

« Thérapie ou Psychothérapie, de quoi parle-t-on ? »
Article écrit par Elisabeth Perry et présenté en introduction de la 3^{ème}
journée nationale FNACAV - mai 2023

« Je remercie la FNACAV de nous offrir cette opportunité de rencontre autour de la place de la thérapie et de la clinique dans la prise en charge des situations de violence. L'objectif de nos pratiques est de permettre une sortie durable de la violence à ceux qui nous consultent, bon gré...mal gré...

« Ce qui nous réunit en tant qu'associations adhérentes de la FNACAV, c'est l'engagement d'offrir une alternative thérapeutique à la violence à des personnes aux prises (ou en prise) avec celle-ci, qu'elles soient auteur-e-s ou victimes »

Il s'agit donc pour nous, jour après jour, de mettre en réflexion ce qui se joue autour de la violence, autour des mécanismes profonds conscients et inconscients qui la déterminent, autour des leviers qui permettent de s'en « déprendre », autour des processus à guider pour « mettre au travail la violence et sa violence », autour des choix et des apprentissages à faire pour expérimenter d'autres manières d'être en relation, autour des processus à traverser et à accompagner pour une sortie durable de la violence.

« Il s'agit pour nous aussi d'intervenir dans un cadre qui garantit les conditions d'une protection de la victime, en donnant la priorité à sa sécurité »

Mon intervention se veut essentiellement être une conversation et un échange entre pairs, car je ne crois pas avoir grand-chose à vous apporter que vous ne sachiez déjà... Partager et apprendre les uns des autres restent le vecteur essentiel d'une réelle assise dans nos pratiques de thérapeutes et la base d'une réflexion clinique permanente, si nécessaire pour nourrir et vitaliser nos pratiques d'accompagnement de personnes confrontées à la violence, agie ou subie.

J'ai simplement pris un peu d'avance ou de recul pour pouvoir introduire cette rencontre autour de la place et du rôle du thérapeute, et de ce qui permet ou pas l'ouverture d'un champ clinique entre le thérapeute et le patient, champ intersubjectif à l'intérieur duquel quelque chose peut se mettre en mouvement, en transformation, en travail...

En premier lieu, je ne peux témoigner que de mon propre Chemin de Thérapeute, et plus j'avance en âge, plus ce Chemin me paraît à la fois singulier et universel, en ce sens où il ne parle que d'un parcours de vie, fait de compréhensions, d'éclairages et de formations tant théoriques que pratiques, réalisées au cours de rencontres fondatrices avec des hommes et des femmes qui m'ont appris mon métier et/ou de celles et de ceux qui m'ont fait confiance en partageant quelques fragments de leur vie pour pouvoir les accompagner sur leur propre chemin.

Au-delà des formations suivies, ces chemins partagés m'ont fait advenir en tant que professionnelle du « soin » et du « prendre soin », façonnée par ces enseignements reçus, ces lectures, ces outils expérimentés, ces rencontres...

La base du travail d'un thérapeute repose en partie sur les processus transformateurs qu'il a lui-même traversés, éclairés, expérimentés, compris à travers la relecture de son parcours personnel et professionnel. « Celui qui connaît ses peines connaît sa vie », dit le proverbe. Ainsi, pour pouvoir guider l'autre, il s'agit de s'approcher toujours plus des déterminants de sa propre vie et de sa construction en tant qu'homme ou femme. Ceux-ci sont multiples et complexes, à savoir biographiques, transgénérationnels, systémiques, sociologiques, historiques ou encore environnementaux. Le thérapeute peut ainsi mesurer l'impact des épreuves traversées, la difficulté des processus de transformation, l'ambivalence éprouvée dans un projet de changement, les ressources héritées ou apprises, les expériences et les enseignements fondateurs.

La base de mon métier est une formation clinique, à travers une formation initiale en psychologie clinique et pathologique. J'ai ainsi connu l'époque où la psychologie devait apprendre à se détacher de la philosophie, tout en s'en inspirant, où il importait de se rapprocher des sciences exactes et de participer à des recherches pluridisciplinaires pour poser la légitimité des sciences humaines, disait-on alors.

L'approche des comportements humains était alors surtout basée sur la pathologie, et non sur une compréhension des comportements naturels de tout être humain et de leur fonctionnement dynamique, comme on peut les aborder présentement. L'approche de la psychologie et de ses pratiques est aujourd'hui dynamique et intégrative, prenant en compte la réalité du sujet face à son environnement, nous invitant à l'écouter, à l'entendre, à l'accompagner à son rythme, en sa qualité de personne singulière, sujet et acteur de sa propre vie.

