

PROCESSUS PRECA IRE

par **Margaret S. Warner**

Nombreux sont les clients qui ont un mode incertain de traitement de l'expérience, ce qui rend difficile pour eux de travailler dans les modes de psychothérapie standard. Les thérapeutes trouvent souvent les expériences de ces clients difficiles à comprendre, et se sentent contrecarrés dans leurs efforts thérapeutiques. De tels clients sont souvent diagnostiqués comme ayant des troubles de type cas limite, narcissique ou personnalité schizoïde, et considérés comme utilisant des défenses telles que le clivage et l'identification projective. Un style de travail centré-sur-le-client est particulièrement efficace avec ces clients, sous réserve que le thérapeute soit capable de comprendre quel genre d'expériences font les clients lorsqu'ils sont en cours de processus précaire.

Dans cet article, je vais décrire le processus précaire, proposer des hypothèses sur les origines de sa formation, et examiner quelles sortes d'interaction sont susceptibles d'être efficaces en psychothérapie. Pour simplifier les explications, je vais décrire le processus précaire comme un phénomène unique. Il faut cependant garder à l'esprit que les gens expérimentent le processus précaire à des degrés divers et peuvent avoir une manière fragile de traiter certains des aspects de leur expérience, mais pas les autres.

Description du processus précaire

Les clients qui ont un mode incertain de traitement de l'expérience ont tendance à ressentir les questions fondamentales à des niveaux d'intensité très élevés ou très faibles. Ils ont tendance à avoir du mal à amorcer et à interrompre les expériences qui ont une signification personnelle ou sont reliées à l'affectivité. De plus, ils peuvent avoir du mal à se placer du point de vue d'une autre personne tout en restant en contact avec de telles expériences. Par exemple, un client peut tout à fait parler de façon anecdotique pendant la plus grande partie d'une heure de thérapie et ne se relier qu'à la toute fin à un sentiment sous-jacent de fureur. De plus, à ce moment-là, il est possible qu'il se sente incapable d'éteindre la fureur d'une manière qui lui permettrait de retourner au travail. Il se peut qu'il passe alors des heures à marcher dans le parc à essayer de contrôler l'intensité du sentiment. Il arrive que le client soit capable de parler au thérapeute de sentiments de rage et désire beaucoup qu'ils soient compris et soutenus. Cependant, tout commentaire venant du thérapeute pour expliquer la situation ou manifester du désaccord avec le client sera ressenti comme des tentatives du thérapeute pour annihiler l'expérience du client.

Des réponses avec compréhension empathique sont souvent le seul genre de réponses que les gens en cours de processus précaire aient la capacité de recevoir sans se sentir traumatisés ou coupés de leur expérience. La présence suivie d'une personne empathique, apaisante, est souvent essentielle pour que la personne ait la capacité de rester reliée sans se sentir submergée. En un certain sens, les clients en cours de processus fragile se demandent si leur façon de se ressentir a un droit d'exister dans le monde. Toute façon impropre de qualifier leur expérience ou toute suggestion de considérer autrement leur expérience sont ressenties comme une réponse "non" donnée à leur interrogation.

Les clients présentant un processus précaire de faible intensité vont probablement ressentir les réactions personnelles comme de subtiles ombres émotionnelles, comme de minces filets d'expérience qu'ils peuvent à peine saisir et tenir bon. Si on les distrait ou contraire, ils vont probablement renoncer à l'idée que de telles expériences puissent avoir une quelconque importance. Les remarques que fait le thérapeute dans l'intention d'apporter un conseil ou un aperçu utiles ont toute chance de provoquer chez le client une coupure de contact. Les clients qui font l'expérience d'un processus précaire de forte intensité ressentent très fort leur expérience et souvent veulent être compris et soutenus dans toute l'exactitude de leur expérience. Par contre, toute impropriété ou méprise à l'égard de leur expérience - même légère - a toute probabilité d'être ressentie comme un viol. Par exemple, un client disant qu'il se sent "énervé" peut se sentir profondément incompris si la thérapeute dit qu'elle comprend qu'il est "en colère". Les autres catégories de remarques ou avis interprétatifs risquent d'être ressentis comme invalidant complètement l'expérience.

