



SE SITUER

ET TROUVER LE BON THÉRAPEUTE

(ou comment s'y prendre pour oser faire confiance à un thérapeute,
les yeux ouverts ?)

Article écrit en septembre 2006, par Renaud PERRONNET,
philosophe de formation, thérapeute, formateur en relation d'aide.
EVOLUTE Conseil, enseigne professionnelle de Renaud PERRONNET, est à la fois :
un cabinet de formation continue et un cabinet d'accompagnement thérapeutique.

En guise d'avertissement :

Vous avez décidé de perdre la dizaine de kilos que vous avez en trop et vous souhaitez vous faire accompagner pour cela par votre médecin. Ce dernier, après vous avoir écouté, vous dit : *« Je vais vous aider : vous aller - à partir de maintenant - procéder à un jeûne hebdomadaire, et supprimer tous les sucres de votre alimentation. Revenez me voir dans trois semaines. »*

Dépité, parce que vous vous dites que vous ne parviendrez jamais à respecter ces consignes, vous tentez tout de même de vous accrocher. A ce moment-là, votre meilleure amie vous téléphone en vous expliquant que grâce à tel produit miracle qu'elle a vu à la télévision, elle espère perdre 15 kg en dix jours, sans le moindre effort de sa part, excepté la prise régulière de deux gélules matin et soir.

Conquis par la facilité du traitement, vous laissez tomber vos résolutions premières (et les conseils de votre médecin) et décidez d'adopter « son régime à elle ».

Il est devenu habituel, à notre époque et pour la plupart d'entre nous, de nous comporter en **client-consommateur** exigeant, plutôt qu'en personne responsable et déterminée par ce qu'elle veut au fond d'elle-même. Ah si les choses pouvaient se faire seules sans notre participation... ce serait tellement plus confortable !

Depuis quelques années, la psychothérapie a - elle aussi - rencontré le marketing avec son lot de thérapies à bon marché (mais coûteuses !) qui vous promettent, grâce à leurs publicités tapageuses et séductrices, à travers un déluge de superlatifs et d'affirmations enjôleuses, de régler tous vos problèmes en quelques semaines, voire en un stage d'un week-end.

Voici par exemple une toute nouvelle méthode de thérapie « magique » pour (je cite) *« guérir instantanément vos phobies, choisir vos émotions et créer votre vie tout en parvenant à l'élégance dans la communication »*, ceci en une petite semaine, certificat à la clef.

De même que de perdre 15 kg en dix jours, comme le promet la pub vue à la télévision, reste plus qu'hypothétique, vouloir vous débarrasser de votre phobie en trois séances ou penser que vous n'avez pas le temps de vous consacrer à une thérapie autre que « brève », me laisse plus que songeur. Quelle naïveté !

En fait, la démarche thérapeutique est le plus souvent un chemin long et difficile. Devenir moins dépendant de ses conditionnements (donc être plus conscient de la réalité) pour agir avec plus de lucidité, n'est en rien une petite affaire, cela demande de la maturité, de la détermination et de l'opiniâtreté.

Vous aurez donc compris qu'il n'est pas possible - si l'on veut changer - de faire l'économie d'une thérapie digne de ce nom, ce qui ne veut pas dire qu'elle doive durer indéfiniment (car si l'on a un problème précis donc circonscrit à régler avec l'aide du thérapeute, cela peut se faire en quelques mois).

Trois risques : ne pas savoir ce que l'on veut, être bon élève, avoir peur de soi :

Le premier risque du candidat à la thérapie est de penser que, parce qu'il paye son thérapeute, il n'aura pas à **s'impliquer**. Or c'est sur la base de la connaissance que vous avez de **vos propres besoins** et de votre travail assidu que le thérapeute vous accompagnera. C'est à cette condition qu'il pourra vous aider à y voir plus clair sur la manière dont vous vous y prenez pour créer vos difficultés. (Car entreprendre une thérapie c'est s'exposer à découvrir que nos difficultés ne tombent pas du ciel, que c'est la manière dont nous nous y prenons pour voir et ressentir les choses qui les créent.)

Un autre risque serait, pour certains (qui ont été punis dès leur plus jeune âge, et ont donc appris à se tenir à carreau face à l'autorité) d'être persuadés que d'entreprendre une thérapie demande de s'asseoir, de répondre à des questions et d'écouter des conseils. Ceux-là risqueront donc d'attirer bien inconsciemment un thérapeute donneur de leçon, imbu de lui-même et parfois même culpabilisateur (comme il en existe un certain nombre).

Le troisième risque est - sous prétexte de honte et de mauvaise conscience - de ne pas oser se montrer sous son jour que l'on interprète comme « le moins favorable », donc de se cacher sous des masques et des carapaces, avec l'intention plus ou moins avouée de convaincre son thérapeute de ce que l'on n'est pas, donc de ne pas progresser d'un iota.

