

Le rôle du langage comme expression d'une culture dans la psychothérapie centrée sur la personne

Evelyn Aeschlimann Magnin, Genève

Introduction

Je me suis fondée d'une part sur mon expérience personnelle du bilinguisme et de la pratique des langues et d'autre part sur certains épisodes vécus avec des clientes dans mon travail de psychothérapeute à Genève pour situer la place du langage dans l'approche centrée sur la personne. Il s'agit donc d'une mise en relation de certains des principaux concepts rogériens avec la pratique dans un contexte riche en rencontres interculturelles. Le but visé est d'élargir le concept de cadre de référence (du client et du thérapeute) afin que les différences culturelles puissent y trouver leur place et ainsi participer au développement du processus thérapeutique.

Nous remercions la rédaction de Brennpunkt (1) pour son autorisation de reproduire cet article dans *Mouvance Rogérienne*. Les notes en fin d'article en faciliteront la compréhension.

Une question préalable

Avant même d'aborder les diverses questions qui se posent à moi au sujet du langage en psychothérapie centrée sur la personne, il me semble intéressant d'entrer en matière sur le thème même de ce numéro de Brennpunkt (1): "Sprache und Gesprächspsychotherapie". La question que je me pose est celle-ci : Lorsque, en français, nous parlons de "psychothérapie centrée sur la personne", cela a-t-il le même sens que "Gesprächspsychotherapie" en allemand? Où est l'accent sur le langage en français et où est l'accent sur la personne en allemand ? Comment pouvons-nous consolider une identité commune au-delà des barrières linguistiques si ce que nous pratiquons, ce que nous sommes professionnellement, ne porte pas le même nom ?

Bien sûr qu'à force de fréquenter mes collègues d'Outre-Sarine (2) je me suis aperçue que cette différence n'est qu'une histoire d'étiquettes. Nous sommes bien en accord sur les principes de base de notre travail: notre approche est essentiellement celle de Carl Rogers, résolument centrée sur la personne, et nous la pratiquons par une dialogue (ein Gespräch) entre nous et nos clients. Mais cet accord implicite est-il tout à fait suffisant pour ceux qui nous observent de l'extérieur ? Est-ce assez d'affirmer que "nous sommes tous des Rogériens" ?

Ceci dit, je vous propose de me suivre dans quelques réflexions à propos du langage en psychothérapie centrée sur la personne.

La part du langage dans l'approche centrée sur la personne

Il est clair pour moi que le langage n'est qu'un des multiples instruments d'une relation thérapeutique. D'autres formes d'expression et de communication sont omniprésentes dans toute relation interpersonnelle et peuvent aussi bien contredire que corroborer ce que la parole exprime. Nous disposons donc de tout en registre de communications auxquelles nous attribuons des valeurs différentes, fondées plus souvent sur des systèmes de croyances que sur des études scientifiques sérieuses. Ainsi le langage du corps pour ceux qui croient que "le corps ne ment jamais", le langage imagé du rêve pour ceux qui le conçoivent comme "la voie royale de l'inconscient", ou le langage inarticulé du cri pour ceux qui voient en lui une véritable renaissance, ou le langage de l'action pour ceux qui ne jurent que par elle, etc.

De mon point de vue, l'approche centrée sur la personne tente d'intégrer ces différents registres pour entrer en relation avec une personne globale, qui vit, qui rêve, qui crie et rie et qui agit. Cette personne peut être incongrue lorsque ses différents langages se contredisent ou congrue lorsque ses messages s'harmonisent, mais elle est un tout. Pourtant, le rôle du langage verbal me semble privilégié dans le sens que c'est par lui en fin de compte qu'une sorte de vérification au niveau conscient a lieu. La prise de conscience, l'"insight" ou ce que Gendlin appelle "la prise" (Gendlin, 1984), c'est en paroles qu'elle s'exprime et se communique. Même si l'authenticité, l'empathie et la considération s'expriment et se perçoivent de multiples manières, c'est finalement par le langage qu'elles seront saisies de manière précise. C'est peut-être là que se concrétise le terme allemand de "Gesprächspsychotherapie".

Les langues comme expression d'une culture

Si nous admettons que le langage tient ce rôle privilégié dans une relation thérapeutique centrée sur la personne, il va de soi qu'une attention toute particulière doit être portée à la langue dans laquelle s'expriment client et thérapeute. Plus encore, dans la mesure où une langue est issue d'une culture et en véhicule les valeurs, il s'agit d'être attentif non pas seulement aux paroles prononcées et à leur sens lexical mais aussi aux significations que ces paroles recouvrent, à la façon de les dire, aux intonations, à la syntaxe, aux expressions argotiques, etc.

Lorsque je lis Rogers et les extraits de ses entretiens thérapeutiques, je suis frappée par une sorte d'uniformité. C'est comme si tous ses clients étaient issus de la classe moyenne américaine: pas d'erreurs de syntaxe, pas un mot en langue étrangère, pas de prononciation bizarre, pas d'expressions argotiques. C'est peut-être dû à des transcriptions aseptisées, mais il me semble plutôt que Rogers ne devait pas parler d'autre langue que l'anglais et que, né et élevé dans le Middle-West (la vraie Amérique) et ayant toujours vécu dans un contexte américain, il n'a tout simplement pas été très sensible aux différences linguistiques et culturelles. Mais je trouve quand même un peu paradoxal que cet homme né au début du 20e siècle et donc témoin historique de deux guerres mondiales, des premières bombes atomiques sur Hiroshima et Nagasaki, des derniers soubresauts du colonialisme, de la guerre froide, des guerres d'Algérie, de Corée et du Vietnam, des émeutes raciales et de la lutte pour les droits civiques dans son propre pays, de l'exploitation du tiers-monde par le monde occidental, de génocides, de famines, et j'en passe, que cet homme si proche des autres et si soucieux d'améliorer les relations humaines ne se soit pas penché sur le problème des langues et des cultures qui est souvent à la base de malentendus entre personnes et qui donne aussi sa tonalité particulière au monde privé de chacun.

