

# DIONE : COLÈRE ET BLESSURE (2/2)

## 2<sup>ème</sup> entretien de Dione avec Carl Rogers (1977)

### PRÉSENTATION DU DOCUMENT

#### Traduction

Grégoire Taconet, psychopraticien certifié par ACP-France. Mars 2024

#### Contexte de l'entretien

Carl Rogers a eu trois entretiens avec Dione durant l'année 1977. Le présent verbatim est le 2<sup>ème</sup> entretien. La séance dure un peu plus de 60 mn.

La présente transcription reprend l'entretien complet y compris les commentaires de Rogers au début et à la fin de la séance (24 pages).

**Vous pouvez voir l'entretien sur YouTube sous le nom :** *Carl Rogers Counsels an Individual on Hurt and Angers (1977) Parts 1 & 2.* (Publié sur YouTube le 3 janvier 2021 par *Person-Centered Approach Videos*).

Ou en suivant le lien suivant :

<https://www.youtube.com/watch?v=eWDLHz4CLW8&t=3378s>

#### Et les autres entretiens avec Dione ?

La transcription en français du premier entretien entre Dione et Rogers est disponible sur la bibliothèque numérique d'ACP-France sous le nom : « *Entretien : Carl Rogers et Dione (le droit d'être désespéré)* » Ou suivre le lien suivant :

<https://www.acpfrance.fr/entretien-carl-rogers-et-dione-le-droit-detre-desespere/>

Le troisième entretien n'a pas été publié à ce jour.

#### Source du document original en anglais

Whiteley, J. M. (Producer). (1977). Carl Rogers counsels an individual on anger and hurt [Film]. American Personnel and Guidance Association (American Association for Counseling and Development).

*L'institut ACP-France autorise la diffusion de cette traduction à des fins pédagogiques, d'étude ou de recherche, à condition de conserver les mentions de cet encadré.*

*Ce document ne peut pas être vendu.*

#### Introduction de Carl Rogers :

*Ceci est le second entretien avec un jeune homme qui indique qu'il a une leucémie, mais est en rémission. Dans son premier entretien il s'est rendu compte que le self qu'il avait à l'âge de 7 ans était un self très précieux et que les injonctions sociales ont fait qu'il l'a perdu. Il a également approché les sentiments de colère qu'il a ressentis suite à ce qui a été fait à son self et à lui-même. La seconde séance commence maintenant.*

T : Thérapeute Carl Rogers

C : Client Dione

T1 : Ok. Par où vous voulez commencer ce matin?

C2 : Euh, je ne sais pas. J'ét... J'étais en train de penser que quand on... quand on a parlé avant [*la première séance*] à propos de, de la colère... (T : Hmm) J'ai beaucoup repensé à tout ça.

T2 : J'ai beaucoup repensé à ce que vous aviez à dire là dessus.

C3 : C'est ça, vous savez, et je ne suis pas sûr que, euh, que je n'ai vraiment pas envie d'être en colère, vous savez, et je ne suis pas sûr que la colère... me mettre en colère maintenant, c'est une partie du cheminement et il faut que je le fasse, mais j'aimerais bien...j'imagine que mon euh... j'imagine que mon esprit au niveau académique ou quoi, vous savez, et quelque chose d'autre que de l'émotion ou quoi, en fait, essaye de me dire que, euh, j'ai envie de euh... ne pas être en colère et ne pas passer par cette étape, si elle fait partie du cheminement, vous savez? Mais je ne suis pas sûr que ce soit possible pour moi (rire léger), vous savez.

T3 : Votre esprit vous dit plus ou moins "Oh, relax. Ne... ne t'embarque pas dans, euh, des émotions aussi fortes"

C4 : C'est clair. On dirait presque que... que euh quoi qu'il arrive dans mon environnement ou quoi qu'il se soit passé dans mon environnement me fait retomber encore dans... cette sorte de piège... cette sorte de système que je n'aime pas tellement... euh, euh, vous voyez, si vous voyez ce que je veux dire.

T4 : Hmm, je crois que je comprends ça : que votre, votre esprit prend la place du système en vous disant là, euh, "Ne te plante pas. Fais ce qu'il... fais les choses comme il faut."

C5 : C'est ça.

T5 : Mais une autre partie de vous dit : "Ouais, mais là il y a de la colère"

C6 : C'est clair. C'est clair.

T6 : Là, il y a une vraie colère.

C7 C'est ça. C'est... c'est presque comme si dans ce pays... et, et je me suis toujours senti comme ça... tu n'as que deux possibilités, vous savez, au sujet de la couleur de peau... il faut soit... soit vous êtes un raciste soit vous êtes un anti-raciste (T : Hmm) Et ça n'a pas l'air d'être le genre de truc que je, vous savez... ça ne m'intéresse pas vraiment d'être un anti-raciste, si vous voyez ce que je veux dire (T: hmm), ça ne m'intéresse plus. Euh, et je n'ai pas du tout envie de représenter une autre... une plus grande communauté. (T : Hmmm). Je n'ai vraiment pas envie...

T7 : Vous avez envie d'être en contact avec ce qui se passe pour vous.

C8 : C'est clair.

T8 : Pas... pas une étiquette ni rien.

C9 : C'est clair. Je pense que je pourrais avoir beaucoup plus confiance là dedans que, que, que, que faire confiance dans ce qui se passe ou ce qui s'est passé. (T : Hmm) Et, euh, quand j'y pense...

quand je pense à tous ces trucs, vous savez, euh, les trucs dont on a parlé... je, je, je pense que, euh, c'est pire que la leucémie.

T9 : Hm, hmm.

C10 : Vous voyez? Je sais que ça peut avoir l'air très bizarre ou quoi, mais il y a eu beaucoup de choses bizarres...

T10 : Hmm, hmm.

C11 : ...vous savez, depuis... et, et ce qui m'est arrivé n'a pas commencé juste quand j'ai appris que, vous savez, que j'allais mourir. (T : Hmm) Ou quoi.

T11 : Laissez-moi vérifier si je comprends ça. Vous vous sentez comme si, euh, ce que la culture et les gens et tout ça vous... vous ont fait... ça vous a vraiment causé plus de souffrances que la leucémie. C'est bien ça que vous dites?

C12 : Oui, je pense. (T : Hmm) Je pense. Et dans une certaine mesure ce, ce serait... c'est presque rien... genre, par exemple, vous savez, vous... Je ne sais pas ce qui se serait passé si j'étais mort ou si je meurs ou quoi, mais ce qui est sûr c'est que je sais ce qui se passe maintenant et ce qui s'est passé.

T12 : Hmm.

C13 : Vous voyez.

T13 : Hmm.

C14 : Et dans une certaine mesure ce... ce type de leucémie, cette détérioration du corps là c'est le même genre de chose que ce qui s'est passé pour mon esprit. (T : Hmm) Et euh... (T : Hmm) Vous savez, c'est...

T14 : On peut dire que ce que la culture vous a fait, c'est qu'elle vous a donné un cancer de l'esprit.

C15 : Ouais. Je, je, je, j'ai vraiment...je pense que j'ai vraiment envie de dire ça et j'ai vraiment envie de, euh, et j'y crois, vous savez, et je pense que cette partie de moi que est, qui est ma culture ou qui est une parti de l'ensemble, ... est en train de dire que ce n'est pas vraiment bien d'être en colère, vous savez, parce que l'attitude militante c'est mal vu ou quoi, vous savez. (T : Hmm, hmm, hmm) Et j'imagine que je dis mili-militant dans le sens où je l'entends à cause de... c'est juste que dans l'idée générale, quand des Noirs se mettent en colère, ils ne sont pas en colère... ils sont militants. (T : Hmm) Vous voyez ce que je veux dire? (rire léger)

T15 : Je vois. Encore une étiquette.

C16 : Hmm. C'est clair, c'est clair, c'est clair. Ouais. Et je... et il n'y a personne sur qui je peux vraiment mettre le doigt, vous savez... une personne qui aurait été le début de tout.. ce processus, vous savez, parce que ce serait probablement beaucoup mieux pour moi, vous savez, là c'est probable que je, que j'essayerais de... de la dégommer.

T16 : Ouais... si vous pouviez... (C : Vous savez?) Si vous pouviez tout mettre sur le dos d'une personne, alors votre rage serait justifiée et vous pourriez vraiment vous en prendre à cette personne.

C17 : Hmm. Mais comment, vous savez... comment on peut reprocher des trucs à quelqu'un qui est malade? (T : Hmm) Vous savez? Et je pense que les gens qui font ça à d'autres gens, ou en tout cas quand on me l'a fait, euh... ils sont vraiment malades, vous savez. Et me voilà, vous savez, en train d'essayer de... vous savez, je ne sais pas si on peut dire pardonner, je ne sais pas si ce que je dis est confus ou quoi, peut-être, vous savez, mais essayer d'accepter leur maladie, vous savez.

