

« Dissociation », « décentration », « point de vue », ou bien ? Une contribution à la discussion

par Jean-Pierre Ancillotti

(Association Métamorphoses, Vallauris Golfe-Juan www.metamorphoses.fr)

Chacun s'accorde quant à l'importance des mots choisis pour désigner un phénomène psychologique. Séminaires et publications du GREX sur les expériences concernant les « dissociés » ont été nombreux, et rassemblés par Pierre Vermersch dans un dossier disponible sur le site grex2.com. Nous y lisons : « (...) une nouvelle technique : la mise en place, avec l'accord de l'interviewé, d'un "autre lui-même" d'une autre "instance", située à une place spatialement différente de là où il est assis. Cet "autre lui-même", cette autre "instance", cette autre facette, nous l'avons appelé « dissocié », probablement parce que c'est un vocable générique qui fait droit à la séparation imaginée des positions spatiales, et peut recouvrir tous les cas de figures (tout au moins à cette étape de notre réflexion (9/2012). Cette nouvelle technique d'utilisation de « dissociés » semble fonctionner comme un effet de décentration, qui permettrait au sujet d'apercevoir des informations qui ne lui apparaissent qu'en changeant de point de vue et ainsi apporter de nouvelles informations qui dépassent la difficulté des blocages ». Frédéric Borde s'est déjà intéressé aux « emplois du terme dissociation dans le champ de la psychologie », et son article était suivi par un post-scriptum de Pierre Vermersch ⁶, je n'y reviens donc que sous l'angle de mon expérience.

De quoi s'agit-il en fait ? De dissociation, de dissociés, d'instance ou de décentration, ou bien ? Cette discussion est importante, car nous savons que les mots choisis par des professionnels, chercheurs ou thérapeutes influencent leur position, leur pratique. Rien d'anodin donc dans le choix des mots ! Ce qui m'a décidé à écrire le présent article ? La pratique de la thérapie constructive, qui met au cœur de sa partie dialoguée la mise en œuvre de l'explicitation ; cette pratique m'a fait ressentir l'importance cruciale de la position du professionnel dans l'échange avec les personnes qui consultent. Un autre déclencheur a été le travail effectué en compagnie de Frédéric Borde et d'Eric Maillard à l'université d'été du GREX en 2012, qui a donné lieu à un compte-rendu d'expérience, avec un protocole d'entretien et son analyse (« Psychophénoménologie d'une recentration »). Ces expériences posent un certain nombre de questions faisant le lien entre pratique et théorie que je souhaite aborder aujourd'hui.

Depuis le début de l'aventure de l'Entretien d'Explicitation (EdE), j'ai été intéressé par le double but d'un tel entretien : obtenir des informations fiables en tant que questionneur, faire en sorte que la personne questionnée s'auto-informe. Dès le début, le GREX avait d'ailleurs été intitulé par Pierre Vermersch et Catherine Lehir « Groupe de recherche sur l'explicitation et la prise de conscience ».

Dans la suite de cette contribution, le questionneur sera nommé l'accompagnateur (A) et le questionné sera appelé le sujet (S), en tant qu'il répond en disant « je ».

Ce qui m'est apparu ensuite, c'est l'importance énorme, l'influence indéniable que le l'accompagnateur a dans l'entretien, et les travaux sur les « effets perlocutoires » l'ont confirmé. Un pas plus loin, et c'est la « position » de (A) qui m'est apparue déterminante dans la conduite de l'échange. Chaque intervention, chaque question, peut être influencée par l'attitude de l'accompagnateur, concentrée en ce moment précis par son histoire, sa formation, ses représentations, ses objectifs, etc. Et quand une question, une relance, est posée, comment en connaître la valeur ?

⁶ *Expliciter* n°94, mars 2012, p.60.

