

LE PROCESSUS THERAPEUTIQUE, LE THERAPEUTE, L 'APPRENTISSAGE

Maria Villas-Boas Bowen, Ph.D.

Center for Studies or the Person, La JOLLA (California) I - LE PROCESSUS THERAPEUTIQUE

Les Tibétains croient que, caché au fin fond de l'Himalaya, dans une vallée entourée de hauts sommets neigeux, s'étend un royaume mystérieux d'une incroyable richesse et d'une grande beauté. Le sol jonché de fleurs est purifié par une eau parfumée; ses palais sont recouverts de pierres précieuses. Y abondent aussi des arbres sous lesquels un souhait formulé se trouve aussitôt exaucé. Les gens y sont tranquilles, heureux, coopérants et solidaires entre eux; le roi de ce pays gouverne avec bienveillance et compréhension. A Shambala - c'est ainsi que se nomme ce royaume, de vieilles traditions et connaissances sont préservées. Le voyageur qui défie les rigueurs du chemin et, qui en franchit les obstacles, atteint cette terre sacrée et y trouve l'enseignement nécessaire pour maîtriser le temps et se libérer de toute contrainte. Paix, harmonie, liberté, bien-être et abondance y règnent. Là-bas, le bonheur et la joie égalent ceux des Dieux eux-mêmes.

Ceux qui se sont penchés sur le mythe de Shambala proposent deux manières d'interpréter ces textes tibétains.

S'agit-il d'une localité géographique effective, ou bien ce royaume n'est-il qu'une métaphore concernant les profondeurs cachées de l'âme, l'expression d'un voyage spirituel, celui de notre vie intérieure sur la voie de sa réalisation et de sa complète libération ?

Alors que les Tibétains peuvent voyager à travers l'espace pour accéder à un état plus élevé de conscience, Carl Rogers a voyagé, lui, à travers le temps pour décrire un niveau également élevé de conscience humaine. Son texte sur "LA PERSONNE DE DEMAIN" (Rogers 1981) est un de ceux qui mettent en évidence les vastes ressources intérieures pouvant conduire à la connaissance de soi et à l'autonomie individuelle. Une telle personne est libre, équilibrée, sage et sereine. Elle est capable d'agir créativement, quelle que soit la situation rencontrée. Confiante en son fluide intérieur, plutôt que de se référer exclusivement à la science, à la technologie et aux institutions, la "Personne de Demain" compte sur sa propre autorité. Elle est attentive, capable de rapports étroits, ouverte autant aux autres qu'à sa vie intérieure. Pour elle, la vie est plénitude, fondée sur l'intégration des diverses énergies, plutôt que mue uniquement par des possessions matérielles ou par l'acquisition de statuts sociaux. De plus, la "Personne de Demain" est guidée par une recherche spirituelle. Contrairement à Shambala, Rogers ne promet pas le bonheur et la joie à la mesure des Dieux, mais il est évident qu'une telle personne ne manquera pas d'accéder à une vie riche et accomplie.

La thématique qui sous-tend à la fois le mythe de Shambala et "La Personne de Demain" semble indiquer que nous possédons en nous des ressources qui, mises en valeurs, nous permettront de mieux nous sentir en accord avec nous-mêmes, avec les autres et avec nos valeurs sociales et spirituelles. Ainsi reliées à ces sources, nos existences tendront à être l'expression d'une plus grande liberté et d'un niveau plus élevé de conscience.

Les Tibétains nous ont laissé des écrits sur la manière d'atteindre Shambala. Certains d'entre eux, sous forme de poèmes, ont été conservés sur d'anciennes tablettes de bois. Ils traduisent par des images les sentiments et le vécu intérieur des pèlerins et proposent des rituels pour puiser l'énergie nécessaire à la traversée de certaines étapes du voyage. Ils indiquent comment dépasser les obstacles et décrivent le chemin qui reste à faire. De son côté, Rogers, d'une manière plus subtile, explique comment le déroulement d'une psychothérapie peut aider à cette prise de conscience de la "Personne en Devenir". Il affirme que si le thérapeute est "empathique", "congruent", "attentionné" et positif à l'égard du client, un climat sera créé, propre à favoriser son voyage intérieur. Il décrit aussi ce à quoi ressemble ce voyage lorsqu'il énonce les caractéristiques de processus thérapeutique (Rogers 1959). De même, ses hypothèses quant aux effets sur la personnalité et le comportement résultant d'une thérapie (1959), peuvent être considérées comme l'explication de ce qui précède.

