

LA NATURE DE L'EXPÉRIENCE DANS UNE RELATION D'ACCORDAGE

Gérard Mercier

*« Il n'y a pas d'esprit sans interaction avec l'autre »
Daniel Stern*

Présentation de l'auteur :

Gérard Mercier est docteur en psychologie et psychothérapeute dans l'Approche Centrée sur la Personne.

Superviseur formateur, il reçoit une clientèle privée et anime un cycle de 3 ans d'initiation, d'approfondissement et de validation à l'écoute et à la relation thérapeutique selon l'Approche Centrée sur la Personne.

Résumé :

L'interaction thérapeute-client, souvent, a été comparée à une danse. Dans cette chorégraphie, si je poursuis cette métaphore, il s'agira de repérer les unités intersubjectives significatives qui s'accompagnent d'un experiencing déterminant chez la cliente.

Après avoir circonscrit la nature de ces interactions et de celles de l'experiencing qui leur sont concomitantes, j'illustrerai par le biais d'une vignette clinique, en quoi l'accordage, moment clé de rencontre entre deux personnes, vient étager un mouvement singulier dans le processus thérapeutique de la cliente.

Mots clés : accordage, moment de rencontre, experiencing, schéma d'intention, intersubjectivité.

I - Introduction

C. Rogers parle d'un élément central ou « fondamental », décrit comme un moment de mouvement (2009, p. 31).

Mon hypothèse est que les « moments existentiels », pour reprendre sa terminologie, naissent au sein d'unités d'accordage dont je montrerai ci-après quelques exemples. Leurs natures, leurs configurations et propriétés font l'objet du présent article. Il s'agit alors d'étudier les effets que la reformulation de l'état subjectif de la cliente provoque sur le plan de la prise de conscience de cette dernière, mises en phase, que j'appellerai moments de rencontre impliquant le moment du mouvement décrit par Rogers ; l'alignement interne et le positionnement congruent à l'expérience en étant les manifestations les plus déterminantes chez la cliente.

Pour Rogers, ces instants singuliers comportent quatre caractéristiques, décrits autour du concept fondateur d'experiencing, cette unification entre l'implicite d'une connaissance diffuse, éloignée de la perception consciente, et la prise attentive d'une conscience la symbolisant au point que « lorsque au cours d'une relation thérapeutique est expérimentée pleinement de manière acceptable la prise de conscience d'un sentiment réprimé jusqu'ici, non seulement un mouvement psychologique est définitivement ressenti, mais il se produit également un changement physiologique concomitant, tel un nouvel état d'insight » (in Keith Tudor et Tony Merry, 2002, p. 52).

« Il s'agit d'abord de « quelque chose » qui se passe dans ce moment existentiel. Non pas de penser à quelque chose, c'est l'expérience de quelque chose en ce moment même, dans la relation.

Ensuite c'est un experiencing sans barrière, sans inhibition, ni retenue. La cliente se sent consciemment aussi pitoyable qu'elle l'est, en fait, pitoyable. Ses viscères, ses canaux lacrymaux et les prises de conscience de ses sensations sont congruents. A cet instant, la cliente est l'expérience intégrée d'une seule chose – l'état de blessure, la tristesse et la peine qu'elle ressent pour elle-même.

Troisièmement, il s'agit somme toute, d'une expérience qui s'est maintes fois répétée mais qui n'a jamais été expérimentée complètement. Par le passé, elle l'a ressenti à un certain niveau physiologique, mais elle l'a « bien recouverte ». C'est la première fois qu'elle en fait complètement l'expérience. C'est la première fois que ce refrain organismique, qui jusque-là avait été refusé à la conscience, est librement présent.

Quatrièmement, cette expérience a la qualité d'être acceptable. En tout état de cause, il ne s'agit pas de « J'ai de la peine pour moi, c'est répréhensible ». Bien au contraire, il est question de l'expérience qui dit : « Ce que je ressens, c'est de la pitié pour moi, et cela, c'est une partie de moi qui est acceptable ».

Selon mon hypothèse, chaque fois qu'en thérapie une expérience revêt ces quatre qualités psychologiques, il s'agit d'un « moment » de changement de la personnalité. (in Rogers, op. cité, p. 33)

J'ajouterai que ces moments de mouvements naissent au sein-même d'une interaction que le concept d'accordage emprunté à Daniel Stern (2004, puis 2012) recouvre.

Plus loin encore, Rogers souligne que « les expériences qui jusqu'ici ont été déniées à la conscience, sont maintenant expérimentées tant dans la prise de conscience que viscéralement ou organiquement (...) »

Il s'agit davantage d'une émergence de contenus propres à la personne, un « déjà-là » implicite provoquant un changement de niveau dans la compréhension intégrée de soi-même, sans qu'ils aient particulièrement des caractéristiques spécifiques, indexés, délimitant « des sentiments d'ordre sexuel ou négatifs, ou associés à des tabous sociaux ou encore relevant d'un autre contenu spécifique. Le contenu du moment est extrêmement individuel (...). C'est un moment d'intégration » (Rogers, op. cité, p. 35 et 37)

Ces moments d'expérienting constituent le déroulé émouvant d'un scénario improvisé qui se manifeste dans le contexte d'unités intersubjectives dont je vais maintenant en préciser le sens.

Selon Daniel Stern (2005), l'intersubjectivité est « le partage de l'expérience vécue entre deux personnes ». Il se rencontre deux histoires, deux sensibilités ; regard et visions mutuels entrecroisent leurs perception, cognitions et affects.

II – Expérience et schéma d'intention

La question qui se pose ici est la suivante ; est-il possible de repérer, dans la dynamique relationnelle se tissant entre le thérapeute et la cliente, ce que j'appellerai un creuset où s'originent des expérienting singuliers et partagés ?

L'intersubjectivité prend ici tout son sens. Car, écrit encore D. Stern : « elle est sous-jacente à nos concepts d'empathie, d'identification et d'identification projective. Les choses intéressantes sont les choses qui sont construites à deux. » (D. Stern, p. 215, 2005)