Uniquement par le retour, le “feedback” que lui renvoie l’interlocuteur. L’accompagnateur l’entend-il, en tient-il compte, ou va-t-il poursuivre sa propre idée, quittant dès lors – à mon sens – ce qui fait l’originalité de l’entretien d’explicitation ? Des dispositifs ont été mis en place pour prendre en compte cet aspect relationnel de l’explicitation : le sujet (S) est invité à dire à l’accompagnateur ce que lui fait telle ou telle relance, par exemple ; ou bien un second entretien est conduit sur le premier entretien, en questionnant aussi bien (S), que (A).

Aujourd’hui, je soutiens donc que les représentations de l’accompagnateur sont capitales pour la position dans laquelle il aborde un entretien, et ses « théories », ses présupposés et présomptions vont influencer sa façon de le conduire. Voilà située l’importance du débat : quelle position implique le choix des mots « dissociation », « décentration », point de vue » dans la façon d’aborder et de conduire un entretien au cours duquel il va être proposé à la personne questionnée de considérer une situation dans une autre position, sous un autre angle ? (La difficulté à trouver un terme assez neutre dénote déjà la complexité du choix du terme décrivant le mieux cette proposition). Choisir un terme, c’est se référer à un contexte mental, culturel, social, c’est-à-dire à des références pour la plupart non conscientes. Ainsi, mettons de côté le terme d’*instance*, qui appartient au vocabulaire de la topique psychanalytique. Choisir un terme, dissociation ou décentration par exemple, c’est être influencé et se positionner par et dans une position culturelle et sociale. Il est donc important de choisir le terme le plus adapté pour construire la position d’accompagnateur la plus appropriée à une démarche d’explicitation centrée, rappelons-le, sur l’action concrète et spécifiée du sujet.

Dans cette contribution et afin de lui donner une bonne assise, j’exposerai d’abord les sens et connotations diverses attribuées aux mots “dissociation”, “décentration”, et “points de vue”, selon des représentations immédiates, puis selon des définitions savantes et professionnelles, pour livrer ensuite mes réflexions sur des questions que soulèvent ce débat du point de vue de la pratique de l’explicitation.

Pour commencer, et être dans la veine expérientielle qui celle du GREX, commençons par laisser venir les réponses à ce qu’évoque chacun de ces mots pour nous. Vous pouvez en faire l’expérience vous-mêmes, en vous munissant de quoi écrire, et/ou la soumettre ensuite à vos collègues ou connaissances, sous la forme suivante (et en faisant varier bien sûr l’ordre de présentation des trois mots présentés) : « *Si vous êtes d’accord, je vous propose de laisser venir ce qu’évoque pour vous trois mots ou expressions. Laisser venir, c’est-à-dire, si vous voulez bien et si vous pouvez, me dire les premiers mots, la première image ou les premiers sons ou ressentis qui vous apparaissent à l’évocation de ces mots ; d’accord ? Le premier mot est « dissociation », qu’évoque-t-il pour vous, là, maintenant ? Le deuxième mot est « décentration », qu’évoque-t-il pour vous, là, maintenant ? Le troisième terme mot est l’expression « point de vue », qu’évoque-t-il pour vous, là, maintenant ?* ».

Si vous faites l’expérience pour vous-mêmes, ou avec d’autres personnes, vous observerez peut-être, comme je l’ai fait :

- la connotation négative associée systématiquement au terme « dissociation », la référence à la schizophrénie ou à la fragmentation de la personnalité chez des professionnels ; chez des personnes “non psy” : « en chimie des molécules qui se détachent, esprit par rapport au corps, dissociés, séparés » ; « deux parties d’un tout qui ne vont plus – très bien ou plus du tout – ensemble » ; « séparer les choses, différencier les sens, les couleurs – séparer des parties du corps, le bassin de la colonne vertébrale, les côtes des omoplates, par exemple » ; la référence à une « coupure », « la chair quitte les os », une

« séparation », ou à son contraire, « l'association », et donc à un aspect d'éloignement ou de disparition des liens sociaux pour d'autres personnes, etc.

