

# Le pouvoir de guérison de l'amour de soi

**Elisabeth Freire**

*Traduction : Sylvie Dreyfus*

Elisabeth Freire est une psychologue clinicienne et une thérapeute centrée sur la personne. Elle est Directeur de programme pour le master et le diplôme postgradué en counselling centré sur la personne à l'Université d'Aberdeen en Écosse.

## Résumé

L'amour, exprimé au travers du regard positif inconditionnel, est ce qui donne à la psychothérapie centrée sur la personne son pouvoir de guérison. Partant du sens étymologique de la psychothérapie comme «guérison de l'âme», l'auteure aborde, dans un style libre et très personnel, l'importance du regard positif inconditionnel du thérapeute. Ce regard est ce qui permet au client, au sein de la relation thérapeutique, de se sentir estimé et de pouvoir exister dans son humanité profonde. L'expérience d'acceptation inconditionnelle, profondément transformatrice, est de ce fait au cœur même du processus de guérison.

*Mots-clés*: relation thérapeutique, amour, estime de soi.

Article original en anglais: The healing power of self-love. *Therapy Today*, novembre 2013, pp. 34-35.

La psychothérapie (ou le counselling – je les considère comme synonymes) vise à soulager la souffrance et la peine humaines. Nous rencontrons dans nos consultations des individus tourmentés par la douleur, le chagrin, le désespoir, la peur et la haine. Nos cabinets sont les lieux sacrés de notre époque, où les gens peuvent décharger leur peine et leur misère afin de guérir leur âme.

Bien que les manuels de psychothérapie la dépeignent comme une profession scientifique, sujette à des réglementations et des procédures type, semblable à la profession médicale, la réalité de la rencontre thérapeutique raconte une tout autre histoire. Derrière les techniques et les formulations précises de tout modèle psychothérapeutique, le dispositif technique et les protocoles des manuels, il y a la rencontre entre deux êtres humains. Ce qui se déploie dans cette rencontre est le tissu du processus thérapeutique.

Le psychothérapeute est le thérapeute de la psyché; psyché est le mot grec pour «âme» et donc un psychothérapeute (de quelque orientation qu'il soit) est un thérapeute de l'âme. Les médecins traitent le corps et soignent les maladies; les psychothérapeutes guérissent l'âme.

Cependant, qu'est-ce qu'une âme qui a besoin de guérison? Qu'est-ce qui cause la souffrance et la blessure de l'âme? Chaque modèle thérapeutique offre des réponses différentes. Les approches cognitivo-comportementales, par exemple, répondraient que les pensées dysfonctionnelles sont la source principale de la souffrance de l'individu et, qu'en remédiant à ces pensées, vous guérissez l'âme. Les approches psychodynamiques, de leur côté, donnent des explications plus complexes, impliquant des besoins et désirs inconscients ainsi qu'une multitude de mécanismes de défense. Carl Rogers dirait que c'est le manque de regard positif inconditionnel envers soi-même qui en fin de compte cause l'inadaptation psychologique. Et ces explications très différentes engendrent naturellement des interventions et traitements très différents.

Cependant, au travers de cette grande diversité de concepts, de théories et d'explications de la détresse psychologique, il est possible de voir une vérité sous-jacente qui leur est commune et les imprègne toutes. Il semble que ce qui sous-tend tout processus thérapeutique c'est la réunion d'une personne qui souffre et cherche du réconfort auprès d'une autre personne qui offre sa sollicitude, son attention et sa présence pour la durée de la rencontre.

Carl Rogers semble avoir compris ce caractère essentiel commun à toutes les orientations thérapeutiques lorsqu'il suggéra six conditions de

base pour favoriser le changement thérapeutique indépendamment du modèle thérapeutique utilisé (Rogers, 1957). Il fut vivement critiqué pour cette assertion qui semblait très simpliste et trop généralisante. Quid des particularités des problèmes, de la situation et du contexte du client? Comment seules six conditions pourraient-elles correspondre à tout et tous et rendre compte de tout ce qui est important dans une rencontre thérapeutique?

Selon ma compréhension, Rogers proposait une sorte de métaphysique de la psychothérapie. Les six conditions du changement thérapeutique sont comme les «monades», constituants invisibles et élémentaires de la rencontre thérapeutique. Elles sont l'essence, le cœur, la substance dont est faite la rencontre thérapeutique. Et, disait Rogers, lorsque la substance élémentaire est présente, une guérison profonde se produit.

