans les différents types de psychothérapies existants, on s'est rendu compte qu'il existait des facteurs spécifiques aux différents courants (psychanalyse et thérapies psychodynamiques, thérapies comportementales et cognitives, thérapies humanistes), ainsi que des facteurs communs à toutes ces approches. Un autre facteur curatif commun, dont le lecteur peut sentir intuitivement l'importance, est la relation elle-même, entre le patient et son thérapeute.

Lorsque tu pousses ma porte en 2004, j'ai laissé derrière moi la médecine générale depuis 5 ans, et je me suis formé à la psychothérapie. J'ai commencé par deux D.U. (diplômes universitaires) : le premier traitait de Psychologie Médicale, et le second était consacré à la Psychothérapie Intégrative.

Sans entrer dans le détail, la Psychologie Médicale était une formation complète à la psychopathologie, aux diagnostics cliniques et aux prises en charge de la souffrance psychique, tant sur le plan psychologique que sur l'aspect médicamenteux.

Le D.U. de Psychothérapie Intégrative est issu d'une part de la volonté de ses fondateurs d'offrir aux étudiants un panel assez complet des différentes formes de thérapie, et d'autre part de l'insistance d'un petit groupe d'étudiants du D.U. de Psychologie Médicale, pour donner une suite à cet enseignement qui avait aiguisé notre appétit et notre curiosité. J'étais évidemment parmi ces étudiants qui en réclamaient plus...

J'ai eu la chance de faire partie de la première promotion de ce D.U. qui dépendait de la Faculté de Médecine de Lyon, et qui fut fondé par le professeur Michel Marie-Cardine et le docteur Olivier Chambon.

Me retrouver dans un cursus universitaire avait quelque chose de rassurant pour moi à l'époque, car j'étais encore profondément ancré dans la démarche scientifique et matérialiste.

Les cours se déroulaient dans l'enceinte de l'hôpital psychiatrique du Vinatier, à Lyon, et accueillaient des promotions d'une vingtaine de professionnels de la santé (médecins généralistes et psychiatres, infirmières, sage-femmes, kinésithérapeutes, sexologues), sur deux années universitaires, chacune sanctionnée par un examen écrit et la soutenance d'un mémoire.

Ce D.U., qui malheureusement n'existe plus depuis 2021, est resté unique en son genre dans la France entière, durant le quart de siècle de son développement. Les étudiants venaient de toutes les régions de l'Hexagone se former à cette approche novatrice et extrêmement stimulante par l'ouverture d'esprit qui y

régnait.

Le professeur Marie-Cardine avait également mis en place, au bout de la première année du D.U. de Psychothérapie Intégrative, des **groupes Balint**⁷, du nom de leur fondateur, le psychanalyste d'origine hongroise Michael Balint (1896-1970), qui était également docteur en médecine. Il s'agissait pour Balint d'animer des séminaires destinés à aider les médecins à discuter de leurs pratiques professionnelles et notamment de leurs difficultés relationnelles avec leurs patients.

Michael Balint aimait souligner que si un médecin, à l'issue de sa participation à ses séminaires, désirait devenir psychanalyste ou psychothérapeute, il s'agissait d'un échec de sa méthode...

Dans cette acception, c'est donc un parfait échec de la méthode Balint que tu es venu consulter en 2004 !

Après le D.U. de Psychothérapie Intégrative, et sur les conseils du docteur Chambon, je me suis dirigé vers la Gestalt-thérapie, qui nous avait été présentée par Jean Mollon, thérapeute, superviseur et formateur à l'École Parisienne de Gestalt (EPG). La découverte de cette approche thérapeutique a été pour moi une véritable fulgurance, une sérendipité, une évidence. J'ai donc effectué le premier cycle de formation à la Gestalt au sein de la Faculté de Médecine de Lyon, car à cette époque, Serge Ginger, le fondateur de l'EPG, avait obtenu du professeur Marie-Cardine l'accès à l'université pour mieux diffuser cette approche thérapeutique quasiment inconnue de mes confrères psychiatres notamment.

La collaboration entre l'EPG et la Faculté ne dura que le temps de la première promotion, et je dus effectuer le deuxième puis le troisième cycle de formation dans l'enceinte de l'EPG, à Paris, et lors de stages ponctuels en Province.

Nous étions à ce moment-là deux médecins généralistes à Lyon, formés à la Gestalt thérapie, et c'est ainsi que Claudia t'a communiqué mes coordonnées.

Nous voici donc en présence l'un de l'autre, pour cette première séance, le 13 juillet 2004...

Sans doute est-il utile de préciser, chère lectrice, cher lecteur, que je m'appuie sur les notes que j'ai prises tout au long des séances avec Hubert, comme je le fais avec chacun de mes patients.

Ces notes sont constituées, pour l'essentiel, de phrases prononcées par toi Hubert, mais aussi d'éléments de ton récit qui m'ont particulièrement *parlé* lors de la séance. Ce travail de sélection s'opère de manière assez automatique, et il