Une expérience très révélatrice du degré d'importance attribué aux langues comme représentantes de cultures diverses peut être vécue en assistant à un "International Workshop" rogerien où tout ce qui s'exprime entre les quelque deux cents participants en provenance d'une quinzaine de pays passe par le canal étroit de trois langues "officielles": l'anglais, l'allemand, le français (et tant pis pour les autres). On peut percevoir, comme Rogers "... a process creating... a harmonious unity out of citizen of twenty-two countries" (Rogers, 1980, p. 202) (3), mais cela ne reflète pas exactement l'expérience que j'en ai faite. Pour moi cela ressemblait par moment à la tour de Babel où "l'Eternel descendit et mit la confusion dans leur langage en sorte qu'ils n'entendent plus le langage les uns des autres.» (Gen. 11:7) et encore moins leurs valeurs et préoccupations culturelles particulières.

Pour nous Européens, et Suisses en particulier, il est impossible d'ignorer l'importance des langues et des différentes cultures qu'elles recouvrent. Nous savons d'expérience que "ressentir le monde du client avec la signification qu'il a pour lui" (Rogers, 1963) exige de nous, thérapeutes centrés sur la personne, de posséder au moins une connaissance de base de ses références culturelles ou, à défaut de cela, de savoir reconnaître notre ignorance et d'y remédier avec l'aide de notre client ou de toute autre manière appropriée. Pour nous, il est évident que rien n'est "culture-free".

Je me propose donc de décrire quelques-unes des façons dont le langage, entre autres modes de communication, peut affecter la relation thérapeutique du point de vue du thérapeute et de celui du client. Ces observations émanent de mon expérience personnelle dans l'une et l'autre de ces deux situations. Elles ne se prétendent ni exhaustives, ni systématiques, ni même objectives (peut-être surtout pas !), mais elles pourraient constituer le point de départ d'une réflexion plus approfondie. Elles se situent dans un contexte de relation psychothérapeutique où soit le client, soit le thérapeute, soit tous les deux disposent de plus d'une langue d'expression et, partant, de plusieurs cadres de référence culturels.

Pour mieux relier ces observations à l'approche centrée sur la personne, je vais tenter de les aborder en me référant à chacune des trois caractéristiques fondamentales de cette approche. J'essaierai aussi de tenir compte du fait qu'il ne suffit pas que l'authenticité, l'empathie et la considération positive du thérapeute soient ressenties par lui et communiquées au client mais qu'il faut encore que ce dernier les perçoive, les ressente comme telles et, idéalement, puisse le faire savoir au thérapeute. Je me référerai principalement à l'article de Rogers "La relation thérapeutique: les bases de son efficacité" (1963). (En passant, il est intéressant de noter la différence de sens considérable entre ce titre et le titre de l'original en anglais: "The interpersonal relationship: the core of guidance" (1962)).

Le langage et l'authenticité ou la congruence du thérapeute

Le fait d'être bilingue me rend particulièrement attentive à ce problème (4). Suis-je véritablement moi-même, entièrement, lorsque dans une relation thérapeutique je ne fais appel qu'à une des deux langues, qu'à une des deux cultures qui me sont si familières? Ai-je tout à fait les mêmes sentiments lorsque je communique en anglais avec une personne de langue anglaise ou en français avec une personne francophone ? Franchement, non. Et comment suis-je affectée par cette troisième langue qu'est l'allemand et le suisse-allemand que j'ai parlé pendant 8 ans de scolarité ? L'idée qu'on puisse se sentir différent selon la langue qu'on parle peut sans doute paraître étrange à quelqu'un qui est fermement ancré dans une seule langue appelée sa "langue maternelle". Pour moi, c'est comme si j'avais plusieurs

personnalités qui parfois atteignent un état d'accord entre elles et d'autres fois entrent en conflit.

Prenons un exemple. Une cliente américaine se plaint de son isolement, son mari est absent toute la semaine, son enfant fréquente l'école internationale, elle trouve ses contacts avec la communauté américaine peu enrichissants, ses amis et sa famille aux Etats-Unis lui manquent, elle a trop souvent dû changer de pays à cause du travail de son mari, elle se sent déracinée. Elle n'arrive pas à nouer des liens avec la communauté genevoise et lui reproche amèrement son manque de chaleur, son rejet des étrangers et son repli sur elle-même.

