



Psy et formateur – Posture d'humilité hors de tout pouvoir

Article de Thierry Tournebise

Thèmes : « Fondements de la maïeusthésie, Pédagogie et transmission »

Date : janvier 2025

Sommaire de l'article

Le savoir et la modestie

- Nul ne part jamais de rien
- Nul ne sait jamais tout
- Patients et stagiaires sources de nouveautés

Les multiples sens du mot « pouvoir »

- La capacité
- La puissance
- Le droit
- La vérité

Le confort de l'humilité

- Economie d'énergie
- Apprentissage permanent
- Atmosphère d'humanité préservée

Le confort d'un espace sécurisé

- Sécurité pour le patient
- Sécurité pour le stagiaire
- Sécurité pour le praticien ou le formateur

L'autorité et la douceur

- L'existence de Soi
- Le déploiement de chacun
- Des paradigmes et des archétypes

Le pouvoir cache la fragilité

- En thérapie
- En pédagogie
- En réunions de réflexions ou de recherche
- L'humilité face à nos propres insuffisances
- Le piège du besoin de sens
- Des compétences en devenir permanent
- Un espace profondément existentiel

Être psychopraticien ou être formateur n'exige pas que du savoir, ni que de la compétence, mais aussi une qualité d'humanité, d'ouverture, de compréhension, de délicatesse... hors de toute posture de pouvoir.

Le « pouvoir » peut leur donner la sensation d'être puissant concernant le mieux-être d'autrui, d'être autorisé à affirmer une vérité et à la défendre contre les contradicteurs. Cela peut même conduire à juger ceux qui n'y adhèrent pas. En fait, tenter de détenir un pouvoir (même avec la meilleure des intentions), est le signe d'une faiblesse personnelle contre laquelle on lutte en essayant de se hisser au-dessus des autres.

En pédagogie comme en psychothérapie, ce serait une grave dérive ! Alors psychopraticiens et formateurs tendront à gagner en assurance personnelle afin d'être libre d'entendre toutes sortes de points de vue avec autant de souplesse et de générosité que possible. Ils restent ainsi libres des dogmes, de la rigidité théorique, ils peuvent se laisser enseigner aussi par ceux qu'ils accompagnent ou qu'ils forment. Tout psychopraticien ou formateur qui ne serait pas dans cette posture aurait à faire un chemin personnel afin de déployer plus de justesse et d'apporter un soutien ou enseignement efficient, sans risques de nuisances.

Le savoir et la modestie

Nul ne part jamais de rien

Quand nous souhaitons mettre en œuvre une compétence, celle-ci ne vient jamais de rien. Elle vient de l'assemblage d'une expérience personnelle liée à notre entourage, à des événements auxquels nous avons dû faire face et à des données acquises par la lecture ou par la formation.

Nous ne pouvons donc qu'être en gratitude envers ceux qui nous ont précédés et/ou qui nous entourent, auxquels nous devons une belle part de nos acquis. Depuis la nuit des temps l'Être humain œuvre jour après jour pour gagner en connaissances, en compétences et en conscience.

La difficulté est sans doute de garder de la candeur et de l'humilité quand le savoir devient conséquent. Il n'est pas rare que le « savant » se sente investi d'un pouvoir lié à la vérité qu'il pense détenir.

Je souhaite de tout cœur que les psychopraticiens et les formateurs qui œuvrent en maïeusthésie en soient pleinement conscients, chacun faisant humblement pour le mieux.

Nul ne sait jamais tout

Je ne sais pourquoi, il y a près de quarante ans j'ai mémorisé ce propos d'un illustre savant. C'était dans une émission de télévision qu'une journaliste a dit à Louis Leprince-Ringuet* : « oui, mais vous vous êtes un savant ! ». Celui-ci lui répondit aussitôt :

“

« Oh, vous savez... un savant c'est juste quelqu'un dont l'ignorance a quelques lacunes »

*(physicien, ingénieur en télécommunications, historien des sciences et essayiste français)

La quête authentique de justesse nous maintient dans la candeur de celui qui est toujours prêt à découvrir, qui est toujours prêt à remettre en cause ses acquis en vue de nouveaux éclairages. La difficulté est alors d'avoir assez d'assurance pour pouvoir prendre ce risque, sans se sentir en danger face à la nouveauté. Mais comment avoir à la fois un socle suffisamment sécurisant, et en même temps une liberté qui nous invite à la découverte d'une part du monde qui nous entoure et d'autre part de ce qui nous constitue.

Concernant cette liberté je suis particulièrement touché par le propos du philosophe britannique John Stuart Mill (1806-1873) :

“

« Si tous les hommes moins un partageaient la même opinion, ils n'en auraient pas pour autant le droit d'imposer silence à cette personne, pas plus que celle-ci, d'imposer silence aux hommes si elle en avait le pouvoir » (Stuart Mill, 1990, p.85).

“

« [...] ce qu'il y a de particulièrement néfaste à imposer le silence à l'expression d'une opinion, c'est que cela revient à voler l'humanité : tant la postérité que la génération présente, les détracteurs de cette opinion davantage encore que ses détenteurs » (ibid.).

“

« Si l'opinion est juste, on les prive de l'occasion d'échanger l'erreur pour la vérité ; si elle est fausse, ils perdent un bénéfice presque aussi considérable : une perception plus vive de la vérité que produit la confrontation avec l'erreur » (ibid.).

Certes, il s'agit d'un philosophe ! Mais il est très touchant que même des chercheurs en sciences « dures » touchent à ce regard d'humilité. Le scientifique Alexandre Grothendieck, chercheur en mathématique (médaille Fields) tient à nous sensibiliser à un tel regard. Il y consacre son ouvrage « Récoltes et semailles » (1.700 pages) afin que ses confrères ne perdent ni leur ouverture, ni leur candeur. Il se désole cependant de l'égarement des professeurs et des chercheurs à ce sujet... au point qu'il choisit de quitter le monde de la recherche :

“

« Notre monde si fier de sa puissance en mégatonnes atomiques et en quantité d'informations stockées dans ses bibliothèques et dans ses ordinateurs est sans doute aussi celui où l'impuissance de chacun, cette peur et ce mépris devant les choses simples et essentielles de la vie, a atteint son point culminant. » (Grothendieck, 2021, p.210)

“

« Le lien que je veux dire est celui d'une certaine « naïveté », ou d'une « innocence » dont j'ai eu l'occasion de parler. Elle s'exprime par une propension (souvent peu appréciée par l'entourage) à regarder les choses par ses propres yeux, plutôt qu'à travers des lunettes brevetées, gracieusement offertes par quelque groupe humain plus ou moins vaste ; investi d'autorité pour une raison ou une autre. » (p.96)

“

« [...] j'ai été assez peu touché par ce conditionnement-là, qu'on pourrait appeler la « cécité culturelle » - incapacité de voir (et de se mouvoir) en dehors de l'« Univers » fixé par la culture environnante ». (p.31)

Patients et stagiaires sources de nouveautés

Toute posture de « pouvoir » fige le savoir et la compétence du praticien ou du formateur.

Juste expliquer quelque chose à une personne souhaitant en savoir plus, ou même former des stagiaires est le meilleur moyen d'apprendre soi-même de multiples nouveautés. Cette interaction avec autrui est alors source de précisions nouvelles pour celui qui explique (autant que pour celui qui écoute). L'exigence de clarification émanant de celui qui est enseigné amène le formateur à sortir des zones floues de ses connaissances et à clarifier sa propre pensée.

Se figer sur des processus ou des dogmes est dommageable, tant pour ceux qui reçoivent l'information que pour ceux qui la donnent. Rollo May, psychologue et psychothérapeute, en fait la remarque à l'intention de ses confrères :

“

« Les principes techniques protègent les psychologues et les psychiatres de leurs propres angoisses. Mais par la même occasion, les techniques empêchent les psychologues et les psychiatres de comprendre le malade, elles l'isolent de sa présence pendant l'entretien, qui est essentielle pour comprendre la situation » (May, 1971, p.26).

