



Loin de Freud et des autres

Êtes-vous l'une de ces personnes qui considèrent la thérapie essentielle à leur vie? Vous connaissez la bioénergie et la gestalt et vous hésitez devant le cri primal et le rebirth? Et la thérapie féministe, qu'en faites-vous? La journaliste Denyse Monté explique en quoi consiste cette «psychologie au féminin», en quoi elle est (souvent) différente des autres.

par Denyse Monté

« Il était temps que quelque chose se passe. J'étais comme morte. Je n'avais plus d'énergie et je ne pensais qu'au suicide. En thérapie, j'ai commencé tranquillement à mettre des mots sur ce que je vivais intérieurement. Chose que je n'avais jamais faite. Jamais je ne m'étais assise pour me regarder, pour écouter ce qui se passait en moi. J'étais absolument inconsciente. »

Cécile a 38 ans. Déjà, à 29 ans, elle craque : dépression ! Un psychiatre la « met sur les pilules » tout en la recevant à son cabinet une fois par semaine. Au bout de six mois, il la renvoie en lui disant qu'elle est « correcte ». Son médecin de famille prend la relève. Ils sont jaunes, roses, bleus, eux aussi, les petits bonbons de son traitement. Mais Cécile se sent encore plus mal. Exaspérée, à bout de ressources, le bon docteur finit par lui recommander une psychothérapie.

Voilà donc Cécile rejoignant la moyenne des « une personne sur quatre » qui fait l'expérience de la thérapie au moins une fois dans sa vie (d'après Marquita Riel, sociologue, professeure à l'UQAM et auteure du *Guide des nouvelles thérapies*), Cécile rejoignant la horde des femmes qui composent à 80 % la clientèle en thérapie.

Outre les psychothérapies dites traditionnelles, le choix est vaste parmi la cinquantaine d'approches nouvelles qui existent sur le marché : rebirth, cri primal, gestalt, bioénergie, psychosynthèse, behaviorisme, catharsis, méthode de Feldenkrais, bio-imagerie, etc. Et aussi, thérapie féministe...

Démystifier le thérapeute

La thérapie féministe, qui se distingue des courants thérapeutiques où l'individu prime sur le social, marque de façon révolutionnaire l'entrée du féminin dans l'univers de la psychologie. Mais elle n'est pas la plus connue ni la plus courue. « C'est qu'elle n'existe pas tout à fait en tant que thérapie formelle, car, comme l'explique Janine Corbeil, psychologue, il n'y a pas (encore) de théorie féministe complète de

la personnalité. On retrouve donc des thérapeutes de tous les types d'intervention qui se définissent comme féministes. » Il s'agit de les retracer. C'est ainsi qu'un gestaltiste, comme Janine Corbeil, peut utiliser l'approche féministe dans son intervention thérapeutique.

« L'approche féministe emprunte à plusieurs théories connues, dira Nell-Anne Toegel, travailleuse sociale : approche humaniste (gestalt, rogéisme, etc.) dans la qualité d'interaction ; behaviorisme, lorsqu'on suggère à la personne des devoirs ou des exercices pour s'affirmer ; analyse structurelle, quand on prend le social en considération afin de faire le lien du personnel au politique. Également, thérapie radicale qui démystifie le rôle du thérapeute et analyse les jeux de pouvoir » (et admet, à la limite, que quiconque peut être thérapeute). D'ailleurs, l'une des techniques de l'intervention féministe – qui s'avère aussi une philosophie – consiste à transmettre le pouvoir, ne pas se cacher derrière le professionnalisme.

L'approche rogérienne, comme le fait remarquer Janine Corbeil, est une théorie assez féministe. « Appliquée au féminin, l'un de ses postulats de base énoncerait qu'une femme (appelée cliente et non patiente) a en elle les ressources pour faire face aux situations qui se présentent : la ou le thérapeute n'a qu'à ne pas l'écraser, à lui laisser émerger son pouvoir. »

Apprivoiser le pouvoir

Mais en quoi l'approche féministe apporterait-elle donc plus aux femmes que les autres thérapies qui ne tiennent pas compte de la problématique de la socialisation spécifique aux femmes ? D'une part, « les thérapies traditionnelles (psychothérapies d'inspiration freudienne) charrient des valeurs masculines (instinct de domination, sexisme...) qui ont rendu les femmes malades, en premier lieu », dira Marquita Riel.