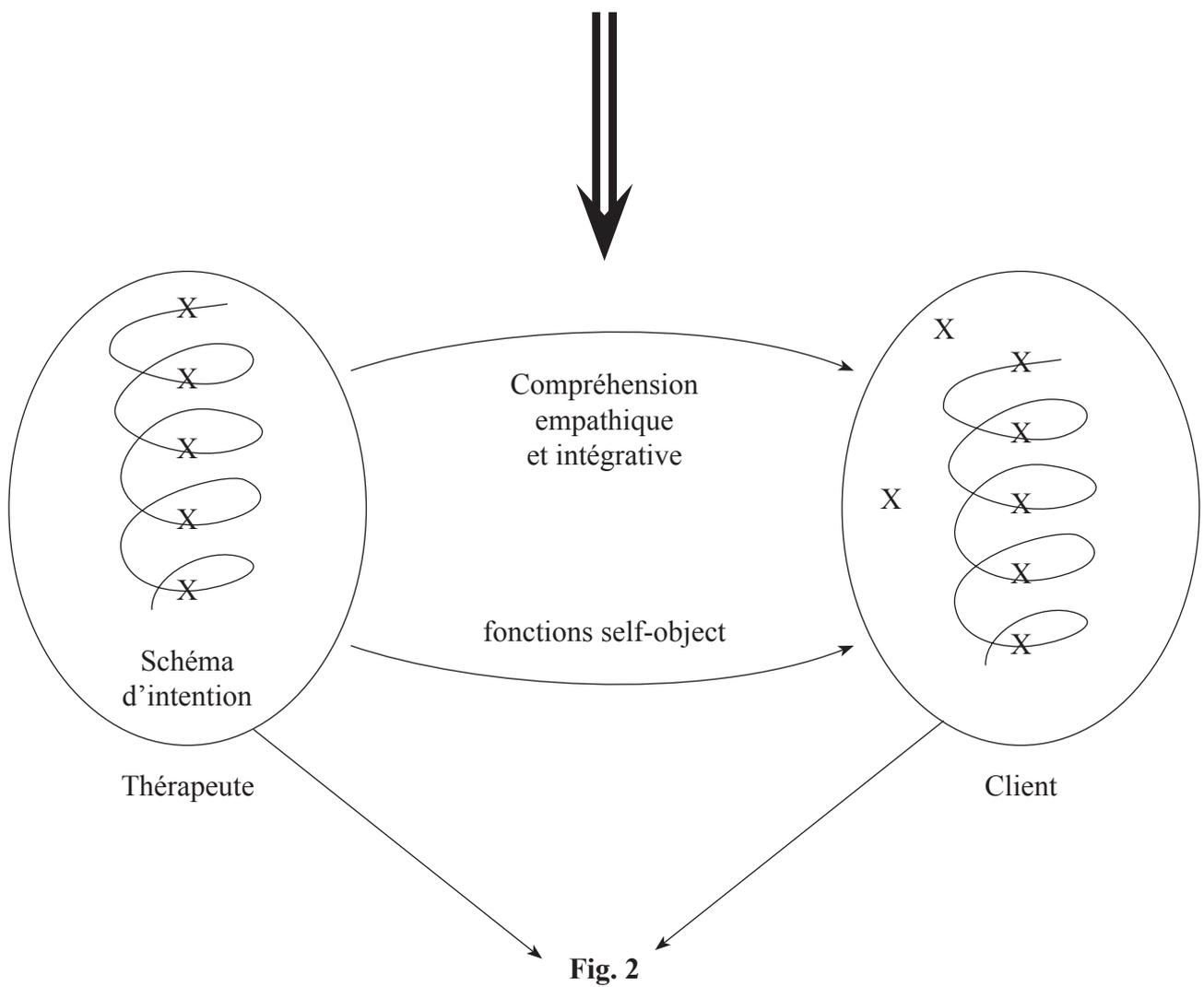
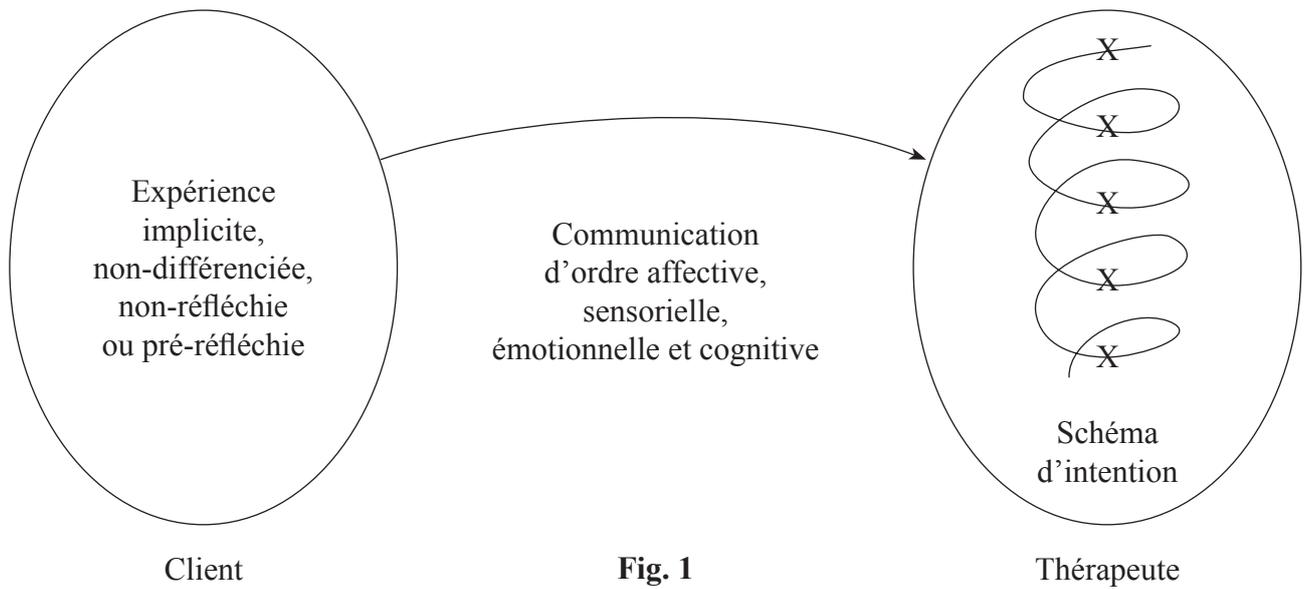
L'expérienting entre alors dans un processus à deux esprits. L'accord sera affectif, sensoriel et cognitif qui, selon l'auteur, s'observe de manière primordiale entre la mère et le bébé, modèle de la danse client-thérapeute. « Il exige de la part du thérapeute une attention très intense, conjointe, une grande concentration et une capacité à se sentir soi-même (congruence) en même temps que de disposer d'une grande ouverture au monde interne de son patient » écrit Véronique Haynal-Remond (2010, p. 85).

Ainsi, l'expérienting de la cliente serait d'autant plus transformateur et décisif qu'il émerge au sein d'une dynamique inclusive et convergente dont je montrerai les propriétés, niveaux et stades au cours de verbalisations significatives, prises dans le flux du processus thérapeutique que co-construisent les deux partenaires.

De manière sous-jacente à l'attitude empathique du thérapeute, il y aurait un référent qui identifie et donne du sens aux attitudes communicationnelles de la cliente. Ce schéma d'intention présent chez le thérapeute préside à l'émergence d'un sens partagé.

