

Du tout... au trou... au tout ?

Steve Vincent

Traduction : Sandra Pedevilla

Steve Vincent est psychothérapeute, formateur et superviseur centré sur la personne depuis plus de vingt-cinq ans. Il vit dans le sud de l'Angleterre. Conférencier assidu, il facilite en outre de nombreux ateliers et groupes. Steve Vincent est membre du «Centre pour l'étude de la personne» (Center for Studies of the Person, La Jolla, California) et de l'«Association Britannique pour l'Approche Centrée sur la Personne» (BACPA).¹

Résumé

Ce texte est le récit d'un voyage intérieur personnel. L'auteur aborde ouvertement son parcours de vie au cours duquel il a été, à un moment donné, un *trou noir*, un *Rien*. Il décrit le processus qui a été le sien dans ce rien et soulève, à partir de cette expérience, quelques pistes de réflexion sur l'accompagnement et la relation thérapeutiques. Il conclut par un commentaire sur la tendance actualisante telle que décrite en approche centrée sur la personne.

Mots-clés: tendance actualisante, détresse, expérience dépressive, locus of control.

¹ L'original anglais a été publié dans la Newsletter du BAPCA de juin 2000. Nos remerciements vont à Steve Vincent pour nous avoir autorisés à en publier la traduction.

Très souvent, lors d'entretiens thérapeutiques ou dans des groupes de formation, des personnes dans la détresse ou dans le désespoir parlent d'aborder un lieu profond et noir au centre d'elles-mêmes. Un puits. Un trou. Un vide. Très souvent il s'agit d'un trou noir, obscur et profond. Les personnes se sentent très seules, elles ont peur. Elles sont souvent confuses, apeurées. Sans espoir et sans ressources.

On entend souvent dire : «j'entre dans un trou noir» ou «je suis au bord du précipice». Ce processus est décrit comme un «morcellement» ou un «éclatement». C'est un saut beaucoup trop effrayant à envisager : et si je ne pouvais plus redevenir «tout»?

Du tout au trou au tout...

J'ai découvert, pour ma part, que cette formulation ne me convient pas. Je n'*entre* pas dans le trou noir. Je *suis* ce trou noir. Je ne tombe pas en morceaux, plutôt les morceaux se détachent de moi, et ce qui me reste c'est la pure réalité, c'est le vrai moi.

RIEN

Et pourtant c'est plus que Rien. Je suis plus que Rien.

Une fois, il y a bien longtemps, je suis entré dans mon trou noir. Et à l'époque, il s'agissait réellement de cette sensation-là, comme si j'entrais dans une partie de moi que je n'avais pas le souvenir d'avoir abordée auparavant, ou une partie de moi-même dont je ne m'étais pas donné la permission d'avoir conscience – du moins pleinement. On peut dire que je l'avais évitée, niée. Je suis resté dans mon lieu profond et noir pendant environ quatre jours. Cela m'a semblé une éternité ! Ce processus m'a permis de commencer à m'approprier et à devenir mon trou noir.

Comment puis-je décrire ce lieu ? *Il n'y avait pas de lumière*. Il n'y avait pas de chaleur. Il n'y avait pas de froid non plus. Il n'y avait pas de sons, d'odeurs, de sentiments, de pensées, de présence physique. Il n'y avait pas d'espoir. Il n'y avait rien. Il n'y avait même pas de contenant pour ce vide. C'était vraiment un lieu de solitude. Noir. Sans espoir. Seul.

Et pourtant...

Pourtant, après quatre jours d'éternité environ, j'ai eu une sensation curieuse de mouvement, d'une sorte de courant. *Qu'est-ce que cela pouvait bien être ?*

Je suis resté un certain temps avec ma sensation curieuse de courant, de cette sorte de flottement aussi. C'était comme si ce courant n'avait pas de direction – pourtant il s'agissait quand même bien d'un courant.

Cela me semblait important. D'une certaine manière je voulais nommer ce courant, j'en avais besoin. A l'époque, le mot le plus proche que j'ai pu trouver c'était CURIOSITÉ...

Oui, cela faisait sens. Car le jour où je perdrai ma curiosité, autant mourir. Après tout, n'est-ce pas la curiosité qui nous a amenés là où nous en sommes aujourd'hui?

Quelque vingt-cinq ans plus tard, je lie cette sensation de courant à ma «tendance actualisante» – une impulsion innée vers le mouvement de croissance.

Après m'être senti *en morceaux* ou *éclaté*, est venu un temps où je «me ressaisis» ou «me compose» – pour préparer ma rentrée dans le monde, je suppose...

...Quelle merveilleuse et joyeuse vision fugitive de libération et de liberté!

JE PEUX ME COMPOSER

Voilà pourquoi je ne crois pas être morcelé, ni que j'entre dans quelque chose...

Non – quand je contacte le trou noir, loin au profond de moi-même, je **décompose** mes divers self².

Bing! V'là une construction personnelle qui lâche... Bang! Une valorisation personnelle qui lâche! Vlan! Et une valeur introjectée qui lâche... Et v'là encore une défense, une barrière qui cède... Merde, où est donc passé mon p... de concept de soi?

JE ME RETROUVE SEUL AVEC MOI-MÊME

Cet état me semble proche de la «nausée» de Sartre. La conscience inévitable, existentielle, qu'il n'y a *rien*.

Pourtant...

Maintenant, j'aimerais parler des lampes.

