

L'anxiété de l'embarras: une théorie littéraliste

John M. Shlien

Cambridge, Massachusetts

Traduction : Nadine Suhner et Françoise Ducroux-Bias

John Shlien fut un proche collaborateur et ami de Carl Rogers. Docteur en psychologie de l'Université de Chicago, il dirigea pendant un certain temps le Chicago Counseling Center à la suite de Rogers avant d'être nommé Professeur de Psychologie du counseling et des Sciences de l'éducation à l'Université de Harvard. À l'exception d'un recueil collectif qu'il co-dirigea avec Ronald Levant, Shlien ne publia aucun livre. Cependant, d'un esprit percutant et de vaste culture, il écrivit de très nombreux articles de grande portée pour la pensée rogérienne. À la fin de sa carrière, John Shlien se retira en Californie où il décéda en 2002. Un ouvrage posthume réunissant seize de ses articles fut publié en 2003¹.

Résumé

Cet article présente une théorie «expérientielle» de l'anxiété. Après avoir évoqué quelques théories déjà célèbres sur le sujet, l'auteur développe la sienne: l'anxiété est le résultat de l'Embarras. Si l'embarras peut sembler «léger», il n'en est rien et il peut aller jusqu'à

L'original anglais de cet article a été publié in R. Hutterer, G. Pawlowski, P. F. Schmid & R. Stipsits (Eds). *Client-Centered and Experiential Psychotherapy. A Paradigm in Motion*. Frankfurt am Main: Peter Lang, 1996, pp. 101-106.

¹ Shlien, J. (2003). *To Lead an Honorable Life*. Ross-on-Wye. PCCS Books.

conduire au suicide. La peur de l'embarras est souvent pire que la peur elle-même, telle celle de l'avion ou de parler en public. L'embarras est souvent lié au fait d'être vu, et l'anxiété à la crainte d'être vu dans une situation vécue comme embarrassante. John Shlien argumente son propos en montrant que cette crainte peut toucher chacun dans des situations de la vie quotidienne et qu'on la retrouve dans plusieurs exemples de l'histoire de la psychothérapie. Il conclut sur la nécessité de ne pas nier la réalité et l'impact de l'embarras.

Mots-clés: anxiété, honte, embarras, peur, théorie expérientielle de l'anxiété.

La plupart des théories de psychothérapie contiennent une théorie de l'anxiété; parfois deux, voire davantage.

Cela pourrait être aussi simple que l'incongruence entre le self et l'idéal.

Ou être aussi exotique et dramatique que le « complexe d'Œdipe ». En tenant compte de ma propre position littéraliste, je vais essayer d'apporter ici une théorie expérientielle de l'anxiété qui tienne aussi compte du titre de la conférence² et contribue à notre compréhension des choses fondamentales de la vie.

J'ai déjà souscrit à l'hypothèse que toutes les théories sont autobiographiques, et je peux garantir la validité de celle-ci. Elle ne s'appliquera peut-être pas à tous, pas à certains parce qu'ils ont une telle noblesse, pas à d'autres parce qu'ils en sont tellement dénués. Nous pourrions apprendre de chacun de ces extrêmes comment éviter ou combattre cette anxiété. Ce qui fait la valeur de cette théorie, outre le fait qu'elle est valide, c'est qu'elle est littérale. Elle n'est pas abstraite, ni mythologique, ni littéraire ni métaphorique. Cela la rend peut-être beaucoup moins amusante. Mais l'anxiété ce n'est pas de l'amusement, c'est de la misère, et ceux qui s'amusent à la peindre d'une savante analyse symbolique sont probablement en train d'étaler une couche de défense entre eux-mêmes et la vraie douleur de l'expérience. L'expérience que j'ai à l'esprit c'est l'Embarras³.

² Third Conference on Client Centered and Experiential Psychotherapy (ICCEP), automne 1994, Gmunden, Autriche.