Ainsi que l'écrit D. Stern (2004) : « la plupart des phénoménologues sont d'accord pour dire que même l'expérience vécue, pré-réfléchie ou non-réfléchie, est structurée autour d'intentions et que cette expérience (implicite) est constituée de parties différenciées, qu'elle a une architecture temporelle et que tout ceci contribue à l'identification des intentions. »

Je proposerai les deux schémas suivants :



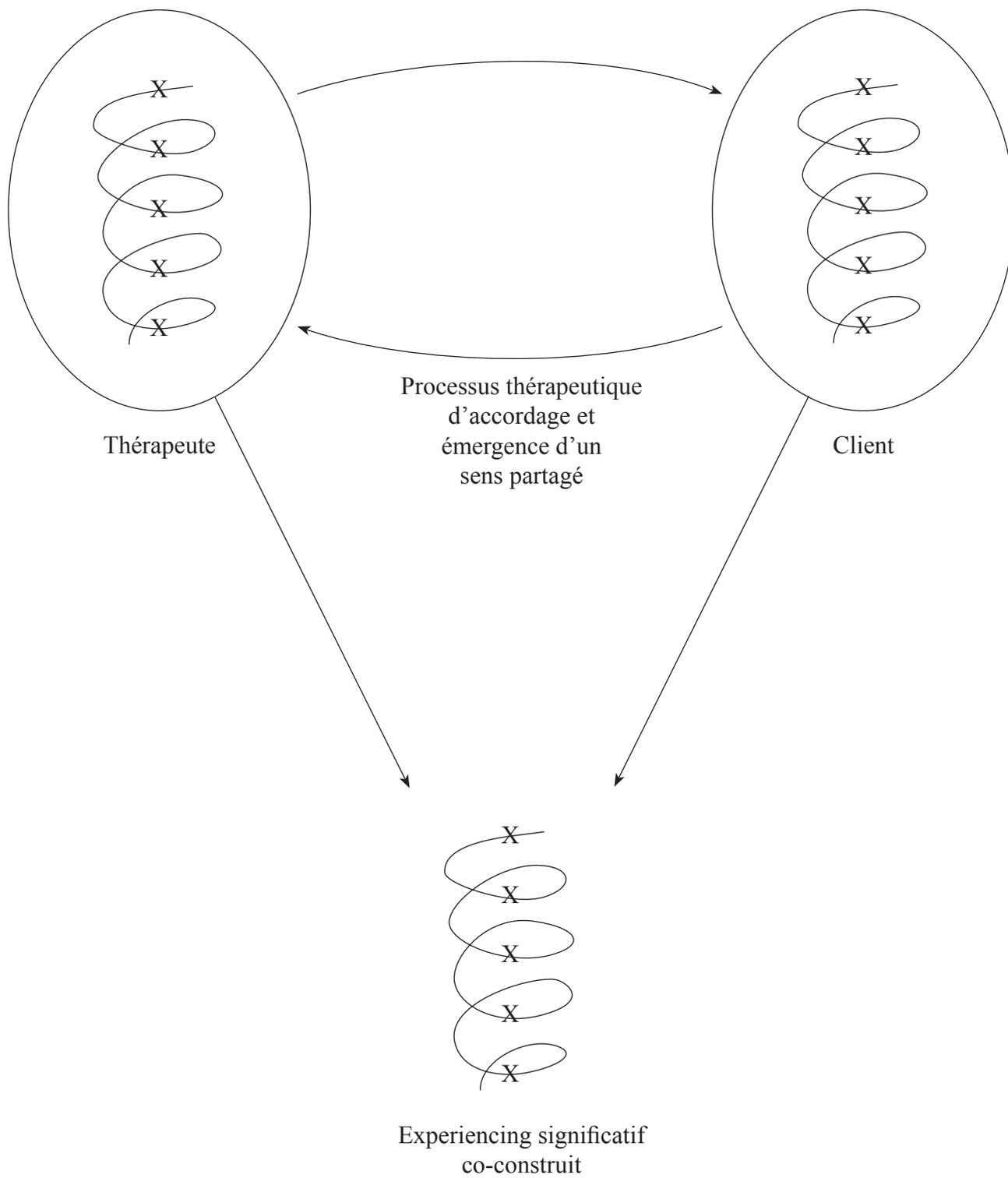


Fig. 3

L'experiencing apparaît au cours d'un moment d'intenses interactions dans le creuset d'un accordage initiant le moment du mouvement.

Le temps du moment opportun, kairos de l'interaction significative, est celui où le schéma d'intention du thérapeute et l'implicite de la cliente se rejoignent pour donner une forme (gestalt) intelligible à deux ; moment du mouvement où la conscience se saisit de l'experiencing pour l'amener à l'existentiel (Fig. 1 et 2).

III – Les composants du schéma d'intention

Selon André Aynal (2004, p. 11) : « une séance de thérapie peut être vue comme une série de moments présents mus par le désir qu'une nouvelle manière d'être ensemble ait des chances d'apparaître. Ces nouvelles expériences vont entre dans la conscience, parfois la connaissance implicite. La plus grande partie du changement thérapeutique croissant, lent, progressif, silencieux, paraît être faite de cette manière. Plus spectaculaire est l'émergence de « moments-maintenant » qui produisent des « moments de rencontre. » Ce sont ces derniers qui réorganisent le champ intersubjectif en le rendant plus cohérent et ouvrent une relation d'une qualité différente. »

Ainsi, les moments significatifs (moments présents, puis moments de rencontre) *sont ces phases d'interactions au cours desquelles le thérapeute ressent, puis exprime et verbalise (sous couvert de vérifications de la part du client) des sentiments, affects et configurations présentes chez la cliente et en facilite le déploiement explicite, cette fois, d'un experiencing qui se donne à comprendre alors même qu'il se déroule et se partage (Fig. 3).*

Le langage, ici, est communication d'intentions. La « tâche » du thérapeute, via sa compréhension intégrative, va être de « capter » les motifs implicites de la cliente afin que ceux-ci, reconfigurés par sa fonction « self-object », s'accompagne, d'un experiencing structurant chez la cliente.

Plus loin, il s'agira de repérer chez ma cliente les significations émergentes, qui deviennent déterminantes, en réponse aux schémas d'intention du thérapeute, dont les axes et composants seront rapportés (métaphores, éléments sensoriels, modalités d'expression suite à ce que manifeste la cliente, etc.).

L'étude du discours du thérapeute, en relation avec sa cliente donnera de précieuses indications sur la nature des schémas d'intention au moyen desquels il manifeste sa compréhension empathique envers le cadre de références interne de cette dernière, propices à des experiancings structurants.

La complexité et la dynamique de ces schémas d'intention donnent l'énergie et la place à des experiancings décisifs. Ils se manifestent sur le plan de la conscience, lieu de conceptualisation de l'expérience.

