Théoriser la pratique

Frédéric Brissaud

Éclairer l'**existence** et Cultiver la **croissance**

Tome 1

Métier altruiste

la pensée vagabonde

Éclairer l'existence
et
cultiver la croissance

Théoriser la pratique

Frédéric Brissaud

Éclairer l'**existence** et Cultiver la **croissance**

Tome 1

Métier altruiste

Ouvrage publié par son auteur dans le cadre et sous le label éditorial commun de

La Pensée Vagabonde®

Coopérative d'assistance mutuelle à l'autoédition qui soutient et diffuse des créations intellectuelles ou artistiques de ses membres. www.lapenseevagabonde.org

La collection Théoriser la pratique

dans laquelle cet ouvrage s'inscrit, regroupe, dans le cadre de La Pensée Vagabonde, des œuvres de praticiens attachés à transmettre le dégagement théorique qu'ils ont pu élaborer à partir de leur pratique.

ISBN : 979-10-91218-21-4
Dépôt légal : décembre 2016
© Frédéric Brissaud, 2016

Cette œuvre est mise à disposition sous licence Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 France. Pour voir une copie de cette licence, visitez http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/fr/ ou écrivez à Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA. Tous droits de traduction réservés pour pour tous pays.

Frédéric Brissaud

est gestalt-thérapeute, superviseur, formateur et co-directeur de l'Institut GREFOR. Chercheur indépendant et initiateur du groupe de recherche PRAGMA, il est l'auteur de plusieurs ouvrages et de nombreux articles, accessibles sur le site : www.alterpsy.net

Publications antérieures

Approches du métier de gestalt-thérapeute – Orientation maïeutique, compétences, formation, évaluation, Collection Théoriser la pratique, La Pensée Vagabonde, 2012.

Pour un renouveau de la psychothérapie – Mutations, Collection Psychologiques, L'Harmattan. 2010.

Construire des récits de psychothérapie – Vers une autre articulation entre théorie et pratique en Gestalt-thérapie, TheBookEdition, 2007.

À Valérie, Anat et Robin,

Merci…

À ma famille pour son soutien depuis des années malgré mon manque de disponibilité et mon humeur difficile en phase d'écriture,

À mes compagnons du groupe de recherche PRAGMA, Valérie Baille, Florence Radulescu et Richard Jimenez, pour leur engagement à mes côtés dans le travail de recherche et d'écriture,

À mes collègues de l'Institut GREFOR, Valérie Baille, Claudie Bertrand, Christine Feldman, Valérie Jacquérioz, ainsi que Mireille Bouchet et Valérie Andriana, pour leur soutien, leur relecture et nos temps de travail en commun qui ont alimenté cet ouvrage,

À Sophie Decoster, Alain Gontier, Sylvie Schoch de Neuforn pour leur relecture et leurs remarques précieuses,

À Sophie Montagny et Catherine Virone pour leurs conseils et leurs commentaires,

À Monique Gay pour son écoute avisée et sa contribution à éclairer le titre,

Aux membres de La Pensée Vagabonde, et plus particulièrement à Catherine Henri-Ménassé, Alain-Noël Henri et Odile Déchavanne, pour leur engagement, leurs commentaires et leur aide.

Table des matières

Tome 1 – Métier Altruiste

Table des matières XI

Chapitre 1 - Introduction 17

1. Objet de l'ouvrage 20
2. Style du récit 22
3. Évocations et secret professionnel 22
4. Plan de l'ouvrage et d'ensemble 23
5. Références et citations 24

Chapitre 2 - Principes éthiques et posture psynodique 27

1. Évocations 27
2. Principes éthiques 31
3. Respect de la personne et de son devenir 32
   - 3.1. Humanité, altérité, solitude et finitude 32
   - 3.2. Intelligence et autonomie de pensée 33
   - 3.3. Socialité et dépendances 34
   - 3.4. Vulnérabilité et sollicitude 36
   - 3.5. Transformation et cheminement 36
   - 3.6. Respecter le devenir de la personne 37
   - 3.7. Accompagner dans le respect de la personne et de son devenir 38
   - 3.8. Accompagnement psynodique vs. traitement thérapeutique 45

Chapitre 3 - Accueil, écoute, empathie 49
1. Évocations 49
2. Accueillir la personne et son expérience 51
3. Écouter l'autre 52
4. Approcher autrui par empathie 53
   4.1. Le geste empathique 54
   4.2. Restrictions et éclairages 55
   4.3. Distinction des vécus et sécurité ontologique 56

Chapitre 4 - Présent à... et être en présence 57
1. Évocation 57
2. Présence... à l'autre, à soi 58
   2.1. Présence à l'autre 58
   2.2. Présence à soi 60
3. Présence à la dyade et à la situation 61
4. Être en présence et présence au cheminement de la personne 62

Chapitre 5 - Investissements et engagement dans le lien 69
1. Évocations 69
2. Se lier à l'autre 71
   2.1. Liens 71
   2.2. Investissements 72
3. Liens au quotidien et dans l'accompagnement 73
   3.1. Liens et investissements au quotidien 73
   3.2. Liens et investissements dans l'accompagnement 74
4. Travail avec les liens et les investissements 75
   4.1. Permettre et accepter les liens et les investissements 75
   4.2. Principe de précaution 76
   4.3. Principe d'extraordinarité 78
   4.4. Principe d'abstinence 79
   4.5. Principe de clarté 80

4.6. Lien du praticien envers la personne 81

Chapitre 6 - Authenticité et implication dans la rencontre . 83

1. Évocations 83
2. Rencontrer l'autre 85
3. Implication authentique du praticien 88
   - 3.1. Conscientisation du vécu 91
   - 3.2. Expression du vécu 92
   - 3.3. Essence de la situation 93
4. Nuances du dévoilement 94
   - 4.1. Témoigner de son vécu 96
   - 4.2. Mise en jeu du vécu 97
   - 4.3. Spontanéité du praticien 98
   - 4.4. Précautions concernant la vie privée du praticien 100
5. Propositions, conseils, ordres, apports 101
   - 5.1. Proposer, conseiller, indiquer, enjoindre, ordonner 101
   - 5.2. Apport d'information et pédagogie 104

Chapitre 7 - Œuvrer à la conscience et au sens du vécu 105

1. Évocations 105
2. Devenir plus conscient 110
   - 2.1. Développement et conscience 110
   - 2.2. Contribuer à la conscience de la personne 113
   - 2.3. Entre guidage et accueil, entre directivité et respect de la personne 115
   - 2.4. Étapes de la conscientisation 119
3. Travail avec le vécu de la personne 120
   - 3.1. Reformulation et explicitation 121
   - 3.2. Mobilisation attentionnelle 122
   - 3.3. Rythme 123
   - 3.4. Passé, présent, futur 123
4. Travail avec le vécu du praticien 125

4.1. Utilisation du vécu du praticien 126
4.2. Perception empathique 128
5. Travail avec l'interaction 131
5.1. Contenu et processus 131
5.2. L'interaction 131
5.3. Confluence, introjection, projection, rétroflexion et égotisme 132
6. Sémantisation, influence, expérimentation et méditation 133
6.1. Sémantisation-conscientisation indissociable 136
6.2. Expérimentation 136
6.3. Influence 142
6.4. Méditation à deux 143

Chapitre 8 - Cadre et déontologie au cours de l'accompagnement 145

1. Évocation 145
2. Asymétrie des places, Loi et cadre déontologique 148
2.1. Égalité de valeurs et asymétrie des places 148
2.2. Affects et sentiments dans la situation d'accompagnement 149
2.3. Différends liés à la situation d'accompagnement 151
2.4. Cadre légal 151
2.5. Règles déontologiques 152
3. Cadre contractuel et cadre interne 153
3.1. Cadre contractuel 153
3.2. Cadre interne et implicite 156
4. Maniement du cadre 158
4.1. Premier entretien 158
4.2. Le cadre contractuel en cours d'accompagnement 161
4.3. Cheminer ensemble vers la fin de l'accompagnement 163

Chapitre 9 - Compétences complémentaires et effets 169

1. Évocation 169

2. Posture psynodique : attitude de principe ou utilisation instrumentale....170
3. Compétences complémentaires....172
3.1. Mobilité expérientielle....173
3.2. Humanisme existentiel....173
3.3. Réflexivité éthique....174
3.4. Intelligence clinique....175
3.5. Sécurité ontologique....176
3.6. Synthèse....176
4. Effets d'un accompagnement respectueux de la personne et de son devenir....177
4.1. Éclairer l'existence et cultiver la croissance....178
4.2. Connaissances de soi....179
4.3. Transformation des difficultés....180
4.4. Cheminement existentiel....181
5. Pour aller plus loin....182

Bibliographie.... 183

Tome 2 – Formation pratique

Tome 3 – Recherche descriptive

Chapitre 1

Introduction

Élève moyen d'une classe au taux de réussite de 95% au baccalauréat et ayant bien préparé la suite de mon cursus scolaire, ma première tentative est étonnamment un échec. Redoublant en conjuguant dilettantisme et jem'enfoutisme dans un autre lycée je n'ai aucun doute sur un nouvel échec à venir. Par un concours de circonstances exceptionnel j'obtiens, contre toute attente, le sésame ouvrant la porte à l'étape suivante… mais sans aucun projet d'avenir.

Quelques années après, la rupture de ma relation de couple inaugure huit mois de tempête qui seront reconnus, bien plus tard, comme une phase de dépression sévère. L'effet de cette traversée en territoire inconnu est aussi inattendu que profond. Le manque de confiance en moi me conduisant à échouer dans tous les secteurs de ma vie depuis de nombreuses années se mue en une confiance profonde qui bouleverse radicalement la tonalité de la suite de mon existence.

Le 20e siècle a vu se produire de nombreux et profonds bouleversements :

- Allongement considérable de l'espérance de vie, due notamment à l'amélioration des conditions de vie et aux progrès remarquables de la médecine,
- Généralisation de l'école pour tous et passage d'une sélection sociale en amont de l'école à une sélection tout au long du cursus scolaire et universitaire,
- Évolution de mœurs –libération sexuelle, diversification des modèles familiaux, métissage des rôles et responsabilités homme/femme–,

- Révolutions technologiques multiples qui ont modifié profondément nos modes de vie, de communication, de socialisation,
- Passage d'une société rurale et agricole à une société citadine et industrielle puis à une société mondiale de services,
- Transformation des conditions de travail par une culture de la mobilité, de la flexibilité, de l'adaptabilité véhiculant une exigence d'autonomie, une obligation à prendre des responsabilités, à piloter sa vie comme une entreprise, à devenir acteur de ses propres changements,
- Généralisation d'une logique gestionnaire du profit à court terme multipliant les fusions, les restructurations, les délocalisations...

Le monde ne peut plus être vécu comme stable et durable. L'espoir d'une vie prévisible est devenu vain.

Les trajectoires de vie, tant professionnelles que personnelles, sont de plus en plus imprévisibles. Synonyme de liberté et d'espoir, cette imprévisibilité est, en retour, source d'inquiétude et d'insécurité : il est libérateur de savoir que le futur n'est pas déterminé et à la fois angoissant de ne jamais être sûr de l'avenir.

Une espérance de vie réduite et des trajectoires largement déterminées par les origines sociales ont longtemps permis de considérer que la croissance psychique, remarquable pendant l'enfance, s'achevait avec la fin de l'adolescence. On sait aujourd'hui que le développement psychique se prolonge tout au long de la vie[1] dans une alternance de phases de croissance, de stagnation et de régression, dont le rythme, la durée et les effets sont imprévisibles. Le développement psychique est globalement caractérisé par une propension à la croissance, qui constitue un potentiel et non une garantie.

Le constat est sans appel : la vie est imprévisible, tant nos trajectoires existentielles que nos processus de croissance psychique.

Sans doute en partie grâce à la satisfaction des besoins de base et à l'allongement de l'espérance de vie, sans doute aussi en réponse à la complexification du monde, à l'individualisation de nos sociétés, à

[1] Deleau M. (2008).

une préoccupation croissante pour la souffrance et au développement d'un désir d'évolution et de réalisation personnelle, le 20e siècle a été l'occasion de l'apparition et de l'essor des dispositifs d'accompagnement. Il est devenu courant de « faire appel à quelqu'un », que ce soit pour des raisons privées ou professionnelles, de 7 à 77 ans, comme dit la formule. On peut ainsi recourir à la psychothérapie, au coaching, au développement personnel, à l'accompagnement de fin de vie, à la supervision, à l'analyse de la pratique, à des groupes de paroles privés ou professionnels, etc.

Dans ce foisonnement, le constat d'imprévisibilité de la vie fournit un critère distinctif des orientations fondamentales des praticiens mettant en œuvre ces dispositifs d'accompagnement :

- Le praticien peut mettre en avant une volonté de façonner l'avenir, de savoir « où l'on va », et peut-être de maîtriser les coûts et les délais en s'engageant à viser des changements précis, circonscrits et jugés atteignables pour la personne venue le solliciter.
  Cette attitude *stratégique*[2], en accord avec les canons d'efficacité qui caractérisent notre époque, est la plus répandue. On la trouve notamment en thérapie cognitivo-comportementale, en coaching, en développement personnel. Le praticien vise ici la résolution des problèmes de la personne, une amélioration professionnelle, le développement d'une capacité. C'est bien également la posture médicale qui vise la restauration de la santé ou l'atténuation des symptômes.
- Le praticien peut mettre en avant une volonté de respect de la singularité imprévisible de la personne, de sa trajectoire existentielle et de son développement psychique. Il laisse alors l'avenir ouvert en faisant confiance à la vie et à son déploiement.
  Dans cette attitude *psynodique*[3], le praticien accompagne avec la personne et contribue sans fixer d'étapes ni de buts à l'accompagnement, à son cheminement existentiel et à son développement

[2] Au sens de coordonner des actions, de manœuvrer habilement en vue d'atteindre un but précis.

[3] Terme forgé à partir des racines grecques *psychè* –l'esprit ou l'âme–, *syn* –avec ou ensemble– et *odos* –le chemin– : qui chemine avec l'esprit. Dans la suite de l'ouvrage, le terme *psynodique* se substitue à celui de *maïeutique* employé précédemment pour qualifier cette même famille d'approches (F. Brissaud 2010, 2012).

psychique. Cette approche est mise en œuvre par des praticiens généralement formés à la psychanalyse, à l'approche centrée sur la personne de C. Rogers ou à la gestalt-thérapie. Cette forme d'accompagnement, centrée sur la rencontre et la relation humaine, a de profonds effets de mutation psychique qui tranforment la personne dans son rapport à elle-même, aux autres et au monde.

La distinction étanche des pratiques, puisqu'on ne peut pas à la fois fixer des buts et renoncer à fixer des buts[4], n'établit pas pour autant une séparation des effets : des effets similaires peuvent être le fruit des deux attitudes d'accompagnement et aucun effet n'est le fruit exclusif de l'une ou de l'autre.

1. Objet de l'ouvrage

Cet ouvrage décrit la pratique mise en œuvre par des praticiens formés à la gestalt-thérapie et situés dans une attitude psynodique. C'est-à-dire renonçant à fixer une finalité à l'accompagnement et mettant au centre de leurs préoccupations le respect de la singularité de la personne et le respect de l'imprévisibilité de son avenir et de son développement.

Il importe de préciser ce que « décrire » signifie ici. Habituellement, les ouvrages présentant une méthode exposent une théorie, censée être au fondement de la pratique et, le cas échéant, les techniques ou les protocoles censés être mis en œuvre par les praticiens.

L'intention de l'ouvrage est de mettre en mots « ce que le praticien fait réellement dans sa pratique d'accompagnement ». Il s'agit de répondre à la question à la fois courante et délicate : Que faites-vous avec les personnes que vous accompagnez ? Et plus précisément : Comment faites-vous ce que vous faites ?

Il ne s'agit donc pas de justifier cette pratique, ni de l'interroger, ni de la comparer à d'autres, ni de décrire la théorie préconstruite supposée la fonder. Il s'agit « seulement » de réaliser la tâche que se fixe le scientifique à la découverte d'un nouveau pan du monde : observer et décrire, de façon aussi fidèle que possible, ce nouveau pan

[4] Cette affirmation d'incompatibilité soulève plusieurs questions explicitées dans la suite de l'ouvrage.

du monde tel qu'il se présente et non tel qu'il devrait être ou tel qu'il pourrait être.

Les pages qui suivent sont le fruit d'un travail de plus de 15 ans d'observation et d'articulation de la pratique d'accompagnement mise en œuvre par des gestalt-thérapeutes membres de l'équipe pédagogique d'un institut de formation à la gestalt-thérapie[5]. D'abord empirique, le travail de description est devenu de plus en plus méthodique au fil des années[6]. Il constitue aujourd'hui le projet scientifique d'un groupe de recherche[7]. Produite à partir de l'observation d'un nombre restreint de praticiens, il s'avère cependant que d'autres gestalt-thérapeutes reconnaissent leur pratique dans cette description. Pour autant, elle ne prétend pas dire LA gestalt-thérapie tant cette approche, née en 1950, s'est diversifiée et métissée au fil de sa diffusion mondiale et de ses applications dans différents champs professionnels[8].

La pratique considérée ici est caractérisée par une complexité due notamment aux différents enjeux de la rencontre et de la relation entre le praticien et la personne qui le sollicite et aux différents axes de travail mobilisés. Six compétences principales ont été identifiées à ce jour. Pour des raisons évidentes de clarté, elles sont présentées successivement et séparément mais il importe de garder à l'esprit qu'elles sont en pratique mobilisées conjointement : il s'agit d'un regard porté sur une pratique intégrée, d'un découpage possible. De longs témoignages de situations réalistes (cf. ci-après) permettent à la fois de montrer la mobilisation de ces compétences en situation réelle et de contrebalancer l'effet de morcellement dû au découpage en compétences distinctes en donnant à percevoir la complexité de la pratique réelle.

---

[5] L'Institut Grefor (Gestalt-thérapie – Recherche – FORmation), organisme de formation professionnelle à la pratique de la gestalt-thérapie.

[6] Cf. le tome 3 du présent ouvrage.

[7] Le groupe de recherche Pragma (Praxéologie – Gestalt-thérapie – Maïeutique) a pour projet de produire une description fiable de la pratique décrite dans ces pages.

[8] La question de savoir si la pratique décrite dans ces pages relève toujours de la psychothérapie sera abordée plus loin notamment au regard de la médicalisation croissante de ce terme.

2. Style du récit

La description des compétences est rédigée dans une forme affirmative : elle décrit la perception et la théorisation perçue à ce jour de cette pratique d'accompagnement. L'expérience montre que cette forme peut parfois heurter le lecteur en lui apparaissant comme prescriptive et dogmatique. Il importe donc d'insister : il s'agit de montrer les traits de la pratique de certains praticiens et en rien de décrire comment les praticiens devraient pratiquer, ni comment il serait préférable de le faire.

Le champ psy étant peu coutumier de descriptions de pratiques réelles, les affirmations de ces pages appellent l'affirmation d'autres praticiens au sujet de leur propre pratique avec l'espoir que des dialogues puissent s'ouvrir. Ils seront l'occasion de poursuivre nos cheminements à partir de nos différences et de nos proximités, bien plus que le prétexte à jeter des anathèmes, de vouloir imposer son point de vue et, au final, de déclencher des guerres de « religion psy ».

3. Évocations et secret professionnel

Afin d'ancrer le propos dans la réalité de la situation d'accompagnement, ce chapitre comporte de nombreux témoignages réalistes. Ils ont été obtenus à partir d'enregistrements de séances, avec l'autorisation des personnes, ou par un travail de remémoration du praticien. L'entretien d'auto-confrontation[9] et l'entretien d'explicitation[10] ont été utilisés pour permettre une remémoration fiable des entretiens non enregistrés.

Ces témoignages sont centrés sur le praticien dont ils visent à montrer la pratique réelle. Dans ce but, les propos du praticien sont reproduits aussi fidèlement que possible, mais souvent remis en forme pour en faciliter l'accès dans la forme écrite. Des éléments de son vécu subjectif pendant le cours de l'entretien sont également mentionnés.

Concernant la personne accompagnée en revanche, le praticien

[9] Y. Clot & al. (2000), J. Theureau (2010).
[10] P. Vermersch (1994).

est tenu au secret professionnel et l'intimité de la personne doit être protégée. Cette nécessité éthique et professionnelle a conduit à falsifier tous les détails de sa vie : prénom, profession, situation familiale, âge, etc. Le sexe a parfois été changé.

Mais cette précaution est encore insuffisante. En effet, l'expérience montre que l'exposition de l'intimité de la rencontre clinique par une reproduction fidèle des propos tenus par la personne peut avoir des effets délétères pour elle, même avec son consentement et même en falsifiant les détails de sa vie. Les propos tenus par la personne ainsi que les thèmes évoqués ont donc été largement transformés. Il ne s'agit donc plus de ses propos.

Ainsi, l'objet de ce chapitre, le travail réel du praticien, est montré fidèlement mais les personnes accompagnées sont des personnes imaginaires construites artificiellement pour chaque témoignage. Ce sont des fictions inspirées de faits réels. Bien qu'il s'agisse de créations littéraires, l'expérience montre cependant qu'il est courant de s'identifier à un personnage inventé de toute pièce.

Les témoignages sont de l'auteur et des autres membres de l'équipe pédagogique de l'Institut Grefor. Ne pas préciser de quel praticien il s'agit constitue un moyen supplémentaire d'anonymiser les témoignages.

Afin de permettre au lecteur d'approcher la place de praticien de l'intérieur et d'anonymiser encore un peu plus les personnes accompagnées, tous ces témoignages sont rédigés à la première personne du singulier.

Enfin, les propos de la personne sont identifiés par « P » et ceux du praticien par « T ».

4. Plan de l'ouvrage et d'ensemble

Dans les pages qui suivent, la pratique d'accompagnement est abordée comme la mobilisation de six compétences, chacune faisant l'objet d'un chapitre :

- Chapitre 3 : l'écoute, l'accueil et l'empathie,
- Chapitre 4 : la présence à l'autre, à soi-même, à la situation,
- Chapitre 5 : les liens investis affectivement et l'engagement dans

le lien,
- Chapitre 6 : l'implication et l'authenticité dans la rencontre,
- Chapitre 7 : la conscientisation par la personne de son vécu,
- Chapitre 8 : la mise en œuvre du cadre du travail professionnel.

La mobilisation de ces compétences est guidée par un ensemble de principes éthiques essentiels. Ils déterminent une conception de l'homme, du monde dans lequel vit l'homme et de l'action conduite. Ces principes cernent le projet que le praticien poursuit avec les personnes qu'il accompagne. Le terme « projet » est à prendre ici dans le sens de l'intention consciente dans laquelle se tient le praticien en face de l'autre dans la conduite de son accompagnement *vers* et *pour* l'autre. Il ne s'agit pas de « diriger l'autre ». Ces principes éthiques sont présentés dans le chapitre 2.

Enfin, le chapitre 9 apporte des compléments aux premiers chapitres et évoque les effets observés sur le cheminement et les transformations des personnes accompagnées.

Bien que mobilisant des compétences présentes à des degrés de développement divers chez tout être humain, le seul fait d'être un humain ne suffit pas à pouvoir les mobiliser telles qu'elles sont décrites dans ces pages. Pratiquer professionnellement l'accompagnement présenté dans ces pages nécessite une formation spécifique approfondie. La présentation du cursus de formation dispensé par l'Institut Grefor dans le but de transmettre cette pratique est l'objet du tome 2.

La description présentée dans ces pages est le fruit d'un long travail d'observation, d'abord empirique puis de plus en plus méthodique. Le groupe de recherche Pragma a été créé afin de fiabiliser cette description, en la validant, l'affinant et la complétant. Le tome 3 détaille son projet scientifique et présente quelques travaux de recherche.

5. Références et citations

Dans une intention de facilité de lecture et de vulgarisation, la présentation des compétences fait appel à des formulations empruntées à différents auteurs qu'il est impossible de citer dans le texte sans

le rendre illisible tant elles ont été retravaillées, enchevêtrées et intégrées. Par reconnaissance pour les auteurs dont les écrits ont contribué à la rédaction de ces pages, il est néanmoins indispensable de les citer, ce qui est fait ici globalement.

Sur les principes éthiques, l'accueil, la présence et la rencontre : Arènes J. (2007) ; Barry G. (2006, 2009) ; Bois D. (2013) ; Brugère F. (2014) ; Delassus E. (2013-a, -b –c, -d) ; Ducroux-Biass F. (2005) ; Geller S., Greenberg L. (2005) ; Laing R.D. (1967) ; Lietaer G. (1993, 1999) ; Les Convivialistes (2013) ; Moon K. (2006) ; Rogers K. (1951, 1957) ; Schmid P. F. (2009) ; Van Klamthout M. (2007) ; Zech E. (2008) ; Zielinski A. (2007).

Sur la conscience : Vermersch P. (1994, 2012).

Sur le cadre : Mendiburu J-P. (2003), Delourme A. (2003), Bolgert C. (2003), Masquelier-Savatier C. (2003).

Chapitre 2

Principes éthiques et posture psynodique

1. Évocations

[…] Tout chemine ici-bas vers un but de mystère.
Où va l'esprit dans l'homme ? Où va l'homme sur terre ?
Seigneur ! Seigneur ! Où va la terre dans le ciel ?
Le saurons-nous jamais ? […]

Victor HUGO (1831), « À mes amis L.B. et S.B. », Les Feuilles d'automne

Re-naissance

Dans un paysage tranquille et sans signe avant-coureur aucun, le sol qui semblait uniformément ferme se déroba soudain sous ses pieds, découvrant un gouffre béant, sans fond, sinistre, glacial. Un bref instant, il se sentit suspendu au-dessus du vide de cette béance.

Il se rappela avoir déjà rencontré cet effondrement inattendu du sol familier à deux ou trois occasions. Chaque fois ses réflexes habituels de survie lui avaient permis de se raccrocher à quelques aspérités du bord, de se battre contre l'irrésistible pesanteur et, dans une frayeur mémorable, d'éviter la chute. Chaque fois plus marqué par l'expérience, il avait tenté d'être plus vigilant et de déceler ce gouffre imprévisible. Il s'était renforcé aussi, en prévision d'un éventuel effondrement à venir.

Et la béance était là, à nouveau. Dans ce bref instant de perte d'appui, la lassitude prit cette fois le pas sur le réflexe, il accepta la terreur. À quoi bon se battre ? À quoi bon ressortir pour y retomber, demain ou plus tard ? Il en avait maintenant la certitude, ce gouffre avait toujours été là, même

avant sa découverte, et il constituerait, toute sa vie, une menace invisible, dissimulée, tapie quelque part autour de lui. À quoi bon essayer d'être plus fort à chaque fois ? Pour n'être, au final, que plus inquiet et plus tendu. Il n'y croyait plus et se sentait tellement las.

Dans cette fraction de seconde, il perçut une présence sur le bord du gouffre. Il croisa son regard et y lit : « C'est à toi de décider d'y aller ou non. C'est TON chemin, je ne peux pas le faire à ta place. Je ne peux pas non plus t'assurer de son issue. Quel que soit ton choix, je serai là, à tes côtés ». Sans beaucoup réfléchir, plus par lassitude que par foi, il décida d'abandonner et accepta d'être submergé par la peur, d'être envahi par la terreur. Il accepta la chute dans ce noir profond, sans fond. Il consentit à l'inconnu et à l'insupportable, dont le simple affleurement les fois précédentes l'avait fait réagir, se débattre et reprendre pied sur le sol.

Et il tomba… l'angoisse et la panique l'accompagnant. La luminosité s'était rapidement affaiblie pour faire place à la nuit. Sans repères visibles, lui restait seulement la sensation de tomber, longtemps… des heures, des jours, des semaines, des mois… sans fin…

Après longtemps de larmes, de douleurs, de désespoir, de solitude, de chute, d'envie d'en finir, il était presque décidé à jeter l'éponge quand il entendit : « Bien entendu renoncer est un chemin possible, mais certains pensent que refuser l'épreuve conduit à traverser à nouveau la même épreuve plus tard ». Après un temps de réflexion, l'idée lui plut : à quoi bon faire à nouveau tout ce chemin pour arriver au même endroit ? Il s'assit, recroquevillé, et attendit… La chute se poursuivit, mais quelque chose avait changé, peut-être s'était-elle ralentie…

Petit à petit il sentit quelque chose prendre forme sous ses pieds… Un semblant de fermeté, petit à petit plus dense, la sensation d'un fond prenait consistance dans ce noir persistant. Il se risqua à lentement déplier les bras et sentit quelque chose, une paroi dure. Dans ce noir sans relief, cette paroi le rendit curieux, il entreprit de se lever et d'avancer à tâtons. Au terme de son exploration, il conçut que cet espace de la taille d'une pièce, clos, était le fond du trou. Mais aucune issue ne s'ouvrait, aucune aspérité ne laissait

espérer la possibilité d'une remontée… et, vers le haut, aucune trace de l'espace et du ciel qu'il avait laissés en tombant.

Il s'assit et attendit. Étrangement, bien que seul, il sentait moins la solitude. Il n'était plus angoissé, il n'espérait plus une issue, mais n'était pas désespéré non plus. C'était un état étrange, inconnu, nouveau. Il attendit encore, explorant parfois à nouveau ce fond, sans nouvelles découvertes. Petit à petit, il commença à discerner quelques éléments de cet espace. Puis d'autres, plus nombreux, lui donnant du relief. Dans la pénombre, ce fond lui était maintenant devenu totalement visible… et un autre changement s'amorça.

Tout aussi progressivement, les murs commencèrent à s'estomper… Après un temps, il se trouva sur le même sol, sous le même ciel que ceux qu'il avait quittés en perdant pied, sans trace des murs. Il entendit : « Bienvenue ! » Il se tourna et reconnut, à quelques pas, la présence entrevue à l'orée du gouffre, longtemps auparavant : « Quel chemin… ! » Il acquiesça. Il était intimement convaincu que désormais plus aucune béance n'était tapie quelque part, invisible et menaçante.

L'évidence de sa survie étant établie… Il lui restait à vivre…

Michel est père de famille, cadre supérieur dans une entreprise informatique. Je l'accompagne depuis trois ans. Il y a quelques mois, il a mis un terme à une relation extra-conjugale. Depuis il va mal et son mal-être s'est accentué ces dernières semaines.

P– Je… j'arrive pas à m'en sortir… Je me dis par moment que je suis en train de péter un câble…

Les larmes coulent doucement et je le vois défait, décomposé comme jamais je ne l'ai vu.

P– Mais je crois que j'ai envie de m'en sortir… c'est un manque physique, pas sexuel…

En l'écoutant, j'éprouve un vide, grandissant, abyssal. Il y a du noir, il n'y a personne… Une phrase m'apparaît, peut-être est-elle en lien avec son

vécu. J'attends un peu puis :

T– Je suis avec la phrase : je me sens seul et j'ai froid.

P– C'est ça, je me sens seul et j'ai froid… même à l'autre bout du monde… où que ce soit… Et j'ai du mal à rebondir… c'est clair, elle est venue combler une place où je suis seul et j'ai froid, que ma femme a occupée longtemps… Et qu'est-ce qu'il faut que je fasse… je sais qu'il n'y a pas de solution mais… (Silence 30 secondes) J'ai pensé à rencontrer quelqu'un d'autre… je me suis dit c'est peut-être la solution… mais ça ne me parle pas… Et puis sombrer, ça… J'ai la trouille de sombrer… (Silence) Je sais bien que ce n'est pas nouveau… aujourd'hui c'est clair, mais j'ai déjà tourné autour plusieurs fois…

T– Sans oser y aller…

P– Est-ce qu'on peut descendre là-dedans ? Est-ce que… je sais pas… et c'est vrai que, pour moi c'est angoissant je me bats pour… et puis sombrer, ça veut dire quoi…

Les thèmes de la terreur de la solitude existentielle et de l'angoisse du vide intérieur m'apparaissent. Je me souviens de mon parcours, de celui d'amis ou de patients, qui ont traversé, chacun à leur façon quelque chose de semblable. Quelques repères théoriques et éléments bibliographiques sont présents vaguement… Le plus présent est la conviction que chaque personne est singulière, que chaque chemin est singulier et imprévisible.

P– Non, c'est bien trop angoissant… J'aimerais savoir ce qu'il y a dedans… J'aimerais avoir la certitude qu'on en ressort… Vous pouvez me dire vous ?

T– J'ai ma vie et mes expériences… je pourrais en parler, mais elles ne diraient rien de la vôtre… Chaque chemin est unique et imprévisible…

P– Je dois décider sans savoir alors… Mais vous en pensez quoi vous ?

T– Je n'en pense rien. C'est à vous de décider… Mais quelle que soit votre décision, je continuerai à vous accompagner.

P– Alors c'est une question de foi… pas religieuse hein… C'est plutôt qu'il faut y croire…

T– C'est possible… Peut-être est-ce même une dimension essentielle de la question…

P– Mais je sais pas moi si j'y crois… et puis il y a ma famille, il y a ma boite… Je peux pas prendre le risque… c'est trop énorme… J'aurais besoin d'être sûr et je vois bien que c'est pas possible…

L'entretien se poursuit un moment puis :

P– Non, je vais me battre, il faut que je m'en sorte.

T– J'entends… et je comprends…

Nous nous regardons longuement.

P– Et puis de m'être approché d'aussi près, d'avoir regardé plus clairement… et puis aussi d'avoir pris le temps de décider… C'est comme si la douleur avait un peu changé… J'ai décidé de faire avec…

2. Principes éthiques

Les principes éthiques sont les repères –savoirs, croyances, représentations, convictions– concernant l'homme, l'homme dans le monde, le vivre ensemble et l'accompagnement de l'homme, l'être pour autrui. La posture est déterminée par les principes éthiques réellement mobilisés par le praticien dans le moment de la rencontre ainsi que dans sa réflexion conduite sur le travail effectué, et plus particulièrement les repères constants d'une personne à l'autre et dans le temps. Elle caractérise ainsi l'essence de la visée du praticien *pour* les personnes qu'il accompagne, de sa façon de se tenir, de s'orienter, d'agir et de penser.

Dans le présent de la rencontre avec l'autre, les principes éthiques décrivent la façon d'être du praticien, sa façon d'agir *pour* l'autre, sa façon de penser l'autre dans le direct de sa présence et sa réflexion au sujet de la rencontre dans son déroulement même.

Dans l'après-coup, ces principes constituent les repères stables et durables de son analyse de la rencontre et de ses réflexions au sujet des rencontres à venir.

Ces principes ne déterminent pas la forme que prend l'action qu'ils orientent. Le comportement du praticien s'ajuste à chaque personne, la forme de son action diffère d'une personne à l'autre et d'un moment à l'autre. Il s'ajuste à chaque situation mais la posture reste constante.

3. Respect de la personne et de son devenir

La pratique considérée dans ces pages est un accompagnement de la personne qui met au centre de son éthique le respect de la personne et de son devenir.

3.1. Humanité, altérité, solitude et finitude

L'autre a en commun avec moi d'être humain et nous partageons tous cette humanité. L'autre est mon semblable, cependant nous ne sommes pas identiques. Il est singulier par ses valeurs, ses choix, ses orientations. L'autre est à la fois proche et lointain, ni radicalement différent ni identique.

Reconnaître l'autre comme un être à part entière, c'est entendre ses particularités en ne lui imposant pas de jugement, de critique ni d'avis, entendre ses orientations sans avoir à les approuver, ni les désapprouver. Il s'agit de reconnaître sa valeur et le rencontrer en mettant entre parenthèses les présupposés, les représentations, les certitudes à son sujet, les connaissances générales ou académiques que l'on pourrait lui appliquer. C'est avoir de la considération pour l'être humain qu'il est, dans sa singularité, même si sa façon d'être ou de penser diffère de la mienne.

L'autre est différent, nous sommes différents, tantôt d'accord, tantôt en désaccord. Reconnaître l'autre c'est accepter les antagonismes, le conflit sans tenter de résoudre la divergence par la dévalorisation ou le déni d'une des parties. C'est tenir l'un pour aussi valable que l'autre. L'autre comme moi-même peut avoir besoin d'aide afin de préciser sa position, de l'affirmer, de la tenir dans une contestation qui ne vise pas la disparition de l'un ou de l'autre, ni le compromis au plus vite ou à tout prix.

Dans la rencontre, je vois l'autre, je l'entends, j'ai une certaine conception de lui. Je peux le connaître de mieux en mieux, mais je ne peux pas vivre son vécu. Je ne peux pas être qui il est. Je ne peux pas faire son expérience du monde. L'autre m'est *invisible*[11], il est et restera un mystère pour moi, autant que je suis un mystère pour lui.

[11] « Je vous vois et vous me voyez. J'ai une certaine conception de vous et vous de moi. Je vois votre comportement et vous voyez le mien, mais je ne vois pas, je n'ai

L'autre est une énigme, que je peux avoir par moment le sentiment de comprendre, de déchiffrer, de percer. Mais il s'agit seulement « d'avoir le sentiment de... » et, comme l'image de l'objet n'est pas l'objet, le sentiment de comprendre l'autre n'est pas la réalité ni la vérité de cet autre.

L'autre comme moi est mortel. Entre la naissance et la mort, nous ne faisons qu'un seul chemin et ce chemin se heurte aux contraintes de la réalité. Même entourés, même conseillés, nous cheminons seuls et c'est seuls que nous nous présentons à la mort.

La solitude et la finitude sont des contraintes existentielles constitutives de l'humanité.

Respecter la personne, c'est accepter, reconnaître et avoir de la considération pour son humanité, pour sa singularité et pour son mystère. Il y a à accepter que comme moi l'autre est seul et limité.

3.2. Intelligence[12] et autonomie de pensée

Mes actes, mes éprouvés, mes intentions, mes pensées et leurs déterminations me sont accessibles seulement partiellement. À chaque instant je me dérobe à moi-même. Je peux devenir plus conscient, je peux mieux me connaître, mais ma conscience est limitée. Je dois renoncer à avoir une conscience totale de ce que je suis, de l'ensemble de mon vécu présent, de mon être. La conscience ne me livre pas une connaissance pleine et entière de moi-même et je ne peux pas tout savoir de l'être que je suis.

Je me sens libre lorsque j'ai le sentiment de contribuer par ma réflexion et ma volonté aux actes que je pose et au chemin que je trace à l'aune de mes désirs. Mais quelle part ai-je vraiment dans ce chemin ? Mes désirs profonds m'échappent, en grande partie tout au moins, de même que m'échappent largement les rouages de ma réflexion, les

---

jamais vu et ne verrai jamais votre expérience de moi pas plus que vous ne pouvez "voir" mon expérience de vous. [...] Je ne peux pas faire l'expérience de votre expérience ni le contraire. Nous sommes l'un et l'autre des hommes invisibles. Tous les hommes sont invisibles les uns aux autres. L'expérience est l'invisibilité de l'homme pour l'homme. C'est ce qu'on appelait jadis l'Âme. » Laing R. D. (1967).

[12] Le terme intelligence renvoie ici à la personne dans sa globalité et à la vie, et non aux seules capacités cérébrales (Cf. plus bas).

sources de ma volonté, les détails de mes actes, les influences de mes affects, les formatages de mes perceptions. Je ne suis pas réductible à ma conscience, ni à mes volitions, à mes pensées ou à mes actes.

Passer du sentiment de subir ma vie au sentiment d'y contribuer est libérateur et source de bonheur, mais ne rend pas libre pour autant. Le libre arbitre est une illusion. Je ne suis pas maître en ma demeure. Tout au plus puis-je contribuer sciemment et activement à sa marche, mais contribuer n'est pas diriger. La conscience ne peut pas prétendre être tout et ne se réduit pas à n'être qu'un voile inerte de cette intelligence. Reconnaître cette intelligence de la personne, cette intelligence de la vie en moi, à laquelle je contribue, mais qui me dépasse et à laquelle je ne peux pas me soustraire, rend humble.

Considérer l'autre comme une personne, c'est reconnaître son autonomie[13], c'est-à-dire sa capacité de penser par elle-même, de faire des choix réfléchis, et d'agir avec raison sans que penser, choisir et agir ne lui soient imposés de l'extérieur. Cette autonomie est limitée par sa maîtrise limitée de la situation : la personne n'a pas totalement conscience d'elle-même et elle est pétrie des relations qu'elle entretient avec les autres.

Respecter l'autre, c'est garder à l'esprit qu'il n'est pas réductible à sa raison ni à la conscience qu'il a de lui-même. Ses propos, ses désirs, ses orientations, ses actes sont à écouter en tant qu'ils manifestent une intelligence de la personne qui dépasse sa conscience et sa rationalité. C'est faire droit à la complexité, rester humble devant son être et reconnaître son autonomie de pensée.

3.3. Socialité et dépendances

Afin de produire les biens et les services nécessaires à leurs vies, les hommes ont besoin les uns des autres. Par nécessité, ils doivent vivre ensemble, coopérer et s'organiser en sociétés. Par ces relations sociales, les hommes sont interdépendants les uns des autres, tant les

[13] Il s'agit là de l'autonomie au sens des Lumières, la capacité à penser par soi-même, et non au sens actuel de non dépendance, notamment de non dépendance relationnelle.

plus auxiliaires ou les plus démunis, en apparence, que les plus puissants ou les plus dominants, en apparence.