T17 : Hmm.

C18 : Et en même temps, vous savez, je n'ai pas vraiment eu l'opportunité de laisser quelqu'un accepter ma maladie.

T18 : Hmmm

C19 : Ou peut-être que je ne leur ai pas donné l'opportunité, mais...

T19 : Ouais, peut-être que vous ne leur avez pas donné l'opportunité.

C20 : C'est vrai.

T20 : C'est ce que je perçois dans ce qui se passe maintenant... que votre sentiment c'est "il y a tellement de raisons pour lesquelles je ne devrais vraiment pas exprimer ma colère. Je vais, je vais parler de toutes ces raisons"

C21 : Ouais (rire léger), c'est clair. En fait je ne sais pas, vous savez. Peut-être que je vais tout simplement être en colère un jour (rire léger) et peut-être que je vais vraiment me sentir mieux ou quoi, vous savez, et, et je... quand je, quand je souris, je... je euh, vous savez, je souris mais il y a beaucoup de... et je suis sûr que ça vous le savez... il y a beaucoup de colère là dedans. (T : Hmm.) Vous savez, mais ce n'est pas dans ma nature d'être en colère (T : Hmm) Ce n'est pas dans ma nature d'être en colère, mais je me sens en colère.

T21 : Ouais. Euh, et euh donc je vous entends expliquer et expliquer que euh, euh, "ce n'est pas dans ma nature d'être en colère. C'est juste que là maintenant je suis en colère."

C22 : C'est clair (rire léger), c'est clair. Et pour essayer d'être en colère de façon prod... je ne sais pas comment on pourrait faire pour être en colère de façon productive... vous savez, pour... C'est comme maintenant quand je... quand j'interagis avec les gens, vous savez... si, si quand vous rencontrez des gens, vous savez, que ce soit dans la rue, que ce soit dans un contexte professionnel ou n'importe, vous savez... si les gens émettent certains messages et qu... quoi qu'ils disent ou quoi... il y a certaines sortes de messages que je reçois, vous savez. Ils disent que "hé, tu sais... ça ne me concerne pas" ou des trucs comme ça, vous savez. Et ça c'est avant vous savez, j'aimerais en faire quelque chose, et m'en emparer... un peu essayer de communiquer sans m'aliéner... (T : Hmm) des gens ou quoi, mais maintenant, vous savez, je me retrouve à dire, vous savez, genre, "hé, c'est que des conneries", (T : Hmm), vous savez. "Ne... ne me raconte pas la façon dont je devrais faire ça ou, ou me faire ces trucs non verbaux sur, euh, de me dire que tu n'as pas de problèmes

avec moi, mais en disant de façon non verbale... "hé", vous savez, "j'ai un gros problème avec toi", vous savez. Et je n'ai plus envie d'entendre ce genre de trucs.

T22 : Je comprends ce que vous dites et j'ai aussi vraiment envie de vous dire, "ça me va si vous êtes en colère *ici*"...

C23 : (silence)... Mais je ne, vous savez... c'est dur de savoir comment être en colère, vous savez... dur de...

T23 : C'est clair, c'est clair, je ne suis pas en train de dire que vous êtes obligé. (C : Bien sûr). Je dis juste que ça me va.

C24 : Hmm.

T24 : Si vous avez envie d'être en colère, vous pouvez être en colère.

C25 : C'est vraiment ce que vous pensez?

T25 : Bien sûr que c'est ce que je pense!

C26 : (silence de 12 secondes) Bon. (silence de 15 secondes) (sourir) Je sais vraiment pas comment réagir à ça du tout, parce qu'une partie de cette colère c'est, vous savez la... la blessure, et peut-être que si je... peut-être que ce qui se passe c'est que si je suis... si je me mets en colère et que je laisse vraiment tout ça sortir, alors je vais vraiment voir à quel point je suis blessé.

T26 : Hmm. Hmm.

C27 : Et euh, vous savez, ça m'est venu juste quand vous parliez.

T27 : Hmm, hmm.

C28 : Que, vous savez...

T28 : Peut-être qu'à un niveau plus profond, vous avez peur de la blessure que vous pourriez ressentir si vous vous laissez ressentir la colère.

C29 : C'est clair.

T29 : Hmm.

C30 : Vraiment.

T30 : Hmm.

C31 : (rire léger. Silence) Euh, ouah... (Silence) Je continue d'être confronté à ces blocages, vous savez... ces, vous savez... quand j'en arrive à ce genre de chose, vous savez, parce que, vous savez, pour moi c'est une révélation et je ne sais pas trop si, vous savez, risquer d'être en colère, j'imagine... (T : Hmmm) ou quelque chose comme ça, vous savez.

T31 : Hmm.

C32 : Perdre le contrôle, peut-être.

T32 : Ouais, hmm.

C33 : Vous savez? (Silence) Bon... (bois un verre d'eau)

T33 : Je comprends vraiment que... que cette... cette prise de conscience que, "peut-être que ce qui me fait le plus peur c'est ce que je pourrais ressentir", euh, fait que vous êtes plus prudent pour décider si, si vous devriez ou si vous pourriez libérer la... la colère.

C34 : Je ne sais vraiment pas, je pense que...

T34 : C'est un risque.

C35 : C'est ça. Et c'est, vous savez... Je n'y avais jamais réfléchi avant.

T35 : Hmm. C'est nouveau.

C36 : Ouais. C'est euh... je suppose que je serais... et j'admettrais vraiment ouvertement que je suis blessé. J'ai, j'ai dit que j'avais été blessé.

T36 : Hmm.

C37 : Et je pense, vous savez, que je, je ressens que j'ai été blessé, mais de vraiment... le montrer, vous savez...

T37 : Le montrer et... je suppose vous laisser d'une certaine façon... le ressentir, ça... ça, je suppose que ce serait difficile.

C38 : Ouais, je, je ne sais pas. C'est... c'est, c'est, c'est aussi effrayant, je pense, que la possibilité de... que j'ai eue avant... plus qu'avant, sur le fait de mourir, vous savez.

T38 : Hmm. Hmm.

C39 : Et peut-être, vous savez... j'imagine que j'avais vraiment peur à cause des symptômes, vous savez, de, de, vous savez... ne plus pouvoir marcher et ne plus pouvoir voir, et des trucs comme ça, vous savez. Et de devoir dépendre de quelqu'un, vous savez. Et nom de Dieu, vous savez... devoir montrer à quelqu'un que... que je suis blessé. (T : Hmmm) Et comment, vous savez, comment je peux faire confiance à cette personne, (T : Hmmm) vous savez. Euh...

T39 : On dirait que c'est un risque terriblement gros.

C40 : Ouais, en effet (rire léger). On dirait que plus on en parle, plus il grossit!

T40 : Hmm, hmm, hmmm. "Imagine que j'expose vraiment quelqu'un au fait que je suis profondément, profondément blessé". Ça d'une certaine façon ce serait comparable à devoir être dépendant de quelqu'un quand vous ne pouvez pas marcher ou quelque chose comme ça.

C41 : (sourire et soupir) C'est ça. (Pause) Ouais. J'aurais juste j'aurais envie de dire que c'est mon... ça met mon conditionnement à l'épreuve. J'essaye de ne pas... une façon de m'en sortir... et, euh (rires)... Mais c'est... pour moi là ce n'est pas vraiment acceptable parce que je... je, je, je, je sens que.... J'ai la sensation que... que je dois exprimer cette, cette blessure ou quoi, mais vous savez, je peux le dire, vous savez, et je sais que juste là, vous savez, je... je dis ça et quand je le dis, vous savez, c'est comme si ça bloquait quelque chose juste là. (met la main vers sa poitrine, paume vers le bas. Rires), vous savez.

T41 : Hmm. Vous dites ça depuis là haut (met la main vers sa poitrine, paume vers le bas)

C42 : C'est clair. C'est clair (rire léger). Je ne sais pas comment on fait ça exactement... mais bon... C'est comme je ne bois pas beaucoup, vous savez, parce que je n'ai pas vraiment envie de, euh... (T : Hmmm) ... ressentir ce genre de, euh, vous savez... l'alcool de toutes façons ça me déprime, et euh, vous savez... c'est à peu près le seul truc que j'aime vraiment sortir... vraiment sortir, vous savez, et peut-être dire, vous savez, genre que je vais aimer quelqu'un. "J'ai donné de ma personne". J'ai fait le... mon Dieu... le mieux que je pouvais, et ça n'a pas suffi, vous savez, et vous savez, exigence sur exigence et tout ces trucs là, vous savez... C'est juste, vous savez... Merde... vous savez, c'est, c'est comme j'aimerais être capable de, de dire que... ouais, "Je me suis fait niquer et j'ai été bléssé et tout le reste", comme ça, ou quoi, mais c'est un... c'est presque un aveu d'une, d'une certaine façon d'un autre niveau de, de... de dire qu'ils ont gagné contre moi, vous savez.

