

Ecoute corporelle et verbale (ECV) dans l'approche centrée sur la personne (ACP)

Présence au corps : Etre soi dans son cœur, esprit et corps

Introduction

Dans la pratique de l'Approche centrée sur la personne, le psychothérapeute propose une relation thérapeutique au client. Dans cette relation, le client approfondit la relation à lui-même face à la personne du thérapeute.

Cela se passe classiquement en relation exprimée verbalement, enrichi par la communication non-verbale : « on est assis et on parle ». Dans un travail expérientiel, par exemple le Focusing, l'accent est mis sur l'expérience immédiate, le sens ressenti, y compris le ressenti physique, toujours à travers les mots.

Parfois, un contact physique fait partie de la thérapie. Les contacts courants sont notamment réalisés dans un but de soutien/consolation ou encore pour marquer davantage la présence.

Dans certaines situations thérapeutiques, j'ai constaté que la parole n'exprime qu'une partie de la relation et cherchais à lui donner davantage corps. *Par exemple, dans un groupe de rencontre, un homme parlait intensément, réagissant aux réactions des autres, mais ne réussissait pas à vraiment partager ce qu'il était à ce moment. Devant la difficulté de le rejoindre, je me suis levé, mis devant lui et ai ouvert les bras. Il a accepté de se mettre dans mes bras, s'est levé et nous sommes restés ainsi un petit moment. Il pouvait « arriver », être là de manière entière. Sans mots, juste être là. Sa réaction et la réaction des autres était limpide : il était là en tant que personne entière et a pu continuer à partager avec des mots.*

De telles expériences m'ont amenées à réfléchir à une manière d'accueillir et mettre en relation de manière plus corporelle. En tant que psychothérapeute profondément ACP, il était clair pour moi que je ne cherche pas des actions intervenantes ni interprétatives, comme c'est pratiqué dans les thérapies psychocorporelles que je connais. Mon but est d'être en relation, d'entendre et par là-même de permettre à l'autre de s'entendre aussi à travers son corps. A ce jour, je propose cette écoute spécifique à des clients quand un approfondissement me semble utile ou quand une demande dans ce sens est émise par le client.

Je pense que cette écoute corporelle restera généralement ponctuelle, mais suis par ailleurs convaincu qu'un tel travail peut augmenter la richesse de capacité d'écoute du thérapeute lui-même, que ce soit en l'appliquant ou en la recevant. Ce n'est pas moi qui travaille depuis des années en ligne avec de nombreux clients qui va dire que la relation verbale est insuffisante. Je souhaite simplement enrichir le champ de l'écoute possible.

Le toucher est toujours encadré par une partie verbale avant et après le travail corporel, afin que le client choisisse en toute liberté le mode de thérapie qui lui convient à l'instant. Pour la mise en route du toucher, je propose aux clients généralement de s'installer sur la table de massage. Je prends contact avec le corps en vérifiant verbalement et en étant attentif aux réactions corporelles des clients et de moi-même. La « technique » du toucher est toujours différente, échelonnée entre un non-toucher – quand le client fait sentir qu'il n'est pas prêt à recevoir le toucher - jusqu'à un massage intense sur la peau. Je touche les différentes parties du corps et me laisse guider par ce contact.

Tout ce cadre a comme objectif de donner un espace d'expression et d'expérimentation à la tendance actualisante du client : plus il peut faire l'expérience immédiate de son moi potentiel

sans déformation dans la situation thérapeutique sécurisée, plus il peut s'approcher du processus d'être lui-même dans la vie¹.

Ce n'est qu'en m'inscrivant dans cet objectif que je peux proposer l'écoute corporelle et verbale.

Positionnement

Dans un premier temps, je vais préciser mon positionnement actuel de psychothérapeute, qui m'a amené vers l'écoute corporelle et verbale.

Ma manière d'aborder la psychothérapie est profondément inscrite dans un choix de vie, une philosophie de base : l'Approche Centrée sur la Personne de Carl Rogers, dont l'axiome de base est la tendance actualisante, autrement dit la confiance dans la capacité de chaque être vivant de trouver le chemin et les moyens pour aller vers ce qui est constructif pour lui, si les conditions extérieures ne l'en empêchent pas : aller vers « Le plein fonctionnement de la personne » (Rogers, 2005, chapitre 7).