Il me plaît de mettre en parallèle le voyage à travers l'espace du mythe de Shambala et le voyage à travers le temps de la "Personne de Demain" décrit par Rogers, en tant que métaphores appliquées à la psychothérapie.

L'espace et le temps sont des concepts linéaires qui nous aident à appréhender notre réalité du moment. Il me plaît de considérer ce voyage comme des représentations symboliques d'une prise de conscience de ce qui pré-existe. Ainsi, devenir et être ne font plus qu'un, tandis que Temps et Espace finissent par se rejoindre.

II- LE THERAPEUTE

En utilisant le voyage pour Shambala comme métaphore appliquée à la psychothérapie, j'envisage de me servir d'un guide pour accompagner mon parcours. Or, je me rends compte que comparer le thérapeute centré sur la personne à un guide pourrait sembler absurde, puisqu'un guide est censé conduire et diriger, ce qui est en contradiction avec le rôle politique joué par le thérapeute inspiré par la philosophie de Carl Rogers. Cependant, il n'est pas dit que le seul fait de "guider" implique nécessairement la concentration du pouvoir et de la responsabilité entre les mains du guide. Si je devais faire appel à quelqu'un pour m'accompagner sur les sentiers de l'Himalaya, je ne choiserais pas un avocat de Wall Street, aussi habile et compétent qu'il soit; pas plus qu'un professeur de géographie, fût-il un spécialiste des chaînes montagneuses asiatiques. Je ne choiserais pas non plus un "ranger" californien en dépit de sa longue expérience des grands espaces inhabités. Enfin, je ne demanderais pas à des amis de jouer ce rôle, bien que leur compagnie soit de nature à rendre le voyage plus agréable. Pour entreprendre un tel voyage, j'aurai besoin d'une personne ayant certaines caractéristiques particulières aptes à faciliter mon pèlerinage. Je ferai ce que tout voyageur prenant le risque d'escalader l'Himalaya ferait: j'utiliserai les services d'un guide appartenant à une tribu montagnarde du haut Népal: un SHERPA.

Pourquoi un Sherpa ?

J'imagine le Sherpa doté de quatre caractéristiques importantes qui faciliteront mon voyage:

1) Le Sherpa est prêt à faire en sorte que le voyage soit le mien. C'est moi qui choisirai ma destination, ainsi que le sentier qui m'y mènera. Bien qu'il puisse suggérer différentes voies, ou indiquer des pistes que je n'aurais pas aperçues auparavant, le choix final m'appartiendra. Il ne tentera pas d'imposer sa présence dans mon voyage, sauf si cela s'avère nécessaire. La conscience de son importance ou de son succès personnel n'est aucunement liée à la manière dont je le traiterai ou à quelque événement que ce soit. Il se sent simplement engagé à être mon compagnon-guide dans ce parcours. Quant à sa récompense, en plus des honoraires que je lui verserai, elle lui sera donnée par le développement de sa conscience en tant que, compagnon-guide et l'enrichissement de son expérience vécue des grands espaces

2) Le Sherpa a une connaissance parfaite du terrain. Même si le sentier que j'aurai choisi d'emprunter lui est inconnu, le fait d'être un familier de ces rudes montagnes et d'être entraîné à vivre dans ces grands espaces, sera de nature à faciliter mon voyage. En raison de cette expérience acquise, il sera en mesure de reconnaître des pistes à peine visibles, recouvertes de neige et de buissons, qu'il me signalera, augmentant ainsi mes choix quant au chemin à suivre. Il pourra aussi me soutenir en me procurant l'adresse nécessaire pour grimper ou pour traverser une rivière. Il pourra déceler les signes avant-coureurs d'un orage qui ne me seraient pas perceptibles, en m'aidant à m'y préparer et à m'abriter pendant son passage. Il sera à même de m'encourager à dépasser mes fantasmes de peur qui me paralysent; de m'aider à dépister les empreintes de pas des léopards des neiges et des yacks, augmentant ainsi mes connaissances sur les conditions de la montagne. Il pourrait aussi, si je me trouvais trop absorbée par mon propre sentier, me taper légèrement sur l'épaule pour m'inciter à regarder le paysage autour de moi, attirer mon attention sur un sommet d'où jaillit une cascade en milliers de gouttelettes éclatant au soleil, myriades d'arcs-en-ciel aux couleurs vibrantes se détachant sur l'azur. Si j'atteins des hauteurs jusque là inexplorées où je crains de manquer de souffle au point que la vie pourrait me quitter, le Sherpa me procurera de l'oxygène et me démontrera qu'il s'agit seulement de s'adapter à un niveau plus élevé. Je jetterai alors un coup d'œil alentour et m'apercevrai qu'à cette altitude, la perspective est d'une beauté poignante, et que gorges et précipices ne sont plus aussi terrifiants. A cette altitude, mon guide me rappellera, qu'il est important de se mouvoir lentement, avec précision et attention.