Quant à Donald Wood Winnicott, il est tellement émerveillé par l'enseignement qu'il reçoit de ses patients qu'il leur adresse une dédicace au début de son ouvrage « Jeu et réalité » :

“

« Merci à mes patients qui ont payé pour m'instruire ».

Le psychiatre Henri Grivois, créateur des premières urgences psychiatriques à Paris Hôtel Dieu et expert de la psychose nous confie

“

« Avec le patient, on est là pour s'apprendre mutuellement quelque chose. » (Grivois, 2007, p.59) – « Pour cela, mes maîtres ont été tous mes patients auprès desquels j'ai souffert, mais que j'ai estimés, admirés, aimés. » (Grivois, 2012, p.235).

Un praticien ou un formateur qui tente de se sécuriser par la moindre attitude de pouvoir prive ses patients ou ses stagiaires de la qualité d'accompagnement ou de savoir dont ils ont besoin et il se prive lui-même d'approfondir ses connaissances, ses compétences et son professionnalisme. Peut-être même à cet instant cesse-t-il d'être professionnel ?

Les multiples sens du mot « pouvoir »

La capacité

La capacité, c'est la contenance (capacité d'un récipient), dont le vide est disponible au remplissage. On ne peut ajouter quoi que ce soit dans ce qui est déjà plein. D'où l'art du doute chez René Descartes qui est un préalable incontournable à toute acquisition.

La capacité, c'est aussi disposer du savoir, de la connaissance, de l'apprentissage, qui rend possible de faire quelque chose (marcher, faire du vélo, mettre en œuvre un métier, faire des mathématiques, etc...).

« Pouvoir le faire » compte tenu de ce qu'on a appris, c'est juste « en avoir la possibilité ».

Un tel « pouvoir », quand il reste en modestie et que l'ego ne s'en empare pas est plutôt salutaire.

La puissance

Puissance vient du latin « *potesta* » qui signifie le pouvoir de faire quelque chose, d'imposer son autorité, d'avoir une grande influence.

Le « pouvoir de faire » est ici confus car il est un peu en lien avec la capacité que nous venons de voir, mais ici, il peut signifier aussi le droit qui nous est attribué par une autorité (nous verrons cela un peu plus loin). Ce « pouvoir de faire » est surtout ici à considérer comme « l'énergie disponible ». En physique, la puissance c'est l'énergie mise en œuvre, divisée par la durée (le temps). La puissance est donc liée à l'énergie mise en œuvre, et à la rapidité de cette mise en œuvre... Que cette énergie soit pour ou contre quelque chose, cela reste de l'énergie.

La puissance en soi n'est pas dommageable si elle œuvre dans la conscience et dans la bienveillance.

Par exemple, disposer d'une voiture puissante permet de belles accélérations, de monter de côtes à bonne vitesse, de faire des dépassements avec plus de sécurité, d'aller plus vite d'un point à un autre. Certes il y a tout de même des problèmes de pollution (il faudrait aussi en tenir compte), mais tant que le propriétaire du véhicule respecte les limitations de vitesse (même à 30K/h), tant qu'il est conscient, courtois et respectueux d'autrui sur la route, cette puissance serait plutôt un avantage.

De multiples soucis apparaissent quand le chauffeur s'en sert pour compenser son manque d'assurance, pour se faire valoir avec des performances visant à mettre l'autre en infériorité, ou à accomplir un avantage personnel au détriment d'autrui... Là, la puissance représente un réel danger. Elle n'est donc pas à mettre entre toutes les mains !

La puissance se révèle souvent être de l'énergie permettant d'imposer son autorité. Quand celui qui dispose de cette autorité s'évertue à rendre le monde comme il souhaiterait qu'il soit, il y a peu de chance qu'elle soit juste ! Si elle vise à le rendre conforme à l'idée qu'on s'en fait (même quand on pense que c'est pour le bien de tous) il y a danger. Et si c'est pour obtenir des avantages qu'on souhaite égoïstement en retirer cela ne peut que mal finir.

Quant à « l'influence », l'idée d'influence, c'est celle de flux. Ce mot vient du latin *influentia* : flux des étoiles. Tout « ce qui est » « influence ce qui l'entoure » (et réciproquement) il peut en être autrement sur le plan systémique. La question est de savoir « quel type d'influence ». S'agit-il d'une influence qui accompagne un déploiement, une complétude en cours d'accomplissement, ou bien s'agit-il d'une limitation imposant de ne pas être ce que l'on a à être ? L'influence est-elle en train d'accompagner ou d'imposer ? Tout est là. Qu'il y ait une influence est incontournable, mais de quelle nature est-elle ?

Il se trouve qu'en matière de psychothérapie, le praticien s'appuie sur la Vie et non sur l'énergie*. Il œuvre au-delà de toute idée de puissance (d'énergie ou de temps) pour ou contre quoi que ce soit. Donc la notion de puissance ne le concerne pas. Il en va de même pour le formateur qui œuvre essentiellement par résonance**.

*Publication de mai 2016 « [Vie et énergie](#) »

** Publication de septembre 2017 « [Animer une formation](#) »

Le psychologue humaniste Abraham Maslow nous met en garde :

“

« Il est dangereux de voir dans le monde ce que nous y avons mis au lieu de ce qui s'y trouve réellement » (Maslow, 2006 p.353)

Il invite les praticiens à accompagner leurs patients plutôt que d'exercer le moindre pouvoir pour ou contre quoi que ce soit :

“

« Nous espérons, bien sûr, que le conseiller sera celui qui pourra favoriser l'accomplissement des individus plutôt que celui qui aidera à guérir une maladie » (2006, p.72, 73)

Plutôt que de mettre en œuvre une énergie pour ou contre quoi que ce soit, il s'agit d'accompagner, tout en délicatesse, les justesses à l'œuvre en train de s'accomplir.

Le droit

Le droit, c'est une autorisation délivrée par une autorité. « En vertu des pouvoirs qui me sont conférés » dira celui à qui un autre, un groupe, une société, une loi, aura délégué son pouvoir (autorité légale, reconnue). Cela revient à imposer une règle, une loi, émanant d'un autre ou d'un absolu pris en référence.

A quel titre estimons-nous avoir le droit de contrer la pensée de quelqu'un ? C'est souvent en notre propre nom, car nous pensons être détenteurs d'une vérité absolue. Le plus souvent, si la revendication de notre propre avis à l'encontre de celui d'un autre se fait avec force, cela reflète surtout notre propre incertitude, notre manque d'affirmation de soi, notre propre fragilité.

Bien-sûr il y aura une différence entre contrer un avis et contrer un acte source de nuisance envers autrui. Même s'il y a toujours des zones frontières où ce qui est violent pour l'un ne l'est pas pour l'autre, poser un acte qui menace la vie ou la santé de quelqu'un sera contré par élan d'humanité et non par idéologie (une sorte de consensus existentiel archétypal que nous avons en nous). Pour tenter de remédier à cela il y a des lois que la société a adoptées. Mais comme me le disait une avocate : « A mon premier cours de droit le professeur nous a dit que la loi n'est pas faite pour être juste... elle est faite pour faire régner l'ordre ». De ce fait la situation n'est pas simple pour la justice non plus...

En fait, nous ne sommes jamais « en droit de contrer un avis » et de ne pas tenter un échange d'idées, même si celles-ci sont opposées. Pourtant nombre de discussions ne brillent pas par cette ouverture et ce partage, même sur des sujets aussi anodins qu'un avis sur un film, sur un plat, sur un sport ou sur un artiste... alors concernant des sujets plus graves, la route est encore longue et nous faisons comme nous pouvons. Pourtant, même la constitution* prévoit cette ouverture d'esprit !

*Constitution Titre premier article 4 : « La loi garantit les expressions pluralistes des opinions » [Texte intégral de la Constitution du 4 octobre 1958 en vigueur | Conseil constitutionnel \(conseil-constitutionnel.fr\)](#)

Pour revenir au thème qui nous préoccupe concernant les psychopraticiens et les formateurs, ceux-ci ne sont jamais en droit d'opposer leur pensée à celles de leurs patients ou de leurs stagiaires... ils sont toujours censés aller à la rencontre de la pertinence sous-jacente, ainsi que nous le propose le Dr Henri Grivois, psychiatre fondateur des premières urgences psychiatriques à Paris Hôtel Dieu.