En tant qu'aidant, je n'agis pas en analysant, ni en développant des chemins pour les autres, mais en les écoutant, en regardant et en approfondissant avec eux : regarder ensemble qui ils sont et ce qui leur convient au mieux. Et plus j'acquiers de l'expérience et de la connaissance des chemins des autres, plus je constate que cette attitude est vraiment le bon choix pour moi : mon aide semble la plus efficace quand j'accompagne le plus précisément possible le mouvement de l'autre. Les personnes sont si riches et variées qu'elles m'émerveillent de plus en plus et je deviens donc plus humble dans ce que pense pouvoir leur apporter en me rappelant l'aspect suffisant dans la tentative de créer le climat qui leur permet d'être elles-mêmes à travers les **six conditions nécessaires et suffisantes** (Rogers, 2001, p. 255).

Je suis conscient que je propose l'ECV sur l'arrière plan d'une culture où le toucher est compliqué, complexe, entouré de tabous, de malentendus, où c'est surtout le manque du toucher qui domine. Le travail sur le corps risque donc d'être une Boîte de Pandore, un domaine dans lequel de multiples refoulements peuvent remonter à la surface chez moi, chez le client, peut-être même chez le lecteur. C'est un risque et une richesse en même temps : ici j'en parle pour dire la précaution que j'ai à mettre dans l'accueil de la personne. Mettre activement les mots sur des mouvements corporels et sur des ressentis vagues est une action indispensable pour éviter des malentendus et fausses routes, et engage en même temps à une symbolisation active et organismiquement investie, congruente avec ce que je suis.

Je ne crois pas la relation verbale insuffisante, mais ai la conviction intime, lancinante, que j'ai personnellement une écoute plus riche à apporter aux clients. Cette richesse, je l'obtiens clairement à travers le travail corporel. Je ne suis pas totalement moi sans tenir compte de cette dimension possible.

C'est un constat qu'il ne m'est pas facile d'assumer. Je vais aux limites des cadres habituels et obligatoires, touche à des tabous aussi bien **sociaux** (le toucher hors cadre très précis est considéré à juste titre comme difficile²), **déontologiques** (de nombreux abus constatés et appréhendés dans cette relation spécifique de la psychothérapie, dans une intimité importante sans regard extérieur et avec des personnes ni sous supervision ni formées expérimentiellement

¹ « Dans la sécurité de la relation avec un thérapeute centré sur le client, dans l'absence de toute menace présente ou possible contre son moi, le client peut se permettre d'examiner différents aspects de son expérience, exactement comme il les ressent, comme il les perçoit à travers son système sensoriel et viscéral, sans les déformer pour les adapter à la conception qu'il se fait de lui-même. » (Rogers, 2005, p.57).

² Comment peut-on toucher un ami, une amie, sans ambiguïté ?

à l'accompagnement) qu'**inhérents à l'ACP** (qui modélise très peu le travail corporel et les implications sexuelles³).

Etant donné mon orientation ACP de base, je ne cherche bien entendu pas à « interpréter le langage corporel » afin de chercher des portes à ouvrir, ni du travail intervenant pour ouvrir ces portes, équilibrer les énergies, remodeler, briser les résistances ou simplement relaxer. Même si je ne vois pas d'impossibilité pour moi d'utiliser de telles techniques, ce n'est pas cela que je recherche ou propose en premier lieu dans ma proposition de travail corporel. Je propose l'accompagnement du mouvement global de la personne. Je cherche à être présent à l'énergie de la personne dans son corps, à être présent aux mouvements et expressions physiques, à être tout simplement présent à la manière d'être, à ce que la personne vit. Je veux accompagner tout ce qu'est l'autre, pour lui permettre d'être totalement en contact avec lui-même, afin de choisir ensuite plus librement ce qu'il veut changer ou non.

Pour reprendre la terminologie ACP, je cherche à créer le climat, dans lequel la personne peut être de plus en plus elle-même, se développer selon ses besoins, valeurs et capacités. Et ce climat, je veux le proposer aussi de manière plus explicite en lien avec le corps de la personne. C'est une base de la psychologie humaniste que de considérer la personne comme un organisme holistique, fait de corps, esprit, émotions, psychisme.⁴ Je cherche simplement à tenir compte de manière plus consciente et active de nos êtres physiques, corporels, sans pour autant verser dans les thérapies corporelles qui se basent sur un modèle de psychothérapie différent : intervenir sur la personne à travers le corps (psychanalytique, énergétique, gestaltiste, relaxant etc.). Conformément à l'ACP, je tiens simplement compte du corps pour entendre activement et accompagner en relation la personne. J'approfondis l'empathie, point. L'empathie n'est ni pour moi ni dans l'ACP un préalable de mise en condition pour la « véritable action thérapeutique » qui suivra, mais est l'essence même de la démarche thérapeutique (avec les deux autres attitudes nécessaires et suffisantes). Créer le climat en accueillant aussi physiquement le corps : toucher, masser, caresser, tenir, envelopper, ne pas toucher quand ce n'est pas le moment. Dans cet accueil du corps le but n'est pas non plus de **satisfaire** un manque, un besoin, un plaisir, ni de le **changer**, mais de « reformuler » ce que le corps exprime. Etre à son écoute et reconstituer. Etre présent à ce corps qui parle à sa manière.