- l'interrogation plus ouverte avec le mot « décentration », (« un déplacement, hors du centre de gravité, sortir du noyau » ; « deux positions différentes dans l'espace » ; « un cercle avec un centre, et à l'intérieur un plus petit cercle qui se déplace et l'explore » ; « image en photo décalée, prendre un autre point de vue » ; « se décentrer de soi, se laisser déconcentrer, perdre son axe, être en déséquilibre » ; « un cercle à l'extérieur d'un autre cercle », « un cercle servant de base à un tronc de cône, et où on peut faire bouger le sommet du cône et avoir à partir de là différentes visions du cercle de base » ; « décentralisation ? cercle dont on bouge le centre, d'où déformation, onde qui se propage loin du centre », « capacité à se décaler d'un point de vue initial pour pouvoir s'observer dans ce point de vue et l'analyser », etc.)
- l'aspect plus neutre, ou plus banal, de l'expression « point de vue » (comme « chacun a son point de vue », « c'est un endroit d'où je vois un panorama », « notre propre filtre du réel », « façon personnelle de voir les choses, idées personnelles », « en cinéma, on a "la perspective de la grenouille" qui s'oppose à la "perspective de l'oiseau" », « un avis donné sur quelque chose en toute modestie », « un éclairage sur une situation », etc.

(Si vous faites cette expérience de questionnement des trois termes, je suis curieux d'en connaître les résultats).

Cette approche empirique faite, bien que très limitée, nous permet cependant de repérer que les mots dissociation, décentration, points de vue, renvoient à des classes de représentations très différentes ; venons-en maintenant à mon expérience et à ce que rapporte et définit la littérature professionnelle.

1. Que connote le mot « dissociation » ?

De mes études en psychopathologie, j'ai retenu que le phénomène de "dissociation" est décrit comme éminemment pathologique, et décrivant un processus typique de la schizophrénie. La référence en la matière était le *Manuel de Psychiatrie* d'Henri EY (1) nous y lisons, dans le Chapitre VIII, page 539, une description diagnostique des « *Psychoses caractérisées par la dissociation de la personnalité (déficit global et régression autistique)* », caractérisées « *par une transformation profonde et progressive de la personne, qui cesse de construire son monde en communication avec autrui pour se perdre dans une pensée autistique, c'est-à-dire dans un chaos imaginaire* » (p.541). Ce qui est développé par ces auteurs dans les pages 569 et suivantes sous le titre « *La désagrégation de la vie psychique. Le syndrome de dissociation* ». Aujourd'hui, par exemple, les entrées de "l'Encyclopaedia Universalis 2014" renvoient aux mêmes significations.

Dans la même ligne, un autre apport des "mes universités" a été la formation à l'utilisation du Test de Rorschach et de l'Epreuve Projective de Zulliger, dans les protocoles desquels des chercheurs ont relevé des réponses indiquant une perte de cohésion interne du sujet, pouvant aller jusqu'à la « *Spaltung* » - scission, division, dédoublement, clivage, ou dislocation en allemand. La pratique de ces tests dans divers contextes, dont vingt-deux ans en expertise judiciaire, avec supervision et contrôle avec un collègue de l'université d'Aix-en-Provence, m'a convaincu de l'existence de telles réponses et de leur valeur informative, et dans le même temps de leur faible prévalence. Sauf que de telles réponses ont un impact majeur sur l'établissement d'un diagnostic, phénomène qui souligne autrement la valeur négative attribuée à la dissociation.

Quittons le champ de la psychiatrie pour aller vers celui du « changement ». Concernant la PNL (programmation neurolinguistique), à laquelle l'EdE a emprunté des outils, comme, dans la « stratégie des génies », « la stratégie de Walt Disney » (2), la dissociation est clairement reliée à un processus relevant de l'hypnose éricksonienne.

