

LA SPIRITUALITÉ ET L'APPROCHE CENTRÉE SUR LA PERSONNE :

le phénomène de l'interconnexion dans l'univers et dans la psychothérapie.

Maria Villas-Bowen, Ph. D.

Center for Studies of the Person, La Jolla

La forte réaction émotionnelle négative que j'éprouve quand je m'entends appeler psychothérapeute rogérienne me surprend toujours. D'autant plus que, non seulement j'aime personnellement Carl Rogers, mais aussi parce que je reconnais l'impact considérable qu'ont eu ses idées aussi bien sur mon développement personnel, que professionnel. Et ce qui plus est, je me considère comme une thérapeute centrée sur la personne. Cette position apparemment contradictoire, à savoir: être une thérapeute centrée sur la personne sans être Rogérienne, m'incite à écrire ce texte dans l'espoir de clarifier déjà pour moi-même la question.

La première mise au point que je pourrais faire est, que je considère l'approche « rogérienne » comme une technique de psychothérapie qui concerne des thérapeutes pratiquant la thérapie de manière similaire au style de Carl Rogers « d'être en relation ». Je vois par contre l'approche centrée sur la personne comme une philosophie de vie qui participe à tous les domaines de l'existence, et qui détermine la manière dont la personne construit son monde. Une personne qui vit selon la philosophie centrée sur la personne ne doit pas nécessairement être Rogérienne, de la même façon qu'un Rogérien peut aborder la vie avec une approche centrée sur la personne ou non. Je m'emporte facilement quand les deux termes sont utilisés de manière interchangeable, parce qu'il s'agit d'une simplification abusive qui déforme le sens profond de cette philosophie, si précieuse et importante pour moi.

Il est important pour moi de faire cette distinction, puisque le style de ma propre pratique de la psychothérapie est très différent de celui de Carl Rogers, en quoi je ne suis pas Rogérienne. Néanmoins, le défi de ma vie est de respecter les principes que je considère comme caractéristiques de l'approche centrée sur la personne et de vivre en conformité avec eux.

En écrivant ce texte, des idées me sont venues, et j'ai réalisé que j'étais en train de me référer à deux des « Questions sans Réponses » de Carl Rogers, publiées dans le numéro de Janvier 1981 du journal *Journey*, c'est à dire aux questions sept et huit, que voici:

7) Quelle est la position de l'approche centrée sur la personne à l'égard de la quête spirituelle de l'homme? Nous avons toujours aidé les gens dans l'exploration d'eux-mêmes et des circonstances de leur vie. L'approche centrée sur la personne est-elle en mesure de les aider à explorer des expériences dans des domaines qui les transcendent eux-mêmes?

8) Dans les années 50, Carl a développé un postulat théorique rigoureux, qui est brièvement décrit dans son livre « Client-Centered Therapy » et exprimé plus longuement dans *Koch, Psychology: Une Etude Scientifique, vol. III*. Cette théorie est-elle toujours valable pour expliquer le phénomène de la psychothérapie et celui du changement de la personnalité? Des révisions majeures sont-elles indiquées? Devrait-elle être réexaminée et reformulée?

Pour moi ces deux questions sont liées. Pour pouvoir établir une meilleure relation avec la quête spirituelle d'une personne et avec ses expériences transcendantales, il faudrait opérer un déplacement : au lieu de surinvestir l'inter-personnel, l'approche centrée sur la personne devrait s'occuper davantage de l'intra-personnel. A la lumière de ce déplacement, la psychothérapie et le changement de la personnalité pourraient être réexaminés et reformulés de manière différente.

Dans ce texte je vais expliquer ce qu'une approche centrée sur la personne signifie pour moi, ses implications quant à la psychothérapie, et je vais illustrer ces points dans la description d'une séance de psychothérapie. Voici les points majeurs qui seront traités.

SOURCE ORIGINALE : Bowen, M. (1984). Spirituality and the person-centered approach: Interconnectedness in the universe and in psychotherapy. In Proceedings of the First International Forum on the Person-Centered Approach. Oaxtepec: Universidad Iberoamericana (pp. 197-222).

I. Le changement de la personnalité dans la psychothérapie est le résultat de la prise de contact avec notre propre essence, du fait de calmer et de renforcer le mental incontrôlé pour pouvoir faire l'expérience de notre Soi Intérieur et agir à partir de cette source de pouvoir et de sagesse. Le processus d'actualisation des potentiels consiste à réaliser ce qui est déjà là, au lieu de devenir ce qu'on n'est pas encore.

II. L'expérience du Soi Intérieur en psychothérapie se fait à travers un processus de mise en ordre et de réorganisation des expériences intérieures, dans le but de créer une nouvelle synthèse qui permet au client de passer à une conscience nouvelle.

III. Nous, les thérapeutes agissons comme des collecteurs d'informations dans lesquelles nous saisissons les bribes d'expérience déconnectés et fragmentés du client pour les assembler en une seule impression intégrative. Nous retournons au client cette expérience intégrative soit, sous la forme de réflexion du ressenti, de métaphores, d'énoncés de thèmes sous-jacents, ou de suggestions d'expérience. Les clients utilisent alors ces impressions intégratives en tant que catalyseurs pour organiser leurs expériences à un autre niveau de conscience.

Cette facilitation implique:

- 1) Un engagement actif entre le client et le thérapeute. Nous, en tant que thérapeutes, nous fournissons davantage que l'atmosphère psychologique. Nous ne sommes pas seulement activement à l'écoute, mais nous proposons aussi nos propres impressions intégratives qui aident le client à prendre d'autres directions.
- 2) Les conditions d'Empathie, d'Acceptation Positive et Inconditionnelle, de Congruence, tout en étant importantes pour créer un environnement de confiance, ne sont pas suffisantes pour créer un changement en psychothérapie.
- 3) La réflexion de sentiments peut ou ne peut pas être une impression intégrative qui facilitera une réorganisation des expériences du client dans une nouvelle conscience. Cela va dépendre si nous, les thérapeutes, partageons le monde intérieur du client au lieu d'être seulement à l'écoute des mots.
- 4) Il y a une différence entre une rencontre de soutien, qui est sensée aider le client à se sentir mieux, et la psychothérapie. Dans une rencontre de soutien, une écoute active est la seule méthode requise. Dans la psychothérapie, le thérapeute introduit ses propres impressions intégratives qui servent de catalyseurs au processus de développement du client.

I - CE QUE VEUT DIRE POUR MOI UNE APPROCHE CENTREE SUR LA PERSONNE.

A mon avis, une approche centrée sur la personne est basée sur trois a priori essentiels concernant la nature de la personne : 1) la tendance à l'auto-détermination ; 2) le principe de l'auto-régulation ; 3) l'existence du Soi Intérieur. Je vais examiner chacun de ces points séparément.

1. La Tendance à l'Auto-Détermination.

La tendance à l'auto-détermination se définit comme la capacité que nous avons de choisir, à long terme, ce qui va améliorer la qualité de notre vie, et conséquemment la vie de nos proches. Si je présume que la personne a la capacité de choisir, je présume aussi qu'il n'y a pas place pour une attitude de victime. Même si nous n'avons pas le contrôle sur les influences extérieures ou les événements qui affectent notre vie, nous avons cependant choisi notre façon de réagir à l'égard des circonstances, d'une manière qui entretient notre développement. Je ne veux pas non plus sous-estimer le pouvoir qu'exercent les forces inconscientes sur notre vie. Bien que quelques fois nous pouvons nous sentir submergés par elles, nous avons le choix d'affronter ces forces inconscientes. Si nous avons le courage d'en faire l'expérience, au lieu de les laisser infiltrer notre existence à un niveau subliminal, cela affectera la qualité de nos vies et de nos rapports avec les gens.

Quelque fois l'apprentissage le plus important en psychothérapie pour le client est de passer d'une attitude de victime, où il rend le passé et les gens de son entourage responsables des vicissitudes de sa vie, à la confiance en sa propre tendance à l'auto-détermination. Cette confiance lui donne le courage de traverser l'écran défensif de peur et de culpabilité et d'affronter les zones obscures et les surprises de l'inconscient, pour intégrer ces expériences dans l'état conscient.

Il est généralement facile pour moi d'avoir confiance dans la capacité d'auto-détermination de mes clients. Il est facile pour moi de les laisser choisir leur propre direction, sachant que leur énergie créative va les amener là où ils ont besoin d'aller.

Mais par rapport à ma propre vie privée, il m'est plus difficile de vivre selon la croyance en une tendance à l'auto-détermination. Il est plus facile pour moi d'accepter chez mes clients cette tendance que de croire que mon mari et mon fils l'ont aussi. Avec eux je dois me préserver, j'ai mes propres besoins de contrôle et de sécurité, ce qui me donne parfois envie d'interférer dans le cours du développement des autres.

Je me rappelle une époque, au cours de mes treize années de mariage, où mon mari avait décidé qu'il se devait à lui-même de poursuivre une certaine direction qui fut très douloureuse pour moi. J'avais peur, je ne me sentais plus en sécurité, j'étais en colère et frustrée parce que ma peine ne l'aurait pas empêché de faire ce qu'il avait décidé de faire. Rétrospectivement, je peux voir qu'une des raisons pour laquelle notre mariage ne s'est pas brisé, fut la présence d'une petite voix qui continuait à me dire, « Aie confiance en lui, sa sagesse intérieure le guide. Il doit passer par cette expérience afin de devenir un homme plus intégré ». Aujourd'hui je suis reconnaissante à cette croyance qui m'a permis de traverser cette période. La petite voix agaçante avait raison!

Pour ce qui est d'accepter cette tendance à l'auto-détermination en moi-même, c'est encore plus dur. Cela veut dire que je dois faire confiance à ma propre sagesse intérieure comme à un principe de découverte dans ma vie, que je dois regarder les obstacles et les adversités comme des occasions pour apprendre, au lieu de me sentir une victime. Cela veut dire que je dois me tourner vers mes processus inconscients avec courage et honnêteté, espérant que j'aurai les ressources pour prendre en compte les sentiments et nouveaux aspects de moi-même qui vont émerger, quels qu'ils soient. Quand il est question de moi-même, il est difficile de distinguer s'il s'agit d'un blocage où d'un ralentissement dû à mon processus intérieur auquel je peux faire confiance. C'est difficile de distinguer si je suis la victime de comportements compulsifs récurrents et dans l'incapacité de rompre ces cycles répétitifs, ou si je fais preuve d'une patience inhérente à la croyance que ma vie se révèle telle qu'elle doit être. Je crois que l'engagement à atteindre une conscience de soi-même toujours plus grande et le désir d'une amélioration de la qualité de sa propre vie, c'est ce qui fait la différence. Avec ce genre d'engagement, rester bloqué devient impossible sur une longue période, et la tendance à l'auto-détermination ne peut que suivre son cours. Le rythme de ce cours nous amène au deuxième aspect de l'approche centrée sur la personne.

