

Le projet de développement du thérapeute

Dave Mearns

Traduction : Cécile Rousseau

Dave Mearns est professeur émérite de l'Université de Strathclyde à Glasgow, en Écosse. Il a commencé sa carrière centrée sur la personne dans les années 1972-1973, période pendant laquelle il fut Visiteur Invité (Visiting Fellow) au Center for Studies of the Person à La Jolla.

Depuis cette époque, il a consacré son temps au développement d'un système cohérent de formation en thérapie centrée sur le client tout en prolongeant le travail théorique de Rogers sur la nature du Self. Il a également tracé les grandes lignes d'une approche centrée sur la personne pour travailler avec des personnes «difficiles de contact». Le Prof. Mearns a présenté son travail au Japon lors d'une tournée de conférences qu'il fit au printemps 2005. Auteur de sept livres, il sera cet automne l'un des principaux conférenciers du Congrès de Psychothérapie à Buenos Aires.

Chapitre VIII de *Working at Relational Depth in Counselling and Psychotherapy*, co-écrit avec le Dr Mick Cooper, Londres, Sage, 2005.

© Dave Mearns et Mick Cooper, 2005. Publié avec l'aimable autorisation de Sage Publications Ltd (www.sagepub.co.uk).

Résumé

Cet article est extrait d'un livre, écrit en collaboration avec Dick Cooper, qui traite de la manière de travailler au niveau de la profondeur relationnelle. Le chapitre reproduit ici est de la plume de Dave Mearns et porte sur les moyens d'améliorer le développement du thérapeute.

Appuyant sa réflexion sur des témoignages de thérapeutes en formation ou en activité, l'auteur décrit et analyse différentes difficultés rencontrées dans la pratique de cette profession. Il montre l'importance d'une bonne connaissance de soi et de sa vie personnelle, non pas comme interférence à la compétence professionnelle, mais comme bagage de la personne-thérapeute. Il présente les divers moyens existants d'accompagnement des thérapeutes : thérapie, groupe de rencontre, formation et supervision, discutant de leur apport et de leur pertinence. Il conclut par une réflexion sur la dimension socio-politique de la profession.

Mots-clés : développement personnel, profondeur relationnelle, engagement, Self, pierre de touche, formation, thérapie personnelle, groupe de rencontre, supervision.

Dans ce chapitre, nous aborderons les principaux objectifs et structures de développement utilisés pour améliorer la capacité du thérapeute d'offrir un engagement en profondeur relationnelle. Dans cette optique, nous aborderons le counselling et la psychothérapie d'un point de vue relativement large, en partant du principe que les spécialistes des différentes approches seront capables d'adapter la théorie à leur propre structure conceptuelle. Il est probable que même le thérapeute en formation le moins expérimenté comprendra le concept de profondeur relationnelle et pourra l'associer à des expériences antérieures d'engagements de ce type. Dans son projet de développement, la tâche du thérapeute consiste cependant à devenir capable d'offrir la possibilité d'un tel engagement à *tous* ses clients, indépendamment de leurs différences individuelles. Cet objectif constitue un défi commun pour tous les conseillers et psychothérapeutes, quelle que soit l'approche dans laquelle ils travaillent.

L'une des questions centrales que nous avons abordées dans cet ouvrage est la suivante: «Qu'est-ce qui fait d'un thérapeute le type de personne avec laquelle un client, quel qu'il soit, est prêt à risquer un engagement en profondeur relationnelle dans lequel tous deux vont pénétrer dans les zones ressenties comme fondamentales pour leur existence?» La réponse que nous avons soutenue ici est que le thérapeute est une personne qui ne reste pas bloquée au niveau superficiel du Self dans la relation, mais qui peut répondre depuis les profondeurs de son propre Self. Il s'agit d'une personne à la fois réceptive et expressive, c'est-à-dire capable d'accueillir l'autre en elle-même mais aussi de sortir d'elle-même pour atteindre l'autre. Dans ces deux actes, le thérapeute n'est pas arrêté par les différents systèmes de protection du Self des clients: il respecte ces systèmes mais n'en est pas complice. Il est capable de recevoir un large éventail de personnes – par exemple, le client incroyablement «fragile», celui qui se protège en cherchant à détruire l'autre, ou encore quelqu'un comme Rick (chapitre VI) qui a simplement «laissé tomber» – à moins que quelqu'un ne puisse lui offrir une présence encore plus forte que la prison qu'il a construite autour de son propre Self. D'autre part, de même qu'il est capable d'accueillir l'autre, le thérapeute peut également l'atteindre. Dans ce processus, il n'est pas arrêté par la peur – peur de l'autre, peur de la façon dont il est perçu, peur d'«avoir tort», peur de se perdre. Il accorde une grande attention à la congruence – le fait d'être à la fois transparent et conscient de soi – afin de montrer à l'autre ce qui se passe pour lui-même, les raisons de cette tentative ainsi que ses sentiments dans cet acte.

Dans toutes ces actions, l'objectif est d'offrir au client quelque chose de véritablement différent, quelque chose que le client puisse accepter, d'abord lors de moments de profondeur relationnelle puis, au fur et à mesure de ces moments, dans le cadre d'une relation continue permettant au thérapeute et au client de plonger facilement dans des éléments tirés des profondeurs de leur expérience personnelle, que ces éléments soient déjà symbolisés ou encore dans l'obscurité, à la «limite de la conscience».

Comment pouvons-nous aider les conseillers et thérapeutes à devenir ce genre de personne? Bien entendu, nous ne pouvons pas leur donner un manuel d'instructions, de programmes de traitement et d'«outils» thérapeutiques. Cet effort est si étroitement lié au thérapeute en tant que personne – à sa conscience et à sa sécurité personnelles – que c'est le Self du thérapeute qui doit déterminer son propre projet de développement. Nous poursuivrons notre étude en explorant tout d'abord ce que nous considérons comme les deux aspects fondamentaux de ce projet du Self,

à savoir la prise de conscience de notre sens de l'existence et la croissance de l'acceptation du Self (*self-acceptance*), avant d'examiner certains des contextes pouvant être utilisés pour faciliter ce projet de développement.

Prendre conscience de notre sens de l'existence

S'engager en profondeur relationnelle avec un client, d'abord de manière momentanée, dans le cadre de la thérapie, puis sur la base d'une relation continue, suppose impérativement que le thérapeute soit capable d'être proche de ses propres profondeurs personnelles. Si nous pouvons être proches des dimensions de nous-mêmes qui ont une signification profonde pour le sens que nous avons de notre propre existence, nous sommes alors à la profondeur appropriée pour rencontrer notre client. En d'autres termes, nous pénétrons dans nos propres «profondeurs» pour pouvoir rencontrer le client dans les siennes.

Quels sont les éléments significatifs dans notre sens de l'existence? Quels événements et expériences du Self (*self-experiences*) représentent des «pierres de touche» pour nous, dont nous pouvons tirer une force considérable et qui nous aident à nous ancrer dans les relations ainsi qu'à nous rendre plus ouverts et plus à l'aise face à toutes sortes de relations? Nous présentons ci-dessous la série d'événements et d'expériences du Self identifiés par la thérapeute, Lesley, accompagnés de ses commentaires sur la force qu'elle peut en tirer et sur la manière dont ils l'aident à être ouverte dans son engagement en profondeur avec toutes sortes de clients.

Les pierres de touche existentielles de Lesley

- Dans l'un de mes premiers souvenirs, j'étais sur les genoux de mon grand-père. Chaque fois que je le voyais, il arborait un sourire radieux et me prenait sur ses genoux. Ce que je tire de ce souvenir est très important: c'est l'expérience d'un *amour* absolument *inconditionnel*. Il s'agit d'une part de moi vraiment sûre qui m'aide à me sentir «à l'aise», même dans les situations difficiles.

- Quoi que je fasse, je n'arrivais jamais à faire plaisir à mon père. C'était la même chose à chaque fois, encore et encore. J'étais fière de moi pour quelque chose, mais il ne réagissait pas ou bien cherchait la petite bête, dévalorisant ainsi ce que j'avais fait. Je ressens une *frustration* enfantine encore aujourd'hui, en en parlant. Il est étonnant de voir comment ce sentiment de frustration enfantine m'aide souvent à sentir le «goût» de

la détresse de mon client. Pour une raison inconnue, dont je ne suis pas vraiment sûre, cette expérience est également à l'origine de ma *patience* avec les clients. C'est peut-être parce que, dans mon enfance, je devais être très patiente pour essayer si souvent de plaire à mon père.