Si je reste dans le champ de mes appartenances anglo-américaines je ressens une sorte de tristesse, un sentiment d'isolement qui me renvoie à mes années passées à l'étranger, à ma mère étrangère en Suisse, à d'autres clientes dans le même cas qu'elle. Mais simultanément je ressens un agacement, un peu d'indignation, d'impatience qui me provient de ma personnalité suisse : ces étrangers s'isolent eux-mêmes, ils ne font même pas l'effort d'apprendre le français. Comment puis-je lui communiquer ces sentiments si contradictoires et lui sembler authentique, sans introduire une confusion chez elle, ou lui sembler incongrue ? Est-ce thérapeutique de le faire ? La décision de partager ces sentiments avec elle sera prise sur le moment en fonction d'autres éléments de l'entretien, mais plus ma propre ambiguïté est grande, plus il y a de risques qu'elle transparaisse et crée une confusion auprès de ma cliente. Si je décide de parler de tout ce que je ressens, il faudra bien que je lui fasse part aussi de ma dualité et que je situe clairement mon expérience dans chacun de ces deux champs linguistiques et culturels. C'est un peu compliqué. Dans la pratique j'aurais plutôt tendance à révéler la part d'authenticité qui cadre avec le contexte linguistique actuel et à mettre de côté les réactions un peu défensives de ma "suissitude".

Le langage et la perception de l'authenticité du thérapeute par le client

Ici, je me référerai à ma propre expérience de cliente en thérapie personnelle. J'ai eu l'occasion de travailler dans deux contextes différents. L'un où le travail se faisait en anglais, la langue unique du thérapeute, et l'autre en français, la deuxième langue de la thérapeute. Il est vrai pour moi que l'authenticité du premier me paraissait très convaincante pour autant que je fasse en quelque sorte abstraction de mes cadres de références français et de ma culture suisse. Je l'ai toujours reconnu comme Américain, Quaker et rogerien en plus d'une personne très humaine et un excellent thérapeute. A l'intérieur de ces références culturelles il était ce qu'il était vraiment et me paraissait en accord avec lui-même. Par exemple, ces fréquents "I dont understand, what do you mean ?" (5) ne m'aurait pas paru authentiques si je ne m'étais pas souvenue que je m'exprimais en anglais qui n'est pas ma première langue et qu'effectivement il se pouvait que je sois imprécise. Ses longs silences étaient certainement moins incongrus si je me souvenais de son appartenance à la Société des Amis (6).

Dans ma seconde expérience de cliente, ce sont mes cadres de références français qui dominant alors que ma thérapeute est d'origine suisse-allemande. Il m'est arrivé de douter de l'authenticité de sa gentillesse et de sa douceur d'expression, jusqu'à ce que je place ces perceptions dans mon cadre de référence suisse-allemand (que je n'utilise pas souvent). Et là tout à coup me revinrent des sons de mon enfance, quelque chose comme: "Du bisch es liebs Meiteli, das inch aber schön !" dit par mon grand-père (7). Dans ce contexte son authenticité me parut évidente.

Il semble donc que la perception qu'a le client de l'authenticité et de la congruence du thérapeute n'est pas seulement fonction de la réalité de leur expression mais aussi des références qu'utilise le client pour les percevoir et les reconnaître comme telles. Il s'agit dès lors pour le thérapeute de se mettre au diapason de son client, si possible, ou du moins ne pas lui transmettre une forme d'authenticité qui lui est totalement étrangère.

La congruence du client

Comme je le suggère plus haut, le bi-linguisme ou le multi-linguisme peut être non seulement une richesse mais aussi une source de confusion et d'ambiguïté à laquelle nous devons être attentifs lorsque nous travaillons avec un client dans une langue qui n'est pas sa langue privilégiée. Un manque de congruence peut aussi bien provenir d'un conflit entre plusieurs cadres de références culturels que d'un décalage entre un moi idéal et un moi réel, par exemple. C'est alors la tâche du thérapeute d'explorer la possibilité d'une congruence interne à chacun de ces cadres pris séparément, mais qui, lorsque la personne doit vivre en intégrant les deux, crée une forte impression d'incongruence pour la personne entière, un sentiment d'identité multiples et conflictuelles.

Un exemple clarifiera peut-être ce que je veux dire. Je pense à cette jeune femme d'origine berbère, née en Algérie où elle a été atteinte de poliomyélite avant l'âge de deux ans. A cet âge, elle a été soignée en Suisse où elle a vécu dans une famille d'accueil comme une enfant unique jusqu'à l'âge de 5 ans. Puis elle a été renvoyée dans sa famille d'origine qui comptait une dizaine de frères et soeurs et dont elle ne connaissait ni l'existence, ni la langue. A 11 ou 12 ans elle est revenue passer une année en Suisse puis est retournée en Algérie jusqu'à l'âge de 15 ans. Puis elle est venue s'installer définitivement en Suisse. Sa scolarité algérienne s'est faite en arabe, sa scolarité suisse en français, sa langue parentale est le berbère. Nos entretiens eurent lieu en français. Au cours de ces entretiens il s'est révélé que pour elle, une congruence "à la Suisse" ne pouvait pratiquement pas être réalisée sans renoncer à une bonne partie de ses valeurs islamiques et berbères, et vice-versa. Une voie douloureuse pour atteindre une congruence personnelle était de faire un choix parmi des valeurs culturelles parfois incompatibles, acquises à travers un parcours de vie très particulier.

On voit donc que l'authenticité peut se manifester de différentes façons chez une même personne suivant la langue qu'elle choisit de prendre pour référence culturelle. On voit aussi que ce choix n'est pas toujours univoque ni même totalement conscient et peut alors donner lieu à une confusion qu'il s'agit de saisir à sa juste valeur.

Le langage et l'empathie

"Ressentir le monde intérieur du client avec la signification qu'il a pour lui, le ressentir 'comme si' il était son monde à soi..." (Rogers, 1963, p. 3), c'est pour moi quelque chose qui se construit peu à peu avec tous les moyens dont je dispose. L'empathie pour un client, en ce qui me concerne, ne préexiste pas à la première rencontre avec lui, mais se développe et croît au fur et à mesure que son monde se révèle à moi.