“

« L'homme qui devient fou révèle, par sa folie même, une part essentielle de la vérité sur l'homme » (Grivois, 2007, p.119). – « Il faut admettre sans réserve que la folie naissante, vraie différence, coexiste avec ce qu'il y a de plus humain dans l'être humain » (1995, p.21).

“

*« Devant eux je reste comme la première fois, aussi stupéfait, aussi émerveillé sinon ébloui. » (1995, p.23).
« Au total, patient et praticien doivent éviter de glisser ensemble sur les sentiers faciles de la maladie, l'un restant dedans, l'autre la contemplant du dehors. » (2001, p.150).*

“

« Ce que je tente d'emblée avec les patients est en gros de saisir, avant tout délire, une cohérence [...] on admet que ce hiatus entre nous ne masque pas un chaos mais une cohérence. » (2007, p.164-165).

La vérité

Pensant détenir une vérité absolue, un individu peut se sentir investi d'un pouvoir ou même d'un devoir de la faire valoir, quitte à ce que ce soit à l'encontre de quelqu'un.

Or les vérités sont des choses régulièrement remises en cause au fur et à mesure de l'évolution de la science. Tout véritable chercheur reste ouvert aux nouvelles éventualités. Il est toujours prêt à cette remise

en cause. Edgar Morin remarque cependant que ce n'est pas toujours le cas. Mais là ce ne sont pas de vrais scientifiques :

“

L'« Le calculable et le mesurable ne sont plus qu'une province dans l'incalculable et le démesuré. Et perdre l'Ordre du monde pour les scientifiques [...] est aussi désespérant que perdre Dieu pour un croyant » (Morin-1999, p.160) .

Le scientifique ne mélange pas les hypothèses et ce qui est démontré, mais il s'autorise des inspirations parfois à l'envers de ce dont il dispose. Il s'autorise « l'intuition » ainsi que René Descartes le proposait :

“

« Certes l'entendement seul est capable de percevoir la vérité ; mais il doit être aidé cependant par l'imagination, les sens et la mémoire, afin que nous ne laissions de côté aucune de nos facultés » (Règles pour la direction de l'esprit Règle XII, 1999, p.75).

“

« Mais nous avons dit au même endroit que la simple déduction d'une chose par une autre se fait par intuition » (Règles pour la direction de l'esprit Règle XI, 1999, p.72).

John Stuart Mill que nous avons évoqué est pleinement dans cette posture où il recommande de ne pas priver l'humanité d'une nouveauté qui se présente.

Nos sens et notre intellect nous permettent d'étudier la réalité (objectivable et mesurable). A cet endroit, la science a accompli un grand travail. Cependant, il n'y a pas seulement ce que nos sens et notre intellect peuvent appréhender. Il semblerait qu'il n'y ait que 5% de ce qui constitue l'Univers qui nous soit un peu accessible*. Celui qui prétend tout connaître est alors bien présomptueux !

*Université de Genève : « La matière dite ordinaire, qui compose tout ce que nous connaissons, ne correspond qu'à 5% de l'Univers. Environ la moitié de ce pourcentage échappait encore à toute détection ».

[De quoi est fait l'Univers ? - Observatoire Astronomique - UNIGE](#)

Il semblerait qu'il y ait aussi le Réel* qui ne se contacte pas de façon sensorielle ou intellectuelle, ni avec des instruments, mais de façon expérientielle. C'est la zone où œuvre le plus souvent la psychothérapie.

*Lire à ce sujet la publication d'avril 2018 [« La réalité, les vérités, le Réel »](#)

Même si la psychologie positive fait beaucoup d'expérimentations et de mesures qui sont très utiles et très profitables, l'espace de la psychothérapie découle avant tout d'une posture, d'une sensibilité, d'une capacité d'émerveillement, d'une confiance, d'une ouverture, d'un partenariat avec le patient et avec la Vie... et surtout pas de vérités scellées, de dogmes, de croyances. Cela se manifeste davantage dans le domaine de la sensibilité existentielle et expérientielle que dans celui du savoir et de la conviction.

Le confort de l'humilité

Economie d'énergie

Le psychopraticien ou le formateur qui œuvre hors de toute posture de pouvoir consomme peu d'énergie, et on peut même dire qu'il se ressource dans le bain existentiel qui en résulte. En fin de séance ou de stage, il n'éprouve aucun épuisement. Juste une fatigue normale, peu éprouvante, inhérente à toute activité.

Il est très intéressant pour un psychopraticien ou un formateur de remarquer la qualité de son niveau d'énergie (au sens « absence de fatigue »). Quand l'énergie décline anormalement, c'est qu'elle est investie pour ou contre quelque chose. Elle indique qu'une posture de pouvoir a été adoptée. Les journées sont alors éprouvantes.

Tout au contraire, celui qui n'œuvre ni pour, ni contre quoi que ce soit, mais se laisse guider par les émergences de Vie, se trouve ressourcé, dispose de plus d'énergie et gagne en efficience dans ses soins ou dans son enseignement.

Pour la psychothérapie, il accompagne simplement les justesses en cours. Pour la formation, au-delà des apports, il accompagne la révélation de choses dont le stagiaire avait déjà plus ou moins en lui des éléments ou des intuitions, qui finalement enrichissent les apports, même pour le formateur.

Apprentissage permanent

Ainsi, comme le disait le pédiatre et psychanalyste Donald Wood Winnicott pour ses patients, le formateur sera enseigné par ses stagiaires. Il leur doit bien des nuances ou des innovations auxquelles, sans eux, il n'aurait pas pensé.

Il y a l'idée d'œuvrer avec une curiosité toujours en éveil. Il est alors en résonance avec ce que propose

l'historien Theodore Zeldin :

“

« [...] encourager un échange mutuel entre des individus qui occupent différents fragments de la réalité et possèdent des sensibilités différentes » (Zeldin, 2014, p.66).

“

« Je juxtapose des hommes et des idées appartenant à des siècles différents et provenant d'autres origines pour trouver des réponses nouvelles à des questions qui déconcertent les habitants actuels de la terre » (Zeldin, 2014, p.160)

Sans se sentir en danger face aux différences d'idées, toujours en appui sur des socles archétypaux (communs à tous), sans craindre les changements de paradigmes (propres aux théories) :

“

« Pour être compris, il faut être capable d'exposer des idées qui éclairent les préoccupations d'autrui et entrent en résonance avec les pensées de ceux dont on ne partage pas les positions » (Zeldin, 2014, p.118).

Avec pour ligne directrice d'œuvrer vers des nouveautés au service du plus grand nombre :

“

« Faire sortir de l'ombre ce qui est inconnu de tous – non seulement de moi (comme je l'ai vu précédemment), et ceci, de plus, aux fins d'être mis à la disposition de tous, d'enrichir un "patrimoine" commun. En d'autres termes, c'est le désir de contribuer à l'agrandissement, à l'enrichissement de cette "chose", ou "patrimoine", qui dépasse ma personne. [...] besoin profond, indépendant, de tout conditionnement, qui atteste du lien profond entre la vie d'une personne et celle de l'espèce entière, un lien qui fait partie du sens de notre existence individuelle. » (Grothendieck, 2021, p.558-559).

Atmosphère d'humanité préservée

Nous trouvons alors la douceur d'un sentiment d'humanité, de respect de Soi, d'autrui, des penseurs d'autrefois et d'aujourd'hui, avec l'élan de toujours chercher la cohérence, même dans les divergences. Sans oublier la précieuse permission d'avoir des idées nouvelles.

Celui qui étudie doit se sentir comme un membre d'une communauté de chercheurs où personne ne le met en danger, où chacun contribue à sa manière à quelque chose de plus vaste qui dépasse chacun d'entre nous.

Et celui qui est en thérapie doit se sentir comme faisant partie d'une humanité en quête d'une justesse à laquelle il participe grâce à sa séance.