T42 : Hmm, hmmm, hmmm

C43 : Et je n'ai vraiment pas envie...

T43 : Hmmm

C44 : Vous savez, je ne veux vraiment pas que historiquement quelqu'un puisse, ait... ait pu gagner contre moi, mais c'est ce qu'ils ont fait. C'est ce qu'ils ont fait. Ils m'ont défoncé.

T44 : Vous n'avez pas envie de dire, "parfois j'ai vraiment été vaincu", et pourtant c'est la vérité.

C45 : Hmm. C'est la vérité. (soupirs) (pause) Vous savez, que ce ne soit pas un problème d'être vaincu et de recevoir des coups et je ne sais pas si ça peut avoir de la valeur de, vous savez... peut-être par rapport à moi... me l'admettre à moi ou quoi, vous savez, mais vous savez, je... je me rends vraiment compte que j'ai beaucoup de (rires), complexes dans le sens de, de ce style dont je n'ai pas pensé avant, vous savez... dans le sens de, vous savez, parce que je n'ai pas envie de recevoir des coups. (T : Hmmm). Mais j'ai reçu des coups, vous savez.

T45 : Hmm.

C46 : Parce que je pense que quand vous êtes blessé, c'est recevoir des coups sauf que, vous savez...

T46 : Hmm, hmm.

C47 : Et j'ai permis à ces coups de m'atteindre, et je ne regrette pas de m'être laissé toucher, je ne regrette pas d'avoir aimé ou quoi, mais vous savez... je suis un peu un... je suis un enfant, vous

savez, je suis un enfant d'une certaine façon. J'aime bien être aimé aussi, j'aime bien être euh... (T : Hmm, hmm) un peu de réciprocité. Vous savez... sans être froid ni rien. (T : Hmm) Mais il faut que, vous savez, qu'il y ait quelque chose en retour à un moment.

T47 : Vous voulez que l'amour soit mutuel.

C48 : C'est clair, c'est clair. (T : Hmm, hmm). Et je ne veux pas avoir euh, me mettre dans une situation comme celle de maintenant, vous savez, où j'ai peur de, de, de, montrer à quelqu'un que je suis, je suis blessé, vous savez. (T : Hmm, hmm) Une trouille mortelle... terrifié.

T48 : Il y a quelque chose de vraiment horrible à montrer... faire savoir à quelqu'un que "je suis blessé". (C : Ouais) "Je souffre"

C49 : C'est clair, c'est clair. C'est, vous savez... ça a un rapport avec le fait d'être un homme et ça a un rapport avec... cette histoire d'être Noir, vous savez.

T49 : Hmm.

C50 : ça a un rapport avec la relation...

T50 : Hmm.

C51 : Peut-être l'échec d'une relation, euh. Beau... beaucoup de choses, vous savez... un père qui n'est pas à la maison avec ses enfants.

T51 : Hmm.

C52 : (silence) Vous savez, j'ai *vraiment* la sensation d'être une victime.

T52 : Hmm.

C53 : (silence de 18 secondes. Sourit, boit un peu d'eau) Ça je ne sais vraiment pas comment le faire sortir. (rire léger) Chaque fois que je me rapproche de ça, je bois un verre d'eau! (rires) (T : rires) Euh, je ne sais pas si il y a quelque chose qui fait en sorte de l'empêcher de remonter ou quoi.

T53 : Peut-être... peut-être que ça l'empêche de remonter au dessus de ce niveau là (fait le geste).

C54 : C'est clair. Je, je ne sais pas. Vous voyez, la façon dont, ce n'est vraiment pas ce que je veux non plus. Vous savez, je veux que ça sorte et que ça reste dehors, vous savez.

T54 : "Je voudrais tout faire sortir"

C55 : Ouais. Alors peut-être que si vous savez des (souples) sortes de pouvoirs d'exorciste ou quoi, (T : rire léger) euh... peut-être que vous pouvez juste faire ça et je serais libéré de ça, vous savez. Parce que c'est ce que ça me fait... ça me fait comme si il y avait quelque chose juste là, vous savez, que j'ai vraiment... et je l'ai identifié. Je pense que je l'ai identifié, vous savez, parce que je sais qu'il y a des moments où j'ai tellement une grosse boule dans la gorge, vous savez, et ça je l'explique, je me donne beaucoup de raisons pour lesquelles je ne devrais pas me sentir comme ça, vous savez.



T55 : Une grosse boule de souffrance, donc. (C : Hmm) (silence de 15 secondes) Et comment laisser cette souffrance sortir à la vue de tous... comment la laisser... émerger et être dehors plutôt que verrouillée là tout en bas.

C56 : C'est ça. (rire léger) Ouais. Vous savez, je, je, je n'ai jamais cru à des recettes prêtes à l'emploi comme dans les livres de cuisine, même quand je cuisine je n'utilise pas de livre de cuisine. En fait je n'y crois pas. Je pense, mais j'aimerais vraiment que quelqu'un puisse me dire (T : Hmm) de, vous savez, peut-être comment faire ça en cinq minutes à peu près (T : Hmm) et en avoir fini que je puisse vivre le reste de ma vie tranquille. (T : rires) Vous voyez ce que je veux dire?

T56 : (rires) Bien sûr. Ce serait sacrément sympa si quelqu'un pouvait dire "Là, si vous faites ça et ça, votre blessure entière va partir et elle aura disparu à jamais".

C57 : C'est clair.

T57 : Ce serait super, n'est-ce pas?

C58 : C'est clair. (rires) Je suspecte que vous savez peut-être des choses que je ne sais pas. (rires)

T58 : (rires) Non

C59 : Hmm.

T59 : Non, je ne vous cache rien.

C60 : Hé, je, je veux bien le croire. Je, je... c'est comme si je me cachais quelque chose à moi... (T : Hmm) Vous savez. Mais carrément, vous savez. Je ne sais pas.

T60 : Je crois que ça vient d'une des choses que vous avez mentionnées. Un homme n'admet pas qu'il est blessé... un homme noir en particulier n'admet pas qu'il a été blessé par quoi que ce soit. (C : C'est clair). Euh, un père n'admet pas qu'il a été blessé d'avoir été loin de ses enfants. Tellement, tellement de choses qui disent : non, non, non.. garde ça pour toi. (silence) Mais à l'intérieur il y a la blessure.

C61 : Ouais.

T61 : Une phrase m'est venu il y a une minute comme quoi, "si vous pouviez tout laisser sortir, ...". Je ne sais pas si pour vous ça sonne juste ou non... "Si vous pouviez tout laisser sortir, ce serait la Voix d'une Victime." Je ne sais pas si ça a du sens pour vous ou non.

C62 : Hmm, ouais. Et je ne sais pas ce que, vous savez, je ne sais pas si c'est quelque chose que je peux contrôler, (T : Hmm) vous savez, sur ce qui, sur ce qui... sur ce qui se passerait, vous savez. C'est comme un de mes amis l'autre jour, qui m'a aidé à traverser ma maladie et tout, il dit que, vous savez, quand j'ai rencontré une autre personne qui, vous savez, du genre très intelligent qui disait beaucoup de conneries intello sur les sentiments et ce genre de choses... que je voulais vrai... vraiment, juste, vous savez, j'ai vraiment vu le... lui... la société, la culture, vraiment incarnées par lui, vous savez. (T : Hmm, hmm) Et j'ai vraiment voulu juste... plus ou moins le dégommer, vous savez, et c'est quelque chose qui n'est pas euh dans ma nature ou quoi, mais je me suis vraiment demandé si...

T62 : Hmm, l'avoir étalé, si on veut.

C63 : Ouais, ouais. Et mon ami a dit, vous savez, "un de ces jours", il me dit, si tu... "si tu ne te ressais pas", ou, ou quoi, il me dit.. pas "que si tu ne te ressais pas", mais il me dit, "un de ces jours tu vas vraiment perdre les pédales, vous savez." Vous voyez ce que je veux dire? C'est... c'est que je veux me débarrasser de tous ces trucs qu'on m'a faits et pas devoir entendre tous ces autres trucs, (T: Hmm) ou pouvoir faire face d'une façon qui est vraiment (T : Hmm) constructive, vous savez. Mais bon ça m'épuise à cause de tous les autres trucs qui me sont arrivés. (T : Hmm) Et que je vois d'autres personnes le faire à d'autres personnes, ou quoi, ça m'épuise... ça me met en colère, vous savez? Et j'aimerais penser que dans ces situations là, j'ai commencé plus ou moins à contre-attaquer, vous savez, ou genre vous savez protéger quelqu'un d'autre ou me battre pour quelqu'un d'autre ou quoi, et genre je ne sais pas trop ce que j'ai fait pour moi, en fait, pendant toutes ces années où ils m'est arrivé toutes ces choses ou quoi. (Silence.) Et, si je pouvais pleurer et que ce soit acceptable...

