

L'auto-formation du thérapeute passe par sa démystification

The self-training of a therapist : a demystification process

Anne Lang-Étienne et Lucille Shaw

Volume 11, numéro 2, novembre 1986

Politiques et modèles II (1) et La psychosomatique (2)

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/030342ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/030342ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (imprimé)

1708-3923 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Lang-Étienne, A. & Shaw, L. (1986). L'auto-formation du thérapeute passe par sa démystification. *Santé mentale au Québec*, 11(2), 53-58.
<https://doi.org/10.7202/030342ar>

Résumé de l'article

Dans cet article, les auteurs tentent d'approfondir les exigences du thérapeute face à sa propre croissance. Au-delà des formations classiques, on souligne l'importance d'une démarche d'auto-formation inscrite dans la vie quotidienne de tout soignant ayant le souci d'une relation d'aide authentique.

L'auto-formation du thérapeute passe par sa démystification

Anne Lang-Étienne et Lucille Shaw*

Dans cet article, les auteurs tentent d'approfondir les exigences du thérapeute face à sa propre croissance. Au-delà des formations classiques, on souligne l'importance d'une démarche d'auto-formation inscrite dans la vie quotidienne de tout soignant ayant le souci d'une relation d'aide authentique.

«Un vieil adepte a dit: 'Mais si l'homme de travers utilise le moyen juste, le moyen juste opère de travers.' ... En cette matière, tout dépend en réalité de l'individu et peu ou rien de la méthode.»

(Jung, 1929, 23)

La formation que nous recherchons en tant que thérapeute est profondément liée à notre compréhension de la relation d'aide. Si nous considérons le client comme un être que nous aidons globalement à progresser dans son cheminement vital, nous devons aussi nous mettre en route et surveiller notre propre progression. Il nous faut réfléchir sur ce qu'implique le fait d'être thérapeute, de même que sur les raisons qui nous ont poussés à l'être. Dans cet article, nous allons montrer que la qualité de la relation d'aide dépend beaucoup moins du rôle joué par le thérapeute que de la présence d'un être humain face à un autre être humain. Pour être capables de donner à l'autre cette présence, il importe que nous introduisions dans notre vie quotidienne des moyens qui contribuent à notre croissance et à notre unification. Jung et Gendlin seront les principaux auteurs qui nous accompagneront dans cette exploration.

NÉCESSITÉ DE LA DÉSTRUCTURE

Un client vient nous voir quand il est mal à l'aise

dans sa peau, quand il perçoit sa vie comme un chaos ou comme un carcan et qu'il ne sait quel sens donner à son existence. Nous devons donc l'aider à mettre de l'ordre dans son quotidien, à travers des pistes, des significations, des synchronicités, tout en sachant que c'est dans sa déstructure initiale que se situe l'énergie féconde d'un renouvellement.

Or, comment pouvons-nous aider notre client à concevoir sa déstructure comme une source bénéfique de changement si nous refusons d'explorer nos propres périodes chaotiques et si nous nous abritons derrière des structures rigides qui nous maintiennent dans l'immobilisme? Par contre, nous favorisons le processus de changement chez notre client lorsque nous accueillons ouvertement nos propres transformations et que nous faisons confiance aux forces de vie en nous.

RAISONS PROFONDES DU CHOIX DE NOTRE PROFESSION

J'émettrais volontiers l'hypothèse que les raisons profondes du choix de notre profession se rattachent au fait que nos clients nous mettent continuellement face à nous-mêmes et nous forcent à grandir. Mais cette motivation reste la plupart du temps en deçà de la conscience. En tout cas, elle n'est pas envisagée consciemment lors du choix initial. Quand je demandais aux étudiants de première année d'université les raisons de leur choix, les réponses les plus courantes étaient le désir d'aider les autres et le besoin de donner. Après avoir été aux prises avec la réalité de la réadaptation durant leurs stages, ces mêmes étudiants découvraient que leurs idéaux philanthropiques cachaient des motivations égocentri-

* Lucille Shaw est ergothérapeute au Centre de jour du département de Psychiatrie, Hôpital de l'Enfant Jésus, Québec. Anne Étienne est directrice du programme d'ergothérapie, Faculté des Sciences de la Santé, Université d'Ottawa.