Le confort d'un espace sécurisé

Sécurité pour le patient

Qui veut aborder une carrière de praticien en psychothérapie ne peut négliger ce qui concerne la sécurité du patient. Un minimum de connaissances et de compétences sont bien-sûr requises. Mais quand bien même ses connaissances et compétences seraient immenses, sa pratique ne pourrait s'appuyer sur le moindre pouvoir. L'essentiel de sa posture sera constamment : l'humilité, l'accueil, l'ouverture à l'émergence de la pertinence sous-jacente, l'acceptation d'être enseigné par celui qu'il accompagne.

Cette humilité le met en connivence avec ce qui appelle la conscience du patient à travers ses manifestations (symptômes). Elle le met aussi en connivence avec la Vie. De façon systémique, celle-ci accompagne le cheminement intime déjà à l'œuvre chez celui qui est accompagné et son environnement.

Il ose la posture de non-savoir : ne rien savoir à la place du patient concernant ce qu'il éprouve, ni concernant la source de ce qu'il éprouve... et ne jamais placer quelqu'un dans une théorie préfabriquée. Cependant, il connaît certaines données archétypales qui peuvent guider son questionnement.

Il est toujours prêt à découvrir de l'inattendu, des choses qui même peuvent contredire ce qu'il savait ou ce qu'il pensait. A chaque pas il est en accord avec cette éventualité de se faire enseigner par son patient des nouveautés, même invraisemblables. Il a nécessairement une posture de chercheur libre et curieux. Aucun paradigme (fondements théoriques) ne l'enferme.

L'absence de jugement de la part du praticien envers celui qu'il accompagne et envers ses proches (même quand celui-ci s'en plaint) est aussi essentielle. Celui qui reçoit la séance doit pouvoir être assuré qu'il peut dire toute sa douleur, sa colère ou même son mépris ou sa haine, sans qu'aucun jugement de la part du praticien ne vienne abîmer ce que ce soit : ni lui-même avec sa colère qui ne sera pas outrageusement invité à se calmer, ni les tiers qui sont source de sa souffrance. Ils ne seront pas jugés, pas même implicitement. Ceci est particulièrement essentiel quand il s'agit de parents ou d'ascendants. Le patient doit être assuré que rien ne sera minimisé, que rien ne sera dramatisé, que tout sera considéré avec bienveillance et respect. Seuls les faits peuvent recevoir une estimation (évaluation).

Celui qui accompagne est en capacité de tout entendre et de tout aborder, il ne se place jamais au-dessus de qui que ce soit avec la moindre supériorité. Il est « avec », tout en délicatesse, et peut aussi accepter l'idée que ce qui se passe chez son patient devrait être accompagné d'une autre façon que celle qu'il connaît. Il peut envisager de déléguer cet accompagnement vers un autre praticien disposant d'autres approches. Cette souplesse peut sembler paradoxale : le praticien en grande confiance, stable, avec une assise indéfectible est en même temps en liberté d'accepter de ne pas savoir, de ne pas avoir la bonne approche, et de pouvoir lâcher prise en orientant un patient vers un autre praticien s'il en connaît un qui pourrait mieux correspondre.

Cette tranquillité du praticien est vraiment une sécurité pour le patient, qui ainsi n'est jamais dépouillé de sa propre justesse, ni enfermé dans les théories dont dispose celui qui l'accompagne.

Sécurité pour le stagiaire

Pour apprendre quelque chose de nouveau, il convient souvent d'oser lâcher prise concernant d'anciens appuis. Pour que le stagiaire ose une telle chose, un climat de sécurité et de confiance est indispensable. C'est au formateur de produire cette atmosphère apaisante et encourageante.

Le stagiaire ne devrait jamais avoir à se sentir en faute de ne pas savoir, de ne pas comprendre, ou de ne pas arriver à faire ce qu'on lui demande... ou même de ne pas être d'accord avec le formateur. Chaque point de vue est la source potentielle d'une avancée.

Dans toutes ces situations, le formateur donne au stagiaire le sentiment qu'il contribue à une avancée pour le groupe. Quand bien même son apport était erroné, il permet de nouvelles précisions utiles à tous. Il appartient au formateur de favoriser la richesse des différences de chacun, et que chacun puisse se sentir source d'une avancée utile à tous.

Animer une formation* nécessite pour le formateur de se considérer lui aussi en apprentissage avec ceux à qui il enseigne. Lui et les stagiaires embarquent dans un espace où tout le monde sera enseigné (donc lui aussi).

*Voire la publication de septembre 2017 « [Animer une formation](#) »

Toute posture de supériorité de la part de celui qui enseigne est dommageable et rend les apprentissages difficiles, même parfois douloureux, et surtout bien moins efficaces, voire stériles et destructeurs. La responsabilité du formateur est engagée dans cette dynamique de bienveillance fructueuse, permettant ce climat dans lequel apprendre est un plaisir, et même une révélation.

La notion de révélation vient du fait que le formateur met du soin à enseigner les apports sous un angle où cela révèle des choses que les stagiaires avaient implicitement déjà en eux. Cela est rendu possible

grâce aux appuis archétypaux qui nous constituent. Cela donne aux apprenants le sentiment d'une mise en mots de choses qu'avaient déjà plus moins frôlé leur pensée ou leurs intuitions.

L'absence de posture de supériorité ne suffit pas. Il s'agit aussi pour le formateur de valider systématiquement ce qu'exprime le stagiaire (recevoir, comprendre, accueillir) avant d'apporter la moindre parole supplémentaire. Valider son propos ne signifie pas « être d'accord avec ce qu'il exprime », mais seulement « être d'accord avec le fait que telle est sa pensée ».

Un autre point concernant cette sécurité est qu'il est important que celui qui vient d'accéder à une nouveauté ou à une révélation se sente en bienveillance envers celui qu'il était et qui ne savait pas (pas de rejet du passé). Il est aussi essentiel qu'il soit par avance en bienveillance envers celui qu'il sera, quand parfois il sera ultérieurement en maladresse ou même totalement « à côté ».

L'apprentissage continue après l'enseignement, et cela ne se peut qu'avec cette auto-bienveillance. Il arrive que celui qui désormais « sait » devienne intransigeant avec lui-même. Paradoxalement, cela nuit à sa nouvelle compétence. Ceci est particulièrement vrai par exemple quand des soignants, après 20 ans de métier, découvrent avec évidence qu'il fallait faire différemment. Chaque comportement qui était inadapté doit être source d'une conscience plus affûtée et non d'un interminable regret. Le formateur encourage une telle posture de continuelle recherche, dans laquelle le passé joue toujours un rôle d'appui pour permettre les nouveautés.

Sécurité pour le praticien ou le formateur

Le praticien et le formateur bénéficient eux aussi de la sécurité qu'ils offrent à celui qui est accompagné et à ceux qui sont formés : peu d'énergie dépensée, pas de zones conflictuelles, des découvertes permanentes qui éloignent de la moindre lassitude.

Avec une telle posture, faire face aux nouveautés qui se manifestent ne présente plus aucun danger, mais au contraire devient source de motivations, d'avancées, de partenariat, de joies d'apprentissages. Pour le praticien ou pour le formateur, ne pas savoir ne les met pas en danger mais face à de continuelles opportunités. Il en résulte un grand confort et une croissance constante des connaissances et des aptitudes.

Chaque entretien de thérapie ou chaque session de formation devient une nouvelle aventure d'humanité, un nouveau bain existentiel, voire expérientiel, contribuant à un mieux-être commun. Ce mieux être commun dépasse même le cabinet de consultation ou la salle de formation, comme une sorte de modeste contribution au monde environnant.

Aucun enjeu de pouvoir, aucune énergie engagée... comme si l'on « surfait » sur un mouvement naturel de l'existence qui ne demande qu'à nous porter, à nous animer, à nous nourrir, à nous déployer.

L'autorité et la douceur

L'existence de Soi

L'invitation à être qui l'on est, est ce qu'offre un praticien ou un formateur à ceux qui le sollicitent. Loin de toute uniformité ou correspondance à des pensées préfabriquées, il favorise l'émergence de nouveautés et de spécificités.