- À l'école primaire, on se moquait souvent de moi parce que j'étais maigre. Le moment le plus pénible, chaque année, était le cérémonial de la mesure et de la pesée devant toute la classe d'éducation physique. D'une voix éclatante, qui ne manifestait rien d'autre que sa propre suffisance, l'institutrice annonçait: «Faites attention à ce que Lesley ne passe pas à travers les fentes du parquet!». La force que je tire de cette expérience est le sentiment de ma propre *rage*. À ce moment-là, j'étais à deux doigts de fondre en larmes, mais j'étais déterminée à ne pas lui donner cette satisfaction, donc je ne ressentais que de la rage pure. Il est surprenant de voir à quel point ce sentiment fort et précis est souvent une source de force pour moi avec les clients. Je peux devenir cette «petite fille en colère» et ressentir intensément la colère de mon client. Je pense que cela aurait été bien pire pour moi, à ce moment-là mais aussi aujourd'hui, si j'avais fondu en larmes.

- Une année, à la fin de l'école primaire, j'ai été première de classe. En général, j'étais dixième environ, mais cette année-là, après la moyenne de toutes les notes, j'étais la première. À ma grande fierté, l'institutrice m'a invitée à venir devant la classe. Je pensais qu'elle allait me féliciter pour cet exploit. Or, l'institutrice m'a demandé d'épeler le mot «inexplicable». J'étais très perturbée mais je l'ai épelée, correctement je crois. Ensuite, avec un large sourire et un geste de la main vers moi, elle a dit: «*Inexplicable!* Oui, c'est le meilleur mot pour décrire ton classement à la première place!» Cette fois-ci, je n'étais pas en colère, mais je ressentais une *humiliation* intense. C'est un sentiment que j'ai éprouvé assez souvent dans ma vie, un sentiment absolument horrible. C'est comme d'être déshabillée en public. Et c'est précisément la force que j'en retire. J'ai été si souvent et si gravement humiliée que je sais ce que cela fait. Je n'ai pas besoin de craindre l'humiliation car je la connais mieux que la plupart des gens. Je n'ai pas besoin de craindre d'avoir l'air stupide ou de mal faire les choses, je peux me permettre de prendre des risques avec ma façon de m'exprimer (*self-expression*) car, quoi qu'il arrive, je ne pourrai jamais être humiliée plus que je ne l'ai déjà été.

- À deux reprises, des bandes de filles m'ont attaquée. La première fois, j'étais au lycée, et la seconde fois, je travaillais comme infirmière débutante dans un hôpital. Les deux fois, elles m'ont déshabillée et, la première fois, elles m'ont carrément tabassée. Cela peut sembler bizarre, mais, la deuxième fois, à l'hôpital, ce qui m'a le plus gênée, c'est que tout le monde voie mes

sous-vêtements très usés – c'était le summum de l'*humiliation*. Mais j'ai également tiré une autre leçon de la première expérience. J'ai ressenti de façon extrêmement forte la haine des autres filles à mon égard. Elles me tabassaient vraiment fort, mais je luttais quand même contre elles. Plus je luttais, plus elles me frappaient, et je luttais de plus belle. En revivant l'incident maintenant, je ressens de nouveau avec une force incroyable mon *courage*. Je savais que plus je me débattais, plus elles me frappaient, mais je luttais quand même. À la fin, l'une des filles a menacé de me taper la tête contre les toilettes pour «m'achever» si je n'arrêtais pas de me débattre. Je lui ai craché à la figure et elles m'ont laissée. J'avais beau être couverte de sang et de bleus et quasiment nue, j'avais le sentiment d'avoir gagné! Cette force de courage que j'ai découverte à ce moment m'aide à pénétrer en territoire inconnu avec mon client. Je sais que je vais survivre et je suis sûre que lui aussi va survivre.

- Je suppose que ce que j'ai appris dans cette expérience, c'est qu'une fille très menue doit savoir utiliser son cerveau plutôt que ses muscles. J'en ai plusieurs bons exemples, qui me donnent aussi de la force. Par exemple, je me suis trouvée un soir, assez tard, encerclée par un groupe d'hommes dans un quartier mal famé. Il m'était impossible de courir, et encore moins de me battre! Je me suis alors étonnée en prenant l'initiative. Je me suis mise à leur parler, à faire des blagues et à les faire rire les uns après les autres. L'un d'entre eux m'a tapé sur l'épaule et m'a dit: «Tu es une brave fille», et ils m'ont laissé partir. Cette expérience personnelle, dont je suis fière, m'aide également à sentir que je peux me mettre en position de *sécurité* avec à peu près n'importe qui.

- À un moment de ma vie, je me suis mise à coucher avec n'importe qui. J'en arrivais même à me réveiller sans savoir avec qui ni avec combien de personnes j'avais couché. J'étais au fond du gouffre – je pense que je n'ai jamais eu une *image aussi négative de moi-même*. La profondeur de ce sentiment m'aide à rencontrer pleinement de nombreux clients.

- «Être follement amoureuse» a été important pour moi sur beaucoup de plans, mais je n'entrerai pas dans les détails ici!

- Plusieurs années après le premier épisode de violence, celui où j'avais été tabassée, j'ai croisé la meneuse de la bande dans la rue. Après l'incident, je n'en avais parlé à personne et j'avais généralement évité cette bande de filles jusqu'à la fin de mes études. Elles se moquaient parfois de moi de loin, mais elles ne me causaient plus d'ennuis. Quand je l'ai croisée dans la rue, la meneuse m'a lancé gaiement: «Salut Lesley! Comment ça va?». «Bien» ai-je marmonné et j'ai continué mon chemin. Puis j'ai pris

conscience de la colère incroyable qui montait en moi – elle osait me parler de façon «normale»! J’ai fait demi-tour et j’ai descendu la rue en courant, je l’ai attrapée, lui ai donné plusieurs violents coups de poing, je l’ai fait tomber et lui ai donné sept ou huit coups de pied forts, dont quatre volontairement dans la figure. Puis je suis partie en marchant, sans courir. Il y avait plein de gens autour, mais personne ne m’en a empêchée et elle a eu un peu de mal à se relever. Ce que j’ai fait n’avait rien de «noble». Je l’ai frappée si fort et si vite qu’elle n’avait pas la moindre chance de se défendre. C’était de la vengeance pure. Il est difficile d’expliquer en quoi cette «pierre de touche» est importante pour moi. Cela a à voir avec la sensation de ma *puissance* mais, au-delà, il s’agit également de détruire les illusions sur le fait que je suis une personne «*bien*» sous tous rapports. C’est aussi un bon endroit à rejoindre pour rencontrer certains clients qui atteignent leur propre «mal».

- «Croire en quelque chose et le voir corrompu», voici comment je décris mon expérience de m’être énormément investie dans l’activisme politique pour découvrir ensuite que d’autres s’en servaient pour leur propre gloire. Cette *déception* est si poignante que je peux presque en sentir le goût. Cette fois-ci, ce n’était pas de la colère, mais de la déception pure. Cela ne m’a pas empêchée de croire en certaines choses, mais cela m’a aidée à *être critique vis-à-vis de mes propres motivations*, ce qui me donne rapidement un repère lorsque je pénètre en territoire inexploré avec un client.

- Dans mon travail d’infirmière, j’ai vécu des événements particulièrement poignants. Je me souviens d’«Ashok», un petit garçon qui avait une leucémie. À chaque fois que j’avais une minute de libre, je m’asseyais à côté de lui. J’aimais beaucoup ce petit garçon et je m’efforçais de le faire rire. Ashok m’a donné beaucoup plus que je ne lui ai jamais donné. Cette longue expérience avec Ashok est en grande partie la source de mon fort sentiment d’*engagement* et de *patience* mais aussi, et plus que tout, d’un ressenti de mon propre *amour* et d’un sentiment de confort et d’aisance vis-à-vis de mon propre amour.

