



Clément
Haudiquet¹

L'écoute comme fondement d'une démarche phénoménologique en psychothérapie

« Cette thérapie est centrée sur le monde que le patient a créé et dans lequel il évolue. En d'autres termes, en tant que thérapeute, je reçois un patient et je l'aide à me révéler le monde phénoménologique dans lequel il vit : autrement dit la manière dont il conçoit le monde qui l'entoure, la manière dont il conçoit ses problèmes et la manière dont il se perçoit lui-même. C'est une tentative de faire parler l'individu de sa propre vision du monde. » Carl Rogers (2019).

Dans l'Approche centrée sur la personne, nous parlons souvent d'écoute, beaucoup plus, semble-t-il, que dans aucun autre courant thérapeutique. C'est que l'écoute est au cœur même de notre approche de l'accompagnement. Mais de quelle écoute s'agit-il ? J'aimerais explorer ici le type d'écoute que nous pratiquons, et montrer que celle-ci constitue le fondement de notre démarche phénoménologique de la psychothérapie.

Je partirai de l'idée que notre manière d'écouter dépend de nombreux facteurs : le contexte et l'objectif de l'entretien bien sûr, mais aussi les valeurs de l'écouter, son courant thérapeutique et son anthropologie sous-jacente. Ma deuxième hypothèse est la suivante : *ce que* j'écoute et *comment* j'écoute induit la réponse que le thérapeute apporte au client. En d'autres termes, les thérapeutes n'écoutent pas tous la même chose ; et leurs interventions sont nécessairement différentes.

1. Psychopraticien, directeur d'ACP-France, institut de formation à l'Approche centrée sur la personne et la psychothérapie centrée sur le client.

Mon attention se porte-elle sur le contenu de la narration ou sur les sentiments qui affluent ? Est-ce que j'écoute uniquement les faits ou j'écoute aussi le langage non verbal et les mouvements organismiques ? D'autres questions se posent : de quel endroit en moi j'écoute ? Avec mon intellect, avec les tripes, avec le cœur ? Avec concentration ou en pensant à autre chose ? Et puis, il y a aussi cet autre facteur d'importance qui façonne ma manière d'écouter : l'intention. Quel est mon intention lorsque j'écoute un client ? Le désir de guérir ou le souhait de faciliter un processus de croissance ? Cet objectif dépend bien sûr de ma vision de l'être humain, d'une « philosophie de la personne », dirait Rogers (1979). C'est donc bien de mon écoute que naît naturellement mon intervention, et que « les mots pour le dire arrivent aisément », comme l'a joliment dit Boileau.

On le voit, nous ne sommes pas loin de considérer que l'écoute est porteuse d'une certaine vision de la psychothérapie. De fait, l'écoute construit l'acte thérapeutique. En effet, et c'est un phénomène bien connu, l'intervention du thérapeute suscite chez le client un certain type de réponse : le client apprend très vite à donner les réponses attendues par le thérapeute ou celles qui lui vaudront son approbation. Par exemple, tel patient en psychanalyse freudienne fait des rêves interprétables en fonction du complexe d'Œdipe, celui en psychanalyse jungienne fait des rêves chargés d'archétypes, ou tel autre en analyse transactionnelle évoque avec brio ses instances infantiles et parentales ; bref, les clients ont tendance à utiliser le jargon de leur thérapeute et, finalement, à adopter leur lecture du monde. Et parce que le langage est structurant, il est probable que la méthode de thérapie aille jusqu'à modifier la manière dont le client se parle à lui-même, ce qui, bien entendu, ne sera pas sans conséquence sur l'image qu'il se fait de lui-même.

Écouter quoi ?

Si la manière d'écouter le client a autant d'importance, il est donc nécessaire de réfléchir sur le type d'écoute que nous pratiquons dans l'Approche centrée sur la personne, et ses implications sur le processus thérapeutique.

Par exemple, une forme habituelle d'écoute consiste à poser des questions pour en savoir plus. Dans ce cas, c'est la curiosité de l'écouter qui est mobilisée, et généralement, sa question vient de son propre cadre de référence. Une

autre manière d'écouter consiste à se centrer sur le problème posé par l'interlocuteur. Dans ce cas, plutôt que d'entendre la préoccupation du client, son anxiété ou son sentiment de confusion, le thérapeute l'aide à trouver une solution : parfois en donnant un conseil, parfois en orientant subtilement la discussion vers la recherche d'un résultat. Une autre tendance de l'écoute, assez courante dans la vie quotidienne, est motivée par le besoin de tranquilliser son interlocuteur, de le rassurer ou le consoler, sans doute parce que sa souffrance devient trop encombrante pour l'écouter qui, s'il n'est pas préparé, ne sait pas quoi en faire.