Il est intéressant de noter ici qu'en 1963 Rogers estime que l'authenticité ou la congruence est la qualité primordiale d'un thérapeute efficace (Rogers, 1963). Cependant, après 17 ans de travail et de recherche, il déclare: "Over the years, however, the research

evidence has kept piling up, and it points strongly to the conclusion that a high degree of empathy in a relationship is possibly the most potent factor in bringing about change and learning." (Rogers, 1980, p. 139) (8) et il consacre tout un chapitre de cet ouvrage au concept de l'empathie. Dans les diverses descriptions qu'il donne de l'empathie, notamment celle de "l'experiencing" empruntée à Gendlin (1962), le rôle du langage apparaît très clairement: entrer dans le monde perceptuel de l'autre, être sensible aux sens corporels (felt meanings) qu'il exprime, ressentir des significations qui ne lui apparaissent pas encore tout à fait, lui communiquer son propre ressenti à soi, vérifier avec lui l'exactitude de ce ressenti et se laisser guider par ses réponses, tout ceci passe par le langage.

Si l'on admet que 'le monde perceptuel privé' d'un adulte a été formé dans un contexte culturel défini et s'exprime à travers une langue qui en est le produit, alors entrer dans ce monde privé de l'autre et s'y sentir à l'aise exige au moins de comprendre les subtilités de sa langue et, si possible, d'être familier avec le sens culturel qu'elle véhicule. Tout le processus décrit plus haut passe par l'intermédiaire d'échanges verbaux, une sorte de va-et-vient de plus en plus juste et précis entre client et thérapeute. Cela rend pratiquement impossible de faire un travail thérapeutique centré sur la personne (et c'est encore plus évident si on pense au terme de "Gesprächspsychotherapie") dans une langue qu'on ne maîtrise pas et qui serait alors quasiment dépourvue de références culturelles.

Dans cette optique (4), la possibilité de travailler en deux ou trois langues ne fait que de doubler ou tripler le champ d'activité possible. C'est comme si j'étais deux (ou trois)! C'est peut-être le propre du bilinguisme vrai que de pouvoir déconnecter presque totalement une langue d'une autre, de pouvoir penser, sentir, verbaliser dans une seule à la fois, sans passage à travers l'autre langue. Mais comme je l'énonçais au sujet de l'authenticité, il ne s'agit tout de même pas de compartiments étanches et il arrive parfois qu'un mot, une expression, une référence surgissent de l'autre contexte culturel en veilleuse, et m'apparaissent plus adéquats, à moi, mais pas forcément à mon client !

Dans mon expérience, il n'y a que peu d'obstacles dans la construction de cette relation thérapeutique lorsque la cliente parle sa langue d'origine, que ce soit le français ou l'anglais, et que moi, thérapeute, je m'y ajuste. Où l'attitude empathique est plus difficile à atteindre et à communiquer de manière perceptible au client, c'est lorsque le client doit, lui, s'ajuster à mon langage parce que je ne parle pas sa langue d'origine. C'est donc dans une langue étrangère pour lui qu'il doit s'exprimer. Une langue qui ne reflète ni entièrement, ni précisément son monde intérieur, une langue dont les termes que moi je peux lui proposer ne correspondent pas forcément à ses "felt meanings". Nous devons alors prendre des chemins de traverse, puiser à des ressources moins évidentes que le langage direct : images, métaphores, termes dans une autre langue que celle de notre dialogue mais que nous connaissons toutes deux, synonymes, mimiques, etc.

Ce genre d'échange arrive souvent dans ma pratique genevoise: un Vietnamiens, une Brésilienne, une Mauritanienne, une Algérienne qui communiquent avec moi en français, une Israélienne, un Sud-Africain qui me parlent en anglais. Autant de situations où mon attitude empathique s'élabore petit à petit et avec une contribution considérable du client, ou alors ne s'établit pas et c'est la fin de la relation. C'est surtout à travers mes contacts avec ces clients que je me suis rendue compte de l'importance du langage et de la culture qu'il exprime.

Je voudrais illustrer ceci par deux exemples:

Ma cliente brésilienne est née dans une famille allemande qui a émigré au Brésil avant la dernière guerre. La langue de sa petite enfance est l'allemand mais elle ne le parle presque jamais actuellement; à partir de l'école elle a parlé le brésilien et c'est devenu la langue principale de sa vie d'adulte; il y a quelques années elle a épousé un Suisse-romand et a adopté le français dans lequel elle communique dans sa vie quotidienne et professionnelle. Elle et moi parlons en français car je ne sais pas du tout le portugais. Quant à l'allemand, c'est pour elle et pour moi une langue tombée en désuétude.

Le thème de son malaise par rapport à certaines valeurs suisses revient souvent dans nos entretiens: le travail sérieux, bien fait (Gründlichkeit), le 'chacun pour soi', le sentiment du devoir, le sens des responsabilités, la soumission à l'autorité, etc. Pour mieux saisir son malaise je lui demande ce qui lui manque du Brésil et, en tâtonnant un peu, nous arrivons au mot "convivialité". Mais j'imagine quand même que ces valeurs suisses sont souvent assez proches de valeurs allemandes; elle a dû les rencontrer dans sa petite enfance, dans cette ville allemande au Brésil où tout le monde est d'origine allemande. Oui, mais elle ne les reconnaît pas comme siennes. C'est comme si toute cette partie de sa personnalité avait été révoquée; elle ne se sent pas à l'aise avec l'idée d'une identité allemande.