- Ashok a survécu mais un autre de «mes» patients est décédé. Il s’agissait d’une erreur médicale – on lui avait donné dix fois la dose correcte de médicament. Cela ne s’est pas passé lorsque j’étais de service, Dieu merci, mais je me sens toujours très coupable parce que j’ai été complice pour couvrir le docteur. À ce moment, j’avais l’impression de ne rien pouvoir faire d’autre même si j’étais extrêmement en colère. J’avais un sentiment d’*impuissance* totale, qui constitue désormais une «pierre de touche» très précieuse lorsque je rencontre la plupart de mes clients.

- Être avec une personne mourante et s'ouvrir à cette expérience aide à développer la *profondeur*. Les infirmières évitent souvent d'être confrontées à cette situation, mais je me rappelle quelques cas, dont celui de «Mary» qui avait 83 ans. Personne n'était là pour l'accompagner avant de mourir, donc je l'ai fait. J'avais terminé mon service et je savais que Mary ne serait plus là la prochaine fois que je viendrais travailler, donc je me suis assise auprès d'elle et elle m'a parlé de sa vie. Cela a duré deux heures et demie, puis elle est morte. Ce que Mary m'a laissé m'est utile avec tous les clients que je rencontre.

- J'ai tiré de nombreuses «pierres de touche» de mon travail de thérapeute, mais il y en a surtout deux qui me viennent à l'esprit. Dans la première expérience, j'ai ressenti une peur intense face au matériel dans lequel pénétrait ma cliente, concernant la mort de son enfant. J'avais l'impression de ne tenir qu'à un fil tellement j'étais bouleversée. Pourtant, je savais qu'il était vital pour moi de tenir bon et j'y suis arrivée. J'ai finalement réussi à entrer dans ce monde avec elle. Nous avons pleuré ensemble, et tout allait bien. À partir de cet épisode, c'était plus facile parce que je savais que j'avais cette *force de résister*.

- C'était très différent avec une autre cliente. Elle avait seize ans et avait subi des sévices sexuels assez durs de la part de son père. Je devais être extrêmement patiente et attendre qu'elle remette tous les éléments à leur place, petit à petit, jusqu'à ce qu'elle soit prête. Je ne pouvais pas accélérer ce processus car elle devait faire quelque chose qui était presque impossible pour elle – et elle ne pouvait le faire que si tous les éléments étaient en place. Lorsqu'elle a été prête – prête à engager des poursuites contre son père – elle m'a regardée droit dans les yeux et une larme a perlé. Elle l'a essuyée et m'a souri. Je pense que je n'oublierai jamais cette larme et ce sourire.

Lesley décrit ses «pierres de touche» comme des «endroits où aller» afin de rencontrer son client. Lorsque nous cherchons à pénétrer dans l'expérience de notre client, le meilleur moyen d'y parvenir est de pénétrer dans une part de notre propre Self qui a le même «goût». Ainsi, Lesley peut pénétrer dans son propre sentiment profond d'«humiliation», ce qui la met à un niveau convenable pour ressentir son client en profondeur et laisser son client la ressentir en profondeur. De même que Lesley peut éprouver la qualité du ressenti de son client, celui-ci se rend compte que Lesley est capable de se rencontrer elle-même à un certain niveau de profondeur. C'est ce que signifie le constat (Bozarth, 2001, pp. 59-75; Mearns et Thorne, 1999, pp. 103-107) selon lequel, à un degré élevé, l'empathie et la congruence sont

la même chose: l'être véritable du thérapeute est l'exact reflet du client. Le thérapeute est entré dans le bon «territoire» pour rencontrer le client. Il peut donc pénétrer plus facilement dans le ressenti du client et avec une qualité et une intensité supérieures à celles de toute autre forme d'empathie. De même, ce phénomène se distingue, en termes de qualité, des exercices d'«identification projective» (*projective identification*) (Rowan et Jacobs, 2002, pp. 41-46) ou de «prise de perspective sociale cognitive» (*cognitive social perspective taking*) (Binder, 1998, pp. 219-220). En effet, ces exercices comportent un effort pour imaginer le monde de l'autre, mais il s'agit de l'atteindre de façon purement cognitive, et non de manière affective/cognitive. Ce degré de capacité empathique – rentrer véritablement dans différents aspects du sens de notre propre existence pris comme des «points de départ» pour atteindre le ressenti de notre client – peut sembler «dangereux» à ceux qui ont peur de perdre la qualité du «comme si» de l'empathie et de «se perdre» dans leur propre ressenti personnel. En fait, c'est le genre d'inquiétude qui se dissipe face à la réalité des événements. Que signifie véritablement «se perdre»? Si cela signifie une larme sur notre propre sort et la partager avec notre client tout en la reconnaissant comme nous appartenant, cela peut alors donner lieu à un moment très intense dans la relation. Nos notions de frontières, de propriétés et de professionnalisme sont remises en cause si nous appliquons sérieusement le concept de rencontre en profondeur relationnelle avec notre client.

Les «pierres de touche» de Lesley peuvent aisément être utilisées comme point de départ dans un atelier de formation – ou mieux encore dans un atelier de «développement professionnel continu» après une formation initiale. Mais la notion de pierres de touche existentielles peut également être essentielle si elle est envisagée comme un projet de développement continu dans le cadre d'une relation de supervision (voir plus loin dans ce chapitre).

La croissance de l'acceptation de soi (*self-acceptance*)

La plupart des «pierres de touche» de Lesley sont des expériences difficiles de sa vie. Pour une autre personne, ou pour Lesley elle-même à un autre stade de son développement, les mêmes événements auraient pu avoir des conséquences restrictives au lieu de contribuer à son développement. Par exemple, les expériences récurrentes d'humiliation auraient pu rester dans son esprit en tant que représentations d'interactions généralisées (RIG, Stern, 2003, chapitre II), toujours prêtes à se répéter. Elles auraient

pu être source d'exclusion sociale ou de perte de confiance dans ses relations, et faire naître dans son Self une configuration de «victime», prête à jouer un rôle inhibiteur dans sa vie. De même, son expérience récurrente de frustration et de déception face à son incapacité à plaire à son père aurait pu devenir un fardeau, freinant son développement en termes de valeur personnelle et provoquant une frustration et une déception constantes tout au long de sa vie. Le fait que ces expériences, au contraire, aient renforcé le caractère de Lesley et aient constitué pour elle une source essentielle de patience ainsi qu'une pierre de touche au lieu de la charger de tristesse, est principalement dû à sa propre *acceptation globale de soi* (*general self-acceptance*).

L'acceptation de soi, qui joue un rôle essentiel dans l'attitude relationnelle au Self «Je-Je» (voir chapitre II), est le degré auquel nous voyons notre Self comme un être humain «doué de raison», capable d'une grande variété d'actions et de réactions, mais fondamentalement fiable vis-à-vis de lui-même et des autres. Nous voyons nos forces et nos faiblesses personnelles, et l'accroissement de ces dernières ne nous diminue pas à nos yeux, mais cette autocritique implicite ne concerne pas l'intégralité de notre personne. L'acceptation de soi ne doit pas être confondue avec un sentiment de supériorité écrasante du Self sur les autres. Cette dernière vision exagérément positive du Self de l'individu se fonde sur une comparaison avec les autres – entretenir la vision positive de son propre Self en considérant les autres d'un point de vue négatif. Au contraire, chez une personne qui s'accepte, le regard sur soi-même ne repose pas sur une base aussi fragile. Le Self est tellement intrinsèque pour cette personne qu'il n'est pas vulnérable aux menaces dans la relation. Celle-ci peut accueillir la différence de l'autre personne, voire ses critiques, sans avoir besoin de se protéger contre les conséquences que cette différence pourrait avoir sur un Self fragile. «L'acceptation de soi», selon le terme que nous utilisons ici, est beaucoup plus qu'une évaluation passive de soi-même. Elle représente un fort engagement et un dialogue avec le Self sous tous ses aspects, de telle sorte que le Self puisse être pleinement disponible dans l'engagement avec d'autres. Même les parties qui sont encore en cours de processus de symbolisation sont considérées comme ne représentant aucune menace fondamentale et pouvant potentiellement avoir une grande valeur pour soi-même et pour l'autre.