Ainsi, je dois à cette formation initiale de psychologue clinicienne et de recherche une partie de ma posture actuelle en tant que thérapeute. De cette formation scientifique, j'en ai conservé la démarche : s'informer, établir et partager des éléments diagnostiques, faire des hypothèses, intervenir, évaluer l'impact d'une intervention et la réorienter si nécessaire, ce en lien avec la personne accompagnée.

Association Terres à Vivre

Siège social : 53-55 avenue de la Garenne – 54000 – NANCY

Tél. permanence écoute et accueil : 06 76 26 02 35 - @ : aterresavivre@gmail.com

Site internet : <https://www.aterresavivre.org>

Rappelons avec Antoine BIOY et Damien FOUQUES – psychologie clinique et psychopathologique (2016) que :

« La psychologie clinique est donc la science qui étudie les faits psychiques et les conduites et constitue des théories ainsi qu'une pratique. Son étymologie signifie « science de l'âme » (psyché et logos). Le terme « clinique » désigne étymologiquement l'activité « au lit du patient ». Il s'agit d'un acte se fondant sur une rencontre entre 2 individus à visée d'évaluation ou d'accompagnement. Elle désigne enfin la constitution d'un savoir in vivo, individualisé, contraire du savoir in vitro qui vise, lui, à l'établissement d'une théorie globale à partir de données générales.

La psychologie clinique est un des branches de la psychologie ayant pour objet l'étude la plus exhaustive possible des processus psychiques d'un individu ou d'un groupe dans la totalité de sa situation et de son évolution »

Je suis également issue des courants dits existentialistes et humanistes qui font une part noble à l'écoute de l'autre dans ce qu'il dit ou ne dit pas, au respect de qu'il est et de ce qu'il peut, avec une confiance absolue en sa capacité à comprendre, à apprendre, à changer, à évoluer dans ce que lui propose la vie...

J'inscris mon action dans le sentiment d'une humanité partagée avec celui ou celle que j'accompagne...

J'ai emprunté aussi les chemins de la psycho-phénoménologie, apprenant à devenir observatrice de ce qui est, de ce qui se montre, de ce qui s'échappe, de ce qui s'interrompt, de ce qui s'expérimente... en ces moments particuliers d'affleurement intime où le SOI rencontre le Moi pour un renouvellement de nos vies...

Selon moi, un psychothérapeute pratique un autre métier que celui de psychologue. Il doit s'engager auprès de celui qu'il accompagne pour lui permettre un mieux-être, un mieux vivre, un moins souffrir, dans le respect de son rythme, de son vécu, de ses besoins et de son propre cheminement. Il a ainsi besoin d'une pluralité de grilles de compréhension quant au fonctionnement psychique mais aussi d'outils d'intervention, outils et références qu'il doit toujours questionner et enrichir pour s'ajuster à la réalité et au vécu des personnes accompagnées, dans un monde en changement et en transformation.

Mais, dans le fond, je préfère le terme de Thérapeute - terme longtemps réservé aux seuls médecins- terme qui fait référence et qui s'inscrit dans une longue tradition du soin, celle issue d'une communauté d'hommes et de femmes du 1er siècle de notre Ère, évoquée dans les écrits de Philon d'Alexandrie et de Platon. Ces hommes et ces femmes « un peu en retrait de la cité, se proposaient de prodiguer des soins à ceux qui les sollicitaient, en prenant en compte le corps, la psyché et l'esprit. Ils pratiquaient « l'epoché », à savoir le silence et « le retrait de la cité » afin de ne pas être complètement pris dans le rythme et la folie du monde.

Cette tradition, reprise et développée par Jean-Yves LELOUP, lui a inspiré la création du Collège International des Thérapeutes à Brasilia, dans les années 1980, avec la proposition de 10 orientations, définissant une Charte pouvant inspirer ceux et celles qui pratiquent l'art de la thérapie, celui d'accompagner ou de soigner, au sens de « prendre soin de l'être » dans son entièreté physique (soma), psychique (psyché) et spirituelle (pneuma).

