

Nouvelles perspectives en sciences sociales



La pleine conscience en psychothérapie. Au coeur de la relation patient-psychothérapeute, Jean-Marie Delacroix, Escalquens, Éditions Dangles, 2020, 271 p.

Valérie Nadon-Desnoyers

Volume 16, Number 1, November 2020

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1075863ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1075863ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Prise de parole

ISSN

1712-8307 (print)

1918-7475 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this review

Nadon-Desnoyers, V. (2020). Review of [*La pleine conscience en psychothérapie. Au coeur de la relation patient-psychothérapeute*, Jean-Marie Delacroix, Escalquens, Éditions Dangles, 2020, 271 p.] *Nouvelles perspectives en sciences sociales*, 16(1), 259–261. <https://doi.org/10.7202/1075863ar>

La pleine conscience en psychothérapie. Au cœur de la relation patient-psychothérapeute

Jean-Marie Delacroix, Escalquens, Éditions Dangles, 2020, 271 p.

PAR VALÉRIE NADON-DESNOYERS

Université Sainte-Anne, Pointe-de-l'Église,
Nouvelle-Écosse, Canada

Le livre, *La pleine conscience en psychothérapie. Au cœur de la relation patient-psychothérapeute*, de l'auteur Jean-Marie Delacroix est divisé en deux parties comprenant douze chapitres. Le livre comprend deux préfaces et un prologue écrits par Sylvie Schoch de Neuforn et par le D^r Jacques Vigne. Le thème principal de ce livre pourrait se traduire par « être dans la conscience de ce qui se passe ici et maintenant dans la relation thérapeute-patient et intégrer la thérapie de la concentration ou pleine conscience dans le processus psychothérapeutique » (p. 30). Ce qui me plaît particulièrement, dans cet ouvrage, c'est la façon dont il condense l'ensemble de ses expériences personnelles et professionnelles en seulement deux cent soixante et onze pages.

Ce livre traite, en premier lieu, de la conscience en psychothérapie. Dans cette première section, l'auteur nous informe que la thérapie de la concentration est préceuseure de *mindfulness*. Il parle aussi de l'apport de la Gestalt-thérapie à la notion de conscience, ainsi que des influences du bouddhisme et de la méditation dans la Gestalt. Il aborde le thème de la conscience élargie dans les thérapies traditionnelles ancestrales ainsi que celui des quatre modalités de conscience dans le processus thérapeutique. En deuxième partie, Delacroix nous informe de la pleine conscience dans la relation patient-psychothérapeute. L'auteur

pose différentes hypothèses sur la relation en psychothérapie. Il nous fait part du moment sensible et de la co-affectation dans la relation patient et thérapeute, ainsi que du champ transférentiel venant de la psychanalyse. De plus, il décrit l'intercorporalité entre le thérapeute et le patient qui arrive à partir du champ transférentiel ou dans la co-transférance. Il évoque que la parole incarnée qui est « l'expression sonore et vibratoire, verbale » (p. 215) unit le patient et le thérapeute dans l'instant présent de la relation. Delacroix aborde le phénomène de l'intersubjectivité comme moyen de penser l'empathie entre les deux corps de la relation thérapeute-patient. Dans le dernier chapitre, l'auteur est en questionnement sur le thème de la spiritualité et nous conduit à réfléchir sur la dimension spirituelle de l'être humain.

Cet homme singulier de 75 ans a voyagé à travers le monde et il a été exposé à « plusieurs courants thérapeutiques occidentaux et traditionnels ancestraux » (p. 30). Il s'est inspiré de ses expériences surprenantes pour pratiquer la thérapie d'une façon plutôt atypique. Il désire transmettre ses connaissances et accorde une grande importance à la notion de conscience en thérapie. L'auteur se dit inspiré par l'ouvrage du psychologue Daniel Stern, *Le Moment présent*. Il lui fait parfois référence pour rendre compte de sa propre pratique. Toujours inspiré par Stern, Delacroix souligne « qu'après avoir exploré le continent de l'inconscient grâce à Freud, il nous appartient maintenant d'explorer celui de la conscience » (p. 31). J'ai particulièrement apprécié la partie du livre où Delacroix parle de ses expériences personnelles avec l'une des méthodes des thérapies premières. Il a expérimenté plusieurs plantes qui lui ont fait prendre conscience plus profondément de ses niveaux de consciences.

« Le thérapeute traditionnel ancestral m'a aidé à franchir un espace que j'avais pressenti dans la pratique de la méditation, et dans la mise en application du concept de continuum de l'expérience comme nous le faisons en Gestalt : changer de niveau de conscience subtilement, voyager dans les mondes invisibles sans me perdre et entrer en contact avec des éléments du fond, mon fond personnel, mais aussi quelquefois un fond plus vaste donnant accès à des éléments de l'histoire transgénérationnelle, parfois même de l'univers, comme je le raconte dans mon livre *Ainsi parle l'Esprit de la plante* (p. 108). »

Dans le chapitre où il parle des thérapies premières, quand il dépeint son expérience avec la conscience subtile, l'auteur m'amène spontanément vers l'aspect spirituel de l'être humain. Cependant, il ne semble pas vouloir prendre position et propose plutôt une hypothèse vers la conscience transcendante. Le mysticisme de cet exercice thérapeutique, qu'il appelle la thérapie traditionnelle ancestrale, l'a aidé à trouver des réponses, il me semble, qu'il n'avait pas réussi à obtenir en utilisant d'autres méthodes plus traditionnelles. Le dernier chapitre « Une ouverture vers la dimension spirituelle de l'être humain? », ébauche quatre modalités de conscience qui mèneraient vers une possibilité d'ouverture vers la dimension spirituelle. Or, ce qu'il explique dans ce dernier chapitre me semble assez spirituel. Je crois que Delacroix désire nous laisser à notre réflexion, à notre curiosité en nous questionnant sur l'ouverture à la dimension de la spiritualité dans la thérapie sans avoir à choquer certaines personnes qui n'y verraient aucun sens logique et désireraient rester dans une vision laïque et rationnelle. Delacroix nous réserve peut-être un ouvrage sur l'aspect inexploré de la spiritualité dans l'échange thérapeutique de la pleine conscience ?

La pleine conscience en psychothérapie. Au coeur de la relation patient-psychothérapeute, de l'auteur Jean-Marie Delacroix est un ouvrage qui louange les bienfaits de la pleine conscience dans la relation thérapeute-patient. Delacroix différencie dès le début de l'ouvrage la pleine conscience et celle de la Gestalt qui sont pourtant très près l'une de l'autre. Cela éclaire l'histoire de chacun des courants. À travers chacun des chapitres, l'auteur réussit à capter notre attention par ses expériences personnelles et professionnelles fort intéressantes. Je recommande ce livre à toutes personnes ayant une curiosité pour ces méthodes et ayant déjà une pratique de base de *mindfulness*. L'expérience de vie que Delacroix partage avec ses lecteurs en traitant de la relation entre le thérapeute et le patient m'a donné envie d'approfondir la question et d'expérimenter la méthode qu'il propose autant comme patient que comme thérapeute.