Les gens parlent «d'attaques d'anxiété» décrites comme «massives et terribles». J'appellerais l'anxiété simplement: «ce qui handicape». Comme exemple de ces théories caractéristiques, j'en citerai quelques-unes parmi les plus célèbres. «L'Anxiété de la séparation», développée par Otto Rank, est dans la littérature ma préférée. Ainsi que vous le savez, elle s'apparente au concept du «traumatisme de la naissance», le choc d'être violemment éjecté de la plaisante homéostasie de l'utérus. C'est une théorie fascinante, mais déductive, abstraite et métaphorique. L'anxiété de la séparation pourrait avoir des origines plus littérales sans aucune référence au traumatisme de la naissance, comme la désorientation, la solitude, l'ambivalence par rapport à la croissance. Ce sont des expériences qui peuvent arriver à n'importe quel moment, n'importe quel âge, pour n'importe quelle cause observable. Et celles-ci sont réelles et bien réelles. Par exemple, il y a *vraiment* ambivalence au sujet de la croissance. Nous parlons de la croissance comme d'un glorieux développement, d'un motif que nous ne faisons qu'admirer et apprécier, mais en fait, apprendre à marcher comporte beaucoup de chutes et de bosses, c'est douloureux. Heureusement la récompense de l'indépendance dans la mobilité compense largement la douleur. Mais alors chaque pas dans la croissance porte en soi la conscience potentielle de la mort qui n'est généralement pas regardée avec plaisir. La séparation a donc des accents menaçants sans avoir recours au combat de la naissance. Et les enfants qui sont perdus ont de très bonnes raisons de se sentir anxieux sans *aucune* référence précédente. Bien sûr les parents qui ont perdu des enfants sont aussi anxieux, quelquefois même plus que les enfants. Tout être, s'il est perdu, peut se sentir effrayé et pourtant tout être est né, mais il est effrayé parce qu'il est perdu, non parce qu'il est né. C'était en fait pour une autre raison que l'angoisse de la séparation a été liée au «traumatisme de la naissance». Cela avait plus à voir avec la conception psychogénétique de la psychanalyse à ses débuts. «Trouver l'origine» était le motif. À ce niveau, *in utero* est difficile à battre; Rank a gagné et du coup mécontenta son mentor, Freud.

Parce que Freud avait déjà proposé «l'» anxiété fondamentale, la peur de la castration. Cela vient après que l'enfant (le fils) soit né et en compétition avec le père pour la mère. Cela pourrait être la métaphore d'une guerre de

³ N.d.t.: ce terme recouvre différentes sensations qu'une personne peut ressentir selon les circonstances. Mais pour John Shlien, qu'il s'agisse d'une gêne passagère, d'un mouvement de honte ou de quelque autre handicap, le terme qui les exprimait le mieux était «embarras», mot qu'à l'occasion il n'hésitait pas à prononcer en français. Il semble difficile de lui substituer un terme qui serait peut-être plus adapté à l'une ou l'autre circonstance décrite mais qui n'aurait pas le halo d'inconfort que convoie le terme embarras.

pouvoir au sein de la famille – autrement le genre féminin serait exclu, ce qui serait inapproprié puisque la majorité des premiers patients de Freud était des femmes. Mais à cette époque ceux qui énonçaient les théories étaient des hommes, dont certains iront jusqu'à prétendre que le vagin était une plaie symbolique au service du désir du pénis. Aussi fascinant que tout cela puisse être, attirant, mystérieux, je considère de tels concepts comme une forme de «packaging». Le packaging fonctionne. Il attire et peut même convaincre, qu'il contienne ou non la vérité.

Voici maintenant une autre théorie plus littérale de l'anxiété (celle qui handicape) sans packaging. C'est une anxiété majeure, traumatisante au moment de son expérience, à tout âge et ayant pour conséquence sur le long terme la peur qu'elle puisse se renouveler. L'anxiété «massive et terrible» est le résultat de l'Embarras. Plus précisément la peur de l'embarras et peut-être, éventuellement, la peur de cette peur.

Dans un premier temps, l'embarras peut sembler léger, une petite chose, temporaire. Ce n'est pas une petite chose. Pas exotique, pas glamour, vous ne le verrez dans aucun manuel de diagnostics, mais ce n'est pas une petite chose. Peut-être vous en souviendrez-vous un peu mieux en entendant l'expérience rapportée par d'autres personnes.

a) Par exemple, il y a une «phobie» appelée *peur de l'avion*. Pas une plaisanterie pour ceux qui en souffrent. Ils sont tout à fait gênés, quelquefois handicapés par cela. Travailler avec ces personnes en souffrance indique que ce n'est pas tant la peur de s'asseoir dans un avion pour aller d'un point à un autre. Les gens peuvent serrer les dents, s'accrocher à leur chaise, fermer les yeux etc... et terminer le voyage. Ce qui les arrête c'est la peur de l'Embarras, d'être *vous* tremblants, transpirants, d'être perçus comme des lâches, des idiots, d'être ridiculisés peut-être et qu'on se moque d'eux.

