

Ce document est un entretien de Carl Rogers traduit en 1993 par Marcel Tourrenc et Xavier Haudiquet pour le compte de l'institut de formation ACP-France.

Il est mis gracieusement à disposition du public et n'est pas autorisé à la vente.



www.acpfrance.fr

Le contexte de ce film, tourné en 1965, est très original. Le producteur a demandé à trois fondateurs de courants psychothérapeutiques de faire un entretien avec la même patiente, Gloria, afin de montrer les différences entre ces orientations. Ont été filmé :

- Carl Rogers, fondateur de l'Approche centrée sur la personne
- Fritz Perls, représentant de la Gestalt-thérapie
- Albert Ellis, pour la thérapie rationnelle-émotive.

Chaque entretien est précédé d'une présentation de la méthode et il est suivi d'une conclusion par le psychothérapeute qui exprime son point de vue sur la séance. Ce documentaire est visible sur YouTube en anglais ¹.

Les précisions de contexte indiqués entre parenthèses sont faites par les traducteurs à partir du visionnage du film. Elles ne sont pas exhaustives. La traduction de certaines expressions étant parfois délicate, nous indiquons l'expression en anglais entre parenthèses.

ENTRETIEN CARL ROGERS ET GLORIA

Rogers (R) : Bonjour. Je suis le Docteur Rogers, vous êtes Gloria sans doute ?

Gloria (G) : Oui c'est moi

R2 : Voulez-vous vous asseoir ? bon, nous avons maintenant une demie heure à passer ensemble, et je ne sais pas vraiment ce que nous pourrions en faire, mais j'espère que nous en ferons quelque chose. Je serai heureux de vous connaître ce qui vous préoccupe

G2 : Eh bien, ça va maintenant, je suis nerveuse, mais je me sens plus à l'aise maintenant que vous parlez à voix basse, et je n'ai pas l'impression que vous serez brusque avec moi. Mais...

R3 : j'entends votre voix qui tremble, alors...

G3 : bon, la principale chose dont je veux vous parler est celle-ci. Je viens juste de divorcer, j'avais été en thérapie avant, et je me sentais bien lorsque je suis parti, et tout à coup

¹ Cet entretien est visible en anglais sur : <https://www.youtube.com/watch?v=NFT89grAUOI>

maintenant, le plus grand changement, c'est de m'adapter à ma vie de célibataire. Et l'une des choses qui m'a le plus ennuyé, c'est surtout les hommes, le fait d'avoir des hommes à la maison, et. La manière dont cela affecte les enfants. La chose la plus importante que je veux... la chose qui ne cesse de me venir en tête et que je veux vous dire, c'est que j'ai une fille de 9 ans qui, je l'ai senti à un moment donné, a eu beaucoup de problèmes affectifs. J'aimerais pouvoir arrêter de trembler (*rires*) et je suis réellement conscients des choses qu'il affecte. Je ne veux pas qu'elle soit bouleversée, je ne veux pas choquer. Je veux tellement qu'elle accepte. Et nous sommes vraiment très franche l'une avec l'autre, en particulier sur les questions de sexualité. Et l'autre jour, elle a vu une fille qui était célibataire mais enceinte, et elle m'a demandé comment se faisait-il que les femmes puissent être enceinte si elles étaient célibataires. Et la conversation est agréable, et je n'étais pas du tout mal à l'aise avec elle, jusqu'à ce qu'elle me demande si j'avais déjà fait l'amour avec un homme depuis que j'avais quitté son papa, et je lui menti. Et depuis ça, cela revient toujours à mon esprit, parce que je me sens tellement coupable de lui mentir, car j'ai car je ne mens jamais, et je veux qu'elle fasse confiance. Et je voudrais presque que vous me donniez une réponse. Je voudrais que vous me disiez si ça lui ferait du mal ou quoi, si je les disais la vérité.

R4 : Et c'est cette procuration par rapport à elle, et le fait que vous ne l'êtes pas vraiment (à l'aise), que cette relation franche qui a toujours existé entre vous, vous avez l'impression maintenant qu'elle s'est comme évanouie ?

G4 : oui, je sens que je dois être sur mes gardes par rapport à ça, parce que je me souviens que lorsque j'étais une petite fille, quand j'ai découvert pour la première fois que ma mère faisait l'amour avec mon père, j'ai trouvé que cela était sale et terrible, et je ne l'ai plus aimé pendant quelque temps. Et je ne veux pas non plus mentir à Pammy (*souvent appelée Pam*), mais je ne sais pas comment faire.

R5 : Je souhaiterais vraiment pouvoir vous donner la réponse que vous devriez lui faire (*sourire*).

G5 : J'avais peur que vous me répondiez ça.

R6 : parce que, ce que vous voulez vraiment, c'est une réponse.

G6 : Je voudrais surtout savoir si je la blesserais en étant complètement ouverte et honnête avec elle, ou si c'est le fait de lui avoir menti qui risque de la blesser. J'ai l'impression que c'est comme si c'était inévitable qu'il y ait une tension entre nous du fait que je lui ai menti.

R7 : Vous sentez qu'elle le soupçonnera ou qu'elle saura que quelque chose n'est pas tout à fait exact ?