2. Le Principe d'Auto-Régulation.

Ce que j'entends par principe d'auto-régulation est que la personne a un rythme naturel de développement. De même qu'on ne peut pas accélérer le cours naturel d'une rivière, on ne peut pas pousser une personne à devenir ce qu'elle n'est pas.

La croyance que la personne possède une capacité d'auto-régulation est très libératrice pour moi en tant que thérapeute, comme d'ailleurs dans ma vie personnelle. Cela veut dire que je peux me permettre d'être moi-même avec quelqu'un d'autre sans avoir peur de l'influencer de manière indue. Cela implique que je peux librement exprimer mes idées et exercer mon pouvoir personnel sans craindre que je force l'autre à suivre ma direction. Si, ce que je manifeste n'est pas en harmonie avec le rythme et la direction propres de l'autre personne, cela ne sera en fait pas assimilé par elle. D'un autre côté, si ce que je suis en train de dire ou de faire résonne dans son espace, cela pourrait lui servir de catalyseur pour son processus.

Je pense qu'un des plus grands paradoxes de l'Approche Centrée sur la Personne concerne ce deuxième aspect: d'un côté nous professons notre confiance en la capacité de la personne de diriger son propre processus d'évolution et de choisir ainsi sa propre direction. De l'autre côté, nous avons tendance à la traiter avec précaution par peur de trop l'influencer, comme si l'autre personne était un petit enfant maniable et facilement impressionné par des commentaires parentaux (en fait je ne pense même pas que les enfants soient à ce point maniabiles).

Je reconnais qu'il y a des gens qui ne sont pas toujours en contact avec leur processus interne, et qui dépendent entièrement des réponses extérieures pour diriger leurs actions. Ces gens ayant un lieu d'évaluation interne incertain, sont généralement enclins à mettre la responsabilité de leurs choix dans les mains de quelqu'un d'autre, puisque ils ne font que réagir à l'égard des actions d'autrui, au lieu d'agir en fonction de leur propre direction intérieure. Ces gens sont effectivement maniabiles et facilement influencés. Je pense qu'en travaillant avec ce genre de personnes, le thérapeute doit faire attention à ne pas les influencer ou pousser. Je me rappelle un de mes clients qui refusait d'endosser la responsabilité pour lui-même et cherchait constamment un apport extérieur pour diriger son comportement. J'ai fini par me rendre compte, que chaque fois après une séance avec lui, j'avais un mal de tête terrible. Quand j'ai cherché à comprendre ce que je m'infligeais là à moi-même, j'ai réalisé que j'étais tellement soucieuse de ne pas lui donner la moindre indication pouvant avoir valeur d'approbation ou d'agrément pour lui, par rapport à ce qu'il était en train de dire (ce qu'il aurait interprété comme : « ah, je suis sur la bonne piste. »); je faisais intuitivement un effort pour ne pas hocher la tête, ce qui raidissait mes muscles du cou, d'où mon mal de tête. Dans mon expérience, ce type de personne est plutôt l'exception que la règle. Habituellement, les gens ont la capacité de filtrer ce à quoi ils sont exposés et d'assimiler ce dont ils ont besoin. Parfois ils semblent facilement influencés au prime abord, mais au bout d'un certain temps, ce qui ne correspond pas au cours naturel de leur développement, sera abandonné par eux.

La crainte d'influencer les autres et d'interférer dans le processus d'évolution naturel du client, a conduit à l'excès de la soi disant « approche non-directive » parmi les Rogériens. Personnellement je le ressens comme une profonde injustice de mettre en équivalence l'Approche centrée sur la Personne avec la non-directivité et c'est un signe d'être resté bloqué dans le passé.

En 1942, Carl a défini l'approche non-directive comme « attribuer une grande valeur au droit de chaque individu d'être psychologiquement indépendant, c'est à dire, de maintenir son intégrité psychologique ». Le point de vue directif en thérapie fut défini ainsi : « Le conseiller accepte une responsabilité majeure dans la solution du problème, et cette responsabilité devient le point central de son effort... le conseiller assume avec tact la pleine direction du contact » Le point de vue directif attribue une valeur élevée à la conformité sociale et au droit du plus apte à diriger le moins apte ». Qui souhaite d'être directif d'après cette définition? La crainte de la directivité se développa comme si c'était une malédiction. L'Approche centrée sur le Client (comme cela s'appelait alors) fut assimilée à un ensemble de techniques qui permettaient d'éviter la directivité à tout prix. L'écoute active, un des plus beaux concepts dans l'histoire de la psychothérapie, fut quelque fois caricaturée en répétition mécanique des paroles que le client venait juste de prononcer.

La chose intéressante est que les pensées de Carl semblent avoir évoluées considérablement depuis cette époque. Ce qui en est une indication est l'absence du terme « non-directif » dans les index de ses livres depuis 1969, et dans son livre récent « A Way of Being » (1980). Le terme « non-directif » est présenté entre guillemets, et toutes les références que Carl fait à ce terme sont en relation avec le passé. Une des objections que j'ai, concernant le terme « rogérien » est l'identification de beaucoup de thérapeutes soi-disant rogériens avec la technique de la non-directivité. Je crains que cette identification ne soit pas très féconde. Il nous arrive d'être attirés par un système de psychothérapie parce que ce système renforce nos mécanismes les plus auto-défensifs qui, bien que non productifs, nous permettent de nous sentir à l'aise et en sécurité. Par exemple : La Psychanalyse attire des gens qui sont coupés de leurs sentiments et ont l'habitude d'intellectualiser à l'excès (ils aiment jouer au détective). L'approche Jungienne permet aux gens qui ont peur de traiter avec le monde extérieur d'aller de plus en plus à l'intérieur pour n'avoir à faire qu'au monde créé par soi-même. Les gens qui ont soif de pouvoir peuvent se sentir à l'aise avec le modèle de Gestalt et opter pour le contrôle de la modification du comportement. Je vois le mode non-directif en psychothérapie souvent comme une couverture pour la passivité et la peur de faire des erreurs ; de se mettre sur le

devant. C'est facile de s'asseoir en face du client hochant sa tête et de dire : Hmm....hm... et de ne pas prendre le risque de s'engager à un niveau réel de personne à personne.

J'ai personnellement plus peur d'un style de leadership qui, afin d'éviter la directivité, devient subtil et manipulateur que de celui qui offre ouvertement des structures et des alternatives. L'absence de structures qui est associée à l'Approche centrée sur la Personne, peut paradoxalement, devenir une structure très rigide. Personnellement je me suis sentie démotivée dans des Ateliers centrés sur la Personne parce que, quand on n'offre aucune structure, ce qui va arriver dans le groupe est devenu pour moi de plus en plus prévisible. Je me rappelle avec nostalgie les temps où l'équipe de facilitateurs ACP (Jared Kass, Joanne Justyn, Maureen Miller, Carl Rogers, Nathalie Rogers, John K. Wood et moi-même) se réunissait pendant les 4 ou 5 jours qui précédaient l'atelier et utilisait ce temps pour développer le sens de la communauté entre nous-mêmes, afin d'atteindre le point, où nous avions le courage de faire des projets, non de planifier l'atelier. Il y avait un sens du mystère, de l'aventure, de la prise de risque qui me plaisait énormément. Avec le temps, et quand les gens ont commencé à publier ce qui se passait dans les ateliers ; les participants y retournaient dans l'espoir de revivre l'expérience des années précédentes. Des ateliers similaires avaient surgi dans d'autres endroits, des attentes s'étaient créées, et l'approche commençait à perdre sa fraîcheur et sa spontanéité pour moi. Le fait de ne pas planifier était devenu une structure à son tour, un modèle linéaire, les résultats devenaient prévisibles. Au dernier atelier auquel j'ai participé (à Princeton), je savais lors de chaque étape comment le processus de groupe allait se poursuivre. Je savais qu'on allait consacrer un long moment à décider de rester ou de ne pas rester au sein de la communauté, ou de se séparer en petits groupes ; je savais qu'éventuellement l'intention de l'atelier sera de diviser le temps en grand groupe, petits groupes de rencontre, et groupes internes. Je savais que certains participants allaient devenir furieux contre l'équipe de ne pas prendre davantage la direction, alors que d'autres allaient défendre l'équipe parce qu'elle « permettait » à la communauté de prendre ses propres décisions, je savais que la communauté allait se retrouver dans le souci de la santé mentale d'un des participants; je savais que le dernier jour, que les participants le sentent ou pas, il allait y avoir une tentative de se regrouper et d'essayer une expérience d'unité. C'était un phénomène de déjà vu tout au long du parcours.

Mon intention n'est pas d'abaisser la valeur d'une planification communautaire du groupe. Je pense effectivement que c'est une manière très valable pour les gens de toucher leur pouvoir personnel, d'entrer en contact avec leur capacité à prendre des initiatives, de gérer la position de victime ou de maître de leur destinée et de se bagarrer pour trouver l'équilibre entre les besoins individuels et collectifs. Mon point de vue est que par la répétition, année après année, une approche non-structurée produit sa propre structure, avec des résultats prévisibles.

Malheureusement, la structure spécifique de la non-structuration a été identifiée avec l'Approche centrée sur la Personne. Lorsqu'en aout 1979 un groupe parmi nous projeta de faire un atelier à San Diego autour du thème de la nécessité de prendre davantage en considération les aspects cognitifs, quelques uns des participants ont réagi avec indignation : « Cela n'est pas centré sur la personne ! »

Identifier une approche centrée sur la personne avec la non-directivité ou l'absence de structures, à mon avis, ne fait pas véritablement honneur à l'approche. La caractéristique de l'approche centrée sur la personne est de respecter les besoins et le rythme des autres. Mais nous avons à opérer à l'intérieur des contraintes du temps, et si une structure ou une suggestion peut aider le groupe ou le client de faire ce qui doit être fait dans le temps alloué, il est important de rendre cette structure (ou suggestion) accessible à la personne et au groupe. Ce qui advient ensuite de cette structure ou suggestion appartient à ceux qui y sont impliqués. Ce qui importe est que le thérapeute ou le facilitateur ne reste pas attaché à la structure, et qu'il soit capable de la laisser se développer ou se modifier en fonction des besoins du client ou du groupe. Un des arguments contre l'utilisation de structures dans l'approche centrée sur la personne est que le thérapeute ou le facilitateur, en choisissant par avance une forme pour le groupe, est supposé avoir un statut d'expert que le groupe n'a pas. Au début quand nous avons commencé à faire les ateliers ACP nous n'avions en effet aucune connaissance a priori de ce qui allait se passer -- nous et les participants partageons l'inconnu. Avec la répétition de ces ateliers, nous avons acquis la compétence qu'apporte l'expérience, mais cette même compétence est devenue un empêchement. Je me souviens d'avoir fait des interventions

dans le groupe lors de l'atelier de Princeton avec un sentiment d'ennui, comme si j'étais en train de régurgiter quelque chose que j'avais déjà répété auparavant. Aussi lorsqu'un de mes collègues réagit de la même façon qu'il avait réagi dans des ateliers précédents, je me disais : « Voici, X., en train de faire encore son numéro ». Ma réaction vis à vis de la personne individuelle avait toujours un caractère spontané, mais ma réaction vis à vis du processus de groupe commençait à être répétitive. Je me sentais vidée par cette prévisibilité du processus qui se produit quand aucune structure n'est proposée. L'absence de structure était devenu une autre structure.