ques provenant de leurs expériences familiales et culturelles. Ces motivations se révèlent être de l'ordre des besoins: besoin d'être aimé et apprécié, besoin de conjurer une pathologie familiale et sa propre pathologie en s'efforçant de guérir celle des autres; ou de l'ordre des valeurs, comme vouloir parfaire une image de perfection, nier son potentiel agressif ou détenir une situation de pouvoir... Toutes ces motivations sont intimement liées au besoin biologique de survie. Il importe d'en prendre conscience, car, tant et aussi longtemps qu'elles sont occultées, la qualité de la relation d'aide s'en trouve affectée. Ce sont les blessures reçues au cours de notre existence qui aiguissent nos capacités d'écoute et d'empathie et qui nous poussent à choisir la profession de thérapeute. Selon Jung (1951), c'est dans la mesure où le thérapeute est lui-même blessé qu'il pourra guérir son client. Mais tant que nous n'avons pas conscience de nos vulnérabilités, nous risquons de nous servir de nos clients pour panser nos blessures et de mêler nos problèmes aux leurs. Car il est bien facile de tomber dans les leurs de la projection. Nos propres limites risquent de limiter la croissance de nos clients. Quelles que soient la nature et la catégorisation de nos techniques d'approche (Jung, 1945; Gendlin, 1964), la qualité de notre personnalité joue un rôle déterminant. Il est par conséquent essentiel que nous précédions nos clients dans l'approfondissement de la connaissance de soi. Jung écrit: «Tout traitement quelque peu poussé consiste presque pour une bonne moitié dans un auto-examen du médecin, car celui-ci ne pourra mettre en ordre chez son malade que ce qui est stable et valable pour lui.» (1951, 243)

LE POUVOIR DE NOS CLIENTS

Je crois à l'importance d'une pause, de temps en temps, en cours de pratique, pour réexaminer nos motivations, pour faire le point et redécouvrir jusqu'à quel point nos clients nous nourrissent. Car ils nous nourrissent comme nous les nourrissons. Ils nous poussent à grandir quand nos problèmes nous remettent en question. Ils sont des miroirs fort utiles pour notre croissance. Admettre ce pouvoir du client sur nous exige, d'une part, que nous abdiquions notre vanité et notre besoin de domination, d'autre part, que nous nous ouvrons à l'expérience de la vie.

Nous ouvrir à l'expérience de la vie, c'est saisir toutes les occasions qui se présentent d'évoluer, en comprenant que les périodes de déstructure et de remise en question sont essentielles à notre croissance. Et nos clients, nous l'avons vu, sont une source sûre de remise en question. En leur accordant ce pouvoir de nous faire grandir, nous démystifions notre rôle de thérapeute. Bien des auteurs ont souligné les pièges liés à ce rôle et Rogers (1961), en définissant les attitudes liées à la relation d'aide, a certainement propagé ce mouvement de démystification.

LE THÉRAPEUTE ET LE PIÈGE DU PIÉDESTAL

Parce que notre client a peur de grandir et qu'il est plus facile pour lui de se comporter comme un enfant dépendant, il a tendance à nous jucher sur un piédestal et à nous percevoir omnipotent. Se joue alors le jeu suivant: le client exige de nous des miracles pour ne pas avoir à prendre sa vie en main; nous lui demandons de reconnaître notre omnipotence parce que, n'étant pas sûrs de nous-mêmes, nous avons besoin que notre compétence nous soit prouvée par notre environnement. Cela nous «donne la possibilité d'affecter l'omniscience, d'éviter la confrontation d'homme à homme avec la personnalité de notre client, et de nous barricader derrière une prétendue technique» (Jung, 1934, 198).

À ce jeu, le client et le thérapeute sont tous deux perdants. Nous devenons complices de nos clients en n'évoluant pas dans nos vies d'adultes. Par un mécanisme projectif des plus courants, nous voyons dans le client l'ombre, le chaos ou les monstres que nous ne voulons pas reconnaître comme nôtres. En nous posant comme des modèles de perfection, nous soulignons chez le client ses incapacités et ses insuffisances dans un rapport qui n'est pas de croissance mais de comparaison. Il nous faut le maintenir dans son état d'infériorité afin de conserver notre auréole de compétence infaillible.

Pour être des guides efficaces, il importe donc que nous renoncions à «toute prétention de savoir préalable et infaillible» (Jung, 1935, 84) et que nous nous soumettions à une autocritique sévère, seules conditions pour que nos clients puissent plonger en eux-mêmes en toute sécurité.