Association Terres à Vivre

Siège social : 53-55 avenue de la Garenne – 54000 – NANCY

Tél. permanence écoute et accueil : 06 76 26 02 35 - @ : aterresavivre@gmail.com

Site internet : <https://www.aterresavivre.org>

Cette tradition définit ainsi la thérapie comme l'art de soigner, c'est-à-dire de prendre soin de l'humain et de l'Être en chacun, ce à travers sa réalité psychique, physique et spirituelle

« Être thérapeute, aujourd'hui, c'est donc avoir une approche dynamique, humaniste et intégrative du soin, au sens de « prendre soin de l'Être en l'autre et en soi ». C'est l'art de l'apprendre à prendre soin, grâce à l'instauration d'une alliance thérapeutique, constructive et collaborative avec la personne qui est notre patient, à travers une approche respectueuse de ce qu'il est et de ce qu'il peut aujourd'hui, sans présumer de ce qu'il pourra et sera demain »

La thérapie est ainsi basée sur une écoute de l'autre, de ce qu'il vit et comment il le vit, et sur une rencontre intersubjective entre 2 personnes, engagées mutuellement dans un cadre d'accompagnement où l'un est mandaté pour guider l'autre, dans une période donnée et dans un cadre prédéfini.

Tout commence donc par une rencontre acceptée ou pas, autour d'un objectif partagé, objectif aux contours à la fois explicite - dans ce qui peut être énoncé - et implicite - dans ce qui va se montrer et se révéler dans la mise au travail de ce qui est évoqué, convoqué dans ses comportements, dans ce qui lui est proposé au sein de l'espace thérapeutique. La rencontre entre un thérapeute et son patient est toujours incertaine, improbable et pour une grande part inconnue, non définie ou non connue, spécifique et unique.

« Le cadre thérapeutique, au sein du « prendre soin » définit le champ de la rencontre clinique, ouvrant un espace unique entre le thérapeute et la personne qu'il accompagne, un espace transitionnel lors le temps et hors l'espace, où les limites temps et l'espace sont abolis »

Ce champ doit être investi et soutenu autant par le patient que par son thérapeute ; C'est ainsi important que le thérapeute puisse penser la violence, dans sa dimension intrinsèque à l'individu, dans sa fonction au sein de l'équilibre psychique du sujet, dans les mécanismes conscients et inconscients qui la déterminent et la maintiennent...

Un champ clinique unique et spécifique s'ouvre ainsi entre la personne accompagnée et son thérapeute, espace ouvert, mobile et flexible, ouvert sur le passé, le présent et l'avenir pour accueillir le sujet et lui permettre de mettre au travail ce qui se présente à lui, de le transformer ou de le réactualiser...

Association Terres à Vivre

Siège social : 53-55 avenue de la Garenne – 54000 – NANCY

Tél. permanence écoute et accueil : 06 76 26 02 35 - @ : aterresavivre@gmail.com

Site internet : <https://www.aterresavivre.org>

Au-delà des chapelles, la rencontre se fait ainsi toujours entre un thérapeute, homme ou femme pétrie par sa propre histoire et les formations suivies, comme autant de grilles de compréhension, d'analyse et d'outils d'intervention, et un patient, en demande plus ou moins explicite, et acceptant l'idée d'une rencontre.

J'ai ainsi compris que le patient s'oriente vers son thérapeute, comme le thérapeute s'oriente vers son patient, créant ainsi un espace unique de médiation et de relation, un espace choisi et investi de façon spécifique et singulière, pour rendre possible un « quelque chose en devenir », mettre au travail ce qui peut l'être, au rythme de ce qui est possible dans l'ici et maintenant de cette rencontre et de cet espace clinique et thérapeutique.

L'engagement du thérapeute auprès des personnes auteur-e-s vise aussi à prendre soin de la victime, à la maintenir présente dans son espace mental et à la protéger, en amenant du changement durable au titre de la violence, par un travail profond sur ses déterminants

Être thérapeute auprès de personnes auteur-e-s de violence, c'est :

- Humaniser la violence, comme une constituante propre à tout être humain
- Accueillir et entendre l'autre dans sa violence, dans ce qu'il dit et peut dire de lui, de ses comportements, de sa relation au monde et à l'autre, de sa biographie et du récit qu'il en fait et qu'il s'en fait
- L'aider à mettre en mots et en récit ce qu'il vit, ce qu'il agit et comment il agit
- Lui permettre de « réfléchir » sa violence, ce qui lui fait violence et ce qu'il projette sur l'extérieur par ses comportements, et de mesurer leurs impacts destructeurs, tant pour les autres que pour lui-même
- Créer l'opportunité d'une écoute différente de lui-même, par le climat d'attention et de soin apporté par le thérapeute à ce qu'il Est dans son entièreté, ce sans jugement et sans complaisance
- Le guider à se comprendre et à comprendre ce qu'il vit, ce qu'il fait ou agit
- L'orienter vers la possibilité d'autres choix
- Demeurer auprès de lui dans les bouleversements profonds éprouvés dans cette relecture de sa vie et de ses déterminants
- Rejoindre et désactiver des vécus traumatiques en lui
- L'accompagner vers une sortie durable de cette spirale infernale et dangereuse, en apprenant à prendre soin de lui et des autres
- Témoigner de son parcours et de son chemin
- Le guider à découvrir ce qu'il y a à gagner à laisser vivre sa sensibilité, sa fragilité et sa vulnérabilité