T63 : C'est ce que j'étais en train de me dire. (C : Ce serait...) J'étais en train de me dire, si vous pouviez simplement pleurer.

C64 : Ouais. Ce serait, vous savez, mais c'est, c'est toute une histoire, vous savez... c'est toute une histoire genre, euh...

T64 : Déjà, un homme, ça ne pleure pas.

C65 : Ouais. C'est clair, c'est clair. C'est un fait.

T65 : Mais j'imagine que vous parlez des fois vous avez cette boule dans la gorge et là le moins qu'on puisse dire c'est que vous avez envie de pleurer.

C66 : C'est clair, c'est clair. (Silence.) Euh, je sais pas. (Soupire.) Je ne sais pas. Peut-être en allant au cinéma ou un de ces vieux, vous savez, (soupire) films, comédies dramatiques, ou quelque chose comme ça...

T66 : Un film où on sort les mouchoirs?

C67 : C'est ça... que je puisse pleurer, vous savez, et avoir une excuse pour pleurer, vous savez, mais pleurer pour moi, je ne sais pas trop si, euh... en fait je ne sais pas trop si ça va être constructif, vous savez (rires).

T67 : Hmm, vous dites que vous ne savez pas trop si pleurer pour vous est constructif. J'ai aussi le sentiment que vous avez peur de pleurer pour vous.

C68 : C'est possible, c'est possible, parce que si je ressens l'envie de pleurer et que ça n'arrive pas, quand il se passe quelque chose qui est, vous savez... mais vous voyez, ça en fait partie, vous savez? C'est... vous savez, et je, et je ne peux pas... je, je déteste quand je continue à utiliser ces trucs de, vous savez, en fait on est tellement conditionnés à ne pas, vous savez, ces petites choses de, vous savez, genre oh, vous savez, "soit vous, soit vous êtes de petits hommes soit vous êtes de grands garçons", ou quoi. "Ne pleurez pas", et, et...

T68 : Votre moi de sept ans pourrait probablement pleurer.

C69 : Ouais, c'est clair. J'ai pleuré, je me souviens d'avoir pleuré, mais je pleurais tout seul. Je n'ai jamais pleuré devant quelqu'un, vous savez? Je me demande combien de personnes m'ont vu pleurer! (Rires.) (T : rires) Deux ou trois sur toute la planète. C'est assez intéressant, vous savez. Je me souviens quand je vivais avec mon ex-femme, ou quoi, elle pleurait sans arrêt. Elle pleurait en se levant le matin, et vous savez, c'était juste pleurer pour pleurer, vous savez. Des fois je lui demandais pourquoi elle pleurait, et elle répondait juste "Je ne sais pas, j'avais envie c'est tout, ça m'a fait du bien." Je ne sais pas si c'était sain ou quoi, mais c'était probablement beaucoup plus sain que ce que j'ai fait.

T69 : Hmm. En effet c'est probablement mieux que de ne jamais pleurer devant personne.

C70 : C'est ça. En fait il y a tellement d'autres façons de faire ça, vous savez, que j'ai apprises, vous savez, par exemple s'investir à fond dans le travail. (T : Hmm) Ne pas y penser, (T : Hmm) vous savez. Ne pas y penser.

T70 : Simplement voir que toute la tristesse que vous ressentez pour vous et pour ce qui vous est arrivé et tout ça, euh, "ça n'existe pas vraiment". C'est juste, euh, vous avez trop de choses à faire pour y penser tout court.

C71 : C'est clair.

T71 : Mais la tristesse est toujours là.

C72 : C'est clair. Ouais. Et je ne sais pas vraiment comment faire... et je ne sais *vraiment* pas comment faire face à ça. Vraiment pas. (Soupire) Vous savez, en fait donner tellement de vous même et c'est vraiment fou. C'est trop. (Soupire)

T72 : Si vraiment vous pleuriez, est-ce que vous avez des exemples des sujets qui vous feraient pleurer?

C73 : En fait, bon vous savez, toutes ces, vous savez, ces heures que, vous savez, que j'ai passées loin de ma famille et où j'ai abandonné ma famille et je ne voulais pas voir mes enfants grandir, vous savez. Je voulais vraiment que ça ce soit pour une sorte de cause supérieure, quelque chose de plus élevé, vous savez. Mais pas pour avoir ce euh, pour toucher à, pour y gagner ce que j'ai gagné. Vous savez, tout ce travail, je veux dire, des heures et des heures et... mais en fait c'est incroyable, et je pense que ce serait un cas où, vous savez, je me disais "Mais bon Dieu, mais qu'est-ce qui m'a pris d'y passer un temps pareil?" (T : Hmm) "Pourquoi j'y ai passé un temps pareil?" Vous savez, la leucémie, le... tout ce qui m'est arrivé ou quoi ça aurait été légitimé si ça avait changé la vie d'une personne ou quoi, vous savez. (T : Hmm) Et genre, et peut-être, peut-être que c'est ce qui s'est passé ou quoi mais, mais je pense que je, je ne crois pas vraiment que... que ça en valait la peine, vous voyez?

T73 : Hmm. Ouais. Vous avez investi beaucoup d'attentions, beaucoup de vous-même, et vous ressentez une vraie tristesse que ça n'aie peut-être abouti à rien.

C74 : Ouais, et j'aimerais bien aussi euh juste si on veut pleurer aussi pour mon beau-père, qui a été tué avant que je... (T : Hmm, hmm, hmm, hmm) à peu près six mois avant que j'aie la leucémie. (T : Hmm) J'aimerais vraiment lui dire que je euh, que je l'aimais vraiment beaucoup.

T74 : Hmm... Donc au lieu de lui dire à lui vous me le dites à moi, et vous pourriez peut-être même lui parler directement, je ne sais pas. Mais en tout cas, vous auriez vraiment envie de lui dire, "Je t'aimais, tu le sais, ça? Je t'aimais"

C75 : Eh bien, je, j'aimerais vraiment, vous savez. Cette... cette situation dans laquelle on a démarré... j'étais marié, et on se battait tout le temps becs et ongles ou quoi, et mais, mais pourtant on s'aimait et on est allé pêcher ensemble et il a été super avec moi. Vous savez, il avait un très... envers les autres, un comportement très froid, vous savez, genre, vous savez, "Bon Dieu, ça va être comme ça et pas autrement", et tout. Mais je l'ai vu quand il était blessé aussi, et euh quand il a été tué en, en 1975, dans un, dans un accident de chasse, ça a été un gros coup, vous savez. (T : Hmm, hmm). Parce que vous savez, il m'a aidé à, à essayer de me sortir de ces trucs. Il disait "Hé, qu'est-ce que tu fais, vous savez? Fais... qu'est-ce que tu veux vraiment faire?" Et à ce moment là je voulais, vous savez, ouvrir mon restaurant ou quoi. (T : Hmm) Et donc il allait m'aider à financer ce restaurant, vous savez. Et donc une semaine après il a été tué. Une semaine. Et euh, et donc on devenait tellement plus proches, mais ça je ne lui ai jamais dit que "Hé papa, tu sais, hé papa, je t'aime, je t'aime vraiment". Et on se l'est dit, je suppose, par d'autres façons ou quoi, mais ce n'est pas pareil que de le dire, vous savez, de dire "Papa, je t'aime vraiment. Tu comptes vraiment pour moi."

T75 : Vous vous sentez vraiment triste de ne jamais lui avoir envoyé directement ce message, de lui dire "je t'aime".

C76 : C'est clair, c'est clair, parce qu'il était plus direct que... avec moi que la plupart des gens, vous savez.

T76 : Hmm.

C77 : Et de maintenant d'être privé de tout ça, vous savez, parce que ça fait juste, je sais pas, huit mois ou quoi depuis que j'ai coupé toute communication avec ma famille, vous savez, une famille qui... la famille de ma femme que j'ai aimée et dont j'ai pris soin et j'ai enterré mon beau-père et c'était fini. C'était le... et là même la famille a commencé à s'en prendre à ses mêmes trucs sur la culture, vous savez.

T77 : A ce moment là les choses ont commencé à s'écrouler pour vous, hmm, hmm.

C78 : C'est clair, c'est clair, vous savez. Et ces derniers temps, je ne sais pas, m'écrouler ou au moins que je sois capable de voir que euh ce n'était pas vraiment, ce n'était pas vrai. (T : Je vois) Ce n'était pas vrai, je ne recevais, je ne recevais rien en retour, je n'avais rien qui me nourrissait en retour, vous savez. (T : Hmm, hmm, hmm) Des sourires et la bise par politesse et des trucs comme ça, vous savez. C'est, vous savez, une partie de ce qui me blesse, vous savez. "Je pense que tu es un drôle de FDP ou quoi", plutôt que de dire "Bonjour mon cher, comment ça va?" Vous savez? Vous savez?