Dans un de nos entretiens récents il est sujet de la paresse intellectuelle qu'on lui reproche ici en Suisse. Elle ne voit pas pourquoi elle ferait l'effort de comprendre des choses qui ne l'intéressent pas. Cela débouche sur la notion de paresse et de ses connotations dans diverses cultures: vue comme un droit en France dans les années 68, un savoir-vivre sous le nom de 'dolce far niente' en Italie, une vertu au Brésil appelée 'preguiça' qui est aussi le nom de l'animal, le paresseux qui sait si bien se reposer dans n'importe quelle position, et puis le mot allemand "Faulheit" connoté plutôt négativement. Et tout à coup elle se souvient: "Ah oui! ma mère m'appelait 'faule Katze'. Alors c'est peut-être moi ça, j'ai toujours été comme ça, 'eine faule Katze'" (9). Et cela nous amène à imaginer comme ça doit être agréable d'être une grosse chatte paresseuse, qui dort sans souci, ne travaille pas sérieusement, n'a pas de responsabilité, nourrie et dorlotée, qu'on a envie de caresser et qui ronronne au coin du feu. "Oui, c'est tout à fait moi ça, la Taule Katze' de ma mère" dit-elle en souriant. J'ai enfin la sensation d'être un peu entrée dans le monde privé de son enfance, et d'assister à un début d'intégration de cette expérience allemande.

L'autre personne dont je voudrais parler est une Israélienne, née en Israël, dont la langue d'origine est l'hébreu. Elle a séjourné pendant un certain temps aux Etats-Unis ce qui nous permet de communiquer en anglais. Elle vit en Suisse depuis une année mais n'a pas appris le français et ne désire pas l'apprendre. Elle est venue me voir en disant qu'elle ne comprenait rien aux règles de comportement social suisses. C'était la confusion totale et ça l'angoissait beaucoup. Elle répète souvent qu'elle n'est pas douée pour les langues et que ce n'est qu'en hébreu qu'elle peut s'exprimer avec exactitude, voire avec poésie. Souvent elle se fâche pendant nos entretiens parce qu'elle ne trouve pas le mot juste pour décrire ce qu'elle ressent ou un fait précis de sa vie. Nous tâtonnons beaucoup à la recherche d'un mot en anglais qui conviendrait exactement. Inutile de dire que je ne connais pas un mot d'hébreu mais j'ai nettement l'impression d'une empathie qui se développe en moi au fur et à mesure de nos entretiens, comme si, peu à peu, les voiles qui m'empêchent de percevoir son monde comme si j'y étais se soulevaient un à un.

Dans un de nos récents entretiens, je lui communique le sentiment que j'éprouve lorsqu'elle me parle du milieu de son enfance, de sa famille. J'utilise le mot anglais 'gloomy' (obscur, entre ennui et tristesse). Non, ce n'est pas le mot qui convient, elle éprouve plutôt un sentiment de tristesse, mais ce n'est pas tout à fait ça non plus. C'est difficile à expliquer parce qu'il y a tout un contexte culturel, dit-elle. C'est plutôt l'absence d'un certain bonheur qui est parfois liée au judaïsme hassidique. Sa famille est une famille religieuse, hassidique, pourtant ni sa mère, ni son père ne possèdent ce genre de bonheur, une façon d'être heureux de manière sérieuse, très différente de ce qu'on voit en Suisse. Il y a un mot en hébreu qui exprime exactement ce qu'elle veut dire, mais on ne peut le traduire en anglais. Je lui demande de me dire le mot. C'est "haguigui", quelque chose comme le bonheur de la fête. Il n'y a pas de mot en anglais, mais elle me propose une image: quatre frères, membres de sa famille éloignée, qui se tiennent par les épaules et chantent et dansent une danse d'hommes. Ils expriment tout le bonheur de la célébration de la fête. Je suggère le mot 'joie'. Ce qui suit est la transcription de cette partie de l'entretien, traduite en français.

T: Un sentiment de joie.

C: Je ne sais pas. Je ne peux pas sentir le mot 'joie', je ne sais pas exactement ce que c'est. Si on le dissèque, je ne sais pas... je me sens un peu impuissante parce que ce genre d'accord très fin on ne l'a qu'en parlant une langue pendant des années. Je ne le fais pas. Cela ne m'importe pas assez pour rechercher cet accord très précis dans une autre langue je ne sais pas.

T: C'est une question de trouver le sentiment qui va avec le mot?

C: Oui, et je n'ai pas le sentiment (feeling) des mots en anglais. C'est pourquoi, même si je parle assez bien l'anglais, je ne pourrais pas écrire (de la littérature) en anglais à moins de vivre des années aux USA par exemple.

T: Comme vivre avec les mots.

C: Oui, c'est une question de vraiment ressentir (elle dit 'experiencing') les mots... et ça je n'ai pas en anglais.

T: C'est difficile pour vous d'entrer dans des sentiments profonds et d'en parler dans une autre langue que votre langue.

C: C'est que je ne peux pas être exacte... c'est étrange... il n'y a rien comme l'hébreu pour moi. J'ai des couches de sentiments en anglais, depuis le temps... depuis que j'ai passé quelques années importantes de ma vie aux USA, et il y a des choses qui me sont plus faciles en anglais. Mais il y a quelque chose de très, très significatif dans l'hébreu pour moi... mais malgré cela je ne suis pas encore prête à rentrer chez moi.

