Association Francophone de Psychothérapie
Centrée sur la personne et expérientielle
a.s.b.l.

Trimestriel
38ème année
2025 - n° 3 & 4

sommaire

3 Editorial
par Jean VERRIEST

5 Nouvelles de l'Association
par Claire DEMARET

7 Du développement de la Personne au développement personnel : entre glissement sémantique et dérive thérapeutique
par Jérémy DRIESSEN, Gaston DEMARET & Claire DEMARET-WAUTERS

11 Un tournesol qui pousse et se développe : la force de la congruence vers une acceptation de soi pleine
par Hubert DE CONDÉ

27 Les conditions nécessaires et suffisantes (l'authenticité, l'empathie et la considération positive inconditionnelle) et leur impact dans ma vie professionnelle et personnelle
par Vilma QIRJAZI

41 De l'éprouvé à la pensée
par Gérard MERCIER

le *journal* de l'AFPC

Un tournesol qui pousse et se développe : la force de la congruence vers une acceptation de soi pleine

Par Hubert DE CONDÉ

Travail présenté en fin de seconde année du Certificat en psychothérapie centrée sur la personne et expérientielle.
UCLouvain, 2024-2025.
Lectrice : Claire Demaret-Wauters

Introduction

Ce travail présente comme fil rouge une métaphore du tournesol, qui relie le processus de croissance du tournesol à l'évolution du développement de la personnalité. Cette image intègre les différents stades du développement de la personnalité selon Rogers (Cooper, 2024; Vatelli, 2021), tout en explorant l'importance du regard positif inconditionnel (CPI) et des attitudes thérapeutiques tout au long de ce processus. L'image du tournesol est inspirée de souvenir de vacances de cet été où je repensais à la métaphore de la pomme de terre (Rogers, 1995, p. 119) qui, même si les conditions ne sont pas réunies, va germer, des racines blanches et peu robustes, et chercher la lumière dans les ténèbres d'une cave. Une pomme de terre, plantée dans de bonnes conditions, va donner des racines vertes et robustes et devenir une plante. Cette image de l'élan vital et de la tendance actualisant est puissante. Je la tire de mes lectures de seconde année de bachelier, qui date d'une dizaine d'années. Cette métaphore évolue au fur et à mesure que ma compréhension de l'approche centrée sur la personne s'intègre en moi.

En pensant à l'ébauche de mon travail de rédaction, je me suis concentré sur la comparaison entre cette métaphore et les stades du développement de la personne rogérienne (Vatelli, 2021). Les tournesols sont des fleurs mises en évidence à la période estivale. Ils ont d'autant plus retenu mon attention grâce à leur nom, riche de sens « *Tourne-Sol* ». Lors d'un séjour en Espagne à l'aube de la pandémie, je me suis rendu compte de la signification de ce mot par le cousin espagnol '*girasol'*, c'est-à-dire que ces fleurs tournent en fonction du soleil. Instinctivement, le soleil m'a fait penser à la chaleur qu'un.e thérapeute peut amener dans la rencontre thérapeutique avec un.e client.e. Comme Carl Rogers, j'ai observé des éléments de la nature simple pour revenir à quelque chose de basique et de voir ce que je pouvais retirer de cela (Kirschenbaum, 2007). J'ai tenté d'étayer cette métaphore.

Avant de présenter cette métaphore, revenons aux éléments fondamentaux de la psychothérapie centrée sur la personne et expérientielle (PCPE). La théorie de Carl Rogers repose sur l'idée fondamentale que chaque individu possède en lui une capacité innée à se développer et à s'épanouir, à condition de se trouver dans un environnement favorable. Trois conditions sont nécessaires et suffisantes pour favoriser ce changement thérapeutique : la considération positive inconditionnelle (CPI), l'empathie et la congruence. La CPI, qui ressemble à la lumière nourrissant un tournesol, crée un espace où la cliente peut s'épanouir sans crainte de jugement (Bozarth & Haugh, 2024). L'empathie, en permettant au thérapeute de comprendre et de refléter les sentiments de la cliente, instaure un climat de sécurité et de confiance (Zech et al., 2021). Enfin, la congruence, qui implique que le

thérapeute soit authentique, devient un modèle de sincérité pour la cliente (Lietaer & Zech, 2021). Les attitudes de base sont reliées à la tendance actualisant, un processus inné qui pousse chaque individu à se diriger vers un fonctionnement optimal, tout comme un tournesol cherche naturellement la lumière pour croître (Cooper, 2024). Cependant, le client.e peut avoir été façonnée par des *'conditions of worth'*, des centres d'évaluations externes intégrés lors d'expériences précoces, souvent héritées de la famille, qui entravant son développement optimal. La thérapie PCPE permet au client.e de se libérer de ces attentes externes et de développer un centre d'évaluation interne d'acceptation de soi, essentiel pour un cheminement vers une congruence et une plus grande autonomie.

Le tournesol : une métaphore d'une personne qui se développe.

Le modèle du développement de la personnalité de Rogers (1951, cité par Cooper, 2024) rassemble les différents éléments de base conceptualisés par la PCPE. Voici un résumé condensé et indigeste de ce modèle. En partant d'une expérience vécue, le *processus de différenciation* de l'expérience va permettre à la structure de la personne de se construire. Toute personne a besoin d'un regard positif pour grandir. Sa croissance va être influencée directement par des expériences de regard positif conditionnel. Ces moments d'expériences de regard positif conditionnel vont être intégrés à sa structure du moi. Les expériences précoces sont fortement façonnées par les conditions de valeurs (*conditions of worth*), souvent avec l'influence des parents. Toute personne a besoin de préserver un autoregard positif permettant : soit de symboliser l'expérience en conscience, soit de distordre ou de dénier la conscience de soi via un évitement ou une *subception*. Le processus de développement de la structure du moi va être directement nourri de ces expériences 'correctement symbolisées' ou 'non-symbolisées'. Ce processus de développement est notamment actualisé via l'ensemble des expériences vécues par une personne à chaque instant, mais également par son besoin de consistance (Cooper, 2024). En lien avec ce modèle, passons maintenant à l'élaboration de cette métaphore du tournesol.

Imaginons une graine de tournesol, petite et fragile, plantée dans la terre. Cette graine est comme une personne au début de son parcours de vie, pleine de potentiel, mais encore non réalisée. Elle est entourée d'un terreau riche, mais elle ne sait pas encore comment s'épanouir pleinement. Ce n'est pas la graine qui a décidé de sa propre croissance, mais les conditions extérieures. Ces conditions peuvent être délétères ou très riches. Par une thérapie PCPE, le thérapeute tente le plus possible de tendre vers des conditions optimales où la personne peut croître en se libérant de toute condition, permettant de se connecter à sa propre expérience comme ultime décideur de ce qu'elle désire pleinement, son centre d'évaluation interne (Tudor et al., 2014). C'est par les conditions nécessaires et suffisantes que le tournesol va croître via : la lumière, la chaleur et les éléments vitaux qui l'entourent.

<u>La graine : un potentiel de l'élan vital</u>

La graine est profondément enfouie dans la terre, inconsciente de la lumière qui l'entoure, qui commence à faire l'expérience et à sentir légèrement les conditions nécessaires et suffisantes présentes dans le cadre thérapeutique (Tudor et al., 2014). Elle ne connaît pas encore son potentiel,

mais elle contient en elle tous les éléments nécessaires à sa croissance future. Cela représente le stade initial du développement de la personne, où la personne, comme la graine, est encore cachée sous les couches du conditionnement social et des influences extérieures. C'est l'époque où les besoins fondamentaux, comme l'amour et l'acceptation, doivent être comblés pour permettre l'épanouissement du soi.

La germination favorisée par un contact thérapeutique

Lors de ce stade, ce sont les premiers signes de la conscience du soi qui émergent. Avec le temps, la graine commence à germer. Elle pousse à son rythme, mais avec persévérance, vers la surface de la Terre. C'est une phase où la personne prend conscience qu'elle est en train de se développer, mais elle ne comprend pas encore pleinement sa place dans le monde. C'est ici que la personne commence à recevoir des stimuli externes, tout comme la graine qui commence à détecter la lumière. Cela est transmis par un contact thérapeutique qui réunit les attitudes de base. Le rôle du thérapeute ici est de créer un espace sûr, une "terre nourrissante" de regard positif inconditionnel, qui permet à la personne d'accepter ses premières tentatives de croissance exemptées de centres d'évaluation externes. Cela fait également référence au concept de *subception* où une expérience non symbolisée, ou déniée, pousse à la frontière de la conscience (Cooper, 2024). La personne s'ouvre de plus en plus et commence à exprimer son expérience de manière verbale et non verbale (Vatelli, 2021).

La tige s'élève au rythme de la personne : un développement de la congruence

Cette élévation représente le lien entre la considération positive inconditionnelle (CPI) et le développement de la conscience de soi. À mesure que la tige du tournesol s'élève lentement vers le ciel, elle commence à se séparer de la terre, à se redresser. La graine a pris forme, elle commence à avoir une direction. C'est à ce stade que la personne commence à développer sa congruence. Elle cherche à savoir qui elle est vraiment, à dépasser les centres d'évaluation externes pour se rapprocher de son soi profond. Le thérapeute, en écoutant sans jugement et en offrant une CPI, permet à la personne de se redresser et d'exprimer son potentiel sans crainte. Cette phase est cruciale, car elle permet à la personne de commencer à se définir et à se donner le droit d'être elle-même. Les sentiments partagés se rapportent de plus en plus au centre d'évaluation interne (Vatelli, 2021).

Les feuilles se déploient : vers un élargissement de la conscience de soi

Avec les feuilles qui se déroulent, la personne s'ouvre à l'expérience de la liberté et à l'auto-actualisation. Les premières feuilles du tournesol commencent à se déployer, leur surface s'étend sous la lumière du soleil. La personne, à ce stade, commence à explorer de nouvelles facettes d'elle-même. Elle prend de plus en plus conscience de ses sentiments, de ses besoins et de ses valeurs. C'est un moment de liberté croissante, où la personne commence à se libérer des conditionnements extérieurs et à prendre conscience de son propre potentiel de croissance et d'auto-actualisation. Le regard du thérapeute, en tant que miroir empathique, renforce cette expérience d'auto-exploration. Le thérapeute fournit un espace où le client.e peut comprendre et exprimer librement ses sentiments,

renforçant ainsi sa capacité à se connecter à son propre self. La personne commence à de plus en plus faire l'expérience des états d'accord et de désaccord entre sa propre expérience et les menaces. Elle commence à pouvoir désamorcer ses mécanismes de défense (évitements et déformations de l'expérience), à s'ouvrir et faire face aux menaces (Vatelli, 2021).

Le tournesol s'ouvre au soleil : un processus d'intégration de l'expérience

Lorsque le tournesol commence à se tourner et s'ouvrir à la lumière du soleil, il représente l'orientation vers la croissance personnelle. À ce stade, la personne a une vision plus claire de ce qu'elle veut devenir et cherche à s'intégrer pleinement dans le monde, en alignant ses actions avec ses valeurs intérieures. Le soleil, symbole de la CPI, est la métaphore du regard empathique et bienveillant du thérapeute qui, par sa présence et son écoute active, permet au client.e de se tourner vers la lumière de son propre potentiel, tout en restant fidèle à sa congruence. La personne commence à se sentir plus en harmonie avec elle-même et avec le monde. Cette harmonie permet une ouverture aux expériences , plaisantes et moins plaisantes (Vatelli, 2021).