G7 : oui, j'ai l'impression qu'un jour, qu'elle n'aura plus confiance en moi. Et j'ai aussi pensé : « mon dieu, qu'est-ce qui se passera quand elle sera un peu plus âgée, et qu'elle se trouvera elle-même dans des situations délicates ». Probablement, elle ne voudra pas l'admettre devant moi, car elle pense que je suis si bonne et si gentille. Et cependant, j'ai peur qu'elle puisse penser que je suis vraiment diabolique (*really devil*). Et je voudrais tellement qu'elle m'accepte. Et je ne sais pas ce qu'une fille de neuf ans peut encaisser.

R8 : Et cette alternative vous préoccupe vraiment. Qu'elle puisse penser que vous être trop bonne ou meilleure que vous ne l'êtes en réalité...

G8 : ...Oui

R9 : ... soit qu'elle puisse penser que vous êtes pire que ce que vous n'êtes.

G9 : Pas pire que ce que je suis. Je ne sais pas si elle peut m'accepter tel que je suis. Je pense que je brosse de moi en une image toute douce et maternelle. J'ai aussi un peu honte de mon côté malhonnête (*shady side*)

R10 : hum, hum... je vois. En réalité, c'est un peu plus profond. Si elle vous connaissait vraiment, voudrait-elle ou pourrait-elle vous accepter ?

G10 : C'est ce que je ne sais pas. Je ne veux pas qu'elle se détourne de moi... (légère pause)
Je ne sais pas ce que je ressens par rapport à ça, Car il y a des fois où je me sens si coupable, comme Quand je fais venir un homme ; je fais toute une mise en scène afin que si jamais je me retrouvais seule avec lui, les enfants depuis jamais me surprendre ce genre de situation. Car je me méfie vraiment à ce sujet, et pourtant, je sais aussi que j'ai des désirs.

R11 : C'est donc assez clair qu'il ne s'agit pas seulement de son problème ou celui de vos rapports avec elle, que c'était également en vous.

G11 : Dans ma culpabilité. Je me sens si souvent coupable.

R12 : Que puis-je accepter dans ce que je fais ? Et vous réalisez qu'au lieu d'utiliser des subterfuges pour être sûre de ne pas vous faire attraper, vous réalisez que vous agissez par culpabilité. C'est ça ?

G12 : oui, et je n'aime pas la... j'aimerais me sentir à l'aise quoi que je fasse : si je choisis de ne pas dire la vérité à Pammy, de me sentir à l'aise avec l'idée qu'elle ne peut pas comprendre ; et ce n'est pas le cas. Je veux être honnête, et cependant, je sens qu'il y a des domaines que je n'accepte même pas.

R13 : Et si vous ne pouvez les accepter en vous-même, comment pourriez-vous être à l'aise en lui en parlant ?

G13 : C'est vrai.

R14 : Et cependant, comme vous le dites, vous avez des désirs et vous avez vos sentiments, mais vous ne vous sentez pas bien avec.

G14 : Exact...(légère pause)

J'ai le sentiment que vous allez vous asseoir là, et me laisser mijoter là-dedans, (rires) et je voudrais davantage. Je voudrais que vous m'aidiez à me débarrasser de mes sentiments de culpabilité. Si je peux arriver à me débarrasser de mon sentiment de culpabilité à propos du

mensonge ou lorsque je couche avec un homme seul, de n'importe lequel de ces sentiments, juste pour que je puisse me sentir plus confortable.

R15 : Et il me semble que j'aimerais vous dire : « non, je ne veux pas juste vous laisser mijoter dans vos sentiments » ; mais d'un autre côté, j'ai l'impression qui s'agit là de quelque chose de très privé pour lequel je ne pourrai donner une réponse à votre place. Mais aussi vrai que deux et deux font quatre, je suis décidé à vous aider à trouver votre propre réponse. Je ne sais pas si cela signifie quelque chose pour vous, mais c'est bien mon intention.

G15 : bon, j'apprécie ce que vous dites là (sourire). Ça a l'air bien de ce que vous voulez faire. Mais je ne sais pas dans quelle direction aller. Je ne sais pas par où recommencer. Je pensais que j'avais presque réussi à surmonter mon sentiment de culpabilité, et maintenant que sa ronde, je me déçois. Je suis vraiment déçu. J'aime bien lorsque je sens que je n'ai pas de problème avec ce que je fais, même si cela va à l'encontre de ma morale ou de mon éducation, et que malgré ça, Je peux encore me sentir bien. Mais ce n'est pas le cas maintenant. C'est comme au travail, il y a une fille qui se comporte envers moi de façon maternelle, et je pense qu'elle croit que je suis toute douce, essaye sur que je ne veux parler montrer mon côté médiocre et diabolique. Je veux être douce, et c'est si dur pour moi. Tout cela me semble tellement nouveau encore, et c'est tellement décevant.

R16 : oui, je perçois votre déception de ce que voilà des tas de choses que vous pensiez avoir résolues, et voilà maintenant la culpabilité et le sentiment que seule une partie de vous-même est acceptable par les autres.