Alors ils forment des «groupes de support», ils retiennent quelques sièges dans un avion, s'asseyent ensemble, passent un moment tolérable, parfois avec humour, et dépassent petit à petit leur handicap. Ils ne sont pas impressionnés ni aidés par des interprétations qui font du corps de l'avion un utérus, ou du fait de voler une métaphore sexuelle. Mais s'ils peuvent se regarder les uns les autres dans les yeux, se regarder dans un miroir, être soulagés de l'horrible embarras et du terrible ridicule dont ils ont peur, ils peuvent, sur le moment et en principe, vaincre la peur de l'avion.

b) La peur de l'embarras est un facteur majeur dans la plupart des récits de chantage. Pour quelle autre raison les victimes paieraient-elles si cher pour des choses souvent de relativement peu de conséquence?

c) Le sondage d'un grand journal rapportait que les gens «préfèrent se faire dévitaliser une dent plutôt que d'acheter une voiture». Pourquoi? Parce que c'était tellement embarrassant de marchander le prix, surtout avec quelqu'un qui en connaît tous les tenants et aboutissants et ne ressent pas un tel malaise. (Incidentement, dans la mesure où acheter une voiture fut longtemps source d'une certaine anxiété pour les américains, un psychologue qui interviewait Carl Rogers pensa que ce pourrait être une question test révélatrice de lui demander: «Si vous achetiez une voiture, seriez-vous centré sur la personne ou comment seriez-vous?»). (Réponse de Rogers: «Habile».)

d) Plus surprenant encore, le Livre des Records cité par le New Yorker Magazine signale que pour les Américains la peur la plus épouvantable n'est ni la mort, ni la peur d'être mutilé, ni la peur du divorce. Celles-là sont trois des quatre peurs parmi les pires. Mais de loin vient en tête... la peur de parler en public.

e) Toutes les peurs sont sérieuses pour ceux qui en souffrent mais en voici quelques-unes que nous ne pouvons manquer de reconnaître comme vraiment très sérieuses. Fréquemment les femmes ne signalent pas un viol ou d'autres abus sexuels. Pour la majorité d'entre elles, la raison qu'elles donnent est leur peur de l'embarras.

f) De même, l'inceste, l'abus physique, la dépendance à l'alcool et aux drogues sont souvent étouffés par les familles par peur de l'embarras.

g) Lorsqu'ils étaient interrogés, les mendiants expérimentés du métro de New York disaient que le contact visuel était le facteur le plus efficace car ce n'était qu'ainsi qu'ils pouvaient utiliser la peur de l'embarras à leur avantage.

h) Pour moi, le plus choquant fut la confession d'un vétéran du Vietnam avouant qu'il était «trop embarrassé de ne pas tuer»! Il se trouvait avec d'autres soldats qui ont détruit un village. Il eut peur que s'il ne participait pas au massacre, ceux-ci se moqueraient de lui, le mépriseraient. Terrible, n'est-ce pas, d'assassiner parce que vous avez peur d'être embarrassé si vous ne suivez pas les autres? Cette tendance est commune à toutes sortes d'exploits d'adolescents. Ce n'est pas seulement la peur de l'embarras, mais du ridicule, qui est une forme de punition bien connue.

Les enseignants utilisent un bonnet d'âne et les gardes rouges de Mao utilisaient le même système pour tourmenter leurs enseignants.

i) À quel point cette peur est-elle grave? Les gens disent parfois: «J'aurais pu mourir d'embarras». Cela arrive vraiment à certains! Un propriétaire de restaurant signala deux cas dans lesquels une cliente s'était étouffée avec la nourriture. La méthode de Heimlich⁴ fut utilisée, et après que celle-ci eût partiellement réussi, la femme qui avait vomi sur sa robe courut aux toilettes. Là, derrière la porte fermée, elle suffoqua jusqu'à en mourir. Un cas similaire eut lieu au cours d'une garden party.

j) Un homme qui prétendait être bon marin et bon nageur sortit un petit voilier en mer par vent fort. Il ne put contrôler le bateau, chavira et c'est inconscient que les secours le sortirent de l'eau. Pourquoi n'avait-il pas demandé de l'aide à un bateau proche? Il dit à son thérapeute qu'il avait été trop embarrassé d'admettre qu'il avait menti sur ses capacités.

k) Une célébrité littéraire bien connue était déprimée et sur le point de se suicider lorsque l'homme se souvint de quelques photos pornographiques dans le coffre-fort où il gardait aussi son testament. Quand il pensa à l'embarras que cela pourrait lui causer, il différa son suicide, s'embarqua depuis l'Europe pour New York afin de cacher les photos; le temps d'arriver, il avait changé d'avis. Dans ce cas, la peur de l'embarras lui sauva la vie. Dans d'autres, elle causa la mort.