L'épanouissement du tournesol : une auto-actualisation qui tend vers une plénitude

À ce stade, le tournesol atteint son plein épanouissement. Ses pétales sont ouverts, son centre est dense et plein de vie. La personne, maintenant, vit de manière plus congruente, avec une plus grande intégrité et une plus grande authenticité. Elle peut s'exprimer librement, sans peur ni réserve, et elle accepte ses vulnérabilités et ses forces. Le thérapeute a soutenu ce processus en étant un témoin constant du voyage, offrant de l'espace et du soutien tout au long du chemin. L'individu, dans cet état de bien-être, est capable de s'autodiriger, de faire des choix en fonction de ses besoins et de ses valeurs profondes, atteignant ainsi un état d'auto-actualisation où le soi est pleinement intégré (Vatelli, 2021).

Le tournesol face aux saisons changeantes : un équilibre fluide

Le tournesol, une fois qu'il est pleinement développé, doit faire face aux saisons changeantes, tout comme la personne qui a atteint un état psychologique optimal ne cesse jamais de croître et de tendre vers un fonctionnement plein. La pluie, le vent, le soleil — tous les éléments qui façonnent la vie du tournesol — symbolisent les expériences menaçantes et non menaçantes qui constituent le chemin de la vie. Le thérapeute, tout au long de ce processus, reste un support qui permet à la personne de s'adapter à l'évolution de sa propre vie, de réajuster ses croyances et ses actions en fonction de son développement constant. Néanmoins, la personne a de moins en moins besoin d'un accompagnement thérapeutique, tant elle devient pleinement autonome. La personne est dans une ouverture fluide, intégrée, congruente aux expériences de tout type. Elle ressent de la CPI pour elle-même et ne se fie qu'à son centre d'évaluation interne, en étant bien moins défensive (Vatelli, 2021).

Conclusion théorique de cette métaphore

Ainsi, tout comme le tournesol, qui grandit et se tourne vers la lumière avec confiance grâce à l'énergie et la chaleur du soleil, la personne en thérapie, sous l'influence d'un.e thérapeute qui incarne la CPI, l'empathie et la congruence, peut se développer et se tourner vers son propre centre d'évaluation

interne. Ce processus de développement est continu, et chaque étape, nourrie par un environnement thérapeutique bienveillant, mène à une plus grande harmonie et intégration du soi (Tudor et al., 2014).

L'élan vital est au cœur du développement de la personne, mais d'autres concepts, comme la tendance formative et la tendance actualisante, sont essentiels pour affiner la compréhension de ce modèle. Premièrement, la *tendance formative* est une tendance à la créativité qui permet une différenciation et une intégration de l'expérience au sein de la personne elle-même. Elle stipule que la création d'une entité, donc une entité nouvelle, est bien plus que la somme de ses parties (Bohart, 2024).

Deuxièmement, la *tendance actualisante* est définie comme « *la tendance inhérente de l'organisme à se développer dans toutes ses capacités de manière à ce que cela l'aide à maintenir ou améliorer l'organisme* » (Rogers, cité dans Cooper, 2024, p. 106). C'est un processus de la tendance formative au niveau organismique où le processus de différenciation est augmenté. Cette tendance équivaut à un mouvement qui tend vers une autonomie, libérée de centres d'évaluation externes. Comme sous-concept de la tendance actualisante, il y a *le processus auto-actualisation* qui est focalisé sur le self de la personne comme entité organique qui évolue de manière fluide en intégrant de nouvelles expériences, modifiant ainsi continuellement la structure du self. Cette auto-actualisation de la structure du moi est contextualisée par la manière dont la personne elle-même se définit, comme via sa culture. Ce n'est donc pas un processus qui pousse vers une tendance individualiste, omettant l'aspect d'universalité. Le processus d'auto-actualisation tend vers un fonctionnement plein, qui est un état inatteignable. *Le fonctionnement plein* peut être défini comme une personne ouverte et congruente à intégrer l'expérience, et à apprendre de celle-ci pour croître (Bohart, 2024).

Le processus thérapeutique : le tournesol s'ouvre timidement et cherche la lumière

Les premières étapes de la thérapie

Au début, le tournesol est peut-être encore 'fermé', c'est-à-dire que la cliente dépend des centres d'évaluation externes et n'a pas développé une pleine conscience de son propre potentiel. Je rencontre Marie au printemps 2023 en ma qualité de thérapeute. Marie est une femme de 27 ans et dès la première séance, je ressens et suis touché par sa vulnérabilité. Elle semble avoir une grande part d'ombre et une muraille semble émaner de sa posture. C'est comme si cette muraille lui permettait d'avoir de la contenance, et sans celle-ci Marie n'aurait pas la force de tenir. Elle semble assez fermée au premier abord. Ce qui fait que je ne te tente rien qui pourrait nuire à sa vulnérabilité, et ce, de manière essentiellement intuitive. Je décris ici les premiers instants de ma rencontre avec cette cliente.

Lors de la première séance et même des suivantes, Marie me paraît plutôt fermée même si elle parle énormément. Elle balance et 'expulse' ses expériences vécues. Elle a tellement de choses à me raconter, comme si cela lui était nécessaire pour que je capte qui elle est vraiment et tout ce qu'elle a

traversé. Malgré une position fermée, elle paraît s'ouvrir timidement. Son discours prolifique n'est qu'un aspect de son ouverture, et je sens que son corps est encore fortement cadenassé. À la fois elle m'accorde rapidement sa confiance, à la fois je ressens que Marie se retient. Elle fait la demande qu'elle souhaite travailler sur elle et que cela fasse longtemps qu'elle a cette envie, et qu'elle a désormais la force de le faire.

À la première séance, je ne lui serre pas la main, ni au début ni en fin de séance alors que c'est une pratique que j'ai tendance à avoir de nouveau après la pandémie. Ce non-geste m'est assez inconscient et plutôt spontané, mais prendra tout son sens lors de la seconde séance. Durant la pandémie, j'ai pris l'habitude de ne pas toucher mes client.e.s. Il m'arrivait de faire des petits coups de coude en signe de salut. Au printemps 2023, je sens que le temps passe et que des bourgeons « *d'humanité physique* » gelés durant la période covid recommencent à pousser et à germer. Je recommence à serrer la main de mes client.e.s, à refaire la bise à mes collègues et mes ami.e.s. Cela me réchauffe le cœur de pouvoir retoucher les personnes que je rencontre au quotidien, tout en ayant peu à peu perdu l'habitude. Ce n'est pas anodin si j'utilise la métaphore du bourgeon ou de la graine, en lien avec le tournesol qui colle assez bien avec le processus thérapeutique que j'ai expériencé avec Marie.

Alors que je ne me rends pas bien compte de pourquoi je ne lui ai pas serré la main, elle me confie lors de la seconde séance qu'elle n'aurait pas repris rendez-vous si je l'avais touchée physiquement. Je prends conscience qu'elle s'ouvre à moi et à la relation thérapeutique. En me disant cela, elle dévoile un aspect qui me semble assez intime. Loin d'être dénué de sens, je renvoie simplement en quoi cela lui aurait déplu. Dans cet instant, je me fais la réflexion que l'habitude du toucher est probablement d'autant plus nuancée et adéquate grâce à l'expérience des gestes barrières, car sans m'en rendre compte, il semble que je perçoive intuitivement si les personnes veulent être touchées ou non. Après le #MeToo, je demande d'autant plus le consentement aux personnes, et ce à tout niveau, y compris dans des gestes qui pourraient paraître anodins.

Marie me confie qu'elle a du mal avec le contact physique, d'autant plus quand il s'agit d'hommes. De nombreuses hypothèses me viennent en tête et un 'signal d'alarme' s'allume en moi. Je fais taire mes hypothèses, car je me rends compte que ce que Marie s'apprête à me dire est foncièrement intime, et que très peu de personnes ont accès à cela chez elle. Je tente de rentrer dans une posture de présence thérapeutique pleine, tendant le plus possible vers une écoute empathique pure. Je sens que c'est comme si nous étions dans le noir, et qu'une bougie nous éclaire faiblement. C'est une ambiance à la fois calfeutrée et intimiste, mais qui pourrait également se prêter à un récit d'épouvante. Je suis captivé, tout en gardant un contact avec ma congruence, et je fais appel à ma sécurité intérieure comme un « *brace yourself* ». Curieusement, il y a également une petite voix qui émane de moi « *fais-toi confiance, elle est entre de bonnes mains* ».

Bien que cela se soit déroulé il y a un an et demi, je suis ému en écrivant ce passage. Ému de la confiance que Marie m'a rapidement accordée, et touchée de la confiance que je me fais dans mon accompagnement aux autres. Un travail qui est riche de sens et tellement en accord avec mes valeurs humanistes. Il est à noter que ce processus thérapeutique a débuté durant ma première année en formation en PCPE et illustre également assez bien mon processus de transformation en tant que thérapeute centré sur la personne.

Le processus d'ouverture : la congruence et l'acceptation de soi

Lors d'une rencontre avec une médecin-conseil de sa mutuelle, Marie explique qu'elle souhaite reprendre des études, mais la dame est sceptique, car elle n'est pas sûre que Marie aura l'énergie de faire des études supérieures. Marie relate la rencontre avec cette dame avec son ressenti. Ce passage illustre une situation où son expérience intérieure est en conflit avec le regard extérieur, mais cela ne crée pas d'incongruence. Marie est très congruente et sa tendance actualisante la pousse à tendre vers un fonctionnement plein. Dans ce cas-ci, elle parle de son mari qui semble hésiter à l'encourager de reprendre des études.

« C : Je pense qu'à mon avis, il faut déjà que je lui dise je suis d'accord avec votre diagnostic pour qu'on remette les choses à plat et être sûr qu'il n'y ait pas de malentendus. Désarmer le potentiel malentendu. Parce que je ne pense pas qu'il y ait conflit. Mais de la façon dont ça a été présenté où elle m'a expliqué qu'il y avait et elle m'a dit la coordinatrice m'a dit vous comptez faire quoi ? Faire mes études ? Un nom de la mutuelle, ça change quoi ? À part ma situation autour de ça. Mais le faire, je vais le faire. Avec ou sans leur raccord. Dans tous les cas.

T : Ce serait plus simple d'avoir leur raccord ?

C : Mais oui, je vais le faire… (long silence). De toute façon, je suis… De toute façon … (silence)

T : Mhmh ?

C : De toute façon, je suis déterminée…Parce que le doute que j'ai c'est pas sur le fait de reprendre les études le doute que j'ai c'est sur la branche que je vais faire. » (pg. 2)

La cliente montre une évolution en s'affirmant face à des jugements externes, notamment ceux du médecin-conseil ou de son entourage. Elle clarifie ses intentions et ne perçoit plus ces interactions comme des agressions, mais comme des opportunités pour démontrer sa détermination. Elle montre une ouverture à l'expérience et une consistance à maintenir une confiance en elle.

La libération des "conditions of worth"

Lors de ce processus thérapeutique, j'ai fait l'expérience de comment les attitudes thérapeutiques permettent à Marie de développer ses "pétales", de se rapprocher de son soi authentique. Marie commence à accepter certains aspects d'elle-même qui étaient auparavant inacceptables ou refoulés. Elle se détache de l'image imposée par sa mère et son père, qui représentait des centres d'évaluation externes, pour commencer à développer son propre centre d'évaluation interne. Marie commence à s'épanouir comme le tournesol qui s'ouvre à la force du soleil. Elle prend peu à peu conscience que son bien-être ne dépend plus des attentes de sa mère ou d'autres figures externes. À travers le

verbatim ci-dessous, une transformation s'opère. La cliente exprime qu'elle commence à "s'autoriser" à être elle-même, sans avoir à plaire ou répondre à des centres d'évaluation extérieurs.