G16 : oui

R17 : ça ressort constamment...(pause)

Je crois que je comprends tout à fait le profond embarras que vous ressentez en vous demandant : « que diable vais-je faire ? »

G17 : oui, et vous savez ce que je peux constater, docteur, c'est que tout ce que je commence à faire spontanément, cela me semble naturelle de le dire Pamela, qu'il ça gît et ceux de sortir pour un rendez-vous ou n'importe quoi, je me sens à l'aise jusqu'à ce que je me souvienne de la façon non j'ai été affecté quand j'étais enfant, et au moment où je sors ça, alors, j'en suis toute retournée. C'est comme vouloir tellement être une bonne mère, et j'ai impression d'être une bonne mère ; mais il y a ces petites exceptions. Comment mon sentiment de culpabilité avec le travail. Je veux travailler, et c'est chouette avoir davantage d'argent. J'aime travailler que la nuit. Mais dès l'instant où je pense que je ne suis pas vraiment en train d'être bon envers les enfants, que je ne leur consacre pas assez de temps, alors, je recommence à me sentir coupable. Voilà pourquoi je suis – comment ils appellent ça – dans une situation de double lien (*double bind*). C'est exactement comme ça que je le ressens. Je veux faire si ou ça, ce qui me semble juste, mais après tout, je n'agis pas en bonne mère, et je voudrais vivre les deux. Je deviens de plus en plus consciente À quel point je suis perfectionniste. Voilà ce qui me semble que je vais être, aussi parfaite. Je veux soit devenir parfaite selon mes critères, soit n'en plus ressentir ce besoin.

R18 : ou plutôt, je crois que j'entends cela un peu différemment – ce que vous voulez, si avoir l'air parfaite, mais cela signifie beaucoup – c'est une chose très importante pour vous d'être une bonne mère et vous voulez apparaître comme une bonne mère, même si certains de vos vrais sentiments ne correspondent pas à ça. Est-ce que j'ai bien saisi ou pas ?

G18 : mince ! Je n'ai pas l'impression de dire ça. Non, ce n'est pas ce que je ressens réellement. Je veux toujours pouvoir avoir une bonne opinion de moi-même, mais mes actions ne me le permettent pas. Je veux pouvoir avoir une bonne opinion de moi.

R19 : je réalise... ça résonne comme si vos actions étaient en dehors de vous. Vous voulez avoir une bonne opinion de vous, mais ce que vous faites d'une certaine manière, ne vous laisse pas cette possibilité.

G19 : exact...(légère pause) comme j'ai l'impression que je peux avoir une bonne opinion de moi en ce qui concerne par exemple ma vie sexuelle ; ça, c'est la chose importante ! Si je tombais vraiment amoureuse d'un homme, que je le respectais et que je l'adorais, je ne crois pas que je me sentirais aussi coupable de coucher avec lui, et je ne crois pas que j'aurais à inventer des excuses vis-à-vis des enfants, car il verrait bien mon affection naturelle pour lui. Mais lorsque j'ai des désirs physiques et que je me dis « oh bien ! Pourquoi pas, après tout je veux », je me sens coupable après coup. Je déteste regarder les enfants en face. Je n'aime pas le regarder, et j'en éprouve rarement du plaisir. Et c'est ça que je veux dire, Si les circonstances étaient différentes, je ne crois pas que je me sentirais aussi coupable, car je sentirai que c'est juste (feel right)

R20 : j'ai l'impression de vous entendre dire, «si ce que je faisais lorsque je couchais avec un homme était réellement authentique, plein d'amour, de respect et de tous, je ne ressentirais pas de culpabilité vis à vis de Pam (Pamela), je me sentirais vraiment à l'aise avec la situation ».

G20 : c'est ce que je ressens, ouais. Et je sais que cela donne l'impression que je veux une situation parfaite, mais c'est bien comme ça que je le sens. Et en même temps, je ne peux pas empêcher ses désirs. J'ai aussi essayé ça ; j'ai essayé de me dire : « OK, je ne m'aime pas lorsque je fais ça, donc, je ne le ferai plus ». Mais alors, j'en veux aux enfants. Je me dis : « pourquoi devraient-ils m'empêcher de faire ce que je veux, et qui n'est pas vraiment si terrible ».

R21 : mais j'ai l'impression que je vous ai aussi entendu dire qu'il ne s'agit pas seulement des enfants, mais que vous n'aimez pas vraiment ça, lorsque ce n'est pas réellement...

G21 : exact. Je suis sûre que... je sais que c'est ça, probablement encore plus que je n'en suis consciente, mais je ne le remarque jamais autant que lorsque je le vois chez les enfants. Alors, je peux aussi le remarquer en moi.

R22 : et d'une manière ou d'une autre, vous avez parfois envie de les blâmer pour le sentiment que vous éprouvez. Je veux dire, pourquoi devraient-ils vous priver d'une vie sexuelle normale ?

G22 : bon, une bisexuelle, je pourrais dire, pas normale, car il y a là quelque chose qui me dit que ce n'est pas très saint d'avoir des relations sexuelles simplement parce que vous vous sentez attiré physiquement ou autre chose, ou pas un besoin physique. Il y a quelque chose de là-dedans qui me dit que ce n'est pas tout à fait juste (right).

R23 : mais vous sentez réellement que parfois, vous agissez d'une manière qui n'est pas en accord avec vos propres critères intérieur.