Le degré d'acceptation de soi varie selon les personnes. Dans la théorie du développement de la personne de Rogers (1951; 1959; 1963) et dans la théorie complémentaire de l'attachement dans l'approche centrée sur la personne ou celle du complément théorique de l'attachement (Warner, 2000), le développement de l'acceptation de soi est considéré comme étant

lié à une expérience fiable de considération positive inconditionnelle dans les étapes précédentes du développement. Par conséquent, si l'expérience de Lesley avec son père n'avait pas été compensée par d'autres relations d'amour ou, de fait, si elle s'était également répétée dans ces autres relations, elle n'aurait alors peut-être pas pu s'en sortir aussi positivement. De plus, même s'il peut exister des lacunes à un stade précoce du développement en ce qui concerne les racines de l'acceptation de soi, les personnes peuvent évoluer par la suite grâce aux expériences relationnelles, y compris en thérapie, sans oublier le rôle que peut jouer une adolescence effective.

Les formations à la psychothérapie, particulièrement mais pas exclusivement dans l'approche centrée sur la personne, visent activement à promouvoir chez une personne l'acceptation de soi et sa volonté de se trouver elle-même. Dans le contexte de la formation, le principe n'est pas d'entourer la personne d'un cocon de considération positive inconditionnelle pure, bien au contraire. Il s'agit de créer des situations dans lesquelles la personne rencontre authentiquement son Self et vit elle-même l'expérience de rencontrer d'autres personnes de manière directe et immédiate. Les doutes sur notre Self (*self-doubts*) persistent parce que nous maintenons notre Self à l'abri de toute mise à l'épreuve dans la rencontre avec d'autres personnes. Lorsque nous ressentons véritablement la *réalité* de notre Self dans la relation avec l'autre, la plupart de nos doutes fondamentaux sur notre Self sont remis en question par cette expérience du Self, comme c'est le cas pour Alison dans l'exemple suivant :

Alison était très silencieuse pendant le premier mois de formation. Elle n'avait pas l'air contente de certaines choses, mais elle n'en disait jamais rien. Finalement, son silence a été mis à l'épreuve lors du groupe de développement personnel. Elle a relevé le défi mais sans y répondre. La semaine suivante, elle a été mise à l'épreuve de nouveau, avec le même résultat. Enfin, lors de la troisième session, une personne de son groupe a dit : « Alison, je sais que nous t'avons poussée à faire ça et que ce n'est peut-être pas bien pour toi mais, honnêtement, il y a des moments où tu as l'air carrément en colère, et pourtant tu dis que tout va bien ». À ce moment, Alison s'est lancée dans une tirade sur cette mise à l'épreuve-ci, sur toutes les autres et sur beaucoup d'autres expériences qu'elle avait vécues au cours de ce premier mois. Puis elle s'est arrêtée de parler et est restée assise, immobile, dans son siège, la tête obstinément baissée. Après un silence, elle a dit « Je dois partir », ce à quoi trois autres personnes du groupe ont répondu : « Non, *reste*, Alison », « Si tu pars, je peux venir

avec toi?» et «C'était bien de t'avoir entendue, Alison». Alison a alors éclaté en larmes.

Plus tard, elle a décrit ses sentiments à ce moment comme un mélange d'embarras intense, de soulagement et de joie. Elle était sûre que, si elle exprimait sa colère, «une immense caverne s'ouvrirait devant [elle] et [qu'elle] tomberait dedans pour y disparaître à jamais». Au lieu de se retrouver anéantie par l'expression de sa colère, elle a découvert que celle-ci lui avait en fait ouvert la voie vers un engagement plus fort avec les autres et, de cette façon, vers un engagement plus fort avec son Self.

L'environnement relationnel intense dans la formation à la psychothérapie comporte également une grande diversité parmi les personnes. Nos moyens sophistiqués pour nous protéger et pour entretenir nos doutes sur notre Self peuvent tromper la plupart des gens en général, mais tout le monde ne se fait pas toujours avoir, ainsi que l'a découvert *John*.

John était le «grand facilitateur». Il débordait d'empathie, de chaleur et de compassion pour toutes les personnes du groupe de formation. Il ne lui a pas fallu longtemps pour atteindre un statut de «star» auprès de la plupart de ses confrères – il arrivait même à tromper certains formateurs. Cela a duré jusqu'à ce qu'une autre stagiaire, *Mary*, lui dise un jour :

«John, je ne te crois pas. Lorsque tu me soutenais tant hier, je ne me suis pas sentie bien et je me suis tue. Je pensais que c'était *moi*, que quelque chose n'allait pas avec moi parce que je ne pouvais pas l'accepter. C'est peut-être le cas, mais la réalité, c'est que je ne crois pas que tu sois vrai.»

La remise en cause par *Mary* n'a eu aucun résultat probant sur le moment. *John* s'est tu et lui a répondu qu'il ne savait pas de quoi elle parlait. Une ou deux autres personnes du groupe ont été perturbées par sa réaction, mais il s'était construit une telle image qu'ils n'ont pas exprimé leur malaise. *Mary* a remercié *John* de ne pas être passé en mode «aidant» et de ne pas avoir essayé de l'aider avec cela. Dans les quelques semaines qui ont suivi, *John* était moins expansif, et il a finalement déclaré au groupe :

«Il y a quelques semaines, *Mary* m'a dit quelque chose qui m'a beaucoup blessé. Je lui en ai voulu d'avoir dit cela et j'ai un peu pris la mouche». J'ai beaucoup critiqué *Mary* en pensée. Mais en fait, je me rends compte qu'elle a raison. Lorsque je rentre dans ma routine d'aidant de première classe – c'est tout ce que c'est en réalité, une routine –, cela n'a rien à voir avec ce que je ressens. Cela donne une

image d'un type vraiment génial alors qu'en fait, dans mon for intérieur, je pense tout le temps que je suis nul.»

Ainsi, nos doutes intérieurs sur notre Self sont constamment remis en cause par de nouvelles expériences du Self, renforcées par la mise à l'épreuve et les commentaires des autres. La négativité intrinsèque se réduit petit à petit sous l'effet de la mise à l'épreuve de la réalité, et est remplacée par une acceptation de soi grandissante et par la volonté de s'engager avec soi-même. De plus, une fois que cette acceptation de soi commence à croître et que nous ressentons notre Self «pour de vrai», les nouvelles expériences du Self ainsi créées renforcent encore davantage le développement de cette acceptation de soi. John a commenté plus tard :

«Une fois que j'ai eu <tout déballé> sur moi-même et que j'ai arrêté de me cacher derrière un <rôle> de grand conseiller, j'ai découvert que ma peur d'être <nul> a diminué peu à peu. J'ai arrêté de jouer et je l'ai fait en vrai – la plupart du temps, les gens ont apprécié et, cette fois, je pouvais me croire moi-même.»

Comme le dit John, ce processus vise à diminuer la peur. Si nous conservons des doutes sur notre Self, nous avons peur d'être exposés aux autres et à notre Self. Si nous considérons notre Self comme une personne manquant fondamentalement de talent, de motivation, de dévouement, d'inspiration ou d'amour, nous développons alors des aptitudes sophistiquées afin de protéger notre Self pour éviter qu'il ne soit exposé. Les masques mentionnés au chapitre IV offrent des façades derrière lesquelles nous pouvons nous cacher si nous en ressentons le besoin. Mais nous pouvons mettre en œuvre des moyens encore plus sophistiqués pour protéger notre Self. Par exemple, il est possible de ne jamais s'engager pleinement – de ne jamais être «vraiment» spontané – en restant en permanence, au niveau fondamental, sur ses gardes. Sous cette protection, nous pouvons manifester la plupart des signes de l'engagement relationnel. Nous pouvons être chaleureux, parler en notre propre nom, et même manifester une grande variété d'émotions. Cependant, nous ne sommes jamais vraiment à même de nous engager de façon pleinement congruente. Notre empathie a beau être juste¹, elle est rarement «additive»² (Mearns et Thorne, 1999),

¹ Dans l'empathie vécue de manière juste, l'écouter montre compréhension et acceptation des sentiments et des pensées que le client a exprimés. (NdT)

² L'empathie additive montre une compréhension du client au-delà de son niveau de compréhension immédiate. L'écouter communique sa compréhension des sentiments apparents et des réponses du client, mais fait aussi preuve d'une compréhension des sentiments sous-jacents. Ce niveau est plus communément connu sous le nom de «réflexion en profondeur». (NdT)

et notre évaluation de l'autre est strictement conditionnée par le fait qu'il ne remet pas en cause notre *statu quo*. Dans des situations particulièrement pénibles, nous en arrivons même à nous convaincre que le cocon que nous nous sommes construit en surface est notre substance authentique.

