

Gilbert Moisan

Le désir d'être du psychothérapeute

*Le psychothérapeute est un arbre, seul dans sa forêt,
soumis aux aléas, exposé aux saisons.
Enraciné pour la vie dans son terreau d'origine, au fil du
temps il se renforce.
Ses feuilles poussent puis tombent une fois l'automne
venu.
Au hasard d'une rencontre, il passe parfois rapidement
d'une saison à l'autre.
Plus près du sol, de petites branches mortes rappellent des
début difficiles
dans un climat peu propice à la vie, sa vie.*

Depuis plusieurs années, je suis interpellé par plusieurs questions au sujet de la psychothérapie et des psychothérapeutes. Pourquoi et comment devient-on psychothérapeute? Qu'est-ce qui permet que de véritables moments de rencontre surviennent en psychothérapie individuelle ou en psychothérapie de couple? Pourquoi le cheminement vers soi est-il marqué de tant de souffrances? Quel est le statut de la psychothérapie d'abandon corporel à l'égard des données scientifiques récentes concernant la psychothérapie en général?

Une incursion du côté de la recherche scientifique sur la psychothérapie

Au regard de l'histoire de l'humanité, le domaine de la psychothérapie est relativement jeune, tout au plus 125 ans. Au fond, je crois que la psychothérapie est née du désir de comprendre autrement la souffrance humaine en s'ouvrant à des dimensions inconscientes, méconnues jusqu'alors, en s'éloignant aussi de réflexions philosophiques ou de perspectives moralisatrices. Diverses approches se sont développées dans un foisonnement diversifié, l'approche psychanalytique, puis plus tard le mouvement humaniste et l'approche cognitive, pour ne nommer que celles-là.

Depuis environ 70 ans, des recherches scientifiques reposant sur des modèles statistiques de plus en plus sophistiqués et sur une vision plutôt médicale ont cherché à évaluer l'efficacité de la psychothérapie. Aujourd'hui, les synthèses de recherches démontrent que les psychothérapies sont efficaces à 80 %. En d'autres termes, 80 % des clients qui consultent s'en portent mieux. Deux grandes tendances regroupent les recherches scientifiques sur la psychothérapie. La première regroupe des recherches qui visent à préciser quelles approches ou techniques sont les plus appropriées pour chaque trouble psychologique spécifique. La deuxième tendance montre plutôt que dans l'ensemble, les psychothérapies sont efficaces, quelles que soient les approches ou les techniques. Des facteurs communs aux diverses psychothérapies, comme l'alliance thérapeutique ou les compétences relationnelles du thérapeute sont invoquées; les facteurs communs expliquent 30 % du changement thérapeutique et les attentes du client 15 %, tandis que des facteurs externes à la thérapie expliquent 40%.

Des recherches plus récentes ont cherché à préciser les caractéristiques des psychothérapeutes efficaces, ces recherches démontrant un effet significatif sur les résultats de la thérapie. Sans l'affirmer de façon définitive, ces recherches indiquent l'importance de certaines compétences : premièrement, les habilités interpersonnelles dans des contextes exigeants sur le plan émotif; deuxièmement, des attitudes professionnelles qui conduisent les psychothérapeutes à s'améliorer constamment; troisièmement, des habiletés à travailler auprès des clients issus de minorités ou provenant de diverses cultures. Notons que l'orientation théorique du thérapeute n'a pas de lien démontré avec l'efficacité de la psychothérapie. Il semble aussi que certaines caractéristiques comme l'humilité professionnelle ou la capacité à se remettre en question seraient reliées à de meilleurs résultats thérapeutiques.

Un retour sur le contexte de la pandémie

En ce qui me concerne, les deux dernières années ont été, comme pour beaucoup d'entre nous, particulièrement éprouvantes. Au début de la pandémie, le confinement et les restrictions s'installaient dans nos vies, j'étais particulièrement inquiet d'attraper ou de transmettre le virus, j'ai donc décidé, comme beaucoup de psychologues, de me mettre à la télépratique.

Pendant environ deux mois, j'ai cessé de rencontrer mes clients en personne pour ne plus les rencontrer qu'à distance, en vidéoconférence ou au téléphone. J'avais déjà eu une certaine expérience de la consultation par Internet, mais me retrouver soudainement cantonné dans mon bureau chez moi a été une expérience nouvelle à apprivoiser, à distance de mes clients, plus près de ma famille. Certains clients ont préféré interrompre leurs consultations pour les reprendre plus tard et pour quelques-uns, l'interruption s'est révélée définitive. Avec le temps, il s'est passé quelque chose d'inattendu pour moi-même et plusieurs de mes clients, comme une tendance insidieuse renforcée par les conditions extérieures, une tendance à se replier, à s'isoler, une position de survie.

