

Prendre conscience de notre sens de l'existence

Extrait de "Le projet de développement du thérapeute"¹

Dave Mearns

S'engager en profondeur relationnelle avec un client d'abord par moments dans le cadre de la thérapie, puis sur la base d'une relation continue suppose impérativement que le thérapeute soit capable d'être proche de ses propres profondeurs personnelles. Si nous pouvons être proches des dimensions de nous-mêmes qui ont une signification profonde pour le sens que nous avons de notre propre existence, nous sommes alors à la profondeur appropriée pour rencontrer notre client. En d'autres termes, nous pénétrons dans nos propres « profondeurs » pour pouvoir rencontrer le client dans les siennes.

Quels sont les éléments significatifs dans notre sens de l'existence ? Quels événements et expériences du Self (*self-experiences*) représentent des « pierres de touche » pour nous, dont nous pouvons tirer une force considérable et qui nous aident à nous ancrer dans les relations ainsi qu'à nous rendre plus ouverts et plus à l'aise face à toutes sortes de relations ? Nous présentons ci-dessous la série d'événements et d'expériences du Self identifiés par la thérapeute, Lesley, accompagnés de ses commentaires sur la force qu'elle peut en tirer et sur la manière dont ils l'aident à être ouverte dans son engagement en profondeur avec toutes sortes de clients.

LES PIERRES DE TOUCHE EXISTENTIELLES DE LESLEY

- Dans l'un de mes premiers souvenirs, j'étais sur les genoux de mon grand-père. Chaque fois que je le voyais, il arborait un sourire radieux et me prenait sur ses genoux. Ce que je tire de ce souvenir est très important c'est l'expérience d'un *amour* absolument *inconditionnel*. Il s'agit d'une part de moi vraiment sûre qui m'aide à me sentir « à l'aise », même dans les situations difficiles.
- Quoi que je fasse, je n'arrivais jamais à faire plaisir à mon père. C'était la même chose à chaque fois, encore et encore. J'étais fière de moi pour quelque chose mais il ne réagissait pas ou bien il cherchait ainsi la petite bête, dévalorisant ainsi ce que j'avais fait. Je ressens une frustration enfantine encore aujourd'hui, en en parlant Il est étonnant de voir comme ce sentiment de frustration enfantine m'aide souvent à sentir le « goût » de la détresse de mon client. Pour une raison inconnue, dont je ne suis pas vraiment sûre, cette expérience est également à l'origine de ma patience avec les clients. C'est peut-être parce que, dans mon enfance, je devais être très patiente pour essayer si souvent de plaire à mon père.
- À l'école primaire, on se moquait souvent de moi parce que j'étais maigre. Le moment le plus pénible, chaque année, était la cérémonie de mesure et de pesée devant toute la classe d'éducation physique. D'un ton éclatant, qui ne manifestait rien d'autre que sa propre suffisance, l'institutrice annonçait : « Faites attention à ce que Lesley ne passe pas à travers les fentes du parquet ! ». La force que je tire de cette expérience est le sentiment de ma propre rage. À ce moment-là, j'étais à deux doigts de fondre en larmes, mais j'étais déterminée à ne pas lui donner cette satisfaction, donc je ne ressentais que de la rage pure. Il est surprenant de voir à quel point ce sentiment fort et net est souvent une source de force pour moi avec les clients. Je peux devenir cette « petite fille en colère » et ressentir intensément la colère de mon client. Je pense que cela aurait été bien pire pour moi, à ce moment-là mais aussi aujourd'hui, si j'avais fondu en larmes.

¹ Chapitre 8 de *Working at Relational Depth in Counselling and Psychotherapy*, co-écrit avec le Dr Mick Cooper, Éditions Sage (GB), 2005).