LE CHAMP DU QUOTIDIEN

Notre formation de thérapeute n'est donc jamais achevée. Elle est le travail de toute une vie puisqu'elle fait partie intrinsèque de notre rencontre avec nous-mêmes.

En général, nous puisons notre formation dans notre milieu, qu'il s'agisse de psychothérapie, de supervision ou de perfectionnement dans différentes techniques d'approche. Ce que je voudrais souligner aujourd'hui, c'est que parallèlement à cette formation classique que nous recevons une ou deux fois par semaine, ou quelques fins de semaine par année, il nous reste à vivre tout le champ du quotidien; et ce quotidien est un excellent terrain d'expérience pour grandir.

En réalité, notre quotidien est notre unique champ d'expérience. Si, au lieu de nous absorber dans la rumination mentale et de nous engluer dans la hantise du passé et la peur de l'avenir, nous nous ouvrons au présent, notre vie devient mobile; elle n'est plus vécue alors comme une succession de difficultés mais comme une aventure. Lorsque nous accordons de l'attention au présent et que nous consentons à explorer les aléas de la mobilité, nous intégrons notre croissance à notre vie quotidienne. Nous nous auto-formons.

L'attention au présent consiste à nous accorder de l'attention en tant qu'êtres humains en action. C'est à la fois simple et difficile. Quoi de plus simple et de plus difficile, par exemple, que de porter attention à notre respiration. Notre respiration est l'expression de notre vie. Cependant, elle est rarement consciente et nous la bloquons dès que les tensions ou les émotions nous envahissent. Or, chaque fois que nous cessons de respirer, nous nous coupons de notre centre vital, générateur d'énergie, d'équilibre et d'harmonie (Dropsy, 1973).

APPRENTISSAGE D'AUTO-FORMATION À L'UNIVERSITÉ

C'est dans cet esprit d'auto-formation et en collaboration avec les autres professeurs, que j'ai offert aux étudiants en ergothérapie de l'Université Laval la possibilité de faire une démarche expérimentale liée à leur vie quotidienne durant leurs trois années d'étude (Étienne, 1982). Les moyens étaient multiples: travaux exploitant les médias d'expres-

sion comme la peinture ou la glaise, journaux relatant le cheminement d'un trimestre, questionnaire, mises en situation d'approfondissement de la communication, groupe de croissance.

Voici un exemple: l'étudiant de première année suit un cours où il apprend à se connaître par le biais d'activités projectives. Le professeur l'incite à plonger dans son monde imaginaire, à faire confiance à sa main, messagère des émergences inconscientes. Parallèlement, il est invité à poursuivre l'expérience dans son quotidien, en dehors des heures scolaires, au moyen d'un journal illustré. Dans ce journal, l'étudiant s'identifie à une forme et à une couleur qui se transforment au cours du temps et des événements. On lui demande de réfléchir sur ses oeuvres isolées ou vues dans leur ensemble, d'en discerner les liens avec sa vie actuelle et de communiquer ses réflexions par écrit.

J'ai pu dégager dans l'itinéraire de ces jeunes adultes de semblables richesses d'interrogations et d'émotions, qui témoignent de leurs drames intérieurs. Peur et enthousiasme se chevauchent, la vie s'ouvre, tout est en gestation, tout est possible; de multiples routes se présentent à eux, mais sauront-ils choisir et cheminer seuls, loin du clan familial? Sauront-ils construire leur avenir alors qu'ils se sentent façonnés par un passé qu'ils n'ont pas conscience d'avoir choisi?

NÉCESSITÉ DE LA CENTRATION

Ce qui est proposé à ces étudiants à travers cette démarche d'auto-formation est un apprentissage de la «centration». Sans l'acquisition de cette capacité à être en contact intense avec soi dans l'expérience du moment présent, nul changement ne peut se produire.