Ceci n'est qu'une petite partie des incidents susceptibles d'être relatés. S'ils sont suffisants pour vous souvenir de l'expérience, vous pouvez réfléchir à vos propres observations. Certains disent que cette anxiété est une maladie d'adolescents. D'autres disent que la nouvelle génération est immunisée contre l'embarras. Il est vrai que beaucoup de sujets et de comportements autrefois tabous sont maintenant banalisés. Les émissions télévisées aux USA et en Europe offrent des discussions et des étalages de toutes sortes d'étrangetés et de perversions. Certains jeunes, à un âge qui pour nous est typiquement le plus sensible aux apparences, ont des crêtes violettes sur la tête, une épingle de nourrice au travers du nez et vont à l'école avec une tétine autour du cou en guise de pendentif. Je pense qu'à la place du courage, ils utilisent le défi. Un de ces jeunes m'a dit: «Personne ne peut nous ridiculiser plus que nous ne le faisons nous-mêmes, cela nous sécurise et vous effraie».

Peut-être que la peur de l'embarras peut être dépassée, je ne sais pas. Ce serait merveilleux de voir quelques études sérieuses sur la phénoménologie

⁴ N.d.t.: la Manœuvre de Heimlich consiste à presser sur l'abdomen pour comprimer l'air contenu dans les poumons afin de permettre l'expulsion du corps étranger.

de l'embarras. Une partie de la difficulté de ce type d'étude est que l'expérience exige de ne pas être observée. Par-dessus tout elle veut se cacher. Une de nos collègues, Regina Stamatidis, écrivit: «Être embarrassé est une chose, être vu embarrassé en est une autre. La deuxième est pire, ou la pire! Je crois vraiment qu'une personne peut préférer mourir (mais ne peut pas), surtout quand être embarrassé signifie avoir honte de soi.»

La honte est, me semble-t-il, étroitement liée à l'embarras, mais elle peut également être puissante dans l'isolement, alors que l'embarras est plutôt un événement public. L'embarras est une expérience intense et immédiate. C'est le sentiment d'être atrocement vivant et de souhaiter ne pas l'être. D'être intensément présent, et de vouloir être n'importe où ailleurs. Il n'y a pas d'échappatoire. Le temps s'arrête! On est cloué sur place, transi, paralysé, exposé avec une sensation de vulnérabilité nue, d'intimité non voulue, de transparence. Au témoin, la victime dit dans un hurlement silencieux: «Ne regarde pas». Ce sur quoi le témoin ressentant soit de la douleur, soit de la jubilation, peut se sentir aspiré dans l'expérience. Dans les deux cas il y a une réverbération de l'embarras. Ni celui qui souffre, ni le témoin ne sont dans de bonnes conditions pour analyser ou rendre compte.

Laissez-moi maintenant mentionner quelques exemples de l'histoire de la psychothérapie dans lesquels la peur de l'embarras joua un rôle en influençant les idées et les pratiques contemporaines. En premier lieu, vous vous souvenez peut-être que Freud utilisa l'hypnose avec assurance jusqu'au jour où une domestique entra dans la pièce juste au moment où une patiente qui sortait de transe lui jetait les bras autour du cou. Peu de temps après Freud abandonna la technique de l'hypnose, disant que c'était superficiel et que son rôle «n'était pas un rôle de cosméticien mais de chirurgien». Je pense que l'embarras fut un élément de sa décision.

C'était à l'époque où des maris en colère répandaient déjà de jalouses suspicions sur la psychanalyse et l'affection volée de leurs épouses. Il est important de noter que Freud dit un jour: «Il y a une fascination incomparable chez une femme de grands principes qui confesse sa passion». Cela me semble de la part de Freud une étonnante confession et auto-accusation, pourtant réelle! Il arrivait – c'est encore le cas – qu'un thérapeute rencontrât ce genre de dames de condition sociale et morale souvent au-dessus de la sienne, et seulement au sein de sa pratique. La même fascination et le même embarras subsistent toujours.