Quelques citations suffisantes pour nous éclairer ce point :

John GRINDER and Richard BANDLER s'adressent ainsi à une personne accablée par un souvenir désagréable : « *Je veux que vous regardiez vous-même à cet âge particulier avec un sentiment de curiosité sur ce qui s'est passé précisément... avec vos yeux et vos oreilles, ouverts maintenant à ce qui s'est produit, avec un sentiment de confort sachant que vous allez y survivre* ». « *Cela va créer – commentent-ils- une dissociation hors de la sensation désagréable ainsi qu'un recadrage de son contenu. C'est la base de la technique de PNL pour guérir les phobies* ».

[Texte original : « "I want you to *see yourself* at that particular age and have a sense of curiosity about what specifically happened... with your eyes and ears now open to what occurred and a sense of comfort in knowing that you survive it." That would create a dissociation from the unpleasant feeling as well as a content reframe. That's the basis for the NLP technique for curing phobias (...)»⁷]

Ensuite, parmi les « *techniques spécifiques d'utilisation* » des états de transe hypnotique, Grinder & Bandler décrivent le « *générateur de nouveau comportement* » (New Behavior Generator). Supposant que le sujet est déjà en transe hypnotique, ils proposent aux stagiaires en formation la procédure suivante : « *La première chose que vous avez à faire est de faire choisir à la personne un comportement dont il est insatisfait. Puis vous avez à faire en sorte qu'il se voie et s'entende dans cette situation. Vous voulez qu'il se voie lui-même en train de se comporter dans cette situation. Vous voulez qu'il se voie lui-même le faisant, de l'extérieur face à lui-même comme s'il regardait un film. Il s'agit d'une entrée dans la dissociation ; ce qui permet qu'il [se] regarde et [s]'écoute de façon confortable malgré le désagrément qu'il pourrait ressentir s'il était réellement dans la situation (...)* (Op. cit., p.178).

[Texte original : « The first thing you do is have him select some behavior that he is dissatisfied with. Then you have him watch and listen to himself behave in that situation. You want him to *see himself* doing it *out in front of himself* as if he were watching a movie. This is an instruction for dissociation ; this makes it possible for him to watch and listen with comfort to something that could be unpleasant if he were actually in the situation (...) »]

Après avoir proposé à la personne de s'observer en train d'agir autrement dans la situation donnée, afin de trouver une réponse satisfaisante pour elle, un nouveau comportement en réponse à la situation inconfortable, ils continuent en installant ce nouveau comportement en lui demandant de se réassocier avec l'expérience dissociée :

« *Maintenant je veux que vous dérouliez le même film, mais du point de vue où vous avez vous-même ce comportement. Mettez-vous dans le film et ressentez à quoi cela ressemble d'effectuer réellement ces comportements dans la situation* »

[« This time I want you to run the same movie, but from the point of view of being yourself doing the behavior. Put yourself *inside* the movie and experience what it is like to actually carry out those behaviors in the situation. »]

⁷ John GRINDER and Richard BANDLER, *Trance-formations – Neuro-Linguistic Programming and the Structure of hypnosis*, Real People Press, Moab, Utah, 1981, p.92.

Enfin, après s'être assuré que cela convient à la personne, ils proposent à la personne de se projeter dans le futur, de façon à ce que le changement opéré se transfère automatiquement aux situations appropriées de sa vie : « We call this future-pacing, or bridging », autrement dit « un pont sur l'avenir ». (Op. cit., p.179).

Par-delà ce que nous pouvons penser de cette technique, nous voyons bien que la « dissociation » correspond pour les inventeurs de la PNL à un état de transe hypnotique, utilisé 1° pour évoquer une situation, 2° pour s'y figurer, s'y voir, etc..., 3° pour s'y projeter avec un nouveau comportement, 4° pour ancrer ce nouveau comportement afin qu'il se déclenche automatiquement dans les futures situations comparables, en choisissant un « déclencheur » du nouveau comportement, adapté et satisfaisant.

Les recherches conduites sur l'anticipation à l'association Métamorphoses nous ont conduit par d'autres voies à des conclusions similaires, à partir de l'utilisation de l'explicitation pour la construction de ce que nous avons appelé des « *mémoires du futur* »⁸. Cependant, à la différence de la technique de la PNL qui vient d'être brièvement décrite, la démarche constructive propose un cadre d'expérience concrète reposant sur une explicitation préalable du vécu spécifique du sujet dans lequel, en agissant elle-même, la personne va construire une nouvelle perception, un nouveau ressenti, une autre façon de se mouvoir.

