

# Pourquoi je veux devenir thérapeute ?

**Barbara T. Brodley**

*Traduction : Françoise Ducroux-Biass*

Barbara Brodley fut un intarissable défenseur du paradigme fondateur de la non-directivité en Approche centrée sur la personne, pléonasmе qui s'impose en raison de la mauvaise et trop fréquente compréhension du concept. Formatrice infatigable, elle écrit de nombreux articles et autres «guidelines», publiés dans diverses revues ad hoc de langue anglaise. À sa mort à Chicago, en 2007, à l'âge de 75 ans, elle laissa un nombre important d'écrits.

## Résumé

Ce texte inaugure la série d'articles qui ont été sélectionnés par les amis de Barbara Brodley dans l'ouvrage *Practicing Client-Centered Therapy*<sup>1</sup>, soit en français : *En pratiquant la thérapie centrée sur le Client*. Il ne s'agit pas d'un article écrit en bonne et due forme à des fins de publication mais de la réponse à une question. Barbara y répond d'une manière sincère et non équivoque, prémisses caractéristiques de ce que furent sa vie et son œuvre.

*Mots-clés*: psychothérapeute, choix professionnel.

<sup>1</sup> Brodley, B. T. (2011). *Practicing Client-Centered Therapy*, PCCS Books: Ross-on-Wye, pp. 1-3.

MÉMO À JOHN SHLIEN  
Mars 1962

Dieu sait pourquoi je veux devenir thérapeute ? C'est si difficile. Il semble que le flot de paroles entre deux personnes, centré sur l'une d'elles, devrait être la chose la plus naturelle et la plus courante au monde – une *brise*. Cependant j'en sais assez pour savoir que ce n'est pas ça. C'est un tas de choses pénibles, comme parfois de ramasser du charbon avec la pelle, parfois d'être coincée dans une petite boîte, de flotter à la surface d'un océan ou d'être happée par-dessous. Il m'est arrivé de me sentir transformée en arbre aux maigres branches défeuillées, avec seulement ma boîte vocale (vocal box) non métamorphosée. Et parfois, je me suis sentie être juste *là*, à résonner avec l'autre personne. Mais toutes ces sortes de sensations différentes font ressortir, en définitive, que je suis « en formation » dans le but de devenir psychothérapeute et que je ne le suis pas encore.

Je pense que mes motifs sont en partie liés à ce que signifie pour moi maintenant être thérapeute à partir de mes expériences présentes de thérapeute et aussi en partie liés à ce que j'imagine vaguement ce que sera cette expérience quand j'aurai atteint un certain niveau d'excellence dans la réussite, qui est encore loin d'être le mien. Si je pensais que je serai toujours thérapeute comme je le suis maintenant, je ne serais peut-être pas aussi « motivée » car pour le moment c'est pénible en raison de ma maladresse et de mon ignorance. Mais est-ce que ce sera toujours pénible ? Bon, je pense qu'il y a différentes sortes de peines. Certaines sont OK parce qu'elles viennent toucher à quelque chose de profond et que je risque quelque chose pour quelque chose qui a de l'importance. Mais la sorte de peine que je ressens maintenant semble venir en grande partie de la colère contre moi-même de ne pas comprendre, de ne pas être engagée moi-même (et engluée) – alors que je désire être engluée par l'autre – et de ne pas être capable de penser clairement et suffisamment rapidement ou de m'exprimer avec suffisamment de lucidité et d'à-propos.

Quels sont mes motifs ? Je sais ce qu'ils ne sont pas ! Non, ce n'est pas parce que je veux AIDER les autres. Je ne veux pas aider les autres à aller mieux dans le monde, à se sentir mieux, ou même à prendre conscience de la complexité de leurs capacités. Non ! Ce n'est pas vrai. Je veux que cela arrive à mes clients ou patients mais cela n'est pas mon motif. Si je fonctionne bien en tant que psychothérapeute c'est un peu ce à quoi je pourrais m'attendre mais ce n'est toujours pas mon motif. Mes motifs sont quelque chose qui me concerne, qui ont à faire avec quelque chose *pour* moi.

Mes motifs ont à faire, pour la plupart, avec mon expérience, ou à ce que j'imagine être mon expérience de la procédure thérapeutique... Les plaisirs de l'interaction.

