

Les résistances, ou le murmure de l'inconscient qui veille

I. Le paradoxe du changement : vouloir aller mieux sans vouloir bouger

Il y a, au commencement d'une thérapie, une intention sincère. Quelque chose en soi s'épuise à tourner en rond, aspire à comprendre, à respirer autrement. Alors on prend rendez-vous. On franchit la porte, avec une volonté réelle de changement. Et pourtant, sans le savoir, une autre force s'active en parallèle : discrète, souterraine, tenace : la résistance.

Elle ne s'oppose pas frontalement. Elle ne dit pas "non" : elle dit "pas maintenant". C'est une prudence du psychisme, un mécanisme fin et protecteur. Elle ne veut pas saboter la thérapie, elle veut simplement éviter l'effondrement. Car tout être humain s'est bâti, au fil du temps, sur un équilibre, aussi imparfait soit-il. Et cet équilibre, souvent, repose sur des appuis fragiles : croyances, certitudes, habitudes, manières de se raconter pour tenir debout.



Imaginez un château de cartes : il paraît stable, mais il tient par une délicate organisation de compromis et d'angles ajustés. Chaque carte soutient l'autre. Si l'une bouge, c'est l'ensemble qui vacille. Alors quand la thérapie approche un peu trop près d'une carte clé : un souvenir, une émotion, un non-dit fondateur : le psychisme se crispe. Il redresse les cartes, les recolle, il rétablit la façade du "non, ce n'est pas ça", du "non, je ne crois pas", du "non, tout va bien".

Ce "non" n'est pas de la mauvaise foi. Il n'est pas non plus la preuve que le thérapeute a raison et le patient tort. C'est la trace vivante d'un conflit interne : une part veut avancer, une autre veut préserver. Le thérapeute, lui, n'est pas détenteur d'une vérité que le patient ignorerait. Il n'est qu'un miroir attentif, un accompagnant du doute. Il perçoit parfois ce que l'autre ne peut encore voir, mais il ne le détient pas : il l'entrevoit.

Et c'est précisément là que réside la complexité du travail : accepter qu'il n'y ait pas "un qui sait" et "un qui résiste", mais deux consciences qui se rencontrent. L'une explore, l'autre protège. L'une cherche à comprendre, l'autre à maintenir le connu. Et toutes deux ont raison. Le patient, dans sa résistance, n'est pas fermé. Il cherche simplement à garder cohérente l'histoire qu'il s'est construite pour survivre. Toucher à cette histoire, c'est risquer de tout redéfinir : ses repères, son identité, sa manière de se percevoir. Alors la résistance se dresse, non pour empêcher le soin, mais pour lui donner le temps d'être supportable. Car se connaître soi-même, ce n'est pas seulement ouvrir des portes. C'est aussi respecter le rythme de celui qui ose s'y aventurer. Et c'est dans cet espace : entre le "je veux" et le "je ne peux pas encore"; que la thérapie trouve tout son sens : une lente traversée, faite de prudence, de peur et de courage, où chaque silence, chaque dénégaration, chaque recul, fait déjà partie du mouvement vers soi.

II. Connais-toi toi-même : une rencontre parfois inconfortable

“Connais-toi toi-même”: inscrite au fronton du temple de Delphes, cette maxime socratique traversa les siècles sans perdre sa puissance. Elle n'est pas un simple conseil moral, ni une invitation à la complaisance. C'est une exigence intérieure, un appel au courage. Elle signifie : ose te regarder tel que tu es, sans mensonge, sans fuite, sans masque. Mais nul ne mesure, avant de s'y confronter, combien cette injonction est vertigineuse. Car se connaître, c'est risquer de s'ébranler. C'est percer la fine pellicule de certitudes qui recouvre notre existence et accepter d'entrevoir ce qui se cache dessous : nos blessures, nos contradictions, nos fidélités inconscientes, nos zones d'ombre et de lumière mêlées. Le travail thérapeutique s'inscrit dans cette même quête. Non pas celle d'un savoir intellectuel, mais d'une reconnaissance intime. Il ne s'agit pas de “comprendre sa vie”, mais de se laisser traverser par elle, dans ce qu'elle a de plus vrai et de plus nu. Pourtant, cette rencontre avec soi-même ne se fait pas sans résistance. Car le psychisme, dans sa sagesse, protège ce qui fut douloureux. Il érige des murailles de raison, d'humour, de dérision, parfois même de savoir.