Retirer ce cocon peut s'avérer être un processus très douloureux. Nous devons accepter le défi fondamental de nous préparer à voir qui nous sommes sous nos interprétations protectrices, alors que nous ressentons en réalité la peur d'être «incompétents», «inacceptables», voire «méchant». Les conseillers et thérapeutes en développement ont énormément de mérite à relever ce défi, qui suscite une peur généralement plus forte que la réalité. En faisant face à ce défi, ils découvrent que, même s'ils ne sont pas compétents dans tous les domaines, ils ne sont en aucun cas incompetents ; que, même si certaines personnes peuvent avoir des difficultés avec eux, ils ne sont pas «inacceptables» en général ; que l'étiquette «méchant» ne provient pas d'eux mais qu'il s'agit d'un «cadeau» d'une autre personne ayant joué précédemment un rôle significatif dans leur vie. Après cette découverte, nous devons nous défendre contre moins de menaces que ce que nous pensions, notre peur diminue, nous permettant ainsi d'être plus ouverts à nous-mêmes, mais aussi à la rencontre avec d'autres. De fait, nous risquons même, pendant un certain temps, de devenir avides de rencontres puisque nous en avons été privés si longtemps.

Certes, l'acceptation de soi peut être envisagée comme une évaluation générale de notre Self, mais elle peut également être utile pour distinguer les différentes «parties» du Self. Lorsqu'une personne décrit la structure de son Self, certaines parties peuvent être acceptées, mais d'autres non. La personne peut avoir une relation «Je-Je» avec certaines parties, et une relation «Je-Moi» avec d'autres. Une partie du projet de développement du thérapeute consistera donc à accepter *toutes* les parties et à développer une volonté de s'engager avec elles, car les parties, une fois acceptées, sont autorisées à être présentes en thérapie. Cependant, cette autorisation initiale est généralement provisoire, la partie du Self restant soumise à une stricte supervision. Ce processus d'acceptation des parties du Self et d'engagement avec elles est essentiel pour le développement avancé du thérapeute, car il «élargit» la personne qu'il peut offrir en profondeur relationnelle. Certaines parties sont importantes pour la qualité de présence qu'elles offrent, tandis que d'autres sont cruciales parce qu'elles fournissent des «endroits» particuliers à utiliser afin de rencontrer le client, comme nous l'avons vu précédemment. Dave illustre ces deux situations dans le commentaire suivant :

«Il m'a fallu dix à douze ans de pratique avant que mon «petit garçon» soit autorisé à intervenir en thérapie sans être soumis à une supervision très stricte. Il avait énormément de chaleur et de tendresse, mais aussi de l'humour. Il avait également une *passion* qui pouvait être un endroit extrêmement puissant pour rencontrer le client. Mais il m'a fallu longtemps pour leur faire pleinement confiance, à lui et à sa passion, c'est pourquoi il était «supervisé» de près au début. Une autre partie de moi est plus difficile à décrire, je n'ai même pas d'étiquette pour cette partie de moi. C'est une partie de moi qui peut exister dans l'isolement total. Elle peut vivre des situations extrêmement effrayantes et rester absolument calme. Elle peut voir des atrocités et survivre. Il s'agit sans doute de ma «forêt la plus sombre». Beaucoup la trouveraient effrayante, voire désagréable, sans doute parce qu'ils ne la comprendraient pas vraiment.

Or, pour moi, elle n'a rien d'effrayant. Elle a sa source dans mon développement en tant que «fils unique», mais sa véritable profondeur vient de ce que j'ai fait face, seul, à des situations difficiles. Pour moi, c'est mon ami intérieur le plus intime, plus encore que mon «petit garçon». Avec la plupart des clients, elle n'intervient pas dans la thérapie, mais avec certains, elle est pratiquement indispensable pour parvenir à une rencontre improbable en profondeur relationnelle. Par exemple, elle offre une rare sécurité pour le jeune homme vivant un traumatisme existentiel profond, parce que les problèmes de signification constituent son essence même et qu'elle n'est donc, par essence, pas menacée par ces questions. Elle peut exister dans la réponse «je ne sais pas» à ces questions. Il m'a fallu plusieurs années pour ne plus avoir peur de cette partie et la voir telle qu'elle est, un vieil ami fondamental. En tant que thérapeute, cette partie a été centrale dans mon travail avec «Rick» (chapitre VI) et avec beaucoup d'autres jeunes gens en particulier.»

On peut trouver dans l'ouvrage de Dave Mearns et Brian Thorne (Mearns et Thorne, pp. 141-143) un exemple émouvant du «petit garçon» de Dave intervenant en thérapie.

Contextes permettant la poursuite du projet de développement

Toutes les approches du développement des conseillers et psychothérapeutes doivent être centrées sur l'étudiant. En effet, le parcours du Self

(*self-curriculum*) est tellement personnel et individualisé qu'il ne peut en aucun cas être prédéterminé par des formateurs ou des superviseurs. Cela peut représenter un problème pour des institutions comme les universités, les centres de counselling et de psychothérapie, les employeurs et les milieux professionnels, s'ils ont besoin de rester maîtres de la situation, dans la mesure où ils ne peuvent pas accorder à l'étudiant une position centrale en ce qui concerne le détail du parcours du Self et la façon de le mener à bien (Mearns, 1997a, 1997b).

Le projet de développement peut être poursuivi par le biais d'une large gamme de contextes d'apprentissage et d'expériences. «L'expérience de la vie» est certes un bon moyen d'apprentissage, mais ce n'est pas le seul moyen. En psychothérapie, certains contextes ont été utilisés davantage que d'autres pour la poursuite du projet de développement. Dans cette partie, nous examinerons les possibilités offertes par la thérapie personnelle, l'expérience du groupe de rencontre, la formation et la supervision.

LA THÉRAPIE PERSONNELLE

La thérapie personnelle crée un contexte qui se concentre pleinement sur l'individu et garantit la sécurité par la confidentialité qu'elle offre. Elle peut ne pas être aussi efficace que les configurations de groupe pour susciter une prise de conscience du projet de développement, mais elle fournit un contexte particulièrement ciblé permettant de travailler sur les problèmes au moment où ils sont soulevés.

L'une des difficultés de la thérapie personnelle, dans sa conception historique, est sa tendance à s'écarter de sa cible. Il existe des arguments (Mearns, 1997a) en faveur d'une expérience de thérapie personnelle centrée exclusivement sur le parcours du Self tel qu'il s'est révélé au cours de la formation et par la suite. Cette thérapie s'appelle à juste titre «thérapie de formation», car elle s'articule avec l'expérience de formation continue, avec un retour de l'une à l'autre. Par exemple, une découverte personnelle survenue dans le contexte du groupe de formation est mentionnée lors de la thérapie de formation puis éventuellement mentionnée en retour au groupe de développement personnel dans le cadre de la formation. Ainsi, le travail reste ciblé, tout en encourageant le soutien continu des collègues de formation.

Cependant, dans la pratique, l'expérience de thérapie personnelle a tendance à couvrir un champ beaucoup plus large – et à devenir par conséquent plus coûteuse –, en intégrant d'autres besoins n'ayant qu'un lien

périphérique avec le projet de développement, mais prenant le pas sur celui-ci. Le résultat peut s'avérer très peu rentable si l'on compare les besoins de développement satisfaits avec l'investissement en temps en argent. Cela ressemble à la *Dissertation upon Roast Pig (Dissertation sur le cochon rôti)*, dans laquelle le village tout entier doit être brûlé à chaque fois que les villageois veulent rôti un cochon! Si la thérapie personnelle pouvait se concentrer davantage sur le projet de développement, elle deviendrait plus économique, mais prendrait aussi plus de sens.

Jusqu'à une époque récente, les organisations d'accréditation de Grande-Bretagne – l'Association britannique de counselling et de psychothérapie (BACP)³, le COSCA⁴ et la Société britannique des psychologues – ont toutes fixé comme critère d'accréditation quarante à quatre-vingt-dix heures de thérapie personnelle, soit une augmentation d'au moins 30% du coût de la formation. Nombreux sont ceux qui considèrent ces chiffres comme beaucoup trop bas, tandis que d'autres pensent que la thérapie personnelle ne devrait pas être considérée comme la principale structure obligatoire pour mener à bien le projet de développement. Mais ce critère pourrait être pertinent si du moins ces heures de thérapie personnelle se concentraient sur le parcours du Self au fur et à mesure qu'il se dévoile pendant la formation. En réalité, aucune de ces organisations n'exige cette optique ciblée – au contraire, elles s'efforcent activement de dresser des barrières formulées en termes de «frontières» pour empêcher l'articulation entre thérapie personnelle et formation. La thérapie personnelle risque donc fort de rester une structure onéreuse, mais peu ciblée.