Les dispositions matérielles concernant les séances de thérapie peuvent avoir des conséquences sur les capacités des clients à rester reliés au processus précaire. Savoir que les séances auront lieu au même moment du jour et de la semaine, qu'elles débiteront de la même façon, que la disposition matérielle de la pièce restera la même, aide souvent les clients à ne pas abandonner le processus précaire. Des changements qui pourraient paraître insignifiants dans d'autres circonstances peuvent complètement interrompre la capacité d'un client à travailler de façon thérapeutique. Par exemple, se rencontrer dans un bureau différent, changer la place des meubles dans le bureau, ou se rencontrer à une heure différente peuvent être vécus par le client comme détruisant le contexte thérapeutique, sans certitude aucune qu'il puisse être restauré. D'autre part, les clients qui font l'expérience du processus précaire éprouvent souvent le besoin d'exercer un important contrôle sur l'aménagement des séances. Avoir la possibilité d'ajuster la longueur des séances, d'avoir les séances à certains moments de la journée, ou d'arranger la salle d'une manière qui semble agréable, peut permettre à un client de se relier au processus qui autrement serait inaccessible.

Les clients qui ont un mode précaire de fonctionnement ressentent souvent leur vie comme chaotique ou vide. Si des clients au processus précaire de forte intensité choisissent de rester reliés à leur expérience au cours de relations personnelles, ils s'exposent à se sentir non respectés et incompris une grande partie du temps. Quand ils expriment leurs sentiments, ils risquent d'être perçus par les personnes de leur entourage comme étant exagérément en colère, susceptibles et obstinés. Ces personnes ont toute chance de devenir à leur tour en colère et rejetantes, renforçant le sentiment des clients qu'il y a quelque chose de fondamentalement vénéneux concernant leur existence,

Les clients qui continuent à exprimer leurs sentiments risquent d'avoir des relations devenant versatiles, ou une succession de relations qui démarrent bien et tournent à l'aigre ensuite. D'un autre côté, s'ils renoncent à rester reliés ou à exprimer leurs réactions personnelles, ils risquent de se ressentir intérieurement gelé ou mort. Nombreux sont ceux qui alternent, contenant leurs réactions avec un sentiment grandissant de malaise, puis explosant avec fureur contre ceux qui les entourent.

Les clients au fonctionnement précaire de faible intensité risquent d'avoir du mal à prendre conscience de leurs réactions personnelles ou à les prendre au sérieux. Quand il leur arrive d'exprimer des réactions, ils le font souvent de façon ténue et indirecte. Il y a toute chance qu'ils se sentent rabroués et renoncent à leur connexion interne avant même que les autres réalisent qu'il s'agissait de quelque chose de sérieux. Il se peut qu'ils restent

simplement détachés la plupart du temps, menant des vies en apparence fonctionnelles, mais dépourvues en quelque sorte de vitalité. Les clients au processus précaire de faible intensité ne peuvent pas vraiment savoir qu'il existe une alternative à une existence effacée et légèrement dépressive.

Le développement du processus précaire

L'aptitude à traiter l'expérience nécessite un ensemble complexe de compétences psychiques internes qui se développent durant la petite enfance. Au sens basique du terme, tous les vivants procèdent à ce traitement, puisque chacun a des expériences qui changent avec le temps.¹ Je pense cependant qu'un traitement plus complexe nécessite une compétence de base:

la capacité de maintenir l'attention de façon acceptable sur les expériences personnelles significatives. Au départ, les enfants ont des capacités très limitées de maîtriser seuls les expériences, et développent leur capacité à le faire à travers leur interaction avec les adultes nourriciers. Cela commence avec l'interaction non-verbale dans la petite enfance. Les parents "suffisamment bons" vont se raccorder aux expériences des bébés et les entraîner dans toutes sortes de jeux non-verbaux tout en les aidant à éviter les expériences d'intensité extrême, haute ou basse. Les petits enfants peuvent exceller à provoquer cette sorte d'empathie non-verbale chez les adultes non encore très experts en la matière. Les adultes fournissent aussi une empathie verbale aux expériences des enfants, en particulier en commençant à donner un nom à leurs réactions longtemps avant que les enfants soient capables de comprendre les mots. Après avoir entendu pendant un certain temps leurs expériences nommées par les autres, les enfants vont commencer à mettre un nom sur leurs propres expériences. Au départ, cette dénomination sera plutôt rudimentaire et globale, devenant ensuite beaucoup plus subtile et complexe. En grandissant, les enfants apprennent à distinguer quelles expériences particulières sont les mieux adaptées aux identités plus nombreuses, qu'elles soient personnelles, familiales ou culturelles.

Quand les enfants ont appris à maîtriser leurs expériences grâce au soutien d'adultes attentifs et empathiques, ils se mettent à intérioriser cette capacité et à considérer leurs propres expériences d'une manière acceptante. Une fois que cette capacité à maîtriser leur expérience s'est développée, je crois que les autres capacités expérientielles tendent naturellement à se développer. Durant la période de latence et l'adolescence, les enfants deviennent de plus en plus capables de moduler l'intensité de leurs réactions affectives, et de varier l'état de leur humeur en fonction des nécessités de la situation. Ils deviennent capables de ressentir leurs propres sensations d'aller prendre dans l'expérience des autres et d'utiliser cette information pour modifier leur propre expérience. Ils deviennent capables d'examiner leurs réactions immédiates à la lumière d'autres significations personnelles ou culturelles et de laisser ces significations avoir un impact sur leurs expériences.

Si les adultes éducateurs sont submergés ou absorbés par leurs propres besoins, ils ne peuvent guère s'engager dans un soutien empathique des expériences de leurs enfants. Il se peut qu'ils restent insensibles ou bien ne répondent à leurs enfants

¹ Mes idées sur le processus expérientiel doivent beaucoup au travail d'Eugène Gendlin qui explore la relation complexe entre le ressenti interne et la traduction verbale de l'expérience

essentiellement que sur ce que ceux-ci leur font éprouver. Si les adultes essaient d'éviter de faire face à certains problèmes concernant leur propre vie - tels qu'alcoolisme ou malheur conjugal - il se peut qu'ils déforment systématiquement l'appellation de celles des expériences de leurs enfants qui pourraient menacer leur dénégation. Les enfants peuvent en retour développer avec leurs parents des relations auto-critiques, dans lesquelles ils mettent de côté leurs propres réactions pour essayer d'aider leurs parents à éviter des expériences de morcellement. Lorsque les enfants n'ont pas eu un soutien empathique de leurs expériences par les adultes, le développement des autres capacités expérientielles risque d'être compromis. Les expériences qui n'ont pas été soutenues tendent à être ressenties comme irréelles, non maîtrisables, ou pernicieuses. Plutôt que d'apprendre à traiter les réactions personnelles aux situations, les enfants se mettent à étouffer leurs ressentis ou à agir en dehors de ceux-ci, sans comprendre leurs motivations. Avec le temps, ces enfants vont probablement développer des sentiments globaux de vide et de défectuosité.