Ces deux exemples illustrent assez bien, je pense, le genre de tissage d'empathie qui se fait lentement, avec beaucoup d'hésitations, de rajustements des mots, d'éclairages culturels du 'monde privé' du client qui se fait avec la participation active du client.

L'empathie avec des langues et cultures fantômes

Encore une chose. Rogers nous dit: "Lorsque le monde du client apparaît avec clarté au conseiller qui peut alors s'y mouvoir avec aisance, le conseiller devient alors capable de deux choses: d'une part, il peut comprendre ce dont le client n'a que vaguement connaissance et le lui communiquer; il peut aussi expliciter certaines significations de l'expérience du client, significations dont le client est à peine conscient. C'est cette empathie extrêmement sensitive qui semble importante pour permettre au client d'arriver à un climat d'intimité avec lui-même, d'apprendre, de changer, de s'épanouir." (Rogers, 1963, p. 3, mes italiques)

Cela me renvoie à un phénomène que j'appellerai "les langues et cultures fantômes". Il s'agit de langues et de cultures qui font partie de manière à peine consciente du bagage culturel de certaines personnes. J'ai rencontré cette situation surtout chez des Américains qui ne parlent que l'anglais, qui ont été élevés de façon à adhérer au 'American way of life', mais dont les grands-parents ont émigré aux Etats-Unis porteurs d'une langue et d'une culture qui ont été gommées sous la pression d'une normalisation à l'américaine où la période du maccarthysme y était pour beaucoup. En effet, il aurait été peu avisé à cette époque de continuer à entretenir ouvertement des valeurs et une manière de vivre polonaise, par exemple. Ces clientes américaines et leurs époux sont souvent d'un niveau socio-culturel bien supérieur à celui de leurs parents. Ils ont été élevés par des parents ouvriers ou de profession manuelle; ils appartiennent maintenant à la catégorie des cadres supérieurs, une raison de plus peut-être pour avoir "oublié" les origines plus que modestes de leurs grands-parents.

Cependant, il reste chez ces personnes des traces de cette langue et de cette culture qu'elles ignorent. Elles relatent des comportements de leurs parents qui, de leur point de vue américain, leur paraissent incongrus alors que les mêmes comportements chez leurs grands-parents franchement étrangers leur paraissent tout à fait convenables. Et quand ces comportements presque archaïques apparaissent chez ces personnes elles-mêmes, elles ne reconnaissent plus du tout leur éventuelle provenance culturelle et s'en effrayent comme d'un comportement aberrant. C'est alors un peu à moi, thérapeute européenne, de puiser dans mes connaissances de nos différentes cultures pour les aider à reconnaître cette facette d'elle-même, à la situer dans un contexte culturel et linguistique réel qu'elles ignorent, à sortir en quelque sorte le fantôme des oubliettes.

Prenons un exemple. Il s'agit d'une cliente américaine dont les grands-parents ont émigré d'Italie, probablement de Calabre. Elle a été élevée dans une bourgade du Middle-West très isolée de tout ce qui n'est pas américain. Elle a fait des études de lettres et a enseigné l'anglais et la littérature anglaise et américaine au niveau secondaire. Elle possède une excellente culture, écrit avec élégance et se considère tout à fait américaine. Elle ne parle pas du tout l'italien et ne sait presque rien de l'Italie. Une chose qui la dérange en elle-même ce sont ses élans émotionnels, ses envies de dire ce qu'elle pense, de se fâcher, de crier, de pleurer, de rire, d'embrasser, de s'exprimer spontanément, de déborder, mais qui restent des envies, très fortes, qu'elle a toujours réprimées. Elle me dit: "Je crains d'être comme mon père, et ça m'effraie. Si j'étais comme lui alors je serais violente comme lui, folle comme lui, et isolée comme lui." Tout le monde dans sa ville natale désapprouvait du comportement de ce barbier encore si italien, si volubile, si expressif, si peu américain en somme, qui parlait mal l'anglais avec des termes et un accent italiens. Et tout le monde admirait sa femme, elle aussi d'origine italienne, mais qui parvenait si bien à se conformer au stéréotype de la femme américaine et qui parlait l'anglais sans aucun accent.

Et ses grands-parents? A cette question, ma cliente me parle de son grand-père qui est venu seul en Amérique à l'âge de 15 ans. Nous partageons une vision de sa grand-mère maternelle, toute habillée de noir, qui parlait principalement l'italien et qui avait conservé son mode de vie italien sans se soucier le moins du monde de l'opinion publique, qui était spontanée, parfois excessive, chaleureuse, généreuse, parfois rude et directe, solide et pleine de vie et qui lui paraissait tout à fait convenable, congruente dirions-nous. Et ainsi, par ce recadrage empathique plus large sur l'histoire de trois générations, par ce que je peux apporter de connaissance de l'Italie et d'appréciation des Italiens, le fantôme culturel prends corps, le côté italien et vibrant de ma cliente peut être reconnu, approprié et peu à peu s'intégrer au

reste de sa personnalité, sortir de l'ombre et devenir un atout à utiliser plutôt qu'une tare effrayante à étouffer.

J'espère avoir pu montrer qu'un accès à des langues et des cultures différentes, éventuellement avec la participation encouragée du client, permet d'élargir le champ de la compréhension empathique à des zones moins accessibles du monde privé du client. Ces zones, à prime abord inconnues du thérapeute ou cachées à la perception du client, peuvent être éclairées et intégrées grâce à la qualité empathique de la relation.

