

## Où se trouve le refuge aujourd'hui ? Le modèle des trois centres

SILVIA CAGGIANO

Psychothérapeute et médiatrice de conflits

ONGs et libre profession

[gestaltworkshop@gmail.com](mailto:gestaltworkshop@gmail.com)

ALICE TITIA RIZZI

Psychologue clinicienne, Docteur en psychologie

Maison de Solenn - Maison des Adolescents - Hôpital Cochin  
Paris, France. Université Paris 5 Descartes. INSERM U1178, CESP

[alicetitarizzi@gmail.com](mailto:alicetitarizzi@gmail.com)

MARIE ROSE MORO

Professeur de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent

Chef de service

Université Paris 5 Descartes

[SOPHIE.WERY@APHP.FR](mailto:SOPHIE.WERY@APHP.FR)

Cet article a pour but d'identifier une nouvelle clef de lecture qui permette de mettre en évidence les dynamiques profondes qui caractérisent la vie des « expats qui choisissent de travailler dans l'humanitaire. Ces derniers partent en mission dans des pays étrangers touchés par les guerres, les catastrophes naturelles, la famine, où les structures sanitaires sont absentes, insuffisantes ou inaccessibles. Leur style de vie peut être défini comme une migration volontaire et répétée. On constate souvent des réactions de déracinement qui correspondent à des difficultés d'intégration des deux dimensions perçues de « vie en mission/bulle » et « vie normale/chez moi », de réadaptation au retour, de fatigue de compassion, jusqu'à même arriver parfois au burn-out et à un changement profond de l'identité personnelle.

La recherche a été développée à partir de l'Analyse du Discours des témoignages de 456 expatriés recueillis au moment des séances psychologiques délivrées au départ, pendant leur permanence sur le terrain et au retour de mission.

Grace à cette analyse, nous avons pu mettre en évidence les macro-catégories de ce qui se passe dans ce processus :

- Sensation de ne pas être compris
- Manque d'intérêt de la part d'autrui
- Perte de sens entendue comme le manque d'intérêt de l'expat quant aux problèmes des personnes de son entourage au lieu de retour
- Irascibilité / intolérance
- Difficultés dans la gestion du repos versus l'envie de voir les amis et la famille et reprendre la vie sociale laissée au moment du départ
- Solitude sous forme de perte de repères sociaux

- Ennui

Au fil de l'article, nous avons mis aussi en évidence les facteurs de risque et de protection qui entravent ou au contraire facilitent le processus de réadaptation au retour. Les facteurs de protection rendent durable ce style de vie et facilitent un mouvement sans fractures entre les deux dimensions perçues mission/bulle et vie « chez moi ».

L'objet de notre attention se porte particulièrement sur cette fracture et la manière de l'endiguer. Dans ce but, nous proposons le nouveau modèle holistique des Trois Centres qui tient compte à la fois des trois sphères de la cognition, des émotions et du corps de la personne. La littérature classique sur ce sujet nous renvoie à des modèles d'intervention essentiellement cognitivo-comportementale (Pearlman, McKay, 2008; McKay 2007; Headington Institute) qui reconnaissent la symptomatologie en cas d'épuisement professionnel, de traumatisme, direct ou indirect (vicariant) et de fatigue de compassion. Les stratégies que les auteurs suggèrent pour gérer le stress se développent à partir d'une reformulation, impliquant la sphère cognitive, dont l'hypothèse de base est que le changement des pensées et des attitudes conduit également à une amélioration au niveau émotionnel. Cependant, l'intervention directe sur le corps n'est envisagée dans aucune de ces méthodes. Notre modèle en revanche, est basé sur l'idée des trois centres proposés par J.J. Albert (2014) : cognition, émotions et corps, afin d'associer les modèles cognitivo-comportementaux aux modèles qui se centrent sur le corps (Kepner, 2015, Lowen, 2001, 2003). Grâce à cela, une compréhension beaucoup plus complète de la vie de l'expatrié peut être envisagée.

Nous proposons ce modèle parce que nous nous sommes rendu compte à partir de l'observation clinique qu'une simple liste de réactions possibles au stress ne permet pas de saisir toute l'expérience de l'individu qui a donc, tendance à ne pas s'adresser aux services d'appui psychologique mis en place par les ONGs, alors même qu'ils éprouvent un mal-être.

Les modèles classiques restent ainsi dans un ensemble de réactions et de solutions possibles qui ne sont pas très calées dans l'expérience quotidienne de la mission et, surtout, peu "incarnées", c'est-à-dire peu ressenties physiquement et reconnues par les expats. Grâce à la pratique clinique, nous avons compris l'importance de donner une place à ce qui a une mémoire corporelle mais pas de mots.