a) Le focusing de Gendlin

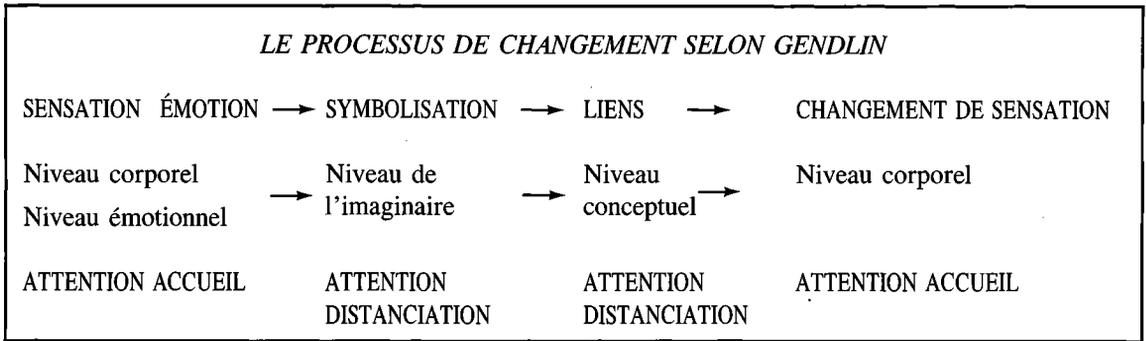
Gendlin (1964) dénomme *Focusing* cette capacité d'entrer en contact direct avec ce qui constitue la source complexe de l'émotion présente. Selon lui, pour qu'il y ait processus de changement, il faut que s'établisse un climat de confiance entre thérapeute et client. Il faut ensuite que le client exerce sa capacité de centration sur les événements intérieurs bloqués et prêts à se remettre en mouvement. Dans cette attitude d'accueil, un processus d'évolution se met en marche; il y a interaction entre les sensa-

tions, les émotions et le monde symbolique du client; ce dernier a la possibilité de faire des liens entre ce vécu présent, son passé et son quotidien.

L'aboutissement du processus est marqué par un nouveau message corporel, qui se traduit souvent par une sensation de chaleur et d'énergie (voir tableau 1).

les mêmes éléments essentiels, qu'il exprime, bien sûr, d'une autre façon. Il perçoit une succession d'attitudes fondamentales, qui se révèlent conditions premières de la centration (Humbert, 1983). La première est le «laisser-advénir», attitude où le client est en état d'ouverture, de disponibilité aux impulsions de l'inconscient; c'est un état très différent

TABLEAU 1



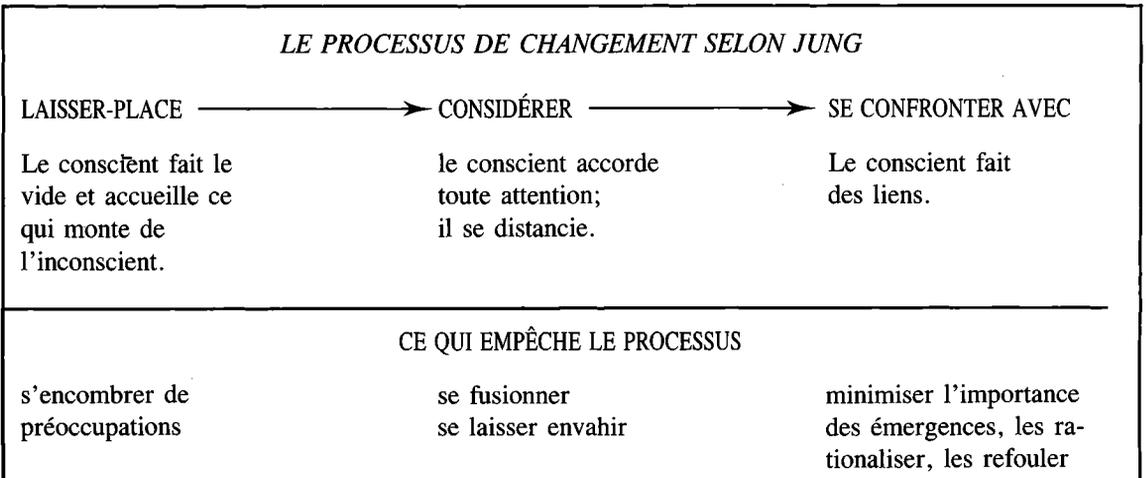
La capacité de centration pousse à accueillir et à vivre intensément ses émotions profondes; elle permet en même temps de ne pas s'y engluier, de s'en distancier en pouvant les nommer. Elle donne le pouvoir d'acquérir une vue d'ensemble sur les événements quotidiens et sur le sens de sa vie.

b) Les trois verbes de Jung (voir tableau 2).