Pour Roxane Simard, psychologue, l'une des pionnières en intervention féministe, « les thérapies nouvelles qui ne s'identifient pas comme féministes, sont très peu axées sur la solution des problèmes, aptitude qui

précisément est à renforcer chez les femmes. Il faut que les femmes deviennent interventionnistes », dit-elle.

Pour Martine Ross, également psychologue et thérapeute féministe, le travail clé s'articule autour de la notion de pouvoir. C'est là que réside, selon elle, le malaise des femmes. « Les femmes qui viennent me voir ne se sentent pas bien parce qu'elles vivent de l'impuissance. Elles souffrent d'un manque de pouvoir. Avec elles, je travaille sur les moyens concrets d'obtenir du pouvoir. Je leur montre comment négocier, comment changer les rapports de force, que ce soit au travail, dans le couple, dans les rapports quotidiens. Les thérapies qui réfèrent au passé dans le but d'apporter un mieux-être (psychanalyse, rebirth, cri primal, etc.) n'aident pas à accentuer notre pouvoir et ainsi à trouver une solution pour notre avenir. Ce n'est pas suffisant de savoir qui on a été et ce qu'on n'est pas devenue. Pour moi, l'important, c'est d'apprendre en thérapie comment faire ce qu'on n'a pas su faire jusqu'ici. » Ainsi en serait-il, suivant cette logique, des thérapies corporelles (antigymnastique, bioénergie, abandon corporel, etc.), enfin, de toute méthode qui ignore, dans ses fondements et son action, le rapport entre le vécu psychique des femmes et leur conditionnement, les structures sociales.

L'histoire de Cécile

Cécile avait choisi son thérapeute sans connaître sa technique. « Les premiers temps, il me prenait la main quand je pleurais. À l'occasion, il utilise diverses approches corporelles. Si j'ai le vertige, par exemple, il me suggère des mouvements et on discute des effets de ces mouvements. Il peut me demander de frapper dans des coussins. Il y va intuitivement : j'ai déjà voulu connaître le nom de sa méthode, il m'a vaguement parlé de gestalt, sans plus de précision. Il ne veut pas se définir. » « Qu'est-ce que cette thérapie a changé chez toi ? » « Avant, je me désapprouvais en tout. Je me détruisais, je m'enfonçais dans la voie de l'autopunition. Je me jugeais : "T'es paresseuse, laide, méchante..." La

thérapie m'a appris à me regarder autrement et à m'accepter. Un exemple : avant, j'aurais éprouvé très vivement un sentiment. Disons, de l'ennui. Aussitôt, je me serais dit : "C'est affreux de t'ennuyer, les autres ne s'ennuient pas. T'es moche"... Maintenant, si je m'ennuie, je me tiens un discours différent. Je me permets de vivre le sentiment tout ne me trouvant pas si affreuse. "Bon, tu t'ennuies. Qu'est-ce qui se passe ? T'as le goût de rien ? Parfait. T'as le droit. Et puis après, qu'est-ce qui pourrait bien te tenter ?" Je dépasse l'apitoiement. Aujourd'hui, je débouche sur le goût de vivre. Avant, je me calais dans mon autorejet et je voulais mourir ennuyée, ou bien fâchée... c'était selon ! Je m'interdisais le droit de vivre des émotions et surtout, d'y survivre.

«Je pensais qu'une thérapie me rendrait autre et je réalise, après trois ans, que fondamentalement, ma structure n'est pas tellement différente d'avant. Je ne suis pas débarrassée d'un bagage d'habitudes, de réflexes, de conditionnements. J'ai encore de l'angoisse, de grands besoins de sécurité, de sexualité. Je me consolide dans ce que je suis. Ce qui change, c'est ma perception de moi. Je combattais ma nature : aujourd'hui, je l'accepte et même, je commence à l'aimer. Mon thérapeute, c'est mon nouveau parent. Je vais chercher auprès de lui l'écoute, la compréhension, l'approbation.»

Et pourquoi avoir choisi un homme ? Est-ce parce que les professionnels (mâles) de la santé inspirent toujours plus de confiance ? Cécile avoue «n'y avoir même pas pensé».

Traître dépendance !

Dans l'idéologie féministe, trois ans de thérapie, c'est long. Pour Nell-Anne Toegel, il y aurait un problème de dépendance ! «Si j'étais la thérapeute, dit-elle, je me poserais des questions.» On l'imagine bien puisque l'un des fondements de l'intervention féministe consiste à prendre tous les moyens possibles pour ne pas développer et encore moins entretenir la dépendance.