- Une aimée, à la fin de l'école primaire, je suis arrivée première de ma classe. En général, j'étais environ dixième, mais cette année-là, après la moyenne de toutes les notes, j'étais la première. A ma grande fierté, l'institutrice m'a invitée à venir devant la classe. Je pensais qu'elle allait me féliciter pour cet exploit. Or, l'institutrice m'a demandé d'épeler le mot « *inexplicable* ». J'étais très perturbée mais je l'ai épélé, correctement je crois. Ensuite, avec un large sourire et un geste de la main vers moi, elle a dit : « Inexplicable ! Oui, c'est le meilleur mot pour décrire ton classement à la première place ! » Cette fois-ci, je n'étais pas en colère, mais je ressentais une humiliation intense. C'est un sentiment que j'ai éprouvé assez souvent dans ma vie, un sentiment absolument horrible. C'est comme d'être déshabillée en public. Et c'est précisément la force que j'en retire. J'ai été si souvent et si gravement humiliée que je sais ce que cela fait. Je n'ai pas besoin de craindre l'humiliation car je la connais mieux que la plupart des gens. Je n'ai pas besoin de craindre d'avoir l'air stupide ou de mal faire les choses, je peux me permettre de prendre des risques avec ma façon de m'exprimer (*self-expression*) car, quoi qu'il arrive, je ne pourrai jamais être humiliée plus que je ne l'aie déjà été.
- À deux reprises, des bandes de filles m'ont attaquée. La première fois, j'étais au lycée, et la seconde fois, je travaillais comme infirmière débutante dans un hôpital. Les deux fois, elles m'ont déshabillée et, la première fois, elles m'ont carrément tabassée. Cela peut sembler bizarre mais, la deuxième fois, à l'hôpital, ce qui m'a le plus gênée, c'est que tout le monde voie mes sous-vêtements très usés – c'était le summum de l'humiliation. Mais j'ai également tiré une autre leçon de la première expérience. J'ai ressenti de façon extrêmement forte la haine des autres filles à mon égard. Elles me tabassaient vraiment fort, mais je luttais quand même contre elles. Plus je luttais, plus elles me frappaient, et je luttais de plus belle. En revivant l'incident maintenant, je ressens de nouveau avec une force incroyable mon courage. Je savais que plus je me débattrais, plus elles me frappaient, mais je luttais quand même. À la fin, l'une des filles a menacé de me taper la tête contre les toilettes pour « m'achever » Si je n'arrêtais pas de me débattre. Je lui ai craché à la figure et elles m'ont laissée. J'avais beau être couverte de sang et de bleus et quasiment nue, j'avais le sentiment d'avoir gagné ! Cette force de courage que j'ai découvert à ce moment m'aide à pénétrer en territoire inconnu avec mon client. Je sais que je vais survivre et je suis sûre que lui aussi.
- Je suppose que ce que j'ai appris dans cette expérience, c'est qu'une fille très menue doit savoir utiliser son cerveau plutôt que ses muscles. J'en ai plusieurs bons exemples, qui me donnent aussi de la force. Par exemple, je me suis trouvée un soir, assez tard, encerclée par un groupe d'hommes dans un quartier mal famé. Il m'était impossible de courir, et encore moins de me battre ! Je me suis alors étonnée en prenant l'initiative. Je me suis mise à leur parler, à faire des blagues et à les faire rire les uns après les autres. L'un d'entre eux m'a tapé sur l'épaule et m'a dit : « Tu es une brave fille », et ils m'ont laissée partir. Cette expérience personnelle, dont je suis fière, m'aide également à sentir que je peux me mettre en position de sécurité avec à peu près n'importe qui.
- À un moment de ma vie, je me suis mise à coucher avec n'importe qui. J'en arrivais même à me réveiller sans savoir avec qui ni avec combien de personnes j'avais baisé. J'étais au fond du gouffre – je pense que je n'ai jamais eu une image aussi basse de moi-même. La profondeur de ce sentiment m'aide à rencontrer pleinement de nombreux clients.
- « Être follement amoureuse » a été important pour moi sur beaucoup de plans mais je n'entrerai pas dans les détails ici !
- Plusieurs années après le premier épisode de violences, celui où j'avais été tabassée, j'ai croisé la meneuse de la bande dans la rue. Après l'incident, je n'en avais parlé à personne et j'avais généralement évité cette bande de filles jusqu'à la fin de mes études. Elles se moquaient parfois de moi de loin, mais elles ne me causaient plus d'ennuis. Quand je l'ai croisée dans la rue, la meneuse m'a lancé gaiement : « Salut Lesley ! Comment ça va ? ». J'ai marmonné « Bien » et j'ai continué mon chemin. Puis j'ai pris conscience de la colère incroyable qui montait en moi – elle osait me parler de façon « normale » ! J'ai