T78 : Hmm, hmm, hmm. Quand le vrai message, c'est peut-être "Je pense que tu es un drôle de FDP"

C79 : C'est ça, c'est ça, vous savez.

T79 : Hmm.

C80 : (silence de 25 secondes) Ouais, du coup il y a, vous savez, il y a pas mal de choses.

T80 : Une partie de la tristesse serait par rapport à votre beau-père. Vous pourriez vraiment pleurer pour lui.

C81 : Je... ouais, je pense que oui, vous savez. Et en fait peut-être que je pense encore que j'aimerais vraiment pouvoir, vous savez, juste dire "hé, vous savez, les gars, vous ne vous rendez vraiment pas compte de ce que vous m'avez fait", vous savez? Parce que pendant un moment, je, vous savez, dire, bon, vous savez, "raciste", "horrible", "blablabla". Mais ça ne dit rien du tout, vous savez, parce que ça ne dit pas comment je me sens vraiment, vous savez. (T : je vois) Mais ils, mais ça, mais ça... ils ne comprendraient pas, il ne comprendraient pas à quel point une personne noire peut être blessée, vous savez, parce que si on accepte pas une personne en tant qu'être humain, comment on peut, comment on peut penser à, vous savez, genre... c'est comme penser qu'un chien peut être blessé ou quoi, vous savez, les gens qui n'ont pas de chiens et qui ne les comprennent pas, vous savez?

T81 : Mais ça pourrait vous satisfaire un peu de dire "Vous autres vous ne vous rendez pas compte d'à quel point vous m'avez blessé". Ils n'entendraient peut-être pas ce message, mais ça pourrait vous apporter une certaine satisfaction de... d'exprimer ça, de... de vous permettre, de vous permettre de savoir, de faire savoir aux autres que, "Mon Dieu, j'ai été tellement blessé!"

C82 : Ouais.

T82 : "On m'a meurtri"

C83 : En fait je ne pense pas que je pourrais faire ça parce qu'en fait je ne pense pas que, que, que, que, en fait je n'ai pas confiance en, vous savez, vous savez, je ne le ferai pas parce que tout simplement je ne voudrais pas leur donner cette satisfaction, vous savez. C'est comme j'ai la sensation que, vous savez, quand je dis, vous savez, "C'est peut-être ça que je ressens." Mais je, il y a eu trop de fois où je, vous savez, quand vous savez, je m'ouvre un petit peu ou quoi, et quelqu'un dit... (T : Hmm) vous savez, paf!

T83 : Alors il y a probablement beaucoup de personnes auprès desquelles vous ne pourriez pas vous ouvrir là dessus, mais j'imagine que là vous vous ouvrez à moi pour dire "Oui, j'ai vraiment été meurtri, durement, par beaucoup de gens."

C84 : C'est clair. Hmm. Peut-être que je pense que vous pouvez comprendre ça plus ou moins en termes de tout ce qui est blessure et que, vous savez, que... vous savez, que je, vous savez, que je suis une personne et euh, (silence) vous savez, je suis une personne. Et ça je ne veux vraiment pas qu'on me le refuse... (T : Hmm) vous savez, plus jamais.

T84 : Hmm, hmm.

C85 : Vous savez. Je pourrais me mettre vraiment en colère.

T85 : Hmm, hmm

C86 : Je ne vous savez, en fait... ce n'est pas quelque chose qui va m'arriver, vous savez. D'une certaine façon, vous savez, je n'ai plus envie d'aimer à nouveau quelqu'un comme, comme j'ai aimé mon beau-père, et mon Dieu, vous savez, ça, ça fait mal, mais je sais que c'est complètement délirant aussi, qu'on soit obligé d'aimer, qu'on doive continuer à aimer les gens. Ou quoi. Mais à ce moment là, c'était la seule chose qui était productive. C'était le seul truc qui était quelque chose qui était, vous savez, comme ce que dit Fromm, biophile. C'était de la croissance, c'était nourricier. Et il n'y avait rien d'autre, et ça m'a été pris juste...

T86 : Juste comme ça.

C87 : Vous savez, en fait c'était tellement bizarre, vous savez.

T87 : Donc ça, ça a été un... une blessure et un choc et vous avez ressenti "je ne peux pas prendre le risque d'aimer quelqu'un d'autre comme ça parce que ça pourrait disparaître d'une façon ou d'une autre."

C88 : C'est clair, c'est clair. C'est clair. En tout cas je ne veux sûrement pas d'autres beaux-parents. (Rires). Qu'ils soient, euh, qu'ils soient Noirs ou non. Je ne suis pas sûr d'en vouloir, mais bon vous savez... Et c'est... Je pense que c'est une partie du truc, vous savez. Encore plus que, que le truc de risquer d'aimer quelqu'un, juste parce que leur mort... mort dont je sais qu'elle est inévitable. Mais c'est cet, cet autre ensemble de choses qui vont avec, ou quoi. Mais vous savez, c'est... c'est dingue.

T88 : C'est quoi?

C89 : C'est dingue d'aimer, vous savez, c'est comme aimer un caillou domestique ou quoi, vous savez, ce n'est rien. Rien, on ne ressent pas.

T89 : Hmm, hmm. "Il y a de l'amour qui vient de moi mais il n'y a rien en retour"

C90 : C'est ça. Et je ne suis pas sûr que, que, que, que j'en aie envie, que ça marche encore comme ça, vous savez. Et peut-être qu'en... peut-être qu'en disant ça, je ne sais pas, peut-être vous savez, appeler, dire "Hé, j'ai vraiment été blessé" et tous ces trucs ou quoi. Peut-être que ce serait un début ou quoi, mais je ne crois vraiment pas qu'ils le comprendraient vraiment. (T : Hmm). Je n'ai vraiment, vraiment euh... il a fallu à ma femme qui a vécu avec moi pendant sept ans, vous savez, après que je sois parti, peut-être six ou sept mois pour comprendre que, que j'étais blessé, que j'étais... que j'étais désespéré.

T90 : Vous avez la sensation qu'il y a tellement peu de chances que quelqu'un d'autre vous comprenne vraiment.

C91 : Hmm, c'est un peu, ouais, bon, (rire léger), tellement peu de chances que ces personnes là me comprennent. (T : OK). Et c'est ce que je pense. C'est vraiment ce que je pense, vous savez. En fait ce serait ce serait comme si j'essayais de euh, de comprendre ou de, de dire à Nixon ou quoi ce que je ressens, bon quelque part je ne pense pas que ça pourrait lui parler, vous savez. (T : Hmm) Et j'utilise, et... pour moi c'est vraiment un exemple sérieux, parce qu'elle est tellement loin de moi et de ma réalité, et cette famille, vous savez, je me suis rendu compte qu'elle était tellement loin de

moi et de ma réalité que, vous savez, c'était fou, vous savez. C'était vraiment fou, vous savez. Donc je pense qu'à un certain niveau ça me va de les aimer.

T91 : Ça vous va de...?

C92 : Ça me va de les aimer.

T92 : Je vois, hmm, hmm.

C93 : Mais ça ne me va pas de partager quoi que ce soit d'autre avec eux. (T : Hmm) Et partager cette blessure, en fait c'est, (T : Hmm), vous savez... et peut-être que le partager avec d'autres personnes ça irait. Mais je sais que m'éloigner des autres aussi, vous savez, c'est très important pour moi en ce moment. Et je ne sais pas... peut-être que je ne vais pas... je ne vais pas me précipiter, on dirait juste que ça cherche à sortir ou à bondir dehors ou quoi, mais vous savez, vous savez. C'est clairement ça a vraiment dû traverser... mon corps doit vraiment avoir traversé des changements importants ou quoi parce que, vous savez, là il y a quelque chose qui le maintient, qui le maintient là dessous, et je connais toutes les raisons mais je ne peux pas euh, on dirait que je ne peux pas rassembler ce pouvoir de... (T : Hmm) de m'en saisir, de le sortir, vous savez, de vraiment, vous savez.

T93 : C'est encore trop verrouillé.

C94 : Ouais, c'est clair. Mais c'est vraiment, ça m'aide vraiment, vous savez euh, parce que c'est, c'est, c'est en fait, vous savez... c'est incroyable, vous savez, c'est la première fois que je parle à quelqu'un de, vous savez, que je dis que je ne maîtrisais pas vraiment les choses. Dans une certaine mesure j'ai vraiment délégué beaucoup de contrôle euh... à vous.

T94 : Hmm, hmm, un peu comme laisser les choses aller plutôt que... (C : C'est clair) les garder sous votre contrôle.

C95 : C'est clair.

T95 : Et c'est une nouvelle expérience.