La question de la compétence est quelque chose qui me concerne quand il est question de l'approche centrée sur la personne. Je pense qu'il est naïf de penser que nous n'avons aucun pouvoir particulier sur nos clients. Je crois que même si nous ne voulons pas de ce pouvoir, la plupart des participants et clients nous le donnent justement en raison du rôle que nous jouons. C'est flatteur de penser que nos clients et les participants des ateliers tombent amoureux de nous et pensent que nous sommes merveilleux et sages du fait de notre beauté, de notre sagesse intrinsèque et de nos personnalités extraordinaires. Pourtant, je me demande si nous exerçons une telle attraction, si nous ne jouons pas le rôle de thérapeutes et de facilitateurs.

Maintenant nous allons aborder ce qui est, d'après moi, un des sujets les plus délicats auquel se confrontent les thérapeutes et facilitateurs de groupe centrés sur la personne, à savoir: comment pouvons nous avoir confiance dans le principe d'auto-régulation de l'autre personne, être nous-mêmes dans la relation sans crainte d'être directif, et en même temps, être conscient qu'un pouvoir particulier (que nous ne sollicitons pas ou avec qui nous ne sommes pas forcément à l'aise) nous est imparti grâce au rôle que nous jouons? La réponse est, je pense, la conscience de soi et le partage candide de cette conscience de soi.

Je pense qu'il est important sur le plan éthique que nous les thérapeutes et facilitateurs soyons en contact avec notre propre processus intérieur et d'avoir notre « Ego » sous contrôle. Quelquefois, dans notre besoin d'être admiré et adoré, nous nous attribuons à titre personnel les sentiments de nos clients et participants de groupe, qui ont plus à voir avec nos rôles qu'avec nos personnes. Je pense qu'un usage subtil du pouvoir interfère plus dans le processus de l'autre personne que toute proposition directe de structures, d'exercices, d'alternatives etc.

3. L'Existence du Soi Intérieur : Les Aspects Spirituels de l'Approche centrée sur la Personne.

Dans son livre le plus récent, Carl Rogers postule que l'hypothèse centrale de l'Approche centrée sur la Personne est la suivante : « les individus ont en eux-mêmes d'immenses ressources pour se comprendre et pour modifier leur concept du moi, leurs attitudes de base, et leur comportement auto-dirigé ; et peuvent disposer de ces ressources si un climat définissable d'attitudes facilitantes et psychologiquement favorable est donné » (1980).

Je vois dans ce paragraphe: a) le germe pour une expansion des aspects spirituels de l'Approche centrée sur la Personne; et b) les limites que l'Approche centrée sur la Personne rencontre en traitant avec des sujets spirituels. L'expansion peut venir du fait que l'ACP reconnaît que nous avons déjà en nous-mêmes toutes les ressources dont nous avons besoin pour vivre une vie accomplie. Ce qui est limitatif est le fait que pour elle la seule voie possible pour accéder à ces sources passe par la relation interpersonnelle.

L'existence d'une source de sagesse et de connaissance qui transcende le mental conscient a été le sujet de la Philosophie, des Sciences, des Arts, de la Religion et de la Psychologie.

Dans la tradition philosophique, le dialogue socratique est l'exemple d'une méthode qui vise à guider la personne vers son propre Soi. Karl Jaspers (1962) décrit la méthode de Socrate comme étant sensé de permettre à la personne d'émerger à partir des « profondeurs miraculeuses » de ce qu'elle connaît déjà, mais sans réaliser qu'elle le connaît déjà. Jaspers décrit comment Socrate relate des expériences où il fut guidé par une voix intérieure, qu'il appelait « le daimon », qui lui parlait à des moments cruciaux depuis son enfance, l'empêchant d'emprunter certaines voies d'actions. S'écouter soi-même, chercher la vérité à l'intérieur de soi, furent des aspects importants de la méthode

socratique. La formule inscrite au fronton du temple de Delphes devint son principe conducteur, c'est à dire : « Connais-toi toi-même ».

Des scientifiques ont aussi commencé à postuler l'existence d'une sagesse intérieure. Selon Barbara Brown (1980), Sir John Eccles, Roger Sperry, Wilder Penfield, Hans Selye et Karl Pribram, tous des scientifiques qui ont passé leur vie à étudier le cerveau, « avec la prudence qui sied aux scientifiques intègres », tous parlent maintenant de la révélation d'un mental intérieur puissant qui existerait indépendamment de la matière organique du cerveau. Barbara Brown elle-même, une pionnière dans la recherche sur le bio-feedback, postule que le mental est une entité énergétique qui possède un degré significatif d'indépendance vis à vis des substances matérielles qui la produisent. Elle accumule des indices indiquant l'existence d'une intelligence supérieure à l'intérieur de chaque personne, un esprit né du cerveau, mais existant en dehors du cerveau, un mental avec un potentiel et une étendue d'une puissance extraordinaire et inconnue (1980).

Dans le domaine de l'Art, la littérature est pleine de références à cette source de sagesse à l'intérieur de nous-mêmes. Rainer Maria Rilke, dans une de ses lettres à un jeune poète, écrit : « Pensez au monde que vous portez en vous, et appelez cette pensée comme vous voulez; soit qu'elle vous rappelle votre propre enfance ou qu'elle soit le désir ardent vers votre propre avenir -- soyez seulement attentif à ce qui va émerger de vous et mettez le au dessus tout ce que vous pouvez observer chez vous. Ce qui se passe au plus profond de vous mérite tout votre amour... » (1954).

La traduction de Robert Bly des poèmes de Kabir décrit aussi l'importance de l'expérience intérieure:

Je ris quand j'entends que le poisson dans l'eau a soif.

Tu ne saisis pas le fait que ce qui est le plus vivant de tout se trouve à l'intérieur de ta propre maison;

et tu vas d'une cité entière vers la prochaine d'un air confus;

Kabir te dira la vérité : va où tu veux, à Calcutta ou au Tibet;

si tu ne trouves pas le lieu où ton âme est cachée,

pour toi le monde ne sera jamais réel !

Des héritages spirituels très variés sont remplis d'exemples de sources de sagesse et d'expérience qui transcendent le mental conscient. Lao-Tseu se réfère à une source à l'intérieur : « Comme les fleuves ont leur source en quelque lointaine fontaine, ainsi l'esprit humain a sa source. Trouver cette source de l'esprit est apprendre le secret du ciel et de la terre ». Les Tibétains décrivent notre nature comme « vajra », un état du mental éveillé, qui nous permet d'avoir une expérience de nous-mêmes directe sans les déformations du mental perpétuellement agité. (Trungpa 1981).

Baal Shem Tov, un des plus grands maîtres hassidiques, décrit notre conscience ordinaire comme enluee dans un état semblable à un exil presque tropical éloigné de la source divine. Selon lui, notre plus grande infortune est de tomber dans un oubli complet des domaines potentiels d'extase qui existent en nous de manière latente. (Hoffman, 1981)

Le Nouveau Testament réfère au « Royaume de Dieu en nous », et St Paul écrit sur l'Esprit de Dieu demeurant en nous, nous guidant à travers le bien et le mal.

William James fut le premier à essayer d'établir le lien entre des expériences religieuses et la psychologie. Il croyait que la preuve de l'existence de Dieu se trouve tout d'abord dans l'expérience intérieure personnelle. Sa thèse principale était, que le lien de la personne avec le divin s'appuie sur les niveaux les plus profonds de l'expérience subconsciente plutôt que sur des systèmes philosophiques abstraits.

Jung décrit le Soi dans un de ses ouvrages comme « une construction qui exprime une essence inconnaissable que nous ne pouvons pas saisir en tant que telle, puisque par définition cela

transcende notre pouvoir de compréhension. On peut l'appeler également 'le Dieu en nous'. Les débuts de toute notre vie psychique semblent être inextricablement enracinés dans cette essence, et notre dessein le plus élevé et ultime semble tendre vers lui. »

Avec la Psychosynthèse (Assagioli, 1965), les accents sont mis sur ce qui transcende les aspects de la personnalité de l'être humain (Vaughan, 1981), cela dénote d'une tentative de la psychologie de se mettre en contact avec une partie de nous-mêmes qui n'est pas ordinairement accessible à notre conscience. Le Focusing (Gendlin, 1978), les Programmes Neuro-linguistiques (Bandler-Grinder) sont des efforts pour établir la valeur des expériences qui proviennent des niveaux profonds de notre conscience.

Nous pouvons voir à partir de ces exemples cités, que la Philosophie, la Science et les Arts, la Religion et la Psychologie traitent de l'existence d'une source de Sagesse et de Connaissance qui transcende le Mental Conscient. Il n'est pas dans mes intentions de prétendre que toutes ces disciplines traitent ce phénomène de la même façon. Je sais, par exemple, que Barbara Brown serait furieuse si l'on insinuait qu'il y ait quelque chose de « mystique » autour de son concept de supermental. De la même façon, la tradition spirituelle réfuterait comme inconcevable que leurs concepts transcendants soient réduits par la tentative de les mesurer au moyen de la technologie actuelle. Néanmoins, toutes les disciplines mentionnées ci-dessus préconisent:

- a) l'existence d'une source de sagesse et de connaissance à l'intérieur de nous-mêmes ;
- b) que cette source de sagesse et de connaissance transcende le mental conscient ;
- c) que cette source soit accessible à travers une expérience directe.

Pour les besoins de ce texte, je vais appeler Soi Intérieur cette source de sagesse, de connaissance et d'amour qui réside en nous et qui transcende le mental conscient, tout en restant accessible à une expérience directe.