3) Le Sherpa m'aidera à porter mes bagages. En répartissant le poids du fardeau, la lourdeur du chargement deviendra plus supportable, et mon énergie ainsi libérée me permettra de poursuivre mon chemin, de découvrir et de jouir de ce qui m'entoure. Mon courage à continuer ma route dépendra donc de mon sentiment de sécurité quant aux moyens dont nous disposerons pour nous alimenter tout au long du parcours. En fait, je ne pourrais en aucune façon porter toute seule suffisamment de nourriture, d'oxygène, de médicaments et d'équipement pour assurer mon voyage.

4) Le Sherpa sait que Shambala existe, et que Je ne pourrai y accéder que par un chemin choisi par moi seule. Même s'il avait connaissance de raccourcis, il ne me les ferait pas prendre. Car le seul moyen de parvenir à Shambala passe par le cheminement

personnel de chacun dans la recherche de sa propre voie. Lorsque nous traverserons des plateaux ou des gorges sombres et étroites, lorsque nous aurons à dévaler le flanc d'une montagne pour reprendre une nouvelle ascension, et que je pourrais perdre le sens de ma direction, il me rassurera quant à l'existence de Shambala malgré les détours empruntés. Sa foi et son espoir m'encourageront ainsi à poursuivre mon voyage.

III - L'APPRENTISSAGE

De même que le Sherpa apprend, à devenir un guide au fur et à mesure de sa propre expérience, dans un premier temps sous la tutelle de guides plus expérimentés, la formation du psychothérapeute, hautement expérientielle, se fait aussi en collaboration avec des psychothérapeutes qualifiés. Dans les conditions actuelles de nos connaissances, l'apprenti thérapeute a l'avantage sur le Sherpa de disposer d'un savoir accumulé et conserve sous des formes écrites ou audio-visuelles. Cela lui permet d'apprendre par le canal d'autres expériences: création de modèles, de théories mises à l'épreuve de la pratique, collecte et classification de données scientifiques, compte-rendus phénoménologiques. La méthodologie scientifique, bien qu'encore assez rudimentaire lorsqu'elle s'applique à des paramètres humains, nous évite d'avoir à "réinventer la roue", en même temps qu'elle nous permet de réviser mentalement ce que nous ne pouvons éprouver directement par le vécu. C'est pourquoi, l'acquis cognitif devient le complément indispensable à la connaissance expérientielle dans le processus d'apprentissage du thérapeute.

L'essence même de la connaissance expérientielle est le développement de notre niveau de conscience découlant de notre connections à notre voyage intérieur. A mesure que nous avançons en profondeur et que nous augmentons la connaissance de nous-mêmes, des couches de mal-être se dissipent, les perceptions se clarifient et nous devenons de plus en plus capables de différencier nos projections et distorsions de ce qui est. Grâce à cette lucidité, nous nous sentons plus libres de laisser notre intuition guider notre démarche auprès du client. A partir de ces "insights" intuitifs, des aptitudes et des techniques appropriées émergent spontanément dans le contexte du moment. L'étude préalable de ces aptitudes et techniques est utile en tant que partie du patrimoine d'expériences dans lequel nous puiserons opportunément. Toutefois, mettre uniquement l'accent sur l'acquisition d'aptitudes et de techniques conduirait à créer des techniciens, tandis que privilégier l'investissement dans l'expansion du niveau de conscience, formerait des personnes plus libres et mieux équipées pour être de bons thérapeutes.