G23 : C'est ça, c'est ça.

R24 : mais vous disiez aussi il y a un instant, que vous avez l'impression de ne pas pouvoir vous en empêcher.

G24 : j'aimerais pouvoir. C'est cela, et je ne peux pas – maintenant, j'ai l'impression que je ne peux pas me contrôler aussi bien qu'avant. Pour une raison spéciale, maintenant je ne peux pas. Je laisse aller simplement, et il y a trop de choses que je vais mal et pour lesquelles je me sens coupable, et je n'aime pas ça, c'est certain. Je voudrais vraiment que vous me donniez une réponse directe, et je vais vous la demander, et je n'attends pas une réponse directe, mais je veux savoir. Sentez-vous que pour moi, la chose la plus importante et des lettres ouvertes et honnête ; et Si je suis ouverte et honnête avec mes enfants, pensez-vous que cela puisse les blesser ? Si par exemple, je pourrais dire à Pammy, «je me sens mal de t'avoir menti Pammy, maintenant je veux te dire la vérité », et si je lui dis la vérité et que je la choque, que cela la trouble, est-ce que cela pourrait la troubler davantage ? Je voudrais me débarrasser de ma culpabilité et cela m'aiderait, mais je ne veux pas non plus qu'elle en porte le poids.

R25 : c'est ça.

G25 : pensez-vous que cela pourrait la blesser ?

R26 : j'ai l'impression – je suis sûre que cela vous paraîtra une réponse évasive- mais il me semble que peut-être, la personne envers qui vous n'êtes pas complètement honnête, c'est vous -même...(pause)

Car j'ai été frappé par le fait que vous disiez : «si je me sens bien par rapport à ce que j'ai fait, qu'il s'agisse ceux de coucher avec un homme pourquoi que ce soit d'autre, si je me sens vraiment bien par rapport à ça, alors je n'ai pas à me préoccuper de ce que je pourrais dire à Pam, ou de ma relation avec elle ».

G27 : c'est ça, tout à fait. Maintenant j'en pense que vous dites...(pause) alors c'est d'accord, alors je veux travailler à m'accepter, donc. Je veux travailler à me sentir bien par rapport à ça. Ça a un sens. Cela viendra naturellement, et je n'aurai donc plus à me préoccuper pour Pammy. Mais lorsque les choses me semblent vraiment trop fausses par rapport à moi, et que quelque chose Me pousse aller faire quand même, comment puis-je accepter ça ?

(Légère pause)

R27 : ce que vous aimeriez, c'est vous sentir plus acceptante envers vous-même lorsque que vous faites des choses que vous ressentez comme pas justes, c'est ça ?

G28 : c'est ça.

R28 : cela ne semble être une mission difficile à remplir (rire)

G28 : j'ai l'impression que vous allez dire : « mais pourquoi pensez-vous que ces choses sont mauvaises ? ». Et là aussi, mais sentiments sont mélangés. Au travers de la thérapie, je dirais : « voyons un peu, je sais que ceci est naturelle. Les femmes l'éprouvent ; c'est sûr, nous n'en parlons pas beaucoup en société, mais toutes les femmes l'éprouvent, et c'est très naturel ». J'ai eu une vie sexuelle pendant les 11 dernières années, Et bien sûr, j'en voudrais encore. Mais je continue de penser que c'est mal, À moins qu'on ne soit vraiment réellement amoureuse d'un homme ; et mon corps ne semble pas être d'accord. Et ainsi, je ne sais comment l'accepter.

R29 : cela me semble être un triangle, n'est-ce pas ? Vous avez l'impression que moi ou les thérapeutes en général, ou bien d'autres gens, disent « c'est bien, c'est bien, c'est assez naturel, allez-y, continuez », et j'ai l'impression que votre corps prend ce parti-là. Mais quelque chose en vous dit : « mais je n'aime pas cette voie, À moins que ce ne soit vraiment juste ».

G29 : exact... (longue pause) j'ai un sentiment de désespoir. Je veux dire que ce sont bien toutes ces choses que je ressens, je me dis : « bon, et alors ? »

R30 : vous en fait que le conflit est là, qu'il est insoluble, et par conséquent, que c'est sans espoir. Et vous tournez votre regard vers moi, et je ne semble vous apporter aucune aide.

G30 : juste. Je sais bien que vous ne pouvez pas répondre à ma place et que je dois m'en sortir moi-même, mais je voudrais que vous me guidiez ou que vous me montriez par commencer, ou... que cela ne semble pas donc sans espoir ! Je sais que je peux continuer à vivre avec ce conflit, et je sais éventuellement que les choses se répondront. Mais j'aimerais me sentir plus à l'aise avec ma manière de vivre, et ce n'est pas le cas.

R31 : il y a une chose que je pourrais vous demander, que souhaiteriez-vous que je vous dise ?

G31 : j'aimerais que vous me disiez d'être honnête et de prendre le risque que Pammy m'accepte. Et j'ai aussi le sentiment que si je pouvais vraiment prendre ce risque avec Pammy, surtout avec elle, alors je serais capable de dire : « voici cette petite gamine qui peut m'accepter, je ne suis donc pas si mauvaise ». Si elle sait vraiment quel démon je suis, et qu'elle m'aime et Il m'accepte quand même, il me semble que cela mènerait à plus m'accepter moi-même, comme si ça n'était finalement pas si mal. Je veux que vous me disiez d'y aller et d'être honnête, mais je ne veux pas prendre la responsabilité de la troubler. C'est la responsabilité que je ne veux pas assumer.