Or la thérapie, pour produire ses fruits, a besoin de toute votre implication (« c'est bien de moi qu'il s'agit »), de toute votre motivation (« je le veux ») et de toute votre sincérité (« j'affronte la vérité de ce que je suis »). Ce désir de connaissance de soi - en s'intensifiant - vous aidera à oser vous montrer à votre thérapeute « tel que vous êtes ». Vous n'avez assurément rien à y perdre et tout à y gagner. C'est justement au thérapeute que vous pouvez tout dire, même et surtout ce qui vous paraît honteux, épouvantable.

Donc la manière dont vous vous situerez personnellement par rapport à votre thérapeute conditionnera en grande partie la relation que vous aurez avec lui, qui conditionnera à son tour les chances que vous aurez de changer, c'est-à-dire d'obtenir ce que vous voulez.

Enfin il faut aussi que vous compreniez que **vous êtes la seule personne à pouvoir vous donner les moyens de vos propres expériences de changement**. C'est-à-dire que ces expériences partent d'un choix qui ne peut dépendre que de vous (« je veux guérir ! ») et qui vous demanderont nécessairement de passer par des moments difficiles pour vous. Vous aurez donc à faire des efforts.

Conscient de tout cela, vous êtes maintenant prêt à choisir « votre » thérapeute :

La relation thérapeutique demande la **confiance**. Celle-ci ne s'improvise pas, elle se construit peu à peu. Or, comme dans toute relation, un minimum de confiance ne peut se créer - au-début - que sur la base d'un minimum d'affinités.

C'est ainsi que la première question que je vous invite à vous poser honnêtement à vous-même est : « est-ce que je préfère travailler avec un homme ou avec une femme ? »

Après avoir choisi le sexe de votre thérapeute et l'avoir rencontré une première fois, (je passe volontairement sur la manière dont vous l'aurez sélectionné : conseil d'un ami, annuaire, internet, etc.) la seconde question jaillira tout naturellement : « cette personne m'inspire-t-elle suffisamment confiance pour que j'aie envie de poursuivre un travail avec elle ? »

Cela veut dire qu'il est à la fois juste et important de vous interroger sur la manière dont vous avez « ressenti » votre thérapeute après le premier entretien. Là, il vous faudra oser faire confiance à votre ressenti (pas encore au thérapeute) pour décider de le revoir ou non.

Le deuxième rendez-vous thérapeutique que vous allez prendre n'est donc pas anodin, il est la résultante de votre implication personnelle et de la confiance que vous sentez pouvoir donner à ce thérapeute.

Comment vous y prendrez-vous pour vous donner les moyens de « ressentir » (tester) le thérapeute ?

Mais au fait, qu'est-ce qu'un thérapeute ? Etymologiquement, ce mot vient du grec « *therapeuein* » qui signifie « prendre soin de ». Le thérapeute est donc celui qui « prend soin de l'autre ». Prendre soin n'est pas guérir, prendre soin c'est créer l'atmosphère et les conditions

favorables à l'émergence du changement souhaité par l'aidé, ce n'est pas le créer soi-même. Le thérapeute n'impose donc pas son savoir, encore moins ses croyances, il « prend soin », principalement en écoutant. Parce qu'on a besoin du regard de l'autre pour aller vers soi-même, le thérapeute, en miroir qui écoute, n'interroge pas mais donne son ressenti, l'aidé en fera ce qu'il voudra (pourra).

Pour que le thérapeute puisse prendre soin de vous, il aura fallu qu'il ait préalablement pris soin de lui en ayant effectué ce même travail sur lui-même, c'est-à-dire qu'il aura eu la chance d'avoir trouvé avant vous ce type d'aide que précisément vous recherchez.

Deux points essentiels l'y auront aidé :

1. Pour se délivrer d'une partie importante de sa culpabilité et de sa peur, il aura dû se retrouver devant **la vérité de ce qu'il a vécu**. (C'est notre capacité à nous ouvrir à cette vérité qui nous en délivre.) L'important aura donc été pour lui - tout au long de son propre travail thérapeutique - de rester fidèle à la perception qu'il avait des choses et des êtres, à commencer par lui-même.

2. Son but ayant été de devenir **responsable de lui-même**, il lui aura fallu se sentir responsable de son propre changement, sans se soucier de l'image qu'il donnait aux autres. Pour cela, il lui aura fallu garder en mémoire que sans devoir incriminer ou critiquer les gens qui l'entourent et l'ont entouré, ce serait une erreur pour lui de s'attribuer la responsabilité des origines de ses difficultés. (Parce que nous ne sommes jamais à l'origine de ce qui nous est arrivé dans l'enfance.)