L'interaction thérapeutique avec le Processus Précaire

Dans l'idéal, la thérapie avec les adultes présentant un mode précaire de fonctionnement crée le mode de soutien empathique qui leur a manqué lors de leurs expériences de petite enfance. Si le thérapeute reste relié de façon empathique aux expériences significatives du client, celui-ci va probablement éprouver la satisfaction qu'il y a à rester avec ses ressentis d'une façon acceptante. Au début, il s'agit en général d'une catégorie très ambivalente de plaisir, du fait que les ressentis eux-mêmes sont souvent douloureux, et les clients ont toutes chances d'être convaincus que ces sentiments sont honteux et risquent de faire du mal à eux-mêmes ou aux autres. Il se peut que les clients ressentent le besoin de tester de différentes manières les thérapeutes, avant de pouvoir être sûrs que le thérapeute puisse se relier à leur expérience ou de croire que leur expérience puisse avoir quelque valeur. Ils peuvent craindre que le fait d'exprimer leur expérience les rende vulnérables à une manipulation ou à un contrôle exercés par le thérapeute, ou que leur expérience ait le pouvoir de submerger le thérapeute ou de lui faire du mal. Avec le temps, cependant, les clients vont probablement découvrir que leurs réactions ont plus de sens qu'ils ne pensaient et que des sentiments apparemment implacables débouchent sur diverses sortes de changement positif et de solution.

Une thérapie efficace à l'égard du processus précaire nécessite des compétences d'écoute de grande qualité. Les clients ont besoin de plus qu'une présence acceptante. Ils ont besoin de savoir que leur thérapeute a saisi ce qu'ils ont ressenti et essayé d'exprimer. Les thérapeutes doivent être particulièrement attentifs lorsque les clients ont la sensation d'une expérience pour laquelle ils n'ont pas encore de **mots**. Si les thérapeutes installent un espace pour le pas-clair, les clients vont pouvoir trouver leurs propres mots sur l'expérience. (Par exemple, si le thérapeute dit "Il y a là quelque chose qui semble pénible, mais vous ne discernez pas très clairement ce dont il s'agit", le client peut alors dire "Oui, c'est comme une sensation de tristesse sans espoir"). Par contre, si le thérapeute complète la signification, le client peut très bien se sentir incompris et furieux, ou bien renoncer à la recherche des mots exacts exprimant l'expérience.

Les clients en cours de processus précaire racontent souvent des histoires qui, d'une façon quelque peu indirecte, expriment leur peur que leur expérience n'ait aucun droit d'exister au monde. Parfois, leurs histoires expriment leur sensation de désespoir et de honte quand les autres sont perturbés par eux. A d'autres moments, les clients se donnent

beaucoup de mal pour expliquer qu'ils ont fait tout leur possible dans telle situation et que les autres n'ont rien fait pour aider ou ont activement travaillé à ce qu'elle devienne pire. Les thérapeutes se sentent souvent déconcertés devant la revendication très forte ou faible, telle qu'exprimée dans de telles histoires que les clients font de leurs propres besoins. Ils peuvent être amenés à rassurer les clients en disant qu'ils n'ont aucune raison de se sentir honteux. Ou bien ils donnent des conseils sur la façon dont ils pourraient considérer différemment la situation ou la traiter de manière plus assurée.

Les clients en cours de processus précaire sont en général totalement non-réceptifs à de tels conseils et vont probablement paraître blessés et agacés qu'on les leur donne. Ils ne demandent vraiment que d'être accueillis dans leur ressenti de la situation. Alors, lorsque les thérapeutes sont capables de soutenir de telles expériences avec les clients, ils abordent le problème le plus fondamental : l'incertitude où leurs clients sont de pouvoir avoir le droit de faire l'expérience dans sa totalité. Une fois que les clients se sentent mieux fondés dans leur ressenti de la situation, ils en viennent tout naturellement à adopter un point de vue qui équilibre leurs besoins dans telle ou telle situation avec ceux des autres. Souvent ils commencent à discuter de leur situation avec les autres, prenant en considération des points de vue autres et s'affirmant avec impartialité.

Les clients ont habituellement certains thèmes ou situations de vie qui sont beaucoup plus fragiles que les autres. Il est tout à fait possible que les clients s'expriment sur des modes beaucoup plus clairs, énergiques et apparemment rationnels lorsqu'il s'agit des aspects de leur vie qui sont moins fragiles. Lorsque les sujets sont délicats, les clients vont souvent s'exprimer de façon un peu indirecte - par des remarques secondaires au moment de quitter la séance, par des thèmes enfouis dans des histoires interminables, ou des remarques faites avec beaucoup d'hésitation et aussitôt rejetées. Tous ces détours expliquent pourquoi les clients au processus précaire se sentent souvent incompris. Les thérapeutes peuvent très bien ne pas percevoir les efforts de leurs clients pour communiquer au sujet d'expériences qui sont délicates, et ensuite constater que leurs clients abandonnent la thérapie ou ne semblent faire aucun progrès.