Daniel Stern écrit que : « le fait de procéder ensemble implique une série de « moments présents » qui sont des unités subjectives qui démarquent les légers changements de direction quand on avance ensemble. Parfois, un moment présent devient « chaud » du point de vue affectif et donc riche de conséquences pour le processus thérapeutique. Ces moments sont définis « moments maintenant ». Quand un moment maintenant est rejoint, c'est-à-dire quand il y a une réponse authentique, spécifique et personnelle de la part de chaque participant, il devient un « *moment de rencontre* » (c'est moi qui souligne). Telle est la propriété émergente qui modifie le contexte subjectif ». (Stern, 2015, op. cité p. 97)

Il y a graduation dans l'intensité de la relation. Celle-ci devient une intention partagée, teintée de réciprocité, favorisant – et c'est ici mon hypothèse centrale – l'experiencing de la cliente. C'est ce moment où l'implicite devient conscient, structuration cohérente d'événements et d'éléments participant du « carrying forward », de l'actualisation du potentiel.

Les éléments constitutifs de ces moments de rencontre, initialisés et rehaussés par la qualité de présence du thérapeute, catalysent cet alignement chez la cliente. Selon Daniel Stern, « un moment présent est une unité d'échange dialogique qui est relativement cohérente dans ses contenus, homogène dans son ressenti et orienté vers un même but. » (op. 98) Ils peuvent devenir des éléments réguliers constituant une véritable « micro-culture » entre le thérapeute et la cliente, à l'origine de schémas interactionnels stables.

Un moment clé, provoquant une brèche dans le cours habituel du dialogue, devient un moment maintenant. Il s'agit d'une singularité ayant, selon une métaphore empruntée à la physique, un effet de « masse critique ». Elle « correspond à la conscience d'être entré dans un espace intersubjectif et inattendu. » (D. Stern, Op. Cité p. 101) *Ainsi un moment maintenant qui est saisi du point de vue thérapeutique et reconnu par le thérapeute et par la cliente, est un moment de rencontre.* Celui-ci sera ensuite exploré, expérimenté, de manière émouvante, repris sur le plan cognitif et corporel, moment du mouvement éclairant le processus de la cliente.

Le moment de rencontre est le marqueur relationnel indiquant qu'un experiencing décisif et durable se produit.

Autrement dit l'accordage relationnel, sous-tendu par les attitudes du thérapeute, engendre des moments-présents puis, en rupture avec leur régularité, des moments-maintenant et de rencontre, ouvrant un accès à l'experiencing chez la cliente. Ainsi que l'observe Guy Tonella : « en s'engageant dans la relation à partir de ses propres états sensori-émotionnels en écho à ceux de son patient, le thérapeute agit (1) comme un miroir réfléchissant, participant à la prise de conscience du patient et (2) comme un régulateur interactif des éprouvés de vitalité et des affects dysrégulés du patient. Cette recherche d'accordage (...) promet « la connaissance relationnelle implicite » non verbale et est à la base des changements thérapeutiques implicites et procéduraux. » (Tonella, 2010, p. 9) Certains moments particuliers dans l'accordage intersubjectif favorisent l'experiencing. Ainsi, relèverais-je les indicateurs verbaux et comportementaux délimitant ces moments, creuset d'experiencings transformateurs, selon le schéma suivant :

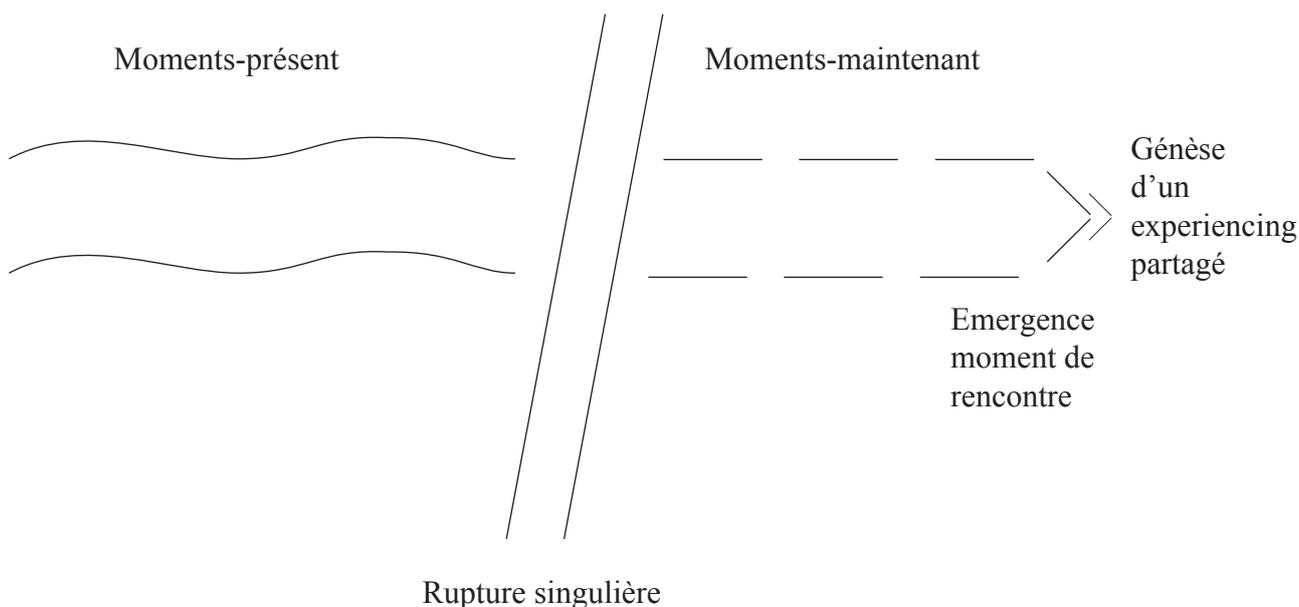


Fig. 4

Il est clair que l'empathie du thérapeute est essentielle pour que ces moments-maintenant deviennent le moment de l'experiencing car : « Dans le domaine de la psychothérapie, l'empathie assure la médiation entre corps et esprit, entre langages implicite et explicite (tout en réévaluant l'implicite qui en représente la matrice originare) entre techniques thérapeutiques et utilisation du soi du thérapeute dans la rencontre intersubjective. » (Luigi Onnis, 2016, p. 277)

L'empathie du thérapeute va assurer le passage du temps chronologique à celui des opportunités, du Chronos au Kairos, et, rompant avec le cours habituel d'un « avancer ensemble » régulier, provoquera un processus de transformation, l'experiencing.

IV – Vignette clinique

L'analyse d'une séance avec une jeune cliente âgée de 27 ans, et qui en est à la 10^e séance, sera une prospection de ces moments-maintenant et de leurs effets. Je propose de montrer ce qu'ils provoquent, d'en examiner leurs textures et leurs devenirs fructifiant en experiencings émouvants. L'empathie du thérapeute participe de l'accordage, en ce sens que ce que fait le thérapeute favorise un mouvement chez la cliente qui devient plus consciente de ce qui se passe dans la relation thérapeutique.