Ils seront respectables et seront considérés comme « une autorité » justement parce qu'ils ne sont jamais autoritaires et restent souples et ouverts. Ils sont en accord avec ce que proposait John Stuart Mill :

“

« Ce n'est pas en noyant dans l'uniformité tout ce qu'il y a d'individuel chez les hommes, mais en le cultivant et en le développant dans les limites imposées par les droits et les intérêts d'autrui, qu'ils deviennent un noble et bel objet de contemplation » (Stuart Mill, 1990, p.157).

“

« La nature humaine n'est pas une machine qui se construit d'après un modèle et qui se programme pour faire exactement le travail qu'on lui prescrit, c'est un arbre qui doit croître et se développer de tous côtés, selon la tendance des forces intérieures qui en font un être vivant » (Stuart Mill, 1990, p.151).

C'est sans doute ce qui a conduit Abraham Maslow à aller jusqu'à nous proposer :

“

« Une personne qui se soumet volontiers aux forces de distorsions présentes dans la culture (c'est-à-dire un sujet conforme aux normes établies) peut parfois se révéler moins saine qu'un délinquant, un criminel ou un individu névrosé prouvant par ses réactions qu'il possède suffisamment de courage pour défendre son intégrité psychique » (Maslow, 2008. p.111).

Le praticien ou le formateur n'ont pas spécialement confiance dans les théories ou dans leur savoir. Ils ont surtout confiance en la vie, dont la pertinence et l'ingéniosité peuvent contredire les suppositions, même les plus élaborées. Cette présence de Soi n'a ici rien à voir avec l'ego. Au contraire, il y a d'autant moins besoin d'ego qu'il y a cette confiance. La qualité de la présence de Soi va de pair avec un lâcher prise du moi, qui prend naturellement moins de place quand on ose être qui l'on est.

Le praticien ou le formateur ne doit pas son assurance seulement à son savoir ou à ses compétences... non, il le doit surtout à sa confiance en la Vie et à cet élan d'être continuellement enseigné et remis en cause... puis d'oser des pensées nouvelles, sans pour autant s'y attacher.

Le déploiement de chacun

René Descartes est mal connu à cet endroit où il avait l'élan de favoriser la pensée de tout Être Humain. Il considérait qu'une vérité peut émerger de chacun d'entre nous par le simple entendement (qu'il appelait « lumière naturelle de l'esprit »). Loin de favoriser l'adhésion à la moindre pensée commune, il nous invitait à oser notre propre pensée, sans pour autant dénigrer celle d'autrui :

“

« ...la pluralité des voix n'est pas une preuve qui vaille rien pour les vérités un peu malaisées à découvrir, à cause qu'il est souvent bien plus vraisemblable qu'un homme seul les ait rencontrées que tout un peuple » (Le discours de la méthode, 2000, p.46).

Selon lui, plus on s'approche de la subtilité, plus cette considération est importante :

“

« Il ne servirait à rien de compter les voix pour suivre l'opinion qui a le plus de partisans : car, s'il s'agit d'une question difficile il est plus sage de croire que sur ce point la vérité n'a pu être découverte que par peu de gens et non par beaucoup. Quand bien même d'ailleurs tous seraient d'accord entre eux. » (Règles pour la direction de l'esprit Règle III, 1999, p.43)

John Stuart Mill n'hésite pas à parler de « génie » qui peut émerger quand la pression commune ne l'étouffe pas. Quand un tel empêchement d'expression surgit, il vient priver la société de nouveautés qui pourraient la nourrir favorablement :

“

« Si par timidité les hommes de génie se résignent à entrer dans un de ces moules, et à laisser s'atrophier cette partie d'eux-mêmes qui ne peut s'épanouir sous une telle pression, la société ne profitera guère de leur génie. Si en revanche ils sont doués d'une grande force de caractère et brisent leurs chaînes, ils deviennent une cible pour la société qui, parce qu'elle n'a pas réussi à les réduire au lieu commun, se met alors à les montrer du doigt et à les traiter de « sauvages », de « fous » ou d'autres qualificatifs de ce genre – un peu comme si on se plaignait que le Niagara n'ait pas le flot paisible d'un canal hollandais. » (Stuart Mill, 1990, pp. 160-161)

Un praticien ou un formateur devraient favoriser de telles émergences grâce à un espace sécurisé où il devient possible d'oser cela.

Arthur Schopenhauer fait un constat analogue :

“

« Un savant est celui qui a beaucoup appris ; un génie, celui qui apprend à l'humanité ce qu'il n'a appris de personne » (Schopenhauer, 1999, p.145).

“

« En attendant, le savant ordinaire, le professeur titulaire de Göttingen, par exemple, considère le génie à peu près comme nous considérons le lièvre qu'on ne peut utiliser et préparer qu'après sa mort ; aussi tant qu'il est vivant doit-on tirer sur lui » (pp.145, 146).

Il dénonce même une tendance sociale à la défiance envers la nouveauté. La sécurité n'y est pas suffisante pour oser y être. La défiance y est parfois telle qu'elle peut susciter les foudres de la communauté. Pourtant, l'historien Theodor Zeldin remarque que :

“

« Les grandes aventures de l'humanité ont été entreprises par quelques individus en désaccord avec presque tous les autres » (Zeldin, 2014, p.28).

Si l'on veut être praticien ou formateur, on se doit d'être en conscience de tout cela et de faire au mieux pour ne pas sombrer dans cette tendance à vouloir convaincre ou uniformiser. On tendra à faciliter l'émergence de l'inattendu et de la nouveauté. Avoir soi-même une belle posture d'assertivité (affirmation de soi dans le respect d'autrui) rendue possible grâce à une sécurité intime suffisante pour recevoir sans crainte (et même avec goût de la découverte) des avis divergents. Il s'agit alors d'aider les interlocuteurs à être libres des « cécités culturelles » (sans y ajouter la nôtre) que dénonce le chercheur mathématicien Alexandre Grothendieck :

“

« [...] j'ai été assez peu touché par ce conditionnement-là, qu'on pourrait appeler la « cécité culturelle » – incapacité de voir (et de se mouvoir) en dehors de l' » Univers » fixé par la culture environnante ». (p.31)

Pour favoriser le déploiement de la communauté Humaine, nous aurons alors la richesse de la multiplicité des Univers de chacun œuvrant en contribution systémique.

Des paradigmes et des archétypes

Il importe de différencier deux types d'appuis concernant notre façon de penser : les paradigmes et les archétypes. J'ai déjà écrit un document dédié à ce thème, car trop souvent, ces deux bases qui étayent nos réflexions sont confondues.

Un paradigme fonde une théorie. Il permet de disposer d'une structure favorisant notre représentation du monde et nos mécanismes de pensée. Par exemple « la Terre est plate » fut longtemps un paradigme pour l'Humanité. Puis ce fut « le Soleil tourne autour de la terre, ainsi que tous les astres » (géocentrisme). Puis quand il fut établi qu'en fait « c'est notre Terre qui tourne autour du Soleil », il n'en demeura pas moins que « le Soleil était au centre de l'Univers » (héliocentrisme). Ensuite, les Êtres humains surent que « le système solaire est au sein de notre galaxie » et durent aussi constater que notre galaxie n'en est qu'une parmi une multitude. Il subsiste encore l'idée que « la vie est apparue sur Terre et qu'il est peu probable qu'il y en ait ailleurs » (biocentrisme), contrairement à ce que disent les astrobiologistes tels que Nathalie Cabrol, qui nous mènent enfin un peu plus loin... etc.

Les paradigmes évoluent en fonction des recherches, des découvertes, des nouvelles démonstrations.

Concernant la psyché, après bien des errances et des interrogations à travers l'histoire, nous avons par exemple actuellement le paradigme qu'« un trouble psychique exprime un dysfonctionnement biologique ou mental »*. Cela est effectivement une possibilité, et conduit notre pensée à rechercher ces dysfonctionnements afin de les corriger psychiquement ou chimiquement.

*« Quelle que soit la cause originelle il doit être considéré comme un dysfonctionnement comportemental psychologique ou biologique de l'individu » (DSM IV-TR 2003, p.XXXV)

Concernant notre fonctionnement mental, en psychanalyse, tout vient de l'enfance, souvent de la mère. Pour d'autres c'est surtout prénatal. Pour d'autres encore, c'est surtout notre histoire familiale qui est en cause (inter ou trans générationnel). Enfin, selon certains, cela se tient bien au-delà de notre existence ou de notre lignée, quelque part dans l'histoire de l'humanité, de la nature ou de la Vie (transpersonnel).

