

Du non-choix à la non-directivité

Geneviève Odier

Geneviève Odier est psychothérapeute certifiée en Approche centrée sur la personne par l'Institut de Formation et de Recherche pour le Développement de la Personne (IFRDP) et agréée par l'Association Française de Psychothérapie dans l'Approche Centrée sur la Personne (AFP-ACP). Après son diplôme de psychologie à l'Université de Paris VIII, elle a complété ses études en obtenant un Diplôme d'Études Supérieures Universitaires de Psychopathologie. Formatrice, facilitatrice et superviseure, elle est membre du comité éditorial de la revue ACP Pratique et recherche. Elle est l'auteure de l'ouvrage *Carl Rogers. Être vraiment soi-même*, publié en 2012 chez Eyrolles.

Résumé

Dans ce texte, l'auteure, s'appuyant sur diverses philosophies et études, revisite la notion de choix et l'impression que c'est une décision consciente. Elle propose une vision décalée de ce terme. Cette réflexion l'entraîne à reconsidérer les notions de libre arbitre, de choix, de conscience et d'inconscient. Sans parler radicalement de déterminisme, qui serait réducteur, Geneviève Odier décrit une dynamique autonome et inconsciente responsable des choix. Les non-choix seraient une réponse aux multiples facteurs qui régissent notre univers dans lequel tout est lié. L'auteure voit dans cette acceptation une correspondance avec certains concepts de l'Approche centrée sur la personne. Et notamment une apologie de la non-directivité.

Mots-clés: psychothérapie non-directive, liberté, volonté, intuition, libre-arbitre, non-choix.

Une réflexion sur le non-choix est délicate. Elle implique d'envisager un changement de paradigme dans notre système de pensée et de croyances occidentales. Parler du non-choix invite, dans un premier temps, à parler du choix. Il s'agit d'examiner si nous faisons vraiment des choix. Et dans un deuxième temps, de considérer comment les arguments avancés justifieront la notion de non-directivité dans l'Approche centrée sur la personne.

Les choix font partie de nos préoccupations quotidiennes. Lorsque nous avons une décision à prendre, nous essayons toujours de faire le meilleur choix possible, donnant la préférence à une possibilité parmi d'autres. C'est après coup, selon notre interprétation du résultat obtenu, que nous jugeons ce choix bon ou mauvais. Il est jugé mauvais quand les choses ne vont pas dans le sens que nous souhaitons. Sans vraiment nous en rendre compte, nous voulons influencer, contrôler pour obtenir ce que nous désirons. Nous avons tendance à penser que tout dépend uniquement de notre volonté. Nous nous croyons libres de faire les choix que nous voulons, certains que nous pouvons faire exactement ce que nous décidons. Cette manière d'envisager les choses ne tient pas compte de tous les paramètres qui interfèrent dans une soi-disant décision. Parfois, il arrive qu'au moment de faire un choix, une seule solution nous apparaisse. Dans ce cas, nous nous disons que nous n'avons pas le choix. Si nous ne pouvons pas choisir, alors que se passe-t-il? Qu'est devenue notre volonté? Nous constatons pourtant qu'une solution s'est présentée à nous, et qu'une action a lieu. Mais cela indépendamment de notre volonté. En réalité, une sagesse interne, non mentale, nous insuffle, dans un mouvement intuitif, l'attitude ou le choix à adopter. C'est ce qu'on appelle un non-choix. Cependant, les choix spontanés ou non-choix sont souvent boycottés par le mental qui aime garder le contrôle. La pensée est puissante, elle tente de tout dominer. C'est ce qui nous procure une sensation de liberté. Mais si nous y réfléchissons bien, les décisions s'annoncent d'elles-mêmes quand tous les éléments sont réunis. Cette impression de liberté de choix est illusoire et questionne la notion du libre-arbitre.

Différents courants de pensée se sont largement exprimés sur ce sujet depuis des millénaires. De nombreux maîtres spirituels appartenant entre autres au Bouddhisme, à l'Hindouisme et au Tantrisme cachemirien ont développé la notion de non-choix. Un grand nombre de philosophes ont élaboré leur œuvre entière sur la question du libre-arbitre.

Pour Baruch Spinoza, plus proche de nous, «l'homme est par nature un être de désir». Le désir prend ici une signification particulière, c'est l'effort pour subsister dans l'existence. Il représente l'essence de l'homme. L'homme se croit libre, dit Spinoza, car il ignore les causes qui le déterminent (voir Spinoza, 1999). Pour lui, quand l'homme agit, cela répond à une nécessité et non à la volonté. Plus proches de nous encore, les scientifiques, notamment en neurosciences, démontrent que les décisions se prennent sous l'impulsion d'influx nerveux au sein d'un système neuronal très élaboré (voir Morin, 2017).

