

COLLECTION

O U V E R T U R E S P S Y

# Jouer avec la réalité

Jeu et psychothérapie  
pour grandir et guérir

Vincent Quartier



• EDITIONS IN PRESS •

# Sommaire

**L'auteur..... 4**

**Avant-propos ..... 7**

## CHAPITRE 1

**La réalité? Une grimace du réel... ..... 11**

## CHAPITRE 2

**Jouer : une forme fondamentale de vie..... 31**

Jouer : une posture basée sur la confiance..... 32

Aux origines de la capacité à jouer..... 34

Jouer pour grandir ..... 49

## CHAPITRE 3

**Montre-moi comment tu joues, je saurai qui tu es..... 63**

Les épreuves projectives..... 64

La conscience interprétative..... 69

La symbolisation..... 76

La projection..... 82

Les imagos..... 85

## CHAPITRE 4

**Jouer pour guérir ..... 89**

La thérapie par le jeu..... 91

Le psychodrame..... 134

La thérapie basée sur la mentalisation ..... 157

**CHAPITRE 5**

<b>Transformation.....</b>	<b>187</b>
<b>Remerciements.....</b>	<b>201</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>203</b>

## Avant-propos

*Ce qui m'importe avant tout, c'est de montrer que jouer, c'est une expérience : toujours une expérience créative, une expérience qui se situe dans le continuum espace-temps, une forme fondamentale de la vie.*

Donald Woods Winnicott, 1971

Je n'étais pas destiné à écrire ce livre. Il s'est imposé à moi, une nuit, telle une évidence. Il faut dire que je ne suis pas écrivain, pas plus d'ailleurs que je ne suis psychologue, psychothérapeute ou maître d'enseignement et de recherche à l'Université... Ce ne sont à vrai dire que des rôles que je « joue ». Non, je suis humain avant tout, comme vous qui lisez ce livre, comme les patients<sup>1</sup> que je rencontre dans mon travail clinique ou les étudiants qui suivent mes enseignements. Humain pensant, dont la destinée est de composer avec la réalité qui est la mienne. Le titre de cet ouvrage peut paraître prétentieux, car il fait référence à l'une des œuvres les plus lues en psychologie de l'enfant, *Jeu et réalité* de Donald Woods Winnicott (1971) dans laquelle figure son article, devenu classique, consacré aux objets et phénomènes transitionnels. Il s'agit d'un hommage à l'œuvre, mais aussi à l'homme qui, tel que raconté<sup>2</sup>, me touche particulièrement. Sans doute, Winnicott a-t-il occupé pour moi une place laissée vacante. Sur un plan personnel, Winnicott (1896-1971) est le contemporain de mes deux grands-pères

---

1. Dans ce livre, l'emploi du masculin pour désigner des personnes n'a d'autres fins que celle d'alléger le texte et d'en faciliter la compréhension.

2. Voir notamment la biographie réalisée par Brett Kahr (2018) et les ouvrages de Laura Dethiville sur Winnicott et son œuvre (2008, 2013).

que je n'ai malheureusement jamais eu la chance de connaître. Sur un plan professionnel, j'ai toujours eu le sentiment, en lisant Winnicott, de rencontrer un maître (un maître artisan de la psychologie !). Rencontrer un maître au travers de ses écrits est une chance, mais cela constitue également un danger, car les identifications prennent sans doute une couleur idéalisée. Au travers de ses livres, le maître « suffisamment bon » ne peut guère désillusionner son élève.

Lire Winnicott me permet de recréer le monde, mon monde ! Lorsque je dépose l'un de ses ouvrages, j'emporte avec moi des idées, sentiments, réflexions fécondes et je dois avouer que de le lire en même temps que j'élève trois garçons est un aller-retour extraordinaire entre réflexions et expériences personnelles. De même, lire Winnicott a probablement contribué à « sculpter » ma posture de psychothérapeute. Ses descriptions cliniques, riches et précises, ses remises en question successives et son propre cheminement de thérapeute ont éclairé le chemin sur lequel j'aspire à me développer. Je lui suis en effet redevable de l'idée fondamentale selon laquelle l'espace thérapeutique constitue avant tout un lieu d'expérimentation du Self et de restauration de la capacité à « jouer ».

Les mots « jouer avec la réalité » me viennent donc à l'esprit et un puzzle d'idées se construit dans ma tête embrumée. Le matin, je tente de rassembler les morceaux épars. En bon citoyen connecté du XXI<sup>e</sup> siècle, je commence par taper l'expression « jouer avec la réalité » dans un moteur de recherche. Le sujet a peut-être déjà été traité ? Parmi les centaines de milliers d'occurrences, je suis surpris de constater que les références à la réalité virtuelle apparaissent en tête de liste. Il est vrai que les technologies actuelles offrent des possibilités, inimaginables autrefois, de construire ou reconstruire des réalités dites « augmentées », soulignant les potentiels prometteurs de l'ère numérique. À l'avenir, nous ferons donc mieux que la réalité ! Dans l'immédiat, il convient encore de composer avec elle et c'est là que le bât blesse.