La symbolique de la lumière semble être également inévitable, elle semble apparaître en même temps que le noir (l'absence de lumière). J'entends tellement souvent dire: «j'ai besoin d'une lampe pour me montrer le chemin»; et on exprime si souvent le besoin que le thérapeute ou le facilitateur soit cette lampe. «J'ai désespérément besoin que quelqu'un me montre la sortie ou me guide hors de cet endroit profond, noir et effrayant.»

Ici, je repars. Je repars avec une grande joie émerveillée. Je repars avec une immense force. De vastes ressources. Si je peux être assez libre et libéré

² Ndt.: Le terme soi pris comme substantif étant peu usité en français nous avons choisi de conserver la forme anglaise «self».

pour me composer – alors, je n’ai plus besoin de personne qui soit ma lampe rayonnante – je peux *être* ma propre lampe rayonnante! Si tu veux venir chez moi et rayonner avec moi, alors c’est chouette! Je peux aller chez toi aussi. Je sais que je peux respirer dans ton vide et que je ne serai pas perdu dans ton lieu. Je peux être une lampe quand je le veux.

Quand deux trous noirs se rentrent dedans

Alors: *Etre l’obscurité est en soi éclairant.*

J’entends si souvent des personnes se plaindre et regretter ce qui semble être un fait, à savoir que nous ne pouvons pas nous rencontrer à des niveaux profonds ou bien que, lorsque nous y arrivons, cela ne dure pas. Je pose donc la question suivante:

Si je n’ai pas la capacité, ou la volonté, d’entrer, ou de devenir, mon propre trou noir – avec une sensation de sécurité et de confort – alors, comment diable pourrais-je entrer dans le tien?

Alors voici l’hypothèse que je propose:

Nous avons tous au centre de nous-mêmes un lieu profond et ténébreux, un lieu où je me dépouille de tous mes «self» jusqu’à ce que je reste seul avec moi.

Si *mon* lieu est profond, terrifiant, noir, isolé, sans espoir, plein de désespoir, effroyable, désespérément seul...

Si j’ai la sensation d’entrer en contact avec *ton* trou noir, avec *ton* lieu interne qui est profond, terrifiant, noir, isolé, sans espoir, plein de désespoir, effroyable, désespérément seul...

Ton trou noir déclenchera le trou noir à l’intérieur de *moi*. Si j’ai peur d’y entrer ou de devenir mon propre lieu interne, il se peut que je nie son existence. Alors je ne serai pas complètement moi quand j’essaierai de te rencontrer. Nous manquerons de profondeur. Je serai un étranger et tu te sentiras toujours aussi seul. Moi aussi.

Si je me perds dans mon propre trou noir et si mon trou noir entre en collision avec le tien... nous deviendrons un seul trou noir. Un mélange profond, terrifiant, noir, isolé, plein de désespoir, effroyable, désespérément seul...

Si je suis ta lumière rayonnante, ta lampe, si je te montre le chemin ou si je te guide, alors tu n’utilises pas tes vastes ressources intérieures... D’une certaine manière, je deviens complice de ce qui t’empêche d’être libre de te composer.

Maintenant je redéfinis mon lieu interne, mon trou noir: il s’agit d’un lieu où l’obscurité et la lumière peuvent se rencontrer et devenir indissociables.

Je peux générer les ténèbres et la lumière. Je *suis* mes ténèbres. Je *suis* ma lumière. Il s'agit d'un lieu où la douleur et la joie se rencontrent et deviennent indissociables. Il s'agit d'un lieu où la douleur et la joie se rencontrent et deviennent un.

C'est mon désespoir même, l'absence totale d'espoir, qui génère un espoir énorme: étant Rien, je peux tout devenir.

Liberté et espoir: donner et recevoir

Je voudrais explorer une autre dimension de la théorie centrée sur le client – une dimension souvent, à mon sens, quelque peu négligée. Cette dimension est à la fois radicale et très excitante.

D'après la pensée centrée sur la personne, basée sur les travaux de Carl Rogers et de ses collègues, mon concept de soi est formé en fonction de mes besoins de regard positif inconditionnel et d'auto considération positive. Il arrive trop souvent que ce concept de soi bloque ma tendance actualisante et que je devienne auto actualisant.

Et il arrive trop souvent, semble-t-il, que l'approche centrée sur la personne soit «accusée» d'être auto centrée: il s'agit de *moi, moi, moi...*

Fichtrement *égoïste*.

Et pourtant la tendance actualisante, l'essence de l'être, se veut positive, allant de l'avant, constructive, coopérative, sociable, responsable et digne de confiance.

Digne de confiance.

J'ai décrit comment mon lieu interne est un lieu où les ténèbres et la lumière, où la douleur et la joie, où l'angoisse et l'espoir deviennent indissociables.

Il s'agit également d'un lieu où mes besoins d'être aimé et mes besoins d'aimer se rencontrent et deviennent un.

Il s'agit d'un lieu où la passion et la compassion deviennent un, un lieu où j'ai besoin d'aimer et être aimé. Un lieu où j'ai besoin de prendre soin et où j'ai envie qu'on prenne soin de moi. Un lieu où l'expérience de l'amour est un processus réciproque, multidirectionnel, un courant libre.

Il s'agit de mon lieu.

Il pourrait être ton lieu aussi, je le crois et je l'espère.

Amicalement

Steve

Pour contacter l'auteur: cctpcas@cs.com