Association Terres à Vivre

Siège social : 53-55 avenue de la Garenne – 54000 – NANCY

Tél. permanence écoute et accueil : 06 76 26 02 35 - @ : aterresavivre@gmail.com

Site internet : <https://www.aterresavivre.org>

Ainsi, il s'agit pour nous de :

- Suivre le parcours, le rythme et les besoins de la personne qui consulte, en ayant en tête sa ou ses victimes et les faits commis
- Rendre possible la rencontre de la personne auteur avec elle-même, son histoire, ses déterminants, ses comportements et leurs impacts
- Témoigner de ce qui est là dans le fond, de ce qui se joue, du drame qui se rejoue parfois au cœur de ce qu'il évite
- L'amener à contacter ce potentiel non encore réalisé, cette vitalité tronquée, ce désir de vivre et d'évoluer, cette capacité à apprendre, à transformer, cette sensibilité enfermée et escamotée par la violence,
- Le guider à identifier et à accueillir ces émotions comme des signaux pouvant l'orienter et le guider dans sa vie intime et personnelle
- Partager des savoirs sur le fonctionnement de tout être humain

« C'est créer les conditions d'un processus de désistance, à travers l'expérience proposée d'un Chemin de confrontation, de croissance et d'évolution, de découverte et de création, d'une autre manière d'être au monde et d'être en relation. C'est aussi le rejoindre dans « ce qui fait mal », dans ce qu'il évite par la violence. C'est le conduire à faire d'autres choix que celle-ci pour une vie et des relations plus apaisées ».

Le thérapeute est parfois celui ou celle qui veille au-dessous de la margelle du puits quand il s'agit pour la personne accompagnée de descendre là où il fait noir, là où il fait si peur, là où se tient le risque d'anéantissement, d'effondrement, de morcellement, de chaos, de non-sens ... et lui permettre de s'y tenir pour émerger différent, renforcé dans son existence, dans sa vitalité et dans sa force. Parfois, le risque est énorme et l'expérience effrayante pour celui qui s'y aventure ... »

Renoncer à la violence est au prix de faire l'expérience de sa misère humaine, de ses failles, de sa vulnérabilité, de sa fragilité...

C'est renoncer au passage à l'acte, en comprenant profondément ce que celui-ci permet d'éviter, à savoir la descente, une confrontation ou un vis-à-vis avec ce « continent noir » en soi, et en apprenant à faire d'autres choix pour une vie plus apaisée et moins chaotique. Le thérapeute crée seulement les conditions du soin, du prendre soin et du changement pour celui qui en contacte le désir...

Pour le thérapeute, l'exigence est l'entretien de ses compétences, la mise en perspective de sa pensée et de son action par une pensée réflexive sur ses pratiques et un partage de celles-ci.

Association Terres à Vivre

Siège social : 53-55 avenue de la Garenne – 54000 – NANCY

Tél. permanence écoute et accueil : 06 76 26 02 35 - @ : aterresavivre@gmail.com

Site internet : <https://www.aterresavivre.org>

« Intervenir autour de la violence auprès de ceux qui l'exercent et de ceux qui la subissent, c'est œuvrer profondément pour une égalité homme-femme, c'est aussi comprendre la présence et le maintien de ces peurs archaïques œuvrant en souterrain au cœur de nos sociétés humaines. Penser la violence est faire œuvre de civilisation ... »

Comme l'exprime Cynthia Fleury, il s'agit pour chacun d'entre nous « de demeurer par le prendre soin, d'avoir le droit d'agir ainsi pour transformer le monde, pour se préserver en son être...L'enjeu du soin est ainsi de quitter le champ de la survie pour découvrir celui de la vie bonne, de la vie « suffisamment bonne » pour chacun et chacune, au sein de nos sociétés »

Elisabeth Perry

Psychologue clinicienne/Psychothérapeute

Consultante&Formation

Directrice de l'association Terres à Vivre et du CPCA Grand Est – Terres à Vivre

<https://www.elisabethperry.com>

Association Terres à Vivre

Siège social : 53-55 avenue de la Garenne – 54000 – NANCY

Tél.permanence écoute et accueil : 06 76 26 02 35 - @ : aterresavivre@gmail.com

Site internet : <https://www.aterresavivre.org>