Pour utiliser la terminologie de Porter (Porter, 1950), je cherche à comprendre, et non pas à évaluer, interpréter, soutenir, enquêter ni solutionner.

Pour le dire avec les mots de Gendlin (dont le travail sur le sens corporel n'est pas à confondre avec un travail corporel) : « ...le sens corporel se transforme lorsqu'on l'aborde de la bonne façon ; il se transforme au moment même où on en prend conscience. Lorsque votre

³ A ce sujet, Gerhard Stumm a mené une analyse sur 14 livres et des dizaines de tables de matières d'autres livres, tous traitant de l'ACP en allemand et en anglais, avec le constat que la sexualité en tant que dimension relationnelle n'est quasiment pas théorisée (en dehors des troubles sexuels et orientations sexuelles). (Stumm, 2006)

⁴ « L'objectif des méthodes de psychothérapie humanistes est de rendre à l'homme toute sa dignité,

- son droit au respect de **ses cinq dimensions principales** : physique, affective, cognitive, sociale et spirituelle
- son droit à valoriser *son corps et ses sensations*, à *satisfaire ses besoins* vitaux fondamentaux, à exprimer *ses émotions*
- son droit à *construire son unicité*, cela dans le respect de la spécificité de chacun (*droit à la différence*)
- son droit à s'épanouir et réaliser tout son **être**, sans se limiter à *l'avoir* et au *faire*, à élaborer *ses propres valeurs* individuelles, sociales et spirituelles »

sens corporel d'une situation donnée se transforme, *vous changez* du même coup et modifiez votre vie en conséquence. » (Gendlin, 2006, p.41).

Le toucher à travers les trois attitudes de base

Compréhension Empathique

Etre empathique signifie que j'essaie de voir le monde de l'autre avec ses yeux, comprendre ce que signifie le vécu pour la personne. Dans un toucher relationnel, je vise justement aussi à comprendre ce qui se passe dans le monde du client. Je suis à l'écoute de son corps. Je tente de sentir ce que la personne ressent à l'instant et d'être aussi en contact avec ce qui est inscrit dans la mémoire de son corps. J'écoute le corps avec tout mon être, focalisé dans mes mains. Non point pour le « décoder », mais pour comprendre dans une plus grande globalité organismique ce que la personne vit, comprend, regarde, retient au moment de la relation. Pour le redire très clairement : il n'y a aucune intention de lire des choses secrètes, de sentir quelque chose que la personne ne veut pas montrer, mais d'approfondir le lien, l'écoute, la relation dans l' « ici et maintenant ». C'est mon corps qui écoute à l'instar de ma tête.

Je vais parler de l'exemple d'une cliente, appelons la Claire. Abusée dans sa petite enfance par un proche par sodomisation, elle avait largement refoulée cette expérience. Après avoir élevé ses enfants, elle prend de plus en plus conscience de cette expérience de viol et ne peut plus avoir de rapports sexuels avec son mari. Après un travail de psychothérapie verbale de plusieurs mois, nous décidons de faire des séances d'écoute corporelle. Lors de la 2° séance d'écoute corporelle, dans l'entretien préalable, elle parle de son vécu corporel pendant la semaine depuis la dernière séance : une impression comme si ses cuisses étaient séparées de ses genoux. Elle choisit ensuite pour l'écoute corporelle de s'allonger sur le ventre. Je pense à ce qu'elle a dit par rapport à ses cuisses. Je choisis de poser mes mains d'abord sur son dos. Ce choix, je ne le fais pas par une décision uniquement intellectuelle, mais aussi de mon cœur qui a besoin de lien avec la personne et non spécifiquement avec une zone « à traiter » (les cuisses et les genoux), et avec mon corps qui a besoin d'un lien plus solide avant de rencontrer la « zone à problèmes ». Je touche donc simplement le dos, dans des endroits variés, établissant un lien. En même temps, je pense à la « zone à problèmes » et sais que pour y arriver, le chemin naturel passe par les fesses, zone encore plus problématique de par l'expérience du viol, mais aussi de par le côté sexuel de cette partie du corps, aggravé par le fait que nous n'avons quasiment pas d'expérience commune de contact physique, encore moins aussi intime (comme il peut en exister pour les personnes ayant une expérience commune p.ex. de massage californien⁵ ou holistique⁶). Je choisis donc de lui demander par une question très ouverte s'il y a des zones qu'elle ne souhaite pas que je touche. Elle dit que

⁵ **Massage californien** : Développé à Esalen en Californie vers les années 50/60, le massage californien fait partie de la famille des massages psychocorporels permettant un travail pouvant être une clé pour un travail sur soi, en parallèle, par exemple, avec un psychothérapeute. Il se reçoit nu, et se caractérise par de longs mouvements sensuels (dans le sens de sentir et ressentir, et non sexuel), doux et harmonieux, en lenteur, avec des pauses, permettant ainsi au receveur d'apprivoiser ce qu'il ressent, enveloppant, favorisant ainsi le plaisir et le bien-être. On masse tout le corps avec une huile de massage. Différentes techniques spécifiques sont utilisées : l'effleurage, la friction, le pétrissage....