Je pourrais ajouter qu'en ce qui me concerne, le confinement a rejoint des expériences étrangement familières. Comme si une partie de moi avait passé toute sa vie en confinement, privée de contacts, retirée. Le confinement aura été souvent l'occasion de ressentir la privation, de revenir à l'importance de la présence à soi lorsque la distance est imposée. Avec certains clients, la distance obligatoire a été paradoxalement l'occasion d'établir une forme de rapprochement et un lien plus intime qui n'avaient pas été possibles jusqu'à maintenant.

Quand on reçoit des clients en thérapie, on peut établir un rapport avec eux dans les difficultés de leurs vies; on est rarement plongé en même temps que nos clients dans des conditions difficiles identiques. Je crois que c'est là une particularité de la pandémie, elle m'a parfois amené à parler autrement à mes clients, à partager avec eux certaines interrogations ou inquiétudes.

Pendant quelques mois, j'ai continué à voir mes clients à distance, puis j'ai pu reprendre progressivement les rencontres en présence. Je me suis mis à sentir dans mon corps une sorte d'envahissement et de lourdeur plutôt inconfortables. Puis après des mois, je me suis remis à faire du travail corporel, je ne savais pas trop à quoi m'attendre, seul dans mon bureau, simplement à prendre le temps de laisser être ce qui surgissait en moi je me suis retrouvé brutalement dans mon mouvement intérieur à moi, comme des retrouvailles.

Mon cheminement personnel

Quand j'avais 20 ans, étudiant à l'université, j'ai découvert un jour l'empathie. J'ai réalisé qu'il était humainement possible de parler, de s'exprimer, d'être compris par un autre et possiblement de se sentir soulagé. C'était à l'occasion d'un cours expérientiel sur la formation à la consultation, vous dire à quel point j'étais excité de réaliser qu'on pouvait être compris par quelqu'un. C'était une lumière dans mon monde d'alors, sombre, triste et cérébral. Une possibilité. À cette époque, je percevais les professeurs de psychologie et les psychothérapeutes comme des êtres presque surhumains, des personnes qui avaient réglé toutes leurs difficultés et qui pouvaient jouir de la vie avec sérénité sans connaître le moindre conflit avec les autres. C'était une totale idéalisation.

Dès cet âge, je crois que j'aspirais à devenir psychothérapeute mais le chemin pour y parvenir a été long et sinueux. Il m'arrive encore aujourd'hui de songer à cette période de ma vie lorsque je reçois un client pour une première fois, un nouveau client qui s'aventure en psychothérapie, animé par un besoin plus ou moins défini, un client à la recherche de solutions, souffrant, malheureux, inquiet ou anxieux. Je crois bien qu'on ne peut être psychothérapeute sans garder la conscience de ses origines et de ce qu'on a traversé avec le temps.

Le désir d'être du psychothérapeute

Quel est le désir qui anime un psychothérapeute et quel est mon désir comme psychothérapeute? Qu'est-ce qui me conduit à passer des heures et des jours dans la position d'écoute du client et dans la position de se recevoir spécifique à ce que nous pratiquons dans la démarche ontologique de l'abandon corporel?

Comment expliciter ce désir d'être qui m'habite comme psychothérapeute? J'ai le sentiment d'y avoir accès petit à petit. Ça m'arrive, par exemple, au cours d'une rencontre avec un client, quand ce dernier prend le risque de se dire au plus profond de son être, le plus souvent dans des dimensions qui n'ont jamais été exprimées à quiconque. Je suis particulièrement sensible à ces vies qui se sont organisées pour survivre et passer à travers, puis qui sont ébranlées par une crise ou une remise en question. Parfois, à la faveur d'un consentement qui fait être, le client parvient momentanément à lui-même. Ces moments me font exister comme psychothérapeute présent et valable, un moment d'existence partagée où j'ai alors le sentiment

de contribuer réellement au devenir de l'humanité, rien de moins. L'essentiel se passe dans ces moments précieux, où tout à coup l'humanité de chacun s'exprime profondément, se révèle et se laisse écouter en m'incluant. Alors dans ces moments, quelque chose de mon désir d'être un psychothérapeute s'accomplit et me donne le courage de continuer en dépit du difficile, de l'impossible ou de l'irrecevable.

La position de se recevoir

Lentement, j'ai appris ce que signifie s'incarner, habiter mon corps et ma subjectivité. Je reçois la parole de l'autre comme des échos dans mon corps. Souvent je ressens durement l'exigence de garder la position de se recevoir, de maintenir une position d'accueil de soi et de l'autre, de continuer à écouter, accompagner, soutenir et se différencier dans un rapport aussi réel qu'il puisse être.

