

# LA CONFIANCE, LE THÉRAPEUTE ET LA RELATION

« Ce n'est pas tant l'aide de nos amis qui nous aide que notre confiance dans cette aide. » *Épictète*.

Pouvez-vous énoncer clairement votre but ? Votre intention en allant consulter un thérapeute ?

Êtes-vous certain de vouloir ce qu'en apparence vous semblez vouloir ?

Prendre un temps pour tenter de répondre honnêtement pour soi-même à cette question est très important puisque cela conditionne votre implication.

Entreprendre un travail thérapeutique n'est possible que pour celui qui a compris que **les causes de son malheur ne résident pas à l'extérieur de lui-même**. Quand il l'a compris, il est prêt à oser se remettre en cause.

Pour ce faire, la confiance que vous avez en votre thérapeute est la condition nécessaire qui va vous aider à entreprendre ce travail. Si vous utilisez cette confiance pour valider et justifier vos propres schémas de dépendance, vous vous trahissez vous-même. N'hésitez donc pas à vous impliquer, à « utiliser » votre thérapeute en vous jetant à l'eau, à partager avec lui les pensées, les sensations, les comportements qui vous apparaissent comme les plus intimes et insensés.

Pour vous auto-évaluer dans la manière dont vous l'utilisez, vous pouvez (après vous être entretenu avec lui), noter sur une échelle de 1 à 10 l'importance des révélations que vous lui avez faites sur vous-même.

Plus vous oserez révéler à votre thérapeute votre fonctionnement intime et relationnel, plus vous vous donnerez la possibilité d'agir dessus de manière significative en atténuant son impact.

Le thérapeute ne s'occupe que très peu de l'idée de bien et de mal, il ne vous juge donc pas, il considère ce que vous faites et vivez avec bienveillance, il sait que vos comportements sont des opportunités au service du travail thérapeutique : il « *voit seulement les choses telles qu'elles sont pour vous et il les accepte\**. » Votre thérapeute n'est pas là, devant vous, pour « penser » à votre propos ni sentir à votre place. Il vous offre une « attention flottante » (c'est-à-dire une attention égale pour tout ce que vous dites ; il ne sélectionne pas selon ses préférences à lui.) Par sa réceptivité, il vous respecte et s'ouvre psychiquement à votre subjectivité.

Votre thérapeute a de l'intérêt et de l'affection pour vous, il vous aide à vous interroger sur ce que vous vivez et sur la manière dont vous vous y prenez pour le vivre. Il vous aime et vous encourage, et c'est parce qu'il n'a pas peur de ses propres sentiments à votre égard qu'il peut vous accompagner dans votre travail.

Quand il se retrouve en face de votre désir de vous justifier, c'est-à-dire quand il constate que vous avez momentanément oublié le désir de connaissance de vous-même qui est à l'origine de votre démarche avec lui, il vous écoute avec patience, sans vous désapprouver, afin de vous aider peu à peu à vous resituer face à ce que vous voulez dans la profondeur de votre démarche. C'est ainsi qu'il est amené à vous proposer des interprétations de vous-même ; faites-en ce que bon vous semble, elles ne sont pas parole d'évangile, elles sont des opportunités qui peuvent vous aider à vous comprendre.

Le thérapeute vous accompagne dans votre recherche de vérité, il vous incite à vous ouvrir à la lumière donc à reconnaître vos blessures, pour cela il vous aide à dévoiler votre part d'ombre (vos penchants refoulés qui vous affaiblissent) ; cependant il prend garde de ne pas vous dévêtir s'il voit que vous n'avez - pour le moment - pas d'autre vêtement, car vous pourriez prendre froid.

En fait la force de votre thérapeute est la relation, qui soigne davantage que la parole.

*\*selon la formule de Suzuki Roshi, moine zen japonais.*

Renaud PERRONNET.

ÉVOLUTE Conseil 28 Grand' rue - F 68240 FRÉLAND

Organisme de formation au service des ressources et du soutien psychologique des personnes avec elles-mêmes et les autres

Téléphone : 03 89 71 90 73 - Site Internet : [www.evolute.fr](http://www.evolute.fr) - E-mail : [info@evolute.fr](mailto:info@evolute.fr)

Siret : 387 968 803 00024 - Code NAF 804 C