## Le regard inconditionnel

Cependant, le problème avec la formulation de Rogers relative à ces «monades» de la rencontre thérapeutique est qu'il les présenta dans un référentiel scientifique, avec la terminologie et la structure des méthodes scientifiques. Cela créa une incohérence et un paradoxe intrinsèques parce que le contenu et l'esprit de la théorie, en tant que métaphysique de la psychothérapie, appartient au domaine de la philosophie, non à celui de la science.

Le terme «regard positif inconditionnel», par exemple, cache d'autres couches plus profondes de sens sous son vernis de rigueur et d'objectivité scientifiques. Avoir un regard positif inconditionnel envers moi-même signifie que je m'accueille tel que je suis, sans conditions, sans «je devrais», sans culpabilité, sans attentes, sans peur, sans critiques et sans haine. Cela veut dire que je m'accueille et m'accepte tel que je suis. À ce niveau de sens, avoir un regard positif inconditionnel envers soi signifie avoir une acceptation de soi inconditionnelle. Cependant, en dessous de ce concept se trouve encore un autre niveau de sens, plus profond. Avoir un «regard positif inconditionnel envers soi» ne signifie pas que je m'accepte passivement et me conforme à ce que je suis devenu – une sorte d'autorésignation. Au niveau le plus profond, le «regard positif inconditionnel envers soi» signifie beaucoup plus. Il signifie que je m'aime. Inconditionnellement. Pleinement. Complètement.

Je ne parle pas bien sûr ici de narcissisme, d'égoïsme, d'égoïsme, d'arrogance, d'égotisme ou de vanité. L'amour est un mot dangereux, un

concept piège. Il signifie tant de choses qu'il pourrait ne rien signifier. C'est un mot si usé, utilisé pour vendre de la lessive comme pour dissimuler une maltraitance, servir d'appât à une gratification sexuelle ou justifier des guerres. Introduire le mot «amour» dans le domaine de la psychothérapie risque de rendre l'expérience banale. Alors, clarifions et qualifions ce que je veux dire par «amour».

L'amour n'est pas juste une émotion ou un sentiment. C'est une expérience impliquant tout l'être: cœur, esprit, corps et âme. L'amour est plus qu'une idée, bien qu'il en soit aussi une. L'amour a une ineffable et intangible qualité. Il ne peut pas être circonscrit car il n'est pas limité. Il ne peut pas être expliqué car il existe par-delà la raison. L'amour se manifeste dans tout l'être comme un sentiment, une émotion, une pensée, une idée, une qualité de présence, une énergie subtile qui relie et brouille les limites et les frontières. L'amour est métaphysique, ce n'est pas une chose; il ne peut être classifié, analysé, disséqué. Les anciennes traditions spirituelles diraient que l'amour est la substance dont est faite l'univers, que la structure de l'univers est l'amour. L'amour nourrit tout ce qui existe. L'amour est le substrat qui lie tout l'univers.

Le regard positif inconditionnel est donc une expression de l'amour: un amour qui n'apporte aucune condition, aucun attachement, aucune attente, aucun jugement. Le regard positif inconditionnel est non possessif, il renonce au contrôle, il fait confiance. Il est sûr, il guérit, il donne son pouvoir à la personne.

## La rencontre guérisseuse

Dans la thérapie centrée sur la personne, le thérapeute reçoit le client avec acceptation inconditionnelle et non-jugeante de ce qu'il est à cet instant. Le thérapeute renonce au contrôle et laisse derrière lui les limites étroites de son individualité pour rencontrer le client où il est et pour suivre son mouvement et son processus là où ils vont. En laissant derrière lui son cadre de référence délimité, le thérapeute rejoint le client et le rencontre dans son monde; ce faisant, il devient capable de comprendre les significations et sentiments dans l'expérience du client. Dans cette rencontre des âmes, les jugements du thérapeute sont suspendus; ses peurs, attentes et attachements sont mis de côté, ou entre parenthèses. Le thérapeute devient ouvert et réceptif, et est alors capable de comprendre l'expérience du client comme ce dernier la perçoit. Cela devient alors une rencontre guérisseuse. Un client vient en thérapie parce qu'il souffre, parce

qu'il est perturbé, parce qu'il ne sait pas qui il est ou où aller. Il veut être guéri; il veut de la sollicitude; il cherche des réponses; il cherche le bon chemin; il est à la recherche du sens ultime de son existence. Qui suis-je? Pourquoi ça fait mal? Que puis-je faire? Puis-je devenir un être humain meilleur? Puis-je être aimé? Puis-je aimer?