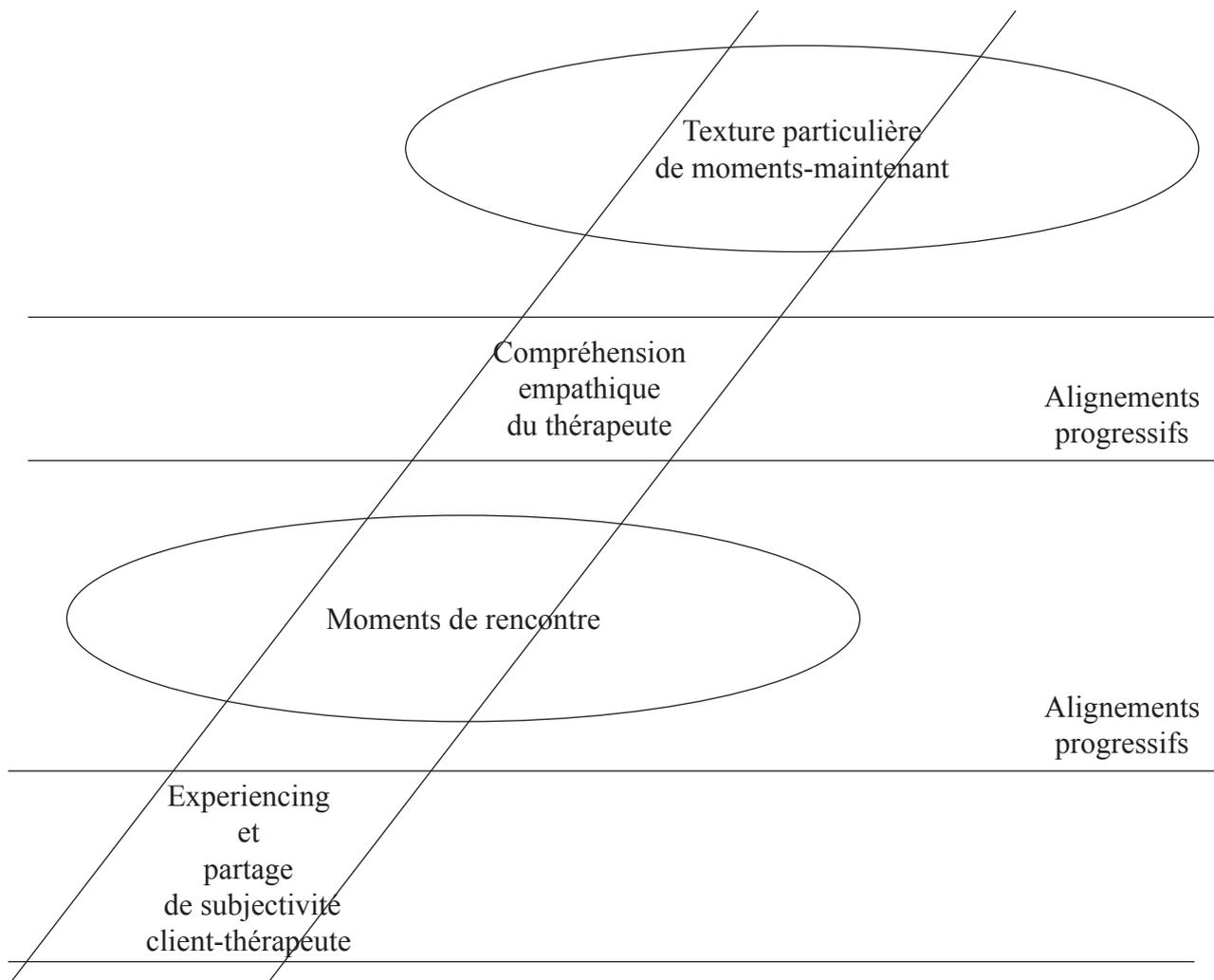


Fig. 5

V – Extraits de verbalisations au cours de la 10^{ème} séance

Ceux-ci illustrent des ruptures significatives au sein desquelles se manifeste un experiencing leur donnant une valeur de moments de rencontre.

T1 : c'est comme un cycle qui se termine... hein voilà hein. Mais en même temps, une évaluation que ça se termine, et puis l'accompagnement par un sentiment un peu, ouais, quand vous dites, mélancolie, euh, la fin d'une histoire, provisoire

C1 : tout à fait. Voilà, et c'est à la fois, c'est à la fois positif et y a des petits sentiments de tristesse, que j'accueille tout simplement.

T2 : Ouais. Deux choses, enfin deux ressentis se côtoient. Deux ressentis sont côte à côte.

C2 : oui, tout à fait. Et c'est pas un problème (rires)

T3 : oui

C3 : tout à fait. C'est vrai que je me sens euh, unie, euh... en unité avec... avec moi-même, et avec... l'environnement, enfin avec le monde extérieur

T4 : Dois-je comprendre que c'est cette unité que vous vivez, en ce moment-là, qui est l'élément déterminant, le point d'appui, pour dire que vous arrivez à la fin d'un cycle, à la fin d'un état.

C4 : oui, tout à fait. Tout à fait. Il y a ça et je mesure aussi... tout le cheminement en fait, qui a été fait depuis cet hiver, avec beaucoup de... , y a un mélange de fierté je pense et de contentement aussi

T5 : oui, oui.

C5 : et du soulagement

T6 : fierté

C6 : oui, je me sens fière et aussi... forte de tout ce que j'ai appris, tout ce que je me suis permis aussi de, de reconnecter en termes de, de ressenti etc.

T7 : et, moi ce que je perçois, c'est que vous mettez bien le ressenti au centre, au cœur du mouvement

C7 : tout à fait, c'est vrai. Je, j 'sais pas, je me sens apaisée, en fait, et j'ai plus ce besoin de tout analyser et de tout comprendre, de tout... saisir entre guillemets, voilà, alors que ça, c'était vraiment au cœur avant (rires).

T8 : d'accord, oui, oui, comme un déplacement hein... une sorte de, comment dire ça, d'acceptation de ce qui est là, une sorte de confort aussi, alors qu'avant, c'était, il me semble plus un besoin de contrôle, un besoin de maîtriser par la compréhension, par l'analyse, par la prise de distance.

C8 : oui, tout à fait, ce besoin d'être un cerveau, j'ai cette, cette métaphore-là qui m'est venue, ça se passait vraiment là tout le temps

T9 : oui, pour mettre un point d'humour, un cerveau sur pattes.

C9 : tout à fait, c'est vrai vraiment que toute cette partie-là s'est réveillée, j'ai vraiment l'impression, eh... là je sens que je vis vraiment...