Les thérapeutes qui prêtent une attention soutenue au processus des clients peuvent en général apprendre à décoder leur communication d'une manière très efficace. Quand les clients manifestent les signes qu'ils sont en plein processus précaire, les thérapeutes doivent essayer de comprendre quelles sortes de sentiments ou façons d'agir dans le monde n'ont pas droit à l'existence dans les expériences de leurs clients. Ceux-ci sont susceptibles d'alterner la poursuite de manières de vivre qui nient de telles expériences, avec des efforts pour réaffirmer leur droit à exister dans le monde. Quand les thérapeutes comprennent ce qui est en jeu, ils vont probablement s'apercevoir qu'une partie beaucoup plus importante de la conduite de leurs clients a du sens pour eux. A leur tour, les clients ont toute chance de se sentir beaucoup mieux compris. Les thérapeutes tout naturellement sont amenés à prendre grand plaisir aux efforts les plus tâtonnants ou les plus indirects de leurs clients pour réaffirmer leur droit à une présence expérientielle dans le monde.

Lorsque les clients deviennent capables de maintenir et traiter des expériences précaires en thérapie, ils risquent de se ressentir pendant un certain temps très dépendants du thérapeute. A ce stade, la présence empathique du thérapeute est capitale pour la capacité des clients à maintenir l'expérience sans se sentir traumatisés. C'est comme si le thérapeute tenait un masque à oxygène pour des clients qui passent le reste de la semaine

à lutter pour respirer. De façon très tangible, les clients peuvent détester quitter la séance et récriminer contre le temps qu'ils doivent passer hors du contact avec le thérapeute. Peu à peu, cependant, ils deviennent capables de maintenir leur expérience pendant des laps de temps de plus en plus longs entre les séances. Souvent, le fait d'avoir plusieurs séances par semaine leur fait comme un pont entre les séances, ce qui leur permet de ne pas perdre la sensation de se sentir relié. Dans cette phase intermédiaire, il arrive souvent que les clients puissent retrouver leur capacité à soutenir leur expérience en évoquant de diverses manières l'image du thérapeute. Un bref contact téléphonique, l'écoute d'enregistrements de la voix du thérapeute, tenir un objet qui appartient au thérapeute, ou s'asseoir devant le cabinet du thérapeute, peuvent aider à rappeler l'expérience de la thérapie.

Processus Précaire et Psychologie du Moi

Beaucoup des idées développées par Heinz Kohut cadrent bien avec un mode de processus précaire. De nombreux auteurs ont noté que l'accent mis par Kohut sur l'empathie dans le travail avec les clients narcissiques s'avère remarquablement proche des attitudes d'empathie, de congruence et de considération positive inconditionnelle que Carl Rogers avait précédemment préconisées pour la psychothérapie de tous les clients. Les vues de Kohut sur les transferts *selfobject* traduisent la dépendance violente dans laquelle se sentent les clients en cours de processus précaire. Kohut a été le premier théoricien à comprendre réellement la façon dont les clients peuvent avoir besoin d'utiliser le thérapeute comme un ego auxiliaire pendant un certain temps. Ses vues au sujet de l'empathie expriment de façon frappante le sentiment de violation qu'éprouvent les clients ressentant le processus précaire, lorsqu'ils sont mal compris par leur thérapeute.

Les articles de Kohut ont beaucoup aidé de nombreux thérapeutes centrés-sur-le-client à comprendre de façon plus approfondie les expériences de leurs clients en cours de thérapie. Mais par ailleurs, la théorie de Kohut est beaucoup moins élaborée que la tradition centrée-sur-le-client en ce qui concerne la nature de l'empathie, les façons dont l'empathie peut être exprimée avec le plus d'efficacité, et les catégories de processus qui ont toute chance d'être favorisées chez le client dans une relation de compréhension empathique.