L'EXPÉRIENCE DU GROUPE DE RENCONTRE

Même si elle n'est pas aussi efficace que les autres contextes décrits dans cette partie, l'expérience du groupe de rencontre est extrêmement pertinente pour le projet de développement en ce qui concerne le travail en profondeur relationnelle.

Les groupes de rencontre se composent de 12 à 14 personnes qui se réunissent dans le seul but de créer un contexte dans lequel les personnes peuvent apprendre sur leur Self et sur les autres grâce à leurs interactions dans le groupe. Le processus expérientiel peut progresser si les trois

³ Très récemment, la BACP (British Association for Counselling and Psychotherapy) a abandonné le critère de la thérapie personnelle, reconnaissant que ce n'est pas le seul moyen de mener à bien le projet de développement personnel.

⁴ COSCA: Counselling and psychotherapy in Scotland Association. (Ndt)

suggestions suivantes sont adoptées. Premièrement, se concentrer davantage sur les expériences se déroulant « *ici et maintenant* » que sur des événements passés ou futurs. Deuxièmement, ne pas se laisser complètement entraîner dans une discussion cognitive, mais être également attentif aux réactions *ressenties* par les personnes face à tout ce qui se passe. Troisièmement – et cette dernière suggestion est particulièrement importante – être conscient de ce que le processus normal des groupes consiste à essayer d'atteindre une « *normalisation* ». Les êtres humains, en groupe, se mettent d'accord pour créer une définition de ce qui devrait ou non avoir lieu dans le groupe. Ce processus de normalisation permet généralement au groupe de se sentir plus en sécurité, mais il limite aussi considérablement ce qui peut se produire et introduit un système de jugement de valeur sur la contribution de chacun.

Cette troisième suggestion invite donc les personnes à essayer de rester conscientes de l'évolution de ce processus de normalisation dans leur groupe et à être prêtes à remettre en question ce processus lorsqu'il semble s'établir. Par exemple, l'une des premières « normes » qui se développent fréquemment est le devoir pour les personnes de se montrer « chaleureuses » les unes envers les autres, quoi qu'elles expriment. Le résultat immédiat de cette norme est un sentiment de douceur nutritive – tout comme le cocon ! Mais elle freine rapidement le processus, puis le bloque complètement. En effet, plus les personnes passent de temps en contact entre elles et prennent naturellement conscience de la diversité des réponses possibles, y compris négatives, envers les unes et les autres, plus le niveau d'incongruence augmente jusqu'à être remis en cause, ou bien une autre norme, le silence, se développe. En général, l'ennui contribue à remettre en cause cette norme, et le processus peut alors continuer. À chaque fois qu'une norme est remise en cause et que les personnes inspectent leur incongruence à ce moment, il en résulte un apprentissage considérable sur notre Self mais aussi sur comment notre Self apparaît aux autres. Bien entendu, ces trois « suggestions » ne doivent pas être considérées comme des « règles ». Elles sont conçues pour permettre l'ouverture de la communication et la rendre plus variée – alors que si elles étaient envisagées comme étant des règles, elles auraient l'effet inverse.

La communication qui se déroule dans les groupes de rencontre peut être intense et l'apprentissage personnel considérable. C'est un contexte particulièrement efficace pour mener à la conscience des éléments du projet de développement, mais également utile pour travailler sur ces éléments. Certes, la thérapie personnelle peut offrir plus d'attention individuelle et

un endroit ressenti comme «plus sûr», mais le groupe peut apporter des expériences humaines et des retours beaucoup plus variés. Par exemple, Dave, qui a accumulé exactement mille heures d'expérience en groupe de rencontre entre 1972 et 1995 – date à laquelle il a arrêté de compter –, raconte une de ses premières expériences importantes en groupe lorsqu'il s'agit d'aborder le projet de développement afin de s'engager en profondeur relationnelle :

«C'est dans les groupes de rencontre que j'ai «gagné» ma congruence. Cela me semble une «victoire» car cela a été une bataille longue et difficile. Au cours des premières années, dans les groupes, on me répétait toujours le même commentaire sur mon «incongruence». Je réagissais par les réponses normales de déni et d'«ajustement» stratégique. Mais les premiers ajustements n'ont eu aucun effet sur les commentaires que je recevais – on me parlait désormais de la «subtilité» de mon incongruence! Ils avaient raison, bien sûr, donc j'ai fini par l'accepter. J'ai décidé que je serais *seulement* congruent. Dans cette optique, bien sûr, je devais l'annoncer au groupe afin de «montrer mon travail». Au début, c'était bizarre, jusqu'à ce que j'arrive à distinguer ce qui était authentiquement une réponse aux autres de ce qui ne l'était pas. Je me rappelle avec tendresse d'un «groupe masculin» régulier du soir à ce moment – je ne sais pas comment ces hommes pouvaient supporter mon combat intérieur – mais ils m'ont aidé à franchir les premières étapes. Cela s'est bientôt amélioré car j'ai développé mon propre «détecteur de conneries». Maintenant, je peux encore raconter des «conneries» aux gens, mais au moins j'en suis conscient!»

Tout comme le contexte de la thérapie personnelle, le groupe de rencontre peut aussi s'éloigner du projet de développement. La façon la plus courante de corrompre un groupe de rencontre est de le transformer en thérapie de groupe. Souvent, les membres du groupe, et parfois même le facilitateur, se mettent d'accord pour passer à ce type de normalisation, dans lequel, un par un, les membres du groupe prennent une heure du groupe pour explorer leurs problèmes passés ou présents. Ces expériences peuvent être puissantes si elles abordent vraiment des éléments à la limite de la conscience, mais elles peuvent aussi bien être très ennuyeuses pour les autres si elles se contentent de revenir sur du «matériel répété» (Rogers, 1977). Quoi qu'il en soit, dans les deux cas, le processus d'apprentissage en direct dans le groupe de rencontre a été corrompu. Si le groupe de rencontre se transforme en

thérapie de groupe, il peut s'avérer extrêmement difficile de remettre en cause un processus ainsi corrompu : en effet, les thérapeutes, même en formation, sont particulièrement doués pour réussir ensemble à créer un contexte de thérapie. Toute personne tentant de remettre en question la norme de la « thérapie de groupe » risque de se faire traiter de « Philistin » ! Le processus du groupe de rencontre n'a pas réussi à être reconnu comme un moyen de mener à bien le projet de développement, en Grande-Bretagne notamment – sans doute les normes culturelles d'incongruence sont-elles trop ancrées pour tolérer cette méthode.

Il existe trois grands films documentaires sur le groupe de rencontre, disponibles dans les bibliothèques cinématographiques : *Journey into Self*, *Because That's My Way*, et *The Steel Shutter*. Le premier a gagné un Oscar ; le deuxième est sans doute le plus révélateur sur les groupes de rencontre ; et le troisième a été réalisé en 1972, au plus fort des « Troubles » en Irlande du Nord. Ce dernier met en scène des Catholiques et des Protestants de Belfast, en nombre égal, réunis pendant trois jours pour un groupe de rencontre à Pittsburgh. (Dave a contribué à l'édition de la bande son à La Jolla, en Californie, car il était le seul à comprendre l'accent de Belfast). Le producteur et réalisateur de ces trois documentaires, Bill McGaw, a dit un jour que le groupe de rencontre « nous montre nous, êtres humains, tels que nous sommes vraiment – prêts à tout pour nous rencontrer *véritablement* les uns les autres, et à la fois morts de peur à cette idée ». L'Oscar qui trône sur le manteau de sa cheminée symbolise en partie au moins ce qu'il dit, à savoir que le processus de rencontre est un phénomène qui revêt un sens considérable pour les êtres humains.