T10 : et d'ailleurs, et d'ailleurs vos, vos gestes sont tout à fait en harmonie avec vos paroles puisque vous décrivez un mouvement de haut en bas, de montée, de descente, de fluidité, comme une cascade qui ruissèlerait jusque dans le bas ventre

C10 : oui tout à fait, tout à fait, c'est ça. Comme, je vois de l'eau, comme de l'eau qui coule en fait

T11 : oui, oui

C11 : eh... ça c'est enfin, je suis très contente en fait, de ressentir ça

T12 : là, vous décrivez très bien ce que c'est que l'unité... en évitant le piège, de parler de quelque chose d'abstrait. On pourrait parler jusqu'à demain de l'unité. Pour vous l'unité, c'est le mot qui exprime le mieux ce ruissèlement.

C12 : oui, tout à fait, et le mot qui me vient, c'est peur aussi, enfin, j'ai pas peur, ou du moins si y a des peurs qui me traversent, on va dire que, ça captive plus toute mon attention

T13 : moi ce que je perçois, c'est que les peurs ne s'arrêtent pas en vous, elles ne viennent pas atteindre le cœur... elles ne s'arrêtent pas comme une énergie qui serait en arrêt, qui serait en stase

C13 : oui, tout à fait, tout à fait, c'est, on va dire que, c'est plus aussi grave qu'avant, je ressens ça comme ça, on va dire que je sens que la moindre contrariété avant me faisait physiquement mal, enfin m'arrêtait, me stoppait, c'est ça le terme

T14 : maintenant vous pouvez continuer d'avancer sans être stoppée dans votre mouvement de vie, par un événement... qui auparavant prenait une taille excessive quoi, prenait une sorte de dimensions pas possible, au point de vous envahir

C14 : oui, tout à fait, tout à fait. Le mot qui me vient c'est demande en fait, maintenant je... je sais demander quand y a quelque chose qui me va pas ou qui me manque, voilà, et... ces demandes je me les fais avant tout à moi-même en fait, pour moi ça va avec le mot de limite, enfin je... j'arrive à me limiter maintenant

T15 : aussi bien dans les demandes que dans ce qui sort de vous

C15 : oui

T16 : parce que vous dites que ce qui est important à entendre c'est qu'il y a une conformité, une adéquation entre les demandes que vous faites à vous et puis les demandes que vous faites à l'extérieur

C16 : tout à fait, effectivement. C'est vrai que... du coup je me sens beaucoup plus en sécurité, c'est clair... clairement, je suis passée aussi à l'action dans ma vie, donc je pense que voilà, et maintenant on va dire que j'avance et... je me sens confiante, même si y a encore des choses qui sont en suspens ou en incertitude, j'ai plus cette peur, qui me... qui me pèse là, comme un énorme poids on va dire

T17 : oui, oui, la peur vous traverse, elle peut très bien être là, mais elle ne s'arrête pas. Et moi, ce que je perçois aussi, c'est que, maintenant, vous êtes capable de, de contourner les obstacles, ce ne sont plus des obstacles qui vous stoppent, ce sont des obstacles que vous pouvez contourner

C17 : oui, tout à fait, tout à fait. Et ça, ça me... , ça me procure de la joie parce que j'ai réussi notamment vendredi, ... à remballer au travail, je me suis sentie vraiment anxieuse, et... on va dire que j'ai pris le temps de m'écouter et de le donner un temps pour tapoter, pour prendre conscience de tout ce qui me traversait, et fait... c'était... c'était parce que j'avais prévu de faire quelque chose dans cette journée... de nouveau, de faire une animation en extérieur, dans un endroit que je ne connaissais pas, avec un public que je ne connaissais-pas, donc y avait de l'appréhension, et on va dire que... j'ai mis ... on va dire que je suis passée à l'action vraiment, on va dire que je me suis occupée de mes émotions, de mes sentiments avant de commencer cette journée de travail, et du coup ma priorité, ça a été de, de mettre les moyens pour que tout se passe bien, on va dire, de ne plus viser sur aujourd'hui je dois faire tout ça et en plus, que cette après-midi se passe bien, mais de lâcher sur plein de choses et puis me concentrer pour que cette journée soit la plus douce pour moi et la plus bénéfique pour tout le monde.

T18 : oui, moi j'aimerais vérifier quelque chose, vous avez mis le curseur non plus sur les exigences qui vous prenaient toute votre énergie comme auparavant, mais vous avez mis le curseur sur toute votre énergie qui ne part plus à nourrir des exigences, mais elle est consacrée à ce sur quoi vous pouvez intervenir, votre zone de responsabilité.

C18 : oui tout à fait, tout à fait

T19 : comme en ce moment

C19 : oui (rires)

T20 : voilà, hein. Il y a une responsabilité de situer la fin d'un cycle... sans mettre des exigences pour un, pour un mieux, encore encore plus quoi, encore plus que ce que vous pourriez faire aujourd'hui.

C20 : tout à fait, c'est ça, le mot qui me vient c'est un certain détachement en fait, voilà, on verra (rires)

T21 : oui

C21 : et je sens... je sens vraiment de l'énergie dans mes mains

T22 : d'accord

C22 : donc... dans mes pieds aussi, donc... ça circule, ça circule bien

T23 : oui

C23 : je sens mon cœur aussi qui, enfin le battement de mon cœur qui bat contre ma poitrine, c'est... une présence... douce

T24 : oui, oui, le mot douceur revient souvent dans ce que vous dites hein, et aussi, tout le ressenti corporel, la respiration, le cœur, qui vous donne le diapason d'un mouvement nouveau, voilà

C24 : tout à fait

T25 : voilà, le cœur, le corps et l'esprit sont au même rythme

C25 : (rires) c'est vrai que c'est... c'est joyeux

T26 : là où vous êtes en ce moment c'est de voir que la joie est une résultante consciente de tout l'alignement, cœur, corps, esprit

C26 : tout à fait, c'est ça, et je sens une détente tout simplement

T27 : oui, oui, j'ai pu vous observer. Vous êtes parfaitement calme, assise en face de moi, les bras souples, la tête bien relâchée, la poitrine qui n'est pas rentrée, hein, vraiment tout le corps respire, votre présence, j'ai envie de dire votre présence est vraiment présente quoi (rires)

C27 : tout à fait, oui, effectivement et c'est vrai que cette sensation de... j'ai plus besoin en fait de parler, de chercher, de comprendre, de tout ça, on va dire que... je suis là.

T28 : oui, ce que je retiens, ce qui me touche beaucoup dans ce que vous dites, c'est que vous êtes votre propre source de compréhension, de mouvement et d'énergie. Vous n'avez plus besoin que ce soit par un accompagnement, oui un accompagnement comme ici, vous êtes votre propre accompagnatrice

C28 : oui, ça me parle bien, ça me parle bien et je me sens maintenant... outillée, armée vraiment pour... prendre soin de moi et continuer à cheminer comme ça petit à petit, voilà, tranquillement

T29 : voilà, sans être comme avant, aux ordres, comme vous le disiez d'exigences, d'obligations quoi. Toute à l'heure vous décriviez une animation qui s'est très bien passée parce que finalement vous n'avez pas été envahie par l'anticipation de l'animation en question, vous vous êtes simplement préparée corporellement

C29 : oui, effectivement et je me suis permis d'en faire, moins, mais du coup de passer une très bonne journée

T30 : hum...