Jung décrypte dans le processus de changement

de la passivité et que Jung compare à un travail d'accouchement. Vient ensuite l'action de «considérer» ce qui advient: phase qui exige contemplation en même temps que travail de différenciation, afin de ne pas se laisser envahir par ce qui émerge de l'inconscient. Jung (1961) souligne la nocivité de l'esprit d'analyse lors du vécu de ces deux phases. Une attitude rigidement rationnelle entre en contradiction directe avec l'attitude d'accueil des émergen-

TABLEAU 2



ces de source irrationnelle.

Puis survient la troisième phase où, dans une attitude de «confrontation», nous sommes mis en cause par nos forces inconscientes. Ici, comme dans les deux phases précédentes, nous avons le choix de refuser de savoir et préférer une perspective de vie fragmentaire; ou bien nous cherchons à nous unifier en acceptant la confrontation avec notre inconscient. Dans cette phase, nous ordonnons rationnellement les émergences; nous regardons de quelle façon elles sont liées à notre vie et ce que nous devons réorganiser dans notre quotidien pour nous sentir en harmonie avec nos messages intérieurs.

Le processus est un dialogue constant entre le conscient et l'inconscient; l'accueil et la considération des émergences inconscientes sont soutenus avec attention et vigilance par le conscient. Le processus de changement fait appel à l'être dans son entier et c'est pourquoi il est unificateur.

MOYENS D'AUTO-FORMATION DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Dans la vie quotidienne, il y a de multiples moyens de centration, qui vont de la méditation dans le silence et le repos du corps à l'action prolongée dans une discipline de travail. Ces moyens que nous choisissons selon nos goûts et nos capacités sont autant de moyens d'auto-formation qui contribuent à notre croissance. Quels que soient les moyens adoptés par chacun, l'attention au présent est l'élément sur lequel repose la capacité de se centrer.

Quand je proposais aux étudiants de cheminer avec une forme et une couleur qui étaient leurs, je les amenais à faire une centration par l'intermédiaire de la créativité. Écrire, peindre, modeler, danser... sont autant de façons d'amener l'inconscient à prendre forme et de laisser s'exprimer les émotions qui nous habitent. Plutôt que de les bloquer ou de les fuir, plutôt que de les laisser nous envahir, nous les incarnons dans des figures, des images, des symboles qui deviennent des interlocuteurs dynamiques. Jung intitule «imagination active» ce dialogue par la créativité. Il l'utilise autant pour lui que pour ses clients et en parle pratiquement dans toutes ses œuvres.

Les nombreuses approches corporelles actuellement en vogue permettent d'atteindre les mêmes buts. Si les techniques d'expression de l'imagina-

tion active tentent de rejoindre la personne principalement dans son monde symbolique, les approches corporelles se concentrent d'abord sur les manifestations de la vie biologique; le corps est choisi comme intermédiaire privilégié de l'individu avec son monde psychologique.

À titre d'exemple, l'encart ci-joint présente deux exemples d'approche corporelle vécue dans une optique d'auto-formation. La thérapeute montre comment elle intègre sa démarche et comment elle en fait bénéficier ses clients.

LUCILLE SHAW FAIT DU TAI-CHI ET DE L'EUTONIE POUR SON AUTO-FORMATION. ELLE DIT CE QU'ELLE EN REÇOIT ET COMMENT CETTE DÉMARCHE A MODIFIÉ SON APPROCHE THÉRAPEUTIQUE.

Le *Tai-chi* (1984) est une discipline issue du Taoïsme, que les Chinois utilisent comme exercice de santé. Il est constitué d'une succession de mouvements très lents accompagnés d'une respiration abdominale consciente — ou plutôt, ce sont les mouvements qui accompagnent la respiration et en expriment l'aboutissement.

L'*eutonie* (1976) nous vient du Danemark, pays d'adoption de Gerda Alexander qui a conçu cette approche. Ce mot provient du grec *eu* signifiant harmonie et *tonos*, tonus, tension. C'est une technique qui travaille à acquérir une tonicité musculo-squelettique équilibrée en rapport avec l'expérience vécue.

Plutôt que de détailler les deux disciplines, voyons ce qu'elles ont de commun et ce qu'elles apportent à ceux qui persévèrent dans leur pratique.