fait demi-tour et j'ai descendu la rue en courant, je l'ai attrapée, lui ai donné plusieurs violents coups de poing, je l'ai fait tomber et lui ai donné sept ou huit coups de pied forts, dont quatre volontairement dans la figure. Puis je suis partie en marchant, sans courir. Il y avait plein de gens autour, mais personne ne m'en a empêchée et elle a eu un peu de mal à se relever. Ce que j'ai fait n'avait rien de « noble ». Je l'ai frappée si fort et si vite qu'elle n'avait pas la moindre chance de se défendre. C'était de la vengeance pure. Il est difficile d'expliquer en quoi cette « pierre de touche » est importante pour moi. Cela a à voir avec la sensation de ma puissance mais, au-delà, il s'agit également de détruire les illusions sur le fait que je suis une personne « bien » sous tous rapports. C'est aussi un bon endroit où aller pour rencontrer certains clients qui touchent leur propre « mal ».

- « Croire en quelque chose et le voir corrompu », voici comment je décris mon expérience de m'être énormément investie dans l'activisme politique pour découvrir ensuite que d'autres s'en servaient pour leur propre autoglorification. Cette déception est si poignante que je peux presque en sentir le goût. Cette fois-ci, ce n'était pas de la colère, mais de la déception pure. Cela ne m'a pas empêchée de croire en certaines choses, mais cela m'a aidée à être critique vis-à-vis de mes propres motivations, ce qui me donne rapidement un repère lorsque je pénètre en territoire inexploré avec un client.

- Dans mon travail d'infirmière, j'ai vécu des événements particulièrement poignants. Je me souviens d'« Ashok », un petit garçon qui avait une leucémie. A chaque fois que j'avais une minute de libre, je m'asseyais à côté de lui. J'aimais beaucoup ce petit garçon et je m'efforçais de le faire rire. Ashok m'a donné beaucoup plus que je ne lui ai jamais donné. Cette longue expérience avec Ashok est en grande partie la source de mon fort sentiment d'engagement et de patience mais aussi, et plus que tout, d'un ressenti de mon propre amour et d'un sentiment de confort et de confiance vis-à-vis de mon propre amour.

- Ashok a survécu mais un autre de « mes » patients est décédé. Il s'agissait d'une erreur médicale – on lui avait donné dix fois la dose correcte de médicament. Cela ne s'est pas passé lorsque j'étais de service, Dieu merci, mais je me sens toujours très coupable parce que j'ai été complice pour couvrir le docteur. A ce moment, j'avais l'impression de ne rien pouvoir faire d'autre même si j'étais extrêmement en colère. J'avais un sentiment d'impuissance totale, qui constitue désormais une pierre de touche très précieuse lorsque je rencontre la plupart de mes clients.

- Être avec une personne mourante et s'ouvrir à cette expérience aide à développer la profondeur. Les infirmières évitent souvent d'être confrontées à cette situation, mais je me rappelle quelques cas, dont celui de « Mary » qui avait 83 ans. Personne n'était là pour l'accompagner avant de mourir, donc je l'ai fait. J'avais terminé mon service et je savais que Mary ne serait plus là la prochaine fois que je viendrais travailler, donc je me suis assise auprès d'elle et elle m'a parlé de sa vie. Cela a duré deux heures et demie, puis elle est morte. Ce que Mary m'a laissé m'est utile avec tous les clients que je rencontre.

