

La cohérence au cœur de l'histoire

Qu'il s'agisse d'un roman ou du récit de ses patients, Ruth Wittig veille toujours à ce que le travail soit cohérent.



Clients et personnages fictifs, même combat :
« On les met face à des situations qui les obligent à développer de nouvelles compétences. »

Nom : Ruth Wittig

Métier : psychologue spécialiste en psychothérapie FSP et auteure

Compétences : psychothérapie cognitivo-comportementale centrée sur la personne, expressivité et précision linguistique, approche créative du récit personnel des patientes et des patients, élaboration d'une « autofiction » plus fonctionnelle

JOËL FREI

Lorsque l'on demande à Ruth Wittig ce qui l'a poussée à se mettre à l'écriture littéraire, la psychothérapeute répond : « J'avais envie de raconter ces histoires humaines complexes, de coucher sur papier le destin d'hommes et de femmes. Car ce sont eux qui constituent pour ainsi dire mon pain quotidien. » En parallèle à la psychothérapie, elle voue une deuxième passion à la littérature. Son recueil de nouvelles intitulé *Camouflage* est paru en 2014. Son premier roman, *Zu dritt*, est quant à lui sorti à l'automne 2019. Ses protagonistes, tient-elle à préciser, ne sont pas directement inspirés de son activité de psychothérapeute. « Réutiliser les histoires de clients est absolument hors de question. » Cela étant dit, le roman comporte quelques détails autobiographiques, notamment pour ce qui est de ses origines.

Ruth Wittig est psychothérapeute à Fribourg, où elle dispose de son propre cabinet depuis 26 ans. Elle a toutefois grandi à Mayence, en Rhénanie allemande. « Vivre en Rhénanie m'a beaucoup marquée. C'est une région que l'on dit joyeuse : on y produit du vin, et il y a le carnaval rhéno. » Le travail littéraire de Ruth Wittig porte également la marque de sa génération, qui a grandi peu après la Seconde Guerre mondiale. « Beaucoup de personnes étaient traumatisées. Même si ce ne sont pas les mots qu'on a employés à l'époque, ça a été un véritable traumatisme collectif. » Les gens n'avaient plus que leurs yeux pour pleurer et ont dû, dans le même temps, apprendre à gérer cette énorme

culpabilité. Dans cette course effrénée pour reconstruire le pays, nombreux sont ceux qui ont tu leurs sentiments. « Les enfants nés après la guerre se sont développés dans un contexte empreint d'une certaine austérité émotionnelle. Comme si le traumatisme avait anesthésié les émotions des parents. »

Le roman de Ruth Wittig aborde les relations triangulaires, et raconte aussi une histoire de générations. La psychothérapeute y a en effet tissé une intrigue à partir de différents récits, dans lesquels elle dépeint le point de vue de trois membres d'une même famille (la petite-fille, la fille et le grand-père) sur la complexité des relations amoureuses. Dans la troisième partie, c'est le grand-père, Viktor Melzer, un ancien combattant âgé de près de 90 ans, qui est au centre du récit. L'arrivée des soignantes polonaises, que ses enfants lui envoient pour prendre soin de lui, ravive chez lui des émotions enfouies de longue date. Si le vieil homme se méfie au départ de ces femmes étrangères qui habitent sous son toit, des relations finissent pourtant par se tisser, allant même jusqu'à se teinter d'érotisme en ce qui concerne la jeune Henryka. Viktor fait preuve de la plus grande ingéniosité pour tenter de s'attirer les sentiments amoureux qu'Henryka éprouve pour l'un des voisins, et ainsi devenir le troisième larron.

Des parallèles entre littérature et thérapie

Au départ, Ruth Wittig avait d'autres plans pour Viktor. Elle souhaitait qu'il se remémore ses relations amoureuses passées avec nostalgie, mais a finalement modifié le scénario en cours d'écriture. « En fin de compte, l'histoire de Viktor se trouve être la plus heureuse de toutes, car il est dans une situation telle qu'il ne s'attend plus à être heureux. C'est un vieil homme dans ses dernières années de vie. S'il est encore très alerte intellectuellement parlant, on ne peut pas en dire autant de son état physique. Il tire alors profit de sa situation pour en faire quelque chose de beau, qui lui permet par ailleurs de développer des compétences relationnelles. »

L'auteure établit ainsi un parallèle entre son activité littéraire et son activité de thérapeute. Avec les clients, c'est un peu comme avec les protagonistes d'un roman : « On les met face à une situation nouvelle qui les oblige à développer de nouvelles compétences. » Elle suggère souvent à ses patientes et ses patients d'essayer quelque chose de nouveau, puis convient avec eux de comportements à adopter. « Des processus d'apprentissage se mettent ainsi en place pour surmonter les situations difficiles. » Ruth Wittig est spécialisée en thérapie comportementale et cognitive, mais s'inspire