La liste n'est pas exhaustive, nous pouvons y ajouter les défauts d'apprentissage, la pression sociale, etc... Même si certains points semblent plus étayés que d'autres, dans tous les cas « il y a toujours l'idée que quelque chose ne va pas et qu'il faut le corriger ». C'est une option paradigmatique.

Une autre possibilité serait que la manifestation psychique (symptôme) n'indique pas un dysfonctionnement, mais une pertinence à l'œuvre dont il convient de faciliter l'accomplissement

(psychologie de la pertinence).

Les paradigmes fondent les théories. Ils sont une aide à conceptualiser, à penser, à démontrer. Mais il arrive souvent qu'ils soient remis en cause par de nouvelles découvertes.

Les archétypes, eux, sont des « types archaïques » invariants. Par exemple les clivages en cas de trauma, puis la tendance à la réhabilitation (reconnexion en vue d'une restauration de la complétude), et les compensations en attendant cet accomplissement. Il y a aussi une tendance au déploiement naturel de celui que l'on est. Se déployer c'est se révéler, se développer c'est rajouter des éléments : le Soi (qui l'on est) se déploie, le moi (personnalité) se développe.

Pour plus de détails concernant les archétypes, voir la publication de novembre 2019 « [Archétypes existentiels](#) ».

Le pouvoir cache la fragilité

En thérapie

Dans les situations caricaturales il y aura par exemple le praticien qui dira au patient : « Je ne peux vous accompagner si vous n'acceptez pas de lâcher prise. » ou encore : « Vous êtes trop dans la tête, trop dans l'intellect ». Ou encore le praticien qui décrète quasiment : « Ce que vous éprouvez vient de votre enfance », « ...ou de votre histoire familiale ». Si un praticien propose « mettez un peu de distance avec ce parent, ou avec ce frère ou cette soeur ... », tout cela n'est que pouvoir et ne peut en aucun cas être considéré comme un accompagnement. Ce sont même des propos plutôt nuisibles.

De même s'il propose qu'il faut absolument se rapprocher, se réconcilier, rencontrer, pardonner ! Tout ce qui force vers autre chose que ce qui se passe est une prise de pouvoir. Même si un rapprochement est souvent souhaitable, celui-ci ne peut s'accomplir sainement qu'en passant par la pleine reconnaissance de tout ce qui se passe, y compris un profond rejet ou une grande haine.

Manquant d'assurance quant à sa compétence à faire face à ce que le patient manifeste, ici le praticien en fait porter la responsabilité au patient. En fait ce ne sont ni le patient, ni la difficulté de la situation qui sont en cause, mais le fait que le praticien se doit d'apprendre une nouveauté qui lui échappe encore. Ces postures de pouvoir, et même de jugement, ne sont bien sûr aucunement un accompagnement thérapeutique. Elles représentent même une posture extrêmement néfaste, même quand elles se déguisent en bienveillance sous forme de « violences douces ».

De façon plus subtile, le praticien serait aussi en situation de pouvoir dans diverses situations qui sont moins évidentes à identifier :

- Le patient retrouve celui qu'il était et dit « je n'ai pas envie de le voir ». Le praticien répond : « Si vous parvenez à le rencontrer cela sera source d'apaisement ». La posture juste serait de proposer au patient : « C'est mieux pour vous de ne pas le voir !? », ... puis : « En quoi est-ce mieux de ne pas le voir ? » etc...
- Le patient se retrouve face à celui qu'il était et ce dernier lui tourne le dos, ne se révèle pas, ne se laisse pas rencontrer. Si le praticien lui dit : « Allez vers lui, dites-lui " Tu n'as rien à craindre, je n'ai que de bonnes intentions " ». Ici il y a tentative de mise en œuvre de pouvoir pour changer la posture de cet Être émergent qui lui tourne le dos. La posture juste serait d'inviter le patient à lui dire : « C'est mieux pour toi de me tourner le dos !? ». La plupart du temps, cette simple reconnaissance lui permet de se retourner spontanément.

Pour chacune de ces invitations, le ton que le praticien donne à la phrase qu'il adresse au patient, ou à celle qu'il propose d'adresser à l'Être émergent, est un ton de pleine reconnaissance, de validation chaleureuse de ce qui se passe et en aucun cas une posture de sous-entendu manipulateur cherchant à changer quoi que ce soit. C'est toujours déjà un grand moment de rencontre qui conduit spontanément l'Être émergent à s'ouvrir, se retourner, partager ce qu'il a besoin qu'on entende.

Ce qui est souvent difficile à concevoir ici, c'est que même une volonté de rassurer est une tentative de pouvoir pour changer celui dont on veut modifier le ressenti. Or celui-ci a surtout besoin qu'on reconnaisse son inquiétude ! Cela sera plus apaisant que toute tentative de le rassurer. Et une telle tentative, même proposée avec une grande douceur, est souvent vécue comme une violence engendrant un retrait, un recul, une réaction de protection.

Au cours de la thérapie, tenter le moindre pouvoir, même pour le « bien » du patient ou des Êtres émergents, indique le manque de confiance du praticien en la justesse de ce qui se passe, de ce qui est éprouvé, de ce qui est manifesté. Cela éloigne d'une possibilité de rencontre et d'aboutissement de la thérapie.

En pédagogie

Un formateur qui insiste sur l'incompétence ou ignorance d'un stagiaire sera aussi très loin de toute posture pédagogique. Plus il mettra d'autorité pour inciter à acquérir une compétence et ou un savoir, plus il signera par là même sa propre faille pédagogique. Le formateur, comme le praticien, est censé être confiant en la ressource de son interlocuteur, en relever les zones de pertinences et être en réjouissance de ses émergences. Il consolide ainsi des appuis pour les apprentissages ultérieurs, qui alors se feront plus facilement, plus en douceur.

Un formateur se doit de donner au stagiaire le sentiment qu'il découvre des choses qu'il avait déjà en lui (pédagogie par résonance). Toute posture du genre : « C'est moi qui sais et vous êtes ignorants ! », n'est

qu'une tentative de briller pour compenser un manque d'assurance personnelle. Cela nuit considérablement à l'apprentissage et génère beaucoup d'inconfort.

Le formateur se doit de se placer lui-même en tant qu'apprenant, comme s'il était lui-même enseigné par ce qui se passe dans la formation. Cette interaction avec les participants lui permet d'affiner son approche... où tout le monde est apprenant, y compris lui-même, en toute humilité.

En réunions de réflexions ou de recherche

Hors des thérapies ou des formations, un praticien ou un formateur est censé avoir une délicatesse analogue. Affirmer son propre point de vue est une chose, tenter de convaincre en est une autre. Tenter de convaincre n'est pas une bonne façon de faire passer l'information. On ne peut souhaiter être entendu par quelqu'un en lui démontrant qu'il pense mal ou, pire encore, qu'il est stupide. C'est juste une question de bon sens. Si l'on tient vraiment à être entendu, il est préférable de valider un socle de pertinence chez son interlocuteur avant d'évoquer son propre point de vue. J'ai déjà publié en juin 2002 « [Le danger de convaincre](#) » pour détailler ce phénomène. En effet, une telle posture est dommageable dans tout échange ou toute conversation. Être tout simplement communicant (ouvert) est un préalable incontournable à tout échange.

La difficulté se présente aussi quand, tout en étant ouverts, nous rencontrons quelqu'un qui est fermé, non communicant, dans une relation de pouvoir. Il n'y a pas d'autre choix dans un premier temps que de s'ouvrir à sa fermeture, d'en valider le socle cognitif ou émotionnel. Il ne pourra entendre notre information que quand il sera suffisamment sécurisé dans la reconnaissance de sa propre pertinence cognitive ou émotionnelle, qui le fera exister.