Deux questions se présentent dans mon esprit à propos du Soi Intérieur:

- 1) d'où vient cette source de Sagesse, de Connaissance, et d'Amour dont nous faisons l'expérience intérieure?
- 2) Si la connaissance et la sagesse du Soi Intérieur nous sont accessibles, pourquoi ne deviennent-elles pas davantage une partie de notre vie afin que celle-ci soit plus paisible et plus créative?

1. La Source du Soi Intérieur.

J'ai été fascinée par les découvertes de la physique moderne et comment celles-ci se relient aux anciennes croyances des traditions spirituelles orientales. Je n'ai pas de formation spécifique en physique, et mes lectures sont des versions vulgarisées, destinées aux non scientifiques (Capra, Zukav, Ferguson). Néanmoins, je ne peux pas m'empêcher de prendre la liberté de faire quelques associations qui vont me permettre de clarifier ma pensée quant à la source du Soi Intérieur.

Il me plaît de penser à la source du Soi Intérieur comme à quelque chose qui transcende les frontières du Moi, et comme étant interconnectée avec l'énergie de l'Univers. Les Upanishad utilisent la métaphore d'une toile d'araignée pour décrire cette interconnexion -- la toile commence avec un simple fil dans le ventre de l'araignée et se tisse de chaque côté en une dédale de lignes et cercles concentriques. Mais peu importe combien complexe et emmêlée la toile apparaît, tout cela provient d'un seul fil, qui a été produit par l'être même de l'araignée et sera finalement défaits et réabsorbés dans sa source.

Comme dans les Upanishad, Fridjof Capra (1981) stipule que le thème majeur qui revient toujours dans la physique moderne, est la conception de l'Univers comme un réseau interconnecté de relations, cette toile cosmique étant intrinsèquement dynamique. La Théorie des Quantas a montré que des particules sub-atomiques ont une nature d'onde, et la théorie de la relativité a montré que l'essence de la matière ne peut pas être séparée de son activité. Les propriétés des particules sub-atomiques peuvent être comprises seulement dans un contexte dynamique, en termes de mouvement,

d'interaction et de transformation. Le Principe d'Incertitude de Heisenberg montre clairement que les particules sub-atomiques n'ont pas de signification en tant qu'entités isolées, et ne peuvent être comprises qu'en termes d'interconnexions, de corrélations entre des processus variés d'observation et de mesure. Des paires de concepts portant sur certains aspects, sont inter-réliées et ne peuvent pas être définies simultanément d'une manière précise. Plus on accentue un des aspects dans sa description, plus l'autre aspect devient incertain (d'où le nom, « principe d'incertitude »).

Les physiciens deviennent conscients de l'insuffisance de leur langage et de leur manière de penser pour décrire des phénomènes atomiques ; ils ont dû apprendre à accepter les paradoxes. Niels Bohr a introduit la notion de « complémentarité » pour permettre une meilleure compréhension de deux aspects complémentaires de la même réalité (telle que les particules et les ondes), chacun n'étant que partiellement correct et n'ayant qu'un champ limité d'application, alors que les deux aspects sont nécessaires pour donner un compte rendu exacte de la réalité. Capra a noté combien Niels Bohr fut profondément impressionné de voir que son concept de complémentarité fut déjà conçu dans la pensée ancienne sous la terminologie de Yin/Yang.

Je pense que nous autres psychologues sommes aussi en train de devenir conscients combien notre langage et notre manière de penser sont inadéquats pour décrire la réalité psychologique. Notre façon de décrire les phénomènes reste assez linéaire, et tributaire du raisonnement cause-à-effet. Les théories des systèmes sont une tentative élémentaire de s'occuper des interconnexions entre la partie et le tout, et les approches holistiques de l'étude et de la guérison des êtres humains sont à leur stade germinal. Nous avons encore la tendance à penser aux connexions en termes de relation temps/espace; par exemple, on explique des comportements à la lumière d'expériences passées, on attribue des changements à l'atmosphère créée par la psychothérapie, etc. Le fait que l'interconnexion entre êtres humains peut se produire d'une manière qui transcende le temps et l'espace commence seulement à pénétrer notre conscience. En physique, cette connexion causale est illustrée par le Théorème de Belle (Zukov, 1979). Une des expériences utilisée pour illustrer le Théorème de Bell montre que les mouvements rotatifs entre deux particules sont en relation d'une manière intime et immédiate. Si une des particules tourne vers le haut, l'autre particule tourne vers le bas. Si la première particule a un mouvement vers la droite, l'autre particule a un mouvement vers la gauche. Peu importe comment les particules sont orientées, leurs mouvements rotatifs sont toujours symétriques et opposés. Ce qui est surprenant à propos de cette expérience, c'est que la particule semble « savoir » instantanément le statut du mouvement de l'autre particule, ce qui montre que les particules sont connectées d'une façon qui transcende nos idées habituelles sur la causalité. Cela indique que l'information peut être communiquée à des vitesses subliminales (plus rapide que la lumière), contrairement à l'idée reçue des physiciens, qui croyaient que rien dans l'Univers peut se mouvoir plus vite que la lumière.

Cette interconnexion entre différents éléments, qui semble se produire simultanément et qui ne suit pas la façon linéaire de notre pensée à propos de la causalité, du genre : « si.....alors », semble se produire aussi bien dans le monde microscopique que macroscopique.

Dans un domaine totalement différent, la description de Lyall Watson (1980) et l'observation de Kawai des singes dans l'île de Koshima au Japon, me semble illustrer le même phénomène.

Selon Watson, de la nourriture inconnue des singes fut introduite dans l'île. Au début, les singes avaient quelques difficultés à se débrouiller avec la nouvelle nourriture: des patates douces recouvertes de sable et de terre. Puis une sorte de singe de génie, une femelle du nom d'Imo, parvint à résoudre le problème en emportant les patates en bas au bord de la rivière pour les laver avant de les manger. Imo enseigna l'astuce à sa mère et à ses compagnes de jeu qui, à leur tour, l'enseignaient à leurs mères, inversant ainsi le schéma culturel, selon lequel l'enfant apprend toujours des adultes. Six années plus tard, tous les jeunes lavaient la nourriture souillée, mais les seuls adultes âgés de plus de 5 ans qui en faisaient autant, furent ceux qui avaient appris en imitant leurs enfants. Puis une chose étrange arriva :

.... un nombre non déterminé de singes vivant sur Koshima s'était mis à laver leurs patates douces dans la mer, parce qu'Imo avait fait une autre découverte, à savoir que l'eau salée non seulement nettoie la nourriture, mais lui donne aussi un nouveau goût intéressant. Disons, pour les besoins de la démonstration, que le nombre était quatre vingt dix neuf et qu'à, mettons, onze heures,

un mardi matin, un autre converti fut ajouté dans l'enclos de la manière habituelle. Mais cet ajout du centième singe portait le nombre au delà d'une sorte de seuil, le faisant traverser une sorte de masse critique, parce qu'à partir de ce jour, chaque singe procédait ainsi. Non seulement ils s'adonnaient tous désormais à cette habitude, mais l'habitude elle-même semblait avoir sauté des barrières naturelles en faisant son apparition spontanément, (comme des cristaux de glycérine dans des récipients scellés en laboratoire), dans des colonies sur d'autres îles et sur le continent.

Le biochimiste britannique, Rupert Sheldrake (Ferguson, 1981), a avancé une hypothèse controversée pour expliquer le phénomène décrit par Watson, qu'il appelle « Causation formative ». Il suggère que la régulation des systèmes se fait non seulement par les lois physiques que nous connaissons déjà, mais aussi par quelque champ organisateur invisible; des schémas créés par la répétition d'événements sur un laps de temps. Selon l'hypothèse de Drake, chaque fois qu'un membre d'une espèce apprend un certain comportement, il y a un léger changement dans le champs causatif de l'espèce. Si le comportement est répété suffisamment longtemps, sa « résonance morphique » affecte l'espèce toute entière. Il appelle cette invisible matrice d'influence « le champ morphique génétique » (Champs M). L'influence du Champs M inclut l'action à distance, aussi bien dans l'espace que dans le temps. C'est à dire, au lieu que la forme soit déterminée par des lois physiques extérieures en dehors du temps, elle dépend d'une résonance morphique à travers le temps.

De telles théories peuvent être mises en parallèle avec des concepts bien connus dans le domaine de la psychologie. Quelles aient pu être représentées dans des disciplines aussi largement divergentes souligne leur importance pour moi. L'Inconscient Collectif de Jung est l'exemple d'un concept selon lequel les êtres humains sont influencés par des forces qui transcendent le temps et l'espace. Il se réfère à l'Inconscient Collectif comme à une part de la psyché qui conserve et transmet l'héritage psychologique commun de l'humanité.

Ainsi, il existe une possibilité que nous puissions accéder à la connaissance de tous les Âges, et que nous pouvons constamment assimiler, à un niveau subliminal, des informations que nous ne saisissons pas avec notre équipement sensoriel habituel. La connaissance qui a été acquise en différents lieux et à différentes époques peut venir à notre rencontre en transcendant les barrières du temps et de l'espace. Ce que cela implique pour moi est que nous avons accès à une information accumulée au cours du temps et à partir d'une incroyable variété d'expériences partout dans l'Univers, qui transcende notre conscience. C'est cette information que je considère comme la source de la sagesse et la connaissance du Soi Intérieur.

La possibilité que le « Moi » insignifiant puisse puiser dans la sagesse et la connaissance de l'Univers tout entier peut être mis en parallèle avec les théories de l'organisation du cerveau qui utilisent les principes holographiques.

L'aspect le plus remarquable de l'holographie est que chaque morceau d'une plaque photographique peut être utilisé pour reconstituer l'image entière. Karl Pribram (Pichot, 1981) s'était rendu compte que l'hologramme était unique comme dispositif de stockage parce que chaque élément dans l'image originelle est distribué sur l'ensemble de la plaque photographique. Mémoriser et se souvenir, selon Pribram, implique littéralement un processus de reconstruction. Pribram croit que la mémoire individuelle est engrammée non pas dans des neurones particuliers ou des circuits de neurones, mais dans un schéma chimique qui produit des changements dans des trillions de synapses. Chaque synapse peut retenir des billions de souvenirs. Pribram croit que l'hologramme peut aussi servir comme modèle pour la conscience. Le cerveau pourrait emmagasiner l'information soit d'une façon linéaire (c'est à dire séquentielle, dans le temps), ou d'une façon spatiale c'est à dire simultanée. Il pense que l'analogie holographique ne s'applique pas seulement à nos perceptions sensorielles telles que la vision et l'ouïe, mais aussi aux perceptions abstraites du temps et de l'espace. « L'espace et le temps ne se trouvent pas à l'intérieur du cerveau », dit-il, « ils sont déchiffrés à l'extérieur ». La réalité se construit à travers l'hologramme du cerveau qui projette en dehors sa vision spécifique vers un tout, d'un tout vers sa partie et ainsi de suite. Pribram pense que chaque organisme représente l'Univers d'une certaine façon et, inversement, chaque portion de l'Univers représente l'organisme en soi. Ainsi, ce n'est pas chercher trop loin que d'imaginer que le « Moi » insignifiant peut refléter la connaissance de l'Univers.