C96 : Une expérience toute nouvelle pour moi. Toute nouvelle. Et peut-être je ne sais pas si ce n'est pas juste une fonction, une fonction de ça aussi, vous savez, ou quelque chose, vous savez. Il y a des choses qui s'agitent dans ma tête maintenant (rires), vous savez. Mais tous les autres, c'est juste des conneries, et genre j'ai été blessé, et je n'ai vraiment plus envie de m'impliquer en terme de avec des gens qui ne peuvent pas rendre l'amour et ne peuvent pas accepter les gens. En fait je n'ai vraiment plus envie de m'impliquer là dedans. Je n'en peux plus... vraiment plus.

T96 : On dirait que vous avez plus d'acceptation pour vous en tant que personne vulnérable, blessée, qui veut de l'amour... qui ne veut pas que donner de l'amour ça n'aille que dans un sens. Vous voulez aussi recevoir de l'amour quand vous en donnez.

C97 : Hmm, hmm. Ouais. Et je veux être capable de eux, de ressentir et de, et de pleurer. (T : Hmmm) Et ne pas avoir peur de pleurer, et, et ne pas avoir peur de, euh... je veux être capable et je vais travailler pour. J'ai vraiment envie de travailler pour. Je, je sais que je, vous savez, en fait j'ai ce

truc, ah, vous savez. Si je faisais confiance aux médecins, je leur demanderais de me découper, de m'ouvrir et de faire sortir ça, vous savez, mais je ne leur fais pas confiance. (rires).

T97 : (rires) Hmm. Avec une opération ce serait probablement plus simple.

C98 : Ah ouais! (soupir) Ouais, ouais, ouais. Mais je, mais est-ce que vous, vous, vous, vous, vous sentez que... vous savez, genre je veux vraiment, vous savez, vous dire à quel point je suis blessé, mais je ne suis pas, je ne peux pas vous dire?

T98 : Voilà ce que je comprends. Je... vous, vous euh, dans ma tête je vous visualise en train de marcher tout le long du bord de ce précipice, mais vous ne vous laissez pas vraiment y descendre, donc vous me racontez tout sur le sujet (se racle la gorge) mais, mais pas le sujet.

C99 : Ouais. C'est clair. Ouais. Je ne sais pas faire ça. (T : Hmm) Vous savez?

T99 : Ouais. Je, je vous entends dire "Je veux vraiment en arriver là, mais il va falloir que ce soit à mon rythme. Je ne peux pas... je ne peux pas forcer les choses. Je ne peux pas... mais j'ai vraiment envie d'arriver au bout."

C100 : Ouais. Parce que je veux y arriver très vite, vous savez, parce que tout ça c'est une partie de moi maintenant que est vraiment... je la ressens vraiment comme malade, c'est vraiment le cancer, (T : Hmm) vous savez. Que si je pouvais éliminer ça, je pourrais éliminer tout le cancer de mon corps. (T : Hmm) C'est vraiment ce que je crois, vous savez. Et pour moi c'est vraiment à cause de, à cause de, la façon dont j'ai vécu et le stress et tout le reste c'est à cause de la maladie. Vraiment.

T100 : Vous voulez dire que pour vous la maladie c'est à cause de tout ce stress, c'est ça que vous voulez dire?

C101 : Ouais, c'est clair, ouais. J'ai dit les choses à l'envers. C'est clair. Oui. Oui. Et dans une certaine mesure, j'estime que c'est à cause du racisme. (T : Hmm, hmm). Vous savez, je n'ai pas envie de me retrouver encore là dedans, vous savez, et je veux continuer de donner, mais je ne, je, je, en fait je ne vais pas le faire comme je l'ai fait avant. Et euh, je ne sais pas. Peut... des fois crier vous savez, comme quand je suis arrivé ici, j'ai pensé à crier, vous savez, genre un long, gros, long... vous savez. Mais je ne suis pas sûr d'avoir envie de faire ça. (sourire)

T101 : Vous pourriez essayer.

C102 : (rires) Vous savez, je ne sais pas, vous savez (rires). Ça n'irait pas avec la culture.

T102 : (Rires) Les exigences, les exigences, les exigences...

C103 : C'est clair, je veux dire, je suis vraiment, on m'a vraiment bien intégré.

T103 : Vous avez été bien élevé... n'est-ce pas?

C104 : Ah ouais, en effet. J'ai tout bien appris... tout bien appris.

T104 : Et encore aujourd'hui, malgré vous, vous en avez encore une bonne partie.



C105 : Ouais, ouais.

T105 : Vous n'en avez vraiment pas envie, et pourtant vous vous rendez compte... (C : Ouais) que vous ne pouvez pas faire ce qui ne va pas avec la culture.

C106 : C'est clair. Il y avait des exigences, vous savez, et euh, qui ne me parlaient vraiment pas, mais euh, vous savez, le truc qui, vous savez... auquel je pensais vous savez, et genre vous savez, j'étais genre pour ce qui est d'exprimer ma colère, ou quoi, ça s'exprimait en terme de, vous savez (soupir), peut-être de la vulgarité, vous savez (rires), vous savez, genre appeler quelqu'un un tas de quelque chose ou quoi ce serait vraiment, vous savez, je ne sais pas que ce ça ferait, mais vous savez, j'aurais vraiment envie de faire ça, vous savez.

T106 : ça me permet de mieux comprendre pourquoi j'ai la sensation que vous aviez un peu, un peu de retenue avec votre langage. Je, je, je me rends compte que j'ai dit plus de vulgarités que vous. (Rires)

C107 : (Rires) C'est clair, vous savez. Ce n'est pas à cause de, vous savez, mais je ne sais pas, c'est juste une, une, une partie de tout ça, vous savez, en fait je....

T107 : Vous auriez envie d'envoyer chier une personne ou deux!

C108 : Ouais, c'est clair, c'est clair, c'est clair. C'est sûr. (rires) Oh mon Dieu! (rires)

T108 : Même ça vous ne pouvez pas. (rires)

C109 : (souple) Oh, c'est incroyable. Je ne sais pas. Oulah! Maintenant j'ai chaud.

T109 : (rires) A l'intérieur et à l'extérieur.

C110 : Ouais, c'est vrai, c'est vrai. Là j'ai *extrêmement* chaud. Euh, ouais, peut-être qu'un jour je vais en être capable, j'imagine. Peut-être que je vais en être capable (rires). Je n'ai jamais vraiment dit... mais vous voyez, quand je vais sortir d'ici, je vais dire plein de grossièretés, vous savez. Je ne, vous savez pour ce qui est de, vous savez, genre je... je, je, je, je pense que ça m'est arrivé, vous savez, quand je parlais à ma femme en étant vraiment en colère et des trucs comme ça, vous savez, où ça partait, "bordel", et ce genre de trucs, vous savez, "connards" et d'autres trucs et genre, vous savez, j'ai été élevé comme il faut, vous savez (rires). Euh, ouais, mais je pense qu'en partie ce serait en partie exprimer mes (T : Hmm) sentiments et tout ça, vous savez.

T110 : ça ne sortirait pas dans un langage poli, tout gentil.

C111 : ça non. Non, non vraiment pas. Vraiment pas. Aux enseignants que j'ai eus, aux familles que j'ai eues, euh, à plein de mes collègues, vous savez, et d'autres. Et... mais je ne sais pas si j'ai vraiment envie de leur dire, vous savez, peut-être que c'est juste en partie par fierté tout simplement et, et pareil pour le reste, mais au moins par rapport à moi, j'ai besoin que ça sorte et qu'il n'y ait rien de caché.

T111 : Ouais. Peut-être que vous ne leur diriez pas ça en face, mais vous avez besoin de l'extérioriser d'une façon ou d'une autre.

C112 : Hmm. D'une façon ou d'une autre, ouais, ouais. Vraiment pourri et je me sens vraiment n... vous savez, vraiment niqué. Je me sens vraiment ... (T : Hmmm) tellement fort.

T112 : "Ces connards m'ont vraiment niqué."

C113 : Ouais, je sais. Ils... ils m'ont eu, vous savez. En fait c'était comme euh, faire partie, j'imagine, ça avait un rapport avec être dans, vous savez, je suppose, vous savez, en fait je... je les raye de la carte, vous savez, si vous ne pouvez pas les avoir physiquement, vous le faites dans leur esprit, vous savez, genre c'est arrivé, vous savez, et c'était... c'était pour de vrai, vous savez, et vous savez, essayer de décrire cet enfer à quelqu'un c'est juste la... la plus difficile des choses, vous savez. Mais c'est comme, vous savez, un coup de poing qui vous met à terre... (T : Hmm) et c'est quelqu'un qui vient et qui vous piétine et vous crache dessus et tout ça, et genre en fait c'est, vous savez, et être juste à... se sentir comme un déchet.

T113 : Hmm, hmm.

C114 : Et j'ai la sensation que les gens m'ont fait me sentir comme un déchet, vous savez, et genre... vous savez? Je suis sûr que mes amis diraient que, vous savez, mon Dieu, je ne manque de rien. Mais ce n'est pas vrai. Ce n'est pas vrai. C'est certain que j'ai manqué de ce respect qu'on doit à une personne.