Pour y parvenir, il convient de bien intégrer la notion de raison relative et non de chercher des vérités absolues. Une personne a toujours raison de son point de vue, même quand ce qu'elle évoque ne l'est pas d'un autre point de vue. Si l'on regarde un cylindre de profil on voit un rectangle, quand on le regarde par la tranche, on voit un cercle. Pourtant il ne s'agit ni d'un rectangle ni d'un cercle. Pour accéder à une vision plus juste, en ce cas, on a besoin de différents points de vue. John Stuart Mill avait parfaitement compris cela.

L'humilité face à nos propres insuffisances

Toute personne qui se croit aboutie et « au-dessus » risque de s'égarer. Elle ne ferait que compenser son manque de Soi par plus de Moi (d'ego). En fait, nous sommes en perpétuels ajustements par successions de manquements. Et ces ajustements passent par de telles phases !

Être parfait ce serait « être fini » (pas de chance). Être imparfait ce serait « être pas fini » (pas de

chance non plus). Osons plutôt notre infinitude en perpétuel déploiement, enrichis du monde que nous rencontrons, par touches successives d'ajustements. Et cela concerne toute la vie. Si plus rien ne bouge, se fige, c'est un peu la mort existentielle.

Pourtant, humblement, nous avons beau comprendre tout cela, nous sommes souvent animés par des réactions émotionnelles qui dépassent notre volonté. Nos comportements perdent alors en délicatesse et nous pourrions nous en vouloir d'être si maladroits, parfois même trop durs envers autrui.

En psychologie de la pertinence, la confiance en la justesse de ce qui est exprimé ou manifesté est en principe suffisante pour éviter toute posture de pouvoir (envers autrui ou envers Soi). Pourtant notre bain culturel nous invite surtout à diriger ou à corriger. La célèbre notion de « maîtrise de soi » en est un exemple. Même en ce qui nous concerne, nous sommes hélas constamment invités à un « pouvoir sur soi ».

Nous confondons alors à tort le fait de « s'écouter » (être ouvert à soi) avec « se plaindre » (s'éviter en invoquant des malchances extérieures). Le fameux « Tu t'écoutes trop » évoque une sorte de manque de pouvoir sur soi. Or le pouvoir sur Soi n'est pas plus élégant que le pouvoir sur autrui. Notre intégrité et notre déploiement s'accompliront bien plus en reconnaissance de Soi qu'en pouvoir sur Soi. Il ne s'agit pas alors de se plaindre, mais d'être en délicate écoute des enjeux qui nous animent, grâce aux stimulations extérieures qui viennent nous déranger (nous « dé-ranger », nous sortir de nos cases illusoires) pour nous éclairer.

Le piège du besoin de sens

Le besoin de sens, appelé aussi « Besoin eudémonique », fait partie des différents besoins d'un Être humain*

*En psychologie positive : Besoin de reconnaissance (que quelqu'un peut nous accorder), besoin de compétence (mettre en œuvre ce qu'on sait faire), besoin hédonique (plaisir), besoin de proximité sociale (faire partie d'un groupe), besoin de sens (utilité, pertinence, quête).

Le besoin de sens est très moteur (il nous motive). Il nous pousse à avoir une explication, une quête, une justesse, une explication. Il nous rend curieux, il est garant de notre évolution cognitive et de notre esprit de recherche.

S'il comporte une certaine noblesse, le besoin de sens comporte aussi un risque : il faut un sens à tout prix, quitte à se saisir de n'importe quelle explication approximative transformée en vérité absolue pour l'occasion. C'est ainsi qu'en thérapie, une situation majeure de l'existence du patient peut apparaître comme justifiant son mal-être. Cette situation est alors investiguée (voire instrumentalisée) en séance, même si ce qui doit être rencontré se situe ailleurs. J'ai ainsi rencontré un patient qui avait passé beaucoup de séances dans d'autres thérapies à propos de sa mère... pour découvrir finalement que c'était son père

qui était au cœur de son ressenti.

Le « sens à tout prix » peut conduire à une posture de pouvoir, où le patient est poussé par le praticien vers ce qui est logique, prévu, établi, anticipé compte tenu de ce que dit une théorie.

Le psychiatre Jean Maisondieu souligne parfaitement ce travers auquel un praticien peut être exposé :

“

« Le dément est considéré comme un insensé avant même d'ouvrir la bouche ». (Maisondieu, 2001, p.69).

“

« Dire que la démence est irréversible par définition, c'est vouloir qu'elle soit ainsi [...] La première chose à faire est de détruire la définition ; à elle seule, elle est capable de fabriquer tout ou partie de la symptomatologie dont elle est sensée rendre compte » (ibid.p.56).

“

« Si on se contente de penser en termes de maladie, on ne peut plus creuser qu'un seul sillon étiologique » (ibid, p.16).

“

« Si les médecins prévoient d'observer de la démence là où il y a de l'angoisse, ils trouveront de la démence et rien d'autre (ibid. P.52).

Paul Watzlawick, célèbre psychologue Junguien, fondateur de l'école de Palo Alto aux USA, dénonce cette tendance à se rassurer en prétendant savoir plus que nous ne savons :

“

« Nous avons tendance à inventer des connaissances et à supposer que nous comprenons davantage que nous ne comprenons en réalité. Nous semblons incapables de simplement reconnaître que nous ne savons pas » (Watzlawick, 1998, p.155).

Un des exemples les plus frappants que j'ai rencontré est cette personne qui a suivi des thérapies, qui a identifié deux zones à rencontrer, mais elle préfère ne pas me dire de quoi il s'agit. Nous pouvons alors

aborder ces deux zones de sa psyché sans évoquer le contenu événementiel. Cela se fait aisément en maïeusthésie. Les ressentis nous conduisent à des interlocuteurs qu'elle ne désigna pas (ce qui ne l'empêchera pas de mettre l'attention sur eux et d'accomplir les validations, réhabilitations et reconnaissances libératrices). Ce n'est qu'après qu'elle me révéla le contenu événementiel : elle souffrait du manque d'amour de son grand-père ; et aussi d'un abus sexuel que son oncle lui avait fait subir. Elle craignait (comme c'était arrivé dans d'autres thérapies) qu'en me le disant au début, je ne m'empare aussitôt de l'histoire avec l'oncle, alors que pour elle c'était le manque d'amour de son grand-père qui avait été le plus violent, le plus douloureux dans son vécu.

Il arrive aussi que le praticien ait reçu des patients (ou ait vécu dans sa vie personnelle) des situations analogues. Il risque alors de projeter sur son patient actuel ses vécus antérieurs, alors que ce que celui-ci éprouve est d'une autre nature. Ici aussi il s'agit de situations de pouvoir qui poussent la personne accompagnée vers ce qui ne lui correspond pas et l'éloigne de ce dont elle a besoin.

Il serait souhaitable que notre besoin de sens aiguillonne notre posture de chercheur confiant et attentionné, sans produire d'attachement définitif à quoi que ce soit.

Pourtant, chacun de nous (y compris moi qui vous écris ces lignes) peut se découvrir lui-même avoir de tels comportements indésirables. Plutôt que de s'auto-condamner quand c'est le cas, il serait bon d'y voir une magnifique opportunité d'ajustement, de déploiement, de découverte à accomplir... une remise en cause salutaire. Cela, favorise l'écoulement de la Vie en plein accomplissement au cœur de Soi.

Le psychologue cognitiviste américain Jerome Bruner, lui aussi nous met en garde concernant la propension à utiliser la théorie pour fabriquer du sens artificiellement :

“

« [...] qu'on commence à prendre à bras le corps les universaux, les hypothèses et les théories, ces appariements apparaissent pour ce qu'ils sont : bricolés pour l'occasion » (Bruner, 1997, p.30).

A la page 13 de son ouvrage, Jerome Bruner parle même de méthodolâtrie pour désigner cette tendance à prendre des théories pour des vérités absolues.

René Descartes, hors de la thérapie, remarquait ce comportement si répandu du fait de l'autorité et du pouvoir dans l'enseignement :

“

« ...dès l'enfance il a pris pour la raison ce qui ne reposait que sur l'autorité de ses précepteurs... » (Recherche de la vérité par la lumière naturelle 1999, p.898).