Cette interconnexion entre le « Moi » et l'Univers est contenue implicitement dans le paradigme de la science physique de David Böhm. Au lieu de particules, de blocs de matière première de construction, tout ce qu'on peut trouver est une énergie vibratoire sous-jacente. Böhm propose que la matière se manifeste à travers les interconnexions ondulatoires des différentes vibrations énergétiques. Böhm appelle ordre implicite l'énergie vibratoire à partir de laquelle les interconnexions ondulatoires se manifestent. Il suppose que toutes les possibilités y sont contenues. L'ordre explicite est ce qui est manifesté à partir de cette énergie. Le monde physique est cette interconnexion ondulatoire de l'énergie devenue explicite. Tout ce qui est manifesté dans l'ordre explicite est enveloppé dans l'ordre implicite. Par 'enveloppé' il veut dire que tout ce qui existe dans l'Univers physique est contenu dans l'énergie de l'ordre implicite en un état potentiel. Quelle que soit la partie que nous arrivons à abstraire dans notre pensée, elle enveloppe le tout et est inséparablement relié à celui-ci.

Maintenant j'aimerais retourner à la question qui concerne la source d'amour du Soi Intérieur. Pour les besoins de ce texte, l'Amour signifie l'expérience de cette capacité d'interconnexion dynamique de l'Univers, où des vibrations énergétiques s'interconnectent sous forme ondulatoire, et où les parties étant la représentation du tout ne peuvent être définies qu'à partir de leur connexion avec le tout.

De nouveau, la similarité entre les découvertes de la physique moderne et la sagesse des traditions spirituelles orientales me frappe. L'année dernière j'ai été profondément affectée par la personne et l'enseignement de Swami Muktananda. Son enseignement, qui est fondé sur la très vieille philosophie Hindoue du Shivaïsme Kashmiri, stipule que l'Univers entier est constitué d'énergie, et il appelle cette énergie « la Conscience ou Dieu ». Il est assez intéressant que Böhm (1978) appelle l'ordre implicite « la Conscience ». L'énergie à partir de laquelle tout est fait, est de l'énergie consciente, ce qui implique qu'il faut inclure la conscience dans l'explication de l'Univers. Selon Swami Muktananda, notre Soi Intérieur est une image de l'Univers (image de Dieu, selon la Bible) et, en conséquence, tout ce que nous cherchons dans le monde existe déjà en nous: le Soi Intérieur a une connaissance de tous les âges et une possibilité de jouissance sensorielle qui va au-delà de notre imagination.

Les ressources infinies que nous pouvons avoir en nous-mêmes si le Soi Intérieur reflète l'Univers est très bien décrit par Chilton Pearce (1981) lorsqu'il commente la théorie de Böhm : L'ordre explicite, le monde physique dans sa totalité, est seulement une ride à la surface de la conscience, et au-delà de l'ordre implicite lui-même, selon Böhm, s'étend un vaste champ d'énergies encore plus puissantes. Au centre de tout cela est ce que Böhm appelle, le domaine de l'intelligence éveillée (insight-intelligence), que je considère comme la source de la créativité, d'où vient le postulat.

En somme, en prenant la liberté de faire des associations avec ce que je comprend de certaines découvertes scientifiques modernes, et mes connaissances du mysticisme oriental, voici ce que je propose: la source de la sagesse et de la connaissance du Soi Intérieur vient de ce que nous avons à notre disposition des connaissances et des expériences qui transcendent l'espace et le temps. Cette information est reçue par des moyens encore inconnus, et qui sont différents de notre équipement sensoriel ordinaire, et dont nous ne sommes habituellement pas conscients.

La source de l'amour du Soi Intérieur vient de l'expérience de la capacité d'interconnexion. Nous faisons l'expérience de nous-mêmes comme n'étant pas seuls, mais faisant partie d'un tout, dont la définition dépend encore de notre existence. Le sens de l'émerveillement et de la connexion qui vient avec l'expérience de la capacité d'interconnexion, est ce que j'appelle « Amour ».

Maintenant, nous arrivons à la deuxième question: si nous avons en nous-mêmes la source de la connaissance, de la sagesse, de la créativité, de l'amour et de l'émerveillement -- pourquoi sommes-nous constamment perturbés et en lutte? Pourquoi nos vies ne sont-elles pas plus paisibles et créatives, remplies du sentiment d'enthousiasme qu'apporte la créativité et la capacité d'émerveillement? Encore une fois, m'appuyant sur ma compréhension de la tradition Hindoue, je présume que c'est notre mental incontrôlé qui interfère avec notre expérience du Soi Intérieur.

2. Le Mental comme Frein à notre Expérience du Soi Intérieur.

La tradition Hindoue a une façon intéressante de décrire le fonctionnement de l'esprit. Patanjali, un des plus grands Yoghi philosophes, décrit le mental comme ayant trois composantes : 1) Mana -- la faculté d'enregistrer, recevant les impressions du monde extérieur perçues par les sens ; 2) Buddhi -- la faculté discriminative qui catégorise ces impressions et réagit à leur égard ; et 3) Ahamkar, ou Ego -- le sens du moi qui s'approprie ces impressions pour lui-même et les enmagasine comme connaissance individuelle. Par exemple : Mana constate : cet homme a claqué la porte sur ses doigts et il est énervé. Buddhi décide: il s'est blessé et il est frustré. Il voudrait frapper quelqu'un d'autre. Il est dangereux. L'Ego se met à paniquer : Je suis la personne, témoin de ce que lui arrive et qui se trouve à côté de lui... il veut me blesser, moi. C'est moi qui ai peur. Je ferais mieux de fuir. Plus tard l'Ego pourra ajouter : Je sais que cet homme est dangereux quand il est blessé. Je vais l'éviter quand il est nerveux.

Selon Patanjali, le mental n'est pas le prophète mais seulement un instrument de la connaissance. Le prophète est le Soi Intérieur, l'Energie Universelle à l'intérieur de nous-mêmes. Le mental reflète avant tout la conscience du Soi Intérieur. Néanmoins, l'Ego qui a tendance à prendre à son compte le sentiment d'être soi, -- identifie le mental avec le Soi Intérieur et traite les pensées comme si elles étaient la réalité ultime. Des commentateurs de Patanjali utilisent une métaphore pour le mental: une petite ampoule électrique qui aimerait proclamer : « je suis le courant électrique » et qui se met à décrire l'électricité comme un objet en verre en forme de poire, contenant des filaments de métal. Une telle identification est aussi absurde que la prétention de l'Ego d'être le vrai Soi Intérieur.

Cela me paraît très approprié pour décrire mes propres expériences personnelles. Quelquefois, quand les choses ne vont pas dans le sens que je souhaite, et que je me sens déprimée, les pensées qui s'agitent dans mon mental sont considérées par moi comme l'ultime réalité : « je suis une ratée -- rien de ce que je fais ne s'avère juste, » etc. A des moments comme ça je dois me battre non seulement avec des déceptions et la tristesse, mais aussi avec l'interprétation que le mental fait de ces sentiments : je suis triste, je suis déçue, sont des expériences directes : « je suis une ratée... rien ne me réussit », est le résultat de l'évaluation que fait mon mental de la déception et de la tristesse. Parfois quand je ressens ce genre de sentiments, ils deviennent tout ce que je suis. J'oublie que j'ai du succès par moment, et que la plupart du temps les choses arrivent exactement comme je les avais prévues. Ce fragment de la totalité de mon expérience devient ma réalité toute entière. A d'autres moments, quand je me sens davantage centrée, et quand je suis capable de puiser à des niveaux plus profonds de moi-même, je me vis comme le témoin de ce qui se passe à l'intérieur de moi-même. A ces moments là je suis capable de me dire à moi-même : « Ce que je voulais qu'il arrive est arrivé. Je suis déçue, je fais l'expérience de la perte ». C'est comme si je savais que tout en étant un 'tout' moi-même, à ce moment là, je ne réagis qu'à une partie du tout, qui n'a pas une existence en soi, indépendamment du tout. Alors je ne me perds pas dans l'expérience de la dépression, tout en faisant éventuellement encore l'expérience de la déception et de la tristesse. Je sais qu'il y a quelque chose qui est plus que moi dans l'expérience que je suis en train de vivre.

David Böhm (1980) dit que la manière dont chacun de nous conçoit la totalité détermine l'organisation de notre propre mental. Si nous pensons à la réalité comme constituée de fragments indépendants, nous allons penser d'une manière fragmentée, ce qui nous mène au conflit et à la confusion. Mais, si nous pouvons inclure tous les éléments de manière cohérente et harmonieuse dans une unité globale, alors le mental va avoir tendance à se mouvoir d'une manière similaire, et à partir de là va découler une action ordonnée à l'intérieur du tout.

Muktananda (1981) écrit que la nature de l'esprit est de penser et de vagabonder sans cesse. Il crée des pensées et des doutes, édifiant constamment des rêves et des fantasmes, créant son propre monde pour ensuite le détruire. « Il construit des châteaux de pensées en l'air et puis se trouve empêtré dans ses propres créations. De cette façon il crée ses propres souffrances et en supporte les conséquences. Le mental suit la traction des sens et submerge notre discrimination, juste comme une tempête pousse un bateau par ci par là jusqu'à ce qu'il se fracasse, le mental peut, de même conduire une personne n'importe où. Il est le lieu d'origine de la peur, de la dualité. Il perturbe la discrimination et transforme le courage en lâcheté. A un certain moment il est heureux et le moment suivant il est misérable ».

Le mental nous amène à penser de manière fragmentée, il nous fait nous identifier avec notre propre corps ou avec nos rôles. La conséquence de cette façon fragmentée de penser, est que nous

perdons la perspective de nous-mêmes en tant qu'entité unifiée, en tant qu'être connecté avec l'énergie de l'Univers. Nous perdons le contact avec notre Soi Intérieur, donc avec l'expérience de la non-dualité, de la complétude et de la connexion.