Il y eut aussi le cas célèbre de Breuer et de «Anna O», une jeune femme que Breuer traita d'une manière des plus attentionnées, utilisant l'hypnose

et des méthodes cathartiques ; parfois il lui donnait à manger et l'emmenait aussi se promener dans sa calèche. À un point crucial, alors qu'il pensait que le traitement devait prendre fin, il reçut un appel urgent de la mère de sa patiente qu'il trouva « en train de se tordre dans les affres d'une pseudo-grossesse hystérique ». Il s'enfuit rapidement de la maison, dans une sueur froide (oubliant son parapluie, comme Ernest Jones⁵ n'oublie pas de le mentionner) et dès le lendemain il quittait la ville pour un voyage en Italie avec sa femme. Ce fut le début de sa séparation d'avec Freud qui avait tout juste réussi à persuader Breuer de se joindre à lui pour écrire *Les études sur l'hystérie*, résultat de leur travail commun. N'est-il pas clair que l'embarras a joué un rôle dans ces événements ? Rappelez-vous que Breuer et Freud étaient tous les deux des médecins juifs qui devaient veiller à leur réputation difficilement acquise dans une Vienne déjà quelque peu antisémite. Plus tard, quand Freud « découvrit » le transfert (inventé serait un meilleur mot), il voulut expliquer à Breuer le sens de l'incident de l'embarras, mais pour Breuer le soulagement venait trop tard. Il ne continua pas dans le domaine de la psychanalyse.

Et qu'en est-il de Carl Rogers ? Prenons dans sa vie un exemple évident et revenons à la question de la technique. Dans un premier temps, il développa une méthode de réponse appelée « reflet » (des sentiments plus que du contenu). Ce fut une aide énorme pour la pratique de la thérapie centrée sur le client⁶. Cela en rendit possible l'enseignement et l'apprentissage. Et ne sous-estimez pas l'importance de la technique à cet égard. Les thérapeutes débutants sont certainement à la recherche de méthode pour pratiquer. Ils veulent savoir : « qu'est ce que je fais, comment est-ce que je le fais ? ». Les méthodes précèdent et mettent en œuvre la philosophie comme les moyens précèdent la fin. En fait, les moyens sont la fin au premier niveau et quelquefois les moyens sont la seule expression de la fin que le client ne connaîtra jamais. Rogers et d'autres de ses collègues affinèrent et promurent cette méthode plus ou moins de la même manière que les psychanalystes promurent l'interprétation. Or, quelque temps plus tard, Rogers ne voulut plus être identifié à cette méthode qui selon lui était devenue une « parodie

⁵ N.d.t. : Ernest Jones était un médecin psychanalyste britannique, auteur de *La vie et l'œuvre de Sigmund Freud*.

⁶ Il est surprenant de penser qu'une certaine loyauté vis-à-vis de cette méthode existe encore. Dans un article publié dans *The Person-Centered Journal*, vol. 1, n° 3, Pentony écrivait : « La découverte et le développement de ce type de réponse fut une innovation technique majeure en psychothérapie. N'eût-il fait que cela, Carl Rogers mériterait qu'on se souvienne de lui pour cette contribution. »

figée». Plus tard encore il affirmait: «Je ne reflète pas»! Cela n'était pas tout à fait vrai. Dans un premier temps, peu après la publication de cette affirmation, il fit en privé une étude de quelques-uns de ses récents entretiens et trouva que plus ou moins 75% d'entre eux pouvaient être qualifiés de «reflets». Dans un deuxième temps, il expliqua que par cette affirmation «il vérifiait que sa compréhension» était comme une alternative au reflet ou à l'affinement du reflet.

L'embarras a-t-il joué un rôle dans la déclaration «je ne reflète pas»? Vous avez certainement lu, ou entendu dire que d'être identifié à une telle technique «le faisait tressaillir», «rentrer sous terre». Ceci est une expression d'embarras, d'embarras douloureux. Que s'est-il passé? Voici ma version.