Enfin, l'écoute peut être faite par rapport à une grille de lecture, et dans ce cas, j'écoute en fonction de ce filtre. Cela s'appelle l'interprétation. Celle-ci est souvent considérée comme l'outil par excellence du thérapeute, en particulier du psychologue ou du psychanalyste, tant il est vrai que la psychologie occidentale, qui repose sur une méthodologie analytique héritée de la science positiviste, véhicule l'idée que le changement résulte de la découverte des ressorts inconscients ; elle tend par conséquent à rechercher les causes des problèmes et des dysfonctionnements dans une quête archéologique sans fin. Notre culture nous a fortement imprégnés de cette démarche intrapsychique basée sur l'explication causale et linéaire, et nous ne réalisons pas qu'il s'agit le plus souvent d'interprétations forcément réductrices faisant fi de la complexité humaine. Or, ces interventions psychologisantes, si elles satisfont l'intellect sur le moment (« j'ai enfin compris les causes de ma souffrance »), ne provoquent pas de transformation en profondeur : ni l'interprétation ni les explications n'ont jamais guéri personne.

En réaction au positivisme est née la phénoménologie. Et la psychologie humaniste, parce qu'elle refusait le modèle de la recherche scientifique conventionnelle, et était en même temps à la recherche d'un nouveau modèle de compréhension de l'être humain (Martínez Miguélez, 1999), a trouvé avec la phénoménologie une manière d'aborder l'individu parfaitement adaptée à deux de ses présupposés essentiels : la subjectivité humaine et la vision holistique de l'individu. Merleau-Ponty (1987, p.72) souligne d'ailleurs, que si la psychologie phénoménologique présente des caractères aussi distincts de la psychologie d'introspection, c'est qu'elle en diffère dans son principe même. La phénoménologie appliquée à la psychologie nous a offert une base philosophique nous permettant

de construire une véritable psychologie de la conscience (en opposition à une psychologie de l'inconscient de type freudien), ou si l'on préfère, une psychologie du développement (en opposition au modèle médical et à une psychologie de la pathologie), et finalement, d'asseoir une nouvelle praxis de la psychothérapie.



« Château de Norham, lever de soleil », William Turner

Écouter comment ?

Que signifie au juste le fait d'écouter phénoménologiquement en psychothérapie ? Cela veut dire que notre écoute cherche à comprendre le phénomène à partir du point de vue de la personne qui l'expérimente. Cela est fondé sur l'observation de ce qui se présente à la conscience dans l'ici et maintenant, mais également à entrer en empathie avec la personne pour saisir son vécu subjectif. Concrètement, le thérapeute privilégie une description de l'expérience (le comment plutôt que le pourquoi) plutôt que l'emploi d'une méthodologie discursive ou interprétative, bien souvent spéculative.

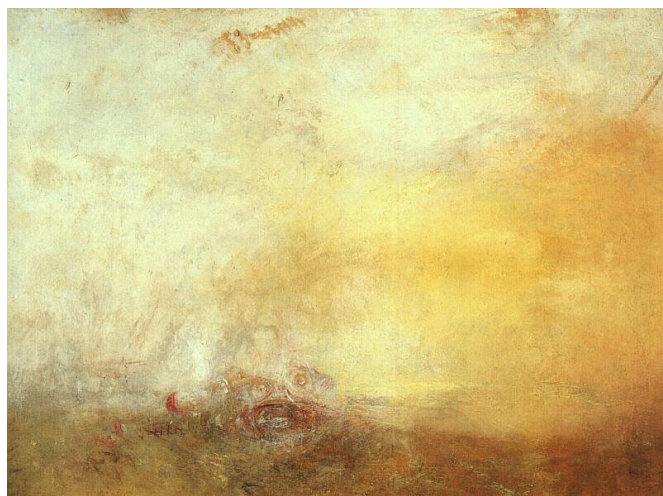
La proposition d'Husserl est de « revenir à la chose elle-même et au phénomène tel qu'il se présente » afin de le saisir de manière unifiante. Dans notre contexte de la thérapie, cela signifie d'écouter avec profondeur l'expérience du client, sans préjugé, sans jugement, sans interprétation, et d'accueillir ce qui surgit à la conscience du client comme une expérience éminemment subjective, et d'en faire l'expérience immédiate, quasi organismique, avant toute désignation. Dans le fond, plutôt que de succomber à la tentation de chercher midi à quatorze heures (ce qui est absent du champ de la conscience), il s'agit d'observer ce qui se manifeste sous nos yeux, ce qui est évident,

tellement évident que parfois on le voit plus : ce que dit le client, comment il le dit, sur quel ton, les mots qu'il emploie, avec ou sans son corps. Tout est là, déjà bien présent. La démarche phénoménologique nous invite à voir les choses telles qu'elles sont, et non pas selon nos attentes. Pour le phénoménologue, la conscience est toujours conscience de quelque chose, elle est orientée. Elle est intentionnalité. Autrement dit, il n'y a rien à rechercher dans les tréfonds du psychisme, car ce qui doit émerger se manifestera en son temps.