R32 : vous êtes savez très bien ce que vous aimeriez faire dans cette relation. Vous aimeriez être vous-même, vous aimeriez qu'elle sache que vous n'êtes pas parfaite, qu'il vous arrive même de faire des choses qu'elle n'approuverait peut-être pas, et que vous-même, vous désapprouvez dans une certaine mesure, mais qu'elle vous aime de toute façon et vous accepte comme une personne imparfaite.

G32 : oui. Je me demande, si ma mère avait été plus franche avec moi, peut-être je n'aurais pas une attitude aussi étroite sur les questions sexuelles. Si j'avais pu penser qu'elle pouvait être, vous savez, assez sexuel ordinaire, également diabolique, si je ne l'avais pas considéré comme une gentille mère, sachant qu'il pouvait aussi y avoir chez elle l'autre aspect. Mais elle ne parlait pas de ça. C'est peut-être de la que me vient mon image. Je ne sais pas, mais je voudrais que Pam me voit comme une femme dans tous les sens du terme, mais aussi qu'elle accepte.

R33 : vous n'avez pas l'air tellement hésitante.

G33 : je n'en ai pas l'air ? Que voulez-vous dire ?

R34 : ce que je veux dire, c'est que vous êtes assise là, en train de me dire exactement ce que vous voudriez faire dans vos rapports avec Pam.

G34 : je voudrais, mais je ne veux pas en prendre le risque, à moins qu'une autorité ne me dise que...

R35 : je crois qu'il y a une chose que je ressens très fort, c'est que c'est une chose terriblement risqué de vivre... (pause)

Prendriez le risque d'affecter la relation que vous avez avec elle, et vous prendriez le risque de lui laisser savoir qui vous êtes réellement.

(Légère pause)

G35 : oui ; mais alors, si je ne cours pas ce risque, si je me sens aimé et accepté par L, je ne me sentirais jamais bien à ce sujet, de toute manière.

R36 : si son amour pour vous et son acceptation de vous sont basés sur une pause image de vous, à quoi cela sert-il ? C'est bien cela que vous voulez dire ?

G36 : oui, c'est cela que je veux dire, mais je pense aussi que c'est une grande responsabilité d'être mère. Je ne voudrais vraiment pas penser que j'ai causé des traumatismes chez les enfants. Je n'aime pas du tout cette responsabilité. Je pense que c'est ça, je n'aime pas ça : ressentir que ça pourrait être mon erreur.

R37 : je pense que c'est cela que j'ai voulu exprimer quand j'ai dit : «la vie est un risque ». Assumer la responsabilité d'être la personne que vous voudriez être avec elle, c'est une sacrée responsabilité !

G37 : tout à fait

R38 : une responsabilité effrayante.

G38 : et vous savez, je la vois sous deux angles. J'aime me sentir vraiment reconnaître avec les gosses est réellement fière de moi-même quoi que je leur dise ou quel que soit le mal qu'il puisse penser de moi, que je sois honnête en profondeur, et nos rapports seront beaucoup plus sains ; et cependant, vous savez, je deviens jalouse, comme lorsqu'ils sont avec leur père. J'ai l'impression qu'il est plus désinvolte, il n'est pas tellement authentique, il n'est pas tellement honnête, mais malgré tout, ils ont une douce image de leur papa.

Vous savez, il est toute bonté est lumière, et pour ça aussi, je l'envie. Je voudrais qu'ils me voient aussi douce qu'ils le voient lui, et je sais pourtant qu'il n'est pas aussi authentique avec. Alors, il me semble que je doive remplacer l'un par l'autre, et je sais réellement que c'est cela que je désire le plus, mais il manque un peu de cet éclat.

R39 : en quelque sorte, vous ressentez : «je voudrais utiliser une aussi bonne image de moi que celles qui sont de leur papa ; et si son image c'est un peu faux, alors la mienne devrait mettre aussi ». Je crois que de dire ça comme ça c'est aller un peu fort.

G39 : pourtant, c'est proche. C'est cela que je veux dire. Mais je sais que si j'étais honnête, elle pourrait avoir une image aussi nette de moi. Par ailleurs, je sens de toute façon que je suis un peu plus commune de leur papa. Je suis plus capable de faire des choses qu'ils pourraient désapprouver.

R40 : alors, vous trouvez que c'est vraiment difficile de penser qu'ils pourraient vous aimer s'ils vous connaissent ?

G40 : c'est exact. C'est exactement ça, vous savez. Avant ma thérapie, j'aurais définitivement choisi l'autre solution : gagner leur respect, quoi qu'il en soit, même au prix d'un mensonge...

R41 : ... Je vois...

G41 : ... Mais maintenant, je sais que ce n'est pas vrai, et que je ne suis pas sûre qu'ils puissent m'accepter. Quelque chose me dit qu'ils le feront. Je sais qu'ils le feront, mais je ne peux pas affirmer. Je veux être rassurée. C'est toujours ça que je veux.