En ce qui me concerne, je fais l'expérience du fonctionnement de mon mental de manière éclatante dans la méditation. Il y a des moments où je m'autorise à m'asseoir calmement afin d'être en contact avec mon Soi Intérieur et d'être remplie de l'Energie de l'Univers. Parfois ma méditation devient frustration, quand mon mental vagabonde librement, ruminant et tournant, créant des pensées qui induisent des émotions. Parfois mon mental est turbulent, préoccupé, se mord la queue, est obsédé par quelque chose qui s'est passé ou pourrait se passer. A d'autres moments, il est seulement désorganisé, sautant d'un évènement mineur à un autre, comme par exemple : qu'est-ce que je vais faire pour le dîner, ou quand dois-je passer prendre les vêtements chez le teinturier, et ainsi de suite. Qu'il se focalise sur le passé ou sur le futur, mon mental m'éloigne de l'expérience de l'ici et Maintenant. Et l'heure passe et je réalise que je n'ai pas obtenu la moindre quiétude. Parfois je suis tellement en proie à l'énergie affolée et fragmentée de mes pensées que je ne peux plus rester assise tranquillement et que je dois abandonner la méditation. A d'autres moments, en sortant de la méditation je me sens calme et centrée, c'est quand j'arrive à être dans la position du témoin de mon mental, à le regarder exécuter sa danse sans me laisser moi-même contrôler par lui. A ces moments là, lorsque mon mental vagabonde, je suis capable de me dire à moi-même : « Me voilà en train de penser à ce que je vais faire à dîner ce soir... » ou, « me voilà à continuer le dialogue avec cette personne (et à devenir furieuse en m'imaginant ce qu'elle va dire...) je voudrais arrêter cela tout de suite et me concentrer sur ma respiration ». A ces moments là j'arrête de penser et je suis attentive à ce délicieux silence qui se produit entre l'inspire et l'expire, lorsque l'expérience d'être un est si évidente. Et puis je perds de nouveau cette expérience, et mon mental se met à vagabonder... Je ramène ma conscience vers la respiration et mon mental se calme de nouveau. Quelques fois, au cours de ma méditation, des idées créatives ou des imageries émergent, mais cela n'arrive pas très souvent. Ce qui en fait se produit le plus souvent est, qu'après ma méditation, je me sens créativement inspirée -- des solutions de problèmes se présentent subitement dans mon esprit, ou j'ai envie d'écrire. Je suis sûre que les idées ainsi générées sont le produit de cet état sans pensées -- de nouvelles données apparaissent sans être obstruées par le mental. Dans ces moments créatifs, c'est comme si je pouvais puiser dans des ressources à l'intérieur de moi-même que je n'avais pas utilisées auparavant. Je me sens en contact avec mon Soi Intérieur.

Dans le passé je m'attendais pendant la méditation à des expériences cosmiques ou à ce que quelque chose de très dramatique arrive. Maintenant, je réalise que l'effet de la méditation sur ma vie est plus important que ce qui se passe effectivement pendant la méditation. Progressivement, j'espère apprendre à devenir le témoin de mes pensées sans m'identifier à elles ; de voir objectivement ce qui se passe sans prendre les choses personnellement. J'espère que j'apprends à expérimenter des émotions non-bridées directement -- douleur, colère, déception, joie, tristesse sans les obscurcir par des jugements, projections et analyses avec mon mental. J'espère faire de mon mental mon ami au lieu d'un ennemi, de le rendre calme et concentré sur un point, de contrôler sa direction au lieu d'être entraînée par lui dans des états qui sont familiers, bien que répétitifs et dévalorisants. Je voudrais utiliser mon mental pour résoudre des problèmes, pour faire des projets et pour puiser dans mes ressources créatives. Je voudrais être capable de calmer mon esprit pour que je permette aux données de la partie plus profonde de moi-même d'arriver à ma conscience, et de cette façon, être guidée par cette énergie venue du Soi Intérieur que j'appelle Intuition.

Puisque mes valeurs influencent mon travail, je souhaite pour mes clients ce que souhaite pour moi-même. C'est ainsi que je conçois la psychothérapie comme un processus de mise en ordre du mental, qui nous permet de faire l'expérience du Soi Intérieur plus souvent.

II. LA PSYCHOTHERAPIE COMME PROCESSUS DE REMISE EN ORDRE ET DE REORGANISATION.

Je considère la psychothérapie comme un processus par lequel la personnalité change en raison de notre prise de contact avec l'essence de notre Soi Intérieur. Pour que cela puisse avoir lieu,

nous devons nous distancier de notre façon habituelle de construire notre monde intérieur qui, en retour, influence la manière dont nous percevons le monde extérieur et réagissons à son égard.

Je suis en train d'émettre l'hypothèse que le fait que l'expérience pure (les émotions, les sensations) s'altère pour devenir composé, confuse et fragmentée, provient d'impositions faites sur cette partie du mental décrite par Patanjali comme « Ahamkar » ou Ego. Rogers (1959) donne un bon exemple de cela avec son concept des "conditions de valeur", qui nous amènent, au lieu de suivre les expériences organiques (les sentiments et les sensations) qui rehaussent notre organisme, à leur substituer d'autres expériences qui nous rendent plus acceptables aux yeux des personnes dont nous dépendons. En allant dans le sens de leurs attentes à eux, nous serons valorisés à leurs yeux, nous gagnons des éloges et leur approbation. Progressivement nous perdons confiance en notre processus intérieur, nous développons un « lieu extérieur d'évaluation ». Je pense que nous créons des couches et des couches de créations mentales issues de la pensée, qui nous éloignent de plus en plus de nos expériences organiques intérieures. Selon mon point de vue, dans la psychothérapie il s'agit de traverser ces couches d'organisations mentales, en les réorganisant de telle façon que l'expérience organique intérieure peut de nouveau les pénétrer. Le processus de la thérapie est comme nettoyer les sous-bois d'une forêt touffue, pour que le sentier puisse réapparaître et la lumière guider le pèlerin. Il faut espérer qu'elle soit en mesure de mettre en ordre et de calmer le mental incontrôlé, qu'elle nous permette de faire l'expérience du Soi Intérieur, pour que nous puissions agir à partir de la source de Sagesse et d'Amour (c'est à dire le sentiment d'être interconnecté). De ce point de vue, la psychothérapie est un processus qui favorise la réalisation de ce qui existe déjà, plutôt que de viser un devenir de ce que nous ne sommes pas encore. Au lieu d'être un processus orienté vers un aboutissement, dans lequel nous sommes constamment engagés à lutter pour la croissance et le perfectionnement, il s'agit davantage d'un processus dans lequel l'accent est mis sur la reconnaissance de nos propres ressources. Nous réalisons que nous sommes une partie de la création et que nous sommes interconnectés avec l'Énergie de l'Univers, et non un fragment isolé du monde.

Si nous sommes une partie de l'énergie de l'Univers, et si, comme à l'instar de l'hologramme, chacun de nous représente le tout, il n'est pas surprenant pour moi que le processus de transformation individuelle en psychothérapie reflète le processus d'un Univers engagé dans une auto-transformation, telle qu'elle est décrite par Prigogine (1981). Le physicien et chimiste Ilya Prigogine, qui eut le Prix Nobel en 1977 pour son explication concernant certains événements énergétiques qui se dissipent eux-mêmes en des états de complexité croissante, paradoxalement en inversant l'entropie tout en obtenant un gain non réversible en complexité. Il utilisait le terme « structure dissipative » comme terme générique pour désigner des entités qui échangent de la matière et de l'énergie avec leur environnement. Parce que des structures dissipatives ne peuvent pas s'accommoder d'un désordre entropique au delà d'un point critique, elles se reconfigurent soudainement elles-mêmes en des organisations hautement ordonnées qui peuvent s'accommoder de l'entropie croissante.

De manière similaire, Rogers a aussi décrit la désorganisation qui sert de tremplin pour qu'une nouvelle organisation apparaisse. En décrivant les conditions nécessaires au processus thérapeutique, il postule que le client doit être dans un état d'incongruence, qui le rend vulnérable et anxieux. Selon George Kelly (1963), ceci se produit parce que la manière habituelle du client de construire son monde est conditionnée par le sentiment d'être menacé. La psychothérapie se présente alors comme une situation dans laquelle la personne peut faire l'expérience de prendre des distances vis à vis de ses anciennes structures (désordre) dans un environnement sécurisant; c'est une situation dans laquelle une nouvelle organisation peut être mise en œuvre, permettant au client d'acquérir de nouveaux schémas d'ordre, de cohérence et de complexité.

Je crois que l'état d'organisation, de cohérence et de complexité le plus élevé que nous puissions atteindre est l'expérience directe de notre Soi Intérieur, la réalisation de notre faculté d'interconnexion avec l'Énergie de l'Univers. Chaque fois que nous sommes amenés à refondre nos expériences en une nouvelle synthèse, nous passons dans une nouvelle conscience. C'est semblable au nettoyage de la forêt touffue, nous avons coupé le sous-bois qui recouvrait notre sentier, nous avons créé de l'espace pour des plantes qui ajoutent de la beauté au chemin, et nous pouvons ainsi continuer notre voyage de façon plus plaisante.

Je crois vraiment, que ce processus d'ordonnement en psychothérapie est seulement possible à travers cette connexion active entre le client et le psychothérapeute et que des moments de changement dans la psychothérapie sont dûs à la présence de cette connexion.

III. LE MOMENT DE CHANGEMENT EN PSYCHOTHERAPIE.

Dans l'article intitulé « L'essence de la psychothérapie : moments de mouvement » qu'il avait exposé lors de la première rencontre de l'Académie Américaine de Psychothérapie en 1956, Carl Rogers a essayé de décrire l'expérience qu'il croyait à ce moment là être l'élément crucial en psychothérapie. Il écrit:

« J'ai souvent parlé comme si c'était la relation qui est l'élément crucial, et en un sens je pense que c'est vrai. C'est l'élément crucial pour le thérapeute, puisque la qualité de la relation est le seul élément qu'il peut directement influencer. Mais quand je pense à la psychothérapie sous l'angle du changement de la personnalité, alors je suis amené à fournir une réponse différente ».

Il procède alors à la description de l'expérience qu'il considère être « l'élément crucial en psychothérapie ». Il la décrit comme ayant quatre caractéristiques : 1) c'est l'expérience de quelque chose qui surgit dans un moment existentiel, au lieu d'être une pensée à propos de quelque chose ; 2) c'est une expérience qui n'a pas de frontières, ni d'inhibition ou de retenue ; 3) c'est une expérience qui a eu lieu souvent dans le passé, mais qui n'a jamais été complètement ressentie; 4) elle a aussi la qualité d'être acceptable.