Alors, gardons si possible cette liberté, cette fraîcheur d'esprit nous permettant de rester ouverts à toutes les éventualités. Restons sans cesse « apprenants », « chercheurs », « curieux de tout », libres de toute certitude définitive, laissant de côté ce pouvoir où la connaissance est instrumentalisée pour soumettre la pensée d'autrui, et même sa propre pensée à soi, afin de se rassurer.

Des compétences en devenir permanent

Pour oser une telle chose, nous nous devons de comprendre que nous sommes en devenir permanent. Pourrions-nous cultiver cette appétence pour notre déploiement et notre développement, ainsi que pour celui de tout Être que nous rencontrons ? Si en plus nous sommes psy ou formateur, cela est encore plus incontournable.

Les sources sont multiples. Chaque interlocuteur en est une : praticiens, patients, stagiaires et toute personne lors d'une conversation. Rester aux aguets de ces émergences qui contribuent à quelque chose de plus vaste est essentiel.

Comme nous l'avons vu précédemment, Winnicott introduit son ouvrage « Jeu et réalités » par :

“

« Merci à mes patients qui ont payé pour m'instruire »

Tobie Nathan œuvrant en ethnopsychiatrie commence son texte de « L'influence qui guérit » en disant à ses patients :

“

« Je voudrais toujours les remercier de leur volonté de m'instruire, toujours plus, et toujours me laissant l'impression que c'était moi qui leur apportais des bienfaits » (Nathan, 1994, p.9)

La façon dont John Stuart Mill parle de la sagesse en dit long :

“

« Le jugement d'un homme s'avère-t-il digne de confiance, c'est qu'il a su demeurer ouvert aux critiques sur ses opinions et sa conduite ; [...] » (Mill, 1990, p.90)

“

« L'homme sage [...] loin d'éviter les objections et les difficultés, il les a recherchées et n'a négligé aucune lumière susceptible d'éclairer tous les aspects du sujet. » (Mill, p.91)

Il ajoute qu'il en est de même concernant des époques toutes entières :

“

« Car la majorité des grands hommes des générations passées a soutenu maintes opinions aujourd'hui tenues pour erronées et fait et approuvé nombre de choses que nul ne justifie pus aujourd'hui. » (Mill, p.89)

“

« [...] les époques ne sont pas plus infaillibles que les individus, chaque époque ayant professé nombre d'opinions que les époques suivantes ont estimées non seulement fausses, mais absurdes. » (Mill, p.87)

Ainsi nous sommes invités à oser des pensées nouvelles, libres de tous dogmes, mais aussi en respect de toutes différences, les considérant toujours comme des opportunités d'ajustements ou de précisions.

Un espace profondément existentiel

S'il semble évident que toute tentative de puissance ou de pouvoir soit incompatible avec un réel accompagnement psychologique ou avec un enseignement digne de ce nom, il est parfois plus difficile de l'identifier car les situations ne sont pas toujours caricaturales.

Il est parfois difficile d'identifier cela chez soi-même tant nous sommes convaincus d'une vérité absolue.

Il est souhaitable que le « socle existentiel » d'un psy ou d'un formateur soit suffisant pour que toute remise en cause soit une magnifique opportunité et non une déception. Chaque nouveauté s'accompagne alors d'une profonde réjouissance. Elle est soit l'occasion de faire une nouvelle découverte, soit l'occasion de préciser ce dont on disposait déjà. Cela se fait sans déployer aucune énergie, ni pour, ni contre quoi que ce soit ou qui que ce soit. Tout est considéré comme une contribution à un mouvement vers plus de justesse, plus de précisions, plus de clarté.

Lorsque se présentent des difficultés importantes entre des personnes, certains ont imaginé la « médiation ». Quand ces difficultés sont plus violentes, d'autres ont imaginé des « cercles restauratifs ». Ce sont de belles idées et souvent de belles mises en œuvre. Je privilégierais pourtant l'idée de « CERCLES DE RECONNAISSANCE », car le besoin de chacun est avant tout un besoin de reconnaissance.

Ce mouvement vient nourrir l'infinitude de chacun, sans jamais le limiter dans quelques dogmes que ce soit. Psy ou formateur est là pour accompagner un déploiement d'humanité et non pour parquer celle-ci dans des présupposés étouffant ce que l'on a de plus créatif, de plus généreux, de plus intime. Il œuvre pour accompagner la vie et non pour la limiter.

Quand un psy ou un formateur réalise qu'il s'est éloigné de cela, qu'il a mis de l'énergie, du pouvoir (pour ou contre), même discret, et avec la meilleure des intentions... il n'a pas à se le reprocher, mais à se rencontrer lui-même à cet endroit délicat qui l'a conduit à cet écart. La remise en cause qui en résulte le conduit alors spontanément vers un socle de plus en plus assuré, lui permettant une souplesse et une ouverture de plus en plus grande face à l'inattendu ou face au désaccord. Son appétence pour la découverte, la nouveauté et la justesse peut alors s'exprimer en réjouissance, car il vit chacune de ces situations comme de magnifiques opportunités. Ainsi, même quand une tension apparaît, elle ne dure jamais très longtemps.

Je suis touché que vous ayez eu le goût de parcourir ce texte jusqu'au bout, et souhaite de tout cœur aux pys et aux formateurs de trouver un cheminement de délicatesse dont pourront profiter les patients ou les stagiaires, mais aussi les confrères dans leurs échanges.

Merci par avance à vous qui œuvrez avec cet élan d'humanité.

Bibliographie

Bruner, Jerome

-*Car la culture donne forme à l'esprit* - Georg Eshel - Genève, 1997

Descartes, René

- *Descartes, Œuvres Lettres - Règles pour la direction de l'esprit - La recherche de la vérité par la lumière naturelle - Méditations - Discours de la méthode* « Bibliothèque de la Pléiade » Gallimard - Lonrai, 1999

- *Le discours de la méthode* - Flammarion, Paris, 2000

Grivois, Henri

-*Grandeur de la folie* -Robert Laffont, 2012

-*Parler avec les fous* - Les empêcheurs de penser en rond, 2007

-*Tu ne seras pas schizophrène* - Les empêcheurs de penser en rond, 2001

-*Le fou et le mouvement du monde* - Grasset, 1995

Grothendieck, Alexandre

-*Récoltes et semailles* - t1 - Gallimard, 2021

Maisondieu, Jean

-*Le crépuscule de la raison* - Bayard, 2001

Maslow, Abraham

-*Etre humain* - Eyrolles, 2006

-*Devenir le meilleur de soi-même* - Eyrolles, 2008

May, Rollo (and all)

-*Psychologie existentielle* - Epi, 1971

Mill, John, Stuart

-*De la liberté*- Gallimard, folio essais, 1990

Morin, Edgar - Le Moigne, Jean-Louis

-*Intelligence de la complexité* - L'Harmattan, 1999

Schopenhauer, Arthur

Esthétique et métaphysique - Librairie générale française, Livre de poche, 1999

Nathan, Tobie

-*L'influence qui guérit* - Odile Jacob, 1994

Williams, Donna

-*Si on me touche je n'existe plus* - Robert Laffont J'ai lu, 1992

Zeldin, Theodore

-*Les plaisirs cachés de la vie* - Fayard, 2014

Watzlawick, Paul

-*L'invention de la réalité* - Le Seuil, 1988

Winnicott, Donald Wood

-*Jeu et réalité* - Folio Gallimard, 1975

DSM IV-TR

-*Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*- Masson, 2003

Liens internes

[Vie et énergie](#) mai 2016

[Animer une formation](#) septembre 2017

[La réalité, les vérités, le Réel](#) avril 2018

[Archétypes existentiels](#) novembre 2019

[Le danger de convaincre](#) juin 2002

Liens externes

Constitution

Titre premier article 4

« La loi garantit les expressions pluralistes des opinions »

[Texte intégral de la Constitution du 4 octobre 1958 en vigueur | Conseil constitutionnel \(conseil-constitutionnel.fr\)](#)

Université de Genève

[De quoi est fait l'Univers ? - Observatoire Astronomique - UNIGE](#) Dr Stuart Brown, pionnier dans le
recherche sur le
jeu http://www.ted.com/talks/stuart_brown_says_play_is_more_than_fun_it_s_vital#t-1563417