R42 : et maintenant, vous êtes comme dans un no man's land, dans une situation où probablement votre point de vue est en train de changer, et bon sang, y'a pas de doute, vous aimeriez que quelqu'un me dise : « c'est bon, allez-y et faites-le ».

G42 : oui, c'est pourquoi cela m'arrange quand je lis dans un livre d'un auteur que je respectais que j'admire, que ceci est la chose juste qu'elles qu'en soient les conséquences, l'honnêteté vaincra. Eh bien, cela ne donne confiance. Bon Dieu, j'ai raison, mais...

R43 : c'est vraiment bien difficile de choisir quelque chose par soi-même, n'est-ce pas ?

G43 : ce qui me fait penser que je suis très immature. Je n'aime pas ça en moi. J'aurais bien aimé être plus mûre ou suffisamment mature pour prendre des décisions et m'y tenir, mais j'ai besoin de quelqu'un pour m'aider, quelqu'un pour me pousser.

(Légère pause)

R44 : alors, en quelque sorte, vous vous le reprocher. Vous pensez : « eh bien, si j'étais quelqu'un, ou si j'étais adulte, je serais assez mûr pour décider ça comme ça par moi-même ».

G44 : exact. Et je prendrais plus de risques. J'aimerais pouvoir prendre plus de risques. J'aimerais pouvoir aller de l'avant et être comme ça ; et dire, que quel que soit la manière donc les enfants grandissent, j'ai fait de mon mieux. Je ne ressentirais pas constamment ce conflit. Et j'aimerais pouvoir dire plus tard : « vous voyez les enfants, quoi que vous m'avez demandé, au moins, je vous ai dit la vérité. Cela ne vous a peut-être pas plus, mais c'était la vérité ». Ça, au moins je peux l'admirer. Je n'ai aucune estime pour les gens qui mentent, Je déteste ça. Vous voyez dans quelle contradiction je me trouve. Je me déteste si j'agis mal, mais je me déteste aussi si je mens. En fait, c'est une question d'acceptation. Je veux devenir plus acceptante.

R45 : j'ai l'impression d'après le ton de votre voix, que vous vous détestez davantage lorsque vous mentez que lorsque vous faites des choses que vous désapprouvez.

G45 : en effet, car ça m'a vraiment ennuyé. C'est arrivé avec Pam il y a environ un mois, et ça continue de me revenir à l'esprit. Je ne sais pas si je devrais aller lui en parler à temps. Il se peut qu'elle ait déjà oublié ce qu'elle m'a demandé, mais...

R46 : ... La question, c'est que vous, vous n'avez pas oublié...

G46 : ... Je n'ai pas oublié, non. Je n'ai pas oublié et je voudrais au moins être capable de lui dire que je me souviens d'avoir menti et que je le regrette, et que cela m'a rendue folle de l'avoir fait. (Légère pause)

Maintenant, j'ai l'impression que c'est désormais résolu ; et pourtant, je n'ai rien résolu du tout. J'ai vraiment l'impression que vous m'avez dit-vous ne me donnez pas de conseils - mais j'ai l'impression que vous me dites : « vous savez quel est le modèle que vous voulez suivre, Gloria, eh bien, allez-y, et suivez-le ». Je sens comme une espèce de soutien de votre part.

R47 : il me semble que la manière que je leur hausse, c'est que vous m'avez dit que vous saviez ce que vous voulez faire, et c'est vrai, je crois que c'est un sentiment juste de soutenir les gens dans ce qu'ils veulent faire. C'est un peu différent de qu'il semble.

G47 : êtes-vous en train de me dire ?...

R48 : ... voyez-vous, une chose que je pense, c'est que ce n'est fichtrement pas bon de faire quelque chose que vous n'avez pas réellement choisi de faire. C'est pourquoi je sais de vous aider à trouver quels sont vos propres choix personnels.

G18 : mais alors, il y a encore un conflit, car je ne suis pas sûr de ce que je voudrais faire. En ce qui concerne le mensonge, oui, mais je ne suis pas encore certain de ce que je veux faire ce que je vais contre mon gré. Comme lorsque que j'amènes un homme à la maison ; je ne suis pas sûr de vouloir le faire. Si je me sens coupable par la suite, c'est que je ne devais pas réellement le vouloir.

R49 : ce que vous dites m'intéresse, simplement, je ne suis pas sur des termes que vous avez utilisés ; vous ne vous aimez pas et vous n'êtes pas d'accord quand vous faites quelque chose contre votre gré.

G49 : oui. (Légère pause)

Vous savez, cela est tellement différentes. Ce genre de choses dont nous parlons en ce moment, il ne s'agit pas seulement de savoir si vous voulez faire quelque chose ou pas ; si je veux aller au travail le matin ou pas, ça, c'est facile mais lorsque je me retrouve en train de faire quelque chose avec laquelle je ne me sens pas bien, je me dis automatiquement : «si tu n'es pas à l'aise Gloria, c'est que ce n'est pas juste (right). Quelque chose ne va pas ». Bon, maintenant, ce que je veux vous demander, c'est la question suivante : comment puis-je savoir ce qui le plus fort ? Est-ce parce que je le fais, cela prouve que c'est le plus fort ? Et pourtant, si je suis en désaccord, est-ce que ce n'est pas une partie qui doit aller avec le reste ? Vous voyez, on dirait que je tombe sur une contradiction. Je ne peux pas suivre.