Alors, lorsque la parole s'approche trop près d'une vérité sensible, la défense se déploie : une hésitation, une colère, un détachement soudain. Le discours s'intellectualise, le regard s'éloigne, la séance se peuple de silences. Ce n'est pas un refus du thérapeute, ni un refus de la vérité. C'est la trace d'un mouvement archaïque : celui de la protection. Le sujet ne ment pas: il se préserve. Il ne fuit pas, il se ménage le temps nécessaire pour supporter ce qui s'éveille. Le thérapeute, dans ce moment-là, ne détient pas de vérité supérieure. Il n'est pas celui qui sait. Il devient simplement le témoin d'une lutte intérieure : celle d'un être humain qui tente de se rencontrer sans se briser. Et souvent, c'est dans cet espace suspendu: entre l'envie d'avancer et la peur de tomber; que s'ouvre le véritable travail. Car se connaître, ce n'est pas se juger ni se corriger. Ce n'est pas non plus comprendre son passé comme on déchiffre une énigme. C'est oser laisser apparaître, peu à peu, ce que l'on tenait à distance. C'est reconnaître la complexité de son propre être, l'entrelacement du fort et du vulnérable, du conscient et de l'inconscient.

La thérapie, alors, devient un lieu d'apprentissage de soi, dans le sens le plus noble du terme : un lieu où l'on apprend à regarder avec douceur ce qu'on refusait de voir par peur de souffrir. Et c'est là que le sens profond du précepte socratique se révèle : se connaître soi-même, c'est se réconcilier avec ce qui vit en soi, même lorsque cela dérange, même lorsque cela tremble.

III. La traversée : apprivoiser ses résistances pour se retrouver

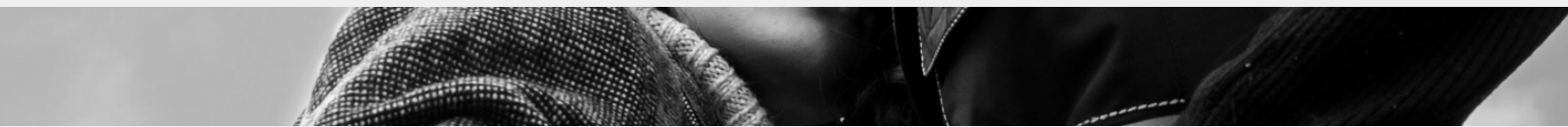
Se connaître soi-même, c'est sans doute l'un des plus grands défis de l'existence : thérapie ou non. C'est une quête qui dure toute une vie, un lent apprivoisement de soi. Et la thérapie n'est pas le seul lieu de cette rencontre, mais elle en est peut-être le plus sûr, le plus intime, le plus exigeant. Car dans l'espace thérapeutique, il se passe bien plus que ce que les mots semblent dire. Tout ce qui se joue là n'est pas décidé. Ce n'est pas volontaire. Personne ne choisit d'avoir peur, de se fermer, d'oublier, de se défendre. Tout cela survient malgré soi, dans un mouvement profond et inconscient. On croit "penser par soi-même", on croit "savoir ce que l'on fait", mais une grande partie de ce qui agit en nous échappe à notre conscience. Le psychisme, dans sa sagesse, orchestre sans que nous le sachions un ballet de protections et de détours.



Ce sont ces mouvements invisibles que la thérapie cherche à éclairer. Pas à juger, ni à corriger : à éclairer. On vient pour parler de soi, mais ce sont souvent les silences, les lapsus, les oublis, les "je ne sais pas" qui parlent le plus fort. Ces signes discrets disent que quelque chose, au fond, s'agite, se protège, ou n'est pas encore prêt à se dire. Le thérapeute n'y met rien de lui, il n'impose pas une vérité. Il observe, il écoute, il accueille ces résistances comme des messages d'une part plus ancienne du patient : une part qui agit sans qu'il en ait conscience, et qui tente encore de maintenir la cohérence de son monde intérieur. Car la résistance, en vérité, n'est pas un mur : c'est un signal. Elle ne dit pas "je refuse", elle dit "je ne peux pas encore". C'est une manière de garder un certain équilibre quand tout en soi pressent que ce qui s'ouvre pourrait bouleverser l'ordre établi.