L'autre, comme moi, s'attache à autrui, à certains lieux, objets, activités, croyances. Ces liens intimes et profonds sont généralement imperceptibles. L'impact de l'altération du lien, réelle ou envisagée, manifeste son essentialité. L'homme est intimement et profondément lié aux éléments de son environnement social et matériel.

Tout au long de la vie, l'homme a besoin de la présence vivante d'autres hommes. Le contact et la rencontre avec l'autre, tant dans l'accord et le partage que dans le conflit et la différenciation, me permettent de m'enrichir et de m'épanouir. Dans nos rencontres, nous nous apportons et nous affectons mutuellement. Je suis toujours pour quelque chose dans le vécu d'autrui de même qu'il est pour quelque chose dans mon vécu.

Je ne peux pas vivre le vécu d'autrui et il ne peut pas faire mon expérience du monde. Dans la rencontre, je peux m'ouvrir à l'autre ou rester replié sur moi. Pourtant, à notre insu et involontairement nous nous influençons mutuellement. Nos vécus individuels sont des produits de nous : mon vécu témoigne de l'autre ET de moi, de même que le sien. En face de l'autre je suis d'emblée intimement imprégné de cet autre, tout aspect de mon vécu peut être regardé comme témoignant de l'autre. Et, réciproquement, tout aspecte de l'expérience de l'autre peut être regardé comme témoignant de mon vécu. En présence, nos vécus respectifs sont constitutivement dépendants l'un de l'autre, d'un « nous ».

Passer du sentiment de ne pas pouvoir vivre sans l'autre au sentiment de pouvoir compter sur soi peut être soulageant, mais ne rend pas autonome pour autant. Je ne suis pas une île, tout au plus puis-je gagner en indépendance. La dépendance est constitutive de notre humanité et l'autonomie, au sens d'une autosuffisance relationnelle, est une illusion.

Respecter la personne, c'est reconnaître que l'homme, quel que soit son statut socioprofessionnel, est dépendant d'autrui : dans son vécu en présence de l'autre, dans ses interactions avec lui, ainsi que par les liens profonds qu'il tisse avec autrui et les coopérations sociales qu'il développe avec lui.

3.4. Vulnérabilité et sollicitude

L'autre comme moi naît et vieillit dans la fragilité. Comme moi, il est soumis toute son existence à l'arbitraire de la nature, à la précarité de la vie corporelle et biologique, aux vicissitudes de l'existence. À tout moment, il peut être blessé dans son intégrité physique ou psychique, à tout moment il peut défaillir.

L'être humain existe au sein de relations de dépendance et d'interdépendance qui unissent les hommes les uns aux autres. Même s'il s'éprouve autonome et indépendant, l'homme est foncièrement dépendant d'autrui et inscrit dans un réseau de liens, quels que soit son statut social et sa position hiérarchique et quel que soit son sentiment de liberté ou de dépendance.

La vulnérabilité est irréductible : par l'emprise et le pouvoir qu'a, sur la personne, un environnement naturel et social dont elle ne peut pas s'extraire et qu'elle ne peut pas maîtriser ainsi que par les relations de dépendance et d'interdépendance qui l'unissent à cet environnement. Respecter l'autre, c'est considérer que la vulnérabilité, tant individuelle que relationnelle, est constitutive de notre humanité. Elle n'est pas l'apanage de la personne souffrante, faible, malade ou handicapée.

Traiter l'autre comme un être humain, c'est le considérer comme étant, comme moi, toujours objet et sujet de la sollicitude, de l'intérêt, du souci que nous nous portons les uns aux autres.

3.5. Transformation et cheminement

La transformation est constitutive de l'être humain. L'autre comme moi est déjà pleinement humain et, en même temps, toujours en évolution. La personne *est* dès aujourd'hui et, en même temps, elle est *en devenir*. Ses désirs, ses objectifs, sa façon d'agir, de percevoir le monde, de penser, d'éprouver, de rencontrer l'autre, d'être en relation se transforment tout au long de sa vie.

La vie se développe de la naissance à la mort. Des facteurs environnementaux, physiologiques, psychologiques concourent au développement de la personne. L'évolution de ces facteurs au cours de la vie est imprévisible. Le développement des êtres vivants au cours de

leur vie est également imprévisible. Il est cependant mû par une propension à la croissance qui caractérise la vie dans ses différentes manifestations.

Le développement d'une personne, généralement satisfaisant pour elle, témoigne de cette propension de la vie à la croissance. Cependant, le développement n'est pas régulier, il voit se succéder des phases de croissance, de stagnation ou de régression tout au long de la vie. Par moments, la façon d'être au monde de la personne, les liens sociaux qu'elle a tissés, l'environnement dans lequel elle vit contrebalancent la propension du développement à la croissance. La personne se trouve alors, momentanément ou plus durablement, dans un mouvement de transformation insatisfaisant ou délétère.

Tout au long de sa vie la personne chemine au travers des événements imprévisibles d'un monde incertain et changeant selon une trajectoire originale et imprévisible. Elle est mue par une propension à cheminer de façon satisfaisante pour elle, mais sa trajectoire peut cependant comporter des phases de déception, de perdition ou de souffrance.

Considérer l'autre comme un être humain, c'est faire droit à sa propension à se développer de façon satisfaisante pour lui, de façon singulière et imprévisible ainsi qu'à sa capacité à construire un chemin existentiel satisfaisant pour lui, chemin toujours original et imprévisible.

3.6. Respecter le devenir de la personne

Respecter le devenir de la personne nécessite de s'abstenir de prendre position au sujet de son futur. C'est le laisser ouvert à l'imprévisibilité de la découverte de sa singularité, à l'imprévisibilité de son développement, de sa trajectoire de vie, des transformations du monde et des contextes de vie de la personne. Les choix, les désirs, les projets exprimés par la personne pour son avenir sont à entendre et à respecter sans les juger, sans les approuver, ni les critiquer, sans les soutenir, ni les décourager.

Respecter le devenir de la personne, c'est reconnaître son caractère inaliénable et sa souveraineté sur son existence. Chacun a droit

à ne pas se voir imposer ses choix et ses orientations pour sa vie actuelle et future, à ce que les siens soient respectés, dans la prise en compte des autres et un respect mutuel.

Involontairement et à notre insu, nous nous affectons inévitablement les uns les autres. Respecter le devenir de la personne, c'est accepter et reconnaître cette co-affectation indépendante de notre volonté, en renonçant à exercer délibérément un pouvoir sur l'autre. C'est renoncer à vouloir définir quel humain il devrait être ou quelle devrait être sa vie. Il s'agit de laisser ouvert l'avenir en renonçant à valider ou invalider les changements qu'il souhaite pour lui-même, c'est renoncer à prendre parti.

Respecter le devenir de la personne, c'est accepter l'imprévisibilité de son futur, reconnaître sa souveraineté sur son existence et renoncer à fixer un but précis à son changement ou à son avenir.

3.7. Accompagner dans le respect de la personne et de son devenir

On ne va jamais aussi loin que lorsqu'on ne sait pas où l'on va.
Christophe Colomb

Je reçois Paul depuis plus de 2 ans, il est responsable d'un service médico-social. Il entre, reste quelques instants en silence puis prend la parole.

P– Je ne sais pas de quoi parler…

T– (Silence 10") Je crois que c'est la première fois…

P– Oui… C'est très possible…

T– (Silence 10") Vous ne savez pas de quoi parler… et c'est plutôt confortable, inconfortable, sans goût particulier…

P– (Silence 10") C'est plutôt confortable… Mais en fait je n'ai pas très envie de parler…

[…] Le dialogue se poursuit, ponctué de silences parfois longs.

T– Cette fois, j'ai l'impression qu'il n'y a que vous et moi… sans une difficulté à regarder ensemble… face-à-face… plutôt que côte à côte dans la même direction…

P– (Silence 20") Et je vois que je ne vous fais pas confiance… On m'a tellement manipulé… Je ne peux pas juste être là… et voir où ça va

nous emmener…

[…]

P– Dès que vous intervenez, vous m'emmenez quelque part…

T– J'ai l'impression qu'avec un sujet, vous conservez une maîtrise et que sans sujet vous n'en avez plus aucune… Que je dirige tout, comme si vous n'étiez plus présent…

P– (Silence 20") C'est la question du contrôle… si je n'arrive pas avec quelque chose… (silence 20") Oui, c'est de me laisser emmener… où vous voulez… et… et je me suis laissé emmené pendant des années… par des gens qui avaient toujours raison… qui disaient que j'étais nul… jusqu'au moment où j'ai eu la force de dire non… (silence 10") et si je n'amène pas quelque chose, il va se passer la même chose ici…

[…] Dans l'échange qui se poursuit une impression apparaît progressivement. Elle est encore en partie floue, mais je décide de l'évoquer.

T– Je suis avec deux choses… Elles me semblent aller ensemble mais je ne sais pas comment… j'ai l'image d'une grotte assez profonde et noire… et j'ai aussi l'image d'un faon… tout jeune et fragile… (Silence 30")

Dans ce silence les mouvements de son visage me font douter et m'amènent à vérifier.

T– Ça va si je continue ?

P– Oui oui…

T– En fait… je vous ai déjà vu vulnérable, touché… dans des moments délicats… (silence 20") et là j'ai l'impression de découvrir un arrière-fond de cela… peut-être un endroit encore plus vulnérable et fragile… (silence 10") et chez moi ça fait… attention… pas trop vite et à la fois… un mouvement inverse… on n'aura peut-être pas le temps… comme un élan à y aller…

P– (Silence 20") Le double-fond, ça fait écho… la vulnérabilité, elle a un fond… plusieurs fois j'ai accepté de me laisser couler… parfois des jours, j'ai toujours trouvé un fond et je suis remonté… je ne me sens pas en danger vital… (silence 20") mais l'arrière-fond… c'est comme la mort… (silence 30") Très jeune, j'ai dû me replier en moi,

seul avec moi-même… ça a été nécessaire pour survivre… faire une crypte inviolable… inatteignable… (silence 20") Et là je ne fais confiance à personne… mais je ne souffre pas là, j'y suis tranquille, en sécurité…

[…]

T– *J'entends que c'était il y a longtemps… et en même temps que cette crypte est toujours là… elle a traversé le temps…*

P– *Oui… et sans doute je ne suis pas prêt à vous montrer cet espace-là… (silence 20") je n'en ai pas envie… non, je n'en ai pas envie…*

[…] L'échange se poursuit. Je me sens là, sans projet, seulement poursuivre pas à pas. J'éprouve une ambivalence puis la phrase « je ne vous crois pas » surgit. Je souris intérieurement et extérieurement à son caractère incongru.

P– *(Il m'interpelle en souriant également) Je peux savoir… ?*

T– *(Silence 20") Si je vous le dis comme ça m'est venu ça va mal se terminer ! (rires) Alors avec la nuance qui l'accompagnait… À la fois je vous crois et à la fois je ne vous crois pas… et j'ai souri car la deuxième partie est apparue seule avant la première.*

P– *Mmh mmh !*

T– *(Silence 10") Ou bien… vous n'avez pas envie, mais vous avez accepté que je voie…*

P– *(Silence 20") Oui, c'est vrai…*

[…]

P– *C'est intéressant ce qui s'est passé… je suis arrivé sans envie de parler… et là je suis avec un refus ferme de vous montrer… Il y a trop de risques… et je ne suis pas prêt… (silence 20")*

T– *Mmh mmh*

P– *Même si j'envisageais d'ouvrir… la douleur, (des larmes apparaissent et sa voix se trouble) vous voyez… rien que de recontacter à peine tout ça en votre présence… là, je suis à la limite… c'est à peine supportable… non, je ne veux pas…*

T– *(Silence 40") Et je ne vous proposerais même pas une direction ou une autre… je n'ai rien à dire là… je ne peux pas savoir ce qui est juste pour vous…*

P– *(Silence 30") Si on n'a pas un thème… si on n'a pas quelque chose*

à travailler… et que je laisse venir les choses sans les décider… si je me laisse faire par ce qui est là… j'ai trop peur d'arriver dans des endroits comme ça

[…]

P– (avec des larmes dans la voix) La violence que j'ai subie… ça a été énorme… et aujourd'hui… toute la violence est encore là… je me sens protégé à condition que je sois seul… C'est impossible de vous montrer tout ça…

T– Mmh mmh

P– Et là je ne suis pas prêt à aller plus loin…

Il reste quelques minutes avant la fin de la séance. Avec ce qu'il a approché, vécu et traversé, je décide de signifier que la fin de la séance est proche pour lui permettre de s'y préparer.

T– (Silence 30") Alors nous approchons de la fin…

P– Mmh mmh…

Élections[14] *et renoncements*

Faire le choix de répondre à la sollicitation d'une personne et accepter de l'accompagner, c'est accepter de se laisser affecter et interpeller par sa quête, ses questionnements, ses difficultés ou ses souffrances. La réponse qui lui est proposée est orientée par la décision de l'accompagner en respectant la personne et son devenir.

Ces principes requièrent de considérer que, même dans sa sollicitation, elle est pleinement une personne. Il y a à renoncer à l'assigner à une place de client, qui achète, ou de patient, souffrant ou malade.

Ces principes rendent humble devant l'autre. Ils nécessitent de reconnaître et d'assumer que :

- Je ne sais pas pour l'autre, même si la personne me demande de savoir pour elle et de l'orienter.
- Je ne peux pas pour l'autre, même si la personne me demande de la prendre en charge.
- Le futur est par essence imprévisible, même si la personne a besoin de l'encadrer, de le planifier et d'établir une stratégie : il n'y

[14] Au sens vieilli de choix préférentiel.

a pas de cartes pour la route à venir et je n'en construis pas.
- Le chemin est unique et sans retour en arrière possible : nous ne pouvons pas comparer deux chemins, ni redevenir qui nous étions.

Souhaiter un mieux-être pour la personne est difficilement discutable et vouloir œuvrer dans ce sens difficilement critiquable. Renoncer à accompagner en fixant a priori les contours du devenir de la personne ou en recourant à un protocole d'action prédéfini et élire d'accompagner dans une position d'incertitude choisie et assumée requiert de faire confiance :
- à l'intelligence de la personne[15], autrement dit à la personne au-delà de sa conscience et de sa volonté, à la manifestation de la vie en elle,
- à sa capacité à trouver, à inventer et à construire son propre chemin dans la vie et un chemin satisfaisant pour elle,
- à sa capacité de développement et à la propension du développement à être satisfaisant pour elle.

Il s'agit de faire confiance à la vie, de reconnaître que son mystère nous dépasse et de renoncer à regarder l'existence sous l'angle de l'efficacité et de la puissance.

Accompagner la personne dans le respect de son devenir, c'est accepter et accompagner les phases de progression, de régression ou de stagnation en renonçant à un but pour la personne, sans vouloir qu'il en soit autrement. Sans chercher à en allonger ou en réduire la durée, sans chercher à en modifier l'intensité, sans vouloir des changements plus rapides, en acceptant que les changements au fil du temps puissent différer des souhaits initiaux de la personne.

C'est renoncer à viser un changement précis dans sa vie ou dans son être ; renoncer à viser son indépendance tout autant que sa dépendance ; renoncer à viser sa libération tout autant que son aliénation. Le praticien renonce à faire siens les projets que la personne a pour elle-même ; il renonce à enfermer son avenir en le fixant dans des directions et des contours déterminés à l'aune de son présent. Il

[15] Cf. §2.3.

renonce à la recherche d'une identité profonde qu'il y aurait à découvrir, tout autant qu'à l'idée que l'identité s'acquiert seulement grâce aux autres. Il respecte le rythme de la personne, de ses changements et de son cheminement.

Incarner cette orientation éthique nécessite d'avoir construit une sécurité intérieure permettant de traverser les hauts et les bas, de suivre les avancées et les régressions, de traverser les moments de doute, de souffrance, d'apaisement et de tranquillité sans les éviter et sans s'y arrêter, d'accepter et de pouvoir assumer l'incertitude constitutive de cette posture.

Accompagner le cheminement et contribuer au développement

À la lumière de ce qui précède, accompagner en respectant la personne et son devenir, c'est accompagner le cheminement de la personne dans son existence et contribuer à son développement psychique dans une incertitude et une ouverture, dans une attitude non autoritaire, non coercitive et non finaliste.

Dans un cadre professionnel, il s'agit de mobiliser différents moyens dans cette intention : je lui offre ma présence, je lui permets de tisser des liens investis avec moi, je me propose à une rencontre authentique avec elle, je contribue à développer la conscience que la personne a de son vécu dans la situation présente et dans celles qu'elle évoque.

Ces moyens sont mobilisés comme des possibles et des ouvertures en renonçant à fixer où la personne devrait arriver, ce qu'elle devrait devenir, ce qui devrait changer, par où elle devrait passer, comment elle devrait être, ce qu'elle devrait faire, penser, éprouver, exprimer, percevoir, comprendre.

Enfin, c'est s'engager à interroger les écarts involontaires à ce choix éthique. Ces écarts sont à regarder comme un fait de la situation clinique et, peut-être aussi, comme le signe d'une difficulté personnelle à assumer et mettre en œuvre ces principes dans la rencontre avec la personne.

Lecture dogmatique et indispensable ouverture

Cette section, jusqu'au paragraphe 3.8, est destinée principalement aux praticiens. Elle peut être omise sans affecter le sens de l'ensemble de l'ouvrage.

Les praticiens souhaitant mettre en œuvre cette posture dans leur activité d'accompagnement des personnes ont parfois une lecture dogmatique de ces principes éthiques. Tout comportement dirigiste du praticien dans la situation clinique constituerait ainsi un écart à la posture. Selon cette lecture radicale, le praticien pourrait se revendiquer de cette posture à la condition que ses actes soient, à chaque instant de la rencontre, en accord avec ces principes.

Or, dans le vif de l'interaction, le praticien est influencé par la situation, notamment par la personne qu'il accompagne, incontournablement et essentiellement à son insu. Il ne peut jamais prétendre être pleinement conscient, il a une conscience nécessairement limitée de la situation. Le praticien faisant le choix conscient et volontaire de mettre en œuvre une posture non dirigiste doit accepter que des écarts involontaires, voire peu ou pas conscients, se produisent inévitablement dans la rencontre clinique.

Il est utopique de vouloir être à chaque instant non dirigiste et, de surcroît, ce serait limitant pour le cheminement de la personne. Un écart involontaire, conscient ou non, aux principes que le praticien a choisi d'incarner constitue une source d'information au sujet de la situation et de la personne : il importe que le praticien accepte et reconnaisse qu'il est agi par la situation, principalement à son insu.

Dans ces conditions, choisir de mettre en œuvre les principes éthiques d'une posture non dirigiste requiert :

- de mettre volontairement en œuvre ces principes dans le direct de la rencontre avec la personne,
- d'être ouvert à la possibilité d'écarts involontaires et non conscients à ces principes,
- d'accueillir leur découverte avec intérêt, curiosité, joie, sans jugement négatif,
- de recourir à un dispositif de mise au travail de la pratique avec un tiers pour conscientiser ces écarts, les travailler et ouvrir à de

possibles ajustements dans les rencontres ultérieures avec la personne.

L'hypothèse de la participation non consciente de la personne à un écart est toujours possible. Cependant, la responsabilité du praticien a aussi à être regardée. La multiplication de tels écarts doit notamment conduire le praticien à s'interroger sur sa capacité à véritablement mettre en œuvre la posture non finaliste et à se mettre au travail s'il maintient son choix de posture.

3.8. Accompagnement psynodique vs. traitement thérapeutique

Accompagner le cheminement existentiel et contribuer au développement de la personne en respectant leur imprévisibilité et en faisant confiance à l'intelligence de la personne et à la propension du développement à la croissance relève d'une posture maïeutique[16].

Cet accompagnement est accessible à tous, il n'est pas réservé à un type de personne, de souffrance ou de problème particuliers. Le praticien ne s'occupe pas directement des symptômes décrits par la psychopathologie médicale, il accompagne une personne dans son chemin de vie et dans son développement psychique. La demande d'entamer une démarche est souvent motivée par une souffrance, une difficulté, un désir de changement. Toutefois, le désir de mieux se connaître ou simplement de faire l'expérience d'un tel accompagnement, sans objectif plus précis, est suffisant pour s'engager dans une telle démarche.

L'expérience montre deux points. D'une part, tous les praticiens de la gestalt-thérapie ne mettent pas en œuvre une posture psynodique, celle-ci ne concerne qu'une partie d'entre eux. D'autre part, des praticiens d'autres approches reconnaissent l'orientation éthique de leur pratique clinique dans les principes de cette posture, notamment des psychanalystes, des thérapeutes centrés sur la personne (approche de Carls Rogers) et des praticiens dits « multiréférentiels ». La méditation, comme moyen de développement de la personne ne fixant pas de but à ce développement, est également dans une forme de proximité avec cette orientation éthique. La posture

[16] M. Paul [2004].

psynodique est donc transversale à différentes approches de psychothérapie ou de développement personnel sans que tous les praticiens de l'une ou de l'autre de ces approches s'y reconnaissent.

Par ses principes éthiques, la posture psynodique se distingue du cadre de pensée dans lequel se déroulent habituellement les interventions dans la quasi-totalité des domaines. En effet, habituellement, l'intervenant identifie le problème, définit des objectifs, détermine les actions qu'il juge les meilleures, les applique, évalue leurs effets et détermine si le but est atteint. Dans ce cadre de pensée, que l'on qualifiera de « thérapeutique », l'ensemble de la démarche est orienté vers un but fixé initialement.

En psychothérapie, cette posture traditionnelle vise à contenir ou réduire les symptômes psychopathologiques identifiés par le thérapeute. Ce peut être aussi la personne qui fixe les objectifs qu'elle souhaite atteindre. Dans tous les cas, le thérapeute s'approprie ces objectifs et œuvre à leur réalisation. Même s'il les réévalue périodiquement, il se place en position haute de prise en charge, de savoir pour l'autre et de cadrer l'avenir à l'aune du présent même momentanément. Ce paradigme diagnostic-traitement-évaluation se situe du côté de la maîtrise, du quantifiable, du prévisible. Ces caractéristiques correspondant aux exigences de notre culture occidentale, portée par des soucis d'efficacité et de rentabilité mais plus profondément aussi comme tentative de réponse à l'angoisse face à l'inconnu et l'incertitude de la vie.

Depuis quelques décennies, on assiste à une médicalisation des psychothérapies, considérées comme des moyens de traitement de pathologies mentales, et à une montée en puissance des thérapies cognitivo-comportementales, traitements se voulant courts, définissant des objectifs précis, protocolisés, autant que possible indépendants du praticien et évaluables aisément, répondant ainsi aux canons du paradigme médical. Le champ des psychothérapies se transforme progressivement par la place de plus en plus grande occupée par les pratiques inscrites dans un cadre de pensée traditionnel.

Il ne s'agit pas ici d'opposer *posture psynodique* et *posture thérapeutique* mais de les distinguer clairement quant aux principes éthiques

qu'elles véhiculent et de reconnaître que chacune a sa fonction et répond à une demande spécifique.

Dans la rencontre avec la personne, la pratique considérée dans ces pages est décrite comme la mobilisation de six axes de travail détaillés dans les sections suivantes :

- l'écoute et l'accueil de la personne,
- la présence à l'autre, à soi-même, à la situation,
- l'engagement dans des liens investis affectivement,
- l'implication authentique dans la rencontre,
- la contribution à la conscience de la personne,
- la mise en œuvre du cadre du travail professionnel.

Ces axes de travail constituent des directions de mobilisation, des moyens mobilisables par le praticien dans l'accompagnement de la personne. Aucune de ces directions ne comporte d'objectif à atteindre ni ne constitue une direction à imposer à la personne, sauf la sixième direction, qui concerne la mise en œuvre du cadre professionnel dans lequel s'inscrit l'accompagnement.

Chapitre 3

Accueil, écoute, empathie

1. Évocations

17h50… La dernière séance de cette journée approche. Le créneau de 18 h est réservé à Jeanne, que je reçois depuis plusieurs années chaque semaine très régulièrement. Je suis fatigué de cette longue journée. Ma vie privée actuelle est compliquée, les problèmes à régler me reviennent, les retrouver dans une heure me pèse. J'ouvre la fenêtre, les couleurs du soleil couchant sont magnifiques. Elles me happent, je m'évade… Je vole au-dessus des bandes de nuages couleurs de feu. Mon corps se détend… Tiens ! J'étais tendu et n'en avais pas conscience. Un long soupir finit de me ramener là. Un coup d'œil à l'horloge, il reste à peine plus de 5 minutes. Je ferme la fenêtre et l'image de Jeanne revient. Je vois cette jeune femme blonde aux longs cheveux ondulants, yeux bleus, presque toujours souriante à l'ouverture de la porte d'entrée. Je suis touché en repensant à notre dernier entretien, son combat contre une maladie incurable et douloureuse. Je sens mon corps se faire réceptacle, des bribes de souvenirs de la dernière séance me reviennent puis d'autres, plus anciens. Mon esprit s'ouvre, comment sera-t-elle aujourd'hui ? Souriante, souffrante, préoccupée, fatiguée… ? Il reste une minute, le temps semble s'être ralenti, je me sens prêt à la recevoir.

La sonnerie retentit, je me lève, parcours le couloir, marque un temps d'arrêt devant la porte, respire puis saisis la poignée et ouvre la porte.

Coup de tonnerre… Un homme d'une cinquantaine d'années est là, cheveux courts, gris, il me fait face le visage neutre.

Stupeur, immobilisation, inquiétude, je le connais bien, c'est Jacques, que je reçois régulièrement depuis plusieurs années.

Mais qu'est-ce que j'ai encore foutu ? Ça ne va vraiment pas cet automne ! J'ai donné le même horaire à deux personnes ? Je reste en arrêt, il prend la parole, interrogateur :

P– Ça va ?

T– Heeeuuu Oui oui… Entrez…

Je m'efface, il passe et se dirige vers le bureau, je referme la porte d'entrée et le suis… Mes pensées s'emballent… La sonnerie va à nouveau retentir… quand ? Comment vais-je me sortir de là ? J'en ai marre… C'est vraiment pas professionnel…

Je ferme la porte et me rue, avec retenue, sur mon agenda… J'ouvre à la page d'aujourd'hui… Ouf ! Jacques est bien inscrit à 18h… Mon agitation s'apaise, je mesure l'angoisse dans laquelle j'ai passé ces quelques instants. Je me détends, respire, me cale dans mon fauteuil, rassuré. Je me sens me dégager de moi et me tourner intérieurement vers lui. Dans un premier temps c'est le blanc… Puis je me sens petit à petit lui faire de la place, devenir attentif, présent à lui, m'ouvrir à l'inconnu, disponible à ses propos.

Après une dizaine de minutes, le souvenir de l'entrée me revient. Je le laisse tourner un moment en moi. Imaginant l'impact possible d'être accueilli de cette façon, il me semble nécessaire de l'évoquer ensemble. Je tente confiant :

– *Et alors, tout à l'heure… au début… Comment ça a été pour vous d'être reçu de cette façon ?*

Il marque un temps d'arrêt… Son regard se fait interrogateur :

– *Euuhh comment ça… Euuhh… mal rasé ?*

J'oscille entre perplexité et fou rire… L'inaccessibilité et l'imprévisibilité de l'autre…

Leila a 21 ans, employée dans une entreprise de nettoyage, vit chez ses parents, émigrés maghrébins de première génération. Le contexte de vie familiale est fortement imprégné de leur culture d'origine et elle vient pour arriver à quitter le domicile commun devenu trop oppressant pour elle. Nous nous rencontrons pendant quelques séances, mais rapidement je sens que quelque chose ne passe pas. Elle me semble mettre beaucoup d'espoir dans ce travail, elle est assidue. Je fais des efforts, mais n'y arrive pas,

quelque chose rate. Puis elle ne vient plus et ne répond pas à ma proposition de regarder ensemble ce qui se passe.

En parlant de cet accompagnement et de cet arrêt à un tiers professionnel, je réalise que les mots que j'emploie sont les miens et non ceux que j'ai entendus. Les siens ne me reviennent pas. Je comprends que je n'ai pas su, pas pu, l'approcher dans ses mots à elle, dans son cadre de référence. Que, son monde m'est resté étranger, difficile d'accès, impossible à appréhender vraiment. Elle s'est probablement sentie accueillie. Mais sans doute ne s'est-elle pas sentie écoutée, entendue dans son expérience du monde, sans doute trop éloignée du mien. Je n'ai pas su, avec elle, trouver un chemin pour la rejoindre dans son univers.

2. Accueillir la personne et son expérience

Accueillir la personne, c'est, même avant de la rencontre, s'apprêter à l'inconnu à venir, à l'imprévu. Ne pas effacer les rencontres précédentes, mais ne pas réduire l'autre au souvenir, ni à la représentation, que j'ai de lui. Ne pas chercher à tout prix à me rappeler de lui, accepter la possibilité d'être surpris par l'imprévisible de ce qu'il est aujourd'hui, par la nouveauté de ce qu'il est devenu.

C'est s'ouvrir avec bienveillance à sa présence, faire place en soi à ce monde qui s'approche. Il y a une dimension corporelle dans l'accueil. Il s'agit d'ouvrir les bras, non pour plaindre, consoler ou réconforter, mais en signe de bienvenue chaleureuse et d'acceptation de l'autre dans ce qu'il est, dans tout ce qu'il est. C'est se réjouir de l'existence de l'autre, reconnaître en l'autre notre humanité partagée.

Accueillir, c'est « être avec » la personne dans une proximité existentielle. « Être côte à côte » comporte une distance, nous nous côtoyons, peut-être en nous frôlant, mais sans nous bouleverser. « Être ensemble » c'est mettre en commun une préoccupation partagée, une destination commune qui nous rassemble. « Être avec » trouve son fondement dans les personnes elles-mêmes. « Être avec » n'est pas « faire avec », ni « faire pour l'autre » en prenant sur soi la préoccupation de l'autre, en résolvant à sa place ses difficultés. « Faire pour l'autre », c'est réduire l'autre à ce que je trouve bon ou juste pour lui en le jugeant insuffisant, défaillant, incapable. La personne est alors

spoliée, souvent soi-disant au nom de son bien.

Accueillir, « être avec » c'est se soucier d'autrui, être travaillé, habité par l'autre. La sollicitude ce n'est pas nécessairement agir, ou tout au moins pas agir trop vite. Être affecté par la personne se décline en être-avec-la-souffrance de l'autre, la compassion, et être-avec-la-joie de l'autre, me réjouir de la joie d'autrui, dans une « co-jubilation ». « Être avec », jusque dans la joie, jusque dans la peine, sans savoir ce qu'il adviendra de cette rencontre nouée à partir de nos vulnérabilités. « Être avec », se soucier d'autrui, bouleverse le rapport au temps. Un instant avec la personne, auprès d'elle, peut être vécu comme un temps étiré. La sollicitude requiert que quelque chose de cette affectation par la personne lui soit restitué, lui soit montré, témoigné de façon verbale ou non verbale.

3. Écouter l'autre

Écouter la personne c'est s'ouvrir à entendre autour et au-delà des propos tenus, à la « musique de l'être ». Il y a à porter attention à ce qu'elle manifeste, sans le savoir, sans le vouloir. Il s'agit d'écouter la tonalité de la voix, son rythme, ses modulations, de percevoir les mimiques, les modifications de couleur de la peau, ses mouvements, ses gestes, ses positions, sa façon d'être habillée, de se tenir, de bouger...

Le praticien écoute avec ses oreilles, mais aussi avec ses yeux, avec son corps, avec son cœur les propos de la personne et au-delà, la globalité de son être. Il se laisse « impressionner » physiquement sans chercher à analyser, interpréter. Il écoute par son être d'une manière émotionnelle, kinesthésique, sensible et mentale l'expérience vécue de l'autre dans toute sa richesse.

Écouter la personne, c'est ne pas la remplacer par ce que je crois comprendre d'elle, ne pas me contenter de la représentation qui s'est construite d'elle pour moi, ne pas la réduire aux souvenirs que je garde de nos rencontres. Le praticien reste ouvert, curieux du mystère inaccessible de l'autre.

C'est considérer les vécus de la personne comme d'égale valeur : confusion, peur, intellectualisation, joie, vide, rumination, amour, colère, orgueil, désir, douleur, jubilation, honte, jalousie, plaisir, dégoût,

rage, satisfaction, agitation, rejet, etc. Les différentes facettes de l'expérience sont aussi d'égale valeur : les sensations corporelles, les souvenirs, les émotions, les réflexions, les anticipations, les actions, l'imaginaire, etc. Le praticien ne minimise ni ne valorise aucun type de vécu ni aucune facette du vécu de la personne. Tous sont reconnus et acceptés, tous sont accueillis de façon équivalente.

Dans cette équivalence de principe des vécus de l'autre, le praticien est affecté de façon variable par cet autre. Il peut être stimulé, mis en difficulté, accaparé, rebuté par un vécu ou une facette du vécu de la personne. C'est alors un effet de la situation et non une position de principe privilégiant ou pénalisant ce vécu ou cette facette du vécu. Le praticien peut être heurté par le mépris de la personne à son encontre, et préférer qu'il n'eût pas été présent mais le mépris est un vécu acceptable et accueilli comme un possible de l'expérience humaine.

Écouter la personne, c'est se mettre à l'écoute de ses propres affects, sentiments, pensées, élans, mobilisation en face d'elle. C'est les regarder comme pouvant éclairer, d'une façon ou d'une autre, le vécu de la personne, comme pouvant témoigner de ce qui se joue à son insu. Il s'agit d'écouter l'autre à travers soi, en soi.

Accueillir et écouter vraiment c'est accepter de n'avoir jamais compris l'autre, de renoncer à l'espoir de percer son énigme et, pour autant, de chercher à l'approcher encore et encore. Il y a à renoncer à être arrivé et mille fois remettre l'écoute de l'autre sur le métier. Cela nécessite d'avoir construit une sécurité ontologique, une confiance tranquille dans sa propre existence, pour pouvoir douter encore et encore, pour pouvoir accepter le mystère de l'autre, pour continuer à l'écouter dans son inaccessibilité.

4. Approcher autrui par empathie

L'empathie est un mode de connaissance de l'autre. C'est tenter d'approcher de l'intérieur le monde intérieur de l'autre. Ce n'est pas un mode de rencontre avec l'autre ni un sentiment envers l'autre, ni une disposition à son endroit. L'empathie est sans jugement, sans dé-

sir de proximité ou de distance, alors que la sympathie vise la communion avec l'autre et son bien-être. L'empathie est un geste intérieur visant à tenter de se faire une idée du vécu de la personne et plus encore de *se faire un vécu* du vécu de l'autre.

Se faire un vécu englobe tous les pans de l'expérience sans préférence. Le praticien approche les sensations, les sentiments, les mobilisations, les pensées de la personne à partir de son cadre de référence à elle, comme s'il était à sa place. Il s'intéresse au *monde vécu*[17] de l'autre, du point de vue subjectif de la personne qui le vit. L'empathie nécessite que le praticien restitue quelque chose de cette construction intérieure visant à reproduire intérieurement le vécu de la personne. Le praticien se situe ici *avec la personne*, il vit temporairement une expérience approchant celle de la personne qui se sent alors entendue en profondeur, intimement.

L'empathie nécessite de reconnaître que le vécu d'autrui est à jamais inaccessible en direct. L'expérience de chacun est unique et je ne peux pas vivre le vécu de l'autre tel qu'il le vit lui-même. Il ne peut s'agir que de tenter d'approcher ce monde inaccessible, ce mystère de l'autre.

4.1. Le geste empathique

Accueillir et approcher autrui empathiquement requiert un geste double.

Il s'agit d'abord pour le praticien de mettre entre parenthèses son propre vécu, son univers de référence. Il laisse temporairement de côté ses opinions, ses valeurs, ses émotions, ses sensations mais garde accès à ce vécu placé à l'arrière-plan. Bien que mis entre parenthèses, son vécu continue à se développer au fil de la rencontre et le praticien peut y revenir, être à nouveau présent à sa propre expérience.

Il s'agit ensuite d'écouter globalement le monde de la personne, sans préjugés, et de construire progressivement en soi un vécu visant à reproduire intérieurement le vécu de l'autre. Le praticien approche le vécu de la personne comme s'il était à sa place. Il s'agit de se mettre comme « dans la peau de l'autre », sans oublier que c'est impossible :

[17] L'univers *phénoménal* immédiat de la personne, au sens philosophique du terme.

imaginer ou sentir dans son corps les sensations corporelles décrites ; éprouver la tonalité émotionnelle dont parle la personne ; saisir ses pensées dans son cadre de référence ; percevoir le monde dans ses propres termes ; se sentir mobilisé dans des élans similaires à ceux de la personne.

Approcher empathiquement requiert de se placer dans une naïveté simple, celle de l'enfant découvrant progressivement le monde et interrogeant les évidences implicites et partagées des adultes. La construction empathique n'a rien d'immédiat. Le praticien avance par approximations successives. Il progresse par essais, erreurs, vérifications avec la personne, rectifications, dans des tentatives toujours tâtonnantes et maladroites. Il s'appuie sur les indices qui lui parviennent par bribes à travers les propos de l'autre et les indices non verbaux et corporels que la personne laisse transparaître. Il construit une imitation d'un pan de la réalité de l'autre, accessible immédiatement, seulement par le truchement du langage qui standardise et atténue les singularités et par les indices non verbaux nécessairement interprétés.

Le vécu est insondable, il ne comporte pas d'enveloppe que l'on peut espérer atteindre, on ne peut pas le décrire en totalité. La conscience est un horizon qui se dérobe quand on s'approche. Chaque pas apporte des connaissances et, en même temps, ouvre à un nouvel inconnu. De surcroît, le vécu évolue et se transforme d'instant en instant. Il n'est pas figé. Il faut renoncer à tout connaître de l'autre, à produire une construction empathique exhaustive. Le geste empathique construit une description et une compréhension plus fine de la personne au moment où elle parle, mais son mystère reste.

4.2. Restrictions et éclairages

Approcher empathiquement la personne, c'est tenter de saisir quelque chose de la complexité parfois confuse de l'autre. En retour, il s'agit de formuler plus clairement le sens qui apparaît au praticien dans son travail de construction et d'ajustement. La personne peut alors identifier ou préciser ce qui était jusque-là vague et flou. La communication nécessaire à la construction empathique fait ressortir les significations possibles, les configurations qui émergent du

vécu.

La construction empathique permet non seulement d'appréhender les pans évidents du vécu pour la personne mais aussi les aspects plus implicites encore obscurs ou confus. En étant présent à cette construction et en permettant qu'elle vive en soi, des aspects nouveaux, non communiqués, inattendus peuvent émerger. Verbalisées, ces productions de la construction empathique du praticien peuvent permettre à la personne d'éclairer son vécu voire d'en découvrir de nouvelles facettes.

4.3. Distinction des vécus et sécurité ontologique

La construction empathique du praticien cohabite avec son vécu propre, l'un à l'avant-plan, l'autre à l'arrière-plan. Cesser de distinguer les deux, perdre contact avec son propre vécu, perdre de vue que l'empathie est construction au sujet du vécu de l'autre, la prendre « pour soi » relève d'une perte d'identité, d'une identification à l'autre, d'une contagion de l'autre.

La distinction des vécus maintient une séparation avec autrui. Elle préserve de l'illusion consistant à croire que l'on peut ressentir et que l'on ressent les affects et sentiments de l'autre, que l'on pense les pensées de l'autre, que l'on perçoit le même monde que l'autre.

Approcher l'autre par empathie est une attitude plus accessible pour certains que pour d'autres. Mais elle n'est pas donnée d'emblée, n'est pas naturel ni inné, ce n'est pas un don. C'est une capacité qui se construit et se développe. Elle requiert une qualité d'écoute et nécessite que le praticien soit suffisamment assuré lui-même pour pouvoir se laisser imprégner de la construction au sujet du vécu d'un autre. Il doit avoir développé une sécurité ontologique suffisante pour s'aventurer dans ce qui peut se révéler comme un monde étranger et bizarre. Bien que distinct de son vécu propre, le vécu construit empathiquement par le praticien l'affecte. Ces vécus ne sont pas étanches de sorte que le praticien ne sort pas indemne de cette approche empathique de l'univers de la personne qu'il accompagne.

Chapitre 4

Présent à… et être en présence

1. Évocation

C'est la troisième fois que je reçois Gilles. Il s'installe en silence. Après quelques instants son regard quitte le sol et croise le mien furtivement puis redescend vers le sol. Il commence à parler en revenant sur la situation douloureuse qui l'a conduit à demander de l'aide : le trop-plein qui déborde et l'effondrement après la découverte des infidélités de sa femme qui s'ajoutent à l'aggravation progressive de la dépendance de sa femme à l'alcool depuis le début de leur relation, il y a plus de quinze ans.

Je suis sensible à sa voix monocorde, à son volume, par moments elle n'est plus qu'un filet presque inaudible, à ses yeux rouges de larmes, qui ne coulent pas. Je me sens calme, ouvert et à la fois tendu, une tension diffuse. Je me sens là, présent en face de lui. J'observe qu'il répond à chacune de mes remarques et questions en marquant un temps de silence. À chaque fois je doute qu'il en sorte. C'est comme s'il naviguait en eaux profondes avant d'émerger. Je vois ses jambes et ses bras croisés, il me semble tassé dans le fauteuil, comme recroquevillé sur lui-même. Son regard est souvent fixe, lointain, comme ailleurs, il croise parfois le mien, brièvement, sans s'attarder, comme s'il s'assurait que j'étais bien là.