R50 : c'est comme si vous sentiez aussi une contradiction en vous-même, quoi que je vous G entendu dire entre autres, que ce que vous aimez, c'est quand vous vous sentez réellement bien dans ce que vous faites.

G50 : oui, et je me suis parfois lorsque j'ai pris une décision. Alors, cela semble juste. Cela semble parfaitement juste-aucun conflit – mais il y a des fois où je fais des choses avec lesquelles je ne me sens pas bien du coup, là, il y a un conflit. Ce n'est pas du tout la même chose. Ce que je suis en train de dire, c'est comment puis-je réellement savoir lorsque je suis mes véritables sentiments, si ensuite, je ressens un conflit ou un sentiment de culpabilité ?

R51 : je comprends. Car, sur le moment même, cela peut vous apparaître comme dans vos véritables sentiments.

G51 : oui, comme si je commence à le faire. OK.

R52 : en vérité, ce qu'il y a, c'est... si vous vous sentez à l'aise sur le moment même, Mais si ensuite vous vous sentez mal à l'aise, quelle est l'attitude que vous auriez dû réellement adopter ?

G52 : vous savez, la chose la plus étonnante – je ne sais pas si vous me suivez sur ce que j'ai dit à propos de ce conflit – la chose que je sais, c'est que j'ai par exemple voulu quitter mon mari pendant un bon nombre d'années. Je ne l'ai jamais fait. Je pensais constamment combien ce serait une bonne chose ou combien ce serait effrayant, mais je ne l'ai jamais fait. Et tout à coup, quand je l'ai fait, cela m'a semblé juste. Je ne me suis pas sentie mesquine envers lui. Je savais exactement que c'était ça que j'avais affaire. C'est là où je sais que je suis sur ma vraie pente. Je suis complètement mes sentiments. Et là, je n'ai pas de conflit. Des conséquences malheureuses en ont découlé, mais je n'ai pas eu de conflit. Et ça, ça m'arrive quand je suis mes sentiments. Et dans la vie de tous les jours, les plus petites décisions et les plus petites choses à faire n'apparaissent pas ainsi aussi clairement. Ainsi, beaucoup de conflits viennent de là. Est-ce que c'est naturel ?

R53 : bien que vous disiez – je suppose – mais vous êtes aussi en train de dire que vous vous rendez parfaitement compris le sentiment qui monte en vous lorsque vous faites quelque chose qui juste pour vous.

G53 : en effet. Cela m'arrive, mais parfois, ce sentiment de manque. Et c'est immédiatement un signe pour moi.

R54 : vous pouvez réellement vous écoutez parfois, et vous rendre compte : « oh non, ceci n'est pas le sentiment juste. Ce n'est pas ce que je ressentirais si je faisais ce que je voulais réellement faire.

G54 : mais cependant, souvent j'irai quand même de l'avant, et je dirais : « oh bien, je suis dans cette situation maintenant, je m'en souviendrai la prochaine fois ». (Légère pause)
J'ai souvent mentionné le mot « utopie » en thérapie, et la plupart des thérapeutes font la grimace ou rigolent, mais lorsque je me suis mon sentiment, et que je ressens ce sentiment agréable moi, c'est une sorte d'utopie. Voilà ce que je veux dire. C'est de cette manière que je me sentir, que ce soit une bonne une mauvaise chose. Je sens que pour moi, c'est juste.

R55 : j'ai l'association que dans ces moments d'utopie, vous vous sentez vraiment entière. Vous vous sentez tout d'une pièce.

G 55 : oui, cela me prend à la gorge quand vous dites cela, car je n'éprouve pas ce sentiment aussi souvent que je le voudrais. J'ai ce sentiment d'unité. C'est vraiment précieux pour moi.

R56. : Je suppose qu'aucun d'entre nous ne l'éprouverait aussi souvent qu'il le souhaiterait. Mais vraiment, c'est quelque chose que je comprends.

(Pause-Elle pleure)

Cela vous touche vraiment, n'est-ce pas ?

G 56 : oui, et vous savez à quoi j'étais justement en train de penser ? Je... c'est trop drôle-tout d'un coup, pendant que je suis en train de vous parler, j'ai pensé : « bon dieu, comme c'est agréable que je puisse vous parler, que je veuille que vous m'approuviez... et je vous respecte... mais ce qui me manque, c'est que mon père n'a jamais me parler comme vous le faites. Je veux dire, j'aimerais dire : « bon dieu, j'aurais aimé vous avoir comme père ». (Légère pause)

Je ne sais même pas pourquoi cela m'est venu à l'esprit.

R57 : pour moi, je vous trouve une bien gentille fille

(Longue pause)

Mais ce qui vous manque vraiment, c'est le fait que vous n'avez pu être aussi ouverte avec votre propre papa.