Bien que Kohut ait considéré sa pensée comme une extension de la psychanalyse, ses idées cadraient plutôt mal avec le modèle psychanalytique. La plupart des psychanalystes essaient d'éviter de gratifier les désirs infantiles de leurs clients et comptent sur l'interprétation pour générer prise de conscience et changements. Kohut suggérait que lorsqu'il s'agit de problèmes pré-oedipiens, le thérapeute doit reproduire nombre de fonctions parentales *selfobject* qui ont manqué au client auparavant, en favorisant des transferts *selfobject* similaires à l'égard du thérapeute.

En suggérant que des éléments positifs dans le style d'interaction des thérapeutes potentialisent chez le client des processus de changement naturels et auto-dirigés, Kohut exprime des idées qui sont beaucoup plus compatibles avec un type de thérapie centrée-sur-le-client qu'avec un type de thérapie psychanalytique. Bien sûr, il a tempéré cela en suggérant que cette attitude empathique non-interprétante ne devait être prise que pendant la période où les clients en sont aux problèmes pré-oedipiens, et devait être abandonnée avec les clients plus avancés. En quelque sorte, les tentatives de Kohut pour rendre ses idées compatibles avec la théorie des pulsions pourraient bien avoir entravé le

développement plus complet d'un modèle de psychothérapie cohérente en soi pour les clients narcissiques.

Interprétations du Processus Précaire comme Défense Archai que

De nombreux thérapeutes interprètent les réactions négatives du thérapeute comme découlant d'une communication inconsciente émanant des clients, qu'ils considèrent comme utilisant la défense archai que de l'identification projective. Au départ, les thérapeutes se sentent souvent mal à l'aise en présence des clients qui sont en cours de processus précaire. Il arrive qu'ils ressentent ces clients comme indifférents et ennuyeux, refusant obstinément d'accueillir les interventions aidantes, ou bien se mettant excessivement en colère à propos de perturbations mineures dans le déroulement de la thérapie. Il arrive alors qu'ils en tirent la conclusion que le client désire inconsciemment que le thérapeute se sente ennuyé et frustré, afin que le thérapeute puisse comprendre à quel point le client se sent ennuyé et frustré ou l'a été au cours de sa vie.

Je pense qu'il est sage d'être très mesuré à l'égard de telles opinions lorsqu'il s'agit de clients ressentant un processus précaire. En général, les clients essaient seulement de se cramponner à leurs expériences personnelles et de les empêcher de s'échapper hors de contrôle. Généralement, ils n'ont aucun désir particulier que le thérapeute se sente frustré et sans maîtrise du processus. En fait, ils se sentent souvent terrifiés à l'idée d'accabler les thérapeutes ou de leur faire du mal à travers leur relation avec eux.

Je crois que le malaise du thérapeute provient en général de l'une de ces deux raisons :
1) le thérapeute ne comprend pas le processus des clients et par conséquent vit les clients comme frustrants et excessifs de manière perverse; ou bien 2) le thérapeute n'a pas résolu les problèmes de contrôle et de dépendance crochés par les besoins des clients. Le fait d'en conclure hâtivement que les clients désirent mettre mal à l'aise le thérapeute peut facilement empêcher les thérapeutes d'essayer de comprendre leurs réactions et celles de leurs clients. Du coup, cela peut empêcher l'empathie qui est justement si indispensable à ces clients.

Il existe des moments où des clients en cours de processus précaire essaient délibérément de produire des sentiments négatifs chez leur thérapeute. Je suis persuadée qu'il est bien plus valable d'y voir des stratégies interpersonnelles découlant du processus précaire plutôt que des défenses inconscientes.