J'ai conscience que nous sommes là tous les deux dans cette pièce en cette fin d'après-midi. Il me semble loin, peut-être quelque part, peut-être nulle part… en errance… en souffrance… Des souvenirs de ma propre vie me viennent, certains anciens, d'autres récents. Certains en résonance avec les situations qu'il évoque, d'autres apparemment sans lien. Une question surgit en moi : qui est cet homme ? Il dit qu'il a gardé pendant des années sa souffrance face aux comportements de sa femme sous l'emprise de l'alcool. Par moments, j'éprouve de la tristesse, à d'autres de la colère.

Dehors une tronçonneuse se met en route et commence à élaguer les arbres, c'est l'époque. J'imagine les branches qui tombent, les arbres nus, comme tondus… en attendant les jeunes pousses, en attendant la vie nouvelle. Gilles me semble comme ces saules auxquels toute la vigueur et toute la fantaisie des jeunes pousses sont coupées à chaque récolte, reste seulement le vieux tronc épais et noueux. Mes yeux se portent sur son thorax, immobile, ma propre respiration n'est qu'un simple filet d'air, retenue. Il parle toujours sur un ton monocorde… L'atmosphère est pesante, le temps comme arrêté… Des questions vont et viennent en moi : Qui est cet homme ? Que vit-il ? Où va-t-il ? Désire-t-il encore quelque chose ?

2. Présence… à l'autre, à soi

Au quotidien, on se sent présent à l'autre lorsque l'on écoute ce qu'une personne est en train de dire avec un intérêt réel plutôt que comme une anecdote ou à partir de ses propres intérêts. Cette écoute attentive peut s'accompagner du surgissement de souvenirs d'événements de l'histoire de la personne ou d'évocations de son contexte familial, social et professionnel actuel qui font lien entre la situation évoquée et d'autres et construisent petit à petit du sens pour l'auditeur. Cette forme de présence habituelle est une écoute attentive aux propos de la personne, à la situation dont elle parle, au *contenu* de ce qu'elle dit.

Être en présence, c'est écouter les propos de la personne et, dans le même temps, se dégager de la captation naturelle par ce contenu pour porter attention à *ce qui se passe à l'occasion de ce qui est dit*, au *processus en cours* dans le présent de la rencontre. Il s'agit d'une qualité d'écoute et d'une qualité d'être non ordinaires qui requièrent la réalisation d'un ensemble de gestes intérieurs consistant à être présent à l'autre, à soi, au cheminement de la personne, à la dyade et à la situation.

2.1. Présence à l'autre

Être présent à l'autre nécessite de se défaire de l'intérêt naturel et spontané porté aux situations évoquées par la personne et aux pans

d'histoire qu'elle raconte pour porter attention à la personne présente là, à la globalité de son être présent dans la rencontre.

Il s'agit tout d'abord de relativiser le contenu de ses propos en gardant à l'esprit qu'ils décrivent le point de vue actuel de la personne sur la situation évoquée. Ces propos sont élaborés à l'aune de ses souvenirs, lesquels se reconstruisent au fil du temps, et de son humeur du moment. À l'aune également de la relation présente avec le praticien qui l'écoute, en fonction de la façon, plus ou moins consciente, dont elle perçoit cet autre, dont elle considère la relation et dont elle veut lui apparaître dans la situation présente. Les propos de la personne au sujet d'une situation ancienne ou actuelle disent seulement son point de vue actuel. Ainsi, peut-être parle-t-elle de son couple en mettant en exergue les difficultés, inhérentes à tout couple, parce qu'elle est persuadée qu'il faut avoir identifié un problème clair pour venir voir le praticien. Peut-être choisit-elle certains termes, car elle est persuadée que ceux-ci attireront plus l'attention du praticien compte tenu de ce qu'elle connaît et imagine de lui. De plus, les difficultés de couples sont évoquées différemment en fonction du sexe du praticien, de son âge, de l'attirance ou du recul que la personne éprouve à son égard.

Porter intérêt à la personne, c'est garder à l'esprit que la personne n'est pas réductible aux situations, aux difficultés, aux problèmes, à la souffrance qu'elle évoque. Dans la rencontre présente, il y a d'abord une personne et cette personne est en train d'évoquer un pan de son existence.

Considérer la personne conduit à s'intéresser à sa globalité présente. Elle est en train de parler, elle est donc aussi en train de se souvenir, remémorations qui alimentent son propos, en train de penser, au moins à ce qu'elle dit. Peut-être est-elle en train d'anticiper un événement futur ou d'imaginer une autre situation ? La personne est certainement en train de percevoir des aspects de son environnement présent : le praticien en face d'elle et à son écoute, les bruits environnants, l'odeur de la pièce, la texture de ses vêtements, la température de la pièce. Elle éprouve probablement des affects et des sentiments, perçoit sans doute des sensations corporelles et agit sur

son environnement présent, notamment sur le praticien, par ses propos et ses gestes. L'expérience actuelle de cette personne est vaste, riche et irréductible au seul fait qu'elle est en train de parler. La présence à l'autre s'accompagne d'un sentiment d'accueil, d'ouverture et de bienveillance envers la vulnérabilité de la personne.

2.2. Présence à soi

Être présent à soi requiert d'être attentif à son propre vécu présent, à ne pas s'oublier au profit exclusif de la personne, ne pas focaliser toute son attention sur elle. C'est garder à l'esprit qu'il y a quelqu'un en train d'écouter et de percevoir la personne : le praticien lui-même, une personne faisant face à une autre personne.

L'écoute du praticien sélectionne et oriente. Il écoute à partir du sens qu'il donne aux mots employés par la personne, à partir de ses représentations, de ses expériences de vie, de ses intérêts, à partir de ses affects, de ses sensations corporelles, de son imaginaire. Il écoute avec l'ensemble de son vécu présent. Une écoute neutre est illusoire et viser la neutralité est pernicieux, car le praticien risque fort d'omettre de tenir compte de son écoute sélective et de son interprétation des propos de la personne.

Être présent à soi, c'est replacer l'écoute de la personne comme un des aspects du vécu présent du praticien dans un ensemble plus vaste qui influe sur l'écoute et, à la fois, donne d'autres indications et permet d'écouter la personne à partir de canaux différents. C'est porter attention à son propre vécu dans ses différents phénomènes : sensations corporelles, mouvements, images, émotions, perceptions, souvenirs, sentiments, pensées, y compris les jugements, à toutes ces choses qui émergent, perdurent un moment puis disparaissent ou persistent plus longuement.

La présence nécessite d'accepter les différents phénomènes vécus et de les accueillir de façon équivalente dans une distance affectée : je suis là, tout entier, et je peux, en même temps, me voir être là et vivre ce que je vis. Il s'agit de garder à l'esprit que dans la situation présente, d'instant en instant, de nombreux phénomènes non conscients échappent au praticien.

Bien qu'attentif au vécu de la personne, le praticien reste enraciné

dans son vécu dans une confiance de base en soi, dans la personne et dans le processus.

Le praticien éprouve lui-même des vécus différenciés dans la rencontre avec la personne : il peut constater qu'il est heurté, qu'il porte un jugement, qu'il éprouve un élan vers, qu'il est conquis, qu'il ne comprend pas, etc. Il accueille ses propres vécus en les considérant comme d'égale valeur et les travaille pour les prendre en compte dans le travail sans les imposer, ni les asséner à la personne.

Vivre, c'est changer, le vécu est un flux. Les phénomènes constituant le vécu sont passagers, ils se succèdent. Ils émergent à peine à la conscience que d'autres déjà prennent leur place.

En observant simplement la succession des vécus, instant après instant, sans se laisser emporter par ce flux, nous devenons présents à ce qui se passe en nous. Cette expérience inhabituelle tranche avec l'attitude quotidienne dans laquelle nous ne sommes pas détachés des sensations, émotions, perceptions, pensées qui nous traversent. Nous y adhérons au contraire, nous sommes agis par ces phénomènes transitoires et éphémères, produisant alors l'agitation habituelle de nos vies.

3. Présence à la dyade et à la situation

Être présent à la dyade dans la situation clinique, c'est porter attention à ce qui est en train de se passer « entre nous » au fil du déroulement de la rencontre : les mouvements corporels, les mouvements affectifs, les mouvements des présences. Il s'agit de porter attention à « ce qui se passe entre nous », à « comment cela se passe entre nous » au fur et à mesure du déroulement de l'entretien.

C'est être présent à la danse de la personne et du praticien, aux arrêts, aux mouvements, les aller vers et les retraits, aux silences qui la ponctuent. Parfois l'un s'avance quand l'autre recule, parfois les deux avancent puis reculent en même temps, parfois les deux se regardent de loin. C'est entendre l'enchevêtrement des propos ou leur séquencement bien distinct.

Être présent à la dyade requiert du praticien de pouvoir être partenaire dans la rencontre avec la personne et, à la fois, observateur

du déroulement de la rencontre.

Laisser remonter les souvenirs des rencontres précédentes pour mettre en perspective la rencontre présente : observer des similitudes, des différences, des nouveautés, des récurrences. Accueillir l'étonnant et l'inconnu de la rencontre, être curieux de l'inattendu, ouvert à ce qui va se passer, sans autre projet que celui d'être là, présent.

Être présent à la dyade, c'est garder à l'esprit des liens tissés, les différentes places auxquelles la personne a assigné le praticien.

Être présent à la situation, c'est garder à l'esprit que le maintenant de la rencontre est inscrit dans les traces d'un passé proche et plus lointain, dans la perspective d'un futur proche et plus lointain, ce n'est pas un maintenant suspendu. Il s'agit d'accueillir les événements se produisant dans l'environnement immédiat et perceptible : bruits de la rue, des travaux d'entretien saisonniers, des discussions audibles, des bruits de voisinage : l'ici de la rencontre n'est pas isolé du monde.

C'est être ouvert à appréhender la situation clinique présente sous l'angle de l'influence de facteurs plus lointains : la saison, l'état et les événements du monde, la politique nationale et mondiale, les mouvements de l'histoire, etc. Il y a un monde autour du huis clos de la rencontre.

4. Être en présence et présence au cheminement de la personne

Être en présence, c'est se prêter corporellement, émotionnellement, intellectuellement à l'immédiateté de la rencontre avec la personne, être ouvert à ce qui va se produire à l'instant suivant, sans attente pour la suite. C'est *être là* dans son vécu présent, dans son corps, son cœur et son esprit, dans l'expérience intersubjective. Il s'agit d'une manière d'être avec l'autre, une attitude existentielle. Être en présence nécessite d'être conscient de la présence de l'autre si proche et si lointain, à portée de main et inaccessible. Nous sommes là, ensemble et, en même temps, invisibles l'un à l'autre.

C'est se laisser toucher par l'autre, même dans les émotions désagréables ou difficiles comme la peur, la tristesse, la colère, l'angoisse avec la seule intention d'être avec et pour la personne sans attente pour la suite, sans idée de ce qui devrait être. La présence est une expérience intime, sensuelle et sensible impliquant la personne dans sa totalité.

Une telle présence présente une dimension spirituelle. Non dans l'acception ésotérique du terme, ni dans son sens religieux, mais comme témoignant d'une ouverture à des questions allant au-delà de l'expérience perceptive et sensorielle immédiate, à la question du sens, à celle des valeurs et des croyances, à la représentation de l'homme, du monde, de la vie. Ici, le praticien est *présent à la personne*, conscient de sa présence et de son existence en cours.

Fin de la journée, dernier rendez-vous à la nuit tombée. J'ouvre la porte, Lucie, dentiste, attend, assise. Je l'accompagne depuis trois ans. Nos regards se croisent brièvement. Elle se lève, les yeux au sol, s'approche. « Bonsoir », « Bonsoir ». Nos regards ne se croisent pas, elle passe devant moi, je ferme la porte.

Elle prend le temps de s'installer dans le fauteuil. Le temps ralentit. Son regard est tantôt au sol sur ma gauche, tantôt vers moi quelque part en dessous de mes yeux, parfois ailleurs. Le mien vagabonde… d'elle… à la fenêtre… au tableau… au portemanteau… pour revenir à elle… avant de repartir… De temps en temps, regardant ailleurs, je sens ses yeux s'attarder un peu sur mon visage. Souvent je continue alors à regarder ailleurs. Quand rarement nos regards se croisent, son visage se teinte brièvement et elle détourne les yeux rapidement.

Ce silence de mots est une rencontre, une rencontre de tâtonnements, d'approches, d'éloignements. Je suis tranquille. Je connais ce moment. Il débute presque toutes nos séances depuis près d'un an. Il s'est construit petit à petit. D'abord court puis de plus en plus long, il se prolonge parfois presque toute la séance. Je sais qu'elle est attentive à ce qui est en train de se passer pour elle dans notre interaction silencieuse. Plus tard dans la séance, elle revient toujours pour mettre quelques mots sur son vécu dans

ce temps, tantôt longuement, tantôt à l'essentiel. Ce long moment de silence est habituellement agréable, même parfois joyeux ou jubilatoire pour elle. Elle dit alors combien elle goûte ce temps où elle est juste là sans rien d'autre à faire, où elle profite de ma présence, où elle « baigne » dans le lien. Quelque chose qu'elle n'a pas eu, qui a manqué il y a très longtemps. Une absence qui a laissé un vide. Parfois elle constate que peu à peu ce vide se remplit, juste en étant là.

Aujourd'hui, me reviennent des images de moments qui ont jalonné notre parcours ensemble depuis près de trois ans. À une époque j'avais l'image d'un paysage de vallées profondes. Je percevais sa voix comme un écho faible provenant d'une des vallées lointaines de ce paysage. Pourtant le volume de sa voix était sans doute le même qu'aujourd'hui. Plus tard cet écho s'est fait petit à petit plus proche. Je l'ai imaginée en train de gravir un sentier menant à la crête de la colline sur le flan de laquelle je me tenais, sur l'autre versant, sans pouvoir la voir.

Me revient aussi le souvenir de quelques fois où la phrase « Je suis là » s'est imposée à moi de façon tellement prégnante que j'ai choisi de la prononcer à voix haute. Un « Je suis là » exempt d'impatience ou d'attente marquant verbalement ma présence, indiquant que j'étais là et que je resterais là, qu'elle pouvait prendre son temps.

Plus tard, une autre image s'est imposée, celle d'une petite souris cachée dans un trou du bas d'un mur, sortant parfois furtivement le museau. Je l'ai partagée avec elle et elle l'a reprise à son compte. Et puis un jour, elle s'est sentie désagréablement hors de son trou sans plus pouvoir y retourner, elle devait rester là.

Depuis, nous sommes là, face à face, en présence, elle, s'approchant pas à pas de moi. Il n'a jamais été décidé que les séances se dérouleraient ainsi et quelques mois plus tard ces longs temps silencieux ont disparu. Elle en éprouvait de la nostalgie, mais il lui était impossible de retourner à cet endroit où elle avait séjourné longtemps en face de moi, ce lieu n'était plus, elle se sentait avoir grandi… quelque part…

Être présent au cheminement de la personne, c'est considérer un empan temporel plus étendu que l'éphémère du présent. En permanence le contenu de la conscience change. Dans le flux ininterrompu du vécu, la personne peut se sentir cheminer, confortablement ou inconfortablement, de plus en plus difficilement ou facilement. À l'inverse, elle peut se sentir bloquée, arrêtée, immobilisée.

Être présent au cheminement de la personne, c'est lui permettre de suivre le flux de son vécu, de cheminer d'instant en instant, sans vouloir le modifier délibérément, lorsqu'elle paraît être en mouvement. Cela nécessite d'avoir construit, au fil des rencontres avec la personne, des repères permettant de se faire une idée de son vécu et de son évolution.

L'attitude du praticien est alors ouverte. Il n'est pas nécessairement silencieux, mais ses interventions visent à témoigner de sa propre présence en face de la personne cheminant et non à modifier le cheminement. Dans les moments de présence au cheminement, le praticien se manifeste essentiellement par des éléments non verbaux souvent involontaires et non conscients.

Être présent au cheminement de la personne, c'est adopter une attitude d'ouverture pour laisser la personne cheminer à la fois à son rythme et dans la direction qui est la sienne. Cette attitude précautionneuse se traduit souvent pour le praticien par une retenue qui n'est pas délibérée ni réfléchie. Son vécu témoigne alors d'un « pas trop vite », « surtout ne pas intervenir », « laissons du temps au temps ».

Cette attitude de profond respect pour l'altérité, la singularité et le mystère de l'autre nécessite une sécurité intérieure et une confiance dans l'intelligence de la personne pour cheminer d'une façon constructive pour elle.

Brigitte est assistante sociale, je l'accompagne depuis plus de 3 ans. Depuis plusieurs séances, elle dit être en grande colère contre moi. Des bribes de souvenirs de la séance précédente me reviennent. Elle était restée silencieuse les yeux fermés presque toute la séance. Sur la fin, elle a partagé sa difficulté à ne pas plaire, à sentir sa colère en ma présence. Son besoin et sa peur de se mettre en colère contre moi la mettent face au vide, un vide

au cœur d'elle-même, au plus profond d'elle-même.

Je me sens calé en face d'elle, sommé d'être là, présent. Elle a les yeux fermés. Je me sens disponible et ouvert à l'inconnu. Nous venons de passer 10 minutes en silence.

P– Ça y est… je crois que je sens… que je suis arrivée à revenir au fond de moi… ici en votre présence… ça a été très long… Je me sentais perdue… C'est agréable de retrouver cet espace… (Ses deux mains sont posées sur le bas de son ventre) C'est paisible…

Le silence s'installe à nouveau plusieurs minutes…

P– C'est tranquille là où je suis… et je sais que vous êtes là…

Ses traits évoluent, j'imagine un mélange de tristesse et de colère. Elle soupire, sa voix tremble :

P– Depuis la dernière fois, j'ai traversé de la colère, des peurs, de l'angoisse…

Des sanglots et des larmes émergent doucement. Je me sens très présent à elle, à ce qu'elle traverse, mais aucune intervention ne me vient pour l'instant, simplement je me sens là, présent. Elle poursuit.

P– J'ai peur…

Elle pleure doucement. Je soupire, d'expérience je sais qu'elle a entendu mon soupir.

P– (Long silence) En fait j'ai peur que vous ne soyez pas là… Je voudrais ouvrir les yeux, mais j'ai peur de me perdre… Je sens la colère… (Silence ses yeux toujours fermés) Je sens que je suis là, complètement… mais je ne vois pas où vous êtes…

J'ai souvent entendu ce « je ne vois pas où vous êtes ». Il y a longtemps, elle le disait les yeux grands ouverts, dans un vécu douloureux de perdition, et je confirmais verbalement ma présence. Depuis quelques séances, le silence s'impose à moi à ce point du chemin que nous parcourons ensemble depuis plusieurs années.

P– Je déteste ce silence…

Je me sens encore plus convoqué à être là, à assumer, à porter ce choix de présence qui s'impose à moi, de présence à elle, à son cheminement, à ce qu'elle traverse. Elle soupire, toujours les yeux fermés. Je me racle la

gorge en conscience. Ses pleurs reprennent.

P– C'est comme si je devais faire encore toute seule.

T– Mmh mmh… (À la fois j'acquiesce et je rappelle ma présence)

Silence… Ses pleurs s'arrêtent…

P– C'est comme si j'étais en train de découvrir que quand on est au fond de soi, on est tout seul…

Je me sens dans un mouvement pour la rejoindre et en même temps dans une prudence… surtout pas trop vite… Ses pleurs reprennent…

P– Je ne supporte pas… Je ne veux pas croire à ça…

Je me sens de plus en plus sollicité, je pourrais répondre, m'impliquer activement, ça soulagerait sans doute sa douleur… et ce n'est pas ce qui vient, répondre pourrait n'être que continuer à faire la même chose. Elle pleure, toujours les yeux fermés.

P– C'est insupportable de voir qu'il n'y a personne d'autre que moi là… Je ne vois pas de sens à la solitude… J'ai tellement besoin de gens autour moi…

Écho diffus avec sa façon d'être avec les autres, sa nécessité de remplir avec des gens, l'absence de liberté dans son rapport à l'autre et la souffrance qui en résultent. Elle avait initialement l'intention de mettre ces thèmes au travail avec moi.

P– Je ne supporte pas la solitude.

Elle semble plus paisible… Elle sourit même, les yeux fermés, d'une voix posée et calme :

P– Je vois très bien comment en allant vers les autres à cet endroit là… en allant vers les autres je m'oublie, je me perds… et puis là c'est vide… c'est vide des autres…

Les pleurs reprennent doucement…

P– C'est vide dedans… Comme un grand sac vide…

Je suis tiraillé entre l'élan d'apaiser sa peine et la conviction que remplir ce vide est illusoire… Peut-être qu'en traversant ensemble ce vide et ce qu'il lui fait vivre, quelque chose pourrait changer, petit à petit : le vide pourrait devenir plus tolérable, se remplir ou autre chose encore…

Plus tard… 10 minutes avant la fin de la séance. Les pleurs reprenant…

de plus belle.

P– Je voudrais me remplir de vos mots, de vos paroles en fait, je voudrais que quelque chose remplisse…

T– Peut-être que c'est ce que vous faites depuis longtemps et que c'est aussi avec ça que vous vous perdez…

Silence

P– C'est comme si je ne pouvais pas le remplir moi-même (Silence) Je suis avide de l'amour des autres pour remplir ce vide. (Silence) Et alors… Et si ça restait vide…

Elle soupire et semble s'apaiser. Je prends la parole.

T– Combien le chemin semble aride et difficile même s'il y a des moments de pause plus tranquilles…

Toujours les yeux fermés, elle acquiesce, je poursuis :

T– Je peux juste vous dire que je suis là.

Le mot « épreuve » me vient : quelle épreuve sans doute pour elle de parcourir ce chemin, d'éprouver les peurs, la colère, la douleur, le vide, de ne pas recourir aux palliatifs qu'elle connaît bien, développés sans doute depuis toute petite. Elle reprend la parole :

P– J'ai l'impression de traverser une épreuve.

T– (Silence 10") Le même mot était présent pour moi, le mot épreuve.

Chapitre 5

Investissements et engagement dans le lien

1. Évocations

Les premiers mois de l'accompagnement de Patrick, la trentaine, célibataire, comptable, se sont déroulés sans difficulté particulière. Puis, pendant plus d'un an, toutes les séances ont commencé par la liste des griefs qu'il avait à me faire au sujet de mes propos dans la séance précédente. Les interactions étaient tendues et musclées. Il évoquait souvent une « hache de guerre déterrée » et interrogeait la pertinence de poursuivre ce travail ensemble. L'entretien prenait ensuite une tournure de plus en plus avenante et il la terminait satisfait de la séance et de l'échange que nous avions eu… pour commencer la suivante à nouveau par une liste de griefs. Quelques mois après l'atténuation puis la fin de ces séances houleuses, il a mentionné combien cette phase a été importante et constructive pour sa sécurité intérieure et son apaisement. Elles lui ont permis de traverser et d'explorer ces zones d'ombre dans un lien sécurisant qui a tenu malgré les attaques et les rejets.

Olivier, la quarantaine, est père de famille, journaliste indépendant spécialisé dans le champ social et sociétal. Je l'accompagne depuis près de deux ans sans avoir jusque-là perçu la nature des liens tissés avec moi. Incidemment, j'évoque avec lui mes réflexions à son sujet entre nos séances. Il devient livide, un silence s'installe, je l'interpelle. L'idée que je puisse penser à lui en dehors des séances lui est intolérable. Il conscientise alors la nécessité que je ne sois qu' « une grande oreille qui s'ouvre quand il rentre dans la pièce et se ferme quand il en sort… sinon ce sera ici le même bazar que dans ma vie ». Le formulant il réalise l'impossibilité de ce rôle auquel il m'assigne et depuis longtemps dit-il. Après un moment de mise au travail, il constate que, pour pouvoir continuer ce chemin avec moi, il lui faut continuer à

croire que je suis seulement cette grande oreille… tout en sachant par ailleurs que ce n'est pas possible. Plus d'une année après, des indices me conduisent à partager mon impression que ce lien a évolué. Et effectivement, la nécessité de me mettre à cette place a perduré de nombreux mois mais depuis peu elle n'est plus présente.

Pierre, la trentaine, est éducateur spécialisé et je l'accompagne depuis plus de deux ans dans la régularité et la ponctualité jusque-là sans imprévu. Soudainement cloué au lit pour raison de santé, je dois annuler la séance prévue pour le lendemain en lui confirmant le rendez-vous prévu pour la semaine suivante. Lorsque nous nous retrouvons, il est dans une très grande colère. La mise au travail lui permet de conscientiser qu'il m'a mis à une place de père et s'est mis à une place de fils. Mon annulation a ravivé le souvenir de l'abandon soudain et définitif du foyer familial par son père. Il avait alors cinq ans et ne l'a jamais revu. Pendant une très longue période, tout en sachant bien que je n'étais pas son père, il est venu en séance « vivre ce temps qu'il n'a pas pu avoir avec son père étant enfant ». Au fil des séances, petit à petit, il s'est éprouvé en ma présence traverser l'enfance, l'adolescence, puis l'entrée dans le monde adulte… en traversant avec moi, et sans doute dans sa vie, les affres afférentes à chacune de ces étapes.

Fabrice, cadre supérieur dans une société de services et père de famille, m'a appelé il y a dix mois puis il y a cinq mois, nous n'avons pas pu trouver de créneau de rendez-vous. Tenant absolument à travailler avec moi, il a préféré attendre plutôt que d'aller voir quelqu'un d'autre. Sa fermeté me fait peur. Sur quoi se fonde sa détermination à venir chez moi ? J'ai envie de fuir, mais par curiosité, ou peut-être par défi, j'accepte. Rendez-vous pris, je raccroche… et j'ai peur. La nuit, je rêve qu'il me tue. Je n'y crois pas vraiment, lui non plus ne doit pas être très tranquille. Dès le premier entretien, il s'adresse à moi et me dit son désir d'être là. Un petit texte de moi lui a inspiré confiance, il ne perdra pas cette confiance tout au long de notre travail. Elle lui permet de me dire, dès le début et à chaque séance, combien il me déteste de ne pas être plus disponible, totalement pour lui. Il me dit sa peur, son désir, sa haine, son envie de me tuer. Après de nombreux mois, il s'apprivoise peu à peu. De temps en temps nos regards se croisent. Plus

tard, il me tendra parfois la main…plutôt en partant. Je ne fais jamais le premier mouvement. Il lui arrive, après une séance, de m'envoyer un texto. Ce soir, après plusieurs années de travail ensemble, il écrit : « J'ai envie que vous mourriez… Excusez-moi. La haine m'est familière. Je fais tant d'effort dans ma vie pour la taire, la cacher. Je me sens tellement méchant. Merci de m'avoir serré la main quand je suis parti alors que, si souvent, je ne vous regarde même pas. Dans la vraie vie, je ne peux pas me le permettre, mais avec vous, c'est possible ». Sentir sa haine ou sa colère en ma présence, me la dire en face, constater que je ne suis pas démonté, que le lien tient, lui permet d'accueillir ses sentiments noirs et, peu à peu, de toucher à la fois la tristesse, la douceur et la confiance dans le lien.

2. Se lier à l'autre

2.1. Liens

Nous sommes des êtres sociaux et nous lier fait partie de notre nature. L'attachement du nouveau-né et de l'enfant est nécessaire à sa survie, à son épanouissement et à son développement, aux figures parentales d'abord, mais très vite à d'autres personnes, à des objets, à des lieux. Il est une manifestation de l'élan de vie et un vecteur d'expression de la propension à la croissance de la personne, tant physique que psychique.

Il en va de même à l'âge adulte. L'attachement est au cœur de tout ce à quoi nous tenons : la famille, l'amitié, le pays, la culture, les liens, les objets, les valeurs, la religion, etc. Ces liens sont nécessaires à l'équilibre de l'adulte, à son sentiment de sécurité. Ils sont la condition de la poursuite de son développement psychique. Toute personne est ainsi inscrite dans un réseau de soutien et de développement constitué de ces attaches intimes et profondes habituellement peu perceptibles.

Fantasmer la personne pendant son absence, l'imaginer, y penser, dialoguer par l'imaginaire avec elle, maintient la continuité de la présence et manifeste la stabilité, la durabilité du lien. C'est quand un lien est malmené, rompu ou simplement menacé de rupture, que nous sentons avec le plus d'acuité l'importance qu'a une personne,

un lieu, un objet, une croyance, autrement dit, le lien avec cette personne, ce lieu, cet objet, cette croyance.

L'attachement est directionnel, « orienté vers » quelque chose ou quelqu'un. Lorsqu'il est apparemment réciproque, rien ne permet de s'assurer qu'il s'agit du même lien. Ce caractère directionnel est évident dans le cas des attaches aux lieux et aux objets, ainsi que dans les liens avec les idoles et autres personnages publics pour lesquels nous faisons partie de la masse des anonymes qui les admirent ou les détestent. Toute relation partagée compte ainsi deux liens réciproques distincts. Il est ainsi courant de constater dans un couple que le lien de l'un envers l'autre est bien différent de celui du second envers le premier.

Le lien peut prendre différentes formes : admiration, affection, amour, idéalisation, haine, emprise, appui, nécessité, etc. Même lorsque la situation est délétère pour elle, la personne développe des liens. En témoignent l'attachement des enfants à des parents pourtant maltraitants ou l'attachement de prisonniers à leurs geôliers ou l'attachement d'une personne envers son partenaire manipulateur.

2.2. Investissements

En se liant à un autre, la personne investit cet autre de différents rôles, de différentes fonctions, sans en avoir conscience et involontairement. L'autre devient, pour la personne, un soutien, un sauveur, un père, une mère, un frère, un idéal, de façon involontaire et peu consciente pour chacun des deux. L'investissement est intrinsèquement lié au lien. Ce phénomène touche tout type de relation humaine : à l'école, au travail, en amour, en amitié, dans les loisirs. Il n'est pas rare de constater que, dans un couple, l'un prend l'autre pour un père ou une mère ou, dans un contexte professionnel, qu'une personne a idéalisé un collègue ou, dans une activité, qu'une personne en prenne une autre pour modèle à imiter en tout point.

Les liens et les investissements de l'adulte sont couramment jugés infantiles et regardés comme la reproduction de liens de l'enfance[18],

[18] Un tel regard soulève plusieurs questions : De quels liens antérieurs les premiers liens du bébé sont-ils la reproduction ? Si les premiers liens sont une production,

pourtant ce ne sont pas de simples reproductions de liens passés. L'adulte établit des liens et les investit au service de son équilibre et de son développement. Ces liens sont influencés par l'histoire et par les traces laissées par les liens antérieurs, mais n'en sont pas de simples reproductions. Par exemple, un homme tisse avec sa femme un lien pouvant évoquer par certains côtés un lien maternel. Ce lien est avant tout pour lui une façon d'assurer sa stabilité et de poursuivre sa croissance. Ce n'est pas la simple reproduction du lien qu'il a pu avoir avec sa mère à une époque de son enfance.

3. Liens au quotidien et dans l'accompagnement

3.1. Liens et investissements au quotidien

Au quotidien, la nature et l'intensité des liens et des investissements sont limitées par l'autre, par sa singularité, par ses désirs propres et ses limites qui s'écartent de ceux attendus, espérés, redoutés en fonction des investissements développés. L'autre est là pour lui-même et non pour moi. Il n'est généralement pas intéressé à laisser perdurer le malentendu que constitue l'assignation à une place liée seulement à mes propres besoins.

Le déploiement de mes investissements à son endroit se heurte à l'altérité : généralement l'autre n'accepte que très partiellement les caractéristiques et contraintes des rôles auxquels je l'assigne. Il est insuffisant pour les remplir et déborde des contours que je voudrais lui attribuer, me conduisant à taire, cacher ou limiter mes investissements. Parfois, quand la frustration face aux limites et caractéristiques de l'autre est trop grande ou lorsque l'autre ne supporte plus ma demande et mes attentes, c'est la rupture.

---

pourquoi les suivants ne seraient-ils que reproductions ? Jusqu'à quel âge peut-on considérer que les liens sont une production ? À partir de quel âge doit-on considérer qu'il s'agit de reproductions ? Les liens et investissements de l'adulte sont-ils de même nature que ceux du nouveau-né et de l'enfant ? N'y aurait-il pas des liens et des investissements spécifiques de l'adulte ?

3.2. Liens et investissements dans l'accompagnement

La situation d'accompagnement n'échappe pas au tissage de liens entre la personne et le praticien. L'intensité souvent observée des investissements de la personne envers le praticien ne peut pas s'expliquer seulement par les caractéristiques des personnes en présence. Elle est favorisée par les particularités de la situation d'accompagnement.

Le travail est initié par une demande de la personne au praticien, formulée souvent à partir d'un vécu de souffrance, d'échec, de difficulté ou d'un désir de progresser, de se connaître, de prévenir des difficultés à venir ou une demande floue. Par cette demande, la personne considère que le praticien est capable de l'aider et le praticien accepte de l'accompagner dans son travail. La relation se déploie sur la base d'une asymétrie entre les deux personnes : la personne est là pour elle-même et le praticien est là pour l'autre, la personne qu'il accompagne.

Au service de la personne, le praticien lui laisse la place dans l'interaction. Il n'est pas là pour parler de sa propre vie, de son histoire, de ses difficultés, de son intimité. Sa réalité personnelle est mise entre parenthèses et reste largement voilée à la personne alors qu'il l'accueille elle dans les différentes facettes de son vécu. Ces spécificités de l'entretien contribuent à son asymétrie et mettent entre parenthèses les régulations des investissements à l'œuvre dans la vie quotidienne. Bien que sa vie personnelle reste largement voilée dans la situation clinique, le praticien devient de plus en plus familier à la personne au fil des séances. Une confiance se développe, accompagnée d'un sentiment de connaître le praticien construit sans doute sur la manifestation de son humanité en séance, de sa professionnalité et sur l'imaginaire que la personne élabore à son sujet.

En renonçant à une position de savoir pour l'autre, de savoir à la place de l'autre, pour accompagner dans le respect de la personne et de son devenir, le praticien n'est pas en mesure de déterminer le

terme de l'accompagnement[19]. Le travail se poursuit tant que la personne le souhaite. Cet engagement du praticien dans la durée apporte à la personne une sécurité dans le lien avec lui que les relations quotidiennes ne permettent pas. On ne peut pas demander à l'autre de ne pas rompre la relation et toute relation quotidienne est toujours exposée au risque du départ de l'autre et de la rupture.

Au quotidien la confiance mutuelle des partenaires d'une relation se construit petit à petit au fil des rencontres. La professionnalité de la situation d'accompagnement, inscrite dans un cadre explicite dont le praticien assume la responsabilité, suscite rapidement pour la personne un sentiment de sécurité et de confiance envers le praticien.

4. Travail avec les liens et les investissements

4.1. Permettre et accepter les liens et les investissements

Les caractéristiques de la situation d'accompagnement favorisent le tissage de liens fortement investis de la personne vers le praticien.

Une logique d'autonomie relationnelle, dans laquelle l'homme abouti ne dépend plus des autres et vit sans attache, conduirait soit à casser d'emblée ces liens forts, soit à les travailler en vue de s'en affranchir. Une logique de reproduction pathologique, dans laquelle les liens tissés dans l'accompagnement sont seulement des redites de liens passés, conduirait à travailler ces liens forts pour libérer la personne de l'emprise de son passé.

Accompagner dans le respect de la personne et de son devenir en considérant la vulnérabilité et la dépendance comme constitutives de l'homme, c'est accepter les liens avec autrui comme nécessaires à son existence et à sa croissance. Ainsi, les liens que la personne tisse avec le praticien sont des moyens utiles et nécessaires pour poursuivre son chemin et se développer. Lorsqu'elle assigne durablement au praticien le rôle de grande oreille, de père ou une place alternant bon et mauvais, il s'agit pour la personne de la production d'un lien utile à

[19] Sauf situation exceptionnelle ou lorsque, malgré les aides dont le praticien s'entoure, il atteint ses propres limites et fait le constat qu'il n'est plus en mesure de poursuivre l'accompagnement.

son équilibre et à son développement.

Le praticien permet et accepte le tissage des liens, sans les favoriser délibérément en se mettant totalement entre parenthèses, ni les défaire délibérément. Il les laisse faire leur œuvre dans l'incertitude de leur développement et de leur issue. Par exemple, j'accepte d'être appelé « docteur » parfois pendant longtemps, alors que la personne a été clairement informée que je ne suis ni médecin ni docteur en psychologie.

Se trouver l'objet d'investissements forts de la part de la personne n'est pas sans effet sur le praticien. Se trouver durablement assigné à une place de mère, de père, de sauveur, de bourreau, alternativement de « tout bon » et de « tout mauvais » est générateur d'affects intenses pour le praticien. Accepter les liens et les investissements de la personne requiert de la part du praticien de pouvoir tolérer les affects qu'ils provoquent, tout au moins dans la limite du supportable.

Permettre, accepter et tolérer les investissements ne signifie pas pour autant entrer activement dans les rôles que la personne attribue au praticien. Il ne devient pas son père, sa mère, cette grande oreille, pas plus qu'il ne devient son bourreau ou son amant. Il ne fait pas non plus « comme si », il ne joue pas son père, sa mère ou tout autre rôle. Il permet à la personne de lui faire jouer ce rôle dans la rencontre, mais il ne le joue pas, ne l'endosse pas. Il ne répond pas depuis cette place.

4.2. Principe de précaution

Une personne est engagée depuis plusieurs années dans un travail d'accompagnement tout à fait satisfaisant pour elle. Fortuitement elle découvre l'homosexualité du praticien qui l'accompagne ainsi que ses conditions de vie réelles, dans un petit appartement banal dans la même ville qu'elle. Ces découvertes font émerger à sa conscience les évidences non conscientes qu'elle avait construites à son sujet : son praticien vit en couple hétérosexuel, il a fondé une famille avec deux ou trois enfants et mène une existence confortable dans une villa à la campagne. Elle constate qu'elle peut aujourd'hui accepter, certes, à contrecœur, cette réalité de la vie du

praticien. En même temps, elle reconnaît que l'imaginaire qu'elle avait construit lui était indispensable pour entamer ce chemin et le poursuivre jusqu'à présent.

Accompagner dans le respect de la personne et de son devenir, c'est accepter que les liens sont nécessaires à l'homme, à son existence et à son développement et c'est renoncer à se placer en responsabilité de savoir pour l'autre quels liens il doit tisser et à quel rythme. Ainsi, le praticien ne décide pas volontairement de défaire un investissement ou un imaginaire de la personne à son endroit.

Le praticien permet et accepte le déploiement des liens et des investissements tels que la personne les développe, mais il n'entre pas activement dans les places, les rôles, les fonctions qu'elle lui attribue. Au fil de l'accompagnement, la personne va rencontrer des manques et des frustrations. Par exemple, elle va attendre un conseil demandé à un expert, un encouragement attendu de son père, un geste de tendresse espéré d'un amant.

Dans l'accompagnement, le praticien mobilise un autre axe de travail, l'authenticité et l'implication dans la rencontre, présenté dans la section suivante. Dans cet axe de travail, il partage volontairement et sciemment des aspects de son vécu. Ces dévoilements peuvent révéler à la personne des écarts avec un des rôles qu'elle lui a attribués.

Le praticien est garant du cadre contractuel fixant les modalités de collaboration entre la personne et le professionnel[20]. Le rappel du cadre par le praticien peut également être l'occasion d'accrocs et de prise de conscience par la personne de l'écart avec ses attentes.

Les liens et les investissements tissés dans le secret de l'intime vont être portés à la lumière par les aléas de la relation et les écarts du praticien par rapport aux attentes de la personne.

Le cheminement existentiel et le développement de la personne se produisent *dans* et *par* des accrocs dans les liens tissés avec les

[20] Cf. section 8.3.3.

autres, *dans* et *par* la désidéalisation progressive de l'autre par laquelle il apparaît petit à petit et de plus en plus dans sa réalité propre. Afin de contribuer au cheminement et au développement de la personne, les écarts et les accrocs évoqués précédemment doivent être tolérables et intégrables. Ainsi, le *principe de précaution* enjoint au praticien d'être attentif à ses motivations lorsqu'il choisit de dévoiler à la personne un aspect de sa vie ou de son vécu présent. Par ailleurs, il sait l'imprévisibilité de l'impact d'un dévoilement et prend le risque qu'un dévoilement puisse être désagréable, douloureux, confrontant pour la personne. Il accepte les heurts pouvant se produire et les met au travail avec la personne.

Ces aspects contradictoires de la pratique demandent au praticien de penser son travail dans le cours même de sa réalisation. D'instant en instant, dans le présent de la rencontre, il a à choisir entre plusieurs possibles.