En fait, depuis mes formations à l'hypnose éricksonienne avec Jean Godin et François Roustang, j'ai perçu le continuum qui va de l'évocation dans l'EdE jusqu'à la transe profonde ; selon moi, il s'agit d'une différence de degré, non de nature, et le degré choisi doit l'être en fonction du but négocié avec la personne, le sujet, en un contrat de communication, qui peut s'inscrire dans une démarche d'accompagnement professionnel, d'évolution personnelle, de thérapie, etc... Il s'agit toujours de proposer à la personne de se rapprocher d'elle-même, de se tourner vers l'intérieur, de mettre en relation le plus intérieur et l'extérieur qui importe à la personne. Comment favoriser cette mise en rapport de soi à soi pour le sujet et par lui-même ? Par quoi commencer ? Par la prise de position ouverte, d'attente, de l'accompagnateur qui énonce le contrat de communication et attend le consentement du sujet. Et, pour le vérifier et entamer le dialogue, demander, comme nous le faisons au tout début d'une rencontre, d'une séance où deux thérapeutes reçoivent un couple ou une famille : « En quoi *pensez-vous* que je peux (que nous pouvons) vous aider ? », comme le propose C. Coudray.

Pour résumer, la « dissociation » est connotée comme un état de déstructuration pathologique par la psychiatrie et la psychopathologie, et comme un état de transe hypnotique fondant ou favorisant les techniques de changement pour la PNL. Pouvons-nous nous satisfaire de ces définitions et des pratiques qu'elles impliquent ?

Et, en fait, QUI est dissocié, qui produit la dissociation, avons-nous à faire à des « personnalités multiples », ou à des *aspects* différents de la même personne ?

⁸ Catherine COUDRAY et Jean-Pierre ANCILLOTTI, Expliciter l'anticipation, *Expliciter* n°86, 2010.

2. Dans quel but adopter le terme de « décentration » ?

Depuis que la discussion s'est ouverte avec Pierre Vermersch à ce sujet, mes recherches m'ont convaincu qu'une dénomination plus correcte serait « décentration » et, pour parler du sujet auquel l'on propose de vivre une telle décentration, de prendre une position « décentrée », ce qui a l'avantage de pouvoir indiquer aussitôt la possibilité d'une « *recentration* ». Selon moi, il demeure toujours un « centre », une cohérence de la personne, ni qualité, essence ou attribut de la personne, mais processus continu qui lui est propre et par lequel elle constitue continûment ses relations au monde. Seule la pratique d'un questionnement sans jugement ni commentaire permet de la laisser émerger, et là réside la puissance de l'explicitation.

Comme je l'ai dit au début de cette contribution au débat, avec les personnes interrogées par mes soins, professionnels ou non, il ressort bien que le terme « dissociation » est perçu comme négatif, le terme « point de vue » trop général et banal, et que le terme « décentration » paraît plus adapté à une situation où le sujet est invité à occuper une autre position que l'actuelle, pour mobiliser des compétences d'observation, d'évaluation ou de créativité restées jusqu'à présent, pour lui, inactivées ou même ignorées.

Le terme de « décentration » que je propose ici se rapporte donc à un *processus* de décentration qui trouve un appui épistémologique et expérimental du côté de la théorie piagétienne, et plus largement du constructivisme.