LA FORMATION

Le mot « formation » sous-entend que le « formateur » définisse un programme d'études qui soit ensuite suivi à la lettre par le « stagiaire ». Or, cela ne peut être le cas si l'on entend respecter le parcours du Self de ce dernier. Certes, le formateur peut illustrer l'éventail des objectifs personnels de développement les plus fréquents dans la multitude des étudiants (Dryden et al., 1995, pp. 98-100 ; Mearns, 1997b, pp. 97-99) mais en réalité, le véritable parcours du Self sera différent pour chaque étudiant. Par conséquent, il est important que l'idée préconçue selon laquelle le formateur établit le parcours du Self ne s'installe pas dans les esprits, ni des formateurs, ni des stagiaires. Il est indispensable dans cet effort que chacun comprenne et accepte ses responsabilités. La responsabilité du formateur consiste à créer une gamme de contextes significatifs d'apprentissage – exercices

d'entraînement au counselling, groupes de développement personnel, groupes de supervision, vastes expériences de groupe, ateliers spécifiques de développement personnel et pratique clinique au sens propre. Cependant, dès le départ, il relève de la responsabilité de l'étudiant d'utiliser ces structures en vue d'identifier et de poursuivre le parcours de son Self. Cette «dynamique de responsabilités» dans le cadre de la formation (Mearns, 1997b) et de la sélection des stagiaires soulève toute une série de problèmes, notamment en ce qui concerne la volonté de ces derniers d'accepter une responsabilité adaptée à leur propre développement. La condition essentielle pour le stagiaire consiste à la fois à être prêt à s'impliquer dans toutes sortes de situations d'apprentissage relativement éprouvantes et, fondamentalement, à se chercher lui-même dans ces contextes. Un stage de formation qui serait obligé de créer une énorme «sécurité» pour les participants très vulnérables est condamné à l'échec dès le départ. L'une des façons de symboliser la situation est empruntée aux concepts basiques de l'analyse transactionnelle. Lorsqu'une personne est un client en thérapie, il est parfaitement adapté pour elle de passer en mode «enfant». En revanche, si elle vient participer à un stage de formation à titre de stagiaire, on s'attend alors à ce qu'elle amène son enfant, mais son adulte est également censé venir avec elle. Si cette solidité en termes de recrutement est ébranlée, on passe alors à un schéma qui ressemble largement par nature à la relation parent-enfant et qui n'aide pas le stagiaire à prendre ses responsabilités vis-à-vis du parcours de son Self.

De même, les formateurs ont pour tâche d'entretenir cette dynamique de la responsabilité. L'une des principales exigences que cela représente pour eux est la capacité à travailler dans des «processus ouverts» sans ressentir le besoin de les fermer. Par exemple, un formateur qui a besoin de créer un climat chaleureux et non éprouvant en raison de sa propre insécurité peut très bien être apprécié par un stagiaire vulnérable dans les premières phases, car il donne l'impression de créer cette sécurité. Cependant, sur le long terme, une telle fermeture précoce des processus interactifs humains diminuera fortement les possibilités de développement. En effet, ce phénomène peut avoir un tel effet paralysant sur la formation qu'il peut en réalité mener à un résultat négatif: les stagiaires quittent le processus après avoir vécu des expériences considérables en exerçant et en développant encore plus leurs systèmes de protection du Self. Le défi exigeant de l'acceptation de soi a été corrompu et un blocage précoce s'est installé, généralement avec la complicité du formateur, de telle sorte qu'au lieu du développement de l'acceptation de soi, les protections du Self sont

restées en place et sont même devenues encore plus sophistiquées. Certains contextes de développement, parmi les plus efficaces potentiellement dans la formation, comme le «groupe d'apprentissage» dans la formation psychodynamique ou le «groupe de développement personnel» dans les autres types de formation, notamment dans l'approche centrée sur la personne, ont réussi à résister, non pas en relevant les défis, mais en développant un système de défense plus sophistiqué contre ces défis. Souvent, les diplômés de ces formations avortées ressemblent à des clones de l'approche qu'ils ont adoptée. Ils semblent toujours dire les bonnes paroles et faire les bons actes, mais ils ne se sentent jamais vraiment «réels» et, de ce fait, les chances pour qu'ils soient capables de rencontrer des clients en profondeur relationnelle sont assez minces.

LA SUPERVISION

La fin de la formation initiale marque seulement la fin du début du projet de développement pour parvenir à travailler en profondeur relationnelle. Or, cette fin peut être soudainement déroutante (Blaxter et al., 2001; Buchanan et Hughes, 2000), en passant d'un environnement de fort soutien à un quasi-vide. La supervision, qui n'était auparavant qu'un des nombreux moyens de soutien, prend dès lors une importance particulière, car le projet de développement vient à peine de commencer.

L'un des points forts dans la profession de psychothérapeute ou de conseiller est le maintien de la fonction essentielle *de développement* de la supervision continue. Ce phénomène est bien décrit, dans la tradition centrée sur la personne, par Elke Lambers (2000, p. 197):

Dans la supervision centrée sur la personne, la relation de supervision peut être envisagée conceptuellement comme un parallèle à la relation thérapeutique, c'est-à-dire qu'elle offre au thérapeute un contexte dans lequel il peut prendre conscience des processus se déroulant en lui-même dans sa relation avec le client et qu'elle lui permet de devenir plus congruent dans cette relation. Il s'agit d'une vision de la supervision en termes de développement au sens strict: le superviseur n'a pas d'autre souci ni d'autre programme que celui de faciliter la capacité du thérapeute à être ouvert à sa propre expérience pour lui permettre d'être présent et de s'engager pleinement dans la relation avec le client. Le superviseur centré sur la personne accepte le supervisé comme une personne *en processus* et fait confiance à son potentiel de croissance. Le thérapeute centré sur la personne prêt à s'engager pleinement avec le client à un niveau

existentiel peut évoluer à travers cette expérience – et le superviseur est le témoin de ce changement.

Le supervisé peut utiliser de façon efficace une supervision orientée sur le développement afin de l'assister dans son projet continu visant à travailler en profondeur relationnelle. De fait, la plus grande partie de ce développement se produit généralement après la formation initiale. Par conséquent, la supervision associée au développement personnel continu (DPC) est essentielle.

Dans la supervision, le travail a tendance à aller dans une seule direction : la pratique continue est examinée et les problèmes qu'elle soulève explorés de façon à faciliter la poursuite du développement personnel, qui se répercute sur la pratique future. Cette méthode est excellente car elle permet un apprentissage réel à partir de l'expérience continue, en bénéficiant d'un bon soutien. Cependant, il peut également être utile d'explicitier le projet continu de développement dans le cadre de la supervision. Le superviseur devient alors un auxiliaire, aidant le thérapeute à concevoir son projet continu de développement, à le suivre puis à le développer plus avant par la pratique et le DPC, comme le montre l'exemple suivant de Mikaru, conseiller, trois ans après sa formation initiale.

Le projet de développement de Mikaru

- J'ai «raté» un client, «Lee», il y a quelque temps. Il me regardait intensément, mais j'ai ignoré son invitation. Je ne pouvais pas le rencontrer. Je ne pouvais pas trouver un endroit en moi pour le rencontrer. Il ne demandait pas beaucoup, juste que quelqu'un mette de côté le fait qu'il avait battu sa femme et le rencontre en tant que personne – la personne désespérée qui se trouvait derrière. J'ai besoin de trouver un moyen de rencontrer des gens comme Lee.

- Avant cela, je n'aurais même pas pu commencer à rencontrer Mary. Elle est tellement «demandeuse» que je me serais sentie étouffée. Maintenant je m'en sors mieux. Les textes de Margaret Warner sur le «processus précaire» ont été très importants pour moi. Ils m'ont aidée à comprendre le besoin de cette cliente d'être dans une situation structurée et d'avoir en même temps le pouvoir de remettre en cause cette structure. Je commence à trouver des points où Mary et moi établissons un contact *réel* – je ne suis plus seulement «perturbée» et je deviens plus patiente. J'ai également cessé d'avoir cette tendance, que j'avais longtemps auparavant,

à me «retirer». Je commence à me demander qui de Mary ou moi apprend le plus de notre travail ensemble!

- J'ai en moi certaines profondeurs prêtes à être mises au défi. Auparavant, j'avais peur de la puissance – du pouvoir de l'autre personne. Je «faisais toujours abstraction» des clients de ce style. Maintenant, je pense que je suis plus en accord avec cette partie de moi – il est temps de voir si je peux vraiment être efficace avec ce type de client.