La position de l'abandon corporel n'est pas une approche psychothérapeutique au sens habituel, nous n'avons pas une théorie du développement humain, une théorie de l'intervention et une théorie du changement. Pourtant, en restant au plus près de l'expérience, nous en sommes venus à concevoir et partager un langage pour expliciter notre vision et notre pratique de la psychothérapie. Nous parlons du corps, du toucher-présence, du rapport, de l'ouverture, de l'ambivalence, de la coupure, de l'interdépendance et de la paradoxalité.

Adopter la position de se recevoir, c'est un geste conscient et volontaire; se recevoir c'est se laisser être, se laisser vivre et ressentir tout ce qui est possible, c'est se soumettre aux aléas de son organisme et de son organisation corporelle, c'est suivre son propre chemin intérieur et tenter de faire de la place à ce qui est vécu comme c'est vécu dans le rapport à soi, à l'autre et aux autres.

Se recevoir, c'est une position à prendre et à reprendre. Dans cette position, il n'y a ni bien ni mal, il y a toutes les possibilités de l'existence pour soi et pour l'autre; ce n'est pas une position morale, bien qu'elle puisse assurément mettre en évidence les conceptions du bien et du mal subjectives.

Se recevoir dans le rapport à l'autre et aux autres, c'est accueillir en soi les manifestations de la vie sous toutes ses

formes, c'est également prendre le risque que la vie s'éveille et survienne là où on ne l'attendait pas. Compassion, souffrance, incompréhension, colère, intolérance... La direction n'est pas connue d'avance, la destination non plus, c'est une ouverture au mouvement intérieur.

Se recevoir, ce n'est pas une compétence

Se recevoir c'est une position sans a priori, sans théorie préconçue, au plus près de la vie humaine telle qu'elle est vécue et ressentie, avec ses mouvements, ses consentements, ses hésitations, ses défenses et ses refus. S'ouvrir à tous les processus vécus, que ce soient des pensées, des souvenirs, des émotions, des sentiments, des perceptions, des impressions, des tremblements ou des mouvements infimes. Se recevoir est une position pour être avec soi, avec l'autre et les autres, une position authentique de recherche sur l'humanité en chacun de nous.

Lorsque le psychothérapeute prend cette position de se recevoir dans le rapport à lui-même et à l'autre, il se met à l'écoute de la vie profonde, il se rend disponible au mouvement intérieur, il s'accueille et accueille l'autre dans l'expérience de l'involontaire, il consent à la présence à soi possible dans son corps, en consentant à être atteint dans le rapport à l'autre, en consentant aux atteintes qu'il porte en lui. Récemment, après avoir passé de longues heures à écouter mes clients, à passer du temps avec eux, à tenter de faire de la place à ce qu'ils vivent et à ce que cela éveille en moi, je me suis senti soudainement touché par un sentiment nouveau, comme si pour une fois dans ma vie, je comprenais de l'intérieur ce que c'est vraiment que faire de la place à l'autre en soi.

En terminant, il me semble que la position de se recevoir s'impose comme la seule qui ait vraiment de sens pour moi, bien qu'elle soit parfois difficile à assumer avec toutes les particularités de ma subjectivité, de mon organisation corporelle et de mon chemin de vie. J'apprends à consentir à la vulnérabilité que je porte dans le rapport à moi-même et aux autres. Il y a quelque chose dans cette position du psychothérapeute qui ne garde à l'abri de rien, devant l'autre, avec l'autre, constamment ramené chez soi. Sans protection à l'égard des ressentis difficiles à porter et des manques constitutifs de mon existence qui demeurent toujours inscrits au plus profond de moi.

Bibliographie

Barkham, M.; Lutz, W. et Castonguay, L.G. (Editeurs). Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change. Wiley, 7e édition, 2021, 848 Pages.

Cuijpers, P. ; Reijnders, M. et Huibers, M. The Role of Common Factors in Psychotherapy Outcomes. Annual Review of Clinical Psychology, 2019, pages 207 à 231.

Glass, G.V. et Smith, M. L. Meta-Analysis of Psychotherapy Outcome Studies. American Psychologist, septembre 1977, pages 752 à 760.

Hamann, A. L'abandon corporel, une approche non-directive à la bio-énergie. Revue Santé mentale au Québec, volume 3, numéro 1, juin 1978, pages 85 à 96.

Hamann, A. Au risque de se recevoir, interdépendance et paradoxalité. Association pour la recherche qualitative, numéro spécial, automne 1993, pages 49 à 68.

Jaeken, M. ; Verhofstadt, L. et Van Broeck, N.V. Qu'est-ce qui détermine l'efficacité d'une psychothérapie ? Brève mise à jour scientifique. Bulletin de psychologie, 2015/3 (Numéro 537), pages 237 à 242.