Je souligne à nouveau que le choix de terme concerne l'accompagnateur « A » en ce que le terme choisi entraîne une disposition particulière, une « position » de « A » vis-à-vis du sujet. Le résultat obtenu dans l'entretien sera différent selon la position choisie par « A ». En effet, une position d'accompagnement constructif « consiste en un *lâcher-prise* sur ses propres expériences de référence, ses théories académiques, ses jugements et interprétations. Ce *lâcher-prise* est la condition sine qua non pour qu'il puisse accompagner de façon respectueuse et efficace la personne qui consulte afin qu'elle puisse déplacer son attention du récit convenu vers l'évocation. Le thérapeute permet ainsi que la personne se focalise sur elle-même, qu'elle dirige son attention vers *l'intérieur*. » (3) Comme nous l'écrivions dès 2006, C. Coudray et moi-même, « la personne est ainsi amenée à se distancier de son point de vue initial, c'est-à-dire à opérer une *décentration* » (op. cit., p.100, souligné par nous). Il est dès lors évident que le résultat sera différent avec une autre position, qui ne partirait pas du respect de la cohérence du sujet, par exemple si « A » voulait à tout prix, volontairement ou pas, imposer de fait «son idée» au sujet...

Pour documenter ma proposition, voici des extraits de ce que vous pouvez trouver, concernant ce terme, sur le site de la *Fondation Jean Piaget* :

« Décentration

Comme son nom l'indique, la décentration est le mécanisme par lequel un sujet (individuel ou collectif) en arrive à contrebalancer l'information trompeuse "apportée" par une centration exclusive, "égocentrique" (ou "sociocentrée"), de la perception, de l'action ou de la pensée sur un contenu de perception, de représentation ou de pensée, directement dépendante de l'orientation ou de la finalité immédiate de l'activité en cours. Cette décentration rend possible la composition en action ou en pensée de cette activité avec d'autres appartenant au même domaine (centrations perceptives, placements et déplacements sensori-moteurs, représentations spatiales, activités logiques, activités numériques, représentations sociales, etc.) et susceptibles de se grouper avec elle de manière à éliminer les effets trompeurs de toute centration "égocentrique" (ou "sociocentrée") exclusive. (...)

De manière la plus générale, la décentration est le mécanisme qui permet au sujet individuel ou collec-

tif d'échapper à toute forme de subjectivité déformante, parce que "égocentrée" ou "sociocentrée", pour atteindre des formes variées d'objectivité dans le rapport au monde ou à autrui. »

[Fondation Jean Piaget – 17/12/2013]

De mon point de vue, c'est ce que nous faisons quand nous proposons au sujet de prendre le temps de se constituer comme « observateur », ou de faire appel à « un autre soi-même » ou à « une entité », ce qui va déplacer le centre de son attention. L'intérêt de ce processus de décentration est capital dans le processus de recherche sur la prise de conscience, sur l'attention, comme dans un processus thérapeutique constructif :

- Nous obtenons la description de processus perceptifs différents procédant par centrations successives – guidées et accompagnées dans le cas de l'EdE ou d'une thérapie constructive. Le sujet perçoit la situation sous un autre angle, des informations émergent, etc.
- La réversibilité du processus, décentrations successives suivie d'une « recentration », est sécurisante pour l'accompagnateur comme pour le sujet, sous réserve d'une formation adéquate de l'accompagnateur. C'est un des aspects de l'article à paraître sous le titre « Psychophénoménologie d'une recentration ».
- L'accent est ainsi mis sur le fond de l'affaire, qui est le processus d'équilibration bien décrit par Piaget et ses collègues (et trop souvent ignoré par la plupart des commentateurs). En effet, les décentrations et centrations successives permettent la mise en jeu de ce processus essentiel dans les apprentissages (équilibration majorante)(4).

Concrètement dans l'accompagnement, si je puis dire, le sujet « décentré » obtient de nouvelles informations sur un vécu de référence, récupère des informations qu'il croyait « oubliées », nous sommes donc là dans une continuité ou un approfondissement de la démarche de l'EdE.