C : Oui, mais le problème est que t'as été exposée clairement avant. Donc, maintenant, je peux plus faire machine arrière parce que dans ma tête, je suis déterminée. Et je sais comment je suis.

T : Mhmh

C : Et c'est pour ça que je me suis mis aussi une réserve et une certaine distance en disant t'impliques pas trop maintenant parce qu'il faut voir les tenants et les aboutissants. Parce qu'une fois que j'ai décidé, je sais qu'il n'y a plus aucun obstacle qui va poser vraiment problème. Ça sera juste un chemin détourné pour arriver au même but. (silence bref) C'est pour ça que je lui ai dit, maintenant, c'est trop tard. Je lui ai dit, maintenant, si j'ai le statut d'étudiant, je peux travailler en job étudiant. Je peux faire ci, je peux faire ça.

T : Et comment vous vivez le fait que là, tout d'un coup, il revient ?

C : En soi, je le retrouve. Je le connais. Je le retrouve en mode, tu viens seulement me capter. Et dans un sens, je sais qu'il se dit 'bon, ben, merde'. Mais on va trouver une solution. C'est pas en mode, ah, machine arrière totale.

T : Mhmh

C : C'est juste un coup de frein en mode 'oh, il y a un truc que je n'avais pas compris là.'

T : C'est un peu comme si ….

C : Oui, est-ce qu'on est vraiment prudent ?

T : C'est ça…

C : Mais l'heure n'est plus à la prudence !

La fin de l'extrait ci-dessus illustre à quel point, la cliente n'a quasi plus besoin de reformulations, Marie déroule son fil de plus en plus rapidement. Un peu plus tard dans la séance, Marie évoque une discussion avec son père, alors qu'elle lui explique qu'elle rencontre actuellement un thérapeute. Cet extrait illustre à quel point le cadre de la thérapie est sécurisant pour elle.

C : (…) Mon père répond : 'Ah c'est bien, alors tu fais genre, histoire de pouvoir retourner chez ton boss et qu'il te réaccepte.' (…) C'est pas ça du tout. Encore maintenant ça me choque ! En fait, déjà je pense pas que je dois suivre une thérapie pour justifier un quelconque comportement et avoir une forme de traitement de faveur, je le fais, c'est pour moi. Je le fais pas pour être perçu d'une certaine façon par les autres, et je trouve que ça nourrit le cliché de voir un psy parce qu'on a un problème, ou on peut aller voir un psy parce (…) qu'on sent que ça pourrait être utile, ou pour même se sentir dans un cadre sécurisé, (…) chose qu'on n'a pas forcément quand c'est un ami (…) Tandis que là, c'est un cadre professionnel qui fait qu'il y a une relation de confiance qui peut se créer, et il y a tout un cadre autour qui fait que c'est censé être un milieu safe pour parler (…) ou tout simplement pour on n'est pas forcément obligé de parler de trucs horribles, on peut parler tout simplement d'émotions ou de perceptions ou même un petit peu troublant dans l'existence.

T : vous n'avez pas toujours envie de parler de choses horribles ?

C : Oui… (silence) Donc je vais me démerder, …essayer de me rappeler de tout (…) De toute façon, ce que je ne me souviens pas, c'est que j'y tiens pas.

T : à vous rappeler ?

C : Oui… Je verrai bien ce qui se présente à moi… Mais une chose à la fois.

T : À votre rythme ?

C : oui… (silence)

L'intégration des expériences passées et des zones d'ombre :

Au fur et à mesure que la cliente se sent soutenue par un regard positif inconditionnel et une écoute empathique, elle parvient à affronter des zones d'ombres de son passé, y compris des expériences traumatiques. Marie est une personne qui a fait face à de la violence intrafamiliale (psychologique et physique), mais également en dehors du cercle familial (viols et maltraitance sexuelle). Comme un tournesol qui, sous l'effet du soleil, s'ouvre de plus en plus, la cliente intègre petit à petit ces expériences douloureuses avec plus de sérénité et moins de craintes, dans un processus d'acceptation de soi, malgré que cela reste des expériences fondamentalement menaçantes.

C : Alors que je mangeais une glace avec ma nièce, mon frère a demandé s'il pouvait se joindre à nous… donc on a été à trois. (Silence) Et là, un autre truc hyper surprenant, mon frère a commencé à parler de toutes les horreurs qu'on a vécues, mais comme si de rien n'était.

T : Mhmh

C : Tranquillement, on est en train de manger notre coupe de glace sur le bord de la plage, et il est en train de parler de toutes les horreurs, mais vraiment comme si c'était pas des horreurs. (…) Je l'ai regardé en mode, 'waouh, je crois qu'on a jamais parlé comme ça.' Et c'est de plus en plus fréquent en fait, qu'il arrive, il se pose, et puis il parle de tout ce qu'il a sur le cœur… et je parle de tout ce qu'il y a sur mon cœur aussi, et comme si ça avait pas d'impact sur nous, alors (…) que ça nous a blessés, touchés, mais comme si ça avait juste besoin de sortir parce que pendant des années, on a dû se taire en fait. Et dans un sens ça me fait plaisir parce que je me dis qu'il y a une vraie connexion maintenant avec mon frère qui n'y avait pas avant, parce qu'avant c'était des regards en mode je sais que tu sais, je comprends, mais on peut pas en parler, on peut pas en discuter, et là c'est vraiment du (…) je m'ouvre totalement.

T : Comme la fois où vous expliquez qu'il avait eu son problème au travail, et il vous appelé juste pour parler de ses difficultés et tout ça,

C : et je me dis qu'au final il y a une vraie relation aussi qui se crée. Et là je me suis juste dit : 'mais j'ai trop bien fait de couper les plombs avec ma mère parce qu'elle ne voulait pas que je contacte mon frère si je ne la contacte pas pour lui transmettre le message, et je me dis, le fait qu'elle ait tout intercepté comme ça, ça a créé une distance inutile entre nous, et au final ça fait du bien de voir qu'on s'est rapprochés en m'éloignant de la personne que je supposais de toxique, parce que c'est mon avis, mais je pense qu'en soi ma mère était... (silence) Pour moi c'était une relation toxique, et après c'est mon avis.

T : Entre vous et votre... ? Ok, je croyais que vous aviez dit que vous étiez toxique pour votre frère.

C : Non, je pense que ma mère était la personne toxique dans ma vie, en fait. Et ça fait du bien de s'être écartée de tout ça, parce que déjà j'ai beaucoup moins de personnes aussi autour de moi, et

ça fait du bien. Des gens qui sont prêts à aider quand on a besoin d'aide, et pas forcément des personnes qui vont me dire fais machine arrière, retourne dans ton environnement toxique.

Lors de cette séance, Marie est dans un processus de libération de la toxicité et du centre d'évaluation externe d'autrui et choisi de s'ouvrir à la vie et aux plaisirs simples. La distance prise avec la mère de la cliente est un tournant majeur dans sa quête de bien-être. Cette décision lui permet de se recentrer sur ses propres besoins et de renouer avec des relations plus saines, comme celle avec son frère. Lors d'une séance, elle m'explique sa décision spontanée de partir en week-end pour rejoindre son frère, expérience qu'elle ne s'autorise jamais. C'est une expérience où il semble qu'elle se soit fait confiance et ait senti son besoin de le rejoindre pour se ressourcer, le temps d'un weekend. Cela fait directement sens de relier cela à la congruence qui se développe en elle-même, lui permettant d'être de plus en plus intégrée et fidèle à qui elle est.

C : j'ai rigolé avec mon frère, parce que j'ai dit, 'tu t'imagines que ça fait presque 30 ans qu'on doit attendre pour pouvoir enfin être ensemble ?' (…)

T : Y'a un aspect, j'ai l'impression, comme votre frère le disait, y'a un peu une revanche dans la vie, par rapport à tout ce que vous avez vécu, maintenant que vous avez eu votre relation la plus importante, vous en êtes sortis, et ça vous lie ce que vous avez vécu, mais aussi qui vous êtes, l'un envers l'autre,

C : Et voir ce qu'on devient, je pense. (…) Cet aspect-là, et même mon frère m'a dit des trucs dans l'appartement, mais c'était anodin à chaque fois, une petite phrase, comme ça, à gauche, à droite, en disant t'es la fille la plus forte, enfin, comme ça, t'es la fille la plus forte que j'ai jamais rencontrée, mais c'est comme ça, on faisait la vaisselle. Y'avait pas de contexte qui pouvait dire, tiens, juste, il l'a pensé, il l'a dit, je l'ai regardé en mode, c'est une blague, c'est pas une blague, à un moment, c'était totalement sincère, et puis il continuait à faire la vaisselle, et je fais

T : OK. En fait, c'est comme des phrases, comme cette lettre, c'est des phrases où il vous reconnaît toi t'es ma sœur,

C : ….C'est un ça. »

L'extrait ci-dessous illustre que Marie fait l'expérience de contact avec sa congruence. Elle est conscience qu'un changement s'opère en elle de manière générale, sur la longueur, mais qu'elle en fait surtout l'expérience dans l'ici et et maintenant. Elle vit de manière plus fluide et ouverte son expérience intérieure en lien avec l'expérience extérieures, avec son centre d'évaluation interne qui prime. C'est comme si sa congruence l'avait poussée vers une prise de conscience essentielle où elle s'affirme, en intégrant toute expérience, celles liées au passé et celle dans le présent. Le processus de la congruence se lie au processus de symbolisation où les expériences déformées ou déniées, ses traumatismes, commencent à se délier. Le fait de prendre conscience de la toxicité de la relation avec sa mère la libère, car elle choisit de ne plus être en contact avec cette dernière. Cela la pousse à créer des liens plus authentiques avec des personnes qui comptent pour elle, comme son frère et son mari. Cela reflète un parcours de transformation personnelle où sa congruence la fait tendre vers une autonomie et un fonctionnement plein. Chaque expérience devient alors une occasion pour Marie

de se rapprocher d'elle-même, de ses proches et de ses propres valeurs, tout en cultivant une nouvelle forme de sérénité. Cet état de sérénité qui pouvait semblé fragile il y a quelques semaines avant cette séance, paraît avoir une assise tant Marie est affirmée dans son vécu.

C : Parce qu'en soi ça a juste été naturel et je lui ai dit c'est un peu le truc qui confirme ce que je disais la dernière fois. Faut juste que j'apprenne à m'aimer moi, arrêter d'essayer de correspondre au regard de l'autre et principalement au regard de ma mère en fait. Parce que je crois que c'est un espèce de vecteur de tous les regards négatifs qu'il pouvait y avoir sur moi.(…) En fait ça détruit l'amour propre qu'on pourrait avoir pour soi. Si on dit même ma propre mère n'est pas capable de m'aimer c'est compliqué de se dire moi je suis capable de m'aimer.

T : Et ça souligne à quel point c'est hyper important et fondamental que vous vous aimiez telle que vous êtes. Parce que je suis la seule personne qui peut le faire au final. Et il y a cette... Je pense que c'est culturel aussi.

C : On pense que d'office les parents aiment les enfants, d'office il y a ce lien. Et en fait non pas forcément. Parce qu'il y a des personnes qui sont abandonnées, (…) pour X ou Y raisons. (…) Quel qu'elle soit la raison, elle va laisser une trace chez l'enfant. Et en soi c'est ma chance et ma malchance. Parce qu'au final ça me permet de comprendre que je dois m'aimer.

Et que ma mère peut penser ce qu'elle veut de moi ou elle peut avoir n'importe quel ressentiment pour n'importe quelle raison que ce soit. C'est pas mon problème c'est le sien.

T : En fait c'est comme si maintenant... Peu importe ce que vous avez vécu dans le passé, de négatif ou de malsain comme vous dites, vous arrivez à un moment où maintenant vous arrivez à intégrer cette expérience et vous dire genre c'est le bon côté.