De même, l'implication du thérapeute dans son voyage intérieur lui procure au moins deux avantages dans sa relation au client: premièrement, le fait de vivre en profondeur et la manière dont cela affecte sa vie intérieure et extérieure, lui permet d'appréhender le parcours du client dans son essence; Deuxièmement, si le thérapeute bénéficie lui-même de ce processus, cela augmente son espoir et sa foi quant au profit que peut apporter la profondeur de la découverte intérieure à l'attitude de chacun devant la vie.

Dans la formation du thérapeute, l'émergence d'un climat d'empathie, de considération positive et de congruence (Rogers 1959) sur lequel nous insistons tellement dans notre relation au client, doit aussi s'appliquer à nous même. Ces qualités sont intrinsèquement reliées comme parties d'un tout. Chacune d'elles prise isolément ne

permettrait pas de créer le climat décrit par Rogers. Toutes trois doivent coexister afin de favoriser le changement.

1) L'Empathie

Nous vivons dans une société où nous sommes constamment l'objet de sollicitations externes et internes. Sur-compétition, valeurs tournées vers le rendement, accent mis sur le "il faut que", tout cela engendre tellement de nuisances dans nos esprits qu'il nous est très difficile de trouver suffisamment de sérénité pour, nous écouter d'une oreille "empathique". Quand nous écoutons, nous sommes tellement conditionnés par le "il faudrait que..." et le "il aurait fallu que...", que nous sommes incapables de reconnaître ce qui est l'investissement dans l'imaginaire, les projets fantasmés, la culpabilité, le remords et l'autoaccusation deviennent les états prédominants qui nous empêchent d'être en contact avec une variété d'autres sentiments cachés dans notre profondeur. Être capables d'identifier nos propres sentiments et désirs, reconnaître nos déséquilibres ou l'importance d'un manque, est indispensable à l'apprentissage du thérapeute. Cela nous permet, en tant que thérapeutes, de faire la distinction entre nos besoins et ceux du client et de savoir reconnaître l'interférence de nos propres sentiments et angoisses dans le processus thérapeutique.

Un autre aspect important du développement de l'empathie envers nous-même est d'être capable d'arrêter le parasitage constant de nos pensées conscientes, de manière à libérer la partie de nous qui transcende le rationnel notre noyau essentiel ("Inner Self" - Sowaen 1982). L'énergie de cette source intérieure s'exprime à travers des métaphores, des rêves, des visions, des intuitions, des impulsions, des "éclaircs", des inspirations, des images etc... De cette source profonde émerge ce que j'ai pu appeler "Impressions d'intégration" (Bowen 1982) qui nous permet, thérapeute et client, d'avoir un nouvel éclairage, des choses et d'ordonner des éléments partiels de vécu, en un tout cohérent.

Je considère ces "impressions d'intégration" comme type de réponse empathique, à la différence d'un autre type de réponse empathique: la "réponse de soutien". Alors que la première conduit à la réintégration immédiate du vécu et de l'"insight", la réponse de soutien apporte au client chaleur, force et sentiment d'être relié, sans nécessairement provoquer un changement en profondeur.

J'estime que ce qui distingue une psychothérapie d'un entretien de soutien est qu'en psychothérapie les deux types de réponse empathique sont présents, tandis que dans l'entretien de soutien, le client reçoit la chaleur et la compréhension du thérapeute, sans assimiler activement une nouvelle intégration.

Dans un texte récent, Rogers (1984) décrit ce qu'il ressent quand il opère de son moi intérieur ("Inner Self"), la source qui génère les impressions d'intégration. Voici ce qu'il écrit:

"...alors ma présence soulage et aide. Je ne fais rien de volontaire pour provoquer cet état, mais quand je suis relaxé et proche de mon noyau essentiel, alors je me conduis de manière inhabituelle et spontanée dans la relation, attitude que je ne saurais expliquer rationnellement et qui n'a rien à voir avec mon processus ordinaire

de pensée. Cependant, cela s'avère assez curieusement être à sa juste place. En ces moments, il semble que ma dimension spirituelle s'est exprimée et a rencontré la dimension spirituelle de l'autre. Notre relation est transcendée et devient partie de quelque chose de plus grand."