3. La décentration, de l'explicitation aux processus d'évolution.

Dans une application relationnelle ou thérapeutique, le sujet peut être conduit à recadrer le sens d'une situation, par exemple, en étant accompagné dans une position perceptuelle différente, ou en étant sollicité en tant que « rêveur, critique, ou réaliste » comme dans la technique dite de Walt Disney déjà citée. Et aussi en se positionnant et en donnant la parole à sa position « d'enfant, d'adulte, de parent » comme en analyse transactionnelle, ou bien encore dans le questionnement relatif à ses liens d'attachement. Nous pourrions bien aussi citer les techniques de la Gestalt-thérapie ou de la thérapie familiale de l'Ecole italienne...

Ce qu'il me paraît important de souligner, c'est que l'avantage du terme « décentration » ou « décentré » est de relier toutes ces techniques par l'attention portée au processus mis en œuvre par le sujet, et pas seulement au déroulé factuel et chronologique d'un vécu de référence. Nous touchons là au débat de fond, la conception de la conscience et de son organisation.

Pour le courant constructiviste, la *prise de conscience*, comme toute autre conduite, est construite. Elle est fondamentalement construite sur la nécessité d'une cohérence personnelle, à construire, maintenir et modifier tout au long de la vie. Il faut donc bien distinguer – c'est ma réflexion à ce stade – ce processus, cette construction de cohérence, et les résultats que produit ce processus. L'exemple le plus convaincant est celui de l'intériorisation des liens d'attachement, selon des modes divers d'imitation, de rejet, etc., conduisant à un style relationnel particulier. Montaigne peut trouver

l'homme « vain, divers et ondoyant », il reste Montaigne et ne devient pas un autre, ni vis-vis de lui-même, ni par rapport aux autres... et dans le même temps parce qu'il est reconnu comme tel par les autres, et qu'il se reconnaît aussi à travers cette reconnaissance. En la matière, la construction des relations est indissociable de la construction de la cohérence de chaque personne. Les travaux de la psychologie du développement sont cruciaux à cet égard, ainsi les remarquables œuvres de chercheurs comme Daniel Stern (voir *Le monde interpersonnel du nourrisson* par exemple). Ils montrent à mon avis que l'étude de la conscience isolée est la poursuite d'une chimère, car nous sommes des êtres culturels, relationnels, de langage... Nous aurions tort de l'oublier dans le domaine de l'explicitation. C'est l'accompagnement de l'autre qui me fait aller beaucoup plus loin que je ne serais allé seul.

Autant il est peu probable, malgré toutes les promesses du « développement personnel » de changer cette cohérence, ce mode de production de notre monde personnel, autant il est envisageable de la faire *évoluer*, sur la base d'expériences différentes, donc d'actions du sujet : après le dialogue, le temps de l'action. Indifférentes aux spéculations philosophiques, les démarches constructives savent que c'est le réel qui nous rattrape toujours, quels que soient les discours tenus. Chacun en a fait l'expérience dans sa vie, quelle que soit sa définition du « réel »...

Restons simples et modestes ; il est possible, dans un dialogue constructif, en utilisant l'une ou l'autre approche conduisant à une décentration du sujet, de faire émerger des capacités, de faire bouger des croyances limitantes, de l'amener à interroger ses valeurs, etc. Et de lui proposer une expérience à mettre en œuvre qui lui fasse ressentir, découvrir, mobiliser, les ressources qu'il possède, les possibles qu'il ignorait... Quant au problème de « la conscience » ou de « l'inconscient », il est défini de manières si diverses que je ne m'estime pas compétent – pour l'instant en tout cas – pour me prononcer sur cette question. Dans la mesure où des conceptions de la conscience et de l'inconscient aussi diverses que celles de la psychanalyse, de l'hypnose, et de tant d'autres, peuvent être défendues brillamment, le choix d'une théorie dépend peut-être du style cognitif ou de la cohérence du chercheur ? Dans ce cas, personne n'aurait tort et chacun aurait raison, mais ce serait un tort que de croire qu'un seul puisse avoir raison.