C : Ça m'a appris des choses. Et ça fait du bien. En fait c'est bizarre, mais ça fait quelques semaines où c'est comme si je le réalisais enfin avec des événements concrets, des exemples concrets en fait. (…) C'est tous des petits moments où je me dis 'waouh c'est vrai qu'en fait il y a eu du changement en fait'. C'est comme si je ne le réalisais pas avant qu'il y avait eu cette évolution. Et là je la vois.

T : Mhmh

C : (silence) C'est comme par exemple encore cette fois avec la mutuelle. La réaction de la médecin-conseil, je me mets plus à sa place en me disant 'ok elle a été prise en mode agression etc.' Alors qu'en fait ce n'est pas de l'agression… c'est de la détermination. Et il ne tient qu'à moi de lui montrer que c'est de la détermination et pas de l'agression. (…) Je vais juste me dire ok je dois juste clarifier mes intentions en fait.

T : Tout devient plus fluide.

C : Ça devient plus fluide et plus logique. (bref silence) C'est comme maintenant, je suis moins stressée alors que ça va être plus compliqué d'être inscrite à la fac que quand j'étais encore il y a quelques mois à me dire j'y vais ou je n'y vais pas. Donc c'est aussi ça.

Réflexion sur la posture thérapeutique et le rôle de la congruence

Nos congruences se rencontrent

En me mettant en réflexion par rapport à cette cliente, je me rappelle que juste avant de la rencontrer, je ne connaissais uniquement son nom, son prénom et sa date de naissance. Il s'avère que son année

de naissance équivaut à celle de l'une de mes petites sœurs. Juste avant de rencontrer cette dame, je me dis que je vais rencontrer une personne qui a l'âge de ma sœur. Cela peut paraître anodin, mais je n'en suis pas si sûr. Étant un grand frère protecteur et attentif, ma posture de thérapeute n'en est pas si éloignée. Cela est au cœur de l'identité de ma personne, y compris de moi en tant que thérapeute (de Condé et al., 2024). Mon attitude d'ouverture et de sensibilité interactionnelle a probablement rendu l'apprivoisement de cette personne plus délicat. Au moment de rencontrer Marie, il s'avère que cette femme a l'air d'avoir dix ans de plus que ma petite sœur alors qu'elles sont proches en âge. Lors des trois premières séances, je suis touché d'entendre le récit d'événements traumatiques que Marie rapporte, me rendant compte que ma sœur, bien qu'elle ait ses propres difficultés, n'a jamais été confrontée à un contexte aussi violent et noir.

Au fil des premières séances, qui me paraissent dans le noir et l'humidité, est assez proche du ressenti de ma cliente. En effet, elle a grandi à la campagne, dans un petit village entouré de sapinière. Ayant une bonne imagination, mon écoute empathique est facilement imprégnée d'ambiance par rapport au récit de mes client.e.s en général et ce n'est que très légèrement conscient.

Dans ces ténèbres, je fais face à l'enfant intérieur de ma cliente. J'ai fait face à des expériences de dissociation où Marie essaie de rétablir la relation à elle-même avec l'enfant qui a été abusé et l'adulte qui est face à moi. Ces moments liés à la fois à une dissociation traumatique et à la fois à un processus de tentative de dialogues entre deux selfs qui la constituent étaient très impressionnants pour Marie et moi-même. Lors de la 4ème séance, Marie me raconte qu'elle s'est perdue, comme si c'était la petite fille qui avait dû rentrer à la maison de l'adulte, mais qui ne connaissait pas le chemin.

Durant ces séances, de la 3ème à la 6ème, Marie rapporte des cauchemars où elle revit les moments de violence qui étaient jusque-là déniés par sa conscience. Elle me rapporte qu'elle sait qu'elle a vécu ces moments et qu'à la fois c'est douloureux, mais qu'elle sent qu'il est nécessaire pour elle de s'y confronter pour les vaincre. Une séance, elle me dit « *les rêves sont partis, du moins pour le moment. Cela me soulage…* », mais à la fin de cette séance, elle me rapporte qu'elle a tendance à trop dormir, et que cela verse dans l'autre extrême. Marie fait la réflexion que maintenant que ces traumas sont en partie récupérés, elle peut s'autoriser à tomber en dépression. C'est une constatation à la fois soulageante, mais également très lourde pour elle. Ce processus de symbolisation de ses expériences traumatiques montre à quel point c'est énergivore, et que symboliser une expérience difficile est confrontant. L'intégration de cela fait perdre l'équilibre et qu'une dépression passagère est soulageante, car elle abat ses mécanismes de défense et s'autorise à se reposer.
Cela me touche de rencontrer Marie qui fait un énorme travail intérieur, mais que cela ne la soulage pas directement et que le chemin est encore long. Dans ces moments, je réalise que ma position de CPI est aidante, mais qu'elle doit aussi faire face à elle-même en dehors des séances. Comme le Soleil qui se lève et qui se couche, en tant que thérapeute, je ne suis pas omniprésent. Et tant mieux, cela permet à Marie de développer son autonomie, même si cela n'est pas un long fleuve tranquille. Je vois également à quel point, un regard positif ne crée pas de dépendance quand il est et seulement

s'il est inconditionnel. Ma CPI m'a poussé à faire confiance aux ressources de Marie, y compris dans les moments de difficultés.

Le regard positif inconditionnel et l'empathie, attitudes fondamentales

Le processus thérapeutique avec Marie illustre à quel point les attitudes thérapeutiques sont fondamentales et à quel point elles ont permis à Marie de s'ouvrir. Par exemple, le regard positif inconditionnel est la lumière qui a permis de faciliter le développement de la cliente de, et l'empathie a instauré un espace sécurisé pour explorer ses zones d'ombre et sa vulnérabilité. Le besoin de regard positif est universel. Si ce besoin n'est pas rencontré, la personne devient *incongruente*. Cette incongruence apparaît, car il y a un conflit entre les conditions de valeurs externes, générées, via des expériences de regard positif conditionnel, et l'expérience organismique de la personne. Marie faisait face à des expériences tellement menaçantes et des expériences d'absence de regard positif lié à de la maltraitance, cela a fortement influencé la construction de son soi.

La tendance actualisante qui poussait au cœur de la structure du moi de Marie rentrait en contradiction avec les centres d'évaluation extérieurs. Marie était en porte-à-faux entre son expérience interne et les attentes extérieures. Cette incongruence lui a amené beaucoup de souffrance psychologique, générant de l'anxiété et de la vulnérabilité (Bozarth & Haugh, 2024). Elle se sentait tellement seule et fragile, devant dès lors construire une énorme muraille. Elle présentait également de l'agressivité et des comportements violents pour se protéger dès que quelqu'un la menaçait. Dans le passé, Marie a été renvoyée de son travail, car il y a eu une altercation entre une collègue et elle. Cette situation a été vécue comme injuste pour Marie, car la violence et le harcèlement psychologique qu'elle subissait de cette collègue n'a pas été punis, car cela était invisible. Tandis que la seule fois où elle l'a poussée physiquement, car elle avait été poussée à bout a enclenché une série d'événements punitifs envers Marie, renvoi et procès.

Au fur et à mesure du processus thérapeutique, l'incongruence a diminué pour faire place à de plus en plus de congruence, probablement car Marie faisait l'expérience de la Considération Positive Inconditionnelle (CPI). La CPI est définie comme *« une acceptation chaleureuse de tous les aspects de l'expérience du client.e* » (Rogers, cité par Bozarth & Haugh, 2024, p. 201). L'attitude de CPI du thérapeute est un compromis entre deux positions : le thérapeute a (1) une position immergée dans l'expérience unique de la rencontre avec le client.e, et en même temps (2) une position d'observateur de l'expérience, comme si le thérapeute s'en extrayait. On retrouve ici le '*comme si*' j'étais l'autre, sans être l'autre, un aspect fondamental de l'attitude empathique. Cela démontre à quel point le processus d'écoute empathique, la présence thérapeutique et la CPI opèrent de concert et ne peuvent agir indépendamment les unes des autres. Ces attitudes poursuivent un objectif commun qui est de faciliter le développement de la personnalité du client.e.

L'expérience correctrice de la CPI du thérapeute perçue par Marie a permis une libération des centres d'évaluation externes, permettant à la personne de faire l'expérience pleine de soi, du '*Je*' (Leroy,

2005). L'expérience de perception du client.e de l'attitude et de l'écoute empathique du thérapeute va permettre la perception de la CPI du thérapeute (Bozarth & Haugh, 2024). Si le client ne perçoit pas l'écoute empathique ni la CPI, cela n'aura pas d'effet libérateur sur le développement de la personne-du-client. Ce n'est donc que par la perception du client que la personne s'autonomise en tendant vers un fonctionnement plein.

Conclusion

Le présent travail illustre le chemin parcouru par Marie en lien avec la métaphore du tournesol. Ces extraits et réflexions théorico-personnelles illustrent l'évolution de Marie d'un état de fermeture vers une personne plus ouverte à l'expérience qui tend vers un fonctionnement plein. C'est le chemin d'une personne qui apprend à s'aimer, malgré les expériences extrêmement menaçantes qu'elle a vécues. Par souci d'anonymat, certains éléments n'ont pas été abordés en profondeur dans ce travail. Marie m'a toujours impressionné de par sa force et sa volonté de s'en sortir. Cela met de la nuance sur la *notion de courage* d'être, de devenir et d'appartenir, en ce sens que le courage est considéré comme « *une vertu en laquelle la déficience est la peur et que son excès est le trop plein de confiance* » (traduction libre, Tudor, 2023, p. 1). Je suis admiratif de son courage de se développer en osant affronter ses peurs.

Les conditions nécessaires et suffisantes ont permis, et permettent encore à l'heure actuelle, à Marie de s'ouvrir et de croître. La CPI qu'elle commence à pouvoir intégrer en elle est pour moi une expérience tellement émouvante. Je suis fier d'elle. Délicatement, je lui ai transmis cela une fois dans un choix de transparence. J'avais la volonté de ne pas créer un regard positif conditionnel ou une estimation de ce qu'elle représente pour moi. Au contraire, c'était dans le but de faciliter son développement et je voyais le bénéfice de lui transmettre cela. Elle m'a rétorqué qu'elle aussi se sentait fière d'elle-même. Cela a été un moment de constat où elle a ensuite retracé différents moments du décours thérapeutique et de sa vie. Ce moment lui a permis de se rendre compte du changement qui s'opère en elle et de ce qu'elle désire encore travailler en thérapie.

Cette expérience thérapeutique m'a énormément enrichi en tant que thérapeute. Elle relate à quel point il me paraît essentiel et fondamental d'être congruent, empathique et dans une CPI pour faciliter le développement de la personne-du-client.e. De par ces attitudes de base, une profondeur relationnelle (Mearns & Cooper, 2018) est possible, permettant une 'descente' vers un travail du vécu expérientiel dans l'ici et maintenant, libéré de toutes conditions extérieures. Un endroit tellement intime où la personne fait face à ses angoisses existentielles (Yalom & Richard, 2017).

Néanmoins, je me rends également compte des limites de la métaphore du tournesol. Je me dis que le soleil, c'est-à-dire la chaleur du thérapeute, tourne, car il se lève et se couche, ce qui fait qu'il n'est donc pas toujours disponible pour le tournesol, la cliente. Cela pourrait potentiellement créer une dépendance au soleil, qui générait un regard positif conditionnel. Or, cette expérience thérapeutique témoigne qu'un regard positif inconditionnel pousse à une autonomie. Pour cela, la métaphore devrait

inclure un tournesol au fonctionnement plein qui ne suivrait plus le soleil extérieur, mais suivrait uniquement une forme de soleil intérieur, son centre d'évaluation interne.

