

# LE SAVOIR, SAVOIR-FAIRE ET LE SAVOIR ÊTRE EN PSYCHOTHÉRAPIE

Victor Levant

*Ce texte a été présenté en avril 1997, lors d'un colloque de la Société québécoise des psychothérapeutes professionnels-les, à Montréal. Ma tâche : répondre à la question "Quelles sont les attitudes, aptitudes et habilités d'un psychothérapeute d'expérience?" Mais comment ne pas dire du déjà dit ? Comment parler de tout cela sans prétention ni vanité ? Je me suis rabattu sur la seule chose que je connais : ce que je fais. J'ai voulu dénuder ma pensée. J'ai dû affronter mes propres limites, refuser toute comparaison avec d'autres approches, éviter la tentation de faire de la grande théorie et prendre le risque de m'exposer devant mes pairs. J'ai écrit le texte d'un jet, puis je l'ai relu afin de m'assurer que les mots résonnaient en moi. Je me demandais comment mes pairs le recevraient : comme un ramassis de banalités ou comme la simplicité dans sa profondeur Émus, ils m'ont encouragé à le partager avec d'autres.*

Je suis psychothérapeute en Gestalt. Je ne peux parler que de moi-même. Je travaille avec un ensemble d'hypothèses et de constats.

Le savoir dicte le savoir-faire, mais la qualité de celui-ci dépend du savoir-être.

Pour moi, l'univers n'a d'autre sens que celui donné par chaque individu.

La vie est une série de processus avec des cycles et rythmes distincts.

Tout organisme sain tend à satisfaire ses besoins dans la recherche d'un nouvel équilibre.

## LE SAVOIR, SAVOIR-FAIRE ET LE SAVOIR ÊTRE

Nous sommes en relation les uns avec les autres, que nous en soyons conscients ou non. Nous sommes ce que nous sommes pour le meilleur et pour le pire.

Nous sommes responsables de ce que nous pensons, faisons, disons et éprouvons.

Nous sommes limités par notre code génétique, par les frontières de notre peau, par notre formation et par la certitude de notre mort.

Ce qui est, est. Ce qui était, fut et ne sera jamais plus.

Ce qui importe, c'est ce qui est devant nous, ici et maintenant.

Des choses arrivent ; il n'y a pas de faute ni de fautif.

C'est seulement en acceptant ce qui est, y compris nos pires défauts, sans jugement, sans geste contraire, qu'un espace peut s'ouvrir pour permettre à la nouveauté de surgir.

L'engagement est la seule réponse que j'ai trouvé face à l'anxiété existentielle.

Le client vient en thérapie car il ne peut plus se supporter dans son environnement. Il sent qu'il ne peut pas être fidèle à lui-même ou elle-même et être relation avec le monde en même temps. Il va mal, il cherche un mieux-être.

Je considère le client comme un être intelligent qui sait dans son tréfonds ce qui est mieux pour lui. Il l'a évité, l'a repoussé, l'a enterré ou l'a oublié.

Le client est fondamentalement sain, son entrée en thérapie témoigne de la conscience de son besoin.

Il possède sa propre expérience, ses propres valeurs, son rythme de changement et son parcours est unique.

Il a tous les droits d'être méfiant, d'hésiter, de faire un pas en arrière, de rester muet ou de quitter la thérapie quand il le désire.

## LE SAVOIR, SAVOIR-FAIRE ET LE SAVOIR ÊTRE

Lors du premier coup de téléphone, je suis tout ouïe. Voici quelqu'un en détresse qui m'appelle afin de répondre à son besoin. Je m'ouvre à sa façon de formuler sa demande.

Lors de la première séance, j'écoute son histoire, la crise qui l'amène, l'émotion derrière ses mots ce qui lui importe, le sens qu'il donne à ses expériences, les étiquettes qu'il applique à son malaise, les causes qu'il soumet pour l'expliquer, le degré de responsabilité qu'il assume, et aussi tout ce qu'il a fait pour alléger sa souffrance, car cela n'a pas marché.

J'établis un contrat thérapeutique afin de le responsabiliser. J'ai appris à demander au client ce qu'il cherche, comment il entrevoit sa guérison, le temps qu'il envisage pour l'atteindre, l'impact potentiel sur ses relations, ce qu'il attend de moi et comment il conçoit son rôle. Si je considère sa vision irréaliste, je le lui dis.

J'établis un cadre sécuritaire, la pierre de touche de notre engagement mutuel: l'heure et le rythme des rendez-vous, le tarif, la nécessité d'aviser pour annuler un rendez-vous sans devoir payer. Quand je prends des vacances, j'avise mes clients suffisamment d'avance pour qu'ils puissent en tenir compte.

