

CE QU'EST PRIMORDIAL, C'EST LA PRÉSENCE HUMAINE

E.T. GENDLIN, Université de Chicago, U.S.A

Je voudrais commencer par ce que j'ai de plus important à vous dire: l'essence du travail thérapeutique avec une autre personne consiste à être une personne vivante et présente. Et heureusement, parce que si nous devions absolument nous montrer intelligent, ou bon, ou mûr, ou encore plein de sagesse, nous aurions probablement quelque difficulté. Mais tout cela n'est pas ce qui importe. Ce qui importe, c'est d'être un être humain avec un autre être humain, de reconnaître en l'autre un être différent et présent là. Il en est de même pour un chat ou un oiseau, si vous voulez soigner un oiseau blessé, la première chose à considérer c'est qu'il y a là "quelqu'un", et qu'il vous faudra attendre que cette "personne", cet être présent, entre en contact avec vous. C'est là ce qui me paraît le plus important

Ainsi, lorsque je suis assis face à quelqu'un, je prends tous mes soucis et mes sentiments personnels et je les pose là, à côté de moi, pas loin, parce que je peux en avoir besoin. Il se peut que j'aie besoin d'aller y voir. Puis je prends tout ce que j'ai appris - la thérapie centrée sur le client, le reflet des sentiments, la focalisation¹, la Gestalt, les concepts psychanalytiques et tout le reste (j'aimerais disposer de davantage de connaissances encore) - et je mets tout cela de côté, de l'autre côté, près de moi. Alors je suis simplement présent, avec mon regard, et là il y a l'autre personne. Si celle-ci me regarde dans les yeux, elle verra peut-être mon manque d'assurance. Je devrai supporter cela ou elle ne regardera peut-être pas. Mais si elle regarde, elle verra cela. Elle verra en moi une existence un peu timide, un peu repliée sur soi et inquiète, mais j'ai appris que cela n'est pas un problème. Il n'est pas nécessaire que je me sente en sécurité sur le plan affectif, ni que je sois solidement présent. Il est seulement nécessaire que je sois présent. Je n'ai pas à avoir tel ou tel type de personnalité. Ce qui est nécessaire au processus thérapeutique, au processus de développement, si remarquable, c'est une personne qui soit présente. Ainsi, j'ai fini peu à peu par me convaincre que même moi, je suis capable d'être cela bien qu'il m'arrive d'en douter par moments quand je suis seul, je sais pourtant, de façon suffisamment objective, que je suis une personne.

Il y a vraiment beaucoup de choses différentes que je peux aller chercher en moi. Lorsque ce qui se passe en thérapie est obscur, je ne suis plus certain d'être encore en contact avec l'autre personne; ce n'est alors pas le moment d'aller chercher en moi certaines choses, je dois plutôt refléter le sens de ce qu'elle exprime et la suivre de près afin de rétablir le contact. Lorsque le client erre ça et là et tourne en rond, loin de son propre monde intérieur, alors je peux plutôt proposer de lui apprendre à "focaliser" sur lui-même. Mais si je remarque que le client abuse de la focalisation, se replie sur son monde intérieur et n'a plus d'énergie pour sortir de lui-même, je peux utiliser la Gestalt, ou simplement m'exprimer, ou toute autre intervention. Il se peut aussi que j'exprime ce que je ressens, mais sans jamais oublier que c'est seulement ce que *moi* je ressens. Je ne sais pas encore ce que l'autre personne veut dire. Au moment où les choses tournent mal, je me centre de nouveau sur la personne (et non sur mes propres sentiments), j'essaie de ressentir la personne, et ce qui se passe. Parce qu'il s'agit d'un autre être humain, différent de moi.

¹ La focalisation est une méthode thérapeutique créée par ET. Gendlin (n.d.t.).

Lorsque je repense à la lutte menée par Carl (Rogers) pour définir ce qu'est l'approche non-directive, remettant inlassablement en question ce qu'il avait déjà écrit, pour retrouver le contact avec le réel, j'ai l'impression de suivre ses traces. Il abandonna la non-directivité pour la thérapie centrée sur le client, puis il la remplaça à son tour par l'approche centrée sur la personne. Au tout début, il utilisa la technique du reflet, puis il dit : "Je me suis trompé, l'important, c'est les attitudes". Le danger, c'est d'utiliser les trois attitudes de base² comme une technique. Contre cela, Rogers a rebaptisé son approche "centrée sur la personne".

A mon tour, je voudrais vous dire: ne laissez pas la focalisation, ou le reflet des sentiments, ou toute autre technique s'interposer entre le client et vous. Ne les utilisez pas pour dresser une barrière. Ne vous dites pas: "Je peux rester en face de cette personne, parce que j'ai ma méthode du reflet, c'est comme une raquette de ping-pong, si elle dit quelque chose, je le lui renvoie, ainsi elle ne peut pas m'avoir. Dans un sens, nous sommes armés, voyez-vous. Nous avons des méthodes ; nous connaissons la focalisation ; nous avons des références ; certains d'entre nous sont docteurs. Nous avons tout ce bazar, alors il est tellement tentant de s'asseoir là avec le bazar entre le client et nous. Ne le laissez pas là entre vous, ôtez-le du chemin. Vous êtes capables d'avoir au moins autant de courage que le client. Je ne serais pas fier de moi si, avec tout le "bazar" dont je dispose, je n'étais pourtant pas capable simplement de regarder, quand l'autre personne en est capable. C'est pourquoi je veux être là de la même façon qu'elle.

Cela - à mon avis - c'est notre toute première tâche. Et à la question "que faire aujourd'hui, quand on est un thérapeute centré sur la personne?" à cela aussi, je réponds qu'avant tout, nous devons faire connaître cette attitude. C'est tellement nécessaire dans un domaine qui devient de plus en plus "professionnel", c'est-à-dire inefficace et coûteux.

"Extrait de : "The small steps of the therapy process: How they come and how to help them come. The primacy of human presence.", publié dans "Client-centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties", Leuven University Press, 1990. Traduit par Nicole RUDIGOZ, psychologue à Marseille. (Tel 91 08 00 91)

² Les trois attitudes de base selon Rogers sont: l'empathie, la congruence et la considération positive inconditionnelle (ndT).