Rogers a aussi spéculé que la thérapie serait faite d'une série de tels moments et lorsque celui-ci se produit, qu'il aurait une qualité presque irréversible, même si le client a besoin de beaucoup de temps pour assimiler pleinement ce qui lui arrive. Il allait plus loin à s'imaginer que dans de tels moments, certains changements physiologiques définitifs seraient impliqués, et il allait jusqu'à prédire que nous serons, un jour capables de mesurer ceux-ci.

Il me semble que Rogers a ensuite abandonné cette tendance de sa pensée à considérer le moment existentiel de l'expérience comme l'élément de changement le plus important en psychothérapie, il s'est concentré totalement sur la qualité de la relation. Une année après cet article, il a écrit ces fameuses « Les conditions nécessaires et suffisantes au changement de la personnalité ». Dans cet article, il a déplacé l'accent des moments de changement, vers les conditions qui seraient à créer par le thérapeute pour produire l'atmosphère qui favorise l'apparition de tels moments. A mon avis, en opérant ce déplacement d'accent, le modèle de thérapie de Rogers a changé. Celui-ci étant préalablement existentiel, holistique et spirituel est devenu linéaire -- si certaines conditions sont présentes... alors tel ou tel résultat apparaît...

Peut-être le fait d'enlever l'accent du moment existentiel de la thérapie pour privilégier l'atmosphère dans laquelle le changement peut apparaître, était un pas nécessaire à cette époque. Cela a en tout cas entraîné un changement dans la politique de la psychothérapie, en faisant passer le contrôle du contact du thérapeute aux mains du client. Un nouveau concept de psychothérapie fut ainsi introduit qui a révolutionné le champ de la psychologie. Maintenant, vingt-six années après, j'aimerais retourner à l'aspect essentiel de cet article de 1956: le moment de mouvement comme étant l'essence de la psychothérapie.

J'aimerais décrire le moment de mouvement en psychothérapie comme un moment spirituel. Par « spirituel » j'entends un moment où nous opérons à partir de notre Soi Intérieur, où nous nous sentant interconnectés avec l'énergie de l'Univers. A ces moments-là, nous ne sommes pas une partie fragmentée d'un tout -- nous sommes le tout. Des frontières entre Je-Tu-Nature-Dieu, disparaissent. Il n'y a pas de pensée impliquée, nous sommes pure Conscience, pure Expérience.

Cette expérience spirituelle, cette expérience du Soi Intérieur, n'est pas mystérieuse ou étrangère à la plupart de nous. Nous avons tous eu l'expérience -- à un moment ou à un autre -- d'un sentiment de complétude où rien ne manque, où nous nous sommes sentis conscience totale et béatitude. A de tels moments nous oublions nos propres frontières et sommes totalement immergés

dans ce que nous faisons. Des frontières entre Je-l'Autre-l'Environnement-Dieu, disparaissent. Tous ne font qu'un. Cela peut arriver quand nous sommes impliqués dans un processus créatif, en train de prier ou de méditer, en communion avec la nature, ou plongé dans une expérience d'amour (il est plus facile à de tels moments d'attribuer le mérite d'avoir créé les conditions propices à l'autre personne).

Je pense vraiment que le don particulier de Carl Rogers en tant que psychothérapeute est d'être capable de faire l'expérience de tels moments spirituels dans la psychothérapie et de travailler à partir du Soi Intérieur. J'y ai assisté quand il était en psychothérapie avec d'autres, et j'ai eu des moments avec lui, qui furent profondément thérapeutiques pour moi.

Sans l'excuse de la différence de langage, j'ai parfois peur que nous autres thérapeutes centrés sur la personne sommes aussi en train de perdre notre regard vers l'intérieur et n'impliquons plus notre « âme » dans notre travail. Nous sommes parfaitement formés à écouter les autres, à créer une certaine atmosphère en leur retournant leurs sentiments, mais où sommes-nous dans ce processus? Sommes-nous à l'écoute de nous-mêmes? Écoutons-nous les autres et assimilons-nous ce qu'ils disent quand ils nous renvoient quelque chose que nous n'avons pas envie d'entendre? À l'occasion j'ai vu des écoutants expérimentés brusquement cesser d'entendre, bien qu'ils continuaient à avoir les gestes d'une écoute intéressée. Ils étaient devenus incapables de comprendre les retours qu'il reçurent. Ils écoutaient mais ils se sentaient totalement vidés à l'intérieur.

Ce que je suis en train de dire, est que ce n'est pas la technique qui est importante. Il n'est pas important que l'énoncé ordonnateur apparaisse sous la forme de la réflexion des sentiments, ou de métaphore, ou de l'énoncé d'un sujet sous-jacent, ou de suggestion pour une expérience. Ce qui est important est notre capacité en tant que thérapeutes de pouvoir entrer dans le monde de l'autre personne, et d'expérimenter ce moment spirituel lorsque les frontières entre le Je et le Tu disparaissent. C'est cela que Buber décrit comme « Relation Je-Tu », où l'accent n'est mis, ni sur le Je, ni sur le Tu mais sur le trait d'union, qui transforme deux mondes différents en un seul. C'est le moment de communication entre deux Soi Intérieurs, tous deux participant de l'Énergie de l'Univers. Il s'agit d'un moment hautement intuitif.

Je pense que le terme « Centré sur le Client » continue à mettre l'accent sur l'autre personne au lieu d'accentuer le trait d'union ; l'interaction et l'état d'union entre le client et le thérapeute. Je pense que le terme « Thérapie Centrée sur le Client » n'a qu'un intérêt historique, puisqu'il introduit l'approche dans laquelle le contrôle de la séance est passé des mains du « thérapeute, supposé expert », dans celles du client qui prend la responsabilité de son propre processus.

Je pense que Rogers a peut-être commis l'erreur de penser que ce qui venait si naturellement chez lui pourra être facilement enseigné. Je vois cette erreur se manifester dans des cours sur les Outils de Base, où le processus magnifique d'âme-qui-touche-une-âme, d'unité entre deux personnes, se brise en techniques d'écoute active, de réflexion des sentiments etc. Au lieu de cela, je crois que cette unité entre client et thérapeute doit être basée sur l'attitude des deux, le thérapeute et le client.

Dans le texte sur l'empathie (1975), où Rogers décrit l'attitude du thérapeute en disant que nous, les thérapeutes, mettons de côté notre propre Moi (l'Ego dans le sens de Patanjali). Ceci peut être fait par des personnes qui se sentent assez sûres à l'intérieur d'elles-mêmes pour pouvoir s'autoriser à entrer dans le monde de quelqu'un d'autre sans crainte de se perdre dans ces labyrinthes parfois étranges et bizarres que représente le monde d'une autre personne. Ils savent qu'ils peuvent retourner aisément dans leur propre monde à tout moment, s'ils le veulent. Rogers arrive même à la « conclusion quelque peu inconfortable » (je ne comprends pas pourquoi Rogers ne se sent pas à l'aise avec cela), que plus le thérapeute est mur psychologiquement et intégré, plus il est efficace thérapeutiquement dans la relation qu'il offre. Si nous, les thérapeutes sont trop occupés à « comprendre » nos clients, ou essaient trop de leur venir en aide, ou s'efforcent de faire à tout prix « la chose juste », nous aurons du mal à entrer dans le monde du client. Aussi, si les besoins de notre Ego (d'être approuvé, admiré, aimé) sont trop compromis dans le processus, nous aurons des difficultés à lâcher notre Egotisme et risquons d'effacer les frontières entre nous-mêmes et nos clients.

Pour pouvoir nous autoriser, vis à vis de nos clients, à entrer dans leur monde, ils doivent avoir confiance en nous. Pour que cette confiance puisse être créée, les conditions de congruence, d'acceptation et d'empathie de la part du thérapeute doivent être présentes. Ainsi, la conclusion que

j'en tire est que ces conditions sont importantes pour le changement de la personnalité, mais elles n'apportent pas nécessairement le changement dans la psychothérapie. Il s'agit de conditions importantes mais insuffisantes pour la thérapie. Le facteur essentiel est le moment d'unité quand une nouvelle organisation est accomplie.

Pour rendre ce point plus clair, j'aimerais faire une distinction entre ce que j'appelle la Rencontre de Soutien et la Psychothérapie. Dans la rencontre de soutien, les conditions d'acceptation, d'empathie et de congruence sont présentes, et la méthode utilisée est l'écoute active, mais le changement de la personnalité peut se produire ou non. Dans certains cas de rencontre de soutien, le client est déjà engagé à tel point dans son processus, que le thérapeute en est plutôt le témoin. Dans d'autres cas, la rencontre de soutien fournit au client privé de soutien, d'amour et du sentiment d'être accepté, tous ces éléments importants dans nos vies à tous. Je peux sûrement avoir une influence positive sur la vie de mon client. A d'autres moments, la rencontre de soutien pourrait s'avérer au détriment de l'évolution du client. J'ai connu des cas où le thérapeute était à ce point un soutien, compréhensif et acceptant à l'égard des schémas d'auto-destruction du client, que ces schémas en furent plutôt renforcés. Ce qui plus est, ce genre de rencontre peut devenir un substitut pour des amitiés qui manquent dans la vie des clients, rendant superflu pour eux de développer de nouveaux schémas d'interaction dans leur propre monde à l'extérieur, en dehors de la rencontre confortable et réconfortante avec le thérapeute.

La psychothérapie, de l'autre côté, apporte toujours du changement, si elle mérite son nom. Même en dehors du fait qu'une atmosphère soit créée, le thérapeute peut néanmoins entrer dans le monde du client et lui faciliter, à travers ce moment d'expérience avec lui, le passage vers un nouvel ordre. Je me rappelle vivement quelques séances que j'ai eues avec Fritz Perls, comme un exemple de ce que je viens de dire. Je lui faisais confiance, non pas parce que je me sentais acceptée par lui ou avais un rapport empathique avec lui, mais parce que je l'avais vu au travail et que j'avais été profondément impressionnée par son savoir-faire. A cause de cette confiance, je me suis ouverte à lui. Mon expérience fut, qu'il entra dans mon monde, et sa façon d'assembler mes impressions fragmentées fut de me proposer une expérience qui eut l'effet de réunir les parties éparses de mon expérience dans un ordre intégré. Ceci furent des moments de changement profond pour moi.

Maintenant, en conclusion, j'aimerais présenter une séance que j'ai eue récemment avec un client. Une séance comme celle-ci n'arrive pas souvent, mais elle n'est pas atypique pour autant. Mon intention en ce qui concerne cette présentation est de souligner les points essentiels de ce que j'ai essayé d'exposer dans ce texte.

EXEMPLE D'UNE SEANCE DE PSYCHOTHERAPIE.