Lors des séances, j'écoute ce que le client dit, le thème principal, ce qu'il omet dans sa narration et le sentiment qu'il essaie de communiquer. Je m'intéresse à son timbre de voix, à ses gestes, sa posture, sa démarche, la façon dont il se tient la tête, l'effort qu'il fait, et j'observe s'il s'enfuie ou s'agrippe à moi à la fin. Je m'intéresse à sa capacité de sentir son corps, de percevoir l'environnement, d'identifier ses besoins et d'y répondre ainsi qu'à tout ce qu'il fait pour interrompre ce processus naturel. Je travaille à l'aider à reconnaître ce qu'il ressent, à constater ce qu'il fait, à parler avec son cœur, à bouger en harmonie, à penser avec ses sentiments et à agir en conséquence. Et ici, je m'interroge sur ce que je peux faire pour l'en empêcher.

Je favorise l'expression honnête et authentique et je confronte l'expression frauduleuse et tordue. Ici, je tends l'oreille afin d'écouter les besoins profonds,

## LE SAVOIR, SAVOIR-FAIRE ET LE SAVOIR ÊTRE

souvent exprimés d'une façon contournée. Je travaille avec les polarités afin de rétablir l'équilibre et le fonctionnement naturel.

Je peux interrompre la narration logique du client pour questionner son ressenti corporel ou pour lui demander de mimer en gestes ou en postures un sentiment qu'il n'arrive pas à saisir.

Quand il interprète, je le ramène aux faits. S'il propose une action à l'encontre de ses valeurs, je lui demande s'il peut vivre avec ce geste.

S'il évoque une erreur en attendant d'être absous ou puni, je lui demande ce que, lui, a découvert dans cela, histoire de répondre à tout l'être qu'il peut devenir.

Quand il blâme quelqu'un, je peux lui demander de se placer dans la situation de l'autre. J'observe quand il se réfugie dans le passé et quand il anticipe le futur.

Quand il parle d'un rejet qu'il a vécu, je peux lui demander comment, lui, rejette les autres et lui-même. Je peux lui demander d'exagérer légèrement un geste, une attitude ou une posture tordue, ou de faire juste un peu moins d'effort.

Quand il me demande d'interpréter son rêve, je l'invite à décrire, à la première personne du singulier (je), les objets, personnes ou atmosphère dominants. Des fois, je mets l'emphase en lui suggérant la phrase "et ceci est mon existence".

Quand je juge une réaction excessive, je peux lui demander quelle situation ou quelle personne cela lui rappelle. De même, s'il me pose une question, je lui demande de verbaliser ce qu'il en pense. Si je choisis de répondre, je le fais honnêtement et sans complaisance.

S'il trouve une peine trop difficile à vivre, je lui fais part d'un deuil vécu et je laisse mon chagrin monter. S'il est incapable de nommer un sentiment, je peux lui souffler un mot, ou lui suggérer de le peindre.

Quand un client pleure la mort d'un être cher, je lui demande quand il pleurera sur lui-même.

## LE SAVOIR, SAVOIR-FAIRE ET LE SAVOIR ÊTRE

Quand il oublie, je peux lui rappeler des choses qu'il m'a déjà dites. Je lui souligne quand il fait de l'évitement et je lui fais part des messages qu'il m'envoie.

Quand un client exprime sa culpabilité, je vérifie s'il a du ressentiment. Et quand il est fâché, je me demande s'il est triste.

Si je suis touché ou ennuyé, je l'exprime. Si je me sens fâché, impuissant ou incompetent, je peux choisir de lui dire comment je me sens face à lui. Quand une image me vient à l'esprit, je l'évoque. Et au moment opportun, je peux lui poser une question probante.

Bien que je connaisse les jeux de Gestalt, je les utilise avec beaucoup de modération. Je pourrais employer la "chaise vide" afin d'initier un dialogue entre un client et les facettes rejetées de sa personnalité ou dans une situation de conflit interpersonnel afin qu'il réalise comment il projette ses propres traits reniés sur les autres.

Souvent, je demande à mon client de simplement accepter l'existence d'une sensation, d'un sentiment ou d'un événement. Dans la plupart des cas, il en est incapable. Alors je lui demande d'accepter le fait qu'il se refuse à accepter. Généralement, il en est capable et alors, c'est le début du changement.

Mais plus que tout, c'est dans le silence entre nous que le client est porté à regarder à l'intérieur de lui-même et sentir ce qui s'y passe.

Mon rôle est d'aider mon client à soulager sa souffrance. Ce qui implique une discipline et une éthique de ma part.

Lorsque je suis en présence d'un client présentant des troubles psychosomatiques, il doit subir un examen médical. Il en va de même de celui qui souffre d'une dépression clinique. Ceci afin d'éliminer les causes organiques.