Martine Ross partage le même avis. La durée moyenne des thérapies qu'elle pratique : six mois ! On est loin du sept ans habituel en psychanalyse, des psychothérapies qui s'échelonnent couramment sur quatre, cinq, six années comme autant de baux automatiquement renouvelables. «À partir du moment où les femmes ont compris comment articuler leur pouvoir, comment aller le chercher, comment trouver des solutions pour leur travail, leurs relations, comment définir, choisir et obtenir ce qui est bon pour elles, dès que tout cela est assimilé, le lien thérapeutique se dénoue. Et c'est assez rapide.» L'équation rapide-superficiel serait donc erronée ? «Oui, c'est le mythe de la pratique privée, dénonce Martine Ross, que de traditionnellement favoriser la dépendance pour s'assurer de faire de l'argent...»

Dans leur ouvrage intitulé *L'intervention féministe, l'alternative des femmes au sexisme en thérapie*, un collectif de travailleuses sociales, dont Ann Pâquet-Deehy, souligne que «la pratique de la psychothérapie dans

son ensemble est critiquée notamment en ce qu'elle opprime et contrôle les femmes en renforçant cette vision stéréotypée de la femme qui s'appuie sur un homme fort et dominant».

On pense à Cécile et à tant d'autres. Mais si l'homme fort et dominant est... une femme ?

Guère mieux, car il s'agit de la même oppression systémique. La thérapie féministe préconise l'abolition de tout rapport d'autorité (de dominant-e à dominée, d'expert-e à «malade» ou «névrosée», de fort-e et libre à faible et dépendante.

Partager ses outils

Mais l'intervention féministe n'est pas exempte d'une relation de pouvoir manifeste, pour ne pas dire techniquement nécessaire. Comment se présente-t-elle ? Du côté de Martine Ross, cela prend l'allure d'un modèle. «Si la cliente m'a choisie, ce n'est pas par hasard. Je dois lui servir de modèle. Pas pour qu'elle me copie, là est le danger du pouvoir. Mais pour lui servir de point de référence. Temporaire. La plupart des femmes ont manqué de modèles de femmes. Je ne suis pas pour autant un idéal. L'idéal c'est que chacune réalise ce qu'elle doit faire. Comme thérapeute, j'ai du pouvoir. Je ne le cache pas. Je m'en sers en donnant des moyens concrets aux femmes d'aller chercher le leur. Je facilite l'expression des grands rêves de chacune, entre autres.»

Nell-Anne Toegel insiste sur ces points de l'intervention féministe comme s'il

ELLES CINÉASTES... AD LIB 1895-1981

THÉRÈSE LAMARTINE



De tous les pays, de 1895 à nos jours! Une véritable anthologie du cinéma des femmes.

«... une recherche impressionnante, pour ne pas dire titanesque... un précieux outil de travail et une irremplaçable source de documentation.»

Francine Laurendeau, *Le Devoir*, 9 mars 1985

472 pages, illustré. En librairie : 27,95\$

les éditions
du remue-ménage

s'agissait d'un nouveau code d'éthique en santé mentale : «Minimise ton pouvoir en le mettant sur la table et en le nommant. Dévoile et partage tes outils. La personne n'est pas malade : elle a des besoins. Elle a intériorisé les lois de la société (les modèles, ceux-là dont Roxane Simard dit qu'ils agissent en renforçateurs au niveau de la dépression...) et rentre dans des rôles qu'elle n'a pas choisis. Quand l'écart est trop grand entre ce qu'elle est et ce qu'elle essaie d'être pour se conformer... ça pète !»

Ses clientes, Nell les reçoit chez elle dans un bureau... qui n'est pas un bureau. Une pièce haute en bouquins bien ou mal alignés. Deux fauteuils, un coin relaxe, immense, jonché de coussins. Elles ont le choix : s'asseoir en vis-à-vis, s'allonger, se tapir, se recroqueviller, se carrer à la romaine... passer au salon, même. Et prendre le thé, pourquoi pas : ça aide à dédramatiser.

À qui s'adresse l'approche féministe ? À entendre les intervenantes, à peu près toutes les femmes avec tous les types de problèmes, toutes sortes de symptômes, sont visées par l'approche féministe. Comme le dit Janine Corbeil, «l'intervention féministe a, plus que les autres approches, tendance à amener les femmes à secouer le joug de leur esclavage». Qui n'en a pas besoin, même périodiquement ?