Les clients sont généralement en train d'essayer de trouver des façons de gérer leur très grand besoin du soutien du thérapeute. Il est possible qu'ils essaient de tester le thérapeute par un comportement négatif afin de s'assurer que celui-ci ne risque pas de les quitter, avant de courir le risque de l'intense dépendance qui va se produire s'ils s'ouvrent au processus précaire. Une fois qu'ils sont en profonde relation avec le thérapeute, il arrive qu'ils essaient de trouver des manières détournées d'obtenir plus d'aide du thérapeute lorsqu'ils se sentent submergés. Ou bien, il est possible qu'ils désirent exprimer du ressentiment du fait qu'ils endurent tant de souffrance et de sentiment d'abandon dans la relation thérapeutique, alors que le thérapeute ne semble pas du tout souffrir.

Bien qu'il soit important pour les thérapeutes de comprendre que leurs clients puissent avoir ce genre de réactions, il n'est d'aucune utilité d'interpréter ces motivations aux clients. Comme toujours, les thérapeutes doivent s'assurer de prendre soin de leurs propres besoins dans la relation thérapeutique, afin de ne pas risquer d'être débordés et en

arriver à ne pas accepter leurs clients. Dans un climat de compréhension, les clients en viendront à parler de leurs motivations sous-jacentes lorsque cela sera approprié pour eux.

De nombreux thérapeutes ont coutume d'interpréter les réactions des clients en cours de processus précaire comme du "clivage" et supposent que le client éprouve de la difficulté à intégrer bonnes et mauvaises caractéristiques en une image unique. Ils pensent donc qu'il est important de signaler l'autre face de chaque problème, faisant remarquer, par exemple, que les personnes idéalisées par le client sont faillibles, et que celles envers qui le client éprouve de la colère ont aussi des qualités positives. Il y a très forte chance que les clients idéalisent un thérapeute qui réussit à se relier au processus précaire. Dans le même temps, ils sont susceptibles de ressentir de la colère à l'égard d'autres personnes de leur entourage par qui ils se sentent incompris et maltraités. Par ailleurs, il se peut qu'ils changent d'opinion et soient furieux contre le thérapeute lorsqu'ils se sentent incompris et malmenés dans cette relation-là.

Je suis persuadée que la principale difficulté que connaissent les clients au processus précaire est le fait de ne pas pouvoir soutenir leur expérience, bien plutôt qu'une difficulté à intégrer bonnes et mauvaises images en une gestalt unique. En fait, la capacité de soutenir sa propre expérience peut être un pré-curseur essentiel de la capacité délaborer une vision de soi et des autres à la fois complexe et intégrée. Les réactions fortement positives ou négatives prennent du sens lorsqu'on les voit du point de vue des clients en cours de processus précaire. Une fois que les clients acquièrent un sentiment de confiance en leur capacité de maîtriser les expériences, la capacité d'intégrer les bonnes et mauvaises images d'eux-mêmes ou des autres se développe d'elle-même. Les clients ont tendance à plus s'intéresser à la compréhension des expériences des autres, et ils acquièrent plus de capacité à utiliser cette expérience pour modifier leur compréhension de leur propre situation. Comme ils deviennent plus capables de maintenir et affirmer leurs réactions, ils sont moins susceptibles de se sentir rejetés et violentés par les réactions des autres envers eux. Ils deviennent mieux aptes à faire des allers-retours entre leur propre point de vue et celui des autres, ou de mettre en attente les interactions qui pourraient tirer meilleur bénéfice à être traitées plus tard.

Conclusion

Bien que le concept de processus précaire puisse servir dans de nombreuses modalités de thérapie, il cadre de façon optimale avec la tradition centrée-sur-le-client. Il semble que le processus précaire soit produit par un défaut d'empathie au cours du développement précoce et soit amélioré, presque exclusivement, par la participation au type de relation empathique et sans intrusion qui caractérise la thérapie centrée-sur-le-client. Des interventions qui peuvent être aidantes pour d'autres types de clients dans divers modes de thérapies, ont toute chance de faire obstacle à la capacité des clients à maîtriser une expérience fragile.