

QU'EST-CE QUE LA THERAPIE ? PEUT-ETRE UNE ECOUTE INTEGRATIVE

Pourquoi franchit-on la porte d'un psychothérapeute ?

Certainement pas pour sa posture dans un premier temps, mais parce qu'un équilibre dans notre vie s'est rompu, une question se pose, une souffrance s'installe, une maladie vient modifier durablement notre projet de vie.

La posture du thérapeute jouera peut-être un rôle, sa méthode également. Mais avant tout la personne qui pousse cette porte demande de l'aide et la plupart du temps veut que ça aille vite. C'est quoi le « ça » qui doit aller vite ? Là est la question. Sait-elle qu'en tout premier lieu, avant l'aide, il va y avoir la qualité de l'écoute du thérapeute. L'écoute cherchera-t-elle des indices, des repères, etc. pour arriver à un diagnostic ou/et accueillera-t-elle ce qui est là ? Puis cette écoute obéira-t-elle à un protocole, un savoir, des connaissances et donc guidera les échanges ou /et sera-t-elle le réceptacle actif de ce qui se passe entre les deux personnes en présence, et très exactement, deux corps en présence.

Car en fait, il va y avoir deux personnes en présence dans un espace avant tout, qui ne se connaissent pas, et qui vont partager une tranche de vie sur le mode de rencontres qui ne seront jamais les mêmes, dans ce même espace physique, selon des modalités que fixe le cadre. Franchir cette porte implique déjà beaucoup de choses, et notamment cet autre, ce cadre, cet espace temps, cet espace financier, des règles, une méthode et donc un axe de soin, en vue de quoi en fait ? Guérir ? Changer ? Aider ? Etre écouté ? Retourner à la vie d'avant ? Et déjà la direction, par ce pas, qui passe la porte sait-il exactement où il va ?

Quelle est son intention, ses attentes ? Acceptera-t-il ce qu'il vient chercher et ce qu'il y trouvera ? Ainsi la rencontre thérapeutique implique deux personnes en présence qui concerne bien plus que cela. Elle implique une sorte de projet implicite, elle implique également, tout un groupe de personnes absentes, des temps et des ailleurs qui vont au fil des séances prendre vie. Il va aussi y avoir ce qui se passe, se dit et ne se dit pas, entre ces deux personnes qui partagent ce moment. Il va aussi y avoir beaucoup d'émotions. Ce sensible, ces traces du sensible qui auront creusé des sillons parfois si profonds, qu'ils engouffrent, menacent de submerger. Ce sensible qui œuvre si subtilement et si infailliblement dans l'émergence des formes de notre vie. Ces formes dont l'assise émotionnelle structure la portance et la dynamique des échanges de la vie avec ce qui l'entoure, qui est à la fois visible, et aussi si imprévisible, et qui va encore apparaître là entre ce patient et ce thérapeute.

C'est ce qui fait que la thérapie est avant tout une thérapie des phénomènes. Le phénomène étant ce qui se montre, apparaît, se manifeste. (phainomenôs = manifestement, visiblement.) De ce moment, de cet espace qu'on appelle la thérapie un horizon de possibilités de vie va émerger.

La posture dans la thérapie qui accueille, cette vie qui oeuvre de cette façon là, dans des attitudes et des comportements, participe du devenir de ce qui se travaille dans la rencontre humaine. Ce qui permet à la thérapie d'être intégrative n'est ce pas, justement le fait qu'elle est en prise avec ce qui se vit là aussi ? Ce qui se vit là n'est-il pas tout aussi révélateur et porteur de la dynamique qui fonde l'existence ?

Toutes les thérapies, ne regardent pas ce qui est sous leurs yeux de la même façon, mais ce qui les relie, ce que toutes regardent, est le fond de la vie qui anime et met au monde. L'approche de ce fond de la vie se fait de façon différente et intègre toujours les formes qui se disent ou se révèlent d'une façon ou d'une autre, afin que ce fond émerge et ouvre un nouvel horizon de possibilités au projet de vie qui est entré dans ce cabinet. Il est peut-être

curieux d'entendre que c'est un projet de vie qui est entré dans le cabinet et non une personne...

Et bien, si on regarde le fait que la rencontre thérapeutique est en elle-même intégrative de toutes ces dimensions qui vont apparaître, qu'elle s'ouvre au possible de l'instant, qu'elle accueille ces deux personnes qui partagent ce temps commun, ce cadre commun, alors, la rencontre et l'espace thérapeutique est à l'image de la vie : une possibilité. Mais c'est une possibilité orientée. Car c'est une rencontre particulière qui observe, au plus près d'un vécu, qui essaie de le saisir. Cette saisie, est justement ce par quoi, le thérapeute aperçoit la personne dans son actualité, et où, il s'aperçoit aussi la voir ainsi. Elle lui apparaît par son agir peu à peu, par ce par quoi elle est mue, comment elle se constitue, comment elle s'oriente et vers quoi elle va. Cette dynamique est le projet de vie qui est rentré dans le cabinet par cette personne, par ce corps mobile et mobilisé de cette façon là, participant dans sa forme à mettre au monde le projet de vie.

Pour peu que l'attention et l'intention thérapeutique soit elle aussi dans le mouvement pour accompagner cette existence en train d'avoir lieu, qu'elle soit en souffrance, en question, menace de rompre et tant d'autres mouvements alors, cette rencontre ira au plus près de l'être en train de construire de l'existence, qui lui donne la forme d'une personne. Cette forme particulière de mise au monde avec les autres et par les autres, dans ce mouvement collectif duquel elle est issue, à laquelle elle participe et vers laquelle elle se tourne dans ses attentes. La thérapie est intégrative car elle écoute, accueille, regarde les formes, les structures, la relation que les dimensions de vie de la personne actualise et entretient à la vie. Ce n'est plus seulement un être en difficulté mais c'est aussi un projet de vie qui participe de la vie collective, d'un vivre ensemble qui est en panne, si je puis dire, d'existant, et qui pousse la porte de ce cabinet de thérapie.

Alors, peut-être, peut-on dire que la thérapie sera – Un regard sur comment se fait cette rencontre soi/monde, une sorte de saisie de ce qui est là.

Régine CLUDY

Directrice pédagogique de SAVOIR PSY. Gestaltherapeute. D.U. de Phénoménologie psychiatrique.