Autrement dit, il se sera permis de réattribuer la cause de ses vécus d'enfance à ceux qui n'ont pas satisfait ses besoins d'enfant. Cette capacité à **ne plus justifier** les actes ou les comportements des membres de sa famille aura été déterminante dans l'accomplissement de son autonomie.

La principale qualité de votre thérapeute sera donc sa capacité à accueillir et à comprendre ces phases chez vous : être et demeurer fidèle à vous-même, devenir plus autonome et responsable en ne ressentant plus le besoin de vous justifier (ou de justifier vos parents). Il remplira ce rôle de facilitateur pour vous quand - parce qu'il vous aura fait sentir qu'il vous accueille et vous comprend - il vous permettra de vous accueillir et de vous comprendre vous-même.

Comprenez que dans un tel contexte, il est parfaitement opportun pour vous, lors de la première rencontre avec un thérapeute, de vous sentir parfaitement à l'aise pour lui demander comment les choses se sont passées pour lui, en lui posant notamment toutes les questions qui vous interrogent à son égard à propos de sa formation bien sûr, mais aussi de son parcours personnel et de la manière dont il vit le lien entre son histoire et le métier qu'il professe.

Ecoutez ce thérapeute répondre à vos questions en vous parlant de ses propres expériences et demandez-vous sincèrement s'il vous fait envie ou... froid dans le dos.

Si par hasard, vous vous sentez coupable de votre méfiance à son égard, essayez de ressentir que votre méfiance a une histoire (celle de la manière dont certains de vos proches ont trahi votre confiance), cela vous aidera à comprendre que vous avez besoin d'une écoute, d'une compréhension toute particulière et que c'est cela que vous recherchez aujourd'hui.

Si les réponses de votre thérapeute à vos questions vous paraissent insuffisantes, gênées ou même hostiles, vous saurez à quoi vous en tenir. (Je me demande même au nom de quoi vous devriez vous sentir obligé de lui régler une première rencontre qui n'aurait été pour vous que le moyen de vérifier qu'il n'était pas la bonne personne à qui faire confiance ?)

Si ça n'a pas collé, il vous est évidemment possible de chercher quelqu'un d'autre, jusqu'à ce que vous ayez trouvé « le bon », celui que vous pourrez appeler « votre » thérapeute.

Dans le cas contraire, si vous ressentez ce thérapeute à la fois comme bien situé, honnête, « vrai », rempli d'empathie, capable de sentiments profonds comme de prendre en compte le langage de votre corps, ce pourrait bien être la « bonne personne » pour vous, capable de vous aider à trouver vos propres besoins (de libre expression, de compréhension, de respect et de prise au sérieux) négligés depuis si longtemps, et à y répondre.

Ayant alors choisi un « vrai » thérapeute, vous pourrez le laisser vous accompagner sur la base de son approche personnelle (plutôt que de risquer de vouloir le changer ou de critiquer ses méthodes). La confiance que vous lui accorderez ne pourra plus se confondre avec de la naïveté.

Vous pouvez alors vous dire que vous avez rencontré la personne à qui vous pouvez oser faire confiance et qui vous aidera certainement à évoluer c'est-à-dire à cesser de créer des problèmes.

Si vous le souhaitez, n'hésitez pas à me faire part de vos réactions à la lecture de cet article, sur le livre d'or : http://www.evolute.fr/text/livre_dor.html

© 2006 L'auteur de cet article en est le seul propriétaire mais si vous le désirez, vous pouvez en transmettre une copie à qui vous voulez, vous pouvez également en imprimer autant de copies complètes que vous le voulez, pourvu que vous laissiez son contenu inchangé, copyright inclus.

Si vous voulez en extraire des citations, merci d'en citer la source (telle que ci-après) et de me le signaler.

EVOLUTE Conseil, Renaud PERRONNET, philosophe de formation, thérapeute, formateur en relation d'aide. Site Web : www.evolute.fr

Pour en savoir plus sur l'accompagnement thérapeutique que je propose vous pouvez également lire : « Comment devenir soi-même ? » http://www.evolute.fr/text/ecrit_devenir_soi.html, « Voir ses schémas à l'œuvre pour y renoncer » http://www.evolute.fr/text/ecrit_voir_schemas.html, et « Approche thérapeutique » http://www.evolute.fr/text/accomp_approche_therap.html.

EVOLUTE Conseil, c'est aussi un site Web : www.evolute.fr avec d'autres articles à télécharger sur :

- ✓ La connaissance de soi
- ✓ La relation d'aide
- ✓ L'éducation des enfants
- ✓ Tests & Questions /Réponses

Copyright 2006, EVOLUTE Conseil. Tous droits réservés.