- Je suis en campagne pour réduire mon sourire. C'est quelque chose qui me gêne depuis toujours. Lorsqu'un client est à la «limite» de pénétrer dans un endroit plus profond, il n'a pas besoin d'un sourire. Mon sourire dit: «Vous voyez que je suis vraiment une très bonne personne». S'il pénètre dans cet endroit en profondeur, il n'a pas besoin de cette superficialité – il a besoin que je ressente sérieusement ce qui se passe pour lui.

- La semaine prochaine, je vais à une réunion de lesbiennes. Je ne suis pas sûr d'avoir trouvé l'expression correcte, ce qui montre mon inadéquation. Finalement, j'ai reconnu que j'éprouvais des difficultés dans ce domaine. J'ai assez peur. Mais j'avais une cliente lesbienne il y a quelque temps – ce qui est assez courant dans mon service – et j'étais si tendue que cette femme me l'a carrément dit! En fait, ce qu'elle a fait était adorable. Malgré ses propres problèmes, elle a pris soin de moi dans ma difficulté. C'était comme si elle me rencontrait alors que je ne pouvais pas la rencontrer. Elle m'a donc aidée à avoir le courage de pénétrer dans l'inconnu. Je me suis complètement ouverte au groupe sur ce que je fais, et cette femme à laquelle je parlais semblait d'accord. Donc c'est parti!

Mikaru utilise la supervision comme le point de convergence pour analyser son projet de développement continu. Certaines visions traditionnelles de la supervision la définiraient seulement en termes d'analyse des problèmes soulevés par la pratique. Cette perspective de la supervision est limitée, elle ne prend en compte que la moitié de son rôle. Aborder le parcours continu du Self en supervision doit être une interaction entre la pratique et le développement personnel, la supervision constituant le point de convergence pour l'analyse des deux. Dans cette perspective, la supervision n'est pas confondue avec la thérapie personnelle. La thérapie personnelle est un milieu dans lequel les parties du parcours du Self peuvent être explorées en largeur et en profondeur. La supervision est le lieu où les produits de ce travail et les autres apprentissages, issus du DPC ou d'ailleurs, peuvent être regroupés pour informer, stimuler et inspirer la pratique future. C'est en partie ce qu'Elke Lambers (2003) décrit comme le rôle de renforcement

de la supervision, qui est à «l'aptitude à la pratique» du thérapeute ce que «l'entraînement est à la condition physique». Elle soutient que le devoir du superviseur est de «prêter attention à l'humanité du thérapeute». À cet égard, elle adopte le même point de vue que nous, à savoir que l'humanité du thérapeute est la base de sa capacité à rencontrer en profondeur relationnelle. L'attention accordée à l'humanité du thérapeute peut être illustrée ainsi (d'après Elke Lambers, 2003) :

Mon supervisé parle du travail qu'il fait avec un client qui vient de perdre un de ses parents. Mon supervisé a aussi perdu récemment un de ses parents et il trouve cette expérience à la fois poignante et difficile. D'un côté, cette expérience commune a donné à mon supervisé une acuité empreinte de tendresse envers le ressenti de son client. Il est facile pour lui de trouver une profondeur à laquelle rencontrer ce client. Mais mon supervisé est également un peu nerveux de parler de cela : «Certains verraient automatiquement cette situation comme devant être évitée, en cas d'implication excessive». Les problèmes d'implication excessive (*over-involvement*) peuvent certes faire partie de ce processus, mais ce n'est pas la seule chose dont se soucie la supervision. En tant que superviseur, je suis déterminée à honorer l'expérience de mon supervisé dans cette situation. Je veux rester avec cela un moment car son humanité constitue une grande partie de qui il est en tant que thérapeute.

Cet exemple arrive à point, à la fin de ce chapitre sur le projet de développement du thérapeute. Dans cet exemple, le superviseur est déterminé à travailler de manière à refléter le *modèle de compétence*, dans lequel le but est d'aider le supervisé, et, dans ce cas, à développer davantage ses compétences et sa sensibilité. Le contraire serait le *modèle de déficience*, qui pourrait être illustré par un exemple comme celui évoqué ci-dessus, mais en se concentrant uniquement sur les dangers d'une implication excessive. Le modèle de déficience ne voit la personne qu'en fonction de ses défauts. Dans ce modèle, la «thérapie» ne sert qu'à remédier à ces lacunes – et non à développer des «potentialités» –, ce qui pose ainsi la dialectique politique. Le modèle de déficience est orienté vers les aspects négatifs, et non positifs, mais il est largement appliqué dans la plupart de nos institutions publiques, comme l'éducation, les services sociaux et la santé. En opposition au «modèle de déficience» qui constitue le principal courant, le counselling et la psychothérapie se sont distingués en poursuivant un modèle de potentialité, aussi bien dans leur travail avec les clients que dans leur approche de la supervision. Dans le cadre de la psychothérapie, la supervision répond à une fonction de développement plutôt qu'à une fonction

de contrôle (*policing*). Cependant, il existe un danger permanent que la supervision aussi bien que la thérapie devienne progressivement une orientation basée sur les défauts, dans laquelle le principal rôle du superviseur serait une fonction de contrôle (Dryden et al., 2000; Mearns, 2004b). Le contrôle et la potentialité sont des contraires qui ne peuvent s'associer. Si la profession permet cette déviance insidieuse vers le modèle de déficience, des ouvrages comme celui-ci, qui s'efforce d'esquisser une façon de travailler en insistant sur la profondeur relationnelle, seront inévitablement considérés comme «immoraux», tandis que la profession dérivera vers une non-présence défensive, caractérisée par un détachement excessif.

Nous approchons désormais de la fin du livre, qui s'avère cependant assez inquiétante. Nous avons esquissé l'essence du travail en profondeur relationnelle dans le counselling et la psychothérapie, et pourtant nous approchons de la fin avec l'éventuelle perspective future de voir l'ogre de la relation thérapeutique devenir «policé». Il est par conséquent opportun que notre chapitre de conclusion soit délibérément de nature «politique», et nous ne nous en excusons pas.

Références

- Binder, U. (1998). Empathy and empathy development with psychotic clients, in B. Thorne and E. Lambers (eds), *Person-Centred Therapy: A European Perspective*. London: Sage. pp. 216-30.
- Blaxter, L., Hughes, C., Tight, M. (2001). *How to Research*. Buckingham: Open University Press.
- Bozarth, J.D. (2001). Beyond reflection: Emergent modes of empathy, in S. Haugh and T. Merry (eds), *Empathy*. Ross-on-Wye: PCCS Books. pp. 131-43.
- Buchanan, L., Hughes, R. (2000). *Experiences of Person-Centred Counselling Training*. Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Dryden, W., Horton, I., Mearns, D. (1995). *Issues in Professional Counsellor Training*. London: Cassell.
- Dryden, W., Horton, I., Mearns, D. (2000). Counselling: past, present and future, *British Journal of Guidance and Counselling*, 28 (4): 467-83.
- Lambers, E. (2000). Supervision in person-centred therapy: facilitating congruence, in D. Mearns and B. Thorne (eds), *Person-Centred Therapy Today: New Frontiers in Theory and Practice*. London: Sage. pp. 196-211.
- Lambers, E. (2003). *Looking After Ourselves: Keeping Fit to Practice*. Paper presented at the Cruse Conference, Perth, Scotland.
- Mearns, D. (1997a). Achieving the personal development dimension in professional counsellor training, *Counselling*, 8 (2): 113-20.

- Mearns, D. (1997b). *Person-Centred Counselling Training*. London: Sage.
- Mearns, D., Thorne, B. (1999). *Person-Centred Counselling in Action* (2nd ed.). London: Sage.
- Mearns, D. (2004). *The human curriculum*. Paper presented at the Annual Conference of the British Association for Counselling and Psychotherapy.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework, in S. Koch (ed.), *Psychology: A Study of Science* (Vol. 3). New York: McGraw-Hill. pp. 184-256.
- Rogers, C. R. (1963). The actualizing tendency in relation to «motives» and to consciousness, in M. Jones (ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press. pp. 1-24.
- Rowan, J., Jacobs, M. (2002). *The Therapist's Use of Self*. Buckingham: Open University Press.
- Warner, M. (2000). Person-centred therapy at the difficult edge: a developmentally based model of fragile and dissociated process, in D. Mearns and B. Thorne, *Person Centered Therapy Today: New Frontiers in Theory and Practice*. London: Sage. pp. 144-71.