4.3. Principe d'extraordinarité

La situation d'accompagnement met en présence deux personnes d'égales valeurs occupant des places clairement différenciées : la personne sollicite l'aide du praticien ; ce dernier y répond ; il est là pour elle et elle est là pour elle-même ; il est rémunéré pour cela ; il est engagé dans la durée et c'est à la personne que revient la décision de la fin ; la personne se livre intimement alors que le praticien lui reste largement inconnu ; le praticien porte la responsabilité du cadre professionnel. Constitutifs de la nature de l'activité d'accompagnement et de ses choix éthiques, ces éléments sont, pour la plupart, indépassables et conduisent à reconnaître l'asymétrie irréductible des deux places.

Ces caractéristiques particulières de la situation d'accompagnement conduisent la personne à se montrer sous un jour non ordinaire face à un praticien qui, lui aussi, se montre sous un jour non ordinaire. Entre ces deux personnes se percevant mutuellement sous un jour non ordinaire, entre ces deux personnes extra-ordinaires, naissent et se manifestent des liens, des affects, des élans, des sentiments ayant le même goût que ceux qui se développent dans la vie ordinaire.

Par exemple, lorsque dans l'accompagnement une personne éprouve un sentiment amoureux pour le praticien, c'est pour le praticien tel qu'il lui apparaît et non pour la personne qu'il est dans la vie ordinaire, et réciproquement. Pourtant, ce sentiment amoureux aura le même goût que le sentiment amoureux dans la vie ordinaire, il ne lui paraîtra pas extra-ordinaire.

Le praticien garde à l'esprit que les spécificités de la situation d'accompagnement confèrent aux liens, affects, élans, sentiments qui y naissent un caractère irréductiblement non ordinaire, malgré leur apparence ordinaire. Ils ne sont en rien transposables à ce que sont ces deux personnes dans la vie ordinaire. Il garde également à l'esprit que les caractéristiques du dispositif d'accompagnement sont des facteurs d'intensification des affects et des sentiments, accentuant par là leur caractère non ordinaire.

4.4. Principe d'abstinence

Entendre les sentiments et les propos de la personne comme s'il s'agissait d'une relation de personne à personne, comme s'il s'agissait d'une relation ordinaire constitue un piège pour le praticien. En y répondant comme s'il était engagé en tant que personne, par exemple en entamant une relation réelle d'amitié, d'amour ou sexuelle avec la personne, le praticien perd sa place de professionnel. Il n'y gagne pas pour autant une place de personne ordinaire puisque les liens et sentiments de la personne ne visent pas la personne du praticien mais ses rôles et fonctions. Les deux se trouvent dès lors dans un *no man's land* dont généralement la seule issue est la rupture de toute relation, tant professionnelle que quotidienne.

Par ce glissement, le praticien détourne la relation professionnelle de service à la personne à son propre profit, à des fins de jouissance personnelle. Par l'asymétrie irréductible de la relation, il abuse de son pouvoir et introduit une atmosphère incestuelle par déni des différences de place de l'un et de l'autre. Il s'agit là d'un comportement profondément délétère pour la personne et unanimement identifié comme une faute professionnelle par les différents codes de déontologie professionnels.

4.5. Principe de clarté

Les liens et les investissements de la personne envers le praticien sont largement non conscients et ils évoluent au cours de l'accompagnement. Ils ne s'achèvent pas avec le terme de l'accompagnement et perdurent longtemps après la fin de l'accompagnement et ce même s'ils sont longuement travaillés au cours du travail de terminaison de l'accompagnement.

Ce constat rend toute tentative de rapprochement entre un praticien et une personne qu'il a accompagnée, très délicate et à haut risque.

Le praticien doit être particulièrement clair dans son positionnement et dans ses propos sous peine de laisser s'instaurer une situation ambiguë comme l'illustre la situation suivante.

Une praticienne en début de pratique entame un travail avec un homme inconnu. Après quelque temps, il développe envers elle un fort sentiment amoureux. La praticienne met au travail ce sentiment. Devant sa persistance et son intensité, elle informe la personne que l'accompagnement est incompatible avec une mise en actes dans une relation réelle. Dans la suite de l'accompagnement le sentiment amoureux semble s'apaiser. L'accompagnement « avance bien », plutôt rapidement. Après un an et demi, cet homme semble satisfait du travail et il met un terme à l'accompagnement. Peu de temps après la fin, il reprend contact avec elle pour lui témoigner de son désir d'entamer une relation amoureuse, puisque l'accompagnement est terminé. S'ensuivent des mois difficiles pour la praticienne. Elle est harcelée par cet homme qui, après avoir attendu longtemps, après avoir travaillé dur pendant un an et demi et avoir montré sa bonne volonté dans l'accompagnement, ne comprend pas qu'elle se refuse encore à lui alors que le travail est terminé. La formulation de la praticienne avait permis à cet homme de penser qu'une relation réelle était possible une fois l'accompagnement terminé. De plus, la formulation avait laissé planer un doute sur les sentiments réels de la praticienne à l'endroit de la personne. Pendant de longs mois cet homme a éprouvé des sentiments de trahison, d'abandon et un désir de vengeance.

4.6. Lien du praticien envers la personne

Si la situation d'accompagnement favorise le tissage de liens fortement investis de la personne vers le praticien, elle n'épargne pas le praticien. Le contact régulier avec la personne conduit inéluctablement au tissage d'un lien du praticien vers la personne, favorisé par sa vulnérabilité, par l'intimité dans laquelle elle se dévoile ainsi que par les investissements de la personne à l'endroit du praticien. Les liens du praticien envers les personnes qu'il accompagne peuvent être forts comme peuvent l'être ses réactions à leurs investissements. Il y a à les mettre au service du cheminement des personnes en gardant à l'esprit qu'il s'agit, pour une large part, de produits de la situation singulière d'accompagnement.

Ainsi, l'expérience montre qu'après la fin de l'accompagnement d'une personne, son souvenir reste présent pour le praticien. Cependant, la prégnance de ce souvenir est, en général, largement moindre que ne pouvaient le laisser penser les affects et les sentiments du praticien envers la personne pendant le temps de l'accompagnement.

Chapitre 6

Authenticité et implication dans la rencontre

1. Évocations

Depuis 2 ans, j'accompagne Marie, la quarantaine, enseignante et mère de 3 enfants. Elle m'a souvent fait des demandes de contacts physiques. À chaque fois leur mise au travail m'a conduit à ne pas y répondre. J'ai constaté à ces occasions sa capacité à s'opposer à moi et à signifier clairement ses désaccords. Au milieu de cette séance, elle a quitté son fauteuil et s'est assise par terre sur le tapis. D'abord face à moi, elle s'est ensuite tournée de trois quarts, les yeux fermés, silencieuse. Depuis plusieurs minutes elle pleure et, par moments, elle laisse échapper une forme de plainte. Resté assis dans mon fauteuil, je suis présent à elle dans ce moment.

Dans un élan de sollicitude, l'idée de mettre ma main sur son dos émerge. Pendant un temps je n'en fais rien. L'idée persiste, j'en témoigne brièvement : « J'ai l'élan de venir mettre ma main sur votre dos ». Nous restons en silence un moment, ses pleurs semblent augmenter. L'idée de ce geste se maintient, je lui demande : « C'est juste pour vous ? ». Elle acquiesce de la tête toujours les yeux fermés. Je poursuis : « Alors je vais le faire. »

Je me lève doucement en étant très attentif à ce que je vis et à ce que je perçois d'elle. J'approche lentement la main et la pose au milieu de son dos, bien à plat dans un contact franc. Pendant quelques minutes ses pleurs redoublent et diminuent, par vagues. Je continue à être attentif. Petit à petit l'élan initial s'estompe et, à un moment, je signifie : « Je vais retirer progressivement ma main. » Elle acquiesce de la tête. Elle s'apaise petit à petit. Après un temps, elle revient à sa place et elle témoigne de ce qu'elle vient de vivre.

Claire est gestalt-thérapeute. Dans le cadre d'une session de perfectionnement professionnel, elle débute un moment de travail clinique en évoquant des maux de tête. Très vite elle éprouve de l'insécurité qui va augmentant. Je suis présent à ce vécu éprouvant.

T– Mmh mmh… Il y a des larmes…

P– Oui, mais je ne sais pas ce que c'est.

T– Et… de ne pas savoir…

P– C'est inconfortable… J'aime bien savoir… Et les maux de tête ont disparu…

Silence d'une trentaine de secondes.

P– Je suis à court d'idée, je ne sais pas quoi dire… et comme tu causes pas, alors je me dis « il faut que je dise quelque chose »… on va pas rester comme ça pendant des heures !

T– Sinon…

P– (Elle rit) Sinon… sinon ça va être dur ! (Silence) et l'insécurité continue, c'est-à-dire… je suis là avec heu… je sais plus où je suis, je sais pas bien où je suis…

T– Une façon de te réassurer pourrait être de se mettre à parler ?

P– Ah oui, c'est une façon que je connais bien.

Depuis un moment j'éprouve aussi un sentiment d'insécurité grandissant. Elle me semble différente de la sienne, sans savoir en quoi. Après un temps, comme elle est gestalt-thérapeute, je décide de la partager en imaginant que cela peut être soutenant.

T– Je me rends compte que, depuis un moment, j'éprouve aussi de l'insécurité…

P– Alors ça… ça c'est… c'est le mot panique qui vient. Si tu es aussi en insécurité, ça va pas aller très fort !

Une différence m'apparaît clairement : je peux séjourner dans cette insécurité sans urgence à y mettre fin. J'imagine qu'elle ne peut pas concevoir d'être tranquille dans l'insécurité et décide de nommer cette possible différence.

T– Pour ma part, je suis plutôt tranquille dans cette insécurité.

J'ai l'impression que mes propos n'accentuent pas sa panique et, peut-être, l'atténuent. Une image surgit et me fait sourire intérieurement et je

me laisse sourire explicitement.

P– Et en plus je te vois rigoler…

T– Je souris à l'image qui m'est venue. Je vois quelqu'un qui tourne en rond de plus en plus vite en criant « au secours, au secours, au secours ! »

P– Ah oui… ? Mmh mmh… Et ça te fait rire… Bon au moins il y a quelqu'un en face de moi… (Silence) Il y a quelqu'un en face de moi et… et en même temps il y a… Est-ce que je peux lui faire confiance ? Il y a ces deux choses.

2. Rencontrer l'autre

Le praticien rencontre la personne en se présentant à elle dans son humanité, comme un être humain vivant, incarné et non comme un expert professionnel, comme un technicien ou comme une façade neutre. Il se met lui-même en jeu en tant que personne, dans tout son être. Il s'expose et témoigne de son existence.

Dans la rencontre, le praticien fait face à la personne et ne reste pas indifférent. Il y a quelqu'un devant lui, quelqu'un de fondamentalement autre. Il accepte de se laisser surprendre, mobiliser, parfois bousculer par cet autre, inattendu. Son existence est modifiée par l'existence de la personne, sans qu'il l'ait voulu, sans qu'il maîtrise l'impact, par le simple fait de la présence de l'autre. Il est saisi dans son être même.

La rencontre est un processus qui mène de la discussion au « sujet de » au dialogue et à la reconnaissance de personne à personne. C'est « être en face » de l'autre, et non seulement « être côte à côte », ou « être ensemble », engagement commun dans un même chemin. La rencontre, ce n'est pas non plus « faire pour l'autre », assujettissement d'autrui en prenant sa place, ni « être avec », sollicitude pour autrui.

Rencontrer la personne n'est pas l' « aider » au sens habituel du terme. C'est devenir un partenaire dans le dialogue, s'impliquer comme personne dans la rencontre avec une autre personne. La situation clinique est asymétrique, nos places sont différentes : le praticien est un professionnel là pour l'autre, la personne est là pour elle.

Cependant, nous avons en commun d'être humains et cette parenté ouvre à une réciprocité. Le praticien s'engage lui-même dans l'inconnu et l'imprévisible de la rencontre. Il accepte de se laisser interpeller, d'être profondément touché par la personne et de lui en témoigner.

Résistance et confrontation

Je rencontre Laure pour la 4e fois. Elle est dans une phase de vie agréable et m'a sollicité dans la perspective de décès de proches. Elle se décrit comme « soupe au lait » et depuis le début l'interaction est rugueuse. Il est difficile de nous comprendre.

P– Après la séance dernière, j'ai été en colère contre vous à cause de votre jugement que j'étais frustrée alors que ma vie est plutôt agréable en fait… Il y a bien des petites choses qui ne vont pas, mais ce n'est rien à côté de ce qui va bien !

Je me rappelle avoir mentionné le terme frustration à partir de ce qu'elle disait de sa vie actuelle, mais je ne me reconnais pas dans un possible jugement sur la frustration. Il me semble qu'elle est encore en colère et je choisis d'y aller progressivement.

T– Quelque chose me frappe dans ce que vous dites, vous semblez m'attribuer l'entière responsabilité de cette question de frustration.

P– Ben oui, je sais pas moi, c'est vous le professionnel et c'est bien vous qui avez parlé de frustration !

T– Certes, en même temps je me vois mal évoquer la frustration de but en blanc, sans appuis sur vos propos. J'ai idée que vous avez peut-être contribué à l'émergence de ce mot…

P– Oui, peut-être… C'est vrai que je sais que j'ai tendance à exagérer les choses, quand je parle de ce qui va mal, je noircis le tableau et quand ça va bien, je force le trait…

T– Mmh… mmh… Et puis dans mes représentations, évoquer la frustration ce n'est pas juger la personne, c'est seulement nommer un vécu.

P– Ah ben pas pour moi ! Ben quand même, être frustrée c'est pas bien, c'est négatif…

L'échange se poursuit un moment puis dérive sur un autre thème avant de revenir.

P– Quand même, je continue à être en colère que vous ayez pu juger que j'étais frustrée dans ma vie.

Je suis heurté par ce que je vis comme l'annulation du début de notre échange. Je me sens malmené et réactif. La nouveauté de cet accompagnement et la précarité du lien m'amènent à être prudent tout en ne trouvant pas souhaitable de taire complètement mon vécu.

T– Mmh… mmh… Bon… Je constate donc que nos représentations sont différentes : vous m'attribuez toute la responsabilité, alors que de mon point de vue, elle est partagée et vous pensez que je vous ai jugée alors que je n'associe pas de jugement au mot frustration.

Se présenter dans son humanité à la personne lui ouvre la voie à l'expérience de moments où le praticien éprouve, assume et partage avec authenticité des pensées, des affects, des mouvements qui sont habituellement tus dans les interactions quotidiennes, jugées socialement inutiles ou inacceptables ou immorales.

Rencontrer la personne ne signifie pas nécessairement être d'accord avec elle. C'est accepter que l'autre peut avoir des représentations, des avis, des affects, des réactions différents des miens. C'est reconnaître qu'il a le droit à exister avec sa spécificité, autant que moi avec la mienne. Nous ne sommes pas obligés d'être d'accord. Il n'a pas à se plier à mes vues ni moi aux siennes. Le praticien rencontre l'autre directement, de personne à personne, il reste lui-même dans son être et ne se renie pas.

Rencontrer la personne requiert d'assumer d'avoir des limites, de les poser, de les tenir, parfois de les défendre, y compris jusque dans la colère. Le praticien a le droit de se protéger. Il en a même le devoir éthique. Face à une personne qui ne respecte pas les limites et l'intégrité du praticien, même après l'avoir relevé et discuté ensemble, renoncer à se protéger laisserait la personne dans une place de toute-puissance et signerait la fin de l'accompagnement. Respecter l'autre nécessite de commencer par se respecter soi-même. Se respecter n'est pas égoïste, c'est une condition nécessaire au réel respect d'autrui.

Faire face à la personne a à voir inévitablement avec la résistance et la confrontation. L'autre m'interpelle, me remet en question, me

résiste. Sans la rencontre avec la résistance d'autrui nous nous placerions en unique, en absolu. La personne se découvre, chemine et se transforme par, dans et à travers cette résistance. Si nous ne voulons pas mutuellement nous détruire ou nous aliéner, nous devons dialoguer. C'est dans la résistance à l'autre, tout autant que dans le soutien de l'autre, que la personne se développe.

La rencontre est un processus sensoriel, intime et sensible, inventé à chaque instant, réécrit à chaque fois. C'est la « danse » de deux être-au-monde, de deux pensées du monde, de deux éprouvés du monde, de deux présences. La rencontre ne peut pas se résumer en une manière de faire planifiée, suivant des règles et des procédures. Elle est plutôt un art authentique, libre, ludique et sérieux à la fois, un agir sans objectif final, sans but préétabli. Le praticien est une personne véritable qui rencontre l'autre d'une façon personnelle et profondément humaine.

Les moments de rencontre véritable et authentique sont nécessaires à l'existence humaine, tant dans le soutien et la communion que dans la différenciation et la confrontation. L'expérience de ces moments et leur intégration contribuent à la croissance de la personne et à son cheminement dans la vie.

3. Implication authentique du praticien

Dans le face-à-face, le praticien est impliqué malgré lui dans l'interaction, d'emblée et incontournablement. Même s'il cherche à se placer derrière une façade ou à s'inscrire dans un rôle, c'est un être humain en présence d'un autre être humain. Étant toujours impliqué dans l'interaction, il peut s'impliquer pour rencontrer l'autre en décidant d'apparaître dans son humanité comme une personne face à une autre personne. S'impliquer relève d'un choix, d'un acte volontaire, d'une décision d'intervention.

S'impliquer comme être humain veut dire que le praticien prend en considération les différentes composantes de son vécu dans la rencontre et qu'il est disposé à en témoigner. Cela ne veut pas dire qu'il fait peser sur la personne tous ses problèmes, sentiments, pensées, mouvements intérieurs. Cela ne veut pas dire qu'il laisse échapper

d'une manière impulsive tout ce qu'il éprouve, tout ce qu'il voit, tout ce qui lui vient à l'esprit.

J'éprouve de l'irritation. En prenant le temps d'y être plus attentif, je constate que la personne vient d'invalider plusieurs de mes propositions, directement ou plus insidieusement avec des « oui, mais… ». Je réalise alors que je suis mû par un désir de l'aider et que j'éprouve de l'impuissance et de la frustration. Ayant remis ces éléments dans la perspective d'une posture non directive, plusieurs témoignages de mon vécu deviennent possibles : « je réalise que j'ai envie de vous aider mais que je me sens impuissant à le faire » ou bien « j'ai l'impression de ne pas avancer et j'en suis frustré » ou encore « je constate que j'éprouve de l'impuissance ». Ces vécus dévoilent mon humanité, ma vulnérabilité, ma finitude, et ouvrent à la personne la possibilité d'une rencontre profondément humaine.

Rencontrer la personne en tant que personne, c'est être réel et sincère. Le praticien ne montre pas tout de son vécu, mais ce qu'il dit et fait est le reflet de ce qu'il vit. C'est être authentique, ne pas jouer un rôle, ne pas tromper volontairement la personne. Rencontrer la personne ne conduit pas pour autant à devoir se dégager des investissements de la personne. Le praticien rencontre authentiquement la personne tout en acceptant qu'elle puisse lui attribuer différentes places et lui faire occuper différents rôles. Il accepte qu'elle se trompe à son sujet.

Rencontrer la personne ce n'est pas nécessairement être spontané dans ses réactions. Ce peut être, au contraire, regarder de plus près ses mouvements de réaction pour en découvrir certains moteurs et en témoigner. Ainsi, l'authenticité requiert une présence du praticien à son propre vécu, un recul par rapport à ce vécu, une capacité à l'appréhender, à le regarder, à le penser, à « jouer avec », ainsi que la capacité à construire des interventions et à choisir parmi différents possibles. Le dévoilement est authentique : le praticien ne dit pas tout son vécu, mais ce qu'il en dit est vrai. Il se fait dans une intention de non-jugement et d'acceptation de la personne, de ses vécus, de sa vision du monde, de ses croyances.

Claire est en train de s'apaiser après avoir traversé de longues minutes d'angoisse et de panique. J'ai été très présent à elle dans ce moment et depuis peu mon attention se relâche. J'ai besoin de prendre du recul, de me faire un peu de place. J'ai conscience qu'elle me regarde et je prends du temps et de l'espace pour moi. Je laisse mon esprit vagabonder. Mes yeux errent dans la pièce, par moments au plafond. Après une trentaine de secondes, j'ai l'impression qu'il se passe quelque chose pour elle.

T– Oui ?

P– Ça c'est extraordinaire là, ce que tu fais… Tu regardes en l'air, alors moi je n'ai jamais eu un thérapeute qui regardait en l'air… Je vais te dire, c'est la première fois que je vois ça, je trouve que c'est…

Je doute fort que ses thérapeutes précédents n'aient regardé qu'elle ! Peut-être ne les regardait-elle pas… Quoi qu'il en soit l'expérience qu'elle est en train de faire me semble importante. Elle rit aux éclats, les yeux grands ouverts vers moi. J'interprète qu'elle manifeste un mélange d'étonnement et de satisfaction. Nous rions ensemble et elle poursuit :

P– Alors ça c'est vraiment extraordinaire pour moi… c'est agréable… le fait que tu regardes ailleurs et… que tu sois pas fixé sur moi, oui ça m'a donnée une forme de liberté… bon ben peut-être que je peux m'intéresser à autre chose… c'était comme un souffle d'air frais…

Le praticien n'est pas seulement un réceptacle, un écho de la personne, ni seulement une réaction à sa présence. C'est un être humain en train de vivre, en présence de la personne, avec ses désirs, besoins, pensées, mouvements propres. Rencontrer l'autre impose d'accepter d'être impacté par lui et, dans le même mouvement, qu'il puisse être impacté par mon existence en face de lui. Volontairement ou non, consciemment ou non, nous sommes toujours « pour quelque chose » dans le vécu de l'autre.

Une façon de cheminer ensemble dans la rencontre est d'accepter que je suis toujours pour quelque chose dans le vécu de la personne en face de moi. Le reconnaître me rend disponible à regarder avec elle en quoi, y compris à mon insu et involontairement, elle est impactée par qui je suis. Nos vécus sont mutuellement dépendants. À chaque instant, que nous nous sentions ouverts ou fermés à l'autre, que nous nous dévoilions ou que nous restions en silence, nous nous

impactons.

Il parle en me regardant furtivement. J'ai le sentiment qu'il ne s'adresse pas vraiment à moi. Il parle plus qu'il ne me parle. J'éprouve une distance, le sentiment de ne presque pas exister. Je l'imagine en train de tourner en rond, seul, et lui en dis quelques mots. Il répond :

P– Je me reconnais bien là… C'est toujours comme ça dans ce type de situation… J'ai vraiment un problème à régler parce que ça m'empoisonne la vie…

T– Vous semblez considérer que ce que vous venez de vivre ici ne relève que de vous…

P– Heeeuuu… Je suis pas sûr de comprendre… Ben oui, c'est moi… c'est moi qui vis ça… en plus je sais bien d'où ça vient dans ma famille… avec mes parents…

T– Et pour ma part, je pense que j'y suis peut-être pour quelque chose… Involontairement et non consciemment sans doute… Sans doute aussi à votre insu, mais que j'y ai sans doute contribué… d'une façon ou d'une autre…

Il me fixe longuement en silence, j'ai l'impression qu'il me fait de la place dans son monde et qu'il essaie de sentir comment il était et est influencé par ma présence.

3.1. Conscientisation du vécu

Se dévoiler comme être humain nécessite d'être disposé à accueillir son vécu dans les différentes tonalités qu'il peut prendre. Aucune forme du vécu n'est à exclure : le praticien peut se sentir intéressé, mobilisé, agacé, absent, ouvert, jugeant, curieux, tolérant, rejetant, accueillant, en colère, joyeux, taquin, critique... Il peut avoir envie de donner un conseil, de proposer une piste, de faire une interprétation, de donner un ordre, de faire une expérimentation... Éprouvé dans le face à face, chacun de ces vécus est une facette de la rencontre avec la personne.

Le praticien peut faire l'expérience de pensées, d'émotions, d'élans, de souvenirs, d'images qui pourraient paraître déplacés, immoraux, contraires aux principes éthiques qu'il fait le choix de suivre

et qui décrivent habituellement sa pratique. Il peut être préoccupé par sa propre vie, accaparé par un bruit extérieur, perdu dans un souvenir personnel, s'ennuyer, éprouver des affects forts de rejet ou d'attirance, porter un jugement très négatif ou très positif envers la personne, avoir envie d'éclater de rire dans un moment grave, besoin de se lever pour se dégourdir. Ces vécus sont courants, inévitables et constituent même une source d'information au sujet de la rencontre. Ils ne sont pas incompatibles avec les choix éthiques du praticien et n'indiquent pas que le praticien a un « problème ».

S'impliquer comme être humain dans la rencontre nécessite du praticien de pouvoir accueillir ces vécus, les tolérer, les éprouver, les approfondir, les regarder de plus près. Il doit pouvoir, dans le face-à-face de la rencontre, devenir conscient de couches plus profondes de son vécu. Pour cela, le praticien a travaillé et continue à travailler à devenir un habitant de lui-même, non pour y séjourner en permanence, mais pour développer une mobilité dans son vécu, pour en accueillir le flux et la succession des vécus changeants. Il a accès à son expérience présente de manière volontaire, à ses différentes facettes et peut laisser circuler librement ses vécus au fil du temps.

3.2. Expression du vécu

Je rencontre Jacques pour la première fois. Responsable des ressources humaines dans un grand groupe, il me parle de lui avec aisance, des gestes amples accompagnent ses propos. Il m'interpelle sur ma méthode et sur mon parcours. Je lui réponds et nous dialoguons agréablement. La question « Pourquoi vient-il me voir ? » me traverse puis s'éloigne. Alors qu'il me parle avec détail de son histoire, sans événement notoire, mon œil gauche se trouble et picote comme à l'approche des larmes. Je me sens calme mais sensible, sans plus de sens. Je laisse ce picotement évoluer. Il continue son récit. Une larme commence à poindre. Furtivement je me demande si je la retiens ou tente de la cacher, elle semble tellement décalée… Je choisis de laisser transparaître ma sensibilité, même dans cette première rencontre, même à cet homme-là. La larme prend forme, elle s'écoule le long de ma joue, je la laisse, ne l'essuie pas. Ses propos ralentissent, je vois qu'il l'a vue, il me regarde, ses propos s'interrompent. Nous restons en silence, le premier de cette première rencontre. Nous nous regardons un moment puis, d'une

voix posée et basse, je témoigne :

T– Mmh… Je ne sais pas à quoi relier cette larme pour l'instant…

Après un temps, il reprend la parole, le ton est différent, il évoque sa sensibilité connue, mais toujours contenue, retenue, domestiquée à laquelle il a tenté de trouver une expression finalement peu satisfaisante à travers son métier.

Apparaître comme personne dans la rencontre requiert du praticien la capacité de témoigner volontairement de son vécu, de façon verbale ou non verbale. Lorsqu'il nomme son vécu, il ne s'agit pas de donner des informations, mais d'exprimer sa présence vivante, de communiquer authentiquement son expérience. Par cet acte de dévoilement, le praticien apparaît comme un autre humain dans la rencontre. La personne se décentre d'elle-même pour faire une place ou une plus grande place au praticien dans son monde présent. Dans ce mouvement, il s'agit de se révéler sans s'imposer, en restant au service de la personne. Il ne s'agit pas pour le praticien de raconter sa vie, ni de dévoiler tout ce qu'il est.

3.3. Essence de la situation

Les particularités de la situation d'accompagnement lui confèrent une asymétrie irréductible et incontournable. L'implication authentique du praticien dans la rencontre ne peut pas être de la même nature que celle de la vie ordinaire. C'est l'implication du professionnel dans son humanité au service de la personne. Il s'agit de l'implication d'une personne non ordinaire en face d'une personne elle aussi non ordinaire.

Il s'agit donc d'un axe de travail qui ne caractérise pas l'essence de l'accompagnement et ne peut espérer aboutir à effacer l'asymétrie des places et le caractère non ordinaire des personnes en présence. Quelle que soit la durée de l'accompagnement, il ne s'agira jamais de la rencontre de deux personnes ordinaires[21].

[21] Cf. section 5.4.3.

4. Nuances du dévoilement

J'accompagne Pierre depuis plus d'un an. Depuis plusieurs semaines il s'est mis à demander des changements d'horaire peu avant le rendez-vous, son emploi du temps d'infirmier étant régulièrement modifié. J'ai tenté au mieux de répondre à ses demandes… plusieurs fois annulées au dernier moment. Nous avons regardé ce que ces demandes d'aménagements pouvaient dire de la situation et de notre relation.

Puis la colère est apparue clairement dans mon vécu. Je l'ai d'abord considéré sous l'angle d'une possible résonance à une colère, peut-être difficile d'accès pour lui, de caractère un peu nonchalant et facilement dans un vécu de victime. J'ai mentionné le thème de la colère, le mettant au travail avec lui sans indiquer que j'éprouvais effectivement cet affect.

La situation se poursuivant au fil des séances, tant ses demandes que ma colère, j'ai choisi d'en témoigner. Je lui ai dit que j'éprouvais de la colère, sans toutefois me mettre réellement en colère. Nous avons exploré son expérience en face d'une personne qu'il savait être en colère.

Quelques séances plus tard, l'augmentation de ses demandes rendant la situation ingérable et semblant conduire inéluctablement à une rupture, ma colère est devenue plus ferme. Après réflexion, j'ai choisi de la mettre en jeu. Je ne souhaitais pas rompre la relation, mais j'étais prêt à ce que cela se produise de son fait. Je me suis mis clairement et explicitement en colère, en étant attentif à parler au « je » et limitant le « vous » aux faits concrets, sans faire durer ce moment, mais sans l'atténuer. J'ai aussi ouvert clairement la question de la pertinence de poursuivre ensemble à la lumière de ce qui se passait depuis plusieurs semaines.

De nouveau il a tenté de se justifier, de reporter la responsabilité sur d'autres. Ma colère a persisté. Notre échange vif a été assez bref. Puis la tonalité a changé. Il m'a dit que personne ne s'était jamais mis en colère en face de lui. Que c'était très désagréable et difficile à entendre mais, en même temps, que ça faisait du solide : il y a quelqu'un en face, un point d'appui. L'accompagnement s'est trouvé transformé par cet épisode.

L'implication du praticien est authentique, mais prend des formes nuancées en fonction du chemin parcouru ensemble, de l'état de la

personne, de l'intention momentanée du praticien, de la forme de la rencontre en cours, etc. Ces nuances sont détaillées dans la suite :

- Non-conscience ou déni : des pans du vécu du praticien lui échappent.
- Voilement : le praticien choisit de taire son vécu.
- Thématisation : le praticien mentionne un thème issu de son vécu dans une forme impersonnelle, comme un axe de travail. La personne ne sait pas qu'il parle à partir de son vécu, il l'utilise sans s'impliquer à proprement parler. Cette forme sera abordée dans la section suivante traitant de la conscientisation et de la sémantisation.
- Témoignage : le praticien s'implique personnellement en faisant mention verbalement de son vécu comme étant le sien, mais sans en laisser transparaître réellement l'intensité.
- Mise en jeu : le praticien, après conscientisation du vécu, réflexion et élaboration, choisit de continuer à se placer au service de l'autre en donnant une forme ajustée, incarnée et vivante de son vécu dans l'interaction.
- Spontanéité : dans les formes précédentes, le praticien a conscientisé son vécu, l'a pensé et a construit une intervention. Toutefois une grande part de l'interaction se déroule dans une attitude plus spontanée du praticien.
- Passage à l'acte : il s'agit là d'un renversement au sens où le praticien n'est plus là pour l'autre. Il devient là pour lui, au service de la satisfaction de ses désirs et besoins, pour sa jouissance personnelle. Le praticien perd de vue qu'il est engagé en responsabilité vis-à-vis de la personne. Il minimise ou dénie les investissements induits par cette relation asymétrique non quotidienne. Le passage à l'acte n'est pas toujours un acte non conscient mais, par le renversement des préoccupations du praticien, les effets de son acte sur la personne et ses conséquences sur leur relation ne sont pas mesurés ou sont considérablement minimisés.

Passer à l'acte concernant un jugement, c'est porter réellement ce jugement : « Mais tu es stupide ! » Concernant un sentiment de rejet, c'est rejeter l'autre : « Foutez-moi le camp, je ne veux plus vous

voir ! » Concernant un désir sexuel, c'est une érotisation de la relation, en le mentionnant avec l'espoir et l'intention d'un aboutissement, ou pire en entamant une relation sexuelle avec la personne. Toutes ces situations caractérisent clairement une démission du praticien de sa place de professionnel et sont délétères pour la personne.

4.1. Témoigner de son vécu

Il s'agit d'une forme légère de dévoilement. Le praticien mentionne son vécu sans le porter réellement dans la situation, par exemple : « Je constate que j'éprouve de la colère ». Il apparaît comme une personne éprouvant de la colère, mais pas « en colère ». Le praticien est attentif à formuler l'expression de son vécu comme étant son propre vécu. Il parle au « je » et non au « tu » ni dans une tournure impersonnelle. Il s'agit d'une attitude phénoménologique au sens où il prend la responsabilité des phénomènes qui apparaissent dans son vécu. Il parle à partir de la conscience qu'il a de son expérience dans la rencontre avec l'autre. Il ne parle pas « de » l'autre, il parle « à » l'autre de « son » vécu à l'occasion de cet autre.

Ses propos expriment à la personne certains des sentiments, sensations, pensées, souvenirs, images, anticipations, mouvements qui sont présents en face d'elle. Lorsque la personne est mentionnée dans ses propos, le praticien veille à parler de son propre vécu et non « de » ou « sur » la personne. Il est attentif à l'usage du « vous » ou du « tu » et il exprime :

- « J'éprouve de la colère en vous écoutant » plutôt que « vous m'agacez » ou « vous me mettez en colère ».
- « Je perçois des larmes » plutôt que « vous pleurez ».
- « J'imagine que vous êtes triste » plutôt que « vous êtes triste ».
- « Je porte un jugement négatif au sujet de ce que vous dites » plutôt que « vous êtes stupide ».
- « J'éprouve l'élan de vous prendre dans mes bras » plutôt que « vous semblez avoir besoin d'être soutenue ou rassurée ».

Il peut s'exprimer avec plus de précautions encore en accentuant l'ancrage de son propos dans sa propre expérience :

- « Je me rends compte en vous écoutant que je porte un jugement négatif ».

– « J'imagine que vous êtes triste, mais c'est seulement mon imaginaire à votre sujet ».
– « Ce que je comprends de la situation m'amène à penser qu'il existe peut-être d'autres solutions, mais c'est seulement ma façon de penser ».

Cela suppose que le praticien a développé une maturité par rapport à ses propres désirs et valeurs pour avoir comme priorité de se mettre et de les mettre au service de l'accompagnement de l'autre, de son cheminement. Il s'agit non seulement de s'impliquer, mais de le faire avec l'intention que ce soit utile pour la personne, en référence à l'intention éthique de ne pas viser de but ou d'étape. Pour le praticien, il ne s'agit pas de partager pour le plaisir de partager, mais de partager son expérience personnelle pour le bénéfice du travail, en étant sensible au moment du partage. Ce partage au service de l'autre n'exclut pas d'en éprouver de la satisfaction, de la gêne, du regret ou tout autre affect.

4.2. Mise en jeu du vécu

Le praticien peut s'impliquer en portant son vécu dans l'interaction, en le mettant en jeu dans la rencontre, dans une expression habitée, présente. C'est passer d'une information, « je constate que je me sens triste », à une parole sensible, incarnée et adressée à l'autre : « je suis triste ». Simple nuance à l'écrit, il s'agit d'un changement important d'implication et de présence dans la rencontre.

Cette forme d'implication constitue un haut degré d'authenticité par la congruence perceptible entre le verbalisé et l'expression non verbale. Elle diffère d'un passage à l'acte en étant clairement au service de la personne. Le praticien n'intervient pas à son propre service, pour sa satisfaction personnelle, pour sa libération ou pour sa jouissance. Il continue à se situer dans une perspective d'incertitude. Il ne vise pas un but en mettant en jeu son vécu et n'a pas d'idée préconçue de l'issue de ce dévoilement.

Pour être au service de la personne, une telle option nécessite une construction progressive dans laquelle le praticien a, souvent plusieurs fois, sur plusieurs séances, thématisé son vécu et en a témoi-

gné. La mise en jeu du vécu requiert également d'être ajustée à la personne, au chemin parcouru, à la solidité de la relation, à la situation présente et de tenir compte de l'asymétrie de la relation.

Le praticien peut mettre en jeu la plupart de ses vécus. Toutefois certains demandent de grandes précautions et d'autres sont exclus. Les mises en jeu conduisant à un contact corporel doivent être abordées avec prudence dans notre culture. Toucher une personne ou la prendre dans ses bras dans un élan de soutien chaleureux ou de sollicitude n'est pas exclu, mais demande de construire puis d'ajuster la mise en œuvre avec précaution.

Éprouver le désir de malmener une personne que l'on accompagne peut se produire et n'a rien en soi d'anormal, mettre en jeu ce désir en la malmenant volontairement est strictement exclu. Il en va de même avec un jugement très négatif. Son surgissement dans le vécu du praticien constitue une facette possible de la rencontre. Sa mise en jeu dans la rencontre est très discutable.

Le domaine du désir, en particulier sexuel, est très périlleux. L'apparition d'un désir du praticien pour la personne qu'il accompagne n'a rien d'anormal. Le désir et la sexualité sont des pans importants de l'expérience humaine. Il est indispensable que le praticien soit ouvert à leurs émergences dans la rencontre et qu'il puisse permettre à la personne d'aborder ces thèmes si elle le souhaite et se sent suffisamment en sécurité. Cependant, toute mise en jeu du désir est strictement exclue. Même le témoignage de ce désir est discutable et doit être le fruit d'un questionnement avec un tiers extérieur pour déterminer clairement en quoi une telle révélation du vécu du praticien se situerait au service de la personne.

4.3. Spontanéité du praticien

L'attention et la réflexion portées par le praticien à son implication volontaire et intentionnelle dans la rencontre n'excluent pas la possibilité d'une spontanéité avec la personne. Le dévoilement offre à la personne la possibilité d'une rencontre avec un autre humain et authentique. La spontanéité offre à la personne la possibilité d'une rencontre avec un autre qui se laisse aller, qui ose, qui a des moments

d'éclats, des traits vifs et inattendus. Le praticien peut avoir une parole, une mimique, une exclamation, il peut faire un geste ou mettre en œuvre une autre forme d'expression en témoignage de sa présence avec la personne et à lui-même dans la rencontre.

Il s'agit d'une spontanéité travaillée, cultivée, temporisée, par un souci pour la personne, par son travail personnel, par sa formation, par ses supervisions et son expérience professionnelle. Ce n'est pas une spontanéité réactive ou impulsive, c'est le fruit de l'intégration des apprentissages sur le thème de l'implication. Dans la spontanéité, le praticien reste présent empathiquement à la personne, il sait que sa spontanéité a un impact sur l'autre qu'il accompagne en responsabilité. Il assume cette spontanéité et ses conséquences. Elle se distingue du passage à l'acte en ce que le praticien ne perd pas sa préoccupation pour la personne, il reste au service de son cheminement. Il n'est pas spontané pour lui-même, mais pour l'autre.

À l'occasion des propos d'une personne que j'accompagne depuis plusieurs années, me vient l'expression « qui va à la chasse perd sa place ». Elle me semble sans lien avec la situation évoquée, complètement décalée, mais elle me fait rire intérieurement et l'intensité du rire me semble aussi décalée. Allant augmentant, le rire devient perceptible. Je vois les yeux de la personne se fixer sur moi et me dévisager. Je me sens pris au piège. Après avoir écarté de m'intéresser au caractère irrépressible de ce rire et après une brève évaluation de la situation, je décide de prendre le risque de paraître nul.

T– Je trouve que c'est assez nul, mais je suis avec la phrase « qui va à la chasse perd sa place »…

Il sourit vaguement, je ne me sens pas très fier, j'ai l'impression qu'il y a de la condescendance dans son regard. Mon rire a presque complètement disparu. Il répond :

T– Oui, c'est assez nul…

Et il reprend le fil de son récit. Plus loin dans la séance, je reviens sur ce moment :

T– Tout à l'heure j'ai partagé avec vous une phrase qui me faisait rire, que s'est-il passé pour vous ?

P– Ben… heeeuuu… Pas grand-chose
T– Mmh mmh… (Silence 10") Je vois que je ne suis pas très convaincu…
P– Mmh mmh… (Silence 20") Alors c'est vrai… c'est vrai que ça m'a un peu heurté…
T– Oui… un peu heurté…
P– Mais c'est pas ce que vous avez dit…. C'est plutôt que vous… Et ben que vous puissiez dire quelque chose comme ça…
T– Mmh mmh…
P– Ça venait casser un peu casser une image… que vous disiez… un peu n'importe quoi… que vous vous disiez quelque chose comme ça… de déplacé…
T– Oui… Vous n'imaginiez pas que je pouvais dire des choses comme ça… un peu futiles…
P– Ben non… Et en même temps ça vous donne un côté plus humain… C'est ambigu en fait… Y a du pour et du contre ! (en riant)

Ainsi, le praticien peut aussi ne pas apparaître dans une bonne lumière, toujours compréhensif, sage ou fort. Il peut faire une plaisanterie, risquer un bon mot, sembler un peu stupide, faire la chose qu'il ne faut pas faire, être ridicule. Il peut laisser ces aspects devenir visibles lorsqu'ils surgissent dans l'entretien. Ces événements offrent à la personne la possibilité d'une rencontre plus réelle et contribuent, comme tout dévoilement, à mettre au travail les investissements de la personne à l'endroit du praticien.