C30 : oui (rires)

T31 : oui, et en plus, en plus ça vous amuse parce que, ce que vous avez gagné sur en faire plus, sur le domaine du faire, de l'action, vous l'avez regagné, vous l'avez restitué dans le domaine de l'être. Le faire, le faire diminue au bénéfice de l'être

C31 : tout à fait, oui, tout à fait, ça, j'ai plus que compris ça effectivement, et... on peut dire que j'ai fait un pas de côté à ce niveau-là qui me réjouit

T32 : ce qui est très touchant c'est de voir comme vous êtes en ce moment, en train de vivre ce que vous exprimez en temps réel. Ce n'est pas du réchauffé, ce n'est pas du préfabriqué, vous le vivez au fur et à mesure que le ressenti devient conscient

C32 : oui, tout à fait. Ce qui est drôle en fait, c'est que j'ai pas de pensées qui me viennent, et ça me fait penser en fait à, par analogie, avant, où l'une des pensées amenait d'autres pensées et il fallait absolument continuer, nourrir ça, etc. et c'est rigolo, ça me fait sourire parce que c'est vide.

T33 : oui, oui, oui, encore une fois, y a plus d'exigence, y a plus la nécessité, y a même plus la nécessité d'exprimer. Vous êtes simplement en train de, de mettre des mots je ne sais pas quoi, de mettre des mots, des émotions, des gestes aussi hein, sur ce qui émerge.

C33 : tout à fait. Et je ressens vraiment le besoin de... de respirer, vraiment de me remplir en fait comme ça, autrement on va dire ... il fait chaud (rires)

T34 : oui, oui, oui

C34 : Je sens que j'ai... chaud à la tête

T35 : vous êtes devenue une personne simple, n'y voyez pas un mot mal de ma part, simple, c'est-à-dire oui, une personne simple, qui est attentive... aux sensations, à la chaleur, à la respiration... une personne qui est consciente d'être vivante, par les indications que le corps vous donne en termes de sensations.

C35 : oui, oui, tout à fait que, je sens à ce niveau, que c'est très vivant, je ressens vraiment...

T36 : En même temps parce que, moi ce que j'observe, c'est que vous désignez un mouvement comme une roue, comme une roue à aube, comme une roue qui va de la poitrine au bas ventre et qui remonte à la poitrine, comme une roue

C36 : oui, tout à fait, tout à fait ...

T37 : une roue à aube ...

C37 : et je trouve que c'est agréable de sentir cette énergie, cette petite pétillance on va dire...

T38 : dans les mains hein

C38 : qui circule dans les mains et aussi dans le bas du corps

T39 : voilà... jusque dans les pieds

C39 : oui

T40 : oui, là où je vois le changement, c'est que... le domaine de la pensée n'est plus... exclusif et que le corps a sa place, voilà. Enfin, les pensées, moi j'ai envie de dire que vos pensées se passent dans le corps, en temps réel. Tandis qu'avant c'était des pensées que vous aviez emmagasinées et que vous appeliez des peurs, et par rapport à ce que vous anticipiez, des événements auxquels vous deviez répondre

C40 : oui, tout à fait. C'est vrai que ça me parle assez parce que... je suis plus préoccupée à penser ce que je ferai ce soir, demain

T41 : oui, oui, oui

C41 : ce week-end

T42 : vous êtes là, vous êtes là avec votre respiration, j'ai envie de dire avec votre transpiration. Vous êtes là avec votre... pétitement dans les mains, dans les pieds

C42 : tout à fait, hum... je savoure ça parce que j'aime bien, tout simplement

T43 : oui comme vous dites, ça s'accompagne de joie, de sourire

C43 : oui tout à fait

T44 : voilà, comme si vous étiez ouverte à toute l'expérience que vous êtes en mesure de vivre, expérience émotionnelle, expérience corporelle... expérience intellectuelle, le choix de la conscience est ouvert à l'expérience

C45 : oui y a de la confiance

T46 : et de la confiance

C46 : oui

T47 : conscience et confiance

C47 : tout à fait, confiance c'est le mot, c'est le mot qui m'est venu comme ça

T48 : oui, oui, oui

C48 : voilà (rires)

T49 : oui, ben confiance à ce que vous vivez et non, et non plus... méfiance par rapport à ce que vous devriez être, hein vous voyez. Avant, vous étiez dans une sorte de méfiance par rapport à ce que vous deviez être ou ne pas être, enfin y avait vraiment cette espèce de crainte de ne pas correspondre à quelque chose

C49 : oui, effectivement, oui. J'ai l'image de, de... d'une petite fille parfaite, voilà, c'est ce qui me vient, d'être exemplaire entre guillemets, comme il faut et tout ça là. Je me rends compte vraiment que je m'imposais ça en fait, d'être...

T50 : exemplaire

C50 : irréprochable, tout ça

T51 : oui, ben ça va bien avec les exigences que vous vous mettiez, les exigences étaient les moyens que vous aviez vous, pour rejoindre cette exemplarité

C51 : effectivement

T52 : comme une échelle, comme une sorte d'échelle pour grimper le plus haut possible, dans la perfection que vous imaginiez que les autres voulaient de vous

C52 : oui, tout à fait, et sans jamais en fait... expliquer ou conscientiser pourquoi. C'était toujours plus, que ce soit en action ou que ce soit en... qualité, et jamais d'être là à profiter

T53 : et attendez, vous avez vu le mouvement que vous avez fait, vous avez fait un mouvement qui va vers l'avant, c'est comme si, c'est comme s'il avait fallu sortir de vous-même, de cette période-là, pour rejoindre un but, où vous auriez dû être vous, en termes d'exemplarité

C53 : oui

T54 : vous avez fait ce mouvement de sortie de vous-même pour vous situer devant vous

C54 : effectivement, effectivement

T55 : voilà, une sorte de super Gaëlle* qui serait située toujours dans le futur et que vous auriez dû rejoindre

C55 : oui tout à fait, tout à fait et... le mot qui me vient ou l'émotion, c'est de la frustration, parce qu'il n'y avait jamais le temps pour se reposer ou pour... profiter tout simplement du présent, voilà, j'avais toujours quelque chose à faire en fait

T56 : oui, votre mode de vie était basé sur une sorte de rendement, d'efficacité, d'être toujours attentive à ce que les autres exigeaient de vous, à correspondre, aux tâches qu'ils vous confiaient, à une évaluation