D'autres chercheurs se penchent sur la place de la conscience (voir Noë, 2009). Pour eux la conscience n'est pas une entité perceptible, elle dépend des interactions entre le cerveau, le corps et les éléments du monde environnant. C'est un processus dynamique. Pour les maîtres orientaux, tout est relié dans le cosmos. Nous sommes nous-mêmes reliés au cosmos et conditionnés par des milliards de causes dont la plupart sont inconscientes. En quelque sorte, nous sommes agis à notre insu. Comme il nous est inconfortable d'être mus par quelque chose qui nous échappe nous avons imaginé le libre-arbitre pour donner une logique, un sens à cette complète incompréhension. En fait, nous plaquons ce que nous appelons notre choix sur quelque chose qui était déjà en développement au niveau inconscient. Une dynamique qui a préalablement effectué le choix. Nous nous contentons de l'énoncer pensant que c'est notre décision. Nous nous trompons nous-mêmes en croyant que c'est notre volonté qui en est à l'origine. Le sentiment de liberté, bien différent du libre-arbitre, vient du fait que nous nous abandonnons à cette dynamique qui nous propulse dans un sens ou un autre, sans que nous puissions la maîtriser.

L'acceptation de ce non-choix nous permet d'atteindre la liberté de soi et d'accorder cette même liberté aux autres. En aucun cas, il ne signifie «laisser-aller». Au contraire, le sentiment de liberté, quasi inconcevable, qu'il procure, restaure notre responsabilité et nous enlève le sentiment de culpabilité, pour nous et pour les autres. Tout cela ne veut pas dire que notre volonté n'a aucune incidence. Mais le sens de cette volonté s'entend

comme la réalisation d'une exigence qui s'impose. Dans une situation donnée, la réponse qui se présente dans un mouvement spontané doit être considérée comme la meilleure dans l'ici et maintenant, même si elle peut sembler inadéquate. C'est ce mouvement, dont nous n'avons pas connaissance, que les psychothérapeutes centrés sur la personne accompagnent. Car la petite part qui nous revient dans nos choix est celle de fournir l'effort indispensable à la présence et à la conscience, sans lesquelles nous restons sourds et aveugles aux infimes pulsations du cosmos et de l'être.

C'est en facilitant l'émergence des mouvements internes du client que ce dernier accédera à son soi véritable et comprendra où et comment il se situe dans le monde. Nous voyons que ces considérations du non-choix, véritable impulsion d'une nécessité, soulignent la manifestation d'un processus dynamique. Cela nous conduit à la question centrale du bien-fondé de la non-directivité. Ce concept capital dans l'approche trouve dans cette acceptation toute sa pertinence et éclaire son sens. Qu'y aurait-il à diriger quand l'organisme libéré des tensions mentales s'exprime naturellement avec justesse, en adéquation avec les multiples informations internes et externes qu'il reçoit et qu'il actualise en dehors du champ de la conscience ?

Quelque chose se joue en amont de notre choix conscient. Peut-être ce que Bohart (2017)¹ définit par «proactif» lorsqu'il évoque un travail de compréhension toujours à l'œuvre au niveau «subceptif». Loin de ce que l'on appelle les «résistances» en analyse, lorsque les clients semblent bloqués dans leur croissance, les thérapeutes centrés sur la personne n'essaient pas d'accélérer leur processus. Ils y voient, là, une forme de sagesse organismique. Ils accordent toute leur confiance aux mouvements internes de leurs clients et à leur capacité à les conscientiser. Aucun conseil ni aucune direction ne peuvent être prodigués sans risquer d'éloigner le client de son processus de croissance. Rien ne peut être intégré si cela est imposé de l'extérieur. Les clients qui seraient «incités» sous l'influence du thérapeute à prendre une décision, à orienter la perception de leurs ressentis, perdraient un temps précieux à la compréhension de soi. Si les choix s'annoncent d'eux-mêmes par le biais d'une nécessité inconsciente, il est impossible d'être en phase avec soi, l'autre et le monde sans être à l'écoute de ce processus dynamique. La conscience, non localisable, nécessite pour se manifester un lien entre corps, esprit et environnement. Par là même,

¹ Cet article sera prochainement publié dans la revue *ACP Pratique et recherche*.

nous accédons à une connaissance de nous-mêmes, des autres et du monde qui confine à la sagesse. Et c'est cette intelligence qui détermine nos actions. Dans cette perspective, la directivité devient inutile, voire néfaste. Elle empêche les personnes de faire face à leur responsabilité et d'atteindre leur liberté. La vraie liberté, s'il en est, est l'acceptation de ce non-choix, résultante d'une concordance de forces inconscientes qui se présente à nous. Et qui, comme on aime à le croire dans l'Approche centrée sur la personne, nous propulse dans une dynamique constructive et positive. Nous devons laisser advenir.

Références

- Bohart, A. C. (2017). A client-centered perspective on «psychopathology». *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, vol. 16, n° 1, pp. 14-26.
- Morin, C. (2017). *L'homme et son cerveau*. Paris. Odile Jacob.
- Noë, A. (2009). *Out of our heads*. New York. Hill and Wang.
- Spinoza, B. (1999). *L'Éthique II, proposition XXXV, scolie*. Paris. Éditions du Seuil, collection points Essais.