Apprendre à puiser au plus profond de nous-même, à cultiver notre relation avec l'esprit qui nous habite devient important pour la formation du thérapeute. Voici quelques moyens de cultiver ce lien, à condition de s'y appliquer avec détermination et régularité: travail sur les rêves, méditation, lectures suggestives, tenue d'un journal, expression artistique, contact avec la nature, exercices physiques non compétitifs, Tai Chi, Yoga, arts martiaux, et enfin psychothérapie personnelle. Créer des rituels dans nous transmettons ce que nous sommes, dans le but de puiser dans notre énergie spirituelle, devient très important dans la formation du thérapeute. Si nous sommes capables de cela, nous enrichissons le plus profond de nous-même. Ainsi, nous réalisons en nous-même la seconde caractéristique du climat qui favorise la croissance.

2) Considération positive de nous-même

En nous écoutant nous-même et en nous confrontant à notre vérité, nous faisons meilleure connaissance, non seulement avec la partie éclairée de nous-même, mais aussi avec nos zones d'ombre. Nous apprenons à valoriser et à apprécier les qualités qui nous aident à nous accomplir et, en même temps, nous apprenons à accepter la présence de nos aspects dévalorisants. Je n'ai pas encore rencontré jusqu'ici un être humain qui n'ait pas sa zone d'ombre (même les gourous n'y échappent pas). L'enjeu consiste à prendre conscience des énergies négatives qui opèrent en nous et de rester en contact avec les manifestations de nos forces vitales. En apprenant comment elles affectent nos humeurs et les interactions entre nous et les autres, nous pouvons reconnaître leur présence sans nous identifier à elles. Ce n'est qu'en reconnaissant l'action de ces forces obscures que nous trouverons le moyen de traiter avec elles. Par exemple, comment est-il possible de maîtriser notre colère si nous ne l'affrontons pas réellement et si nous n'éprouvons pas son existence ? Ce n'est pas en inventant des recettes pour neutraliser nos émotions négatives que nous allons apprendre à les gérer. Des prescriptions stéréotypées comme, par exemple, "dans ta colère, ne juge pas l'autre" sont des techniques vides de sens si nous n'éprouvons pas pleinement la profondeur de notre colère. Lorsque nous nous confrontons jusqu'au bout à nos propres ténèbres, alors, plus souvent qu'on ne le croit, le comportement qu'elles provoquent tombe comme feuilles en automne, sans effort conscient de notre part. Quand cela se passe, ce n'est que par un examen rétrospectif que nous constatons le changement de notre comportement.

Si nous sommes capables de nous valoriser, tout en reconnaissant notre part d'ombre, nous aurons le courage d'explorer la profondeur et la variété de nos sentiments. Par voie de conséquence, cela nous permettra d'accompagner le client à travers l'intensité et la diversité des sentiments qui émergent au cours du voyage thérapeutique. Si nous sommes intimidés par nos propres émotions, nous risquons, de façon subtile, d'empêcher le client d'exprimer ces mêmes sentiments à notre égard dans la situation thérapeutique, que cela soit justifié où que cela fasse partie du processus transférentiel. De même, si le client exprimait un sentiment qui nous est étranger, nous pourrions ne pas reconnaître sa présence. Par exemple, si la joie nous est étrangère, il est facile de prendre l'exaltation du client comme l'évitement du "vrai problème", au lieu de favoriser son expansion dans le cadre de son vécu. (J'ai eu des clients qui, ayant éprouvé pour la première fois calme et paix,

pensaient qu'ils subissaient une "baisse de tonus" et qu'ils étaient en train de devenir malades...)

Un regard positif sur nous-même nous permet également de comprendre et d'accepter notre complexité, nos paradoxes, contradictions et ambivalences. Si nous reconnaissons ces éléments en nous comme faisant partie de la condition humaine, alors nous pourrions être plus tolérant et accueillant à l'égard des ambiguïtés de notre client. Acceptation et tolérance à l'égard de nous-même nous conduit à la troisième caractéristique du climat favorisant la croissance et le développement du thérapeute.