T114 : Mais il y a eu beaucoup de gens qui, qu'ils vous aient agressé physiquement ou non, vous ont traité d'une façon qui était comme de vous piétiner et de vous rouer de coups et vous cracher dessus, et ont fait de vous un minable, un déchet.

C115 : C'est ça. Et ça n'arrivera plus. Pas si j'y peux quelque chose (rire léger)

T115 : Hmm.

C116 : C'est parce que je suis vraiment fatigué de me battre (T : Hmm) Vraiment fatigué de dépenser cette énergie là. (T : Hmm) En fait c'est vraiment, c'est usant, ça me draine, et genre, vous savez, je ne sais pas vraiment ce qui va se passer pour ce qui est de, vous savez, comment je vais faire ça, vous savez. Le sortir ou (soupir) ou n'importe, mais vous savez, en fait je n'ai pas vraiment envie de dire que je suis blessé ou quoi, parce que c'est... ce n'est même pas assez (rire léger) descriptif de ce qui s'est vraiment passé.

T116 : Ouais. De dire un mot comme ça ou quelques uns des mots que vous avez utilisés ce n'est tout simplement pas du tout la même chose que de ressentir ces sentiments à l'intérieur et vraiment les ressentir pleinement.

C117 : C'est vraiment, euh, je ne sais pas si vous avez vu *L'Exorciste*, mais c'est vraiment, vraiment, vous savez, ce "afff", vous savez, je me souviens d'une scène dans ce film où la fille qui a vomi ce liquide vert visqueux, vous savez, et c'est vraiment, c'est aussi, vous savez, c'est à ce point là, vous savez, c'est, vous savez, c'est à, c'est à ce point là. Parce que je le sais... maintenant je le sais, vous savez. Ça ne fait pas partie de moi et mon corps veut vraiment le rejeter mais comment, comment le vomir c'est...

T117 : Oui, comment vomir ce liquide vert visqueux qui a fait partie de votre expérience.

C118 : Ouais. Peut-être que j'ai juste peur que ce soit horrible à voir, vous savez, ou, ou que ça me donne l'air horrible, ou quoi, d'exprimer ce type de colère, ce type de euh, ce type de blessure ou quoi.

T118 : Vous n'auriez pas l'air civilisé, vous n'auriez pas l'air bien élevé.

C119 : (rires) Je ne, je ne sais pas, vous savez (souple). Je ne sais pas vraiment. Mais là maintenant, le... plus que de sortir ça, je pense que le, euh, ce qu'il me faudrait pour dépasser ça c'est que je veux au moins garder ce contrôle, contrôler ça, par peur de, vous savez, je n'ai pas vraiment envie d'être encore malade. (T : Hmm, hmm) Vous savez, et genre je pense que ce, le plus petit des, vous savez, juste être faible, en abandonnant face à ce type de douleur, euh, d'une certaine façon fait revenir euh...

T119 : Vous vous posez des questions là dessus... peut-être que si vous, si vous extériorisez tout le... l'enfer que vous avez vécu à l'intérieur, ça pourrait euh, ça pourrait faire revenir votre maladie.

C120 : Et dit comme ça ça n'a pas l'air logique, n'est-ce pas? (rires) Je le sais bien. (T : sourire)

T120 : OK (rires)

C121 : Merci, merci beaucoup. (souple). Oh mon Dieu. Quel... hmm (silence de 20 secondes). Je ne sais pas. Mon Dieu, vous savez, je me sens tellement abattu. Je... quand je me sens abattu là tout de suite, et je ne sais pas trop pourquoi, mais d'une certaine façon le, que j'ai euh... J'ai vraiment quelque chose à dire et en fait c'est, vous savez, et je *sais* que je me sentirais mieux. Mais peut-être que je ne vais pas, vous savez, je parle vraiment... mon Dieu, je me rends compte à quel point je tourne en rond. On dirait que je tourne en rond. J'ai l'air de euh?

T121 : Non, pas vraiment. C'est plus des spirales, je pense. (C : rires) D'arriver, comme vous dites, d'arriver tout près, là vous vous sentez abattu comme si, si seulement quelque chose pouvait sortir, vous ne vous sentiriez pas abattu.

C122 : (silence) Ouais (souple) Je pense que vous savez, en fait... ça m'a transformé, ça m'a presque transformé en quelque chose de vraiment inhumain.

T122 : Hmm.

C123 : ça m'a vraiment presque transformé en quelque chose de vraiment inhumain.

T123 : ça a failli faire de vous un foutu animal.

C124 : ça a failli, ça a failli, ouais. Alors vous voyez, si euh, je ne veux plus jamais que ça arrive. Du tout. Ça ne va plus me faire ça (rires)

T124 : Non. C'est très clair.

C125 : Non. Je sais que ça ne va pas régler l'autre problème, mais au moins ça je le sais (rires), et pour le coup ça je le sais vraiment, vous savez. (T : Hmm, hmm) Parce que je ne pense pas que qui que ce soit ait le droit de faire ça à quelqu'un. *Personne...* prof, épouse, mari, n'importe. Euh, euh, et ce, et en plus ce n'était pas de ma faute et euh, et genre je ne suis pas irréprochable... je veux

dire, je ne suis pas non plus irréprochable ou quoi, mais vous savez, vous savez... en fait c'est comme si quelqu'un avait pris un foutu gros arbre juste pour me l'enfoncer dans... ooh, enfin, vous savez? (souple) C'est dur à décrire, vous savez, vous savez?

T125 : Comme si quelqu'un avait pris un gros bâton et vous l'avait enfoncé dans le cul... C'est ça que vous êtes en train de dire?

C126 : (rires) Je, je n'ai pas dit ça.

T126 : C'est ce que vous vouliez dire?

C127 : C'est ce que je voulais dire.

T127: Ok. C'est ce que je veux vérifier, que je comprenais bien ce que vous vouliez dire.

C128 : Ouais, bien sûr. Vous savez, et vous savez que ça ferait probablement très mal. (souple)

T128 : Et c'est ce genre de souffrance que vous avez enduré.

C129 : Ouais. (Silence) En fait on ne peut pas... En fait je, en fait ce n'est pas possible de laisser les choses se passer encore comme ça. (Soupir. Silence de 18 secondes). Je euh en fait, euh, en fait je ne vois vraiment pas comment vous dire à quel point j'ai été blessé, vous savez. Vraiment pas.

T129 : C'est au delà des mots.

C130 : Ouais. Mais je sais, vous savez, que c'est là, et peut-être que je devrait en prendre soin un petit peu plus. Mais, purée, vous savez, en fait *ooh*.

T130 : Vous ressentez une partie de cette blessure là tout de suite.

C131 : Ouais. En effet. Je pensais à... à un alcool de la rue qui continue à boire, qui n'a nulle part où vivre. Vous savez j'ai croisé tellement de gens, c'est le genre de personne, vous savez, qui dégoûte, qui ne veut pas travailler ou quoi. Mais vous savez, j'ai vraiment la sensation qu'on peut trouver des raisons. (T : Hmm) Et je sais une chose, je vais autoriser cette personne à être désespérée. .. (T : Hmm, hmm) Parce que je pense que c'est probable que les gens comme ça fassent les choses par désespoir. Et euh, parce que je le sais, vous savez? Je n'ai jamais vraiment eu de problèmes avec l'alcool ni rien, mais c'est le genre de sensibilité que j'ai retiré de tout ça.

T131 : Hmm, hmm. J'ai la sensation, j'ai la sensation que vous euh le ressentez... vous savez ce que c'est d'être pris par le désespoir et vous savoir là où ça pourrait vous aspirer, et donc peut-être que c'est ce qui s'est passé pour certains de ces gens là. Quelque chose comme ça.

C132 : C'est clair. C'est clair. Et je pense que je... je pense que j'ai, j'ai un élan vers les gens comme ça, les gens qui ne peuvent pas se permettre de de faire ça ou quoi et... parce que vous voyez, j'avais beaucoup d'argent et vous savez, tout est parti. Et euh, mais d'un côté je suis plus heureux maintenant, vous savez. Mais je ne sais vraiment pas, je ne vois pas trop ce que je vais faire ensuite, mais je sais que je n'ai plus vraiment envie de ce genre de vie. Que je veux donner, je veux aider, et je veux parler aux gens ou quoi, et avant de faire ça, vous savez, je veux me ressaisir, et pour y arriver il faut peut-être juste que j'admette, vous savez, et j'imagine peut-être admettre que je suis

blesé et montrer et exprimer ma douleur ou quoi ça va, ça va réaffirmer le fait que je suis une personne (T : Hmm, hmm) Parce qu'en dehors de ça, je pense que montrer ça c'est un, vous savez, viser trop haut (T : hmm) vous savez, et c'est ce que tout le monde, vous savez, tout était comme ça avant.