Au Wisconsin, Rogers avait espéré que le projet avec «les schizophrènes» serait son meilleur test et son couronnement de gloire. À l'inverse, ce fut un échec et de plus une source d'angoisse personnelle. Pourquoi l'échec? Pour une seule et très importante raison. Le staff n'était pas préparé à exercer une thérapie centrée sur la personne en rapport avec le test des hypothèses. Comme Rogers l'écrira plus tard à propos des «failles qui furent presque fatales»: «[...] je n'avais pas pris le temps de former un staff qui soit unifié au niveau de la philosophie et de la perspective [...]». C'est peu dire. Le staff n'était ni formé, ni engagé. C'était un staff déchiré par des désaccords personnels, politiques ainsi que philosophiques et, dans la pratique, englué dans des innovations désespérées. Ici je dois dire, avec le plus grand sérieux, que cela a porté atteinte à l'Approche centrée sur la personne, atteinte de laquelle nous ne nous sommes jamais remis. Je ne pense pas non plus qu'il soit avisé de considérer cet échec comme une péremption de nos techniques! Mais pour en revenir au sujet de l'embarras, il y avait dans cette équipe deux hommes plus jeunes, de talent et ambitieux, en qui Rogers avait mis ses plus grands espoirs: Gendlin et Truax.

Qu'ont-ils fait du «reflet»? (Il faut savoir que tous les deux étaient extrêmement en colère contre Rogers de même que l'un contre l'autre). Après le Wisconsin, l'un d'entre eux, Gendlin, appela reflet «la méthode du re-dire». L'autre, Truax, utilisa le reflet comme partie d'un programme «de formation aux savoir-faire», juste le genre d'insistance technique que Rogers espérait éviter. Quelle déception. Banalisation de la part d'un ami, technologisation de la part de l'autre. Cela après une vie entière sous le mépris d'ennemis qui ridiculisaient sa méthode en disant que c'était «faire du psitachisme⁷». Même s'il savait que la technique en soi pouvait être élevée

⁷ N.d.t.: faire le perroquet.

au niveau d'un art raffiné et rabaissée à celui d'une «stupide moquerie», il était fatigué de se défendre, fatigué d'être catalogué et du coup, il sembla abandonner un des piliers de sa méthode. Ce faisant, il contribua à la perte de la discipline et de sa définition, ainsi qu'au «tout va bien du moment que c'est congruent», situation dans laquelle nous nous trouvons.

En cela je vois une triste désillusion et une sorte de détachement de l'effort public de diriger une école de pensée. Dans une lettre écrite le 2 janvier 1987 il dit: «J'en suis venu à ressentir que les bons thérapeutes sont rares».

Cela venait d'un homme qui, un temps, avait espéré voir de larges applications de cette forme de psychothérapie. À la fin, il ne voulait plus être un modèle pour les autres, ni être sollicité pour approuver ou encourager les idées des autres, mais seulement faire ce qu'il voulait, à sa manière à lui. Finalement, il en vint à s'appuyer sur ce qu'il appelait sa «présence», une guérison, «presque une autre condition», mais pas une condition qu'il pouvait invoquer à souhait, et encore moins un modèle devant être imité par d'autres.

Voilà.

J'ai essayé de suggérer une autre théorie de l'anxiété: expérientielle, pas métaphorique, pas déductive, pas psychogénétique mais directement observable, littérale, dynamique, contemporaine. Une anxiété tellement traumatisante – et dont les effets perdurent – que les gens disent qu'ils préféreraient affronter la mutilation ou la mort.

Il est aussi arrivé que quelques-uns de nos théoriciens de pointe changent leurs méthodes et leurs carrières en raison d'interactions personnelles qui leur causèrent de l'embarras. Ni eux ni nous ne vivons dans un laboratoire hygiénique d'idées mais dans une atmosphère d'interactions personnelles. Quelques-unes de ces interactions comprennent cette expérience banale mais puissante que nous appelons «l'embarras». Ce n'est pas une si petite chose. Cela peut handicaper, tuer, et changer l'histoire des idées.

L'étude de ce sujet demande votre attention. Vous avez les données. C'est une sorte de «psychopathologie de la vie quotidienne» sans l'ingéniosité d'une blague surnoise, ni d'un lapsus, ni de la magique panoplie de «l'inconscient».

Elle ne comporte aucune ordonnance de traitement, mais devrait faire progresser notre compréhension de la condition humaine sinon elle aurait raté son but. Même dans cette hypothèse, ce serait au moins un modèle du

genre de théorie dont je pense que le monde a besoin, littérale et fidèle à la réalité.

L'embarras, l'expérience et la peur de l'embarras peuvent être un facteur important dans la vie de nos clients. L'étude en est difficile mais peut se faire si nous avons le courage, et «l'ouverture à l'expérience», de ne *pas* faire ce que l'embarras nous demande de faire: détourner les yeux, prétendre que ce n'est pas important, que ça n'arrive pas. Comme nous sommes tellement enclins à le faire, en partie à cause de ce même embarras.