## LE SAVOIR, SAVOIR-FAIRE ET LE SAVOIR ÊTRE

Si je me retrouve dans une impasse permanente avec un client, je vais en supervision. Si je me sens incapable d'aider quelqu'un, je le réfère à un autre thérapeute.

Je prends soin de moi au cours de la séance de thérapie. Je questionne mon ressenti corporel ; si j'ai besoin d'un verre d'eau, je vais aller le chercher. Je prends au moins une demi-heure entre chaque client afin d'inscrire mes notes au dossier, de décanter le tout et de me désengager en vue d'être à nouveau disponible.

Je questionne mes besoins d'être thérapeute. Je travaille à élargir ma capacité d'appivoiser mon propre inconfort tout en étant en relation avec quelqu'un d'autre.

L'écoute, oui, mais pas au prix de ma propre santé mentale. La compassion, bien sûr, mais disciplinée par le besoin du moment.

Nous sommes ce que nous sommes, pour le meilleur et pour le pire. Il n'y a pas d'être parfait. Il n'y a pas de thérapeute parfait. Et il n'y a nul besoin d'en avoir. La seule capacité de s'engager suffit. Quand nous sommes profondément impliqués avec nos clients, nous raffinons notre attention, nous voyons nos erreurs clairement. Et nos besoins en matière de lecture, de supervision, d'une formation plus approfondie ou d'une thérapie surgissent.

Transformer une technique en art exige la qualité du cœur. Quand je veux être un bon thérapeute, cela ne mène nulle part. C'est une imposture, la séance tombe en panne, je suis déçu. Le client reçoit un message nocif : qu'il doit tout connaître, que c'est sa faute.

Quand j'accepte le trac que je ressens avant une session, je tremble légèrement et j'ai l'impression que je m'ouvre à ce qui est possible dans l'heure qui vient.

Je travaille dans un cadre thérapeutique fixe et dans un temps circonscrit : limité par mon expérience, ma formation, mes limites personnelles et des renseignements fragmentaires. Pourtant, je suis là pour agir face au client.

## LE SAVOIR, SAVOIR-FAIRE ET LE SAVOIR ÊTRE

L'engagement est la seule réponse valable que j'ai : investir mon énergie, risquer ma santé et mes sentiments afin de permettre à l'autre de résonner en moi. En m'engageant avec le client dans sa quête, je confronte mes propres valeurs et prémisses de travail. En me révélant, je fais appel au client d'en faire autant : de dire tout haut ce qu'il pense tout bas, de partager ses espoirs et ses peurs, de dire l'indescriptible, de soutenir l'insupportable. Quelque part, nous sommes tous les deux des partenaires poursuivant la même quête.

Dans la mesure où j'accepte mon propre rythme de changement, mon parcours, mes pires défauts personnels et mes propres difficultés de vivre, il y a une possibilité que le client consente à sortir de son refuge, ne serait-ce que quelques instants, afin de me rencontrer cœur à cœur, dans la clairière entre le regret du passé et la peur du futur, dans ce qu'on appelle communément la thérapie.

«Prendre à cœur», démontrait Heidegger, c'est prendre les choses telles qu'elles sont, là, devant nous, ici et maintenant, la présence dans le présent.

---

<p><b>Afin de contacter l'auteur:</b> VICTOR LEVANT 2243 Oxford Avenue Montréal H4A2X7</p> <p>victorlevant@hotmail.com</p>	<p>To write about or respond to this article or subject on The Gestalt Therapy Network, go to: <a href="#">The Practitioner's</a> or <a href="#">Neighborhood Forums</a></p>
--	--

Cet article a été publié en français dans Cognica, Association Canadienne de Counseling, novembre 1997, Psychothérapie Québec, Vol. I, No. 1, janvier 1998, L'Info Citrac, Journal des

## LE SAVOIR, SAVOIR-FAIRE ET LE SAVOIR ÊTRE

Thérapeutes en Relation d'aide, Vol. 5 #3, février 2000, et Gestalt Kritik, Mai 2002, #2, 2002.

Associations professionnelles:

Association Canadienne de Counseling, membre agréé; Société québécoise des psychothérapeutes professionnelles, membre titulaire; Association des arts thérapeutes du Québec, membre auxiliaire; Association québécoise de Gestalt, membre titulaire. Association internationale de Gestalt thérapie, membre fondateur. Assurance Professionnelle, AON #A0171

Approches et techniques utilisées : Existentielle-humaniste, Gestalt, Art-thérapie

Clientèles : Adultes, jeunes adultes Problématiques : Anxiété, Anorexie, Détresse émotionnelle,