L'expérience de Marie illustre clairement que le développement qui tend vers un fonctionnement plein n'est pas uniquement dirigé vers de l'autonomie, mais également vers un *soi relationnel*, où la personne est à la recherche d'un équilibre entre son autonomie pleine et son besoin d'interdépendance (Cooper, 2024). Grâce à sa congruence, Marie s'ouvre à des relations de plus en plus authentiques et saines, dans le sens où elle va pouvoir mettre ses limites ou les dépasser en étant touchée par ce qui se passe en elle lorsqu'elle sent que l'environnement extérieur essaie d'obstruer son processus d'auto-actualisation.

Références bibliographiques

- Bohart, A. C. (2024). The actualizing person. In M. Cooper, G. di Malta, M. M. O'Hara, Y. Gololob, & S. Stephen (Éds.), *The handbook of person-centred psychotherapy and counselling* (3rd edition). Bloomsbury Academic.

- Bozarth, J. D., & Haugh, S. (2024). Unconditional positive regard. In M. Cooper, G. di Malta, M. M. O'Hara, Y. Gololob, & S. Stephen (Éds.), *The handbook of person-centred psychotherapy and counselling* (3rd edition). Bloomsbury Academic.

- Cooper, M. (2024). Developmental and personnality theory. In M. Cooper, G. di Malta, M. M. O'Hara, Y. Gololob, & S. Stephen (Éds.), *The handbook of person-centred psychotherapy and counselling* (3rd edition). Bloomsbury Academic.

- de Condé, H., Zech, E., & Willemsen, J. (2024). The person behind the therapist: A recall study on significant events that contribute to therapists' personal and professional development. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, *27*(2). https://doi.org/10.4081/ripppo.2024.791

- Kirschenbaum, H. (2007). *The life and work of Carl Rogers*. PCCS Books.

- Leroy, C.-M. (2005). Martin Buber, précurseur du personnalisme. *Approche Centrée sur la Personne. Pratique et recherche*, *1*(1), Article 1. https://doi.org/10.3917/acp.001.0067

- Lietaer, G., & Zech, E. (2021). L 'Authenticité du thérapeute : Congruence et transparence. In *Psychothérapie centrée sur la personne et expérientielle : Fondements et développements contemporains* (p. 99-118). De Boeck Supérieur.

- Mearns, D., & Cooper, M. (2018). *Working at relational depth in counselling and psychotherapy*

(2nd edition). SAGE.

- Rogers, C. R. (1995). *Way of being* (new edition). Houghton Mifflin.
- Tudor, K. (2023). The courage to be, to become – and to belong: A person-centered understanding. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 1-16. https://doi.org/10.1080/14779757.2023.2234985
- Tudor, K., Stora, N., & Ducroux-Biass, F. (2014). Les conditions thérapeutiques de Rogers : Une conceptualisation relationnelle. *Approche Centrée sur la Personne. Pratique et recherche*, *20*(2), Article 2. https://doi.org/10.3917/acp.020.0063
- Vatelli, D. (2021). Conception de l'homme et processus du changement en psychothérapie. In E. Zech, G. Demaret, J.-M. Priels, & C. Demaret-Wauters, *Psychothérapie centrée sur la personne et expérientielle : Fondements et développements contemporains* (p. 49-61). De Boeck Supérieur.
- Yalom, I. D., & Richard, L. (2017). *Thérapie existentielle*. le Livre de poche.
- Zech, E., Demaret, G., & Demaret-Wauters, C. (2021). L'empathie. In E. Zech, G. Demaret, J.-M. Priels, & C. Demaret-Wauters, *Psychothérapie centrée sur la personne et expérientielle : Fondements et développements contemporains*. De Boeck supérieur.

Les conditions nécessaires et suffisantes (l'authenticité, l'empathie et la considération positive inconditionnelle) et leur impact dans ma vie professionnelle et personnelle

Par Vilma QIRJAZI

J'ai pris la décision de suivre cette formation, car mes diverses expériences de vie, tant sur le plan professionnel que personnel, m'ont conduit à la conclusion qu'il s'agissait d'une évidence.

« La croissance de soi n'est pas un luxe, c'est une nécessité humaine. »

— A. Maslow

Malgré les nombreux défis que la vie m'a imposés et les atrocités que je constate fréquemment dans le monde, je conserve une vision positive et optimiste de l'humanité. Je soutiens qu'en chacun de nous coexistent à la fois l'animal et le divin. La meilleure métaphore pour illustrer ma perception de l'humanité est celle des deux loups qui se battent en nous : le bien et le mal. Celui qui l'emporte est celui que nous choisissons de nourrir. Pour ma part, je préfère diriger mon attention et mes énergies vers le bien et la positivité présents en chacun de nous, même si cela peut parfois s'avérer difficile pour diverses raisons, et la présence d'un autre significatif peut faire une grande différence. Mon idéal est d'être cet autre.

Lors d'un de mes entretiens d'admission avec la thérapeute de supervision, elle m'a demandé si j'étais prête à traverser une transformation tout au long de ce parcours. C'est ce qu'elle avait remarqué chez les thérapeutes ayant suivi ce cours. À ce moment-là, j'espérais vraiment voir des améliorations dans ma vie, peut-être même des changements miraculeux, comme par une pilule magique. Si un mot devait caractériser ma vie, ce serait « changement ». Cependant, durant ma formation, tout a été calme, sans turbulences ni tempêtes dans ma vie. Pendant mes séances de consultations avec ma thérapeute humaniste, je me souviens lui avoir dit plusieurs fois : « Alors, où est cette transformation ? Rien ne change dans ma vie. » Elle m'a répondu que ce n'était pas tant ma vie au sens littéral qui était en jeu, mais plutôt des changements dans ma personnalité qui se refléteraient dans les choix que je ferais par la suite. Les premiers mois de ma formation ont été « décevants » , car j'avais l'impression de ne rien apprendre de nouveau. Je me suis même demandé si cela valait la peine de continuer. J'avais besoin d'un rythme plus soutenu, des réponses rapides, des techniques et des solutions….

Mon histoire…

Il y a presque 25 ans, j'ai commencé mes études universitaires en psychologie en Albanie, motivée par un besoin profond de comprendre et de venir en aide aux autres. Je me considère comme une personne curieuse, tel un chat, mais ma motivation principale était de saisir le comportement de mon frère qui souffre de schizophrénie et de trouver des solutions adaptées. Résultat de mes études : je n'ai rien compris. J'ai sérieusement remis en question mon choix de carrière. Ces années passées à l'université,

loin de ma famille, m'ont transformée, non pas grâce à une meilleure compréhension du comportement humain ou aux compétences spécifiques acquises, mais grâce à une personne « spéciale » que j'ai rencontrée dès mes débuts sur les bancs d'école. Elle a eu un impact considérable sur moi par son authenticité et son acceptation de qui j'étais. Elisabeth, demeure ma meilleure amie encore aujourd'hui, même avec la distance et les chemins divergents que nos vies ont pris au fil des années. Avec elle, les barrières se sont effondrées, et j'ai pu être la personne extravertie, ironique et avide d'aventure, sans craindre de me montrer telle que je suis. Ce que je n'osais pas faire au sein de ma famille, de peur d'être constamment critiquée ou parce que presque toujours c'était de ma faute. Pour éviter les reproches mais aussi pour préserver mes parents de soucis supplémentaires, je portais le masque de l'enfant parfait, chez tout semblait aller bien. Ce masque a conduit mes parents, surtout ma mère, à ne jamais vraiment me connaître pour qui j'étais.

Sans en être consciente à l'époque, je réalise maintenant, grâce à cette formation, que Elisabeth adoptait envers moi trois attitudes : **l'authenticité**, **l'empathie** et **la considération positive inconditionnelle**. Ces qualités me permettaient de me sentir à l'aise, en harmonie avec moi-même, de m'accepter et, par conséquent, de me développer et de me transformer.

Tout au long de ma vie, j'ai eu la chance de croiser des personnes exceptionnelles et significatives qui ont incarné ces attitudes envers moi, à divers degrés, et qui m'ont aidée à naviguer dans le fleuve de la vie de façon naturelle. Ce sont les personnes que Rogers décrit comme des « personnes critères ». Parmi ces figures marquantes, se trouve mon institutrice de primaire. Elle rayonnait de sérénité et de positivité. Elle n'utilisait jamais d'évaluations négatives, ne me comparait pas aux autres élèves et m'encourageait à m'exprimer et à chanter devant la classe. Elle était présente tant sur le plan professionnel qu'émotionnel, et je pense qu'elle a eu un impact considérable sur mon enfance, ma manière d'expérimenter la vie, ainsi que sur ma personnalité.

Étant donné les perspectives d'emploi un peu plus prometteuses en Albanie, j'ai choisi de me spécialiser en tant que psychologue scolaire et de retourner contre mon gré dans ma ville natale à la fin de mes études après plusieurs échecs dans ma recherche d'emploi à Tirana. J'ai donc accepté un poste dans un lycée privé, où je travaillais à la fois comme psychologue et enseignante en sciences humaines. Á l'époque, le rôle du psychologue n'était pas encore pleinement reconnu socialement et légalement et mes employeurs cherchaient principalement quelqu'un pour dispenser des cours. Je me suis retrouvée à devoir vivre dans une famille dysfonctionnelle, composée de mes parents et de mon frère. À l'époque, dans une petite ville de banlieue, il était socialement inacceptable pour une femme de vivre seule, et encore moins de ne pas rester avec sa famille d'origine. Je me sentais enchaînée et je voulais absolument retourner à Tirana en me disant que ce serait temporaire. Quand j'étais plus jeune, je m'étais promis de ne jamais devenir enseignante. Cela pouvait en partie découler de mon désir de ne pas ressembler à ma mère ou peut-être de mon aversion pour les environnements trop stricts. Il y avait aussi dans la société un manque de reconnaissance pour le métier d'enseignant. En tant qu'ex étudiante douée, j'avais des ambitions plus élevées pour mon avenir. À la fin, je me suis convaincue que je n'avais

rien à perdre, car le pire qui pouvait m'arriver serait un licenciement. Étant donné que je n'apprécias déjà pas ce travail, cela ne ferait que me rendre service. Je me suis dit : « Si tu n'as pas ce que tu aimes tu peux commencer à aimer ce que tu as ». Sans que je ne m'en rendais compte, tout cela constituait pour moi le terrain pour adopter les trois attitudes suffisantes et nécessaires et continuer de faire ce travail que je pensais être temporaire pendant huit ans. En tant qu'enseignante, je souhaitais offrir le meilleur de moi-même. Je travaillais avec des enfants issus de familles aisées, investissant dans leur éducation, et je faisais face à de jeunes esprits brillants. J'ai réalisé que, mes élèves possédaient déjà une grande quantité d'informations, et ce n'était pas réellement moi qui allait leur enseigner de nouvelles choses. Ma véritable valeur ajoutée résidait dans ma capacité à les encourager à réfléchir de manière critique et à faciliter leur processus d'apprentissage. Le chevauchement de rôles (enseignante/psychologue) n'a pas constitué un obstacle, car cela m'a permis de mieux comprendre et d'être plus empathique envers les autres enseignants qui dispensent des cours. Cela m'a également aidée à développer davantage de compréhension et à connaître les élèves dans divers contextes. En tant que psychologue, un petit espace m'avait été attribué pour aménager un cabinet destiné aux élèves souhaitant me consulter, mais il restait souvent vide au début. À cette époque, la perception de la visite chez un psychologue était fortement marquée par la stigmatisation, et la véritable question était de savoir comment instaurer la confiance des élèves. J'étais également jeune et j'avais envie de travailler tout en profitant de l'instant présent.