1. La proximité. Je veux être proche de l'autre personne. Je veux sentir l'expérience de l'autre personne – la chaleur, la douleur, la statique et la confusion, la prise de conscience créative. Mais en même temps je veux sentir que ma propre expérience ne dépend en aucun cas des sentiments de l'autre personne, de ses attitudes, ou de ses manières d'être dans le monde. Pour moi, c'est être complètement proche sans coller. C'est différent de toute autre expérience, en tous les cas pour moi. Une sorte d'indifférence à ma propre manière d'être autorise une certaine liberté, unique, que je veux sentir. Dans toute autre relation je ne peux ressentir une telle liberté que lorsque l'autre personne arrive à me rencontrer là où je suis, ce qui, en fait, limite sa liberté. Je ne comprends pas très bien tous ces trucs qui me concernent mais je pense que j'ai peur d'être dépendante. Je ne crois pas, du moins de manière prégnante, que je mérite la présence de l'autre personne et je me sens facilement en danger si les autres semblent être là pour moi. C'est alors que quelque chose se passe qui contredit mes attentes ou semble les contresigner. Je deviens sauvage. Donc, comme vous pouvez vous y attendre, je ne suis pas souvent proche. Or en tant que psychothérapeute je ne me sens pas du tout encline à devenir dépendante du client, du coup je me sens en sécurité de m'approcher de la personne et de la laisser venir proche de moi. Donc l'un de mes motifs pour devenir psychothérapeute est de faire l'expérience de la proximité d'une manière qui me paraît être sûre pour moi.
2. M'utiliser moi-même. Mes attentes et mon expérience actuelle en tant que thérapeute me disent qu'être thérapeute comprend l'usage intensif de celles de mes qualités que j'estime le plus, ces qualités que je veux particulièrement mettre en pratique. Presque simultanément l'intelligence, la sensibilité esthétique, l'utilisation du langage créatif, l'expression des sentiments, l'accumulation des expériences passées et mûries, tout cela se fond dans le flot de communication et d'attention envers le client. Autrement, dans ma manière de vivre, l'utilisation de moi-même est ligotée et entravée dans son expression. Pour moi, la psychothérapie est une forme de productivité dont je ressens plus directement la capacité que dans d'autres formes d'activités que j'estime par ailleurs. Peut-être qu'être psychothérapeute aura

moins d'importance pour moi si j'arrive à me tracer une voie dans d'autres domaines. Je ne sais pas. Peut-être que les nœuds en moi continueront à se faire jour dans ma performance en tant que thérapeute, aussi... Si c'est le cas... Je ne sais pas.

3. Faire l'expérience de la vérité. Ceci est difficile à exprimer. Il y a des moments en thérapie où le client parle dans l'absolu, quand son expression est complètement et exactement ce qui est le plus important de ce qui se passe en lui. C'est ce que j'entends par vérité. Et j'aime une telle occurrence; cela me stimule et me satisfait. C'est le trésor spécial que j'imagine découvrir encore et encore en tant que thérapeute.
4. Connaissance et compréhension. Je veux conceptualiser des choses comme la personnalité, la nature de l'homme, le processus d'auto-découverte et le développement. Fonctionner en tant que thérapeute me fournit une diversité de données importantes dans ce but. Le comportement du client en thérapie offre une trame riche en réflexions à partir de laquelle des hypothèses se développent comme tests de science. Je ne peux supporter de penser à partir d'un mince contexte de faits. De ce fait, à mon sens, être thérapeute me met dans la position d'avoir accès à suffisamment de réalité sur laquelle je peux m'arrêter et à travers laquelle je peux chercher à comprendre l'homme.

Mes motifs pour devenir thérapeute sont tous colorés par la conviction que je peux être adéquate dans le job de la même manière que je ne suis pas sûre de pouvoir être adéquate dans toute autre fonction importante. J'espère que ma conviction n'est pas une illusion.

La Motivation Idéale pour devenir thérapeute, je ne peux l'exprimer qu'en termes négatifs. Il me semble qu'il y a une grande variété de «bons» motifs potentiels mais que, quels qu'ils soient, ils devraient exister en l'absence d'une quelconque privation personnelle qui serait compensée par le fait d'être thérapeute. La motivation idéale est dans l'abondance. Dans la mesure où ma propre motivation est exempte de privation... et c'est le cas... ou semble l'être (quand la privation est là, il est difficile de dire si celle-ci n'est pas cause de confusion), elle dévie de cet idéal, et cela aura de tristes conséquences sur la qualité de mon fonctionnement et ma satisfaction à être psychothérapeute.