Robert est un étudiant en maîtrise de Sciences Biologiques inscrit à une des universités majeures de l'état. Il est arrivé à sa sixième séance visiblement agité et anxieux. Il s'assoit sur le bord du fauteuil, respirant fort et en superficie, avec une tension dans son corps, sa main droite massant la main gauche qu'il tenait enserrée. Sa remarque initiale fut : « Cette semaine a été catastrophique ». Il se mit à me raconter que son projet de dissertation avait été refusé. Il lui a été conseillé d'augmenter le nombre de sujets dans son étude pilote, ce qui allait prolonger ses recherches sur un autre trimestre. A cause de ce délai, il aura à prendre un nouveau prêt d'étudiant ce qui compliquait ses affaires financières. Et pour couronner le tout, sa voiture est tombée en panne et il avait une douleur permanente dans l'estomac. Cette douleur, d'après son médecin, était due au stress. On lui avait conseillé de se reposer et de « ralentir », autrement il risquait de développer un ulcère.

Robert parle très fort, regardant dans le vague. Je l'écoute calmement.

R. Autrefois à ces moments, à la maison avec Marlène c'était comme un sanctuaire. Maintenant quand je suis chez moi je me bagarre avec elle tout le temps. Tout m'irrite... Je sens que tout est contaminé...où que je me tourne il y a un obstacle.

- M. J'ai cette image d'un bambou qui est secoué par le vent dans toutes les directions.
- R. *(m'interrompant)* Exactement... avec la différence que le bambou a ses racines, et moi, je me sens comme si j'étais emporté.
- M. Le bambou est ancré dans le sol, et vous vous sentez comme si vous n'aviez pas de centre.
- R. *(Prenant une profonde respiration et s'asseyant dans le fond du fauteuil)* Exactement... Je sens comme si je n'avais pas de centre. *(long silence)*.
- M. Puis-je suggérer que vous fermez les yeux, que vous prenez une profonde respiration, et que vous regardez si vous pouvez ressentir un centre en vous.
- R. *(R. suit mes suggestions, et après un long moment, il dit...)* Je sens comme si mon centre était là *(il met la paume de sa main droite sur son abdomen)*.
- M. Comment vous ressentez ce centre?
- R. Cela sent chaud...c'est comme si c'était rempli de lumière... *(il prend une autre respiration profonde)*...la lumière le rend chaud.
- M. Je me demande si vous pourriez laisser cette lumière se reprendre et remplir votre cavité abdominale.
- R. Je ne peux pas le faire parce que la lumière a la forme d'un rayon de laser.
- M. Où voudriez-vous que ces rayons laser aillent?
- R. J'essaie d'amener l'un d'eux là où est la douleur, mais si je l'amène près de la zone où ça fait mal, le rayon perd sa force et se dissipe.
- M. Je me demande si vous pourriez vous concentrer de nouveau sur votre centre et voir si vous pouvez renforcer l'énergie pour que le rayon puisse atteindre la zone qui fait mal.
- (Entre temps je dis mon Mantra, espérant que quelle que soit l'énergie dont Robert a besoin, il sera capable de la mobiliser).*
- R. Oui...cela devient plus fort... maintenant il touche la zone qui fait mal *(il met ses mains sur son diaphragme)*. Cela sent bon et chaud là... Pour sûr je me sens mieux... Maintenant c'est comme s'il y avait des milliers de rayons laser partant dans toutes les directions. Tout mon corps se sent bien et chaud...
- M. *(après un moment je dis...)* Les rayons laser pourrait même aller au-delà des frontières de votre corps...
- Robert resta dans cette expérience un long moment. Puis il se mit à rire et dit : Ainsi, au lieu d'infecter mon environnement, je lui envoie cette bonne, chaude énergie... *(il ouvrait les yeux en riant encore et dit...)* Marlène va aimer ça... Mais comment puis-je générer cette énergie à la maison?
- M. De la même façon que vous l'avez fait ici... En vous asseyant confortablement, en fermant les yeux, en prenant une respiration profonde...être assis avec la colonne vertébrale bien droite pourrait vous aider. Si vous choisissez un temps et un endroit pour le faire chaque jour, vous allez peut-être prendre l'habitude. Il y a des recherches qui montrent qu'on peut même guérir le cancer avec ce genre d'exercice.

Le style de cette séance n'est pas rogérien, dans ce sens qu'elle est très différente de la façon dont Carl Rogers pratique la psychothérapie habituellement. Je peux voir au moins cinq points différents.

1) Quand je suis entrée dans le monde du client, mon impression intégrative est venue sous forme de métaphore (le bambou) et sous la forme de suggestion d'une expérience (voyez si vous pouvez ressentir un centre à l'intérieur de vous?). Habituellement, les impressions intégratives Rogériennes sont manifestées sous forme de réflexions de sentiments.

2) J'ai fait des suggestions, proposé des directions. Les Rogériens sont habituellement non-directifs.

3) Je laisse ce que je crois important (l'expérience du Soi Intérieur) guider le choix de ma direction. Je pense les Rogériens aussi laissent leurs valeurs guider ce choix de direction, mais il le font de manière plus subtile.

4) J'aime faire un peu d'enseignement pendant la psychothérapie, tel qu'apprendre à Robert comment méditer, et lui faire connaître ce que je sais au sujet de la recherche sur le cancer. (Plus tard il m'a demandé de lui recommander des livres sur le sujet et je l'ai fait avec joie). Des Rogériens seraient rétifs pour faire cela, ils auraient peur d'être considérés comme des « experts ».

5) Dans la ligne 14, pendant que Robert se battait avec la création de son expérience intérieure, je n'attendais pas seulement patiemment comme un Rogérien l'aurait fait normalement, j'étais engagée dans un processus moi-même (répétant mon Mantra) par lequel, selon mon propre système de croyance, je reconnaissais notre faculté d'interconnexion avec l'énergie de l'Univers. Je reconnaissais la présence dans la pièce d'une énergie dont Robert et moi furent des parties; une énergie qui transcende chacun de nous, ensemble et séparément. Je sentais que j'invoquais cette énergie de nous rejoindre dans le processus de guérison de Robert.

En dépit du fait que cette séance ne peut pas être appelée une séance de thérapie rogérienne classique, selon mon acceptation stéréotypée de ce que veut dire rogérien, je la considère cependant gouvernée par la philosophie de l'approche centrée sur la personne. Les trois croyances qui d'après moi sont essentielles à l'approche centrée sur la personne y sont présentes.

1. La croyance dans la tendance à l'auto-détermination: La croyance que nous possédons en nous-mêmes une énergie créative qui va nous guider là où nous devons aller, me donne la liberté d'offrir une direction. Si la direction proposée ne trouve pas de résonance dans l'état actuel du client, il ne va tout simplement pas la suivre, et je vais la laisser tomber. Je ne mets pas d'investissement personnel dans mes suggestions. Si le client ne souhaite pas les prendre, cela me va parfaitement. Une des craintes habituelles que nous avons, nous autres thérapeutes en proposant des directions, est que le client pourrait les suivre seulement pour nous faire plaisir, et nous rendre ainsi responsable de ces directions. J'ai aussi cette crainte à propos de conseils concernant des résultats extérieurs à la psychothérapie, alors que je me sens à l'aise avec des suggestions concernant le processus. Quelque chose de différent aurait pu se passer dans la séance avec Robert s'il n'avait pas été disposé de suivre la direction que j'ai suggérée. S'il avait réagi différemment à la ligne 7, quelque chose comme ce qui suit aurait pu se passer:

R. Je n'arrive pas à sentir un centre à l'intérieur de moi.

Puis le dialogue aurait pu continuer de la façon suivante:

M. Ce que je vous suggère ne signifie rien pour vous, n'est-ce pas?

R. Non, vraiment pas. (ou) Eh bien, je ne sais pas...je ne suis pas sûr de ce que voulez me faire faire....

M. Oh, bien. Quelques fois ma propre imagerie intervient. Je suis désolée de vous avoir interrompu... Vous étiez en train de me dire que vous vous sentez emporté dans toutes les directions...

Je suis sûre que je serais revenue là où je l'avais laissé et j'aurais continué de l'écouter activement.

2. Le principe d'auto-régulation. Sachant et ayant confiance que le client va suivre son propre rythme est libérateur pour moi. Cela me libère de savoir que, même si je le voulais, je ne peux pas

accélérer le processus d'évolution d'une autre personne. Même si les clients suivent certaines suggestions seulement pour me plaire, c'est peut-être une occasion pour eux d'entrer dans de nouveaux domaines d'expérience, uniques pour eux, et ils sauront désormais que cette expérience fait partie de leur répertoire, et sera à leur disposition pour être utilisée quand ils en auront besoin. C'est pourquoi, le fait que Robert ait ou n'ait pas permis à lui-même de ressentir le centre de chaleur et de lumière à l'intérieur de lui-même dans le but de me plaire, n'a pas d'importance. Car je serais inclinée à croire que ce genre d'imagerie ne peut pas être créée juste pour plaire à une autre personne, que cela n'arrive que si la personne est prête à vivre sa propre expérience intérieure. Lorsque mes suggestions rentrent en conflit, ou interfèrent ou distraient mes clients, ceux-ci me corrigent généralement, ils ne me laissent pas interférer ou les distraire de leur expérience, comme cela s'est passé avec Robert à la ligne 11.

3. La croyance en l'existence du Soi Intérieur. Mon travail est guidé par la croyance que nous possédons en nous-mêmes toutes les ressources nécessaires pour accomplir une vie créative, et que nous sommes interconnectés avec l'énergie qui transcende notre Egotisme. Je sais que, quand une personne est prête à contacter son Soi Intérieur, elle va le faire, je ne peux pas la pousser dans cette expérience, mais je peux l'encourager d'entrer dans le domaine de la conscience, qui lui permet de le faire. C'est cela qui s'est passé avec Robert. Cette séance a marqué le début d'une nouvelle étape pour lui, et à partir de là, la recherche de ses ressources intérieures devint le centre de son travail, au lieu de s'occuper seulement des choses extérieures. Pour un moment il a expérimenté un centre en lui-même qui a généré de la chaleur, de la guérison et un sentiment d'amour pour sa partenaire. Il s'est senti centré au milieu de la tempête de sa vie extérieure. Ce qui était le plus important ce fut le fait de devenir conscient que c'est lui le créateur de l'expérience, que c'est lui qui veut être en mesure de la répéter. A ce moment il atteint un ordre plus élevé qu'auparavant. Ce fut un moment de création pour lui; ce fut un moment de création pour moi. Nous étions reliés, et notre énergie n'était pas la seule présente dans la pièce. C'est cela que veut dire pour moi la Thérapie Centrée sur la Personne.

Traduction : H. Hennemann