Nous avons vu comment l'attention portée aux processus corporels, associée aux techniques de la psychologie de la Gestalt (Perls, 1977; Naranjo, 2004) et à la dramatisation (Moreno en Montero, 2005; Boal, 2005), contribue à l'expression de la dimension qui s'échappe au domaine des mots séquentiels mais aussi à la restitution de la complexité de l'identité de la personne, but ultime de l'intervention.

En poursuivant cet objectif, la première difficulté que l'on rencontre est la définition de « chez moi ». Tout à coup, on réalise qu'il s'agit d'un problème beaucoup plus complexe qu'il ne le semble à première vue, car ce n'est pas seulement le lieu où l'on vit, on vit aussi dans le lieu de la mission pendant quelques mois ; ni celui dans lequel on réside habituellement, car la personne peut ne pas ressentir une appartenance.

En parlant de “chez eux”, les expats font références au lieu où ils ont des liens sentimentaux. La multiplicité de ce concept est encore plus évidente donc, car on a des liens à la fois avec le lieu où la famille vit mais aussi où les amis les plus proches se trouvent, ce qui signifie que, dans la société contemporaine, on peut les trouver dans plusieurs endroits physiquement distants. Enfin, « chez moi » peut ne pas coïncider avec le lieu de naissance ou avec le pays d’origine. Pour cette série de raisons, lorsqu’on considère le processus de construction de nouvelles représentations (Moro, 2006), il est préférable de parler du « lieu de retour » au lieu de « chez moi ».

D’ailleurs, appeler un lieu spécifique « chez moi » risque de forcer la personne à opter pour un endroit physique déterminé d’appartenance, socialement entendu « normal », sous-entendant ainsi qu’il y en a un autre qui est « étrange », différent, que « les gens normales ne comprennent pas ». Cela augmente la compartimentation, c’est-à-dire vivre les parties du Moi (Fromm, 1962) de manière scindée. Pour cette série de raisons, dans le modèle des trois centres, nous évitons la dichotomie qu’on repère dans la littérature (McKay 2007), entre « chez moi » et « l’étranger ».

Au retour, le monde intérieur de nouvelle acquisition se trouve souvent dans un environnement où il n’a plus la possibilité de s’exprimer comme sur le terrain. Cette incommunicabilité crée une fracture entre la vie extérieure des relations sociales, maintenue comme avant de la mission, et une vie intérieure dans laquelle les nouvelles expériences évoluent.

La limitation de la communicabilité présente plusieurs aspects à la base: l’image publique de l’ONG dans le pays de résidence, l’exposition aux expériences réelles sur le terrain, le fait que l’environnement social dans lequel on retourne n’est pas préparé aux changements que l’expérience apporte au niveau de l’identité de l’expatrié.

En ce qui concerne ce dernier point de l’identité de l’expatrié, on peut définir la vie dans le lieu de retour comme inscrite dans un cadre sédentaire. Par contre, la vie de l’expat appartient à cette dimension pendant qu’il est dans le lieu de retour, mais elle a aussi une autre dimension qui rappelle un cadre nomade, à savoir, celui des allées et retours répétés des missions. Tout cela peut rendre difficile l’intégration des nouvelles expériences dans le système d’expériences existant dans l’environnement social habituel et structuré jusque-là d’une manière différente.

La négation des nouvelles expériences est le mécanisme de défense le plus utilisé et la solution la plus courante consiste à retourner immédiatement en mission. Cela a le double effet de renforcement narcissique d’un côté et d’augmentation du déracinement de l’autre. Cela sera encore plus manifeste au prochain retour.

Pour parvenir à l’objectif principal de l’intervention selon le modèle des trois centres, c’est-à-dire celui de restaurer la complexité de l’identité de la personne, nous entraînons les expatriés à être le 100% d’eux-mêmes dans tous les contextes où leur vie se déroule. Ça signifie qu’ils apprennent à être entiers et présents dans les deux cadres où ils se trouvent à tout moment, en évitant d’être les travailleurs dans un endroit, les enfants dans un autre, les collègues de travail dans un autre lieu encore, etc.

Être le 100% de soi-même a pour effet secondaire le sentiment de ne pas perdre du temps vital, d'être attentif aux besoins de réalisation professionnelle, d'aide aux autres, de chaleur humaine, d'enthousiasme et de curiosité, de repos, d'émotions fortes, de force et de tendresse. Pour atteindre ce résultat, il est essentiel de disposer d'un expert qui guide et qui fournisse une écoute active et une psychoéducation spécifique aidant à nommer des expériences qui, autrement, ne pourraient pas être identifiées et élaborées.