J'ai eu l'opportunité de collaborer avec de jeunes collègues, et ensemble, nous avons mis en place de nombreuses activités extrascolaires. Dans ces environnements plus détendus, j'ai également pu mieux les connaître, tisser des liens et établir des relations de confiance. Nous avons créé la radio de l'école, un club dédié à la lecture et aux débats, des service sociaux dans la communauté, des campagnes de sensibilisation, un gouvernement d'étudiants, des formations sur divers sujets et pleins d'autres projets sociaux. Le mot d'ordre restait toujours : « les jeunes acteurs actifs pour le changement ». Tout ça m'a fait découvrir et aimer un autre aspect de l'enseignement que j'adore : l'enseignement informel où je peux être moi-même authentique. L'implication dans tous ces projets sociaux m'a permis d'être plus proche des élèves, et de voir leur problématique dans leur cadre de référence, étant empathique et en croyant toujours dans leur potentiel et d'offrir une considération positive inconditionnelle. Maintenant, je peux nommer l'état d'esprit que j'ai découvert au cours de ces années de travail. J'étais dans mon élément, ou, selon Roger, j'étais en congruence. *« Être congruent, c'est être réellement ce que l'on est dans la relation, sans masque, sans façade. »*

— Carl Rogers

Souvent, dans les discussions avec mes collègues enseignants, ils envisageaient que la nouvelle génération est problématique, que les choses ne sont plus comme avant, etc. Moi, je pensais qu'il fallait se mettre à leur niveau pour comprendre et découvrir qu'ils étaient peut-être bien plus en avance. Au cours des années de travail, la demande pour des consultations psychologique à l'école a commencé peu à peu à croître, malgré mon temps limité. Contrairement à ma formation en thérapie cognitive comportementale, je n'ai jamais utilisé les techniques ni les protocoles de diagnostic. Je n'ai également

pas effectué de tests d'intelligence ou d'évaluation. J'ai surtout connu mes élèves directement en classe et dans d'autres contextes scolaires. Être présent, les écouter et leur faire sentir vus et considérés ont été les seules « techniques » que j'ai adoptées de façon naturelle dans mon travail quotidien avec les jeunes.

En Albanie, la culture de la consultation psychologique était presque inexistante, et il n'y avait pas encore de psychologues en cabinet privé, du moins dans ma ville natale. Cependant, ce besoin ne se faisait pas vraiment sentir pour moi. Mon soutien provenait de mon cercle d'amis et de collègues, tous formés dans le domaine social. Nous étions jeunes et très bien connectés socialement. Entourée de mes amis et de mes élèves, j'ai pu apaiser la douleur que je ressentais au sein de ma famille.

****

Parenthèses

J'ai entamé une formation se basant sur une approche centrée sur l'expérience et le moment présent et je réalise que ma manière de parler de mon passé et des expériences vécues est façonnée par par la personne que je suis devenue et comment je me sens aujourd'hui. Il m'arrive de ressentir qu'il est difficile d'être pleinement comprise pour qui je suis aujourd'hui sans partager mon histoire passée. Bien que cette formation ait été un atout précieux pour appliquer les notions apprises, elle n'est pas la seule source d'influence. Mes expériences de vie ont également joué un rôle significatif.

****

Les dix années précédant mon inscription à cette formation ont été marquées par de nombreux bouleversements dans ma vie, me faisant repartir de zéro à plusieurs reprises. En 2012, je m'étais inscrit à une formation en « Counseling Psychology » à Tirana/Albanie, mais je n'ai pas pu la terminer à cause d'un grave accident de voiture en revenant de l'université, qui a mis ma vie en danger. Il m'a fallu six mois pour recommencer à marcher, sans parler des cicatrices de mon visage qui m'ont défigurée. Je n'ai même pas eu le temps de traiter ce qui m'était arrivé, car entre-temps, mon père a reçu un diagnostic de cancer du poumon et je l'ai perdu en cinq mois. Les deux années suivantes, j'ai repris le travail à l'école à temps partiel, mais ma vie était rythmée par des visites aux hôpitaux pour des interventions visant à reconstruire mon visage, des hôpitaux psychiatriques et des services de police pour consulter au sujet de mon frère. Parallèlement, je me battais avec les tribunaux et les avocats pour récupérer l'argent de mes assurances maladie, car les avocats avec qui j'avais signé pour me défendre m'avaient escroqué et dépouillé de tous mes fonds. En 2016, je viens rejoindre mon compagnon en Belgique, avec qui j'avais entretenu une relation à distance pendant cinq ans mais je ressentais une forte culpabilité d'abandon envers ma mère. J'avais des doutes sur ma relation, car il ne souhaitait pas la rendre publique ni rencontrer ma mère, prétextant qu'il voulait rester discret. Cependant, je ne voulais pas rester dans mon pays, où tout était devenu trop traumatisant pour moi. J'avais perdu mes amis, mes repères et mon

identité, car une fois en Belgique, je ne pouvais ni travailler ni étudier tant que mes documents n'étaient pas en règle. Même si je ne pouvais pas mettre un nom sur ce que je ressentais il y avait quelque chose qui n'allait pas dans ma relation, mais j'étais complètement perdue et isolée. J'ai décidé de retourner en Albanie, mais après cinq mois passés en Belgique, mon compagnon a été confronté à un diagnostic de cancer et le pronostic était très défavorable. J'ai fait le choix de ne pas l'abandonner, car il n'y avait personne d'autre en Belgique à part moi et un ami. Il a lutté pendant un an et demi, et moi, j'ai passé ma vie entre les hôpitaux et les séances de chimiothérapie, seule dans un pays étranger, loin de ma famille et de mes amis, dans une relation cachée dont seules ma sœur et ma meilleure amie étaient au courant. Je ne voulais pas en parler à ma mère, car elle souffrait déjà de problèmes cardiaques, et je ne pouvais pas risquer qu'elle tombe malade en apprenant la vérité, alors que je ne voulais pas abandonner mon compagnon. Il est mort entre mes bras, seul à l'hôpital. Il m'a remerciée et s'est excusé pour toutes les choses mauvaises qu'il m'avait faites. Il voulait que je reste en Belgique pour poursuivre mes études et avait pensé à me mettre en sécurité financière après son départ. L'année qui a suivi fut sombre ; c'était un deuil que j'ai traversé seule chez moi en Belgique. Je n'avais pas l'intention de retourner en Albanie. Je souhaitais rester seule avec ma souffrance, sachant que je ne trouverais pas le réconfort dont j'avais besoin au sein de ma famille. J'étais telle un vase brisé en mille morceaux, et j'avais besoin de les rassembler. J'ai lu énormément de livres et regardé des vidéos de gourous et de spiritualistes, chamans, espérant donner un sens à tout ce que j'avais vécu, mais aucun sens ne s'est dessiné. Ma sœur me pressait de consulter un psychologue, s'inquiétant pour ma santé, mais je n'avais aucune envie de m'ouvrir à qui que ce soit, car je ne savais même pas par où commencer, et c'était épuisant de partager mes pensées avec autrui. Une fois mes larmes taries et après avoir réussi à ne pas me laisser submerger, j'ai décidé de rester en Belgique. Je ne voulais pas considérer mon arrivée en Belgique comme un échec. Face à la question « Qui suis-je ? », j'avais du mal à répondre – il me fallait me reconstruire. En 2018, je m'inscris à l'ULB pour poursuivre un Master en Psychologie sociale et interculturelle. Trois mois après mon inscription à l'université, quelqu'un a révélé mon histoire à ma mère, qui subit un AVC en se trouvant en danger de mort. Je retourne alors dans mon pays. J'éprouve un profond sentiment de culpabilité, convaincue que c'était entièrement de ma faute. Je choisis de maintenir mon inscription à l'université tout en étant présente pour ma famille. Les masques sont tombés, je n'avais plus besoin de me cacher et les critiques de ma mère ne m'affectaient plus. J'ai mis en priorité ma famille en consacrant à ma mère tout le temps nécessaire pour les rendez-vous médicaux et les soins afin qu'elle puisse se rétablir. Ma mère ressentait déjà une profonde culpabilité et se sentait mal pour tout ce que j'avais vécu, mais elle n'a jamais su s'excuser. Elle a toujours endossé le rôle de la victime, se percevant comme la cible d'un monde hostile ou injuste. Malgré cela, elle était profondément reconnaissante de ma présence et ne voulait pas que je l'abandonnais. Elle me voyait, et continue de le faire, un peu comme un sauveur. En passant plus de temps avec elle, sans masque, et en nous considérant tous deux comme des adultes – car elle finit par me percevoir finalement comme quelqu'un de mature – elle a pu me confier des aspects de sa vie, y compris sa relation compliquée avec sa propre mère et avec mon père. Elle a même révélé qu'elle n'aurait pas souhaité un troisième enfant, se sentant comblée avec mon frère et ma sœur. Ce n'était pas une surprise, mais ces mots valident ce que j'avais ressenti tout au long de ma vie.

Est-ce que j'en veux à ma mère ? Pas vraiment. La personne avec qui j'avais affaire quand j'étais petite n'est pas la même avec celle du présent. Je ne peux pas en vouloir à quelqu'un qui n'existe pas.…Dans mon esprit, j'essayais d'imaginer une discussion entre ma mère et moi, deux enfants en pleine conversation. Je ressentais profondément sa douleur, ainsi que la mienne.

« Quand je me laisse vraiment comprendre une autre personne, quand je pénètre dans son monde intérieur et que je perçois ses sentiments comme s'ils étaient les miens, alors je crée un climat de sécurité et de confiance. » — Carl Rogers,1970)

Être authentique et présent m'avait permis d'ouvrir une porte vers ma mère. De nombreuses réponses concernant mon frère, que ni mes études, ni mes lectures, et ni mes expériences de travail n'avaient pu m'apporter, ont émergé lorsque j'ai eu l'occasion d'être présente et plus proche de notre mère.

La santé de ma mère a profondément affecté mon frère, qui a accepté de consulter des psychiatres. Il perçoit la vie comme insupportable sans le soutien de notre mère. Leur relation est si étroite que la maladie de ma mère l'a rendu particulièrement vulnérable. Des médicaments lui ont été prescrits, et il a finalement été inscrit aux services de sécurité sociale du pays, un scénario qui semblait inimaginable peu de temps auparavant. On dirait qu'il a besoin de beaucoup d'amour, tout en ayant besoin de son propre espace. Tout ce que je peux lui offrir, en dehors de mon temps, de mon énergie et de mon aide financière, c'est un amour inconditionnel et une présence authentique. de*Peretti (1997) insiste sur l'importance de la qualité de présence dans la relation d'aide ».*
J'ai essayé d'être le plus empathique possible face à sa souffrance, mais je me sens également impuissante à comprendre ce qu'il traverse réellement.

Ce que j'ai appris au fil de ma vie, c'est qu'il est parfaitement acceptable de ne pas avoir toutes les réponses. L'essentiel est d'être présent(e), d'apporter son soutien même sans une compréhension complète. Cela devient plus difficile lorsque cela ne concerne pas les personnes que j'aime.

Ce qui m'a véritablement sauvée et a agi comme une véritable armure de protection encore pendante cette période difficile, ont été mes amis qui m'ont entourée et soutenue. J'ai travaillé avec eux dans un centre social sur des projets communautaires, ce qui m'a permis de détourner mon attention et d'alléger mes préoccupations.