Le langage et la perception de l'empathie par le client

Lorsque ces ouvertures dans le monde privé d'un client se produisent il s'ensuit une qualité de la relation thérapeutique qui m'est tout à fait perceptible et je pense que le client aussi la ressent. Toutefois cette impression n'est pas toujours clairement verbalisée. Je préfère donc me référer à ma propre expérience en tant que cliente.

J'ai un souvenir très précis de combien j'ai pu contribuer à la compréhension empathique de mon thérapeute américain. Je n'ai cessé de l'instruire en quelque sorte, de lui montrer ma façon de voir les choses de ma vie en tant que Suisse francophone ou de personne bilingue. Maintes fois j'ai dû l'aider à mieux me comprendre ou rectifier ce qu'il semblait avoir compris. Son incapacité à comprendre une autre langue que l'anglais m'a bien souvent gênée et cela m'est arrivé d'éprouver un manque d'empathie de sa part uniquement parce qu'il ne pouvait entrer dans mon monde intérieur que par la porte de l'anglais.

Ce sentiment de n'être pas comprise exactement ne se produit pratiquement jamais dans ma relation avec ma thérapeute suisse-allemande qui maîtrise très bien le français et connaît aussi bien l'anglais. Au contraire, il se tisse une empathie qui fait renaître en moi l'expérience de 8 ans d'école en allemand. Je redécouvre des richesses inutilisées dans cette langue et dans le Schwyzerdütsch de mon enfance. C'est comme si nous avions trois sources linguistiques et culturelles auxquelles puiser; le territoire empathique s'étend et s'éclaire, les zones d'ombre s'amenuisent. Pouvoir ainsi jongler avec plusieurs langues c'est vraiment une expérience enrichissante pour moi. C'est une façon d'explorer mon monde intérieur qui est fait, entre autres, de cette pluralité et de cette ambiguïté que j'ai mentionnée plus haut.

Langues, cultures et considération positive inconditionnelle

"Cela signifie que le thérapeute valorise son client en tant que personne, avec un sentiment assez analogue à celui d'un parent à l'égard de son enfant qu'il apprécie en tant que personne, et non pas en fonction de sa conduite particulière à un moment donné." (Rogers, 1963, p. 4)

Dans cet article, Rogers cite une lettre d'un ami thérapeute qui situe l'origine du manque de confiance en soi et de tout ce qui s'ensuit dans l'amour si souvent conditionnel des parents. Nous pourrions supposer alors qu'un thérapeute ne rencontre pratiquement jamais de client qui a connu un amour parental inconditionnel, source d'assurance et d'estime de soi. En effet, on peut faire l'hypothèse que de telles personnes n'auront jamais besoin d'une psychothérapie, à moins que ce ne soit pour se sentir autorisées à être bien dans leur peau même si elles sont entourées de personnes mal à l'aise !

Jusqu'à maintenant je ne me suis pas vraiment posé la question d'un lien possible entre langage, culture et considération positive inconditionnelle. C'est une question que j'aimerais pouvoir creuser ultérieurement. Je ne peux donc, ici, que formuler quelques idées qui mériteraient peut-être d'être explorées.

Pour moi, avec l'expérience que j'ai acquise, il me semble qu'il doit y avoir de grandes différences culturelles, et probablement linguistiques, dans la façon qu'ont les parents de communiquer leur amour à leurs enfants, comme dans la notion même d'amour parental d'ailleurs. J'ai l'idée que notre préoccupation excessive pour le faire et pour l'avoir - qui mène à ce qu'on apprécie une personne d'abord en fonction de ce qu'elle fait et de ce qu'elle a - nous a rendus aveugles à ce qu'une personne est en dehors de tout ça. Quand je dis 'nous' je me réfère à la culture de la classe moyenne occidentale. Je suppose qu'il existe des cultures, et même des sous-cultures à l'intérieur de la nôtre, où il est moins nécessaire d'accomplir et de posséder pour être valorisé en tant que personne. Ce sont souvent des cultures où les règles de comportement sont précises et claires, voire même assez astreignantes, où les parents ne sont pas forcément très expressifs de leur amour pour leurs enfants. Il pourrait y avoir un renversement du message adressé à leurs enfants. Au lieu de "nous t'aimerons si tu fais ceci ou cela", ce serait "tu ne dois pas faire ceci ou cela parce que nous t'aimons."

Ainsi, pour certaines personnes de notre culture, cette considération indépendante de leurs actes qu'elles rencontrent dans une relation thérapeutique est une nouvelle expérience qui aura tendance à susciter une critique de leurs parents qui ne leur ont pas offert ce genre de considération. C'est le schéma typique auquel nous nous attendons et qui fait l'objet d'une littérature populaire abondante.

Mais il est possible que des personnes qui n'appartiennent pas à notre modèle culturel viennent nous voir parce que, au contraire, elles ne retrouvent pas dans leur vie actuelle, parmi nous, cette considération qu'ils ont ressentie de la part de leurs parents. Leur restituer cette valorisation dans une relation thérapeutique aura alors tendance à susciter une critique de leur milieu actuel, le nôtre. La question est de savoir s'il leur suffit que nous soyons empathiques. Comme me disait une cliente mauricienne: "En épousant ce Suisse, je suis tombée de la marmite dans le feu!"