4.4. Précautions concernant la vie privée du praticien

Sarah est enseignante. Elle n'a pas d'enfant et vient notamment pour mettre au travail et tenter de clarifier son désir d'enfant. Je l'accompagne depuis plusieurs mois. Je dévoile très rarement des faits de ma vie privée et, à ma connaissance, elle n'a pas d'information à ce sujet. Au cours d'une séance, il me semble pertinent pour elle de lui révéler que je suis père d'un jeune enfant. À cette information donnée sobrement je la vois se taire, se fermer et rester en silence. Après un temps, elle prend la parole pour dire que cette révélation constitue une faute professionnelle rédhibitoire et qu'elle met un terme immédiatement à notre collaboration. Mes tentatives

de mise au travail de la situation et mes propositions d'éclairage n'y changent rien. Elle règle le montant de la séance, se lève et quitte la pièce. Je suis resté longtemps avec différentes hypothèses au sujet de ce qui s'est passé, sans pouvoir aller plus loin.

Il n'y a pas de règle qui fixe ce que le praticien peut révéler ou non, ni quel est le meilleur moment pour le faire. C'est le bon sens ainsi que l'expérience de ses relations humaines, de son propre cheminement et son expérience professionnelle qui contribuent au sens clinique permettant au praticien de penser et de choisir, dans la rencontre, le dévoilement adéquat. Mais le dévoilement s'exerce en responsabilité professionnelle dans ce qui inclut d'emblée des restrictions importantes : la plus grande partie du vécu du praticien reste voilée à la personne. Ce qui est dévoilé est choisi par le praticien dans l'intention de contribuer au cheminement de la personne qu'il accompagne.

Le dévoilement du praticien n'a qu'exceptionnellement à voir avec les faits de sa vie personnelle passée ou présente. Il peut en revanche témoigner des différentes facettes de son vécu présent en présence de la personne accompagnée, vécu au sens large de sensations, pensées, affects, Exceptionnellement ne veut pas dire jamais. Notamment lorsque l'impact d'un événement de sa vie privée est perceptible dans la séance, il peut être souhaitable de l'évoquer succinctement et sobrement. Non pour détourner la rencontre à son profit, mais pour donner sens à une tonalité de la rencontre.

5. Propositions, conseils, ordres, apports

5.1. Proposer, conseiller, indiquer, enjoindre, ordonner

Le praticien fait le choix éthique de faire confiance à la personne, de renoncer à savoir pour elle et de laisser l'avenir ouvert en s'abstenant de viser un but. Dans la rencontre, il peut cependant éprouver le désir d'ouvrir une possibilité, de proposer une direction, de donner un conseil ou une indication, voire de faire une injonction ou de donner un ordre. Prétendre pouvoir y échapper est le plus sûr moyen de se trouver désemparé lorsqu'un tel vécu surgit en face de la personne,

de s'en sentir coupable, voire honteux, ou de le dénier et d'être agi alors à son insu.

Le praticien accepte de considérer ces vécus comme inévitables. Il est ouvert à les accueillir, à les éprouver et à les regarder comme des facettes de la rencontre. Rien ne permet de les penser comme délétères pour la personne. Il sait que désirer donner une direction, un conseil ou un ordre à la personne, ce n'est pas encore la diriger, la conseiller ou lui donner un ordre. Envisager de les dévoiler dans la rencontre nécessite de les mettre au travail en gardant à l'esprit quelques repères.

Plusieurs aspects du vécu peuvent être dévoilés et il y a des différences, par exemple, entre : « je vous conseille de le dire à votre conjoint », « je constate que je suis depuis un moment avec l'envie de vous conseiller de le dire à votre conjoint et que je ne vous le dis pas directement » et « je suis intrigué, j'ai envie de vous conseiller, comme si je savais pour vous ». À l'évidence la première formulation, qui indique une prise de position sur la vie réelle de la personne, n'est pas compatible avec une posture de non-savoir. Les deux dernières n'ont pas le même impact ni la même visée selon qu'elles mettent l'accent sur le contenu du conseil ou plutôt sur l'acte même de conseiller et l'asymétrie relationnelle que cet acte manifeste.

Il y a une différence considérable entre dévoiler un désir de proposer, de suggérer ou de conseiller :

- à partir d'une position et savoir et d'expertise, de prise de position au sujet de la vie réelle de la personne,
- ou à partir d'une position de renoncement à prétendre savoir pour l'autre et à prendre position au sujet de la personne et de sa vie.

Ainsi, par exemple, dire : « vous devez le dire à votre conjoint » diffère de : « je vous conseille vraiment de le dire à votre conjoint », de : « à votre place je crois que je le dirais à votre conjoint » et plus encore de : « je constate que je suis tenté de vous conseiller de le dire à votre conjoint, mais en fait je n'en sais absolument rien, c'est à vous de décider ». Seule la dernière formulation est compatible avec une posture de non-savoir pour l'autre.

Le degré de coercition varie dans ces différents vécus : désirer ouvrir une possibilité, désirer donner un conseil ou avoir envie de donner un ordre. Par exemple, « comment ce serait de le dire à votre conjoint ? » diffère de : « avez-vous envisagé de le dire à votre conjoint ? » diffère de « je vous conseille de le dire à votre conjoint » et plus encore de « c'est vraiment important que vous le disiez à votre conjoint ». Les deux premières propositions sont compatibles avec une posture de non-savoir en ce qu'elles se contentent d'ouvrir des possibles sans indiquer de direction à suivre.

Enfin, le praticien garde à l'esprit le caractère irrémédiablement asymétrique de la relation conféré par :

- la demande inaugurale de la personne au praticien, le plaçant ainsi en position de pouvoir apporter une réponse,
- l'acceptation du praticien d'accompagner la personne, par laquelle il se place en réponse à cette demande inaugurale.

L'asymétrie initiale de la relation est accentuée par la propension de l'être humain à reporter sa responsabilité sur autrui. Ces éléments ont bien souvent pour effet d'augmenter le degré de coercition des propos du praticien. La simple ouverture d'un possible ou une invitation à essayer par le praticien est souvent interprétée comme un conseil ou un ordre par la personne. Ainsi, il est courant d'entendre : « j'ai fait ce que vous m'avez dit de faire… », alors que le praticien sait très clairement qu'il s'est contenté de proposer à la personne d'envisager une autre piste, sans aucune idée de l'orientation que la personne avait à prendre et en renonçant profondément à prétendre le savoir. C'est alors sa rigueur dans sa posture qui permet par la suite de mettre au travail la transformation d'une proposition en direction opérée par la personne.

Les questions suivantes constituent des axes de réflexion intéressants pour le praticien lorsqu'il conscientise un désir de conseiller ou d'ordonner :

- À partir de quoi se construit la pertinence de mon conseil ?
- Qu'est-ce que je sais exactement de la situation de la personne qui me permet d'être sûr de la pertinence de mon conseil dans sa situation singulière ?
- En quoi est-il nécessaire de conseiller plutôt que de simplement

ouvrir un possible ou une piste de réflexion pour la personne ?
- En quoi ai-je besoin de prendre position sur sa vie, de l'influencer sciemment et volontairement ?
- En quoi ne puis-je pas faire confiance à la personne pour choisir elle-même à partir des différents possibles ?

Proposer une piste, une idée, une façon de voir est compatible avec une posture de respect de la personne et de son devenir, pour autant que le praticien soit sans attente et sans préférence sur le choix de la personne ; sous réserve aussi qu'il prenne le temps de vérifier avec elle comment elle construit son choix. Il a aussi à être attentif au risque de survalorisation de la proposition au seul prétexte qu'elle vient du praticien et se trouve de par le phénomène des investissements survalorisée ou sous-valorisée.

5.2. Apport d'information et pédagogie

Le praticien peut se trouver détenir des informations ou avoir des connaissances, académiques, scientifiques ou tirées de son expérience de vie, qu'il imagine pouvoir être utiles à la personne. Rien n'interdit de partager avec elle ces éléments. Cependant plusieurs questions sont à se poser avant d'apporter ces éléments :
- La personne demande-t-elle réellement ces informations ou bien est-ce un mouvement du praticien vers la personne dans lequel il pense à sa place ?
- Passer en position de « sachant » apportant des informations à une personne placée en position d' « ignorant » est-il compatible avec les liens tissés ? Est-ce au service de la personne ?
- Une tierce personne, extérieure à la situation clinique, ne pourrait-elle pas apporter ces éléments d'information ?
- Est-il plus important d'apporter ces éléments ou de regarder si la personne se donne les moyens de les trouver par ailleurs ?

Comme dans les situations précédentes de proposition et de conseil, l'intention réelle du praticien accompagnant son désir ainsi que les impacts sur la relation sont à mettre en perspective avec son choix éthique de confiance dans la personne et dans son devenir et dans son renoncement à savoir pour l'autre.

Chapitre 7

Œuvrer à la conscience et au sens du vécu

1. Évocations

[…] les hommes se croient libres, pour la raison qu'ils ont conscience de leurs volitions et de leur appétit, et que, les causes qui les disposent à appéter et à vouloir, ils les ignorent, et n'y pensent pas même en rêve.

Baruch SPINOZA, Éthique, Seuil, 1988, p. 81

Yves est infirmier, n'a jamais eu recours à un accompagnement psychologique. C'est notre 3e rencontre.

P– (Silence 15") J'ai repensé à la dernière séance… Je vous disais que j'étais tranquille… mais c'était faux… après coup, j'ai réalisé que j'étais vraiment mal à l'aise…

T– Je crois comprendre qu'après la séance, vous vous êtes rendu compte que vous aviez été mal à l'aise, sans vous en être aperçu pendant la séance.

P– Voilà complètement oui.

[…]

T– Et alors avec l'expérience de la dernière fois, est-ce que vous pouvez prendre le temps de sentir ce qui est là aujourd'hui… malaise… tranquillité… ou autre…

P– (Silence 10") Ouais, j'ai l'impression qu'il y a une forme de malaise… enfin de malaise… un peu de stress quoi…

T– Mmh mmh (Silence 5') Vous dites « j'ai l'impression »… vous pouvez essayer de sentir plus comment vous savez qu'il y a peut-être du stress, quels sont les indices ?

P– (Silence 15") Ouais peut-être un peu la respiration… quelque chose

qui se tend…

T– Mmh mmh (Silence 10") Alors je vous invite à vérifier ce « peut-être un peu », essayez de percevoir s'il y a effectivement une tension… ou autre chose…

P– (Silence 20") Alors oui, je ressens quelque chose au niveau des poumons là…

T– Et ça fait une inspiration…

[…]

P– Oui… Oui oui…

T– Mmh mmh (Silence 10") Je vous propose de rester attentif à ce qui se passe au niveau de vos poumons, voir comment ça évolue… si d'autres choses apparaissent…

P– (Silence 20") Ouais ben… je ressens un peu mais après j'ai l'impression de repartir dans mon habitude… c'est-à-dire… laisser mon esprit un peu partir… et du coup retomber dans le silence ou chercher quoi dire…

T– Mmh mmh (Silence 10") C'est pas très clair pour moi, vous avez l'impression de fuir ces sensations pas très agréables, ou est-ce que vous avez l'impression de chercher quelque chose à me dire… ou autre chose ?

P– Ben de pas savoir ce je pourrais dire… ça fait cette tension, et du coup mon moyen c'est de partir d'ici… (Silence 10") Et le lendemain de la séance… j'ai eu l'impression que c'était au cœur de ma problématique… vous disiez que vous saviez pas trop comment vous approcher de moi… et que vous aviez peur de me rater en m'approchant trop rapidement … et ben moi j'ai aussi l'impression de me rater…

T– Mmh mmh (Silence 10") J'avais oublié… mais je me souviens maintenant de l'impression que j'avais et… et c'est pas du tout la même aujourd'hui… (Silence 15") Comme si, je vous percevais présent différemment aujourd'hui…

P– Oui… Complètement… (Silence 30") Là j'ai l'impression que c'est dur de… de me dire ben mince j'ai plus grand-chose à dire ou heeuu… (petit rire)

T– Oui… Vous n'avez plus grand-chose à dire… ce dur, c'est plutôt du

côté de la gêne, de l'appréhension, de la peur… prenez le temps de sentir…

P– *(Silence 10") Du vide peut-être…*

[…]

T– *Mmh mmh (Silence 15") Si c'est du vide, j'imagine que c'est pas très confortable…*

P– *Heeuu… non c'est pas très confortable, c'est… Je sais pas si c'est exact, mais… c'est plus du côté de la solitude de… (Silence 5") pas du détachement mais…*

T– *(Silence 10") De l'isolement… de la distance…*

P– *(Silence 10") Oui voilà ouais… du coup… quand j'ai plus rien à dire, l'autre soit plus présent… C'est un peu fort mais… J'allais dire de l'abandon (rires)… Je crois que c'est souvent comme ça…*

T– *Mmh mmh (Silence 20") je crois entendre que vous ne parlez pas seulement d'ici… que ce que vous repérez là pourrait être en jeu ailleurs dans votre vie.*

P– *Ouais complètement… dans beaucoup de relations finalement…. (Silence 10") Effectivement, je suis toujours un peu dans cette dynamique… il faudrait combler… montrer ou… dire quelque chose d'intéressant…*

[…]

T– *Et alors, depuis le début de l'entretien, j'ai l'impression que… que, par moments, vous êtes plus attentif à vous et… et, à d'autres moments, plus attentif à moi…*

P– *(Silence 20") Parce que c'est difficile… même quand j'arrive, je trouve que c'est compliqué parce que… au premier abord j'ai envie de demander « comment ça va » quoi mais… heeuu… ben je sais pas si ça se fait…*

T– *Vous en avez envie, mais vous ne savez pas si ça se fait…*

P– *Oui oui (Silence 10") Je sais pas trop si y a des codes à respecter…*

T– *Ben en général, une façon de connaître les règles c'est de demander…*

P– *Heeuu… (Silence 5") Ben oui, mais c'est un peu la même chose… Arriver et demander : « ça va ? »… j'arriverais pas à le faire… Et poser la question s'il y a des codes, je n'arriverais pas à le faire… c'est*

pareil…

T– Donc, vous êtes coincé… et il semble préférable de tout retenir…

P– Oui, c'est ça (Silence 10") Effectivement il vaut mieux retenir… et garder une distance… au moins si ça prend pas ben je suis pas trop investi… (Silence 10") En fait c'est une de mes problématiques… (silence 20") Du coup… y a une passivité… dans ma façon d'être avec les gens … j'entreprends rien, je prends peu d'initiatives…

T– Et alors de mon côté… j'ai eu l'élan de répondre à la question non posée… Dans la vie, j'aurais sans doute répondu… Mais dans cet élan… je fais quelque chose à votre place… comme une prise en charge…

P– Oui oui, je vois ce que vous voulez dire. (Silence 10") Je pose pas la question et du coup… du coup je vous laisse la responsabilité de me le dire ou pas quoi…

T– Oui (Silence 35") Voulez-vous faire un pas de plus dans cette exploration ?

P– Oui oui bien sûr

T– Je vous propose de prendre le temps d'imaginer me poser la question… sans le faire… Voir si c'est possible d'imaginer ou pas… si c'est possible, regardez ce que vivez en imaginant me la poser là, en face-à-face.

P– (Silence 15") Ce qui vient ce serait pas de demander directement « est-ce que je peux rentrer et vous demander comment ça va ? »… ce serait plus : « est-ce que ça vous convient si je m'assieds et que je parle directement ? »

T– Mmh mmh… Alors j'ai le sentiment que vous posez un peu plus la question, mais sans la poser complètement…

P– (Silence 5") Oui ! (rires) (Silence 20") C'est difficile parce que ça fait un engagement sur l'avenir… Je me dis qu'à l'avenir, il faudra forcément que je démarre de cette façon… (Silence 5") Du coup je ne suis plus trop libre…

T– (Silence 10") Vous seriez coincé ailleurs… pour l'instant c'est de ne rien dire et là ce serait être obligé de parler.

P– Oui… oui oui…

T– (Silence 10") Et alors… me demander quelque chose comme : « est-

ce que tout à l'heure ça vous a convenu que j'arrive comme ça ? »… sans engagement sur l'avenir…

P– Que je puisse vous poser la question à vous ? (Silence 10") Oui c'est complètement envisageable… mais du coup j'ai l'impression d'être bloqué (rires) je ne sais plus si je dois la poser ou pas…je pourrais la poser mais heu…

T– Et alors… avez-vous envie de la poser ?

P– (Silence 5") Ouais…je crois que j'en ai envie hein…

T– Je CROIS que j'en ai envie… (en appuyant sur « crois »)

P– (Silence 10") (petits rires) Et alors… Est-ce que ça vous convenait vous ce début de séance ?

T– (Silence 10") Cette fois j'entends une question… et je vais répondre… mais avant je vous invite à regarder ce que vous vivez maintenant que vous me l'avez posée, et avant que je réponde…

P– (Silence 10") Ben là…je me sens … comme plus fort en fait… plus présent...

T– Mmh mmh (Silence 20") Alors oui, ça m'a convenu… quand vous êtes rentré j'étais juste curieux de voir ce qui allait se passer… sans attente particulière.

P– Mmh mmh (Silence 40") Après j'aurais tendance à me dire qu'en tant que thérapeute… les débuts de séance vous conviennent de n'importe quelle manière.

T– Ça semble à un autre niveau… Je conçois qu'intellectuellement vous pensiez que ça se passe comme ça… Mais ce que vous avez vécu a été manifestement différent…

P– Oui… oui oui… (Silence 10") Bon après…je dis pas que je pourrais regretter d'avoir posé la question… Mais du coup peut-être que heeuu…je me sens un peu bête de vous l'avoir posée (petits rires)

T– Et alors… ça n'a pas été si simple pour vous de me poser la question… il a fallu tout un cheminement… et puis, une fois que vous l'avez posée… apparaît un jugement qui me semble pas très positif… plutôt négatif même…

P– (Silence 15") Oui, c'est vrai oui.

T– Du coup, je pourrais imaginer que vous avez le jugement négatif facile à votre encontre…

P– (Silence 10") Oui c'est assez vrai… (Silence 10") comme si j'avais besoin que ce que je dis soit intelligent… Comme si je ne serais pas intelligent si je comprends pas la question de l'autre… je serais un peu bête de pas comprendre…

T– Il y a un mot fort qui est là pour moi…et qui est depuis un moment, mais je n'ai pas voulu aller trop vite… c'est le mot « aimable »… au sens de « digne d'être aimé »…

P– Mmh… (Silence 15") Oui oui, je crois que c'est… c'est assez exact… (Silence 20") Et ça me fait toucher à nouveau la question du rejet… de l'autre qui prend de la distance…

[…]

T– La fin de la séance approche… et je suis touché par ce qu'on vient de vivre ensemble… ça fait écho à ce que j'ai dit à la séance dernière… de pas trop savoir comment vous approcher… je constate que je me sens plus proche de vous… et j'en déduis que vous avez peut-être accepté de me laisser approcher… au moins un peu…

P– (Silence 10") Ben… c'est toujours un petit peu difficile pour moi… mais après la dernière séance, j'ai réfléchi et je me suis dit que… peut-être que je peux essayer de faire un peu confiance… et voir ce que ça va donner…

2. Devenir plus conscient

2.1. Développement et conscience

Dans les premiers temps de la vie, le monde du nourrisson est très restreint. L'enfant élargit son monde en apprenant d'expérience nouvelle en expérience nouvelle dans un contexte social qui, à la fois, construit la personne et la formate. Un nouveau-né en France devient français, au Japon il devient japonais, en Papouasie il devient papou, au Brésil il devient brésilien.

Nos expériences et nos environnements sociaux construisent les repères, les façons d'être, d'agir, de voir le monde, d'entrer en relation, de penser nous permettant d'exister dans notre environnement spécifique de façon habituelle, spontanée, « naturelle ». Ces savoirs, savoir-faire et savoir-être nous conditionnent et nous déterminent :

un adulte français ne peut pas devenir un adulte japonais, papou ou brésilien.

À l'âge adulte aussi, le développement de la personne tire parti des situations nouvelles rencontrées et des traditions rappellent que « nous ne nous baignons jamais dans la même eau ». Mais la nouveauté de chaque instant est réduite par nos conditionnements qui tendent à rapporter toute situation à une situation connue, à construire du familier dans la nouveauté.

Être conscient nous donne un sentiment de vivre et d'avoir prise sur le monde, mais nos émotions non conscientes, nos automatismes non conscients, nos anticipations non conscientes, nos désirs non conscients nous agissent. Notre façon de voir le monde, nos perceptions, nos habitudes, nos évidences nous agissent à notre insu. Dans toutes les situations de la vie, notre vécu est essentiellement non conscient.

Nos habitudes, nos automatismes, nos façons habituelles de voir, de penser, de faire donnent au monde son allure familière et nous permettent d'y vivre. Cette propension indispensable de l'être humain à rabattre le monde sur du connu est, en même temps, facteur de répétition, de routine, de monotonie dans nos vies.

Devenir petit à petit plus conscients de pans du vécu présent et à l'œuvre non consciemment, c'est découvrir progressivement ce qui nous agit et nous détermine. Nos possibilités de choix et de réflexion sur notre vie se développent alors, en même temps. Se dégager de la détermination et étendre sa capacité à choisir contribue au bonheur et, en même temps, soulève la nécessité de réflexions en lieu et place d'automatismes qui pouvaient être confortables.

Devenir plus conscient conduit à regarder les régularités qui donnent à mon vécu du monde son aspect familier, connu, rassurant et, en même temps, m'emprisonnent. C'est découvrir les automatismes qui me permettent d'agir, d'entrer en relation et, en même temps me conduisent immanquablement dans les mêmes ornières. C'est saisir mes façons de réfléchir, de donner du sens, de mesurer, de juger. Ces habitudes me permettent de penser et de décider pour moi et pour ma vie et, en même temps, excluent d'emblée de nombreux possibles. Devenir plus conscient me montre que le monde, celui que je vis

comme la réalité est seulement mon monde. Un voile se lève petit à petit sur le territoire immense et inconnu qui me constitue et à la fois m'est inconnu et m'échappe.

Prendre conscience, c'est vivre un aspect du vécu présent jusqu'alors inaccessible, là mais non vécu consciemment. C'est ressentir une manifestation physique là où mon corps semblait silencieux ; découvrir une évidence implicite dans ma façon de penser ; éprouver une émotion alors que je n'étais pas affecté mais qu'elle était pourtant là ; discerner ma façon de faire ce que je suis en train de faire machinalement ; identifier un souvenir qui fait trace dans l'instant ; découvrir ce que j'anticipe tout de suite pour l'instant d'après ; accéder à l'imaginaire en train d'influencer ma réalité présente ; identifier le sens qui habille d'emblée la personne ou l'objet que je vois, le son que j'entends ; constater mon occupation à anticiper un événement futur alors que je croyais l'avenir libre.

Ce chemin de conscience ouvre à l'expérimentation de situations nouvelles[22]. La nouveauté ne provient pas alors des conditions extérieures, d'un changement de l'environnement, mais de la modification des conditions d'accès et des moyens d'action. La situation est rendue nouvelle par l'ouverture de façons inhabituelles de percevoir le monde, de penser, d'agir, d'éprouver, d'être avec l'autre. Le monde est alors le même et, en même temps, différent. Il est familier et, à la fois, étrange. Devenir plus conscient, c'est sortir du confort de l'habitude, parfois de l'habitude souffrante, pour s'aventurer pas à pas dans un monde qui se défait pan après pan pour ouvrir à de nouveaux possibles.

Devenir plus conscient de son vécu dans sa globalité développe la présence à soi, à l'autre, à l'interaction, à l'environnement immédiat, tant dans la situation d'accompagnement que dans ses différents contextes de vie. Développant petit à petit plus de présence, la personne découvre un autre visage d'elle-même, sa représentation d'elle-même change, elle se vit comme une personne différente. Elle découvre un espace de liberté là où elle vivait de l'inéluctable et de l'enfermement, des causes voisines conduisant aux mêmes effets, sans

[22] Cf. l'idée d'expérience *atypique* [F. Brissaud 2007].

percevoir sa propre contribution non consciente à qu'il en soit ainsi.

2.2. Contribuer à la conscience de la personne

Accompagner dans le respect de la personne et de son devenir, c'est considérer autrui dans sa globalité et ne pas le réduire à sa conscience ou à sa volonté. Il s'agit de ne pas la réduire à ce qu'elle peut dire spontanément de son vécu présent. Ses propos s'avèrent généralement relever, non de son vécu présent, mais de la représentation qu'elle a d'elle-même, d'hypothèses au sujet de ce qu'elle pourrait ou devrait vivre, de théories naïves. Contribuer à la conscience de la personne c'est lui offrir la possibilité de se tourner vers son vécu réel afin de devenir progressivement plus consciente d'aspects non conscients de son vécu, sans le lui imposer. Il s'agit de solliciter la personne sans l'obliger, de la laisser libre de choisir, sans décider qu'elle doit, ou au contraire qu'elle ne doit pas, aller vers plus de conscience. Le praticien est alors un éveilleur de conscience respectueux du cheminement, des possibilités et des choix de la personne.

Rien n'oblige la personne à développer une plus grande conscience de son vécu. Accroître la conscience est un axe de travail possible non systématique. Ce n'est pas un but en soi et sa mobilisation est toujours concomitante avec celle des autres axes : accueil, présence, investissements, rencontre et cadre.

Le praticien ne préjuge pas des phénomènes que la personne va peut-être conscientiser ni de l'expérience à laquelle ces conscientisations vont ouvrir. Il est ouvert et disponible à l'inconnu et sa contribution à un surcroît de conscience est respectueuse du libre arbitre de la personne.

Pour chacun d'entre nous, devenir plus conscient, c'est me dégager de ce qui s'impose à moi et me capte. Il s'agit, dans l'instant présent, de me décoller de mon adhérence à l'environnement alentour, à l'histoire que je raconte, à ma souffrance, à mon problème. Je deviens alors plus conscient de ma façon de voir cet environnement, de raconter mon histoire, la façon dont se manifeste ma souffrance, dont mon problème fait problème. Cela conduit à m'ouvrir à l'inconnu et me tourner vers des pans de mon vécu qui ne sont pas présents pour moi et qui pourtant contribuent à ce que je suis, là, tout de suite. Il

me devient possible de porter attention à ce que j'éprouve en regardant l'environnement, à ce que je fais de l'autre tout en lui racontant mon histoire, à ce que je pense en souffrant, à ce que je ressens corporellement en étant bloqué dans mon problème. Cela permet de pouvoir progressivement regarder ce qui me captait sous différents angles et tourner mon attention vers d'autres facettes de mon vécu.

Devenir plus conscient est un cheminement. Il s'effectue par étapes, imprévisibles, mais ne comporte pas d'arrivée. C'est considérer que ce qui apparaît à la conscience éclaire le vécu global sous un jour nouveau, momentanément, jusqu'à l'apparition d'un nouvel élément à la conscience. Il s'agit d'accepter que je ne peux pas être conscient de tout, que je m'échappe à moi-même. Ce n'est pas chercher la vérité et, un jour, croire l'avoir trouvée. Je fais simplement un pas de plus, un pas qui ouvre à plus de liberté. C'est à l'évidence valable pour le vécu présent qui est toujours en transformation, mais c'est aussi vrai pour un vécu passé : on peut toujours mettre à jour de nouveaux pans d'un vécu passé[23].

Dans le cours de la rencontre, le praticien contribue à la conscience que la personne a de son vécu. Contribuer, c'est inviter sans vouloir, proposer sans obliger, solliciter sans imposer. Le praticien accepte que cette contribution puisse être sans effet, apparemment tout au moins. Il respecte le refus, actif ou passif, de la personne à ses propositions.

Le vécu est une globalité. Permettre à la personne de devenir plus consciente nécessite de considérer les différentes facettes de son expérience comme d'égale valeur : les sensations corporelles, les souvenirs, les émotions, les réflexions, les anticipations, les actions, l'imaginaire, etc. Le praticien n'en minimise ni n'en valorise aucune.

Œuvrer à plus de conscience nécessite sensibilité, prudence et précautions. Nos régularités, nos automatismes, nos habitudes sont des moyens de vivre construits par et dans nos expériences de vie. Mais ce sont aussi des paravents dressés devant la peur de l'inconnu, de l'imprévisible du monde, de l'inéluctable de la mort. Ce sont des

[23] P. Vermersch (1994, 2012) l'a bien montré avec la technique de l'entretien d'explicitation.

remparts qui endiguent l'angoisse et contiennent les traces encore actives et douloureuses de nos expériences difficiles.

Connaître et maîtriser la technique soutient la créativité du praticien, sa mobilité et son ajustement à la personne et à la situation. De même, pour le musicien de jazz, l'improvisation créative et sensible à son vécu et au public, s'appuie sur la maîtrise technique de son instrument. Elle a nécessité qu'il s'échine pendant de nombreuses années sur des exercices répétitifs. Néanmoins, ni le musicien ni le praticien ne sont des technologistes qui déroulent des programmes préétablis.

La dimension technique du travail de conscientisation compte plusieurs directions identifiables et d'autres relevant d'un ajustement créatif à la spécificité de chaque rencontre et de chaque situation.

2.3. Entre guidage et accueil, entre directivité et respect de la personne

Œuvrer à plus de conscience pour la personne n'est pas espérer qu'elle prendra conscience seule de pans non conscients de son vécu. Simplement lui poser une question sur son vécu est rarement plus utile, la personne répondant alors en mentionnant ce dont elle a déjà conscience, proposant une hypothèse ou formulant une généralité ou une anecdote. Ces réponses peuvent renseigner le praticien, mais la personne n'est pas beaucoup plus consciente de son vécu.

Pour contribuer à développer la conscience de la personne, le praticien garde à l'esprit qu'il a à solliciter la personne dans ce sens, que devenir plus conscient demande du temps et nécessite qu'il tienne dans la durée sa sollicitation. Dans le respect de son choix éthique de respecter la personne et son devenir, il se tient sur une ligne de crête entre guidage et accueil, entre directivité et respect de la personne, entre sollicitation et présence, suivant la direction d'un surcroit de conscience, mais sans viser de but précis. Deux situations illustrent ce délicat chemin du soutien à la conscience sans s'imposer à l'autre.

Je rencontre Simon depuis quelques séances. Il a dit quelques mots pour débuter notre entretien puis s'est tu. Je sais qu'il est très silencieux dans sa

vie, en retrait, c'est un des motifs qu'il a évoqué dans notre première rencontre. Je surveille le temps et suis attentif à ce que je perçois de lui et ce que je ressens, je pense : même s'il est habitué au silence, silence en face-à-face et silence en groupe diffèrent. Je me connais tranquille avec le silence et je pourrais le laisser se prolonger, mais il me semble important que cela ne devienne pas un enfer pour lui.

T– Il y a du silence depuis quelques instants… Je pourrais continuer comme ça… et en même temps j'ai besoin de savoir comment c'est pour vous…

P– (Silence court) Je sais pas trop… y a pas grand-chose… Je sais pas quoi vous dire…

T– Mmh mmh… (Silence court) Pas grand-chose… Vous pouvez identifier si c'est agréable ou désagréable ce « pas grand-chose »… ou sans tonalité particulière…

P– (Silence court) C'est plutôt pas très agréable… mais j'ai l'habitude… je connais bien…

T– (Silence court) J'entends que vous connaissez… Mais j'ai idée que ça pourrait être intéressant d'explorer un peu plus ce vécu de « pas très agréable »…

P– (Silence court) Oui, je veux bien… mais je ne sais pas comment…

T– Alors si le silence s'installe à nouveau, je vous invite à être attentif à ce que vous vivez dans ce silence…

P– OK

Et le silence s'installe. Je ne perçois pas plus d'éléments qu'au début et je garde en mémoire que c'était « pas très agréable ». Peut-être que mon invitation lui permet d'opérer une forme de décollement de son vécu et qu'il peut en percevoir un petit peu plus. Après une minute, avec son accord précédent pour tenter d'explorer son vécu, je l'interpelle.

T– Je suis curieux de ce qu'est devenu le « pas très agréable » de tout à l'heure…

Un silence commence, après 10 secondes environ, comme il ne répond pas j'imagine qu'il manque de repère dans son vécu. Je pense que cette hypothèse est trop compliquée pour être vérifiée dans ces termes et je l'interpelle en lui proposant quelques mots pour préciser ce vécu.

T– Est-ce que le « pas très agréable » de tout à l'heure est toujours présent ? Est-ce qu'il a augmenté ? Diminué ? Est-ce qu'il s'est transformé ?

P– (Silence court) Il a un peu augmenté.

T– (Silence court) J'imagine alors que ce n'est pas très confortable… C'est tolérable ou pas très tolérable ?

P– (Silence court) Non non, c'est tolérable…

T– (Silence court) Et vous pouvez identifier comment vous savez que ça a augmenté ?

Je le vois ouvrir des grands yeux comme s'il ne comprenais pas ma question, je précise en lui proposant des pistes.

T– Est-ce que vous sentez des tensions ? Est-ce que vous avez mal au ventre ? Est-ce que vous avez des idées particulières ? Ou peut-être d'autres signes…

P– (Silence court) Oui, en fait j'ai un peu plus mal au ventre… c'est bloqué…

Je fais l'hypothèse que ce blocage a un impact sur sa respiration et je choisis de poursuivre un peu l'exploration de son vécu.

T– (Silence court) Et alors je vous invite à porter attention à comment vous respirez…

P– Je respire que en haut… et presque pas…

T– Mmh mmh… (Silence court) Peut-être y a-t-il des pensées en même temps…

P– Non… en fait j'ai la tête vide… je connais bien ça dans ces moments…

T– Mmh mmh… Donc pour l'instant votre ventre est bloqué, vous respirez peu et votre tête est vide…

P– Mmh mmh…

J'ai le sentiment d'avoir suffisamment tenu, je laisse aller, curieux de voir la suite de l'entretien après cette conscience un peu plus grande du « pas grand-chose » du début. Et le silence s'installe à nouveau. Je pense qu'il faudra que je l'interpelle sur comment ça a été pour lui ce moment d'exploration, le premier depuis le début de notre travail ensemble, mais pas trop vite.

Je rencontre Patricia depuis un mois. Elle parle toujours beaucoup. J'ai suivi quelques-uns des thèmes qui émergeaient de ses propos et j'en ai déduit que là n'était pas la question. Cette séance débute aussi avec beaucoup de mots et je deviens curieux de son vécu là, tout de suite, alors qu'elle parle ainsi. Je choisis de la couper car l'expérience des séances précédentes m'a montré que les pauses dans lesquelles je pourrais espérer me glisser sont rares, brèves et interrompues dès que je m'apprête à parler.

T– (En lui coupant la parole) Je vous écoute et, en même temps, je suis curieux de ce que vous vivez là tout de suite en me disant tout cela…

Elle marque un bref temps d'arrêt, puis rebondit sur ma question et reprend sa parole continue. Je ne sais même pas si elle a pris le temps de regarder ce qu'il se passait pour elle. Elle a sans doute peu accès à son vécu présent et sans doute ma question l'a-t-elle embarrassée. Peut-être a-t-elle plus de facilité à accéder à son vécu par le souvenir. Je choisis d'explorer cette piste.

T– (En lui coupant la parole) Et alors, dans la situation que vous évoquez… Pouvez-vous vous souvenir de ce que vous avez vécu ?

Je vis la même séquence : bref temps d'arrêt, rebond et poursuite. Cette fois je me sens nié, exclu, seul. Il me semble très prématuré d'évoquer ce vécu. Je l'imagine tournant en boucle dans son monde. Je me demande du coup comment elle a vécu mes interruptions et même si elle les a perçues et si elle pourrait en dire quelque chose. Je laisse passer un moment puis je décide d'ouvrir la question.

T– (En lui coupant la parole) Je me rends compte que par deux fois je vous ai coupé la parole dans les minutes précédentes… Et j'ai observé que très vite vous vous remettiez à parler… je me demande comment ça a été pour vous que je vous coupe…

P– (Silence court) Heeuu… Je ne sais pas… ça m'a pas marquée…

Et elle repart à nouveau. Je décide d'intervenir tout de suite, mais ce sera la dernière, après j'aurais le sentiment de la harceler.

T– (En lui coupant la parole) Et cela vient de se reproduire… Je viens de vous couper la parole et vous venez de reprendre votre récit… très vite me semble-t-il…

P– (Silence court) Oui c'est vrai… mais je ne sais pas quoi en dire…

T– J'ai le sentiment que ça pourrait être intéressant de voir un peu plus ce qui se passe dans ce moment… Vous en pensez quoi ?

P– (Très vite) Oui c'est vrai… je suis d'accord.

La rapidité de son « oui » me laisse perplexe, il me semble indispensable de vérifier si c'est un oui de façade ou un « vrai » oui.

T– Vous avez dit « oui » très vite, je vous invite à vérifier… à sentir si c'est effectivement « oui » ou si c'est « non »… ou si, peut-être, vous ne savez pas vraiment…

P– (Silence court) En fait je ne sais pas vraiment…

T– Mmh mmh…

Après un bref silence, elle rebondit et reprend son rythme de parole habituel. Je la laisse poursuivre, je pense que cet échange peut faire un « caillou dans la chaussure » qui fera le chemin qu'il a à faire. Sans doute cette séquence se renouvellera-t-elle à l'avenir, en vérifiant avec elle que cette direction de travail lui convient.

2.4. Étapes de la conscientisation

Devenir plus conscient permet de se dégager des automatismes non conscients et d'ouvrir des possibles selon un processus qui compte plusieurs étapes :

1 – La personne ne voit pas de quelle façon elle contribue à ce qui se met en place et l'insatisfait. Elle voit seulement les effets. Le vécu associé est souvent la colère, la fatigue, la démotivation.

2 – Petit à petit elle a de plus en plus conscience dans la situation de sa façon de contribuer à son insu à ce qui se passe, sans pouvoir faire autrement. Elle se voit reproduire ce qu'elle fait habituellement, elle a la sensation d'être « collée » à ce qui se passe. Le vécu associé est souvent la frustration et le désespoir.

3 – La personne voit de quelle façon elle contribue à la situation et commence à identifier une autre façon de faire sans pouvoir la mettre en œuvre. Le résultat reste le même. Le vécu associé est un mélange d'excitation et de désespoir.

4 – Elle voit de quelle façon elle contribue à la situation, elle conçoit une autre façon de faire et la met en œuvre. Le sentiment associé

est souvent l'espoir et la jubilation.

5 – La personne voit de quelle façon elle contribue à la situation, elle conçoit plusieurs autres façons de faire. Elle peut choisir et mettre en œuvre la solution retenue. Le sentiment associé est la liberté et la joie, ainsi que la responsabilité.

Ce dernier point conduit parfois la personne à trouver, momentanément, qu'il était finalement plus simple de ne pas avoir conscience de ce qui se passait et de ce qu'elle faisait.

3. Travail avec le vécu de la personne

Je rencontre Lucas depuis quelques mois. La séance a débuté depuis une quinzaine de minutes.

P– Depuis quelques semaines j'éprouve une grande émotivité sur des sujets sans importance…

T– Émotivité…

P– Oui, j'ai des larmes qui viennent très vite… sans raison… avec la gorge qui se serre…

T– (Silence 10") Oui… et là en en parlant…

P– Ben il y a une espèce d'émotion qui monte…

T– (Silence 15") Je vous invite à sentir cette émotion… à la goûter… à l'éprouver…

P– (Silence 10") C'est des larmes… Elles sont en train de monter…

T– Mmh mmh… (Silence 20") Essayez d'être attentif à ce que vous faites, en même temps que ces larmes montent…

P– (Silence 10") Ça me génère de la crainte… crainte de l'image que je donne…

T– (Silence 10") Il y a de la crainte en même temps que ces larmes montent…

P– (Silence 15") C'est difficile, je…

T– (Silence) Difficile de…

P– J'ai pas envie de l'éprouver.

T– Mmh mmh

P– Donc là je reprends le contrôle, je cherche à comprendre, à trouver pourquoi…

T– Okay… (Silence 10") Vous avez dit « pas envie »… ça me dit ce qu'il n'y a pas… pas envie… Pouvez-vous essayer de sentir ce qu'il y a…

P– Mmh mmh

T– (Silence 20") C'est à nouveau une crainte ?… c'est une envie d'autre chose ?… c'est un rgngnrgngn…

P– (Silence 5") C'est une crainte…

T– (Silence 10") Et vous tentez de ne pas la sentir avec l'intellect

P– Oui oui… c'est ça… et j'ai les larmes qui reviennent

T– Donc ça oscille… ça vient, ça repart, ça revient…

P– C'est ça… (Silence 10") Je sais pas du tout de qui se passe… C'est gênant de pas savoir….

T– (Silence 10") Gênant… comment ? Inquiétant… Agaçant… Désespérant… Désagréable…

P– (Silence 10") Inquiétant… inquiétant… Oui, il y a un côté inquiétant (Silence 20") En fait je m'échappe

T– (Silence 10") Ça pourrait m'évoquer une fébrilité…

P– Oui… oui… (Silence 20") Et puis je vois que, à nouveau, je cherche à comprendre… Mais je vois que c'est bien la même chose qui se passe ailleurs dans ma vie… et là j'ai pu voir un peu plus… mais je comprends pas pourquoi ça se passe comme ça…

[…]

3.1. Reformulation et explicitation

Répéter à l'identique certains mots prononcés par la personne, reproduire certains gestes ou certaines attitudes invite la personne à en prendre conscience.