En conclusion, un point essentiel reste à souligner : toutes les techniques que j'ai citées, et bien d'autres, sont relativement faciles à acquérir, si vous avez de bons formateurs - et la constance de vous y entraîner. Cependant, mon attention a toujours été attirée par *les aspects éthiques* de ce genre de relations humaines (5). Il en est un qui me semble essentiel : qu'à l'issue d'un dialogue ou d'une expérience en séance de thérapie, le sujet se retrouve « un peu mieux » qu'au départ de la relation, et que ce soit lui, le sujet, qui l'éprouve. Il en va de même pour tout entretien d'explicitation. Cela implique pour l'accompagnateur d'apporter autant d'attention au « retour », à la « recentration », qu'à la proposition de décentration, pour aboutir à un plus grand confort, à une meilleure compréhension, à une plus belle équilibration par le sujet, pour lui-même et sa relation aux autres. C'était là le but de l'entretien conduit « l'expérience de pensée » avec « Eric » que j'ai citée en introduction, pour relancer une réflexion sur cette perspective liant technique, éthique et relation, en l'illustrant. Et souligner que cela implique une formation particulière des accompagnateurs à la « recentration » du sujet. Ne rien vouloir pour le sujet, être tout simplement là, accompagner sans jugement ni commentaire, à « l'aller » comme au « retour » d'une explicitation, est selon moi la compétence la plus délicate à construire.

Bien sûr, chacun est libre d'utiliser les nominalisations qu'il préfère, l'essentiel étant d'être conscient que cela détermine quelque chose d'important dans la relation, que le choix des mots est

impliquant, pour nous comme pour l'interlocuteur, que ce choix qualifie la relation mise en place, et donc nous met en situation d'en répondre, nous place en situation de responsabilité vis-à-vis d'autrui.

NOTES & REFERENCES

- (1) Henri EY, P. BERNARD et Ch. BRISSET, *Manuel de psychiatrie*, Masson & Cie, Paris, 1970.
- (2) Robert DILTS, Mozart et Disney, *Stratégies du génie*, La Méridienne/Desclée de Brouwer, Paris, 1996, p.79 et suivantes.
- (3) Jean-Pierre ANCILLOTTI et Catherine COUDRAY, *La thérapie constructive par le dialogue et par l'action*, Editions Ovidia – Les Paradigmes, Nice, 2006.
- (4) Bärbel INHELDER, Rolando GARCIA, Jacques VONECHE (Rédacteurs), *Epistémologie génétique et équilibration – Hommage à Jean Piaget*, Delachaux et Niestlé, Neuchâtel, 1977.
- (5) Jean-Pierre ANCILLOTTI, *Technique, relation et éthique*, Expliciter n°24, 1998.

Richard BANDLER and John GRINDER, *Frogs into Princes – Neuro Linguistic Programming*, Real People Press, Moab, Utah, 1979.

John GRINDER and Richard BANDLER, *Trance-formations – Neuro-Linguistic Programming and the Structure of hypnosis*, Real People Press, Moab, Utah, 1981.

Pierre VERMERSCH, *Explicitation et phénoménologie*, P.U.F., Paris, 2012.

A lire et à rajouter au dossier dissocié (P. Vermersch)

Braude S. E. *First person plural. Multiple personality and the philosophy of mind..* 1995

- Chap 1 A brief history of hypnosis.
- Chap 2 Multiple personality disorder : a survey of evidence.
- Chap 3 The nature of multiplicity.
 - 3,2 The distinctness of alternate personalities
 - 3,3 The sense of the self
 - 3,4 Aperceptive centers
- Chap. 4 The concept of dissociation
 - 4,5 How to define dissociation ?
- Chap. 5 The principe of compositional reversibility
 - 5,3 An appeal to psychological primitives
 - 5,4 Anomalous multiplicity
 - 5,5 The significance of dissociation
- Chap 6 Multiple subjects or multiple functions ?
- Chap 7 The unity beneath multiplicity.
 - 7,2 Two types of unity
 - 7,3 The indispensibility of synthetic unity
 - 7,5 Multiplicity within unity
- Chap 8 Persons and personalities
- Chap 9 Multiple personaity and mediumship
- Chap 10 Update and after thoughts.