La souffrance psychique me semble souvent être la conséquence d'un lien grippé à la réalité. En mécanique, le grippement se produit lors de l'adhérence excessive de deux pièces mécaniques mobiles qui

frottent l'une contre l'autre, entraînant un blocage de l'ensemble. En psychologie, la pathologie pourrait également s'expliquer par un grippement du lien à la réalité bloquant le développement et le déploiement des ressources personnelles et créatives. Il n'y aurait que peu ou plus de jeu articulé (un petit espace qui permet le mouvement) entre le sujet et la réalité, jeu pourtant nécessaire à un fonctionnement mental souple et sain. En ce sens, la souffrance mentale s'apparenterait à une forme d'arthrose psychique !

Ce livre est sans doute nécessaire pour soigner ma propre arthrose psychique, mais je souhaite, dans un esprit libre (et pour une fois non exclusivement académique) offrir quelques réflexions, sous la forme d'un essai, sur cette capacité à jouer avec la réalité. En quoi cette capacité est-elle fondamentale pour la vie de l'être humain ? Comment favoriser son développement chez l'enfant ? Comment évaluer cette capacité dans la pratique clinique ? Comment aider ceux qui sont « grippés » dans leur lien à la réalité à retrouver du jeu, du mouvement et, par conséquent, davantage de couleurs dans la vie ?

Évidemment, ce livre n'est qu'un jeu... vous n'y trouverez donc ni vérités, ni recettes<sup>3</sup>... mais peut-être, je l'espère, un plaisir recouvré à jouer.

---

3. Vous trouverez une multitude d'autres livres pour cela !

## Remerciements

Si cet essai est né d'une inspiration nocturne inattendue, il n'en a pas moins pris plusieurs années pour mûrir, le temps de vivre, de se perdre, d'aimer, de rire, de pleurer, mais aussi et surtout de jouer ! Il n'aurait pas vu le jour sans la présence « suffisamment bonne » de Mireille et Philippe, mes parents attentionnés, et sans la complicité de mes compagnons de jeu, mes trois enfants, Félix, Léo et Ulysse, ma femme Caroline, mon ami et maître à jouer avec la réalité Daniel, les psychologues en formation qui m'ont fait confiance et avec qui j'ai eu tant de plaisir à échanger, ainsi que mes chères collègues de la Consultation de l'enfant et de l'adolescent de l'Université de Lausanne, Fabrice, Lara, Marie, Mina, Nadine et Pascal. À toutes et tous, j'exprime ma profonde gratitude d'avoir accepté, avec beaucoup de bienveillance (mais avaient-ils le choix ?) mon humour qui me maintient créatif et vivant !

Jouer, un simple divertissement réservé aux enfants ou une formidable ressource pour faire face aux inévitables aléas de l'existence ?

En appui sur la pensée de Donald Wood Winnicott, Vincent Quartier nous aide à comprendre en quoi la capacité à jouer est fondamentale pour la vie de l'être humain. Comment favoriser son développement chez l'enfant ? Comment évaluer cette capacité dans la pratique clinique ? Comment aider ceux qui sont « grippés » dans leur lien à la réalité à retrouver du mouvement et du jeu, et par conséquent, davantage de couleurs dans la vie ?

L'auteur questionne le statut de la réalité et les modèles théoriques autour de cette question. Il pose la capacité à jouer comme une posture fondamentale qui s'inscrit dans la qualité de la relation à l'autre. Il présente des dispositifs thérapeutiques favorisant le jeu avec la réalité : la psychothérapie par le jeu, le psychodrame et la thérapie basée sur la mentalisation.

Destiné aux psychologues en formation ou confirmés, aux psychothérapeutes, psychiatres et à tous ceux qui s'interrogent sur notre lien parfois laborieux à la réalité, ce livre n'est évidemment... qu'un jeu. Vous n'y trouverez donc pas de recettes... mais peut-être un plaisir recouvré à jouer.

**Vincent Quartier** est psychologue de l'enfant et de l'adolescent, psychothérapeute (Fédération Suisse des psychologues), superviseur et maître d'enseignement et de recherche à l'Université de Lausanne. Ses thèmes d'intérêt concernent le développement psychoaffectif, les méthodes d'évaluation de l'affectivité et la psychothérapie.

20 € TTC France

ISBN : 978-2-38642-054-2

Illustration de couverture : © Игорь Скобелев — Adobe Stock



9 782386

420542

• EDITIONS IN PRESS •

[www.inpress.fr](http://www.inpress.fr)