Lui proposer de façon synthétique ce qui nous semble essentiel dans ses propos peut permettre à la personne de prendre du recul avec ce qu'elle dit, de le corriger, le préciser, d'en mesurer l'importance.

Inviter à remplacer un mot par un autre, par une phrase, inviter à décrire plus finement est une façon de mettre à jour des implicites, d'expliciter des aspects non perçus, de prendre plus conscience de son vécu. Il s'agit de décrire plus finement et non d'expliquer mieux,

il s'agit de mettre à jour un peu plus de ce qui est là et non de construire une nouvelle explication. Cependant, ce travail conduit souvent à éclairer différemment la situation évoquée, à la comprendre autrement.

3.2. Mobilisation attentionnelle

Le praticien mobilise l'attention de la personne, de façon non systématique, à l'occasion de ce qui se passe comme moyen de permettre à la personne d'explorer son vécu. Il peut la mobiliser de façon focalisée sur un pan précis et unique du vécu : sensations corporelles, affects, imaginaire, etc. Ce faisant, la personne peut prendre conscience d'aspects, là, présents, mais restés dans l'ombre. Par exemple :

- « Je vous propose d'être attentif à ce que vous éprouvez… »
- « Et alors, peut-être y a-t-il des images là, tout de suite… »
- « Je vous invite à observer comment vous faites cela… »
- « En me disant cela j'ai l'impression qu'il se passe quelque chose pour vous… »

Dans la proposition d'accroître la conscience que la personne a de son vécu, le praticien est attentif à l'effet de son intervention. Par exemple, avec l'idée de permettre à la personne de prendre plus conscience de son vécu corporel, il formule : « Je crois que ce serait intéressant… heeuu plutôt heeuu… Je vous propose d'être attentif à vos sensations… et… heeuu non… Vous pensez que c'est possible ? » Au fil de ces propos, la personne cherchera sans doute à comprendre le praticien, à le suivre dans ses hésitations et, au final, continuera à mobiliser sa réflexion afin de répondre à la question. Formuler seulement : « Je vous propose d'être attentif à vos sensations… » eût été plus cohérent.

Le praticien peut mobiliser l'attention de la personne de façon plus globale et moins focalisée :

- « En même temps que vous continuez à parler, je vous propose d'être attentif aux pensées qui vous traversent… »
- « Je vous invite à être attentif à ce qui se passe pour vous… » ou simplement : « oui… que se passe-t-il ? »

Avec l'avancée du travail et le développement par la personne d'une capacité à mobiliser son attention vers différentes facettes de

son vécu, les interventions peuvent devenir plus élaborées et viser des pans plus complexes du vécu :

- « Je vous invite à regarder où est portée votre attention… »
- « En continuant à être attentif à votre vécu, je vous propose d'être attentif à ce qui se passe avec moi… »
- « Je vous invite à porter attention à comment ça se passe entre nous… »

3.3. Rythme

D'instant en instant, le vécu est toujours en évolution et la conscience que l'on en a est constamment fluctuante. Intervenir afin de ralentir momentanément le flux incessant du vécu, pour « dilater le temps », permet de porter une attention accrue au vécu. La personne peut alors devenir consciente de « ce qui est en train de se dérouler », mais jusque-là trop rapidement pour pouvoir apparaître à sa conscience. Ainsi, le praticien peut proposer :

- « Prenez le temps de sentir ce qui se passe… »
- « Attendez… pas trop vite… que se passe-t-il… »
- « Est-ce possible de revenir quelques instants en arrière… »
- Ce peut aussi être des interventions non verbales, gestuelles notamment, par exemple, un geste de la main manifestant une invitation à ralentir.

De façon plus implicite, l'atmosphère de la situation d'accompagnement contribue à ce ralentissement : le nombre et la durée des silences, souvent plus importants que dans une conversation quotidienne ; le rythme des propos du praticien, sa tonalité ; la forme de sa propre verbalisation lorsqu'il témoigne de son propre vécu ; le rythme de l'interaction, souvent plus lent que dans la vie courante.

3.4. Passé, présent, futur

La personne débute souvent une séance préoccupée par une situation de sa vie actuelle ou passée. Porter attention à son vécu présent n'est alors pas facile et ne fait pas sens pour elle. En revanche, l'inviter à porter attention à d'autres facettes de son souvenir peut lui per-

mettre de prendre conscience, dans l'après-coup, de pans non conscients de son vécu passé[24]. Ce travail de conscientisation au sujet d'une situation passée contribue à accroître sa conscience dans les situations similaires à venir et peuvent aussi, par analogie, venir éclairer la situation présente d'accompagnement. Par exemple :

- « Je vous invite à regarder si des pensées étaient présentes dans cet instant… »
- « Et à ce moment-là, que perceviez-vous… »
- « Je vous invite à laisser revenir une impression, une ambiance, une tonalité… »
- « Et alors, vous pouvez essayer de retrouver ce que vous avez ressenti à ce moment-là… »
- « Je vous invite à décrire plus finement comment cela s'est passé… »
- « En même temps que vous vous souvenez de cette situation, qu'est-ce qui se passe pour vous là tout de suite ? »
- « Et alors est-ce que ce dont vous prenez conscience pourrait être en jeu ici, entre nous ? »

Un travail voisin peut être proposé au sujet d'une situation à venir qui préoccupe la personne en jouant à la fois sur l'imaginaire au sujet de son vécu à venir et sur son vécu présent :

T– J'entends que cette situation vous préoccupe, est-ce que ça vous intéresse de la regarder un peu plus ?
P– Oui, bien sûr.
T– Je vous propose d'imaginer la situation et de me la décrire.
P– …
T– Et alors, que va-t-il se passer…
P– …
T– Et là tout de suite en imaginant cela…
P– …
T– Cela pourrait peut-être parler de ce que vous pourriez vivre dans

[24] Dans le cadre du développement de l'entretien d'explicitation, Pierre Vermersch, chercheur CNRS formé à la psychothérapie, a construit des repères et des savoir-faire pouvant être utiles à la réflexion [P. Vermersch 1994, 2012]. Ils ont été repris dans le cadre d'une pratique de la gestalt-thérapie [F. Brissaud 2007].

cette situation…

P– …

T– Et alors, ce serait imaginable de ne pas agir tout de suite… d'attendre quelques instants…

P– …

T– Oui… Et en l'imaginant…

P– …

T– Quand vous dites tout cela, tout à coup, ça m'évoque ce qui se passe parfois entre nous…

P– …

T– J'ai même l'impression que ça pourrait être en train de se passer là tout de suite…

P– …

Inviter ainsi la personne à imaginer une situation future et alterner entre le mode imaginaire et les facettes de son vécu présent contribue à accroître sa conscience dans ce moment à venir et contribue à sa conscience immédiate, dans la situation présente.

4. Travail avec le vécu du praticien

J'accompagne François depuis plus de 4 ans. Depuis plusieurs mois il traverse des moments difficiles en séance. Petit à petit nous pouvons ensemble mettre quelques mots sur ce qu'il vit et qui l'angoisse terriblement. La séance a débuté depuis près de 20 minutes. Après un silence de plus de 2 minutes au cours duquel des larmes sont passées dans ses yeux et rien de significatif n'est apparu dans mon vécu, j'interviens :

T– Où en êtes-vous… ?

P– (10") Je me sens triste… et seul…

Un bref instant, je suis saisi : ai-je laissé un silence trop long ? Puis les moments que nous traversons ensemble depuis plusieurs séances me reviennent, de même que le long chemin depuis des années. Je deviens plus attentif à mon vécu et je suis soudain frappé de ne pas me sentir mobilisé par ses propos.

T– (Silence 1 minute) Ce que je vis m'intrigue…

P– Mmh mmh…

T– J'entends ce que vous me dites et… et avec les mots que j'entends, je me connais comme pouvant éprouver des élans d'aller vers… d'aller vers l'autre… et là il n'y a pas d'élan… Je vous entends et je ne me sens pas particulièrement mobilisé… et cette absence m'intrigue…

P– (Silence 20") Je sens que… je me sens triste et seul… mais je ne me sens pas abandonné

À partir du fait remarquable de l'absence de mobilisation, je me demande ce qu'il peut bien vivre en même temps que la tristesse et la solitude pour que j'en sois affecté de cette façon. Je partage ma réponse.

T– Ce qui se précise… c'est que… c'est comme si je n'entendais pas d'appel…

P– Mmh mmh…

T– Comme si c'était paisible… au moins un peu…

P– (Silence 30") Oui… je crois qu'il n'y en a pas…

T– Mmh mmh…

P– Il y a comme un renoncement… (Silence 15") C'est bizarre… C'est pas de la résignation… Je crois même que je me sens en lien avec vous… mais pas en lien en fait…

T– En présence peut-être…

P– (Silence 20 ") Oui peut-être… en présence… et en même temps… triste et seul… Je sais pas… c'est bizarre comme sensation…

Le thème de la solitude existentielle m'apparaît : même avec les autres nous sommes toujours seuls, le sentiment d'être avec n'annule pas la solitude de l'être. Je n'en dis rien, je le laisse cheminer.

P– Je suis tout seul… dans cet espace, mais c'est pas… C'est plus angoissant comme ça l'était avant…

Je suis presque certain qu'il fait référence aux séances précédentes, mais je n'en dis rien… ça ne me semble pas très important.

P– (Silence 40") En fait…. J'ai vraiment la sensation d'avoir besoin d'explorer ce lieu là… avec une forme de tranquillité…

4.1. Utilisation du vécu du praticien

Deux personnes en présence s'influencent mutuellement à leur insu. Le praticien manifeste à son insu des aspects de son vécu qui

influencent la personne à son insu, et réciproquement. Leurs vécus sont inextricablement mêlés.

Le praticien ne peut pas faire l'expérience de ce que vit la personne, il ne pourra jamais vivre son vécu. La personne lui reste à jamais inaccessible en direct. Pourtant, le vécu du praticien est incontournablement un construit des deux vécus, de même que celui de la personne.

Ainsi, à tout moment, le praticien peut faire l'hypothèse qu'un aspect de son vécu, quel qu'il soit, témoigne d'une façon inconnue du vécu de la personne. Proposer cet aspect à la personne peut contribuer à ce qu'elle prenne conscience d'un pan de son vécu. Utiliser un aspect de son vécu dans cette perspective nécessite quelques précautions :

- Il s'agit toujours d'une hypothèse, le praticien ne peut pas être sûr que son vécu témoigne de celui de la personne. Il le formule comme une proposition et non comme une affirmation.
- Visant à inviter la personne à utiliser sa proposition pour accroître sa conscience, le praticien évite de s'imposer à la personne. Il n'utilise pas le « je » qui attire l'attention de la personne vers lui, mais une forme impersonnelle : « je suis avec le thème de la peur » plutôt que « j'ai peur », « le mot colère m'apparaît » plutôt que « je suis en colère ». Il ne s'agit pas pour le praticien de se dévoiler, mais d'offrir à la personne sans le lui imposer un pan de son vécu afin de lui permettre d'éventuellement éclairer un pan du sien.
- Le praticien ne peut pas prétendre vivre exactement un aspect du vécu de la personne, il est seulement influencé par le vécu de l'autre. Par ailleurs, le processus de conscientisation demande du temps. Il peut alors être pertinent d'atténuer l'aspect du vécu qu'il souhaite utiliser, de le rendre plus flou ou de le travailler : « Je suis avec le mot appréhension » plutôt que « je suis avec le mot terreur », ou bien : « je suis avec le thème de la filiation » alors que depuis un moment le praticien est avec un souvenir prégnant de sa grand-mère.

  Dans ce travail appuyé à son propre vécu, le praticien garde à l'es-

prit qu'il n'y a pas de vérité et que l'enjeu est de favoriser la conscientisation de pans non conscients. Que le mot ou le thème mentionné par le praticien permettent à la personne de conscientiser un pan de son vécu ne signifie pas que le praticien ait été dans le vrai. Pas plus que l'absence apparente de conscientisation à partir du mot ou du thème du praticien ne signifie que le praticien ait été dans l'erreur. La conscientisation d'un aspect est seulement un pas de plus sur le chemin, pas son aboutissement, et l'absence de conscientisation ne signifie pas qu'il n'y a pas de vécu non conscient.

Le praticien accepte de travailler constamment dans l'incertitude, sans chercher à valider ses propositions à l'aune du vécu de la personne.

4.2. Perception empathique

J'accompagne Virginie, cadre supérieure de 45 ans, depuis plusieurs années. Elle évoque sa détente au réveil ce matin, suivie très vite de la tension qui caractérise toutes ses journées même si elle s'est beaucoup atténuée depuis deux ans. J'éprouve vaguement de l'impuissance : peut-être suis-je las de l'entendre à nouveau avec ce thème déjà largement évoqué, peut-être vit-elle, elle-même, de l'impuissance en évoquant tout ça.

T– Y a-t-il des raisons d'être tendue aujourd'hui ?

P– Non ! C'est comme ça tous les jours…

T– Et là, tout de suite, en face de moi, cette tension est présente ?

P– Oui, je la sens… Il y a le désir de donner une bonne image de moi et la peur de ne pas y arriver… peur que les gens aient une mauvaise image de moi…

Le mot « paraître » me vient, je le garde, n'allons pas trop vite. Puis l'idée de l'inviter à regarder si ce désir de « donner une bonne image » est en jeu là, dans notre rencontre. Mais je ne dis rien : pas trop vite.

P– Si je ne fais pas l'effort de donner une bonne image ça va pas… ce que je suis moi ne va pas, donc il faut que je fasse quelque chose de particulier…

T– Ce que vous êtes ne va pas…

[…]

P– J'ai envie de me fermer, de m'endormir, parce que c'est un peu désagréable…

T– Un peu désagréable !?

P– Très désagréable ! Ça pèse sur le ventre, c'est physique… C'est tellement évident que je ne suis pas quelqu'un de bien… Je dois trouver quelqu'un qui m'approuve… dont j'ai l'impression qu'il sait ce qui est bien et pas bien, et je vais essayer de lui convenir.

Je ressens soudain une colère ténue avec une phrase très nette : « Fait chier ! » Je retiens pour l'instant en continuant à l'écouter et j'en observe l'évolution… J'envisage d'en dire quelque chose, j'ai un moment peur qu'elle le prenne contre elle puis…

T– C'est étonnant ce que je vis en vous écoutant… C'est de la colère et une phrase l'accompagne : « Fait chier ! »

P– (Très long silence) Ça fait deux choses… Ce matin en prenant conscience de mon inquiétude au sujet de mon image au travail, j'étais en colère… « Ça fait chier » justement, mais c'était contre moi et je pensais : « ça sert à rien, c'est ta faute »… donc je coupais…

P– Il y a un élan qui dit « je suis en colère » et puis un blocage qui dit « oui mais c'est de ma faute »… Et si vous laissiez aller le premier élan de colère ?

T– Ben… je vais être libre, je vais me libérer de tout ça et… donc… ça me fait peur… très peur… si je suis libre, je suis responsable…

[…]

P– Voilà, je fonctionne comme s'il y avait forcément quelqu'un qui évalue en permanence ce que je fais… il faut toujours que je fasse attention à bien faire

T– Un contrôle permanent…

P– Oui… et la colère revient… et le couvercle aussi revient…

T– Il gagne à chaque fois…

P– Oui…

T– Il pourrait ne pas gagner…

P– Ça me fait peur… je pourrais faire des trucs… je pourrais me mettre à crier…

T– Ah !?

P– Et ce n'est pas bien… ça va déranger…

T– Qui ?

P– Les gens à côté, tous les gens à côté…

T– Faut pas déranger… (silence) surtout ne pas déranger…

Resurgit « Fait chier ! », dans une tonalité de tristesse cette fois, d'abattement. Je n'en dis rien. L'évoquer à nouveau pourrait être perçu comme un encouragement à dire alors que j'ignore si elle doit dire ou non. C'est à elle petit à petit de peut-être construire sa possibilité et sa liberté de dire ou non, c'est SON chemin. Je reformule simplement.

T– Une existence qui ne dérange pas les autres…

Apparaissent clairement quelques mots essentiels. J'hésite un temps à les dire puis…

T– Une vie empêchée…

Très long silence pendant lequel des émotions passent sur son visage, les yeux souvent fermés, des larmes viennent et disparaissent… Surtout pas trop vite…

T– Oui…

P– Je suis très loin… très loin… Avec mon père…

Le geste empathique[25] consiste à approcher les sensations, les sentiments, les actes, les significations de la personne à partir de son cadre de référence, comme s'il était à sa place. Le praticien s'intéresse au *monde vécu*[26] de la personne, *de l'intérieur*. Il tente de se faire une idée, mais plus encore de *se faire un vécu* du vécu de la personne. Cette construction est un mode d'approche de l'autre qui ne remet pas en cause l'inaccessibilité en direct du vécu de la personne.

Le vécu empathique est construit progressivement dans l'interaction. Il est ajusté en permanence aux nouveaux éléments apportés par la personne et à l'évolution de son vécu au fil du temps et du dialogue.

En laissant vivre cette construction et en l'explorant, le praticien peut découvrir des pans inattendus qui ne correspondent pas à des éléments verbalisés par la personne. Les partager peut permettre à la

[25] Cf. section 3.4.1.

[26] L'univers *phénoménal* immédiat de la personne, au sens philosophique du terme.

personne de conscientiser des aspects non conscients de son vécu.

5. Travail avec l'interaction

5.1. Contenu et processus

Dans la rencontre, les propos de la personne sont souvent centrés sur les thèmes et les difficultés qui la préoccupent. Les phénomènes non conscients qu'elle mobilise dans son quotidien sont également mobilisés à son insu avec le praticien, d'une façon ou d'une autre. Porter attention à « ce qui se passe à l'occasion de ce qui se dit », autrement dit au processus en cours à l'occasion du contenu évoqué par la personne constitue un axe du travail de conscientisation. Le processus n'est pas une chose, mais une direction de regard. Porter attention au processus, c'est tourner son regard vers le territoire immense et inépuisable de ce qui se passe pour la personne, ce qui se passe pour le praticien et ce qui se passe entre les deux alors que la personne évoque ce qui la préoccupe et que le praticien lui répond.

5.2. L'interaction

L'interaction est « ce qui se déroule » entre la personne et le praticien entre le début et la fin de la séance de psychothérapie, pendant le temps de co-présence. Dès qu'il y a co-présence, il y a interaction, éventuellement sur un mode non verbal. Il n'y a pas de moment où « il y a » interaction et d'autres où « il n'y a pas », ni de moment de « bonne » interaction et d'autres où elle serait à améliorer, il y a l'interaction telle qu'elle est en train de se dérouler.

Porter attention à l'interaction requiert de tenter de se décaler, d'opérer un pas de côté, d'adopter une position « méta ». On ne peut pas rester longtemps dans cette tentative, c'est plutôt par écarts successifs et reconduits que l'on tente de se faire une idée de ce qui est en train de se passer entre nous.

C'est essayer de regarder comment nous, personne et praticien, « faisons ensemble ». Lorsque l'un et l'autre tentons de regarder l'interaction, il y a deux points de vue, aucun ne pouvant être considéré comme supérieur à l'autre ou comme plus vrai que l'autre ou comme

décrivant « ce qui est ».

Ce regard porté à l'interaction vise à décrire ce qui se passe bien plus qu'à l'expliquer dans une articulation causale. On ne cherche pas de responsable mais on devient plus conscient de ce qui se passe à notre insu.

5.3. Confluence, introjection, projection, rétroflexion et égotisme

Le travail de conscientisation peut conduire à la conscientisation progressive par la personne de phénomènes remarquables. Leur point commun est de restreindre la prise en compte de la situation présente en réduisant les possibilités d'ajustement et d'action de la personne. Le praticien garde à l'esprit que ces phénomènes sont des construits de la situation présente. Étant partenaire de la rencontre, il est ouvert à regarder avec la personne la façon dont peut-être il contribue, involontairement ou non consciemment, à la manifestation de ces phénomènes au nombre de cinq :

- La confluence est le maintien hors de la conscience d'un aspect trop anxiogène du vécu. Cet aspect ne peut donc pas être pris en compte par la personne dans son rapport à son environnement du moment. Une conséquence possible de ce phénomène est que la personne « continue à faire ce qu'elle fait » : rien si elle est dans un moment de vacuité, ou la poursuite de l'action ou de l'interaction si elle est en mobilisation.
- L'introjection consiste à recourir rapidement à un préconstruit lorsqu'un pan de la situation présente requiert la construction progressive d'un sens. Par exemple, la personne se saisit rapidement d'un sens proposé par le praticien, plutôt que de travailler à construire le sien, ou adopte rapidement une proposition du praticien sans prendre le temps de réellement choisir.
- La projection est constituée par l'impossibilité pour la personne de douter et d'interpeller le sens qu'elle donne d'emblée à un pan de la situation présente. Par cette impossibilité, le monde fait certitude et évidence. Ainsi, ce qui oriente fortement voire enferme l'interaction n'est pas que « vous êtes en colère ». C'est bien plus que « je ne peux pas douter de ce sens de colère que je donne à

votre vécu à partir de ce que je perçois de vous ».

- La rétroflexion caractérise le blocage de la poursuite d'une interaction sur un mode plus engagé, physiquement ou psychiquement, par peur d'être détruit, de se perdre, d'être englouti, ou par peur de détruire l'autre, de l'annihiler. L'excitation et la vitalité disponibles pour poursuivre sont contrôlées et retenues. Elles se dissipent dans une activité imaginaire, la personne rêve à ce que la rencontre aurait pu être, à ce qui aurait pu se passer, ou motrice, elle se contracte, s'agite, s'agresse elle-même.
- L'égotisme est une variante atténuée de la rétroflexion. C'est la nécessité de tenter de contrôler et de maîtriser l'interaction, souvent par une tension physique et psychique limitante. La personne a peur de se laisser aller à l'inconnu et l'imprévisible de la rencontre avec l'autre. Elle ne peut pas lâcher-prise ni faire confiance à ce qui va se construire ensemble.

Ces phénomènes contribuent à la représentation que la personne a d'elle-même. Elle peut se reconnaître et se définir comme quelqu'un qui ne sent pas bien ses besoins, qui n'ose pas, qui remet à demain, qui a besoin de contrôler, etc. Par ailleurs, ces phénomènes sont aliénants seulement tant qu'ils restent non conscients et ne sont pas le résultat d'un choix délibéré. Lorsqu'ils sont le fruit d'une réflexion et d'un choix, il s'agit de différentes façons d'être avec l'autre. Par exemple, se retenir de poursuivre plus loin une interaction peut tout à fait être le fruit d'une décision mûrement réfléchie.

6. Sémantisation, influence, expérimentation et méditation

J'accompagne Joël, formateur en informatique, depuis 3 ans. Depuis longtemps, il est en surcharge de relations affectives régulièrement source d'imbroglios douloureux. Depuis quelques séances il conscientise vaguement une peur diffuse et constate que la surcharge est sa façon habituelle de l'éviter. Il pense que pouvoir éprouver et tolérer cette angoisse serait un moyen de mettre un terme à ces situations relationnelles à répétition.

P– Pour l'instant, je n'ai rien à dire… et je n'ai pas envie de chercher quelque chose à dire…

Pendant un temps les signaux non verbaux me laissent penser qu'il ne

cherche pas. Puis, petit à petit, ces mêmes signaux changent et il me semble qu'il s'est mis à chercher.

T– Il semble que ça change…

P– Oui… c'est vrai… (silence 50") En même temps, j'aimerais qu'il se passe quelque chose…

T– (Silence 10") Quelque chose d'autre que ce qui est en train de se passer…

P– (Rires) Je me faisais la même remarque !

Après quelques échanges puis un long moment en silence, petit à petit, des larmes affleurent dans ses yeux…

P– Je vois que je veux absolument parler… [Il parle d'éléments de sa vie et d'éléments de son vécu présent] Et là je suis juste au bord et je me cramponne…

T– Pour…

P– Je ne sais pas… Peut-être y a-t-il une forme de peur…

T– Peut-être… Je vous invite à prendre le temps de vérifier…

P– (Silence 20") En fait ce n'est plus présent… mais je crois bien que c'était de la peur…

Il évoque quelques points puis son rythme s'accélère. Après quelques phrases enchaînées rapidement je l'interromps.

T– Attendez attendez… pas trop vite… (Je fais un geste de la main qui, dans notre histoire commune, signifie non verbalement « prenez le temps de sentir ce qui est là »)

P– (Silence 20") En fait il y a de la peur… (Le dialogue se poursuit) Tout ce que j'ai dit, du coup, ça me coupe de l'expérience.

Je réalise que mes invitations à verbaliser contribuent sans doute paradoxalement à ce qu'il ne conscientise pas vraiment son vécu. Émerge alors l'idée d'un simple « chut ».

P– J'arrive même pas à sentir s'il y a de la peur… (Silence 30") Il y a quelque chose… C'est connu… Mais je ne sais pas…

T– (Silence 10") Du connu… mais sans mot pour l'instant…

P– Oui…

Un long silence s'installe, je suis présent. Il reprend la parole, son rythme s'accélère à nouveau. Je décide de dire un simple « chut », assez long, doux,

soutenant et en présence. Comme une invitation, qui vise la suspension de l'encours pour favoriser l'émergence d'un autre pan de son vécu.

T– Chhhhhuuuut…

Le silence s'installe. Petit à petit des larmes apparaissent. Dans les longs silences qui ont précédé, il partait dans l'imaginaire ou le souvenir, s'absentant de la situation présente. Cette fois il me semble rester présent et être en train de se laisser éprouver sans doute un affect difficile.

P– (Silence 20") J'ai l'impression que je vais mourir…

Des larmes coulent, il a quelques sanglots ténus. Je trouve important de marquer ma présence et le fais non verbalement en expirant trois fois de façon plus sonore pour être entendu.

P– (Silence 30") Ce sont de vieilles émotions très anciennes qui sont là… En fait je sens rien à l'intérieur… C'est comme si c'était vide… Et je vois tout ce que je fais, tout ce que j'ai construit pour pas sentir… Et je vois bien que je me cramponne…

T– (Silence 20") Et si c'était moins élaboré… plus primaire…

P– (Silence 10") Je me vois la bouche ouverte… Je pourrais avoir envie de hurler… un long hurlement…

T– (Silence 20") Une plainte… un appel… un signal…

P– (Long silence) Un abandon je crois… Juste se laisser glisser… disparaître…

Pendant un temps se succèdent des moments plus paisibles et des larmes, il me semble important de ne pas perdre contact avec les autres facettes du vécu.

T– Et ça se cramponne toujours ?

P– Oui…

T– Pouvez-vous regarder comment vous faites pour vous cramponner ?

P– (Silence 20") Je serre les dents… Je contracte mon ventre…

T– Mmh mmh… (Silence 30") Pour l'instant, c'est sans doute la meilleure solution pour vous…

P– Pour l'instant oui…

6.1. Sémantisation-conscientisation indissociable

Alentour, nous voyons d'emblée des personnes, des voitures, des chaises et non un amoncellement de chair, de métal, de bois, de molécules. Les personnes nous apparaissent spontanément grandes, petites, empressées, nonchalantes, familières, étrangères. De même, nous avons faim, froid, peur, nous sommes contents, en colère, courbaturés, joyeux. La colère nous apparaît liée à la peur, le froid à l'expérience que nous venons de vivre. Nous pensons qu'il n'est pas bien d'avoir peur, que la joie doit être partagée, les courbatures soignées. Nous ne percevons pas les stimuli électriques et les réactions physico-chimiques en jeu dans ces vécus. Le monde que nous percevons, tant autour de nous qu'en nous, nous apparaît d'emblée comme un ensemble de constituants identifiés, organisés et qualifiés.

Le processus de sémantisation du réel produit une réalité familière pour la personne et différente pour chacun. C'est le fruit du travail de socialisation commencé dès le plus jeune âge dans la famille d'origine qui nomme les éléments du monde et contribue à identifier les aspects du vécu. Il évolue tout au long de la vie au contact de la réalité et au gré des échanges avec les autres.

Fruit d'un cheminement social toujours singulier, le processus de sémantisation est toujours lacunaire : des pans du monde ou du vécu n'ont pas été explorés ni mis en mots. Le processus de sémantisation peut également produire des significations inadéquates, sources de difficultés d'orientation et d'action dans la réalité quotidienne. C'est le cas, par exemple, des croyances très ancrées, au sujet de soi-même ou au sujet des autres ou du monde, véhiculées par l'environnement familial et « validées » par nos expériences de vie.

Accompagner dans le respect de la personne et de son devenir, c'est ne pas prendre sa façon de donner sens au monde pour définitive, ni pour une vérité. Il s'agit de contribuer, par la rencontre avec le praticien, à la poursuite de l'évolution de la façon dont la personne donne sens au monde, à son environnement et à son vécu.

6.2. Expérimentation

Dans le cadre d'un accompagnement de groupe en sessions régulières,

un praticien estime que les membres ont des difficultés à se confronter. Dans l'intention de leur permettre d'approcher et d'explorer ce thème souvent difficile de la confrontation, il concocte une expérimentation qu'il veut proposer au groupe. Lors de la session suivante, il propose aux participants d'entrer dans le dispositif qu'il a prévu. Quand nous en parlons dans l'après-coup, il réalise qu'il n'a pas pris le temps d'écouter les réactions que sa proposition a suscitées et qu'en fait, il a imposé et non proposé son dispositif au groupe. En poursuivant l'exploration, il réalise qu'en imposant ainsi son idée, il a perdu une occasion d'explorer le thème de la confrontation en direct dans le groupe. En effet, il aurait pu évoquer son idée et inviter chacun des membres à se positionner par rapport à ce projet. Des divergences seraient sans doute apparues et le travail aurait alors consisté à regarder comment les uns et les autres allaient tenir leurs positions, s'opposer, faire alliance, prendre le pouvoir, démissionner. Les thèmes de la différenciation et de la confrontation auraient pu être mis au travail en direct par une mise en tension des désirs et des réticences en présence à partir de son idée initiale, plutôt que d'être étouffés par l'imposition de son idée. En poursuivant encore, le praticien prend conscience de l'inquiétude que lui fait vivre la perspective de la confrontation et de sa façon de gérer cette inquiétude en imposant son dispositif. Il réalise enfin sa recherche de confirmation et de gratification par la mise en œuvre de son idée initiale et son espoir d'obtenir, au moins en apparence, des résultats.

À partir de ses expériences de vie, de ses autres formations et de son inventivité, le praticien peut avoir l'idée d'une mise en situation, d'une expérimentation à proposer à la personne. S'il la propose à la personne, il tient compte de l'asymétrie de la situation : quelle est la réelle valeur de l'accord ou du refus de la personne ? Quelle est sa capacité à sentir la réponse véritablement juste pour elle ? Quelle est sa capacité à s'opposer à la proposition du praticien ?

Je reçois Mélanie depuis plus de 4 ans. Depuis plusieurs séances, il est régulièrement question, de façon floue, de solitude, d'être seule ou à deux, sans qu'il soit possible de clarifier ce dont il s'agit.

[À un moment de la séance…]

P– En fait, la question c'est : qu'est-ce que je veux… qu'est-ce que je

veux…

T– (Silence 30") Quand vous le dites comme ça, je le relie plus à… à une question de fond qu'à la nécessité d'identifier ce que vous voulez…

P– (Silence 20") Oui, c'est juste… ça fait écho… il y a quelque chose de très profond, c'est évident…

T– Mmh mmh…

P– Je perçois une forme d'urgence… D'urgence de vivre… (Silence 30") Je m'aperçois que c'est difficile de me poser cette question : qu'est-ce que je veux… (Silence 20") C'est difficile, j'ai l'impression que c'est une révélation pour moi cette question… En tout cas la façon dont elle se pose aujourd'hui…

T– Mmh mmh…

P– Ça me ramène à quelque chose de la solitude… un truc comme ça…

T– Ça m'évoque une solitude… plutôt désagréable, pesante… pas une solitude agréable ou légère…

P– (Silence 10") C'est bizarre… pourtant c'est un endroit vraiment lumineux… comme la pièce ici, ensoleillé…

T– Ah ah !?

P– (Silence 30") Avec une porte aussi… et la porte, elle est grande que pour une personne… on peut pas y aller à deux…

T– Mmh mmh… (Silence 20") On peut pas y aller à deux… je pourrais entendre une forme de regret…

P– (Silence 30") C'est difficile… J'ai pas envie d'y aller seule…

L'échange se poursuit plusieurs minutes avec de longs temps de silence. Une phrase m'apparaît :

T– Une phrase est présente : « si je veux franchir la porte, il va falloir que je me sépare… mais je veux pas »

P– C'est vraiment très compliqué (Silence 50" avec des larmes dans les yeux) J'ai l'impression qu'effectivement pour passer cette porte il va falloir que je me sépare… Mais c'est quelque chose… Je n'y arrive pas…

T– Si vous essayez de sentir… ce qui va vous manquer dans cette séparation… ce qui va vous quitter… ce qui va faire vide…

P– (Silence 50") Je ne vois pas du tout…

T– Et en même temps cette perspective vous est désagréable…

P– Oui… (Silence 20") Peut-être que ça rejoint… une croyance : une fois que j'aurais franchi la porte… je vais être définitivement toute seule… ou quelque chose comme ça…

L'échange se poursuit. Je ne sais pas bien de quoi il est question, j'ai l'impression qu'elle non plus. Émerge l'idée de mettre en jeu la situation évoquée. Je la garde pour voir ce qu'elle devient et comment chemine Mélanie, elle poursuit :

P– Il y a cette idée que traverser la porte pour aller dans un espace qui est plutôt serein…

T– Ah…

P– Mais… il y a vraiment la question de pas y aller à deux… et ça fait un tiraillement mais…

L'échange se poursuit quelques minutes et l'idée de la mise en situation persiste. Je décide de la proposer en étant sans avis quant à la suite à lui donner.

T– Il m'est venu une idée… elle vous intéresse ?

P– (Silence 10") Je ne sais pas de quoi il s'agit, mais ça m'intéresse, oui.

T– J'ai eu l'idée de représenter cette situation, de la mettre en scène… (Silence court) Avoir un endroit où il y a ce deux et puis un autre endroit où… il n'y a pas… Je ne sais pas ce que ça vaut mais…

P– (Silence 30") Mmh… mmh… (Silence 10") Je suis surprise de voir que ça m'angoisse pas du tout votre proposition… (Silence 10") C'est assez tranquille…

T– (Silence 10") Mmh mmh…

P– (Silence 10") Je pense que j'ai envie d'essayer… Oui, j'ai bien envie d'essayer…

T– Mmh mmh…

P– (Silence 10") Mais j'ai du mal à visualiser comment… (Silence 50") j'ai une idée qui se matérialise… je nous vois tous les deux là par exemple, dans l'idée que vous fassiez mon double… et le tapis serait la porte…

En l'entendant m'inclure dans le dispositif, j'ai un net mouvement de recul. Je me laisse du temps pour clarifier ce mouvement puis :

T– Je ne suis pas convaincu que j'aie à être là… peut-être qu'à un moment ce que vous laissez aura à prendre la parole… et je trouve plus pertinent que vous y alliez pour prendre la parole… si j'y suis, ça va compliquer les choses… et ce sera plus compliqué de vous accompagner…

P– (Silence 20") oui, d'accord, c'est ok pour moi

Je me sens attentif à laisser l'expérimentation ouverte et qu'elle puisse suivre son propre chemin plutôt que de suivre à tout prix ce qui se dessinait initialement.

T– Il me semble important que vous sentiez ce que vous voulez au fil du processus… de l'ajuster… et je ne sais pas s'il y a à franchir la porte ou non.

P– Mmh mmh… (Silence 30" - En désignant un espace de la pièce) Je vois que c'est difficile déjà pour moi d'aller à cet endroit.

T– Mmh mmh…

P– (Silence 10") Mais j'ai quand même envie d'essayer… je sais pas… peut-être que je vais revenir m'asseoir tout de suite… (soupirs - Silence 20" - Elle se lève et va se placer à un endroit de la pièce)

T– (Silence 40") J'arrive plus à savoir ce que je veux (silence 20") J'ai l'impression que je pourrais faire quelque chose, mais juste pour faire… je ne sens plus… (Silence 35" - Soupirs - Silence 20") C'est compliqué.

Me vient l'idée qu'elle pourrait rester là longtemps. C'est bien sûr une possibilité, mais il me semble intéressant d'essayer d'y aller « pour voir » et c'est ok si elle n'y va pas. L'idée d'un travail direct de conscientisation m'apparaît mais me semble peu pertinente : on verra plus tard.

T– (Silence 20") Ça va si j'interviens ?

P– Mmh mmh…

T– Ma proposition serait d'y aller pour voir si ça clarifie ou si ça complique.

P– Mmh mmh…

(Silence 15") Elle fait 2 pas en avant avec un long soupir. (Silence 1' 30" pendant lequel elle ne se déplace pas et bouge légèrement sur ses pieds) J'ai l'impression qu'elle prend le temps de sentir et de cheminer.

P– (À voix très basse) Je suis moins bloquée… (Silence 30") Je pourrais avoir envie de me tourner vers l'autre… qui serait susceptible d'être là tout près… mais… ça devient compliqué…

T– Mmh mmh

P– (Silence 1') Il me semble que j'ai envie de bouger… Peut-être pour avoir plus d'angle de vue… (Silence 10") Mais c'est difficile (Silence 50") Alors j'ai envie d'aller vers l'autre… oui… J'en suis sûre…

Elle est restée à la même place et je vois petit à petit son visage prendre une expression que j'interprète comme « interloquée ».

P– (Silence 40") Ça ressemble pas à… à ce que j'avais imaginé… (Silence 30") Je comprends plus… (Silence 20") Je me sens pas du tout en fusion avec l'autre…

Elle ouvre de grands yeux et me semble de plus en plus interloquée et surprise.

P– (Silence 30") J'ai l'impression de ne plus chercher l'autre… (Silence 20") C'est comme une découverte…

T– (Silence 20") Vous avez l'air surprise…

P– Oui… Oui… C'est comme si je… j'étais déjà toute seule… Comme si en fait je le vivais déjà… Décollée de l'autre… Du coup, c'est comme si le dispositif n'avait plus de sens… Cette question de la traversée… Des deux places…

T– Mmh mmh..

Je trouve passionnant que le dispositif ait conduit tout à fait ailleurs, ça me donne l'impression qu'elle n'a pas suivi une carte préétablie mais qu'elle a vraiment cheminé.

P– (Silence 20") comme si on avait retourné la pièce… ou que j'avais changé de côté… Quelque chose comme ça… (Silence 10") maintenant j'ai envie de retourner m'asseoir dans le fauteuil…

Nous poursuivons en mettant des mots sur l'expérience qu'elle vient de vivre.

L'expérimentation vise à poursuivre la séance à partir d'une mise en situation qui s'appuie sur le vécu de la personne. Elle permet de sortir d'un partage « au sujet de » pour entrer dans l'expérience en

ouvrant à l'inconnu et l'imprévisibilité du déroulement de cette expérience. Il ne s'agit pas de viser à résoudre le problème ou la situation exposés par la personne, mais de les explorer sur un autre mode que celui de la seule parole.

Une expérimentation peut avoir pour conséquence de contribuer à faire un pas en avant, d'avancer vers une résolution ou de construire une autre compréhension de la situation. Mais elle peut aussi donner l'impression à la personne de faire un pas en arrière, d'une complication de la situation, par la mise à jour de pans jusqu'alors invisibles ou non conscients.

6.3. Influence

Dès que deux personnes sont en présence, elles s'influencent et ce largement à leur insu. L'influence est inéluctable et inhérente à la coprésence. Que le praticien reste en silence ou qu'il parle, qu'il regarde la personne ou ne la regarde pas, qu'il réponde à sa demande ou n'y réponde pas, il l'influence et, en même temps, est influencé par la personne.

Tous les axes de travail évoqués jusqu'à présent ainsi que le dernier présenté dans la section suivante influent sur la personne accompagnée. Viser à ne pas influencer est utopique. Prétendre ne pas influencer ne relève pas du respect de l'autre, mais du déni, et peut être délétère pour la personne par l'absence d'interrogation du praticien sur son influence. Le praticien garde donc à l'esprit qu'il influence nécessairement la personne et qu'il a à s'interroger sur son influence, non pour l'annuler mais pour la mettre au service de l'accompagnement et de la personne.

L'axe de travail de la conscience mobilise explicitement l'attention et la conscience de la personne. Il comporte une dimension de proposition et de construction de sens qui l'influence. Le praticien connaît cet effet et il est attentif à ne pas imposer volontairement un préconstruit à la personne. Il est attentif à inviter et à proposer, et non à imposer et obliger. Il est aussi attentif à la façon qu'a la personne de se saisir de ses invitations et de ses propositions, moins pour corriger la façon de les recevoir que pour poursuivre le travail de

conscience en lui permettant de mieux voir ce qu'elle fait de ses propositions.