également beaucoup des travaux de Carl Rogers, un psychologue humaniste américain. Fondateur de l'approche centrée sur la personne, il a décrit la méthode qui consiste à refléter très exactement ce que le client dit de lui. Afin de lui permettre de voir la situation sous un autre angle, la psychothérapeute doit cependant aller au-delà de ce qui a été dit et suggérer une hypothèse ou un point de vue différent, l'objectif étant d'élargir le champ d'expérience du patient ou de la patiente. « Je peux encourager et aider la personne à percevoir la situation différemment. »

La parole joue un rôle capital dans le processus thérapeutique. « Celui qui s'exprime de manière rigide et stéréotypée pour parler de lui verra ses expériences se cantonner aux limites de ce langage. La précision de l'expression verbale peut révolutionner l'expérience. » Pendant le diagnostic, elle prête une attention particulière à la façon dont la personne pose le problème, à sa manière de le raconter. Le récit est-il cohérent? La personne est-elle prête à évoluer ou bien se trouve-t-elle dans une impasse? Que dit son récit sur l'image qu'elle a d'elle-même? En psychothérapie, il s'agit ensuite de faire en sorte que la personne s'adapte à ses conditions de vie. « J'essaie d'établir une cohérence entre ce qu'une personne dit et ressent, d'une part, et ce qu'elle fait, d'autre part », explique la psychothérapeute.

La psychologue établit un deuxième parallèle entre son activité littéraire et son activité thérapeutique : les personnages de fiction doivent eux aussi être cohérents. Mais réussir, en tant que psychologue, à rétablir la cohérence entre le vécu et le comportement d'une personne d'un côté, et donner naissance à des personnages fictifs cohérents d'un autre côté, sont deux choses bien différentes. « Créer mes personnages a été un processus très intéressant. Au départ, je voyais les choses à travers les lunettes de la psychologue et j'avais un point de vue extérieur, mon écriture était analytique. Puis on m'a conseillé de prendre la personne pour point de départ, afin de la laisser se raconter elle-même. » Cette notion d'empathie est très importante en psychothérapie, car il faut être capable de se mettre à la place de la personne pour pouvoir comprendre comment elle vit une situation donnée. « Il faut cependant aussi avoir le recul nécessaire, une sorte de métaperspective, pour identifier le trouble. » En revanche, cette compétence n'est pas requise pour l'écriture. « Il ne s'agit plus de décrire les choses avec un regard réflexif, mais de raconter. »

Relation entre deux sujets

Ruth Wittig est parvenue à changer de perspective et à faire partir la narration de l'intérieur de ses personnages, en renonçant à son regard extérieur de psycho-

« L'écriture offre une énorme liberté de création. »

logue. Concernant l'ancien combattant Viktor, elle plonge le lecteur dans le chamboulement émotionnel du vieil homme, même s'il n'est que de courte durée. La question de la sexualité au troisième âge, un sujet tabou, est abordée de manière subjective et empathique, mais profonde aussi. Viktor aussi bien qu'Henryka se trouvent tous deux dans une situation de vulnérabilité. Lui, parce qu'il est dépendant de la personne qui prend soin de lui. Elle, parce qu'en raison de ses conditions de travail précaires, elle risque l'exploitation. La rencontre entre Viktor et Henryka n'en reste pas moins celle de deux sujets qui se respectent et n'abusent pas de leurs faiblesses respectives.

Ruth Wittig écrit et exerce dans un cadre stimulant linguistiquement parlant. Dans son cabinet de Fribourg, on parle aussi bien le français que l'allemand et ses différents dialectes. Elle se sent ici chez elle. Le personnel de l'Équilibre, un café-théâtre situé dans le centre de Fribourg, la salue comme une habituée. Elle est souvent venue s'asseoir ici pour travailler sur son roman. « Ce lieu est une bonne alternative pour se fondre dans un décor plus large, plutôt que de rester seule face à soi-même lors du processus de création. » En s'adonnant à l'écriture, Ruth Wittig réalise un rêve qu'elle caressait déjà étant jeune. « Écrire des histoires me permet de développer une autre facette de moi-même : l'expression littéraire, l'élaboration de scénarios. Quand je suis sortie de l'école, je voulais faire de l'écriture mon métier, mais je n'avais pas d'idée précise. » Sans doute parce qu'elle permet aux artistes d'avoir toute latitude pour créer. « L'écriture offre une énorme liberté de création. » ♦

LITTÉRATURE

Wittig, R. (2019). *Zu dritt*. Lucerne : édition Bücherlese.

Wittig, R. (2014). *Camouflage*. Fribourg : Paulusverlag.