3) Congruence:

Plus nous sommes à l'écoute de nous-même et plus nous acceptons ce qui est en nous, mieux nous apprenons à discerner nos constructions mentales et mieux s'éclairent nos perceptions. Grâce à cette clarté, nous nous laissons graduellement guider par nos profondeurs, qui transcendent nos pensées rationnelles. A travers cette ouverture, notre intuition nous conduit à agir avec spontanéité et de façon appropriée à la situation. Cette harmonie entre ce qui, se passe à l'intérieur et ce qui transpire au dehors représente ce que j'entends par congruence. Je ne mets pas sur le même plan congruence et épanchement de ce qui se passe dans l'esprit et le cœur du thérapeute. Parfois, ce type de déballage satisfait davantage les besoins du thérapeute que ceux du client et peut entraver le parcours de ce dernier. De même, le thérapeute peut choisir de ne pas révéler ses pensées et sentiments, tout en demeurant congruent. Pour moi, l'essence de la congruence c'est le fait de regarder la réalité en face et de la distinguer de nos projections et de nos distorsions. C'est alors seulement que le thérapeute devient capable de discerner, d'une part, intuition et conduite issue de son noyau essentiel, et, d'autre part, effets de sentiments et de besoins non identifiés. Dans le premier cas, on agit spontanément et harmonieusement et, dans le deuxième, on réagit et c'est alors le déséquilibre et l'incongruence.

La congruence, manifestée intérieurement, a les mêmes caractéristiques de spontanéité et d'harmonie que lorsqu'elle est dirigée sur nos clients. Si nous sommes congruents avec nous-même, nos besoins, nos désirs et nos actes ne font qu'un. Nous suivons le chemin du cœur sans être assailli par les conflits et les doutes. L'énergie du moment circule en douceur et nous entraîne dans la direction de notre voie naturelle.

En résumé, l'essence de la connaissance expérientielle dans la formation du thérapeute est le développement de son niveau de conscience à travers son implication dans son voyage intérieur. Nous créons un climat d'empathie, de considération positive et de congruence envers nous-même, ce qui facilite notre cheminement au plus profond de notre être. C'est là le processus de la découverte en elle-même. Ces trois caractéristiques sont inséparablement reliées et peuvent être considérées séparément uniquement pour permettre de les distinguer. Leur présence est essentielle pour favoriser le changement et le développement.

4) Conclusion:

La formation qui optimise l'apprentissage du thérapeute est celle qui allie le savoir à la connaissance, expérientielle. A travers le savoir, le thérapeute développe le domaine de ses possibilités par l'expérience des autres.

Etre au courant de la recherche et être capable d'en évaluer les résultats, tout en reconnaissant les limites de la méthodologie actuelle, peut aider le thérapeute à contester des concepts figés et à écarter des modes opératoires inefficaces, de même qu'à formuler de nouveaux concepts et à expérimenter de nouvelles voies.

La collaboration avec un thérapeute plus expérimenté est essentielle dans un programme de formation. Le thérapeute plus expérimenté peut guider le débutant dans ses lectures et dans sa recherche, et accompagner ses efforts de conceptualisation ainsi que sa pratique par la supervision, les cours et les séminaires.

Surtout, il faut espérer que le thérapeute expérimenté transmette le programme de formation dans un esprit d'enthousiasme et de zèle, avec un profond émerveillement pour le processus thérapeutique; Allant de l'avant avec une confiance inébranlable dans les possibilités de la thérapie, il ressent profondément le privilège d'être invité dans le monde intérieur d'une autre personne et de partager son voyage.

Une autre caractéristique importante d'un bon programme de formation est de rappeler constamment à l'apprenti thérapeute l'importance de son propre voyage intérieur et la manière dont celui-ci influence sa relation aux clients. Cela peut être obtenu à travers le modèle du thérapeute expérimenté, en créant des occasions pour le développement de son niveau de conscience, à travers des groupes d'évolution, des sessions de feedback, l'observation à travers des supports audiovisuels, la supervision, etc. En mettant l'accent sur l'importance du voyage intérieur, l'apprenti thérapeute se rend compte que thérapeute et client ont en commun de vastes sources de connaissance, de sagesse, de compassion et d'énergie. Si nous puisons dans ces sources, notre travail s'orientera sur une voie qui transcende notre compréhension intellectuelle, et cela facilitera l'action de guérison, le changement et le développement. Ainsi, nous deviendrons comme les Sherpas, nous conduisant, ainsi que nos clients vers Shambala, autrement dit vers l'état de conscience de la Personne de Demain.

Mai 84