Il reste ouvert à la possibilité d'avoir influencé plus directement la personne à son insu et involontairement. Il est ouvert à en parler avec elle et à mettre au travail ensemble la situation.

6.4. Méditation à deux

L'accompagnement dans le respect de la personne et de son devenir, et plus particulièrement l'axe de conscientisation/sémantisation, a généralement pour effet d'accroître progressivement la qualité de présence de la personne : présence à elle-même, présence à l'autre, présence à l'interaction et présence à la situation. L'accroissement de la présence de la personne et le mode de présence du praticien conduisent au développement d'une atmosphère particulière, plus ou moins marquée selon les séances et les moments, évoquant une méditation à deux : le praticien et la personne vivent et cheminent en étant tous deux ensemble, présents à eux-mêmes, à l'autre mutuellement, à l'interaction en cours et, plus globalement, à la situation présente.

L'accompagnement présente des accointances frappantes avec la méditation orientale. Tout au moins dans sa version occidentalisée récente, la méditation pleine conscience, qui a retenu seulement son aspect méthodologique et l'a édulcorée de la dimension culturelle des enseignements. Cependant, l'accompagnement s'en distingue en plusieurs points :

- Le méditant doit apprendre la technique de la méditation qu'il a ensuite la responsabilité de mettre en œuvre, alors que dans l'accompagnement, la technique est portée et mobilisée par le praticien.
- La méditation est souvent centrée sur la dimension intérieure du vécu (émotions, pensées, sensations corporelles) alors que la sollicitation du praticien vise la conscience de soi, mais aussi une conscience de l'autre, du cours de l'interaction et de l'environnement présent. La méditation est ainsi une activité généralement

solitaire, même lorsqu'elle se déroule en groupe, alors que l'accompagnement est nécessairement une activité à deux.

- Méditer requiert le déploiement d'une séquence volontaire par le méditant : décider de se mettre à méditer, réaliser l'acte de méditer puis décider de mettre un terme à cet acte, alors que cette dimension volontaire est absente de l'accompagnement.
- La méditation se déroule généralement dans un temps borné pendant lequel le méditant se consacre à méditer. Dans l'accompagnement, l'axe de conscientisation et de sémantisation est mobilisé conjointement aux autres axes de travail et les moments de « méditation à deux » ne sont pas décidés. Ils surviennent spontanément dans le cours de la rencontre et peuvent, à tout moment, être interrompus du fait de la personne ou du praticien.

Dans l'expérience quotidienne, les pans anxiogènes du vécu ont tendance à être maintenus hors de la conscience. Dans la pratique méditative, le méditant accueille les vécus qui se présentent spontanément à sa conscience. Dans l'accompagnement, la mobilisation de l'axe de travail de la conscientisation par le praticien favorise l'émergence de pans non conscients anxiogènes du vécu de la personne. L'altérité du praticien et son corollaire, l'imprévisibilité du déroulement de la rencontre, constituent un autre facteur favorisant l'émergence de tels pans habituellement maintenus à l'écart de la conscience.

Accompagner dans le respect de la personne et de son devenir relève donc par moments d'une méditation à deux, inscrite dans la durée, dans des liens affectivement investis, ouverte aux aléas d'une rencontre humaine impliquante et dans un cadre professionnel.

Chapitre 8

Cadre et déontologie au cours de l'accompagnement

1. Évocation

Je vais recevoir Philippe pour la première fois et me rappelle de sa voix rauque au téléphone. J'ouvre la porte, trois inconnus sont installés dans la salle d'attente commune.

T– Bonjour, je suis (le praticien donnant son nom).

Un homme tourne la tête vers moi… Tiens ! Je l'imaginais plus âgé… Il se lève et s'approche. Bref moment d'hésitation, nos regards se croisent puis, très vite, descendent mutuellement vers nos mains… pas de mouvement… nos yeux se croisent à nouveau. J'aime laisser ce rituel social de salut ouvert à la possibilité d'une poignée de main, sans l'imposer, sans la rechercher.

P– Bonjour (Il sourit, contraste avec l'image construite à partir de sa voix rauque).

T– (En désignant l'un des deux fauteuils de la main) je vous laisse vous installer…

Il s'installe jambes et bras croisés, le dos droit sans contact avec le dossier du fauteuil. Après un bref moment de silence :

T– Alors vous m'avez appelé pour prendre rendez-vous…

P– Oui… Comment je peux vous dire… En fait ça va pas avec ma femme… Depuis longtemps… J'ai décidé de me séparer, mais je n'y arrive pas et c'est difficile… En fait j'ai besoin d'aide parce que je suis un peu perdu et à bout.

T– Oui… C'est difficile…

[…]

T– J'entends que vous n'avez jamais parlé de cela avec personne et là, avec moi, vous pouvez vous laisser sentir comment est-ce d'avoir pu m'en parler ?

P– C'est difficile… ça me fait peur… En fait j'ai peur de ce que vous allez penser de moi…

T– Je pourrais vous juger…

P– Oui…

T– Négativement je suppose…

P– Mmh mmh…

T– Quand vous dites que vous n'en avez parlé avec personne, je suppose que vous n'en avez pas parlé à votre femme…

[…]

T– Avec ce que vous me dites, j'ai l'impression que ce n'est pas la première fois que vous arrivez dans une impasse de cette forme avec une femme…

[…]

T– Et alors, vous avez décidé de vous séparer de votre femme, mais en même temps, vous n'y arrivez pas… Mais alors est-il imaginable qu'au fond, ne pas vous séparer de votre femme soit aujourd'hui la meilleure solution… pour vous… même si vous désirez la quitter… Dit autrement, que ce serait pire de la quitter aujourd'hui…

P– (Après un long silence) Je ne sais pas… en tout cas c'est intéressant cette question…

[…]

Au point où nous en sommes, j'ai besoin de vérifier si son projet initial que je l'aide à quitter sa femme est ferme ou bien si l'avenir peut rester plus ouvert et incertain.

T– Au début, vous m'avez dit que vous veniez vers moi pour trouver de l'aide pour vous séparer de votre femme… Mais avec ce que vous venez de me dire, je me rends compte que je ne suis pas convaincu que ce soit la bonne solution… Il y a des zones importantes de non-dits entre vous, ce n'est pas la première fois que vous vous trouvez dans une telle situation… Si nous travaillons ensemble, j'ai idée que

peut-être vous allez la quitter, mais peut-être pas… Est-il envisageable pour vous que d'autres pistes que la séparation puissent s'ouvrir ?

P– Ben je suis plutôt assez décidé, mais ce n'est pas complètement fermé non plus…

Nous venons de passer environ 10 minutes ensemble. Je constate qu'il y a de la mobilité autour de l'objectif affiché fermement initialement. Je peux envisager de l'accompagner, mais j'ai besoin de me faire une idée un peu plus claire de qui est cet homme.

T– Et là où nous en sommes, je suis curieux de savoir comment cela a été d'évoquer tout cela avec moi… depuis le début de notre rencontre ?

[…]

T– Et alors qu'est-ce qu'il vous semblerait important de me dire de vous aujourd'hui et de votre histoire ?

[…]

Nous sommes à peu près à la moitié de cette première rencontre, c'est le temps d'aborder la question du cadre.

T– Dans cette première rencontre, nous avons à décider si nous entamons un travail ensemble et pour que vous puissiez prendre votre décision, il faut que je vous indique quatre éléments qui forment le cadre dans lequel je travaille. (Je nomme les 4 points du cadre) Voilà, vous avez les éléments… Avez-vous des questions sur ces points ?

P– Heeuuu non… Ou plutôt si, j'aurais besoin de connaître le tarif.

T– Mon tarif de base est de…

P– Aïe, c'est là que ça risque de coincer.

T– Je vous propose que nous prenions le temps de regarder cette question ensemble. Pour moi il est important que l'argent ne soit pas un frein et que cette forme d'accompagnement soit accessible aux personnes qui le souhaitent. Donc avant d'aller plus loin, il me semble important de voir si, à part la question financière, vous souhaitez poursuivre ce travail avec moi.

P– Oui, je crois que ça fait longtemps que j'y pense sans avoir le courage

de faire le pas, mais maintenant je suis motivé.

T– OK. Pour ma part c'est aussi d'accord pour poursuivre avec vous.

P– Ah bon, mais vous auriez pu refuser ?

T– Heeuuu ben oui, c'est rare mais il m'arrive effectivement de refuser, mais je n'attends pas ce point-là de l'entretien, je le signifie avant.

P– Mmh… Mmh…

T– Il reste maintenant à régler le tarif des séances et l'horaire de rendez-vous.

[…]

2. Asymétrie des places, Loi et cadre déontologique

2.1. Égalité de valeurs et asymétrie des places

Dans la vie quotidienne, les rencontres mettent en présence des personnes étant là pour elles-mêmes, chacune sur fond de ses désirs, de ses intentions, de ses aspirations. La situation d'accompagnement en revanche prend naissance dans la sollicitation d'un professionnel par une personne en demande d'aide. Le praticien y répond en se plaçant au service de la personne tout en prenant en compte ses élans ou réticences envers cette personne.

L'accompagnement se déploie à partir d'une demande explicite de la personne ainsi que sur un fond d'aspirations en grande partie non conscientes et fantasmées. La personne peut ainsi secrètement espérer que ce professionnel va résoudre ses difficultés d'un coup de baguette magique, qu'il va la transformer rapidement en ce qu'elle espère devenir, qu'il va la guérir ou la sauver. En acceptant de répondre à la sollicitation de la personne, le praticien endosse de fait l'habit idéalisé dont elle l'affuble sans en avoir conscience.

Dans la rencontre, le praticien n'est pas là pour parler de lui ni de sa vie. Il laisse la plus grande place à la personne. Sa réalité personnelle ainsi mise de côté et inconnue de la personne est largement fantasmée. Cette particularité de l'accompagnement favorise le tissage de liens fortement investis de la personne envers le praticien. Par choix méthodologique, il accepte leur déploiement.

La personne se dévoile intimement dans ce qu'elle vit comme des

difficultés, des lacunes, des imperfections, des tares, dans sa fragilité et sa vulnérabilité. Les choix éthiques du praticien le conduisent à accueillir et à accompagner tous les aspects de la personne de façon équivalente. Se sentir totalement accueilli favorise le tissage d'un lien de confiance profond avec le professionnel.

Comme dans toute relation, des accrocs et des déconvenues peuvent se produire et conduire la personne à rompre l'accompagnement. Le praticien est de son côté engagé professionnellement. Il ne remet pas en cause la relation au seul prétexte que ce qui se passe ne lui plaît pas. Les difficultés et les déboires qu'il rencontre sont mis au travail au service de la personne. Cet engagement augmente la pérennité de la relation d'accompagnement et favorise le tissage d'un lien fort de la personne à l'endroit du praticien.

L'asymétrie est inhérente à la situation d'accompagnement : par la place de professionnel au service de la personne que prend le praticien ; par l'idéalisation largement non consciente qu'il accepte d'endosser ; par le voilement de la réalité de sa vie ; par l'acceptation des liens fortement investis que la personne tisse ; par son accueil équanime de tous ses aspects ; par son engagement professionnel au-delà des accrocs et des déconvenues de la relation.

Le praticien et la personne qu'il accompagne sont des êtres humains égaux en valeur, mais leurs places sont différentes. L'asymétrie de leurs places induite par les caractéristiques singulières de l'accompagnement est irréductible.

2.2. Affects et sentiments dans la situation d'accompagnement

La personne accompagnée est une personne réelle. Cependant, en sollicitant l'aide d'un professionnel et en s'engageant dans une telle démarche intime et profonde, elle est touchée, se dévoile, se laisse approcher dans une mesure différente de sa vie quotidienne. Elle se présente au praticien sous un angle non ordinaire.

Le praticien est une personne réelle. Toutefois, plusieurs éléments lui confèrent, aux yeux de la personne qu'il accompagne, des contours et des caractéristiques idéalisées, très éloignés de ceux qui sont les siens dans sa vie quotidienne : sa place de recours professionnel ; l'imaginaire que son voilement induit ; la possibilité de tisser des liens

fortement investis avec lui ; son accueil et son engagement professionnel dans la durée.

Au fil de l'accompagnement, des affects et des sentiments parfois intenses peuvent se développer pour la personne et le praticien l'un envers l'autre. L'un peut haïr l'autre ou au contraire éprouver un profond sentiment d'amitié, de fraternité, voire en tomber amoureux. Ces sentiments apparaissent dans un contexte singulier.

Dans la situation d'accompagnement, la personne développe des affects et sentiments à l'endroit du praticien. Ils sont adressés à une figure idéalisée, en grande partie construite par la situation, et non à la personne réelle et ordinaire du praticien. Réciproquement les affects et les sentiments que développe le praticien s'adressent à une personne qui se présente à lui dans une disposition non ordinaire. De plus, la personne lui adresse des affects et des sentiments destinés à une figure idéalisée qui n'est pas lui-même.

Pour la personne comme pour le praticien, les affects et les sentiments sont réels, mais ils s'adressent à l'autre tel qu'il est accessible, perçu et investi dans la situation d'accompagnement, et non à l'autre tel qu'il est dans la vie ordinaire. Bien que ces affects soient produits dans le cadre d'une situation extra-ordinaire, leur mise au travail affecte la personne dans sa réalité.

Les particularités de la situation d'accompagnement et les choix méthodologiques du praticien favorisent le tissage de liens forts de la personne envers le praticien, liens œuvrant largement à l'insu des deux. La nature des affects et des investissements mobilisés conduit à considérer ces liens comme pouvant être la reprise ou la poursuite de liens archaïques.

Dans ces conditions, la réalisation d'un désir sexuel même s'il est mutuel ne se situe pas du côté d'un possible dans une relation d'adulte à adulte. Une telle réalisation relèverait d'un déni des différences de place de l'un et de l'autre et d'un détournement par le professionnel de la relation à son profit. Il s'agirait d'une démission professionnelle, d'une forme d'abus de pouvoir et d'une dérive dans un rapport et climat de nature incestuelle. Même souhaité par les deux protagonistes, un tel glissement est profondément délétère pour la personne accompagnée.

Accompagner dans le respect de la personne et de son devenir, c'est accepter l'égalité de valeurs entre la personne et le praticien tout en reconnaissant l'asymétrie irréductible de leurs places. C'est assumer de porter la responsabilité des limites que cette asymétrie des places induit dans la relation avec la personne.

2.3. Différends liés à la situation d'accompagnement

La situation d'accompagnement est propice à l'apparition de différends : par les espoirs plus ou moins conscients et irréalistes qu'elle peut susciter pour la personne qui demande de l'aide ; par ses transformations profondes ; par leur impact sur son entourage et ses contextes de vie ; par l'intimité profonde à la fois réelle et artificielle à laquelle ouvre la situation d'accompagnement. Ainsi, par exemple, une personne peut reprocher au praticien de ne pas avoir tenu ses engagements, réels ou fantasmés, de ne pas avoir obtenu les changements escomptés ou au contraire de constater des modifications non souhaitées dans sa vie ou dans sa façon d'être. La famille de la personne peut reprocher au praticien une autonomisation et une prise de distance de la personne qui modifient la dynamique familiale établie depuis longtemps.

Des différends peuvent apparaître dans toute relation. Lorsque le dialogue ne parvient pas à régler ces différends, faire appel à une instance tierce s'appuyant sur un cadre permet d'éviter la loi de la jungle ou du plus fort. Deux niveaux de lois et deux instances sont susceptibles d'être sollicités pour faire tiers dans la situation d'accompagnement : la loi française et les repères déontologiques.

2.4. Cadre légal

La situation d'accompagnement est soumise aux règles de droit, elle ne se situe pas hors-la-loi. La Loi s'applique tant au praticien qu'à la personne accompagnée. Cependant, il est rarement pertinent de rappeler aux personnes des éléments de droit, par exemple que les actes de violence envers les personnes ou le matériel sont interdits. Rarement ne veut cependant pas dire jamais.

En cas de différend dans la situation d'accompagnement, la justice peut être sollicitée en vue de le régler. Cependant, l'expérience

montre que la loi française n'est pas adaptée. Elle aborde cette situation singulière et asymétrique d'accompagnement comme une relation d'adulte à adulte en situation d'égalité sans prendre en compte ses enjeux spécifiques.

2.5. Règles déontologiques

Pour pallier les limites de la loi, les associations professionnelles apparues dans les années 70/80 ont au fil du temps élaboré des repères déontologiques de « bonnes pratiques » professionnelles. Une association professionnelle proposant des repères déontologiques peut constituer, pour ses adhérents, une instance tierce se référant à un cadre pensé et partagé par une communauté. Elle pourra alors contribuer à régler un différend apparaissant dans la situation d'accompagnement. Par son travail d'écoute, de clarification, de confrontation, elle peut aider à son dénouement et permettre au processus d'accompagnement de se poursuivre en tirant parti de ce différend.

Chaque association a élaboré son propre cadre déontologique. Construit par les membres de l'association, professionnels de l'accompagnement, ce cadre tient compte des particularités et des enjeux spécifiques de la relation d'accompagnement. Cependant, une association n'est pas l'État. Dans le contexte auto-réglementé par des associations professionnelles de praticiens, une association prend en compte seulement les sollicitations concernant les situations d'accompagnement impliquant un de ses membres. Elle ne peut pas prétendre contribuer à régler un différend apparaissant dans une situation impliquant un professionnel non-membre de l'association.

Autrement dit, seulement se « référer à » un code de déontologie dans la conduite de sa pratique professionnelle sans être adhérent à une association n'est pas encore « être engagé » déontologiquement. Cette « référence à » un code engage le praticien seulement vis-à-vis de lui-même. Lorsqu'un différend apparaît, il ne peut solliciter aucun tiers, la personne non plus et son entourage non plus.

Respecter la personne, c'est reconnaître l'asymétrie des places induite par les caractéristiques particulières de la situation d'accompagnement. Cela nécessite de se donner les moyens et donner les moyens à la personne et à son entourage de solliciter une instance

tierce pouvant contribuer à résoudre les différends susceptibles d'apparaître dans et autour de la situation d'accompagnement.

Autrement dit, être engagé déontologiquement c'est être membre à jour de sa cotisation d'une organisation professionnelle : 1- dotée d'un cadre déontologique, 2- stipulant clairement que tout membre de l'association est engagé à respecter ce cadre déontologique, 3- informant clairement de la liste de tous ses membres adhérents, 4- munie d'un dispositif de recours chargé de traiter les demandes de ses membres ou d'une personne extérieure concernant un de ses membres. Il y a aussi à en informer la personne directement et à le mentionner sur ses documents professionnels.

3. Cadre contractuel et cadre interne

L'accompagnement dans le respect de la personne et de son devenir est un service professionnel à la personne rendu par un praticien. Il engage ces deux personnes autour d'un contrat qui fixe les modalités de l'intervention. Les termes du cadre contractuel ont à être détaillés dès le début pour que le lien se tisse sur un fond explicite et contribue à la construction d'un sentiment de sécurité pour l'un comme pour l'autre. Dans l'accompagnement, le praticien s'appuie sur un cadre contractuel, explicite, et sur son cadre interne.

3.1. Cadre contractuel

Le cadre contractuel est constitué d'informations et de règles qui organisent le rapport professionnel entre le praticien et la personne.

– Rythme et durée des séances : Le rythme habituel est d'une séance hebdomadaire de 45 à 60 minutes. Ce rythme a souvent besoin d'être expliqué aux personnes n'ayant pas une idée claire de la nature de l'accompagnement. Il importe alors de garder à l'esprit que l'objectif est d'accompagner le cheminement existentiel de la personne et de contribuer à son développement psychique en acceptant l'imprévisibilité de son chemin et de son développement. Il s'agit donc de contribuer à l'évolution de la personne dans sa globalité et non seulement de résoudre un problème. Dans cette perspective, on peut concevoir que les 35 ou 40 séances annuelles

permises par un tel rythme, une fois les imprévus et les vacances déduits, soient peu au regard de la nature des transformations escomptées. Dans ces conditions, un aménagement du rythme à deux séances par mois est envisageable après un temps de travail, mais plus discutable en début.

- Tarif : Le tarif de base est variable d'un praticien à l'autre, d'une région à l'autre. Afin que le coût de l'accompagnement ne soit pas un frein au désir d'entamer une telle démarche, ce tarif de base est aménageable à la baisse. Cependant, il importe qu'un tel aménagement n'induise pas une dette par laquelle la personne se sentirait redevable envers le praticien. Une telle dette aurait pour effet de compliquer, pour la personne, l'émergence des conflits et du désir de mettre un terme au travail. Afin de limiter la constitution d'une possible dette, un aménagement financier à la baisse est contre-balancé par une légère diminution de la durée de la séance.
- Horaires : Commencer et terminer à l'heure est un signe de respect de la personne et de la suivante. Cela permet aussi d'interpeller les retards, notamment lorsqu'ils sont récurrents, ou les difficultés à finir la séance, tant du côté du praticien que de la personne. Un horaire fixe et régulièrement reconduit à la même heure permet d'éviter les malentendus et d'avoir une séance prévue en cas d'absence imprévue. En fonction des personnes et de leur emploi du temps, ce n'est toutefois pas toujours possible.
- Confidentialité : Le praticien est tenu au secret professionnel, les propos tenus par la personne en séance sont strictement confidentiels.
- Fin du travail : La décision de mettre un terme à l'accompagnement revient à la personne et l'élaboration de cette décision peut être le fruit d'un processus courant sur plusieurs séances. Il importe que l'annonce de la décision ne soit pas suivie d'effet immédiatement et que la personne et le praticien prennent le temps de travailler la fin. D'une part, parce que la personne peut se trouver dans une impasse dont la seule issue envisageable est la fin alors qu'au fond, elle ne désire pas terminer. Se donner du temps, c'est

alors donner une chance à la dyade de mettre à jour cette difficulté, de la travailler et de la dépasser en en tirant profit au service de la poursuite de l'accompagnement. D'autre part, après plusieurs mois ou plusieurs années, la personne a tissé des liens souvent non conscients avec le praticien. Prendre le temps de terminer permet de mettre à jour ces liens et de travailler ensemble et en présence à leur rupture à venir, plutôt que de laisser la personne traverser seule la séparation.

- Règle de l'engagement mutuel : Pour le praticien, accompagner une personne est un engagement pour une durée indéterminée dont la décision de fin revient à la personne et non à lui. Par ailleurs, il dispose de fait d'un nombre limité de places. Compte tenu de son engagement avec chacune des personnes qu'il accompagne, il ne peut pas accepter momentanément une personne pour combler une absence. L'absence d'une personne, même annoncée longtemps à l'avance, est donc une perte sèche pour le praticien. Dans ces conditions, l'engagement demandé à la personne qu'il accompagne est qu'un rendez-vous pris est annulable dans un délai variable, couramment 48 heures, avant le rendez-vous, ensuite il est dû.
- Engagement déontologique : Le praticien informe la personne de son adhésion à une organisation professionnelle porteuse d'un code de déontologie et mentionne cette information sur ses documents professionnels afin que cette organisation puisse être sollicitée pour faire tiers dans la situation d'accompagnement.

Étant énoncé par le praticien aux personnes qu'il accompagne, et donc connu d'elles, le cadre contractuel fait tiers dans la situation d'accompagnement. Chacun des deux peut interpeller l'autre sur les écarts à l'engagement mutuel qu'il constitue. Cependant, sans instance tierce porteuse de ce cadre, les différends apparaissant dans la situation clinique autour du cadre ont à être traités par le dialogue direct entre le praticien et la personne.

3.2. Cadre interne et implicite

Le cadre contractuel est complété par plusieurs éléments déterminants pour la forme de la relation. Ils sont assumés par le praticien sans être verbalisés à la personne sauf circonstances particulières. Il s'agit de l'orientation éthique du praticien présentée dans le chapitre 2 ainsi que des éléments suivants :

- Places fixées : L'attribution, dans l'espace de travail, de places fixes au praticien et à la personne favorise la construction d'une sécurité et contribue au développement de liens investis de la personne envers le praticien.
- Vouvoiement : Dans l'accompagnement, il est de mise. Il instaure la distance nécessaire au travail, à sa professionnalité et au respect mutuel du praticien et de la personne. En groupe, pour des raisons de facilité, le tutoiement est courant. L'accompagnement d'une personne à la fois en groupe et en individuel ouvre la question du tutoiement dans la rencontre duelle. Il importe de la mettre au travail au service du cheminement de la personne. Il en est de même si la question du tutoiement émerge dans la situation duelle, par exemple après de nombreuses années d'accompagnement.
- Voilement de la vie privée du praticien : Le praticien est là pour la personne et non pour lui, il lui laisse la plus grande place. Pour contribuer aux tissages de liens investis, il est attentif à se dévoiler de façon mesurée et il reste discret au sujet de sa vie privée. Il est par exemple attentif à ne pas afficher des éléments de sa vie privée, photographies de famille ou de vacances. L'aménagement du lieu de travail, l'austérité tout autant que la présence de nombreux éléments décoratifs ont forcément un impact sur la personne, la neutralité au sens d'une absence d'influence est illusoire. Le praticien est ouvert à mettre au travail avec la personne l'impact que le lieu même de rencontre a sur elle.
- Respect des appartenances culturelles et religieuses : Le praticien n'est pas là pour remettre en cause les croyances de la personne. Respecter l'autre c'est reconnaître qu'il a droit aux appartenances culturelles et religieuses qu'il souhaite. Cependant, respecter le

devenir de la personne nécessite de ne pas considérer ces appartenances comme définitives. Elles peuvent être mises au travail avec la personne sans intention ni attente au sujet de leur devenir.

- Prudence sur le toucher : Dans notre culture le toucher n'est pas familier et il ouvre à de multiples interprétations que les investissements de la personne envers le praticien peuvent considérablement exacerber. Toucher la personne accompagnée requiert une grande prudence de la part du praticien. Il importe qu'une telle expérience soit préparée puis élucidée par une mise en mot suffisante pour lever les ambiguïtés. Cependant, prudence n'est pas exclusion.
- Indépendance dans la relation et séparation des espaces : Le lien tissé entre la personne et le praticien est central dans le travail. Le praticien est centré sur le monde de la personne, tel qu'elle le vit subjectivement. Ces aspects conduisent le praticien à renoncer à accompagner une personne dont il pourrait entendre parler par des connaissances privées ou professionnelles ou qu'il est susceptible de côtoyer dans ses autres activités privées ou professionnelles.
- Passage à l'acte matériel et physique : Avoir envie de casser quelque chose, de faire mal à l'autre, de le frapper, voire de l'anéantir fait partie des éprouvés possibles dans l'accompagnement. C'est l'occasion d'accueillir, d'entendre et d'explorer ces désirs socialement inacceptables, mais leur réalisation est strictement interdite. Cependant, « dire, c'est faire » et le praticien sait que dans certaines situations, les mots peuvent « tuer ». Si le passage à l'acte matériel et physique est visible, le repérage d'un passage à l'acte verbal est plus délicat.
- Passage à l'acte sentimental : Éprouver des sentiments d'amitié ou d'amour dans l'accompagnement n'a rien d'anormal, ils sont pris en compte et mis au travail comme tout autre sentiment. Le développement d'une relation d'amitié ou d'amour entre le praticien et la personne constitue, en revanche, un passage à l'acte sentimental proscrit.

- Passage à l'acte sexuel : Le désir et la sexualité sont des pans essentiels de la vie et de l'existence humaines. Pour la personne, éprouver du désir, pouvoir en parler au praticien et le mettre au travail font partie intégrante de l'accompagnement. En revanche, la satisfaction d'un désir sexuel entre le praticien et la personne est strictement prohibée. Comme évoqué dans la section 8.2.2, une telle satisfaction relèverait d'un déni de l'asymétrie des places et ferait basculer la situation du côté de l'incestuel.
- Relation après la fin du travail : La grande familiarité à laquelle peuvent arriver le praticien et la personne au fil de l'accompagnement ne doit pas faire oublier qu'elle s'est développée dans une situation exceptionnelle. Les liens et les sentiments ne s'adressent pas aux personnes réelles, mais à la façon dont elles se présentent mutuellement l'une à l'autre dans les conditions très singulières de l'accompagnement. Le souhait, plus ou moins conscient, de poursuivre la relation après la fin du travail peut biaiser non consciemment l'accompagnement en passant sous silence des pans importants de l'existence et en conduisant à des fins prématurées. Même si l'avenir est imprévisible, il importe que le praticien ait une position claire en face de la personne : il n'y aura pas de relation autre après la fin de l'accompagnement[27].

Le maniement de ces éléments au service de la personne, pour lui permettre de continuer à se découvrir et à se développer, nécessite que le praticien en ait saisi le sens profond. Les avoir intégrés intimement est nécessaire pour accompagner la personne dans leur mise au travail et non se contenter de les asséner afin de se protéger dans une position rigide de pouvoir.

4. Maniement du cadre

4.1. Premier entretien

Dès qu'une personne envisage, plus ou moins consciemment, de « faire appel à quelqu'un », elle commence à imaginer, à l'aune de ses attentes largement non conscientes, cet autre qu'elle va peut-être

[27] Cf. évocation section 5.4.5.

rencontrer un jour. Cette image s'enrichit et s'affine au fil de ses recherches, de ses évolutions, de ses rencontres. Il n'est par exemple pas rare qu'une personne garde les coordonnées d'un praticien pendant plusieurs mois avant de prendre contact avec lui, laissant mûrir sa décision, attendant le moment propice. La personne fonde de grands espoirs dans ce travail et elle a déjà commencé à investir le praticien de différentes fonctions bien avant de le rencontrer. En confrontant l'image à la réalité sur fond de demande d'aide, leur première rencontre est à haut risque. En même temps, elle constitue le temps inaugural qui fera trace dans l'accompagnement.

Le premier entretien a pour objet de décider d'entamer un travail ensemble, et le cas échéant d'en fixer les modalités. Il se déroule sur trois plans.

Premièrement, il s'agit pour le praticien de déterminer s'il peut s'engager à accompagner au long cours cette personne qu'il rencontre pour la première fois. Il écoute les motivations qui l'ont amenée à faire appel à lui et, plus largement, il cherche à se faire une idée de cette personne : sa vie actuelle, sa trajectoire socio-historique, sa représentation du monde, ses aspirations. Le praticien garde à l'esprit que ce récit est un construit de la situation et n'est pas dénué d'arrière-pensées largement non conscientes.

La personne a pris contact avec lui, en l'imaginant apte à répondre à ses attentes, en souhaitant entamer un travail avec lui et dans l'espoir qu'il accède à son souhait. Son récit, construit à partir de sa conscience actuelle du monde et à partir de ses représentations actuelles, est orienté pour tenter de plaire au praticien qu'elle imagine et viser à répondre aux exigences fantasmées de la situation. Par exemple, une personne ayant une attente floue et confuse construit une demande claire parce qu'elle est persuadée qu'un tel travail exige un objectif clair. Le praticien tente d'entendre, au-delà de ce récit, les motivations moins conscientes et la représentation du monde afin d'éclaircir la situation avec elle.

Il s'agit notamment de s'assurer que les attentes de la personne sont compatibles avec la posture du praticien et son choix éthique de

garder l'avenir de la personne ouvert sans l'inféoder à sa représentation présente d'elle-même et de son futur. Lorsque la personne tient absolument à atteindre un objectif clairement identifié et circonscrit, sans effet collatéral et à brève échéance, le praticien reconnaît l'incompatibilité entre son orientation et les attentes de la personne et, dans la mesure du possible, l'oriente vers une approche thérapeutique plus adaptée.

Deuxièmement, il s'agit pour le praticien de permettre à la personne de confirmer son intention de travailler avec lui construite initialement en fonction de ses attentes et des informations qu'elle a parfois pu collecter. Il s'agit de répondre factuellement aux questions liées à la professionnalité : sa formation, son adhésion à une organisation professionnelle l'engageant déontologiquement, sa supervision, éventuellement sa thérapie personnelle. En revanche, il n'est pas tenu de répondre aux questions concernant sa vie privée.

Le premier entretien n'est pas seulement informatif. C'est aussi l'occasion de commencer à mobiliser les axes de travail afin que la personne fasse l'expérience directe de la méthode du praticien. Ainsi le praticien mobilise sa capacité empathique, il est ouvert à la rencontrer en témoignant de son vécu et sollicite la conscience qu'elle a de son vécu.

Des demandes d'information au sujet de la méthode employée peuvent être faites. Elles sont à expliciter pour entendre les préoccupations réelles de la personne qui sont en général simples. La plupart du temps, la personne n'a que faire du jargon du praticien et de la représentation théorique de son activité. En revanche, elle est intéressée à savoir si le praticien reste silencieux, s'il y aura des contacts physiques, comment se dérouleront les séances ou s'il faut préparer quelque chose avant de venir.

Le cadre contractuel fixe des règles qui s'appliquent à la personne. Le respect de la personne nécessite de les lui présenter clairement dès le premier entretien afin qu'elle élabore sa décision quant à la suite en connaissance de cause. Certes, l'expérience montre que bien souvent la personne oublie ces règles ou n'en saisit pas tout le sens. C'est au moment où elles s'appliquent qu'elles vont être rappelées,

appliquées et travaillées. Cependant, attendre le moment où elles sont transgressées pour les présenter constitue à l'évidence un abus de pouvoir, la personne se trouvant soumise à des règles qu'elle ignore. De surcroît, en cas de désaccord de la personne avec le cadre, le lien fort de la personne envers le praticien tissé au fil de l'accompagnement complique la perception et l'expression de ce désaccord. Il importe donc de présenter ces règles dès le moment où elles s'appliquent et au moment où la personne est le plus à même de construire son opinion et, le cas échéant, de ne pas s'engager dans un tel cadre contractuel, c'est-à-dire lors de la première rencontre.

Troisièmement, tant la personne que le praticien ont à décider s'ils s'engagent ensemble à poursuivre l'accompagnement. Généralement le premier entretien est suffisant pour aboutir à une décision, mais parfois une deuxième séance est nécessaire. Respecter la personne, c'est la laisser libre de son choix et si nécessaire aider à élaborer la décision qui lui convient, sans chercher à l'influencer sciemment et volontairement.

Signifier clairement l'un à l'autre la décision de travailler ensemble marque verbalement l'engagement mutuel et contribue à construire la confiance réciproque nécessaire à l'accompagnement.

4.2. Le cadre contractuel en cours d'accompagnement

Le cadre contractuel organise explicitement l'accompagnement dans ses aspects financiers et temporels, dans l'engagement mutuel asymétrique des protagonistes et dans le déroulement de la fin du travail. Cet encadrement peut être vécu comme sécurisant ou anxiogène par la personne, comme contraignant ou source de liberté, comme indispensable ou superflu.

Travailler avec le cadre c'est considérer qu'il est là pour éclairer et mettre au travail certaines facettes de la personne. À la différence de la vie quotidienne, il n'est pas là pour éviter les déviances, pour protéger le professionnel ou seulement pour organiser les modalités pratiques de l'accompagnement. Les incartades, retards répétés, demandes renouvelées de changements d'horaire, refus de paiement d'une séance manquée, sont tout autant à interroger que le respect

scrupuleux du cadre : ponctualité systématique, présence en toute circonstance, paiement rigoureux dans un équilibre financier précaire.

Le praticien garde à l'esprit que les événements autour du cadre sont, comme tout autre événement, le meilleur chemin que trouve et construit la personne en fonction de ce qu'elle est et de sa perception de la situation actuelle. Il ne s'agit pas d'attaques du cadre ou du praticien. Ces événements sont mis au travail, parfois sur plusieurs séances, afin que des facettes non conscientes de la situation émergent progressivement et que le lien se transforme. Les thèmes qui s'ouvrent à cette occasion sont variés : l'engagement, la valeur de la parole, le respect d'autrui, la différence, la loi, le lien, l'argent, etc.

Travailler avec le cadre requiert une capacité d'accueil dans les écarts, les reculs, les tentatives d'échapper de la personne et une attention aux jeux de séduction et de pouvoir qui se mettent en place autour du cadre. La rigueur et la détermination du praticien lui permettent de tenir le cadre dans la durée. Par exemple, le praticien revient de loin en loin pendant plusieurs mois sur une séance manquée que la personne refuse de payer et remet la situation en discussion encore et encore. Du tact et de la souplesse sont requis pour laisser à la personne le temps de cheminer dans la conscientisation des enjeux, dans la construction de ses repères, dans la transformation de ses sécurités et de ses liens avec le praticien.

Le praticien sait qu'il contribue à la construction de la situation. Il est disponible pour se mettre en question et pour se laisser interpeller par la personne afin de regarder sa contribution, consciente ou non, volontaire ou non, à cette incartade. Cette disposition ouvre à construire ensemble les responsabilités de l'un et de l'autre sans perdre de vue l'asymétrie des places.

Travailler avec le cadre requiert de la part du praticien une sécurité ontologique pour ne pas réagir aux incartades dans une position de pouvoir, pour tenir dans la durée leur mise au travail, pour se questionner et douter en présence de la personne, pour entendre ses remarques et ses interpellations à son endroit, pour être ouvert à reconnaître sa part de responsabilité et l'assumer.

Le praticien doit s'être suffisamment affranchi du besoin de confirmation de l'autre et de la peur de la rupture de la relation d'accompagnement pour reconnaître une égalité de valeurs tout en différenciant clairement les places. Ainsi par exemple, les engagements mutuels du praticien et de la personne ne situent pas au même niveau et s'explicitent dans des termes distincts : le praticien s'engage à réserver une place à la personne tant qu'elle le souhaitera et la personne s'engage à payer une séance à partir de 48h avant sa date. Le souci d'égalité des êtres humains peut conduire à être tenté de traiter les absences du praticien de façon similaire aux absences de la personne. C'est alors perdre de vue et nier l'asymétrie irréductible des places et la différence d'engagement qu'elle induit.

Le cadre n'est pas rigide et définitif. Une marge d'évolution est possible, en fonction de l'évolution de la personne, de son contexte de vie, des conditions professionnelles du praticien. L'accompagnement consistant en un engagement mutuel, une évolution du cadre est parlée, mûrie et construite ensemble au cours de quelques séances. Elle constitue un nouvel engagement qui prend effet pour les séances suivantes et ne se situe pas du côté de la réaction, du bricolage à la va-vite pour la séance présente.

4.3. Cheminer ensemble vers la fin de l'accompagnement

J'accompagne Laura depuis plus de 6 ans. Il y a deux ans, elle a annoncé son intention d'arrêter l'accompagnement. Des thèmes importants ont émergé dans le travail de la fin et elle a poursuivi. À la rentrée de septembre, elle a annoncé son désir de clore, sans doute à Noël. Elle est décidée, mais veut prendre le temps de terminer ce long chemin ensemble à son rythme. Nous sommes deuxième quinzaine d'octobre. Au début de cette séance, elle évoque sa difficulté à clore une action professionnelle qui a duré plus d'une année. En l'écoutant, une impression générale se dégage des dernières séances : on pourrait arriver à Noël sans avoir vraiment évoqué la fin. Je décide d'utiliser ses propos pour revenir à la fin.

T– Et alors en quoi cela pourrait éclairer le processus de fin ici… entre nous… ?

P– (Silence 20") Ben en fait… Ici aussi je suis plus occupée par les thèmes qui émergent que par la fin… Alors je pourrais me forcer…

mais j'ai pas envie…

T– (Silence 40") Avec ce qui se passe ces dernières séances, j'imagine qu'on pourrait se retrouver à terminer à Noël avec le sentiment d'être passé à côté de la fin…

P– Mmh mmh…

T– Comme si ça pouvait être difficile d'être là… en train de prendre le temps de finir…

P– (Silence 20") Oui c'est vrai… J'ai l'impression qu'au début on était avec la fin et puis à mesure que ça s'approche…

T– Et je vois qu'une partie est liée au flou de la fin… il n'y a pas de butoir…

P– Oui… ça avait du sens de ne pas fixer la fin à l'avance… mais ça fait qu'on peut laisser aller…

T– Mmh mmh… J'ai l'impression d'avancer dans le brouillard… et puis qu'à un moment il y aura un truc clair qui émergera et ce sera la fin… et on l'aura pas vu arriver.

P– Et alors ça me fait rire parce que mon chef m'a plusieurs fois fixé des dates butoirs, mais à chaque fois elles ont été reculées […]

Elle poursuit sur le domaine professionnel. Je le vis comme une digression. Je deviens attentif à mon vécu et la laisse parler. Plusieurs fois, après des traversées difficiles, le lien tissé entre nous est apparu, fort. Plus tard, nous allons sans doute être amenés à nous croiser de loin en loin. Il est indispensable d'avoir travaillé la fin de ce lien spécifique, mais je ne veux pas ouvrir une possibilité de futur dans ce travail de fin. Des souvenirs des étapes de notre parcours ensemble me reviennent, je reste avec puis constate qu'elle est revenue vers la fin.