«Il nous arrive, poursuit-elle, de recevoir des femmes qui ont été longtemps en thérapie ailleurs et qui endurent depuis toujours des situations qu'elles ne devraient pas endurer. Par exemple, un fils de 45 ans, alcoolique, qui vit avec les maigres res-

sources de sa mère... Aucun traitant avant n'a aidé cette femme à prendre son pouvoir en mains pour mettre ce fils à la porte ! C'est une approche qui pousse la femme à ruer dans les brancards suffisamment pour se faire de la place et enlever le monde sur son dos. C'est de l'éducation et du travail intrapsychique. C'est pas toujours considéré gentil, ce qu'on suggère, mais les femmes se sentent mieux dans leur peau.»

Qu'une femme soit en démarche de recherche ou en état de crise, l'intervention féministe peut aider. Des restrictions se posent dans le cas de personnes ayant perdu contact avec la réalité, bien que tout dépend de la thérapeute. Pour sa part, Martine Ross se sent à l'aise avec des «psychiatrisées». Les femmes en état de grande panique ne l'effraient pas ; il n'en est pas de même pour toutes les intervenantes.

Quant aux femmes qui arriveraient en thérapie en situation d'urgence (ne mangeant plus, ne dormant plus, ne fonctionnant plus), «il faut d'abord une approche d'urgence, commente Janine Corbeil ; c'est-à-dire voir ce que, concrètement, cette personne peut faire pour traverser cette phase et si autour d'elle il y a des gens pour la supporter. Une fois cela établi, le processus thérapeutique peut débiter, à travers lequel la femme prendra conscience de ce qui l'insatisfait, l'opprime, etc.»

Martine Ross pose une réserve quant aux femmes qui vivent un grand besoin d'appartenance de groupe, besoin de jouer dans un modèle social. D'après elle, «ces personnes ne sont pas à l'étape de travailler leur pou-

voir, elles en sont à travailler l'illusion que les autres leur ressemblent».

Pourtant, certaines intervenantes féministes posent comme assise de leur théorie, le regroupement. Elles font valoir la nécessité de déboucher sur le collectif, afin de dépasser le compétitif d'une part, et de répandre des réseaux d'entraide, de support, de conscientisation d'autre part, en vue d'un changement social.

À défaut de pouvoir se payer le luxe d'une thérapie en privé, avec un peu de chance et de patience, il est possible de consulter une travailleuse sociale dans un CLSC ou un CSS. Depuis trois ans environ, les travailleuses sociales sont formées à l'Université de Montréal à l'intervention féministe. Quant aux psychologues, leur formation relève plus de leur démarche personnelle que d'un acquis académique.

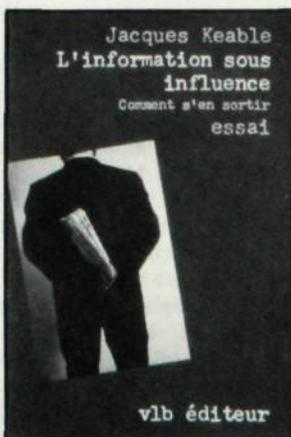
Concluant dans une vision plus globale, Marquita Riel incite les femmes «à soutenir tout le phénomène des thérapies nouvelles. À la condition d'y créer notre propre discours. À la condition de sans cesse questionner le cadre de référence dans lequel ces thérapies nous embarquent.» C'est ce qu'ont fait ces femmes auxquelles on doit l'intervention féministe. Le travail est à poursuivre par toutes celles qui sont et seront en thérapie, de concert avec les thérapeutes dont il faut espérer la vigilance d'esprit et l'ouverture, sans résistance, au monde, mutant ✂

Denyse Monté est journaliste à la pige.

L'INFORMATION SOUS INFLUENCE

Comment s'en sortir

par Jacques Keable



240 pages 14,95\$

Un ouvrage important qui concerne les lectrices et les lecteurs de **LA VIE EN ROSE**.
vib éditeur

Un réquisitoire implacable contre la concentration de la presse. Le contrôle des médias par une poignée de businessmen n'est pas une fatalité. Des solutions existent pour s'en sortir et l'auteur y apporte sa contribution.

LECTURES D'ÉTÉ / ESSAIS

L'IDENTITÉ USURPÉE

Tome 1

L'Amérique écartée

Jean Morisset

Le Québec est une nation américaine écartée et avortée. L'Affaire de la Baie-James permet de voir en raccourci les quatre siècles de cette américanité. Par contre, le modernisme péquiste s'obstine à chercher une langue et une France artificielles pour mieux oublier. Mais quoi?

14.95\$
192 pages

Dans toutes les librairies et à
Nouvelle Optique