Après la pandémie de Covid, j'ai décidé de me recentrer sur moi-même. Je suis rentrée en Belgique et j'ai terminé mon master en 2021. Je suis profondément reconnaissante pour l'ouverture d'esprit et les concepts théoriques que j'ai pu assimiler durant cette formation. J'ai exploré l'influence des groupes sociaux et de l'environnement sur notre comportement, en m'appuyant sur une approche fondée sur des faits scientifiques et pragmatiques. Cela a été comme une mise à jour de mes connaissances au sein d'une institution universitaire de renom. Vers la fin de mes études, j'ai été profondément influencée par

l'une de mes professeurs en criminologie et psychopathologie, qui abordait les « maladies mentales » de manière phénoménologique. Cette approche m'a fascinée par la clinique, et j'ai réalisé que ma formation en tant que psychologue ne serait pas complète tant que je n'aurais pas acquis également une formation en clinique. De plus, la formation complémentaire ne durait qu'un an, ce qui passerait rapidement.. Pendant le master en clinique, j'ai eu l'opportunité d'explorer en profondeur les trois grandes approches : cognitive - comportementaliste, systémique et psychanalytique. Ce master a été révélateur pour moi, car l'approche systémique est relativement méconnue en Albanie, tandis que la psychanalyse est souvent dévalorisée ou mal comprise. J'ai suivi plusieurs cours axés sur l'approche psychanalytique, et les psychologues qui m'ont encadrée durant mon stage appartenaient également à ce courant. Au début, j'étais plutôt sceptique, me disant : « Ils racontent n'importe quoi. » Cependant, au fil du temps, j'ai décidé de garder l'esprit ouvert et d'apprendre. Cela faisait vingt ans que j'avais terminé mes études en Albanie, et mon expérience académique en Belgique m'a offert une nouvelle perspective. J'ai réalisé l'importance de ne pas enfermer les gens dans des catégories, de ne pas les réduire à un simple diagnostic, et d'adopter une vision plus globale de leur fonctionnement. Je crois également que les hypothèses peuvent toujours évoluer et que les êtres humains sont dynamiques. Cependant, quelque chose ne résonnait pas totalement en moi pour m'engager pleinement dans l'approche psychanalytique, où le patient semble passif, presque victime de son passé ou de son inconscient.

Je suis devenue psychologue clinicienne reconnue en Belgique et en même temps citoyenne belge en 2022, et j'ai décidé alors de me donner une chance de m'installer et de m'intégrer dans ce pays. Cependant, je vis dans un état d'alerte permanent. Une peur latente m'accompagne, celle que quelque chose puisse survenir soudain à tout moment, comme par le passé, me forçant à retourner dans mon pays d'origine. Peu importe la nature de l'événement, si quelque chose arrive à ma mère… Je reste ici, mais… rien n'est vraiment sûr.…Ce qui me fait à chaque fois prendre la vie jour après jour et avoir du mal à me projeter sur des projets à long terme.

Mon premier emploi en Belgique était en tant que travailleuse psycho médicale dans une crèche située dans une commune aisée. Au début, je me sentais complètement déconcertée, ne connaissant ni le contexte ni la communauté. En tant que femme sans enfants, j'avais l'impression de ne pas pouvoir offrir de conseils pertinents, surtout face aux puéricultrices ayant plus de 20 ans d'expérience. Elles me regardaient avec méfiance, me percevant comme une potentielle menace. J'éprouvais parfois des difficultés à m'exprimer couramment en français, surtout sous pression. Je me souviens d'une fois où j'ai accidentellement heurté un petit bébé, et j'étais horrifiée. La puéricultrice m'a alors rassurée en me disant de ne pas m'inquiéter, qu'il oublierait, ce qui m'avait choquée. Tout au long de cette expérience, j'ai agi avec authenticité parce que je ne savais pas faire différemment. Cela surtout au début conduit à des malentendus et à des jugements, tant sur le plan professionnel que personnel. Je me suis retrouvée dans une culture où ma façon de m'exprimer, mon sens de l'humour et ma personnalité n'était pas toujours perçus de la même manière qu'en Albanie. À plusieurs reprises, cela a été douloureux et m'a donné l'impression d'être seule face à un monde qui ne me comprend pas. Cependant moi aussi, dans cette première expérience de travail, j'ai rencontré des défis pour faire preuve d'empathie et exprimer

une considération positive inconditionnelle envers mes collègues à la crèche. Désireuse de toujours placer l'intérêt de l'enfant en première ligne, j'avais du mal à éprouver de l'empathie ou à avoir une considération positive inconditionnelle envers des puéricultrices qui criaient sur les enfants ou les laissent pleurer longtemps. Il m'était difficile de donner des conseils et de m'affirmer dans une position d'autorité, car je me sentais légitime mais pas vraiment prise en compte. Avec le temps, j'ai également commencé à comprendre la charge mentale et physique que ces puéricultrices supportaient en raison du manque de personnel et de la fatigue, qui pouvait les mener jusqu'au burnout. Mon contrat à durée déterminée a touché sa fin, et j'ai fait face à d'énormes difficultés pour trouver un emploi avec l'expérience encore limitée que j'avais accumulée en Belgique.

En 2023, je découvre une offre en ligne pour un poste de psychologue indépendant dans un centre de thérapie, avec un contrat de remplacement de six mois. J'ai été invitée par la collègue que je devais remplacer ainsi que par la directrice du centre, qui m'a accueillie chaleureusement, en me rassurant sur le fait que j'allais bénéficier de soutien et d'orientation dans cette démarche, malgré mon absence d'expérience. Mon désir de devenir psychologue au sens plein du terme était si fort que j'ai réussi à convaincre mes collègues de ma préparation et de mes compétences pour ce rôle. Il est vrai que les tâches administratives semblaient interminables, et le coût financier en tant qu'indépendante principale était conséquent, mais je considérais cela comme un investissement précieux. J'étais impatiente face à cette opportunité. Mon mantra était : on ne sera jamais totalement prêt pour ce que l'on aime, mais il faut se lancer malgré tout. Heureusement, le collègue que j'ai remplacé avait une base de patientes qui en partie, avaient accepté de se consulter avec moi avec sa recommandation. J'étais reconnaissante car ce n'est pas facile de changer de thérapeute après avoir établi une relation de confiance avec un autre thérapeute. Je regardais mon cabinet avec une admiration sans bornes, ne pouvant pas croire mes yeux. C'était un rêve… Comment une femme venant d'une province d'un pays modeste comme l'Albanie pouvait-elle travailler au cœur de l'Europe, dans l'un des quartiers les plus prestigieux de la ville ? Tout cela me paraissait surréaliste, presque comme une blague du destin. La pression que je me suis mise sur moi-même était énorme.

Au début, lorsque les patients me rémunéraient, une profonde appréhension m'envahissait, comme si mon rôle d'écoute ne justifiait pas le montant qu'ils me versaient. Je ressentais le besoin de prouver ma compétence en offrant des conseils pertinents et des solutions efficaces.

« Le thérapeute est un compagnon d'humanité, pas un expert en solutions. »

— I. Yalom

Cela m'empêchait d'être pleinement présente, car pendant qu'ils s'exprimaient, je me concentrais sur la recherche de la réponse parfaite. À cela s'ajoutait mon anxiété liée à ma maîtrise du français, qui n'est pas ma langue maternelle, et la frustration qui en découlait lorsque le mot juste me faisait défaut au moment crucial. Si je pensais que la séance n'avait pas été fructueuse, je me blâmais, convaincue que

je n'étais pas faite pour ce métier. Je me souviens qu'au cours de mon stage en Belgique, il avait été évoqué que je souffrais du syndrome de l'imposteur, cette sensation de ne pas être à la hauteur. Au départ, je portais un masque pour convaincre les autres de mes compétences, mais par la suite, la peur que ce masque tombe et que mes faiblesses soient révélées me hantait. En essayant de bien faire avec mes patients et en prenant tout sur mes épaules, je réalise maintenant que je cherchais à tout gérer seule, oubliant que c'est un travail collaboratif. J'avais du mal à être authentique en cherchant à être professionnelle à tout prix.

Il m'est arrivée aussi d'éprouver des difficultés à saisir le malaise de certains patients « aisés » ou presque. Je ne comprenais pas pourquoi ils venaient me consulter. Leurs préoccupations me paraissaient si insignifiantes, surtout face à leur situation privilégiée. Cependant, j'ai aussi connu des cas que je considère comme des réussites dont je suis fière, en particulier parmi les adolescents ou ceux issus d'un public étranger.

Parmi ces cas, il y avait une jeune fille de 15 ans, souffrant de dépression et ayant déjà tenté de passer à l'acte. Elle était suivie depuis deux ans et avait quitté l'école depuis un an et demi. Son médecin de famille lui avait prescrit des sédatifs et l'avait orientée vers un psychologue, mais elle refusait de consulter un psychiatre. Après plus au moins 8 séances, elle a finalement repris l'école à temps partiel et a décidé de consulter un pédopsychiatre. Avec les adolescents, grâce à mon expérience, je me sens plus à l'aise et en phase. J'aborde leur monde et leurs intérêts avec curiosité, tout en restant moi-même et authentique, ce qui facilite l'établissement d'une relation de confiance. Pour ma cliente Z, j'avais tenté de construire un programme de traitement basé sur des tâches à réaliser et des devoirs à faire à la maison, en commençant par des activités simples qu'elle pouvait accomplir, comme ranger un petit coin de sa chambre ou faire une courte promenade. Cependant, je me suis rendu compte que cela ne portait pas ses fruits. À chaque séance, elle venait trop fatiguée et n'avait aucune envie de suivre les conseils des autres. La stratégie consistait non pas qu'elle suivait mes indications, mais de l'accompagner. Ce qui a porté ses fruits, c'était de lui donner la confiance nécessaire pour qu'elle se sentait maîtresse de ses propres choix.

« La personne n'a pas besoin d'être réparée, mais reconnue dans sa singularité. »

— B. Lamboy

En tant que fille unique avec des parents divorcés, elle vivait avec sa maman. Sa mère, souvent intrusive, n'hésitait pas à me contacter en dehors des consultations pour discuter du suivi et donner des conseils sur la manière d'accompagner sa fille. Étant donné que la jeune patiente était mineure et que c'était la mère qui payait, je me sentais dans l'obligation d'informer la maman sur l'évolution du traitement. Cependant, il est devenu nécessaire de clarifier la situation avec ma patiente en lui expliquant que sa mère me contactait par souci pour elle. Ce fut alors à la fille de prendre le courage de poser des limites à sa mère, ce qui lui a permis de renforcer sa confiance pour prendre des décisions la concernant. Après une crise d'angoisse qui a nécessité une intervention dans l'urgence psychiatrique, nous avons discuté

du rôle du pédopsychiatre. J'ai assuré à ma patiente que, si elle décidait de consulter un psychiatre, je collaborerais avec

eux, mais que je garderais confidentielles toutes les informations qu'elle me confiait, sauf si elle me donnait son accord pour le contraire. Nous avons également convenu ensemble des informations à partager avec le psychiatre, la plaçant au centre de ses choix. Suite à sa visite chez le psychiatre, elle a aussi eu le courage de clarifier des situations douloureuses avec son père. Nous avons alors envisagé son retour à l'école, en collaboration avec la direction, pour suivre uniquement des cours de sciences humaines juste pour tester cette possibilité de retour. Elle aspirait à devenir psychologue un jour. Cette approche a fonctionné. Petit à petit, elle a espacé ses séances à deux semaines, se sentant mieux.