P– […] Je sens qu'il y a des choses présentes pour moi avec la fin, mais j'ai du mal à les percevoir clairement… C'est vide… mais en même temps il y a quelque chose…

T– (silence 30") Depuis un moment, je suis avec notre histoire… sa durée… ce que nous avons traversé ensemble… les hauts et les bas… où on a ramé… la diversité des paysages… Et c'est intrigant cette fin… ça m'évoque des fins après 1 ou 2 mois de travail… mais après de nombreuses années… Qu'est-ce que ça dit de notre lien, de ce qui est là… et qui va s'arrêter… de ce qu'on n'arrive pas à mettre en

mots…

P– *(Silence 30") Mmh mmh… (Des larmes émergent – Silence 1'20) Quand vous évoquez notre histoire commune… (Silence 30") J'ai beaucoup d'émotion… (Silence 45") Et je vois que… Quand vous nommez la durée… Je vois que c'est difficile d'arrêter… Douloureux de couper… (Silence 40") Vous avez employé le « nous »… ou le « on »… ça ouvre à votre lien avec moi… Et c'est pas simple à imaginer… […]*

Clore un accompagnement varie d'une personne à l'autre. Les repères suivants montrent les enjeux de la fin d'une relation singulière que constitue l'accompagnement d'une personne à partir des choix éthiques et des axes de travails présentés.

Se séparer fait partie de la vie. C'est passer de la relation vivante et créative d'elle-même à deux, au chemin qui se poursuit seul, aux souvenirs, à la trace laissée, évolutive mais hors de la réalité vivante de l'autre. Cette étape fait partie de la relation. Pour certains, se séparer est impossible, c'est toujours l'autre qui part. D'autres ne peuvent partir que brutalement, en claquant la porte. Souvent, la relation s'étiole, sans en avoir conscience et un jour, plus tard, on constate qu'on s'est perdu de vue.

Finir un accompagnement, c'est accepter l'arrêt du chemin fait ensemble et la rupture des liens. La fin est un travail de deuil de la relation et des espoirs. Il y a à se donner le temps d'éprouver ensemble la fin de la relation qui approche, de vivre et traverser ce temps en conscience. Il s'agit de savoir que le chemin va se poursuivre, sans l'autre, que nous ne vieillirons plus ensemble. Nos représentations ne s'ajusteront ni ne se confronteront plus à qui nous deviendrons. Quelque chose de notre être ensemble va se figer.

Travailler la fin, c'est accueillir l'émergence de thèmes sans forcément les mettre au travail. Cela impose de tolérer l'inachevé et la frustration : tout n'a pas été exploré, des pans ont été à peine effleurés, l'autre garde son mystère. Cependant, le terme de l'accompagnement est imprévisible. Tant que la porte ne s'est pas refermée, jusqu'au dernier moment, la personne peut toujours décider de prolonger le travail à la lumière de ce qui se met à jour dans le travail de

la fin et remettre la clôture à plus tard.

Le processus de fin diffère d'une personne à l'autre. Terminer un accompagnement de quelques mois ou de plusieurs années est différent. Après plusieurs années, la motivation initiale de la personne, parfois ciblée, s'est réélaborée et transformée à la lumière de son évolution globale et des facettes conscientisées au fil du cheminement. Elle a même souvent été oubliée et se la rappeler peut contribuer à mesurer le chemin parcouru. Le praticien regarde avec la personne ce qui a été exploré, ce qui a peut-être été évité, ce qui pourrait rester à regarder, à travailler, mais qu'elle fait le choix de laisser en suspens, au moins pour l'instant.

La demande initiale et contractuelle de se donner quelques séances pour clore un travail ensemble est guidée par différents aspects.

Parfois, la personne se sent dans une impasse, bloquée, en difficulté dans sa vie ou avec le praticien et terminer constitue alors la seule voie possible, bien qu'au fond, elle ne le souhaite pas vraiment. Disposer de quelques séances, c'est se donner la chance de pouvoir éclaircir la situation, construire d'autres possibles et opérer un choix plus ajusté au désir profond. Il s'agit de permettre à la personne de tirer parti de cette situation et à l'accompagnement de se poursuivre riche de cet événement.

La situation d'accompagnement et les choix éthiques et méthodologiques du praticien favorisent le tissage de liens fortement investis de la personne à l'endroit du praticien. Lorsque la fin s'annonce, le praticien accepte l'imprévisibilité de l'avenir. Rien ne lui permet de savoir s'il reverra cette personne ou non ni dans quelles conditions : rencontre occasionnelle dans une situation de la vie ordinaire sans implication particulière ou nécessité d'une collaboration plus impliquante et durable, sollicitation pour un nouveau temps d'accompagnement et acceptation ou refus de répondre positivement cette sollicitation.

Dans la perspective de cette imprévisibilité de l'avenir, le prati-

cien chemine avec la personne au fil du temps de la fin de l'accompagnement dans la disposition intérieure d'un « adieu » et non d'un « au revoir ». Ce choix éthique peut avoir pour effet :

- De contribuer à mettre à jour et travailler les liens et investissements non conscients qui pourraient se mettre à jour brutalement et douloureusement pour la personne au moment de la rupture réelle et que la personne se retrouverait seule à gérer. La relation d'accompagnement n'échappe pas en effet au constat fait dans la vie quotidienne : toute rupture met à jour des aspects du lien non conscients auparavant.
- De favoriser l'intégration des liens et des investissements que la personne a développés à l'endroit du praticien et par lesquels le praticien constituait un soutien pour la personne, soutien qu'il ne pourra plus constituer à l'avenir. Laisser la porte ouverte à un futur possible peut favoriser le maintien d'une dépendance largement non consciente de la personne envers le praticien après la fin de l'accompagnement.
- De révéler les annonces de fin induites par le désir de la personne de prolonger dans la vie ordinaire les sentiments et affects extraordinaires nés dans la situation d'accompagnement. Le praticien accompagne la personne à mettre à jour ses représentations et ses espoirs pour la suite de la relation. Il met au travail leur sens, leurs conséquences et leurs biais.

Par cette attitude intérieure, le praticien assume son orientation éthique d'avoir accepté et permis le développement de liens et d'investissements non ordinaires de la personne à son endroit. Il importe ensuite, tôt ou tard, de signifier explicitement à la personne que la relation s'arrêtera définitivement. Ce travail et cette annonce constitue généralement un temps fort dans la prise d'indépendance de la personne et dans l'intégration du lien. Dans le travail de la fin, le praticien mobilise son vécu, les liens qu'il a lui-même tissés ainsi que ses compétences empathiques afin de permettre à la personne de conscientiser les affects, les sentiments et les investissements en jeu dans le processus de séparation.

Par cette mise au travail de l'adieu, il signifie aussi que si une autre

relation a à naître ultérieurement, elle devra être une nouvelle construction et non une continuation de la relation d'accompagnement, sans oublier pour autant que la relation d'accompagnement laissera certainement une trace durable. Si nous nous revoyons, nous aurons changé, l'un et l'autre, nos cheminements et nos développements se seront poursuivis. Certes, resteront les souvenirs et la trace de notre aventure commune. Mais hors de la situation d'accompagnement, l'autre aura à faire connaissance avec qui je suis dans la vie ordinaire, hors de la place très particulière d'accompagnant. De mon côté, j'aurai à taire tout ce que je connais de l'autre et qui relève du secret professionnel. J'aurai à me disposer à le découvrir dans la vie ordinaire, dans sa découverte de l'humain que je suis moi-même dans la vie. Les personnes non ordinaires que nous sommes l'un et l'autre ne se rencontreront plus jamais à l'avenir et ont à se dire adieu. Les liens tissés entre nous dans et par la situation d'accompagnement ont, d'une certaine façon, à rester dans cette situation qui s'achève afin de laisser la place ouverte au futur. Cependant, les liens perdurent longtemps après la séparation physique. Il importe de nous laisser le temps, après la fin de l'accompagnement, de nous oublier mutuellement suffisamment pour être l'un et l'autre décidés à aller à nouveau l'un vers l'autre et pour être ouverts à faire mutuellement connaissance des êtres humains que nous sommes désormais... sachant que l'oubli ne peut être total et que des traces de l'accompagnement perdureront longtemps.

Prendre le temps de finir, c'est poursuivre l'accompagnement à l'occasion de cette fin en prenant le temps de traverser et de vivre ensemble la fin. Être en présence en sachant que la fin s'approche, que nous cheminons l'un et l'autre vers la séparation. C'est discuter ensemble de la façon dont nous allons nous dire adieu. Puis, le moment venu, il y a à se lever, se diriger vers la porte et prendre congé, chacun vers son futur.

Chapitre 9

Compétences complémentaires et effets

1. Évocation

Traverser le vide

Quand les médailles, les exploits, les conquêtes et les réflexions brillantes
cessent de faire illusion,
Quand ils cessent d'être,
ce qui remplit mon existence,
ce qui m'apportera... sans aucun doute... tendresse, chaleur et amour,
ce qui me donne, en apparence, sens, corps, vie et esprit.
Quand la volonté, la maîtrise, la « tension vers » cessent de me soutenir,
Que reste-t-il ?

Le vide,
Le vide de mon corps endolori,
Le vide de mes tripes nouées,
Le vide de mon cœur cristallisé,
Le vide de ma tête qui élabore et explique à vide,
Le vide derrière mes rêves cachés de destin grandiose et flamboyant,
Le vide de ma vie en moi et autour de moi,

... et l'angoisse, diffuse, tapie dans le sombre du vide.

Quand dans ce vide une présence est là,
Quand, semaine après semaine, mois après mois, cette présence reste là,
Ni trop près, ni trop loin,
Malgré mes doutes, mes refus, mes rejets et mes sollicitations,
Accompagnant mes errances et mes pauses interminables,
Accueillant mes peurs, mes silences et mes larmes qui ne viennent pas...

Sans attente, sans projet pour moi.

Alors le vide peut devenir plus dense,
Il peut devenir silence et l'angoisse peut devenir présence.
Des étincelles, oubliées depuis longtemps, brillent à nouveau,
Quelque chose en moi frémit, bouge, prend forme, croît...
Cette présence aussi prend forme, m'apparaît autre que moi
et en lien avec moi.
Dans la tension de nos deux présences,
dans la co-création de chaque instant,
Semaine après semaine, tantôt maussade et laborieux,
tantôt léger et riant,
Souvent bouleversé,
Je peux naître... re-naître,
Je peux me relier à moi-même, à cet autre, aux autres.

Dans l'intimité de cette relation privilégiée,
Dans l'alcôve de cet espace protégé,
Je peux cheminer vers la vie... vers ma vie,
Et commencer enfin à éprouver et trouver ... chaleur, tendresse et amour.

2. Posture psynodique : attitude de principe ou utilisation instrumentale

Accompagner dans le respect de la personne et de son devenir, c'est mobiliser les compétences présentées dans les sections précédentes en faisant confiance à la vie au cœur de la personne. C'est reconnaître l'imprévisibilité irréductible de son cheminement existentiel et de son développement psychique. Cela nécessite de faire le choix de garder l'avenir ouvert en renonçant à l'enfermer dans des contours prédéterminés, à fixer des objectifs précis à l'accompagnement.

La question de pouvoir intégrer d'autres approches à cette attitude d'ouverture confiante ou celle de la mobiliser en alternance avec une attitude directive fixant momentanément des objectifs se pose souvent aux praticiens comme au public.

Tout est bien entendu possible, mais les choix pratiques réalisés

par le praticien le situent alors de fait dans une perspective qui parfois lui échappe au premier abord. Si tout est possible, il est en revanche impossible de se placer dans une attitude de renoncement à choisir pour l'autre et, en même temps, dans celle de choisir pour l'autre. Il n'est pas plus possible de renoncer à fixer un objectif et, en même temps, de fixer un objectif.

Lorsque le praticien fait le choix éthique d'accompagner dans une attitude d'ouverture confiante et de renoncer à des objectifs, le désir de fixer des objectifs peut bien entendu apparaître dans le cours d'un accompagnement. Il importe que le praticien soit pleinement ouvert à cette éventualité de façon à pouvoir accueillir un tel désir, à le travailler afin d'éclairer la situation présente et d'ouvrir à des interventions accordées à son choix éthique.

Lorsqu'un praticien, apparemment situé dans une attitude d'ouverture confiante, fixe volontairement et sciemment des objectifs, même s'il s'agit de ceux de la personne, que se passe-t-il ? Il choisit sciemment de ne pas mettre au travail son désir de fixer des objectifs pour l'utiliser dans la perspective de son attitude d'ouverture confiante et l'abandonne de fait. Par cet acte, il montre que son attitude d'ouverture se trouvait englobée dans une autre attitude de plus haute importance, possiblement non consciente. Dit autrement, le praticien se situe alors de fait dans une attitude directive, qui peut-être lui échappe, dans le cadre de laquelle il a pu adopter momentanément une attitude qui avait les apparences d'une ouverture confiante... tant qu'elle répondait aux objectifs qu'il avait fixés. Il s'agit donc d'une attitude d'ouverture confiante incomplète et partielle, mobilisée comme un instrument au côté d'autres instruments dans la poursuite des objectifs fixés au travail.

Si tout est apparemment possible, l'alternance de posture ainsi que la mobilisation d'outils visant des objectifs dans le cadre apparemment d'un choix éthique d'ouverture confiante est une illusion et fixe clairement le praticien dans une attitude directive : on ne peut pas à la fois choisir de ne pas viser de but et viser un but.

Il convient donc de distinguer :

– Une attitude d'ouverture confiante de principe dans laquelle le praticien fait le choix de cette attitude et le maintient tout au long

de l'accompagnement.
- La mobilisation instrumentale d'une ouverture confiante partielle et limitée en alternance avec une attitude directive ou avec des outils directifs, dans laquelle l'attitude de principe du praticien se trouve être, de fait, une attitude directive.

Les propos précédents concernent les choix conscients du praticien et non les aspects non conscients de sa pratique toujours présents dans la rencontre. Pour mémoire, (cf. § 2.3.3), le praticien ayant fait le choix éthique d'une attitude d'ouverture confiante de principe peut se trouver non consciemment dans une directivité et dans la visée d'un objectif. La conscientisation d'un tel moment le conduira alors à le mettre au travail dans la perspective de son choix éthique d'ouverture à l'incertitude, dans un espace tiers de supervision et, éventuellement, dans la relation d'accompagnement, avec la personne.

3. Compétences complémentaires

Les sections précédentes ont décrit six compétences :
- l'écoute et l'accueil de la personne,
- la présence à l'autre, à soi-même, à la situation,
- l'engagement dans des liens investis affectivement,
- l'implication authentique dans la rencontre,
- la contribution à la conscience de la personne,
- la mise en œuvre du cadre de travail.

Pour des raisons de lisibilité, elles ont été présentées successivement et séparément, mais il importe de garder à l'esprit que ces compétences sont mobilisées de façon conjointe et concomitante. Aucune d'entre elles n'est observable isolément et aucune ne peut, à elle seule, rendre compte d'un moment de pratique.

Au fil des descriptions, d'autres compétences sont apparues en filigrane comme condition de possibilités des six précédentes. Il importe de les évoquer brièvement pour avoir un aperçu complet de l'état actuel de la description de la pratique considérée dans ces pages.

3.1. Mobilité expérientielle

Au fil des pages précédentes, il est apparu que plusieurs compétences requièrent une mobilité expérientielle. Cette deuxième compétence complémentaire requiert la maîtrise de cinq gestes[28] attentionnels et/ou expérientiels, gestes « intérieurs » imperceptibles de l'extérieur :

- Décalage expressif : c'est le geste consistant à se dégager de la captation par le discours de la personne pour porter attention à toutes ses manifestations, verbales et non verbales, témoignant de son vécu perceptif, affectif, cognitif et social.
- Désadhérence : c'est le geste consistant à se dégager de l'emprise d'un aspect du vécu (émotion, perception, interprétation, jugement, intention, etc.), à faire un *pas de côté* qui n'annule pas le vécu mais permet de s'en distancier.
- Suspension : c'est la capacité à suspendre l'expression de ce qui se présente pour pouvoir le soumettre à une réflexion quant à son sens et son utilisation au service de la personne.
- Attention intérieure : c'est le geste consistant, dans le cours de la rencontre, à être attentif à son propre vécu dans ses différentes dimensions et variations.
- Attention au processus : c'est l'opération consistant à porter attention à *ce qui se passe* à l'occasion de *ce qui se dit* : à la façon dont se déroule l'interaction, d'instant en instant dans la rencontre et au fil des séances successives ; à son propre vécu ; à l'ensemble de ce que la personne exprime, verbalement et non verbalement.

3.2. Humanisme existentiel

Les courants humanistes et existentiels auxquels se rattache la pratique décrite dans ces pages sont porteurs de préoccupations, de représentations de l'homme et de valeurs ouvrant sur différents thèmes et questionnements : confiance en l'autre/soutien à l'autre, autonomie/lien, altruiste/lucratif, liberté/responsabilité, vie/mort, solitude/grégarité, sens/non sens, idéalité/imperfection, etc. Dans cette perspective, le praticien mobilise une troisième compétence,

[28] En distinction d'un geste manuel qui concerne un acte essentiellement physique.

humaniste-existentielle, celle d'accompagner la personne dans l'exploration de ces directions lorsqu'elles émergent dans la rencontre.

3.3. Réflexivité éthique

Dans un accompagnement centré sur le respect de la personne et de l'imprévisibilité de son devenir, l'entretien est caractérisé par l'incertitude. Il n'est pas préparé à l'avance et il n'y a pas de déroulement type. Il n'y a pas de réponse prédéfinie aux événements de l'interaction, toujours imprévisibles. L'inconnu et l'imprévu sont au cœur de l'entretien et sont acceptés comme tels : le praticien travaille avec ce qui se présente.

À chaque instant de la rencontre, de nombreuses pistes d'interventions s'ouvrent au praticien et les compétences présentées ouvrent à des directions d'intervention pouvant être contradictoires : rester voilé pour maintenir les investissements ou s'impliquer authentiquement dans la rencontre, accueillir et écouter ou tenir le cadre de travail, se dévoiler dans la rencontre ou utiliser son vécu au service du développement de la conscience de la personne, etc. Dans le direct du face-à-face, il a alors, pour reprendre l'heureuse formule de Philippe Perrenoud, à « agir dans l'urgence et décider dans l'incertitude »[29].

L'incertitude permanente, la multiplicité des interventions possibles à chaque instant et l'impossibilité d'un « guide des bonnes pratiques » ouvrent à une liberté et une responsabilité du praticien. Elles requièrent dans le même temps de sa part la capacité de questionner sa pratique dans le vif du cours de sa réalisation, caractéristique du praticien réflexif[30]. Sans possibilité de référence à un savoir extérieur faisant foi, cette compétence relève d'une dimension éthique : celle des choix que le praticien fait de lui-même, en responsabilité, au service de la personne.

Cette quatrième compétence de réflexivité éthique dans le cours de l'action et sur l'action en cours est une activité mentale de haut

[29] P. Perrenoud (1996), formulée pour caractériser l'activité de l'enseignant.
[30] Schön D. (1993), Paquay L. & Sirota R. (2001), Perrenoud P. (2010-b).

niveau. Elle nécessite de pouvoir se dégager partiellement de l'engagement dans l'action pour ouvrir un espace de réflexion permettant de mobiliser les savoirs d'expérience du praticien, non pour les appliquer à la lettre, mais comme « grilles de lecture » de la situation présente en vue d'ajuster créativement son action à ses caractéristiques spécifiques. Le praticien est donc capable de se prendre pour objet de sa réflexion, d'agir, de se regarder agir, de réfléchir à sa manière d'agir et de la modifier dans le direct de sa réalisation.

3.4. Intelligence clinique

L'approche par les compétences utilisée pour décrire la pratique visée dans ces pages ne doit pas conduire à considérer qu'il s'agit essentiellement d'un métier « pratique » dont l'exercice relèverait de techniques qu'il suffirait de maîtriser[31]. La réflexivité éthique, reflétant la compétence du praticien à penser consciemment sa pratique dans le vif de sa réalisation, contribue à la pratique mais ne peut pas l'expliquer complètement. Il est utopique de croire que, dans le vif de la rencontre clinique, la pratique pourrait être entièrement pensée consciemment et déterminée volontairement par le praticien à partir de ses savoirs.

Il y a, en permanence, une *intelligence* au travail qui dépasse et englobe la réflexivité et tente de comprendre la complexité des situations et de guider l'action. La pratique considérée, comme toute activité de haut niveau, passe par un raisonnement professionnel, qu'on le nomme *raisonnement clinique* ou *intelligence en situation*[32] constituant la quatrième compétence complémentaire : l'intelligence clinique. Elle se développe, au fil du parcours et du travail personnel du praticien, au cours de sa formation et enfin *dans* et *par* l'exercice du métier[33]. Comme l'écrit P. Perrenoud (2001-a, p. 132), la capacité d'intelligence clinique rend compte du fait que « toute action complexe, même si elle est, en apparence, essentiellement logique ou technique, n'est possible qu'au prix de fonctionnements inconscients ». Il s'agit

[31] Comme l'écrit P. Perrenoud (2010-a) au sujet de la profession d'enseignant.
[32] G. Jobert (1999).
[33] P. Perrenoud (2001-a, p. 132).

ici d'inconscient pratique, « celui que traquent depuis quelques années les travaux sur l'action préréfléchie, basés sur l'entretien d'explicitation[34] et les travaux d'ergonomie, de psychologie et de sociologie du travail visant une analyse fine de l'activité[35] ».

Reconnaître ainsi la dimension largement non consciente de la pratique rend caduc tout espoir d'expliquer de façon complète, définitive et validée *comment* et *pourquoi* le praticien fait ce qu'il fait. Accepter que le praticien est agi à son insu par des phénomènes qui lui échappent, quels que soient le travail qu'il a pu faire sur lui et les formations qu'il a pu suivre, conduit à la nécessité d'un travail continu de conscientisation de son activité au travers de dispositifs d'interpellation de la pratique (supervision, auto-confrontation, entretien d'explicitation...). Il s'agit là d'une obligation de moyens, indispensable à la pratique, lui permettant de prendre conscience des phénomènes en jeu à son insu dans les rencontres avec les personnes qu'il accompagne.

3.5. Sécurité ontologique

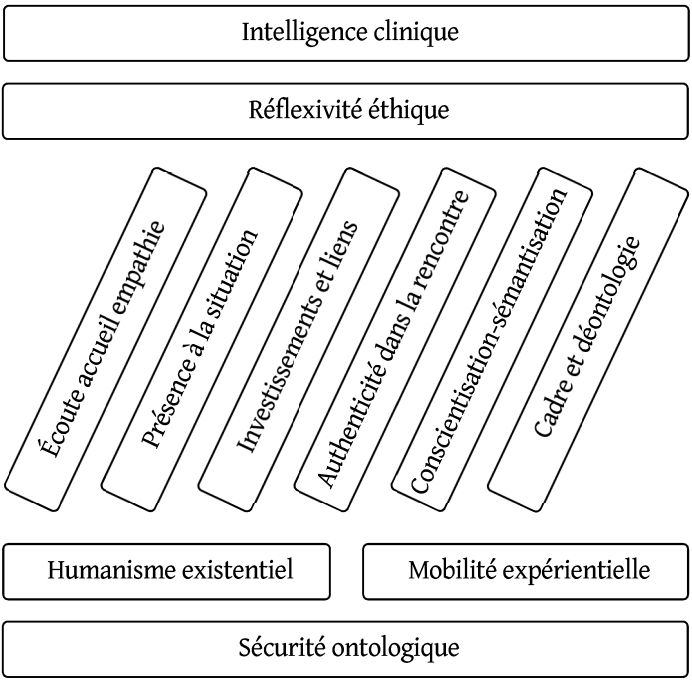
Dans le vif de la rencontre avec les personnes, les évocations ont permis de percevoir que la mobilisation de ces différentes compétences en requiert une cinquième et dernière : la sécurité ontologique. Accompagner la personne dans une situation caractérisée par l'imprévu et l'inconnu, dans une position d'incertitude et une réflexion éthique constante requiert le développement d'une tranquillité intérieure, d'une sécurité existentielle. Cette compétence ne conduit pas à faire l'économie des moments de doute, d'inconfort voire d'angoisse, mais permet de les tolérer, de les traverser, de les penser et de les mettre au service de la personne, dans le direct de leur surgissement dans la rencontre.

3.6. Synthèse

Le schéma ci-après résume graphiquement l'architecture de compétences identifiées jusqu'à présent qui, orientées par la posture

[34] P. Vermersch, (1994) ; P. Vermersch et M. Maurel (1997).
[35] Y. Clot (1995, 1999) ; G. Jobert (1998, 1999) ; G. Terssac (1992).

éthique psynodique (cf. chapitre 2), décrivent la pratique présentée dans ces pages, forment la trame du cursus pédagogique de formation à cette pratique (cf. Tome 2) et sont appelées à être confirmées, complétées et peut-être étendues par le travail de recherche descriptive en cours (cf. Tome 3).



4. Effets d'un accompagnement respectueux de la personne et de son devenir

L'expérience montre que, dans le moyen et long terme, accompagner des personnes selon les modalités présentées dans ces pages produit des transformations profondes, imprévisibles mais satisfaisantes pour la majorité des personnes. Mais la majorité n'est pas l'ensemble et il arrive que des personnes soient déçues, généralement parce que la démarche ne produit pas des effets aussi rapidement que la personne le souhaiterait. Il s'avère qu'il y a souvent confusion entre « résolution de problème », ce qui peut être assez rapide, et mutation

psychique qui relève du rythme du développement psychique.

Les transformations observées peuvent être multiples et tenter d'en dresser une liste détaillée n'a pas de sens car elles sont spécifiques à chaque personne et non reproductibles de l'une à l'autre. Les effets sont souvent inattendus pour la personne, il est courant qu'elle observe des transformations qu'elle n'aurait pas imaginé initialement. Il est cependant possible d'évoquer les grandes lignes des changements observés.

4.1. Éclairer l'existence et cultiver la croissance

Notre vécu (nos pensées, nos sensations, nos sentiments, nos anticipations, nos choix, nos actes, etc.) comporte une large dimension non consciente qui oriente notre vie à notre insu.

Devenir progressivement plus conscient de son vécu dans ses différentes dimensions par la rencontre avec le praticien, par le lien qui se tisse avec lui, par les thèmes abordés et par les événements qui se produisent contribue à éclairer l'existence. D'une part en construisant du sens ou en faisant évoluer le sens donné aux événements de son histoire, d'autre part en devenant plus présent et clairvoyant dans sa vie actuelle et, enfin, en se projetant plus lucidement dans le futur.

Le développement psychique est mu par une propension à la croissance mais se déroule selon une suite d'avancées, de reculs et de stagnations imprévisibles. Cette propension peut être contrebalancée par la façon d'être au monde de la personne, fruit du croisement de ses aptitudes innées et des événements de son histoire, par la configuration de son environnement actuel et par les liens qu'elle a tissés dont certains peuvent devenir délétères. Le développement de la personne peut alors se trouver altéré et la personne se vivre dans une régression durable.

S'inscrire dans une démarche au long cours peut contribuer à cultiver la croissance psychique. L'accueil et l'écoute du praticien, sa présence, son acceptation des liens, son authenticité dans la rencontre et sa tenue du cadre favorisent le développement psychique

de la personne sans toutefois pouvoir espérer se soustraire à ses fluctuations.

4.2. Connaissances de soi

Le travail d'accompagnement présenté dans cet ouvrage développe trois formes de connaissance de soi pour la personne :

- Connaissance de soi historique : sans que cela ne soit une nécessité, l'histoire de la personne s'invite souvent dans la rencontre avec le praticien. Le travail est l'occasion de la mise à jour d'événements passés inconnus ou de la mise en perspective d'événements connus. Il s'agit d'une connaissance de *qui j'ai été* mettant en perspective *qui je suis* aujourd'hui.
- Connaissance de soi actuelle et statique : le travail de conscientisation conduit la personne à prendre progressivement conscience d'aspects de son vécu non conscients jusqu'alors mais pour autant agissants dans son existence. Cette prise de conscience transforment petit à petit la représentation qu'elle a d'elle-même, tant au sujet de ce qu'il éprouve et sa façon de le gérer, que de ses valeurs, croyances, représentations, de ses façons habituelles de raisonner, de penser le monde, de ses modes d'anticipations de son existence, de ses façons d'agir dans la vie et avec les autres, etc. Ce travail actualise sa représentation d'elle-même, laquelle est, en même temps, toujours en partie obsolète puisque la personne se développe en permanence. Il s'agit d'un savoir *qui je suis actuellement* ou, plus exactement,d'un savoir *qui j'étais jusqu'à présent*, sans certitude d'être tout à fait le même maintenant.
- Connaissance de soi en acte et dynamique : Dans les premiers temps du travail, la personne est généralement focalisée sur des situations de sa vie quotidienne, extérieures à la situation actuelle. Elle est présente principalement sur le mode du souvenir souvent affecté, elle se remémore des événements récents ou plus anciens. L'accompagnement proposé, par le travail de conscientisation et de sémantisation visant la globalité du vécu de la personne dans la rencontre, produit une réorientation attentionnelle graduelle mais spontanée et durable. Progressivement, elle se dégage de la seule remémoration pour développer une capacité de présence

non jugeante à son vécu actuel dans ses multiples dimensions, une capacité à être attentive à l'environnement présent, notamment à l'interaction avec le praticien, et aux modifications successives de son vécu d'instant en instant dans cette interaction. Petit à petit la personne développe sa capacité et sa qualité de présence. La présence constitue une connaissance de soi en acte et dynamique qui évolue avec l'évolution de la situation. C'est un savoir au sujet de *qui je suis présentement* dans l'instant, dans la situation actuelle, dans la rencontre en cours. L'accroissement de sa présence dans chaque instant de sa vie actuelle étend la liberté d'action de la personne en la dégageant de routines et d'automatisme l'agissant auparavant non consciemment.

4.3. Transformation des difficultés

L'imprévisibilité des fluctuations du développement psychique, tant en fréquence qu'en ampleur, ne permet pas de prévoir à court terme l'évolution des difficultés qui, souvent, ont conduit la personne à entamer un travail sur elle. Le praticien, respectant l'imprévisibilité du devenir de la personne, renonce à viser directement une évolution de ces difficultés. En revanche, l'accompagnement favorise globalement le développement psychique conduisant à une transformation de la personne et de son contexte de vie. *Transformer* ne signifie pas forcément résoudre les problèmes, sortir des difficultés ou apaiser la souffrance. Ce peut être un changement de perspective ou une réorganisation de la vie de la personne ou une réorientation de ses intérêts qui modifient la place, le sens, l'intensité de ces difficultés et souffrances.

Une personne peut entamer une démarche sans souffrances ni difficulté particulière, par exemple pour anticiper une difficulté possible, par curiosité vis-à-vis d'elle-même et de sa façon d'être au monde, parce qu'elle estime cette démarche nécessaire pour son activité professionnelle[36] ou parce qu'elle lui est demandée pour entreprendre une formation[37]. Il arrive aussi qu'une personne choisisse,

[36] Par exemple pour un éducateur spécialisé, une conseillère conjugale, un travailleur social, etc.

[37] Par exemple une formation à la pratique de la psychothérapie ou du coaching.

bien que la souffrance l'ayant amenée à entreprendre cette démarche ait disparu ou diminué, de ne pas l'interrompre. Il est alors possible que ces personnes rencontrent et traversent des moments accompagnés d'un sentiment de recul, de régression voire de souffrance ; soit parce que le travail de conscientisation va les amener à explorer des pans difficiles ou souffrants de leur existence jusque-là tenus à l'écart ; soit à cause des fluctuations inhérentes au processus de développement psychique qui peuvent se produire à tout moment de la démarche, soit à cause des événements imprévisibles de la vie.

4.4. Cheminement existentiel

Quels que soient les motifs poussant les patients à solliciter un accompagnement, nombre d'entre eux voient émerger, au cours de cette démarche, des questions existentielles : échelle de valeurs, choix fondamentaux d'orientation de vie, sens de la vie, question de la mort, etc. Ces questions, qui d'ailleurs sont parfois d'emblée la préoccupation qui motive une personne, sont aujourd'hui exacerbées par différents facteurs : fin de la période d'opulence et de croissance du siècle dernier en Occident ; prise de conscience des limites de la planète et de son état ; crainte d'un avenir qui ne sera probablement pas meilleur pour nos enfants que pour nous ; constat de la poursuite des guerres et de la violence ; incertitude des trajectoires professionnelles et personnelles, etc.

La situation d'accompagnement est propice à l'émergence de ces questionnements et à leur mise au travail. L'intimité qui s'installe avec le praticien, le constat répété qu'il ne cherche pas à imposer ses idées, la confiance dans sa capacité à accompagner les angoisses qui peuvent émerger à l'occasion de ces questionnements, la garantie de la régularité des séances et le sentiment que ces séances peuvent être des parenthèses en dehors du rythme et des enjeux de la vie quotidienne sont autant de facteurs qui conduisent nombre de personnes à ouvrir ces questions.

L'accompagnement est donc l'occasion, pour la personne, de prendre conscience et d'interpeller ses propres valeurs, ses orientations, ses responsabilités, de construire ou de poursuivre sa réflexion, de faire évoluer ses idées, de mûrir ses choix. Autant de directions de

changement, imprévisibles, mais aux conséquences potentiellement importantes pour sa vie.

5. Pour aller plus loin…

Ce tome 1 a présenté de façon détaillée la pratique d'accompagnement dans le respect de la personne et de son devenir mise en œuvre par les membres de l'équipe pédagogique de l'Institut Grefor et sans doute par bien d'autres praticiens, gestaltistes ou non.

Le tome 2 –*Formation pratique*– détaille le dispositif pédagogique permettant aux stagiaires de se former à ce métier et construisant les compétences professionnelles spécifiques présentées ici.

Le tome 3 –*Recherche descriptive*– présente le dispositif de recherche construit afin de confirmer et enrichir de façon méthodique les compétences décrites, ainsi que quelques recherches et leurs résultats.

Bibliographie

ARÈNES Jacques (2007), *Apprendre à être seul en présence de l'autre*, Imaginaire & Inconscient, 2007/2 (n° 20), p. 123-135.

BARRY Grant (2006), *La nécessité d'une justification éthique en psychothérapie : le cas particulier de la thérapie centrée sur le client*, ACP Pratique et recherche n°3.

BARRY Grant (2009), *La non-directivité de principe et la non-directivité instrumentale dans la thérapie centrée sur la personne et la thérapie centrée sur le client*, ACP Pratique et recherche n°10.

BOIS Danis (2013), *L'Homme autrui de lui-même : cheminer vers soi, c'est cheminer vers autrui*, dans Bois D., Gauthier J.-Ph., Humpich M. Rugira J.M., *Identité, altérité et réciprocités : articulation au cœur des actions d'accompagnement et de formation*, Québec

BOLGERT Catherine (2003), *Quel cadre pour les fins de thérapie ?*, Revue Gestalt n°25.

BRISSAUD Frédéric (2007), *Construire des récits de psychothérapie*, TheBookEdition.

BRISSAUD Frédéric (2010), *Pour un renouveau de la psychothérapie – Mutations*, Psychologiques, L'Harmattan.

BRISSAUD Frédéric (2012-a), *Approches du métier de gestalt-thérapeute – Orientation maïeutique, compétences, formation, évaluation*, La Pensée Vagabonde – Collection Théoriser la pratique.

BRISSAUD Frédéric (2012-b), *Posture clinique – Un essentiel de la pratique gestaltiste d'orientation maïeutique*, revue les Cahiers de Gestalt-thérapie, n°30, l'Exprimerie.

BRISSAUD Frédéric (2016), *Repères éthiques et posture clinique issus de la*

pratique – Savoirs professionnels réellement mobilisés, revue les Cahiers de Gestalt-thérapie, n° 36, l'Exprimerie.

BRUGÈRE Fabienne (2014), *L'éthique du « care »*, PUF - Collection Que sais-je ?

CLOT Yves (1995), *Le travail sans l'homme – Pour une psychologie des milieux de travail et de vie*, Paris, La Découverte.

CLOT Yves (1999), *La fonction psychologique du travail*, Paris, PUF.

CLOT Yves, FAÏTA Daniel, FERNANDEZ Gabriel, SCHELLER Livia (2000), *Entretiens en autoconfrontation croisée : une méthode en clinique de l'activité*, Perspectives interdisciplinaires sur le travail et la santé, ressource Internet : http://pistes.revues.org/3833.

DELEAU Michel (2006), *Psychologie du développement – 2e édition*, Éditions Bréal – Collection Grand Amphi Psychologie.

DELASSUS Eric (2013-a), *De l'individu à la personne*, archives-ouvertes.fr, <hal-00853937>.

DELASSUS Eric (2013-b), *Renouveau de la personne et émergence du sens*, archives-ouvertes.fr, <hal-00860035>.

DELASSUS Eric (2013-c), *Puissance et vulnérabilité – Pour un care spinoziste*, archives-ouvertes.fr, <hal-00925616>.

DELASSUS Éric (2013-d), *Devenir des personnes les unes pour les autres*, Publication Internet : http://the-dissident.eu

DELOURME Alain (2003), *La souplesse du cadre*, Revue Gestalt n°25.

DUCROUX-BIASS Françoise (2005), *La non-directivité : un concept ontologique*, ACP Pratique et recherche n°2.

GELLER Shari, GREENBERG Leslie (2005), *La présence thérapeutique*, ACP Pratique et recherche n°1.

JOBERT Guy (1998), *La compétence à vivre – Contribution à une anthropologie de la reconnaissance au travail*, Tours, Université François Ralelais, Mémoire pour l'habilitation à diriger des recherches.

JOBERT Guy (1999), *L'intelligence au travail*, dans Carré P. & Caspar P., *Traité des sciences et techniques de la formation*, Paris, Dunod.

LAING Ronald D. (1967), *La politique de l'expérience*, Stock Plus.

LIETAER Germain (1993), *L'Authenticité, la Congruence et la Transparence*, Document AFP-ACP, traduit de *Authenticity, Congruence and Transparency*, dans *Beyond Carl Rogers*, Brazier, D. (ed), London 1993.

LIETAER Germain (1999), *De la non-directivité à l'expérientiel : l'évolution d'un paradigme*, Mouvance Rogérienne n°16, pp. 2-13 (ressource Internet).

LES CONVIVIALISTES (2013), *Manifeste convivialiste - Déclaration d'interdépendance*, Le Bord de l'Eau.

MASQUELIER-SAVATIER Chantal (2003), *Le cadre, autrement*, Revue Gestalt n°25.

MENDIBURU Jean-Pierre (2003), *La fonction du cadre*, Revue Gestalt n°25.

MOON Kathryn (2006), *La congruence du thérapeute non directif : un paradoxe éthique, pas un conflit théorique*, ACP Pratique et recherche n°3.

PAQUAY Léopold, SIROTA Régine (2001), *Le praticien réflexif – La diffusion d'un modèle de formation*, Revue Recherche et Formation, n° 36, Institut National de Recherche Pédagogiques.

PAUL Maela (2004), *L'accompagnement : une posture professionnelle spécifique*, L'Harmattan.

PERRENOUD Philippe (2001), *De la pratique réflexive au travail sur l'habitus*, Revue : Recherche & Formation, n° 36, p. 131-162.

PERRENOUD Philippe (2010-a), *Des savoirs pour enseigner, vraiment ?*, Revue : Mesure et évaluation en éducation (2010), ADAME.

PERRENOUD Philippe (2010-b), *Développer la pratique réflexive dans le métier d'enseignant*, ESF Éditeur.

ROGERS Carls (1951), *Client-Centered Therapy : Its Current Practice, Implications, and Theory*, Boston, MA, Houghton Mifflin.

ROGERS Carls (1957), *The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change*, dans Journal of Consulting and Clinical Psychology - Washington, DC, N° 21, p. 95-103, paru en français sous le titre, *Conditions nécessaires et suffisantes d'un changement de personnalité en psychothérapie*, dans Hommes et Techniques, N° 169,

p. 150-157.

SCHMID Peter F. (2009), *Interpellation et réponse – L'accompagnement centré sur la personne : une rencontre de personne à personne*, ACP Pratique et recherche n°9.

SCHÖN Donald (1993), *Le praticien réflexif – À la recherche du savoir caché dans l'agir professionnel*, Éditions Logiques, Montréal.

TERSSAC Gilbert de (1992), *Autonomie dans le travail*, Paris, PUF.

THEUREAU Jacques (2010), *Les entretiens d'autoconfrontation et de remise en situation par les traces matérielles et le programme de recherche « cours d'action »*, Revue d'anthropologie des connaissances 2/2010 (Vol 4, n° 2).

VAN KLAMTHOUT Martin (2007), *Le sens d'un univers sans dieu : un défi pour la thérapie centrée sur la personne*, ACP Pratique et recherche n°5.

VERMERSCH Pierre (1994), *L'entretien d'explicitation, 1ère édition*, ESF – Paris (4e édition 2003).

VERMERSCH Pierre (2012), *Explicitation et phénoménologie*, Presses Universitaires de France – Formation et pratiques professionnelles.

VERMERSCH Pierre, MAUREL Maryse (1997), *Pratiques de l'entretien d'explicitation en formation initiale et continue*, Paris, ESF.

ZECH Emmanuelle (2008), *Que reste-t-il des conditions nécessaires et suffisantes au changement thérapeutique ?*, ACP Pratique et recherche n°8.

ZIELINSKI Agata (2007), *Avec l'autre - La vulnérabilité en partage*, S.E.R. Études 2007/6 (Tome 406).

Imprimé via lulu.com, en impression numérique à la date de la commande
Lulu.com, 3101 Hillsborough Street, Raleigh, NC 27607, USA