L'intervention que nous réalisons favorise également le retour de la perception de "l'enfant intérieur" (C. G. Jung dans J. Abrahams, 1994; Zacari, 2017), l'innocence et la beauté de la vie, la lenteur qui permet de retrouver le goût de choses, la pratique de « l'arrêt ». Cela est extrêmement difficile pour des personnes orientées vers l'efficacité et l'efficience, habituées à résoudre rapidement les problèmes, aux changements soudains, à des niveaux élevés d'adrénaline et de cortisol et, finalement, à une flexibilité extrême et dotées d'une grande capacité d'adaptation aux nouveaux contextes.

Dans le travail corporel, on favorise les mouvements expansifs qui rétablissent la complexité expressive-musculo-squelettique et permettent à l'individu de se réapproprier de toutes ses possibilités de mouvement.

Ce modèle, déjà au niveau du cadre thérapeutique, est un contenant qui élargit les espaces intrapsychiques, favorise les relations interpersonnelles et le renforcement des ressources personnelles, en d'autres mots, de la résilience. Tout cela permet de trouver son propre refuge intérieur, qui est l'unique base stable d'où tout mouvement peut naître.

### *Bibliographie*

- Alarcón, M. (2009). *La inversión de la memoria corporal en danza*. Aparte Rei, Rivista di filosofia Nº 66, 6. Recuperato da <http://serbal.pntic.mec.es/AParteRei/alarcon66.pdf>
- Albert Juan José (2014). *Ternura y agresividad*. Ed. La Llave. España
- Boal A. (2005). *Jogos para Atores e Não Atores*. Ed. Civilização Brasileira. Brasil
- Dehaene S, Spelke E, Pinel P, Stanescu R, Tsivkin S (1999). *Sources of mathematical thinking: behavioral and brain-imaging evidence*. Science. 284 (5416): 970–4
- Fromm, E., (1962), *Beyond the chains of illusion. My encounter with Marx and Freud*”, N.Y.C., Pocket Books, trad.it.: *Marx e Freud*, Milano, Mondatori, 1968.
- Freud A. (1937). *The Ego and the Mechanisms of Defence*. Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis, Londres
- Gaulejac, V. de (1987). *L'organisation managériale*, in *Organisation et management en question(s)*. Ouvrage collectif, Paris IX - Dauphine, Sciences humaines, coordonné par S. Juan, L'Harmattan, « Logiques sociales ». Paris
- Jung C.G et al. en Abrahams J. (1994). *Recuperar el niño interior*. Ed. Kairós. España
- Kepner James J., Spagnuolo Lobb M. (2015). *Body Process. Il lavoro con il corpo in psicoterapia*. Ed. Franco Angeli. Italia
- Lachal, C. (2006). *Le partage du Traumatisme*. La pensée sauvage. Francia
- Lowen A. (2001). *La depresión y el cuerpo*. Alianza Editorial. España

- Lowen A. (2003). *Ejercicios de bioenergética*. Ed. Sirio. España
- McKay L. (2007). *On the Road Again: Coping with Travel and Reentry Stress*. Headington Institute. EEUU
- Montero, N. (2005). *Introducción al psicodrama de Moreno (teoría)*. Escuela Sistémica Argentina – clase del 24/08/05. Argentina
- Moro MR, De la Noë Q, Mouchenik Y (Eds), *Manuel de psychiatrie transculturelle. Travail clinique, travail social*. Grenoble : La Pensée sauvage, 2006.
- Naranjo C. (2004). *La vieja y novísima Gestalt: actitud y practica de un experiencialismo ateórico*. Ed. Cuatro Vientos. España.
- Papageorgiou C., Wells A. (2008). *Ruminazione depressiva. Teoria e trattamento*. Ed. Erickson, collana di Psicologia. Italia
- Pearlman L.A., McKay L. (2008). *Traumatisme par procuration*. CARE République Démocratique du Congo, Extrait de « Comprendre et faire face au traumatisme par procuration » Headington Institute [www.headington-institute.org](http://www.headington-institute.org). EEUU
- Pedon A, Gnisci A. (2016). *Metodologia della ricerca psicologica*. Ed. Il Mulino. Italia
- Perls F. (1977) *L'approccio della Gestalt*. Ed. Astrolabio, Italia.
- Sayago S. (2014). *El análisis del discurso como técnica cualitativa y cuantitativa en las ciencias sociales*. Cinta de Moebio, núm. 49, 2014, pp. 1-10. Universidad de Chile. Santiago, Chile
- Sierra M, Lopera F, Lambert ML, et al. (2002). *Separating depersonalisation and derealisation: the relevance of the lesion method*. *J Neurol Neurosurg Psychiatry*, 2002; 72:530–532
- Zicari D. (2017). *Il bambino interiore*. L'Età dell'Acquario Edizioni. Italia