La seule personne parmi mes clients qui m'ait affirmé, sans l'ombre d'un doute, avoir le sentiment profond d'avoir été aimée par ses parents était cette jeune femme berbère, musulmane, fille d'un Hadj érudit et autoritaire, un vrai patriarce. Elle pouvait lui reprocher de ne l'avoir pas fait vacciner contre la poliomyélite, d'avoir accepté qu'elle soit déracinée plusieurs fois, de ne pas avoir mis en pratique son savoir pédagogique, mais elle était sûre qu'il l'aimait en tant que personne comme ses neuf autres enfants. Je pense maintenant que ma considération de sa personne telle qu'elle l'a ressentie était bien en-dessous de son expérience préalable. Elle a décidé de rompre notre relation thérapeutique en disant qu'elle ne savait plus pourquoi elle était venue. Est-ce possible que, dans certaines cultures, la considération positive inconditionnelle d'une personne s'exprime et se perçoit par une distance et un silence respectueux et rien d'autre ?

Conclusion

A la relecture de ce qui précède, il me vient l'image d'une sorte de canevas, partiellement couvert de ci, de là par quelques taches de couleur, des débuts de figures à compléter au fil de l'expérience et du temps. Ce n'est encore qu'une esquisse, le tableau demande à être complété.

Il est prévisible, je pense, que dans les années à venir l'Europe et la Suisse voient arriver de plus en plus de populations d'autres cultures et parlant d'autres langues. Contrairement à l'Amérique à ses débuts, il nous sera impossible (heureusement !) de leur imposer une langue et une culture artificiellement uniforme pour la bonne raison que nous n'en voulons pas pour nous-mêmes. Les Européens et les Suisses, nous sommes bien placés pour le savoir, sont fermement attachés à leurs particularismes.

Il y a donc des chances pour que les psychothérapeutes, parmi d'autres professionnels de la relation, se trouvent devant un choix fondamental : soit tenter de faire adopter à leurs clients étrangers leur propre mode de vie et de pensée (ce qui est une ancienne tradition bien ancrée dans certaines approches psychologiques) ; soit faire l'effort d'entrer dans le mode de vie et de pensée de leurs clients (ce que certains thérapeutes pourraient ressentir comme une perte de leur identité). Il y a cependant une troisième voie qui apparaît dans la pensée de Rogers et d'autres penseurs, comme Piaget par exemple, et qui pourrait être la spécificité de la psychothérapie centrée sur la personne. Il s'agirait alors d'entrer dans le monde de nos clients tout en leur ouvrant les portes du nôtre. En somme, une voie vers un développement réciproque.

Références bibliographiques

Gendlin, Eugene T. (1984). *Focusing: au centre de soi*. Montréal: Le Jour, éditeur.

Rogers, Carl R. (1963). La relation thérapeutique: les bases de son efficacité. *Bulletin de Psychologie*. 17, 1-9.

Rogers, Carl R. (1968). *Le développement de la personne*. Paris: Dunod. Rogers, Carl R. (1980). *A way of being*. Boston, Mass.: Houghton Mifflin Co. Adresse de l'auteur:

Evelyn Aeschlimann Magnin
Psychologue dipl. Psychothérapeute FSP
7 rue Saint-Joseph CH 1227 Carouge

Notes

(1) Cet article a été écrit en février 1993 pour le numéro 54 du journal de la Société suisse pour l'approche et la psychothérapie centrées sur la personne (SPCP), le Brennpunkt (le point où se focalise un faisceau lumineux, par extension le point où se focalise l'attention, le foyer), consacré au thème du langage en thérapie centrée sur la personne. Cette Société, dont je suis membre très active, est majoritairement suisse alémanique et s'appelle en allemand Schweizerische Gesellschaft für Gesprächspsychotherapie und personzentrierte Beratung (SGGT). Le terme de "Gesprächspsychotherapie", ou GT - littéralement psychothérapie du dialogue ou de l'entretien - est largement, utilisé en Allemagne, Autriche et Suisse alémanique pour désigner la psychothérapie centrée sur le client ou sur la personne. Cette disparité terminologique explique la présence d'une question préalable qui, si elle n'intéresse pas directement le lecteur français, lui donnera un aperçu d'une des complexités de notre petite confédération helvétique, sa complexité linguistique. (Voir aussi: Schlpfer R. et al. (1985). La Suisse aux quatre langues. Editions Zoé, Genève)

(2) La Sarine est la rivière qui traverse la ville de Fribourg où l'on situe traditionnellement la frontière entre Suisse romande et Suisse alémanique.

(3) "... un processus créant ... une unité harmonieuse de citoyens de vingt-deux pays"

(4) Voir plus loin sous Le langage et l'empathie pour une description de ce que j'entends par bilinguisme.

(5) "Je ne comprends pas, que voulez-vous dire?"

(6) Les Quakers - ou Société des Amis - sont connus depuis plus de 300 ans dans le monde entier pour leur principe de non-violence, pour leur engagement en faveur de la paix, pour leur culte silencieux et sans rituels. (Voir aussi: E. Dommen (1990). Les Quakers. Editions du Cerf, Paris.)

(7) "Tu es une gentille petite fille, c'est très beau!" Les dialectes en Suisse alémanique varient beaucoup d'une région à l'autre. Je me réfère ici au dialecte bernois qui est assez lent, chaleureux, comme arrondi, chantant et plein de diminutifs. On le parle doucement et il en émane une impression de patience et d'attention.

(8) "Au cours des années, cependant, les résultats des recherches se sont accumulés et laissent supposer qu'en conclusion ce soit un degré élevé d'empathie dans une relation qui soit le facteur le plus puissant pour faciliter le changement et l'apprentissage."

(9) "un chat, ou une chatte, paresseux(se)"