Les clients ont habituellement le sentiment qu'il y a quelque chose qui fondamentalement ne va pas chez eux ou est cassé et ils veulent que le thérapeute arrange ça. Ils veulent que le thérapeute retire la détresse et la confusion comme un chirurgien retirerait une tumeur. Ils veulent que le thérapeute répare ce qui est cassé dans leur personnalité ou dans leur esprit. Ils veulent que le thérapeute les sauve de l'abîme de désespoir, qu'il apporte la lumière dans les ténèbres de leurs peines. Ils voient le thérapeute comme leur sauveur.

La plupart des approches thérapeutiques essaient précisément de faire ça. Elles essaient de réparer la personnalité et l'esprit du client et d'arranger ses problèmes psychologiques. Elles essaient de modifier ses pensées dysfonctionnelles et de stopper ses comportements dysfonctionnels. Elles fournissent des explications dans une tentative de dissiper la confusion du client. Elles essaient de répondre aux questions du client et de lui montrer le chemin. Ces thérapeutes fonctionnent comme des médecins. Ils se voient comme des experts qualifiés qui savent tout de la maladie du client et des meilleurs moyens de la soigner.

Mais les thérapeutes centrés sur la personne ne sont pas comme cela. Ils sont des guérisseurs de l'âme, pas des médecins de l'esprit. Ils n'essaient pas de résoudre les problèmes du client; ils n'essaient pas de sauver le client de l'abîme de désespoir; ils ne se comportent pas en sauveurs. Au lieu de cela, ils vont à la rencontre du client où il est et restent là à ses côtés. Ils n'essaient pas d'éloigner le client de ce lieu; ils ne poussent pas le client dans telle ou telle direction; ils n'offrent pas des antidouleurs et des pommades. Ils font face à l'abîme avec le client, à son côté, alors que celui-ci regarde dans les ténèbres, qu'il est perdu dans le brouillard, avide de réponses, aux prises avec la colère, paralysé par la peur, inondé de larmes. Le thérapeute centré sur la personne reste là, comme un compagnon digne de confiance et sûr. L'inconditionnalité de sa présence pose un point d'ancrage. La solidité de sa confiance apporte la lumière. Son absence de peur apporte l'espoir. Sa compréhension empathique dissout l'aliénation et restitue son pouvoir intérieur au client. Le client sent la sollicitude du thérapeute; il se sent compris, estimé. Mais, plus important, le client se sent aimé de manière inconditionnelle.

L'expérience d'être aimé de manière inconditionnelle est profondément transformatrice. Elle guérit les diverses couches de l'âme en restaurant la capacité d'amour de soi. Si je peux être aimé de cette manière par un autre être humain, je peux m'aimer de cette manière. Et si je peux m'aimer, je peux aimer un autre être humain de cette manière. Plus encore, je peux aimer tout ce qui existe; tout l'univers peut être embrassé par mon amour. Je deviens un être aimant. Je restaure en moi la capacité d'aimer de manière inconditionnelle et infinie. Je peux alors me connecter à la source d'amour, à l'unité de l'univers. Je peux faire l'expérience de n'être qu'un avec l'univers. Je deviens amour et l'amour se manifeste à travers moi. Je deviens un instrument de l'univers aimant et je peux amener cette transformation aux autres êtres que je rencontre sur le chemin de la vie.

L'amour est libérateur. L'amour est guérisseur. Et toute mon âme est guérie.

J'aimerais clore cet article sur une citation du Dr. Andrei Moreira, un médecin spiritualiste brésilien: «L'amour est l'essence de la vie, qui vibre au cœur de chaque être. L'amour reste caché dans les couches les plus profondes du soi – l'être divin, comme un diamant sous des couches de terre attendant d'être révélé.» (Moreira, 2012.)

## Références

- Moreira, A. (2012). *Cura e auto-cura*. Belo Horizonte: AME Editora.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, pp. 95-103. N.d.t.: voir *L'approche centrée sur la personne*, Lausanne, Randin, 2001, pp. 253-269 pour une traduction de cet article.