G57 : oui, je ne pouvais pas être ouvert avec lui, mais, je dois dire que c'est de sa faute. Je pense que je suis plus ouverte qu'il ne m'a permis de l'être. Il ne m'aurait jamais écouté parler comme vous le faites, semble désapprouver et sans me rabaisser. Je pensais à cela l'autre jour : pourquoi dois-je toujours être aussi parfaite ? Je sais pourquoi. Il voulait toujours que je sois parfaite. Je devais toujours être meilleur, et... oui, c'est ce qui me manque.

R58 : vous tachiez d'être la fille qui voulait que vous soyez.

G58 : Et en même temps, en rébellion.

R59 : c'est ça.

G59 : je crevais d'envie de lui écrire une lettre l'autre jour pour lui dire que j'étais devenue serveuse, ce qui j'imagine, il désapprouverait sûrement ; que je sors le soir. Et cela me démangeait presque de lui dire quelque chose du genre : « comment ne trouves-tu maintenant ? Et pourtant, je veux vraiment qu'il m'accepte et qu'il m'aime... je veux dire, je sais qu'il m'aime.

R60 : en somme, vous lui jetez ça à la face : « voici ce que je suis, regarde maintenant ! »

G60 : oui, « tu m'as élevé, apprécié le résultat ». Mais savez-vous ce que je pense ? Ce que j'aimerais l'entendre dire ? « J'ai toujours su que tu étais comme ça ma chérie, je t'aime vraiment ».

R61 : vous avez la mauvaise impression qu'il y a vraiment très peu de chances qu'il vous dise ça.

G61 : non, il ne le dira pas. Il n'entend pas. Je suis retournée à la maison chez lui il y a deux ans environ, en voulant réellement qu'il sache que je l'aimais, même si j'ai eu peur de lui. Et il ne m'entend pas. Il ne fait que répéter les choses comme : « ma chérie, tu sais que je t'aime. Tu sais que je t'ai toujours aimé ». Il n'entend pas.

R62 : il ne vous a jamais vraiment connu et aimée, et c'est cela, sans doute, qui fait venir les larmes.

G62 : je ne sais pas ce que c'est. Vous savez, quand je parle de ça, cela fait désinvoltes. Si je reste tranquille un moment, cela devient comme une grande blessure au fond de moi-même. Du coup, je me sois trompée.

R63 : c'est beaucoup plus facile d'être un peu désinvolte, car alors, vous ne ressentez pas cette grosse bourde de souffrance intérieure.

G63 : et de nouveau, c'est une situation sans espoir. J'ai essayé de réfléchir là-dessus, et je sens que c'est quelque chose que je dois accepter. Mon père n'est pas le genre d'homme pour qui j'aurais des sentiments tendres. J'aurais aimé quelqu'un de plus compréhensif et de plus attentionné. Il est attentionné, mais pas d'une manière telle que nous puissions coopérer ou communiquer.

R64 : vous savez ça : « je suis constamment trompée ».

G64 : c'est pourquoi j'apprécie les substituts. Demain que j'aime parler avec vous, et que j'ai les hommes que je peux respecter, les médecins... et je ressens une sorte de sentiment

intérieur comme si nous étions très proches, vous savez, comme une sorte de substitut du père.

R65 : je ne sens pas que c'est une illusion.

G65 : eh bien, mais pas réellement mon père !

R66 : non. J'ai dit cela à propos de cette sensation d'être vraiment proches.

G66 : eh bien, vous voyez, j'ai comme l'impression que c'est aussi une illusion, car je ne peux pas m'attendre à ce que vous vous sentiez très proches de moi. Vous ne me connaissez pas assez bien.

R67 : tout ce que je peux savoir, c'est ce que je ressens ; et qu'en ce moment, je me sens proche de vous.

(Longue pause)

G67 : eh bien, OK, Je pense que je voudrais en avoir plus.

R68 : vous ressentez que c'est comme un grand besoin, et que cela demanderait beaucoup d'attention et de compréhension pour le combler ?

G68 : exactement. Et j'ai tellement essayé de me débarrasser de ma névrose. J'aimerais bien liquider cette névrose. J'aimerais seulement trouver quelqu'un qui m'aimerait comme un père. Je recherche même ça dans mes petits amis. Je recherche toujours un homme plus âgé, attentionné, plus mûr, et pas aussi léger.

R69 : l'une des choses que vraiment vous désirez profondément, c'est trouvé un père que vous pourriez aimer et respecter, et qui vous aimeriez vraiment tel que vous êtes, et non pas comme si vous étiez parfaite.

G69 : c'est juste. Et cela semble ironique de penser que depuis que je suis séparée de mon mari, le seul avec lequel je suis sorti, c'est le genre que je ne respecte pas. Ce sont des jeunes, léger, pas attentionné, du genre combinard (smart alec). Pas du tout quelqu'un, vous savez, que je pourrais respecter. Cela semble tellement difficile.

R70 : la phrase qui me vient à l'esprit- je ne sais pas si elle est appropriée pas – vous envoyez une gifle à votre père, n'est-ce pas ?

G70 : oh ? En désirant désolé murs ?

R71 : non, en sortant avec ceux qui sont l'opposé de ceux que vous désirez réellement.

G71 : mais ce n'est pas dans mes intentions. Je ne comprends pas pourquoi ils me tournent autour.

FIN

Traduction 1993 : Marcel Turrenc et Xavier Haudiquet