- J'ai tiré de nombreuses « pierres de touche » de mon travail de thérapeute, mais deux surtout me viennent à l'esprit. Dans la première expérience, j'ai ressenti une peur intense face au matériel dans lequel pénétrait ma cliente, sur la mort de son enfant. J'avais l'impression de ne tenir qu'à un fil tellement j'étais bouleversée. Pourtant, je savais qu'il était vital pour moi de tenir bon et j'y suis arrivée. J'ai finalement réussi à entrer dans ce monde avec elle. Nous avons pleuré ensemble, et tout allait bien. À partir de cet épisode, c'était plus facile parce que je savais que j'avais cette force de résister.

- C'était très différent avec une autre cliente. Elle avait seize ans et avait subi des sévices sexuels assez durs de la part de son père. Je devais être extrêmement patiente et attendre pendant qu'elle remettait tous les éléments à leur place, petit à petit, jusqu'à ce qu'elle soit prête. Je ne pouvais pas accélérer ce processus car elle devait faire quelque chose qui était presque impossible pour elle – et elle ne pouvait le faire que si tous les éléments étaient en place. Lorsqu'elle a été prête – prête à engager des

poursuites contre son père – elle m'a regardée droit en face et une larme lui est montée aux yeux. Elle l'a essuyée et m'a souri. Je pense que je n'oublierai jamais cette larme et ce sourire.

Lesley décrit ses pierres de touche comme des « endroits où aller » afin de rencontrer son client. Lorsque nous cherchons à pénétrer dans l'expérience de notre client, le meilleur moyen d'y parvenir est de pénétrer dans une part de notre propre Self qui a le même « goût ». Ainsi, Lesley peut pénétrer dans son propre sentiment profond d'« humiliation », ce qui la met à un niveau convenable pour ressentir son client en profondeur et laisser son client la ressentir en profondeur. De même que Lesley peut éprouver la qualité du ressenti de son client, celui-ci se rend compte que Lesley est capable de se rencontrer elle-même à un certain niveau de profondeur. C'est ce que signifie le constat (Bozarth, 2001, pp. 59-75 ; Mearns et Thorne, 1999, pp. 103-107) selon lequel, à un degré élevé, l'empathie et la congruence sont la même chose : l'être véritable du thérapeute est l'exact reflet du client. Le thérapeute est entré dans le bon « territoire » pour rencontrer le client. Il peut donc, plus facilement, pénétrer dans le ressenti du client et avec une qualité et une intensité supérieures à celles de toute autre forme d'empathie. De même, ce phénomène se distingue, en termes de qualité, des exercices d'« identification projective » (*projective identification*) (Rowan et Jacobs, 2002, pp. 41-46) ou de « prise de perspective sociale cognitive » (*cognitive social perspective taking*) (Binder, 1998, pp. 219-220). En effet, ces exercices comportent un effort pour imaginer le monde de l'autre, mais il s'agit de l'atteindre de façon purement cognitive, et non de manière affective/cognitive. Ce degré de capacité empathique — rentrer véritablement dans différents aspects du sens de notre propre existence pris comme des « points de départ » pour atteindre le ressenti de notre client — peut sembler « dangereux » à ceux qui ont peur de perdre la qualité du « comme si » de l'empathie et de « se perdre » dans leur propre ressenti personnel. En fait, c'est le genre d'inquiétude qui se dissipe face à la réalité des événements. Que signifie véritablement « se perdre » ? Si cela signifie une larme sur notre propre sort et la partager avec notre client tout en la reconnaissant comme nous appartenant, cela peut alors donner lieu à un moment très intense dans la relation. Nos notions de frontières, de propriétés et de professionnalisme sont remises en cause si nous appliquons sérieusement le concept de rencontre en profondeur relationnelle avec notre client

« Les pierres de touche de Lesley » peuvent aisément être utilisées comme point de départ dans un atelier de formation — ou mieux encore dans un atelier de « développement professionnel continu » après une formation initiale. Mais la notion de pierres de touche existentielles peut également être essentielle si elle est envisagée comme un projet de développement continu dans le cadre d'une relation de **supervision** (voir plus loin dans ce chapitre).