Ce principe nous renvoie, d'une part à la prémisse rogerienne selon laquelle l'humain est capable de se comprendre et de symboliser correctement son expérience (Rogers, 1968), d'autre part à l'intelligence de l'organisme — bien plus sage que l'intellect (Rogers, 1979). Ce qui a besoin d'être travaillé se présentera toujours au moment juste, pour peu que le climat de sécurité soit établi et que le thérapeute ait confiance dans le processus d'actualisation du self, confiance que les blessures s'orientent naturellement vers la cicatrisation, que les situations inachevées réclament leur conclusion, que du chaos émerge un nouvel ordre. La séance de thérapie devient une scène où se déroule sous nos yeux le mouvement intérieur de la personne vers plus de conscience et l'intégration d'expériences et de sentiments auparavant aliénés.

A ce stade, il est fort possible que le lecteur s' imagine que le psychothérapeute ne fait pas grand-chose. Pourtant, son travail, quoi qu'invisible, est intense. Lorsque le thérapeute semble écouter tranquillement, c'est en fait avec une grande attention (mais débarrassée de toute tension) : passif pour ne pas intervenir sur le cours du processus, mais actif dans sa concentration, une attention alerte à ce que le client expérimente et une attention à sa propre expérience de la relation. Une inaction agissante telle que formulée par l'attitude du *wou wei* des taoïstes. « Une rencontre à la fois active et passive » (Buber). Un « point zéro » entre ces deux pôles (Friedlaender). Le pôle actif, c'est par exemple lorsque je me pose intérieurement des questions : qu'est-ce qui veut émerger à la conscience de mon client ? Qu'est-ce qui est si douloureux et qui a besoin d'être accueilli par le monde ? Qu'est-ce que le client veut me montrer de son intimité et qu'il n'ose regarder seul ? Le pôle passif, c'est me garder d'y répondre, de laisser ces interrogations flotter entre nous, dans l'attente d'une éventuelle réponse... Il ne sert à rien de vouloir forcer le fleuve puisque celui-ci coule tout seul.

Le travail du thérapeute est donc intérieur : c'est une présence à lui-même qui permet l'accueil de ce qui se manifeste ici et maintenant. Celle-ci consiste à écouter et observer sans préjugé, dans une *epochè*, une suspension du jugement, une mise entre parenthèses de son savoir ou de ses idées préconçues, dans une ouverture à la nouveauté de l'expérience. Les clés de la compréhension empathique se trouvent là, à portée d'écoute. L'écoute du contenu certes, mais aussi de tout ce qu'il y a autour : la rhétorique, le choix des mots, le rythme des phrases qui défilent à toute allure ou qui assoupissent le thérapeute, la voix blanche du client, ses balbutiements, une expression inhabituelle. Le thérapeute est aussi attentif au langage non verbal qui susurre ses secrets : le balancement d'un pied, les doigts qui se croisent et se tordent, un regard en coin, la rougeur soudaine du visage, un œil qui s'humidifie. L'observation phénoménologique nous invite à ne pas interpréter ces mouvements, mais simplement à se laisser affecter, se laisser impressionner, observer l'empreinte qu'ils laissent en nous. Car c'est de cet impact que va naître notre compréhension.



« Lever de soleil avec monstres marins », William Turner

De l'écoute à la rencontre

La démarche phénoménologique est donc un effort de compréhension globale du phénomène tel qu'il se présente à la conscience du thérapeute. L'école allemande de la psychologie de la forme (Köhler, 2000), au début du XX^{ème} siècle, a décrit ce processus d'émergence en utilisant le terme de *gestalt* que l'on peut traduire par forme ou configuration, « une figure qui émerge d'un fond » dit aussi le phénoménologue Merleau-Ponty (1987), une forme qui cherche à se déployer et à s'organiser en un tout unifié et cohérent. Dans la situation thérapeutique, ce peut être une thématique du client qui affirme

ses contours et se précise, un sujet qui énergétise soudain le champ relationnel, une émotion qui surgit, un mouvement intérieur précurseur de changement.