Toutes deux visent à atteindre, au-delà de la technique, une manière de vivre, une ouverture face à la vie. Toutes deux tendent à la fluidité dans l'exécution des mouvements, fluidité qui provient de l'élimination des tensions et du fait que chaque geste va chercher son impulsion dans le bassin, notre centre biologique. L'attention est perpétuellement présente dans ces deux approches, attention aux différentes parties du corps, attention aux

mouvements et aux sensations corporelles, attention à la respiration. La respiration abdominale consciente est le point de départ et l'instigatrice de tout mouvement.

Ces deux techniques sont donc deux excellents moyens d'apprentissage de la centration. L'attention est constante mais elle est toujours accompagnée d'une distanciation qui permet que nous soyons l'objet de notre propre observation. En sus d'un mieux-être physique et mental, la pratique persévérante de ces approches nous fait acquérir une conscience approfondie de notre réalité d'être incarné et la perception de notre unicité.

Ces démarches corporelles explorées conjointement ont modifié ma façon de travailler avec mes clients.

D'emblée, j'accorde plus d'importance au corps et j'invite le client à être attentif à ses sensations et à ses attitudes corporelles. Je l'invite à être à l'écoute de lui-même dans son quotidien, avec sa corporéité. Au-delà des symptômes, je reconnais le client dans sa globalité, corps et esprit. Mon approche holistique fait que le client se considère comme un être global consentant à habiter son corps, à en prendre soin, et à l'aimer en relation avec l'ensemble de son être.

CONCLUSION

«Fuyez les grands sujets pour ceux que le quotidien vous offre», écrivait le poète Rilke dans *Prose (Lettres à un jeune poète)* (1929, 317).

Quels que soient les moyens que nous préférons dans notre vie journalière pour notre auto-formation, toute activité accomplie avec attention et vécut pleinement peut être une voie de centration et de croissance. Il importe d'acquérir cet esprit d'accueil qui permet de s'ouvrir aux émergences avec un esprit vierge de tout préjugé et de toute attente. Apparaît alors la nécessité de nous libérer des structures établies pour nous ouvrir à l'inattendu; donc,

de favoriser les périodes de déstructure qui nous confrontent à des forces neuves et inconnues.

Vivre, c'est être disponible à la richesse du présent et donc à notre propre richesse. Nous cessons ainsi de nous agiter dans la superficialité des événements et dans notre propre superficialité, pour pénétrer au cœur de notre existence. C'est à cette condition que nous serons disponibles à nos clients et que nous saurons aller à l'essentiel de la relation thérapeutique.

NOTE

1. Il s'agit de Lucille Shaw.

RÉFÉRENCES

- ALEXANDER, G., 1976, *Le corps retrouvé par l'Eutonie*, traduction française, Paris, Tchou, 1981.
- DROPSY, J., 1973, *Vivre dans son corps*, Paris, Épi.
- ÉTIENNE, A.L., 1982, Développement personnel: Méthodes pédagogiques de formation pour le futur ergothérapeute, *Exposés du 8e Congrès international d'Ergothérapie*, (disponible à la C.P.E.Q.).
- GENDLIN, E., 1964, *Une théorie du changement de la personnalité*, traduction française, Montréal, Centre interdisciplinaire de Montréal, 1975.
- HUMBERT, E., 1983, *Jung*, Paris, Ed. Universitaires.
- JUNG, C.G., 1929, *Commentaire sur le mystère de la Fleur d'or*, traduction française, Paris, Albin Michel, 1979.
- JUNG, C.G., 1934, 1935, 1945, 1951, Ensemble d'articles parus en français sous le titre: *La guérison psychologique*, Genève, Librairie de l'Université, Georg & Cie, S.A. Nouvelle édition, 1976.
- JUNG, C.G., 1961, *Ma vie. Souvenirs, rêves et pensées*, Présenté par Aniéla Jaffé, traduction française, Paris, Gallimard, 1966.
- LANDSMAN, L., 1981, *Exercices chinois de santé accessibles à chacun*, Paris, Épi.
- RILKE, R.M., 1929, *Prose (Lettres à un jeune poète)*, traduction française, Paris, Seuil, 1966, 315-333.
- ROGERS, C., 1961, *Le développement de la personne*, traduction française, Paris, Dunod, 1967.
- SAPIN, J.C., 1984, *L'art du Tai-chi Chuan*, St Jean de Braye, Dangles.

SUMMARY

The authors try in this article to analyse the demands encountered by a therapist in regard to his own growth. Beyond the traditional training, the authors underline the importance of self-training inscribed in the daily life of every health worker with a genuine help-relationship.