Ainsi, lorsqu'un patient affirme avec conviction : "non, ce n'est pas ça", ou "non, je n'y crois pas", il ne ment pas. Il exprime, sans le savoir, la voix de cette part de lui qui tente encore de préserver ce qu'il croit être vrai, ce qui l'a aidé à tenir jusqu'ici. La thérapie devient alors ce lieu rare où l'on apprend à regarder ces mécanismes non plus comme des obstacles, mais comme des gardiens. On y apprend à écouter ces refus, à en comprendre le sens. À les apprivoiser, doucement, jusqu'à ce qu'ils cessent d'avoir besoin de se défendre. Et c'est là que commence la véritable traversée : celle qui ne vise pas à "changer" ou à "réussir sa thérapie", mais à se rencontrer. À faire connaissance avec cette part inconsciente qui nous habite, celle qui agit en silence, qui aime, qui craint, qui répète, qui protège. Car se connaître soi-même, c'est cela : accepter que l'on n'est pas toujours maître de ce que l'on ressent, de ce que l'on pense, ni de ce que l'on fuit. C'est reconnaître que notre esprit, bien souvent, agit sans nous demander notre avis : non pas contre nous, mais pour nous préserver.

Et c'est dans cette reconnaissance que naît la liberté : non pas celle de tout contrôler, mais celle de se comprendre. La thérapie, alors, devient un lieu d'humanité profonde. Un lieu où l'on cesse de chercher "qui a raison" ou "qui se trompe", pour s'autoriser enfin à découvrir qui l'on est. Un lieu où l'on apprend que les résistances ne sont pas des ennemies à vaincre, mais des traces vivantes de notre histoire, des témoins du courage qu'il a fallu pour survivre. Et peu à peu, quand la parole trouve son chemin, quand le regard se dépose, quand les défenses se détendent, quelque chose s'apaise. On ne devient pas un autre. On devient un peu plus soi.



Se connaître soi-même, c'est peut-être l'un des plus beaux actes de lucidité qu'un être humain puisse accomplir. Mais c'est aussi l'un des plus exigeants. Cela demande du courage, de la patience, et surtout de la sincérité envers soi : pas cette sincérité brutale qui juge, mais celle qui écoute, qui observe, qui accueille sans vouloir corriger. La thérapie n'a pas pour vocation de donner des réponses. Elle invite à poser les bonnes questions, celles qui déverrouillent doucement les zones restées figées. C'est un lieu où l'on apprend à se rencontrer sans se punir, à comprendre sans se défendre, à voir sans se condamner. Car rien n'avance par la force. Ce qui se transforme, c'est ce qui est regardé avec douceur. Et c'est là que la véritable connaissance de soi commence : dans cette capacité à se regarder sans détour, mais sans violence. Alors, plutôt que de chercher ce qu'il "faut" penser, peut-être est-il plus fécond de s'interroger avec honnêteté :

- Quand ai-je commencé à me raconter que "tout allait bien" alors qu'une part de moi savait que non ?
- Qu'est-ce qui, en moi, a peur de changer ? Que perdrais-je, réellement, si j'allais mieux ?
- À quel moment ai-je cessé de m'écouter, et pourquoi ai-je trouvé cela nécessaire pour tenir ?
- De quoi me protègent mes résistances ? Quelle douleur ancienne cherchent-elles encore à apaiser ?
- Qu'est-ce que je répète sans le savoir ? Et à qui ou à quoi suis-je encore fidèle, parfois malgré moi ?
- Quelle image de moi-même ai-je peur de voir apparaître, si je laisse tomber les masques ?

Ces questions n'attendent pas de réponses immédiates. Elles ne demandent pas de se justifier, encore moins de se blâmer. Elles sont des invitations à la présence. La connaissance de soi n'est pas un verdict, mais un mouvement. Un mouvement lent, humain, profond, qui ne cherche pas la perfection mais la cohérence : celle d'un être qui apprend peu à peu à habiter son histoire, à en comprendre la logique intime, et à s'en libérer avec douceur. Car au fond, se rencontrer, c'est cela : ne plus fuir ce que l'on est, ne plus prétendre ce que l'on n'est pas, et accepter que tout ce que l'on découvre de soi, même le plus fragile, mérite d'être regardé avec respect. Et peut-être qu'à cet endroit précis : entre la lucidité et la bienveillance, commence enfin la véritable transformation.