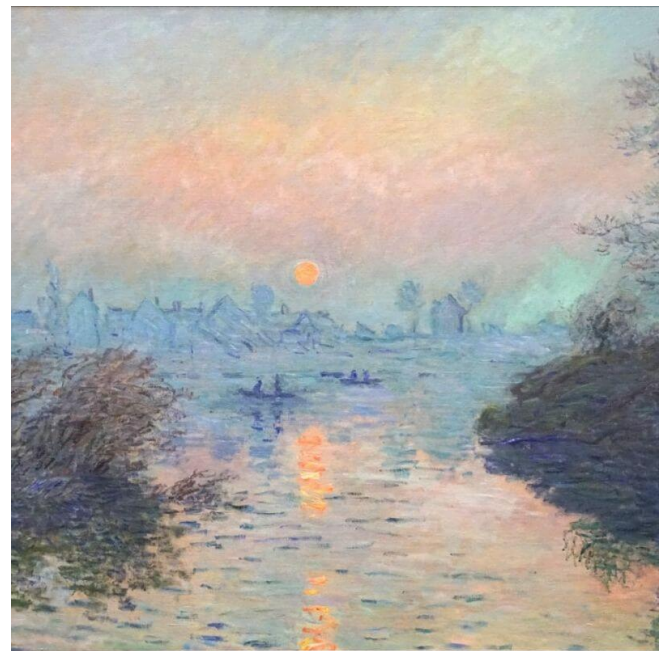
Tous les thérapeutes ont fait cette expérience de sentir qu'au cours de la séance, quelque chose vient soudain mobiliser l'écoute, que quelque chose fait vibrer la relation en créant de la « résonance » au sens où l'emploie Hartmut Rosa (2018). L'énergie circule, la figure fait sens et accapare l'attention. Sa force vient du fait qu'elle relie de nombreux éléments disparates : un contenu et des émotions, le passé et le présent, les résonances du thérapeute qui accueille ce phénomène à travers sa propre subjectivité. Tous ces éléments constituent un entrelac d'une immense complexité — « ce qui est tissé ensemble » dirait E. Morin (2014) — laquelle ne peut être captée que de manière totalisante ou intuitive, dans un *experiencing* intégratif. La tâche du thérapeute centré sur la personne est de saisir cette expérience immédiate (Rogers, 1968, pp. 50 et 61). C'est pourquoi son intervention est souvent le simple reflet d'un miroir unifiant.

Dans le fond, la caractéristique principale du thérapeute rogerien est en creux : il ne dispose pas de grille de lecture pour « lire » le patient, établir un diagnostic ou une stratégie de traitement. « Il est nu », dit-on parfois. Car il ne dispose que de lui-même face à autrui, il est son propre instrument qu'il met au service de la relation. C'est alors que sa subjectivité peut rencontrer celle de son client créant une relation absolument unique où chacun accepte de se laisser affecter par l'autre, d'être transformé, de « s'emmétamorphoser » pour reprendre le néologisme de H. Rosa (2022).

C'est presque devenu un lieu commun de dire que c'est la relation qui guérit. Pourtant, ce n'est pas tout à fait vrai. Il y a des relations qui ne transforment rien, ni personne. C'est lorsque la relation devient réciprocité qu'elle devient transformatrice, lorsque les rôles passent à l'arrière-plan, et que durant un instant, l'asymétrie naturelle de la relation thérapeutique fait place à l'horizontalité, que dans un moment de grâce, cesse le jeu des projections et des réactions transférentielles, lorsque la relation devient rencontre entre un *je* et un *tu* (Buber). Bien entendu, ces moments de grâce ne sont pas si courants ; mais ce n'est pas grave, car ce qui compte, c'est la préparation de ces moments, c'est à dire le processus de construction d'une relation authentique et vraie. Si guérison il y a,

c'est à travers les tâtonnements et les efforts répétés de compréhension mutuelle et d'écoute empathique. Cette relation transformatrice, porteuse de sens, de croissance et de développement, est basée sur quelque chose de très simple : l'écoute.

Clément Haudiquet
clem.haud@gmail.com



« Soleil couchant sur la Seine à Lavacourt, effet d'hiver »,
Claude Monet

Références bibliographiques

- Buber, M (1923/2012). *Je et Tu*. Ed. Aubier.
- Köhler (1964/2000). *Psychologie de la forme*. Ed. Gallimard, Folio.
- Merleau-Ponty, M. (1987). *Phénoménologie de la perception*. Ed. Gallimard.
- Martínez Miguélez, M. (1999). *La psicología humanista: un nuevo paradigma psicológico* (2e éd.). Mexico: Trillas.
- Morin, E. (2014). *Introduction à la pensée complexe*. Ed. Points.
- Rogers, C. (1968). *Le développement de la personne*. Ed. Dunod.
- Rogers, C. (1979). *Un manifeste personnaliste, fondements d'une politique de la personne*. Ed. Dunod.
- Rogers, C. (2019). Interview de Carl Rogers par Jacques Mousseau. *Psychologie Magazine*. Hors-série décembre 2019, tome 55, pp. 170-173.
- Rosa, H. (2018). *Résonance, une sociologie de la relation au monde*. Ed. La Découverte.
- Rosa, H. (2022). *Pédagogie de la résonance*. Ed. Le Pommier.