« Ce n'est pas la technique qui guérit, mais la relation. » — I. Yalom

Avec l'arrivée des vacances scolaires, la plupart de mes patients, principalement des adolescents et des enfants, sont partis en congé. Face à une patientèle qui se réduisait et à une anxiété grandissante liée aux factures à payer, je décide de me retirer, de prendre du recul et de chercher un emploi plus stable. Je venais de m'inscrire dans cette formation en psychothérapie positive, en espérant qu'elle m'apporterait les techniques et solutions nécessaires pour surmonter les difficultés rencontrées dans ma pratique privée. C'était l'approche qui me semblait la plus adaptée. Dans le même temps je trouve un emploi en tant que psychopédagogue dans des centres d'accueil postscolaire de la Commission européenne, où je travaille avec des enfants âgés de 4 à 12 ans. C'est un poste à temps partiel, ce qui me permettrait de dégager du temps pour des consultations privées dans un futur proche ou lointain. Je bénéficie d'un environnement multiculturel et d'une dynamique sociale vivante, loin de l'isolement d'un cabinet confiné. J'avais enfin trouvé mon habitat.

La direction de l'entreprise m'a remis le projet pédagogique élaboré par la Commission et on m'a garanti que j'avais la liberté d'organiser mon travail comme je le souhaitais. Ce qui était attendu de moi, c'était de proposer des interventions pédagogiques selon le schéma suivant : problème-intervention-solution. Bien que j'appréciais l'énergie que ce travail me procurait, les débuts se sont avérés très difficiles. Les enfants arrivaient et partaient à des horaires variés, et les éducateurs me regardaient avec méfiance lorsque je tentais d'entrer dans une section, s'interrogeant sur mes intentions. Il était donc chaotique de trouver ma place. Je souhaitais être authentique en offrant une considération positive inconditionnelle. Fondamentalement, je pense qu'il est important de donner ma confiance comme un crédit pour établir des relations, sans attendre que l'autre me prouve quoi que ce soit. Cependant, cela n'est pas nécessairement vrai pour tout le monde… En tant que personne sociable, je me rapproche des autres en y ajoutant une valeur émotionnelle, même dans le cadre professionnel, surtout dans un environnement informel. Je déteste la rigidité et la formalité. Cependant, j'ai réalisé qu'à la différence de l'Albanie, les collègues, bien que gentils et courtois, ne deviennent pas des amis et les relations restent craintives et superficielles. C'est comme s'il est toujours nécessaire de rester sur ses gardes.

« Le plus grand cadeau que je puisse offrir à l'autre est d'être moi-même » (Rogers, 1971).

Je me suis souvent interrogée sur leur désir de recevoir ce cadeau, mais je n'avais rien de mieux à leur proposer. La première année a été particulièrement complexe en raison de la multitude d'intervenants impliqués : parents, éducateurs, coordinateurs, et responsables de mon entreprise ainsi que de la commission. L'enjeu était de trouver un équilibre et de m'affirmer dans mon rôle.

Je débute en même temps la formation en psychothérapie. L'aspect particulier de cette formation était qu'elle nécessitait d'être accompagné par un psychologue humaniste. Sans cette formation, je ne suis pas certain que j'aurais pris cette initiative. Parfois, en échangeant avec d'autres collègues psychologues, je ressentais un certain désavantage, car ils bénéficiaient tous d'un suivi, tandis que je me voyais comme une exception. Lors de ma première séance, je me suis mis une pression telle que, en commençant à partager mon histoire, j'ai éclaté en larmes. En réfléchissant après la séance à la raison de mes pleurs, alors que je pensais avoir guéri cette blessure, je n'arrivais pas à comprendre.

Avant chaque séance, je me retrouvais à réfléchir à ce que je devais dire ou travailler, et cela devenait de plus en plus difficile car une fois raconté tous les évènements importants de ma vie je ne savais plus quoi aborder. Je ressentais une certaine pression à devoir apporter quelque chose de nouveau à chaque séance, comme si je devais prouver ma progression. Je n'ai jamais réussi à ouvrir mon cabinet privé, car le stress lié à mon travail était déjà suffisant. Après ma première année de formation, j'ai décidé de faire une pause, car j'avais des difficultés à financer ma formation avec un emploi précaire (CDD) à temps partiel. Cependant, j'ai choisi de continuer les consultations psychologiques malgré cette pause, car au fond je ne voulais pas abandonner ma formation, mais simplement prendre un temps de répit.

Mon contrat de travail a été renouvelé, et j'ai alors décidé de donner le meilleur de moi-même. Le pire qui pourrait m'arriver dans un scénario catastrophique serait un licenciement. Je me sentais sereine, sachant qu'en Belgique, j'avais fait tout mon possible pour m'intégrer. Je me suis dit : « Si les choses ne fonctionnent pas, je retournerai dans mon pays. » Je connaissais déjà le milieu de travail et mes collègues. Je ne me suis pas mis trop de pression et j'ai décidé de rester authentique, car je n'avais rien à perdre. Ceux qui m'apprécient le feront, et ceux qui ne m'aiment pas, tant pis.

« Ce n'est que lorsque je m'accepte tel que je suis que je peux commencer à changer. »

— Carl Rogers

En étant moi-même et en cherchant à tirer le meilleur de mon travail avec les enfants, j'ai pu renouer avec mon enfant intérieur et m'amuser aussi. Cet équilibre entre le monde de l'enfance et celui des

adultes m'a aidé à établir des relations solides et empathique avec les enfants , en tenant compte de leur cadre de référence.

« L'empathie consiste à percevoir le monde intérieur de l'autre comme s'il était le nôtre, sans jamais perdre la distinction du "comme si" » (Rogers, 1970).

En affirmant ma volonté de placer l'intérêt de l'enfant en priorité, on m'était demandé lors d'une des premières réunions pédagogiques si j'étais là pour les enfants ou pour les éducateurs. J'avais principalement répondu en pensant aux enfants, car si les enfants sont heureux, les parents le sont également de notre travail, ce qui bénéficie à tout le monde. A fils du temps après avoir travaillé plus étroitement avec les éducateurs, ma réponse aurait peut-être été légèrement différente/nuancée. J'ai bien compris que chaque éducateur faisait de son mieux avec les ressources disponibles pour le bien-être des enfants. En plus, sachant l'impact que la présence, le soutien et l'attention d'une personne peuvent avoir sur la vie d'un enfant, j'ai réalisé que l'état émotionnel et le bien-être des éducateurs influencent également les enfants. Je répondrais que je suis là pour soutenir les éducateurs dans une mission commune : veiller à la sécurité affective et émotionnelle des enfants. En étant authentique et plus proche de mes collègues éducateurs, j'ai pu faire preuve de plus d'empathie et les juger moins, en leur offrant une considération positive inconditionnelle. Chacun d'eux avait l'autonomie de préparer son propre agenda, d'organiser la salle comme bon lui semblait et de proposer des idées. Je n'ai jamais voulu adopter une position de pouvoir ou de savoir, mais plutôt trouver des moyens de collaborer. *« Mon travail est simplement d'être une personne réelle dans une relation réelle. »*
— C. Rogers . Avec le temps, l'énergie au travail est devenue de plus en plus légère, et j'ai trouvé mon équilibre, peut-être même des amis.

Cependant, lors de mes consultations, j'avais l'impression que rien ne progressait, et je craignais de décevoir ceux qui m'avaient fait confiance en me permettant de m'inscrire à cette formation. Même pour rédiger ce texte, j'ai longtemps procrastiné, peinant à m'asseoir pour écrire deux lignes jusqu'au dernier mois et à l'approche de la date limite. J'éprouvais également une paralysie générale dans ma vie ; je n'avais envie de rien faire, ni de hobbies, ni de sorties, et je ne parvenais pas à avancer pour ouvrir mon cabinet. J'ai commencé à envisager que mes symptômes pourraient correspondre à un TDAH : le fait de tout laisser à la dernière minute, de manquer d'énergie jusqu'à l'échéance, de ne pas réussir à me concentrer, et de passer des heures à jouer aux jeux vidéo. Puis, je finissais un projet qui aurait dû prendre deux semaines en seulement trois heures de concentration, simplement parce que j'avais commencé. J'avais constamment vingt fenêtres ouvertes dans mon esprit, et le lendemain matin, je ne me souvenais de rien. J'écrivais des "to-do lists," mais je finissais par les perdre. Cela m'a amené à identifier des éléments à travailler en thérapie. Je ressentais aussi une certaine honte par rapport à mon passé, mais je ne comprenais pas pourquoi. J'espérais qu'en thérapie, j'aurais pu m'aider à trouver des solutions. Parfois, j'ai demandé à mon thérapeute de me mettre au défi et de partager son avis, mais à la place, j'ai reçu seulement une personne de soutien qui m'écoutait sans offrir de solutions mais sans

me mettre de pression non plus. Avec le temps, je ne cherchais ni réponses ni réparations. Ces éléments faisaient partie de moi, et l'objectif était de les intégrer avec les autres aspects de ma personnalité.

« Lorsque le thérapeute accepte le client tel qu'il est, il lui offre la liberté d'explorer et d'être.

» — Carl Rogers

Ma vie personnelle stagnait, et à un moment donné, j'ai confié à mon psychothérapeute : « Peut- être qu'en ce moment, je ne désire pas vraiment de changement. » Alors qu'auparavant, influencé par tous ces livres de développement personnel, je croyais fermement que le succès résidait dans le fait de sortir de ma zone de confort, je réalise maintenant que le véritable succès consiste à atteindre un équilibre. Dernièrement, ce que je souhaitais, c'était profiter de ce moment de sérénité dans ma vie, où tout est confortable et stable, sans ressentir la pression du temps qui passe.

À la question de qui je suis aujourd'hui, ma réponse serait : « Je ne sais pas. Les choses évoluent… et je suis en train de devenir. »

« Être pleinement humain, c'est être en devenir. » — A. Maslow

Les connaissances acquises au cours de cette formation ont agi comme des confirmations de ce que je portais en moi. Je suis impatiente de reprendre ma deuxième année de formation après une pause d'un an. En parallèle après 17 années de démarches que ma sœur a entreprises pour que je puisse la rejoindre aux États-Unis, l'état américain a donné son accord et une décision m'attend... Pour ma santé mentale, j'apprécie parfois de me promener et d'explorer de nouveaux lieux dans la ville. Marcher seule m'apaise souvent et m'aide peut-être à trouver des réponses. Un jour, en levant les yeux vers un grand bâtiment, j'ai remarqué l'inscription : « Everything in its time ». Je prends une profonde respiration et me dis que tout ira bien et que tout finira par se mettre en place.

Bibliographie

- Lamboy, B. (2003). *Devenir qui je suis : Une approche de la personne.* Desclée De Brouwer.
- Maslow, A. (2014). *Vers une psychologie de l'être. L'expérience psychique.* Fayard.
- Maslow, A. (2015). *Devenir le meilleur de soi-même.* Eyrolles.
- Mazet, M. (2003). *Des mots pour vivre.* Desclée De Brouwer.
- Odier, G., & Rogers, C. (2012). ***Être vraiment soi-même. L'approche centrée sur la personne.***
    - Eyrolles.
- Peretti, A. (1997). *Présence de Carl Rogers.* Érès.
- Rogers, C. (1967). *Le développement de la personne.* Dunod.
- Rogers, C. (1970). *La relation d'aide et la psychothérapie.* ESF.
- Rogers, C. (1971). *Autobiographie.* EPI.

- Rogers, C. (2009). *Psychothérapie et relations humaines. Théorie de la thérapie centrée sur la personne.* ESF.
- Yalom, I. (2008). *Thérapie existentielle.* Galaade.
- Zech, E., Demaret, G., Priels, J.-M., & Demaret-Wauters, C. (2021). *Psychothérapie centrée sur la personne et expérientielle. Fondements et développements contemporains.* De Boeck.