C56 : oui, tout à fait et quel soulagement de plus... d'être sortie de ce cercle, enfin c'est un peu ce sentiment que j'ai à l'intérieur

T57 : un cercle

C57 : une cage à hamster

T58 : (rires)

C58 : j'ai l'image hein (rires)

T59 : et vous pédaliez bien dans cette cage hein

C59 : oui, oui, très vite

* prénom modifié

T60 : sauf que maintenant, vous vous rendez compte que certes, vous pédaliez très vite, mais vous n'avanciez pas

C60 : tout à fait, c'est vrai que j'étais très productive, ça c'est clair, et donc là c'est quelque qu'il faut que j'accepte quand même parce que, dans les faits, je le suis moins... productive, c'est sûr que je préfère ça quoi

T61 : moi ce que je perçois, c'est que la productivité est devenue une petite partie de votre vie, mais alors qu'avant elle remplissait toute votre vie

C61 : oui, tout à fait

T62 : maintenant vous allez explorer, vous allez ressentir, vous allez vivre tout un tas de domaine d'existence, tout un ensemble de plans de vie où la productivité n'est pas la maîtresse.

VI – Commentaires et discussions

Au cours de cette 10^e séance, la cliente fait l'expérience d'un bilan qu'elle est en train de vivre. Il s'agit d'échanges avec le thérapeute au cours desquels des moments-maintenant émergent. Ils se manifestent par des opportunités en rupture avec cet inventaire du chemin parcouru.

La focale est ramenée sur ce qui est en train de se passer pour la cliente.

Les verbalisations (T1-C1) à (T10-C10) sont des moments présents ; le thème de la séance se déroule avec fluidité (« un cycle qui se termine ») Tout le cheminement qui a été fait depuis cet hiver (C4).

A partir de (T10-C10), les échanges indiquent une rupture, une opportunité induisant fluidité, unité, ruissèlement dans la manifestation de l'expérience (T10, T12). La cliente se laisse traverser par ce flux et reprend ensuite les échanges de manière différente (C17). Le mouvement du corps (C16) entraîne une symbolisation plus ouverte, de plus larges possibilités d'action.

Un second moment-maintenant apparaît en (T19). Le thérapeute dit ici simplement : « Comme en ce moment », et l'experiencing devient sensible (T21, T22, T23). Le moment-maintenant n'est pas un échange où la cliente pense à quelque chose, c'est comme l'écrit Rogers (1956) : « l'expérience de quelque chose en ce moment même, dans la relation. »

La nature disruptive du moment-maintenant est clairement explicité par le thérapeute en (T24). De (T24) à (T27) l'experiencing induit un fort moment de rencontre.

Les échanges cliente-thérapeute (T27 – C27 à T32-C32 ; T33 – C33 ; T35 – C35 ; T36 à T40 ; T42 à T44 ; T52 – C53), constituent de bons exemples de moments de rencontre qui, non seulement offrent à l'experiencing un creuset d'experiencing forts (C32, C34, C37, C38), mais sont reconnus comme significatifs par la cliente.

Par exemple, le moment-maintenant (T32 – C32) au cours duquel la cliente dit : « ce qui est drôle, c'est que je (n')ai pas de pensées qui me viennent » et en (C33) : et je ressens vraiment le besoin de respirer vraiment de me remplir. »

VI – Conclusion

Rogers écrit : « on dit que l'intégration est le but de la thérapie (...) Pour moi, une thérapie réussie consiste en un grand nombre de ces unités au sein desquelles sont expérimentées toujours davantage certaines de ces facettes de l'expérience que le client n'a pu accepter précédemment comme une partie intégrée de soi. » (C. Rogers, Op. Cité p. 34) Lorsque la cliente fait cette expérience auto-acceptante entière et non déformée, nous pouvons considérer que formellement sa thérapie se termine.

Au sein de l'interaction cliente-thérapeute, j'ai pu montrer que se construisent des unités de communication non seulement inductrices d'experiencings, mais encore reconnues explicitement comme des moments thérapeutiques se réalisant pendant des moments de rencontre.

Les verbalisations de (T21) à (T29) en sont de bons exemples. Il y a reconnaissance mutuelle d'un mouvement affectant tout le processus de la cliente (T25) et (C24).

Ainsi que l'écrit Daniel Stern : « Naturellement, cela implique un certain niveau d'empathie et d'ouverture, ainsi qu'une nouvelle évaluation affective et cognitive, le signalement d'une syntonisation affective, un point de vue qui reflète et confirme ce qui est en train de se vérifier dans le domaine de la relation partagée implicite. » (D. Stern, op. cité p. 103, 2015) Je donnerai pour exemple les échanges (T36) à (C48) pour illustrer ces propos.

Par cette étude clinique, j'ai tenté de montrer que les moments de rencontre constituent le creuset dans lequel, par le jeu des attitudes, l'experiencing trouve son accomplissement et sa complétude. Le moment de rencontre ouvre le partage sur un experiencing partagé, émouvant, moment thérapeutique impliquant deux subjectivités en dialogue (T53).

Références bibliographiques :

- Heller M. (2008) : Les psychothérapies corporelles : fondements et méthodes. Ed. de Boeck.
- Haynal A. (2004) : notes de lecture : « Le moment présent en psychothérapie : un monde dans un grain de sable. » Ed. Odile Jacob (2004) in « Le carnet Psy » 2004/2 n° 88, pp. 11 à 22
- Haynal-Reymond V. (2010) : « La « danse » du thérapeute avec son patient » Médecine et hygiène / Psychothérapies, 2010/2 vol. 30, pp. 83 à 88.
- Intersubjectivité : Daniel Stern, Bruschiweiler-Stern ; IV ; Lyons-Ruth K ; Morgan, A. ; Nahung J. ; Sanders L.S. ; Candilis-Huisman, D. ; Huet M-H ; Huet, Ph. (2004) « Intersubjectivité, à propos des liens entre expériences, mots et narrations » Ed. Cazaubon, 2004/9 n° 95, pp. 31 à 40.
- Stern D. (2005) : « Le désir d'intersubjectivité. Pourquoi ? Comment ? » in : Médecine et Hygiène, 2005/4 vol. 25, pp. 215 à 222.
- Stern D. (2004) : « Le moment présent en psychothérapie, un monde dans un grain de sable » Ed. Odile Jacob.
- Stern D. ; Gallese, V (2005) : « Psychothérapie et neurosciences : une nouvelle alliance. De l'intersubjectivité aux neurones miroirs. » Ed. Fabert.
- Tonella G. (2010) : « L'implication affective et corporelle du psychothérapeute nécessaire ? Avec qui ? Pourquoi ? » Conférence CFAB Toulouse, avril 2020.
- Onnis L (2016) : « Empathie et psychothérapie systémique. Implications théoriques et cliniques. » Ed. De Boeck supérieur, 2016/1 n° 56, pp. 253 à 280