T132 : "Je ne, je ne ressens rien... Je n'ai pas mal, ça va"... Tout ça c'est des conneries.

C133 : C'est clair. Mais au moins, avec vous, j'admets que je suis blessé, vous savez.

T133 : Ouais, tout à fait, hmm. Et là pendant un petit instant, j'ai eu la sensation que vraiment vous ressentiez ça, vous ressentiez vraiment ce bâton qu'on vous a flanqué dans le cul.

C134 : Ah, ouais, vous savez, quand je, vous savez, ce qui, vous savez dans ce cas la réaction naturelle, vous savez, quand on commence à ressentir des trucs comme ça, ou en tout cas quand moi je les ressens, en fait genre je, vous savez, il faut que je me sorte tout de, de l'esprit, que je le déplace à un autre niveau. Et je pense que c'est ce que je vais. Je continue de, vous savez, quand j'en viens au fait. Il faut que je l'amène là où ça ne craint rien.

T134 : Ouais. C'est ça. Vous arrivez à deux doigts du but, à deux doigts du précipice et ensuite vous vous reculez un peu.

C135 : (silence) C'est clair. Vous, vous... est-ce qu'on peut mettre ça sur le dos du monde entier? (rires) (T : rires) Vous savez, pour votre, pour votre problème, au lieu d'en partager une partie. Mais j'ai partagé, vous savez, je, je, je pense que j'ai vraiment, je l'ai partagé, vous savez.

T135 : Je pense... je pense que ce que vous dites c'est "j'ai l'impression, bon Dieu, que c'est la faute du monde entier. Mon esprit me dit, Ah, non, tu as, tu as probablement une part de responsabilité aussi, mais..." (C : C'est clair. C'est clair)... vos sentiments sont...

C136 : Ouais, ouais. Et j'imagine que je me blesse. Je n'ai pas, les autres gens... peut-être que je peux clarifier... je me suis laissé blesser. (T : Hmm, hmm) Vous savez, parce qu'en fait j'ai trop donné, vous savez.

T136 : Hmm. Parfois vous vous êtes rendu vulnérable.

C137: Vraiment. Et pas parfois... la plupart du temps.

T137 : La plupart du temps.

C138 : Vous savez, en étant, vous savez, juste en existant, en partageant, en étant là, en donnant, vous savez, et en aimant vraiment. Parce qu'en fait j'ai ce sens d'une entièreté, vous savez, qui juste, j'ai envie d'aimer, c'est dans ma nature.

T138 : Hmm, hmm.

C139 : Mais vous savez je, je n'ai jamais été aussi abattu. Je n'ai jamais... vous savez, jamais.

T139 : Je veux être clair sur ce que vous voulez dire. Vous n'avez jamais eu cette sensation d'avoir été abattu autant que ce que vous ressentez maintenant? C'est bien ça que vous dites?

C140 : Oui, avec tout ça, vous savez.

T140 : Ouais.

C141 : Juste abattu, vous savez, juste vraiment abattu, et je pense que si je vous montre à quel point j'ai été maltraité ou quoi, vous savez, genre je pense que, vous savez, je disparaîtrais sur cette chaise, vous savez, juste... (T : Hmm, hmm) Vous savez? (rires)

T141 : Vous pourriez pratiquement disparaître si vous me laissez vraiment voir à quel point vous vous sentez blessé et abattu et horrible.

C142 : Hmm, c'est clair. C'est clair. Vous savez, je pourrais vous parler de moments je veux dire qui pourraient tout simplement vous, vous savez, peut-être vous désintégrer, vous savez. (T : Hmm)... (soupire et semble au bord des larmes pendant un silence de 20 secondes) C'est vraiment trop pour moi.

T142 : Hmm?

C143 : ça fait vraiment trop pour moi.

T143 : Trop. Hmm.

C144 : C'est ce que je ressens.

T144 : Je, je pense que vous vous sentez comme si, "je suis allé à peu près aussi loin que je pouvais aujourd'hui"

C145 : Ouais. Hmm, ouais, vraiment. (rires) Quand je commence à sourire, je sais que c'est ça.

T145 : Hmm. Boire un peu d'eau.

C146 : C'est clair. (rires). Bon, vous savez, mais en tout cas j'ai été sincère là dessus.

T146 : Hmm, ouais. Ouais, je ressens, c'est ce que je ressens aussi. Euh, vous avez marché le long de ce précipice de blessures et de douleur et d'abatement et vous, vous en avez ressenti une partie et euh, et peut-être que c'est aussi loin que vous pouvez aller là maintenant.

C147 : Ouais.

T147 : Même si vous savez que ça ne s'arrête pas là, vous savez que vous n'avez pas tout fait remonter. Euh et d'identifier ces choses là pourrait aider aussi.

C148 : Ouais. Vous voyez, parce que je, je peux parler de cette leucémie et et tous ces trucs et tout ça et... (T : Hmm, hmmm) bon, je pense que c'est vous savez...

T148 : C'est fascinant. Et c'est plus facile de parler de la leucémie et de la possibilité de mourir et tout ça, que de parler de toutes les blessures et l'horreur que vous avez endurées.

C149 : Ouais. (soupon) Ouah, oh, je, vraiment, ouah, énorme, vous savez (soupon). Il faut que j'arrête. D'accord?

T149 : D'accord. Ok, hmm. Vous êtes allé à peu près aussi loin que vous pouviez aller.

C150 : C'est ça.

T150 : Hmm. Ok, on va s'arrêter là.

## COMMENTAIRE FINAL DE CARL ROGERS

*Source: Box 137/4, Carl Rogers Papers, Manuscript Division, Library of Congress, Washington, DC*

Dione est un homme recouvert d'une lourde armure. Il a été blessé suffisamment pour cacher très profondément ses vrais sentiments. Mais dans cette relation, l'armure commence à se fissurer – elle *commence* tout juste à se fissurer. Il dit, "c'est la première fois que je parle à quelqu'un, que je dis que je ne maîtrisais pas vraiment les choses". Donc dans ce climat compréhensif il s'autorise à tendre tout doucement vers la connexion à ses sentiments.

J'ai l'image de quelqu'un qui parcourt en long et en large son marécage personnel de découragement. On se rend compte que la couche supérieure est de la colère, mais plus profond dans la vase on trouve les douleurs indicibles, et les sentiments de se faire piétiner, vaincre et humilier. Il se rapproche tellement de certains de ces ressentis que ses expressions deviennent une communication non-verbale éloquente : "Oooh!" "Ouah! Ouah, oh, ouah! il faut que j'arrête". J'ai la sensation qu'à ce moment là il met le pied dans ce précipice tant redouté, mais qu'ensuite il doit le retirer. Ça ne me pose pas de problème. Je considère ça comme une démonstration de la sagesse du client. Il sait quels sont les pires endroits tels qu'il les ressent. Il sait jusqu'où il peut aller. Il doit avancer à son propre rythme.

On voit aussi pendant l'entretien à quel point la métaphore est puissante dans les espaces les plus profonds de la psychothérapie. La métaphore est tellement plus parlante qu'une description rationnelle... La boule dans sa gorge... La capacité de parler de "là haut" et pas de "en bas"... Ce foutu arbre qu'on lui a mis dans le cul... Ce liquide vert visqueux qui doit être vomi... Toutes parlent de façon vive de ses sentiments, sans nommer ces sentiments.

D'un point de vue intellectuel et théorique il y a des éléments qui me fascinent.

Son *self* introjecté est son *self* culturel, entre guillemets "la bonne image des Noirs". Ça n'a pas grand chose à voir avec les vrais sentiments dans lesquels il pourrait découvrir son vrai *self*.

Un autre élément. Il rapporte de façon très convaincante que si il libérait complètement ses sentiments, il redeviendrait malade. Mais en entendant exactement les mêmes mots répétés par moi sans jugement, il a réalisé que c'était une idée ridicule. Pour moi c'est un échange fascinant.

Encore un élément. Quand je lui donne une autorisation absolue d'être autant en colère qu'il le souhaite, ça l'arrête complètement. Alors il ne peut plus ignorer le fait que ce n'est pas de sa colère qu'il a peur, mais de sa part blessée et vulnérable.

Ensuite il y a le deuil qui accompagne l'amour non exprimé, l'amour pour son beau-père qu'il n'a jamais pu lui exprimer. Je pense que ça lui a apporté quelque chose de me l'exprimer à moi.

Enfin, il dit très clairement que pour lui il y a des aspects de la vie bien plus effrayants que la perspective de la mort. D'une certaine façon il semble qu'il y a là un message pour chacun de nous.

De mon côté, je me suis senti très présent dans la relation, un compagnon à l'écoute dans ce voyage d'exploration qui semblait potentiellement si dangereux pour lui. Je pense que c'est un bon exemple de la façon dont je travaille avec un client capable de s'exprimer oralement.

\*\*\*