Source Internet : Wikipedia

⁶ **massage holistique** : Le Massage Holistique® n'a pas de but thérapeutique ni psychothérapeutique. Simplement la relaxation induite par le plaisir de la sensation tactile, procure bien-être et détente.

Source Internet : Massorelaxologie

non. Afin d'être sûr, je précise que je peux être amené à toucher ses fesses, et que cela pourrait poser problème. Elle affirme que non (elle me précise dans l'entretien de clôture qu'elle était dans une confiance totale de non-désir de ma part et qu'il n'y avait à sa propre surprise vraiment pas de problème). Visiblement, la cliente percevait mon attitude réelle : la sixième condition de la relation d'aide est confirmée. Suite à cet échange, dans lequel je vérifie que je peux en mon for intérieur (lieu d'évaluation interne) accepter pleinement son accord, je me laisse guider par son corps. Je perçois dans toute la partie des reins aux genoux une tendresse énorme. Je veux dire par là que même avant de la toucher, par une perception dont je ne saurais dire le fonctionnement physiologique, à travers son corps et en écoutant le mien, je suis conscient d'une tendresse. En l'écoutant de manière consciente, je vérifie et constate que ce n'est pas une tendresse que moi en tant que personne pourrais ressentir pour la personne ou son corps, mais que c'est une tendresse qui est présente à la personne. Je vérifie néanmoins en touchant tout le corps : tête et épaules, mollets, pieds, bras ne « répondent » que peu au toucher : je ne sens ni son corps ni le mien réagir dans ces autres zones, mes mains n'y sont pas à leur place, je ne me sens pas congruent avec moi en effectuant ces gestes « rajoutés ». Je ne suis pas en phase avec elle à ces endroits. Je continue donc en écoutant mon intuition et me centre sur les fesses et les cuisses par un toucher situé entre un massage et une simple apposition des mains. Claire décrit à ce moment son vécu d'ouverture du bassin et des muscles, de sa tranquillité et de sa surprise de se sentir aussi bien.

Après environ 25 minutes d'écoute corporelle je me demande si je dois respecter une sorte de programme imaginaire ou traditionnel, à savoir de toucher le corps entier, mais je vois vite que cela ne fait pas sens, que je fais des gestes mécaniques. Ce n'est pas juste dans mon lieu d'évaluation interne. J'ai plutôt besoin de l'écouter davantage verbalement, de m'exprimer aussi de manière plus large et posée que ce n'est possible pour moi à ce moment lors de l'écoute corporelle. Je vérifie avec Claire qu'elle est d'accord pour arrêter. Après quelques minutes de reprise de contact avec elle-même, sans toucher de ma part, elle s'installe dans le fauteuil pour un échange verbal intense, dans lequel elle confirme son apaisement.

L'exemple ci-dessus montre comment j'essaye de traduire l'empathie corporelle de manière pratique. On voit que cela peut se faire en contact exclusif avec le corps, ou en lien avec la parole, ou en lien avec l'expression des émotions.

Je peux être en lien avec les crispations musculaires, tension de la peau, température, mouvements musculaires ou avec une intuition⁷ que je ne peux pas définir physiquement, que j'accueille avec les mains, la parole ou la « reformulation corporelle » par mon propre corps.

Un des meilleurs moments d'empathie que j'ai vécu en tant que client était la réaction d'expression corporelle et verbale d'une masseuse en énergétique qui exprimait par son attitude corporelle et quelques mots qu'elle était complètement épuisée de ce travail **avec moi** (et non par une action physique spécialement fatigante) : cela correspondait exactement à mon

⁷ Je me sens assez proche de l'explication rationnelle de l'intuition du directeur du Max-Planck-Institut à Berlin, Prof. Dr. Gerd Gigerenzer, 2008, P. 24-25 :

« Y a-t-il une intuition ? Les 4 exemples cités précédemment laissent conclure que la réponse est Oui.

...

J'utilise les expressions *ressenti dans les tripes (Bauchgefühl)*, intuition ou *pressentiment* de manière équivalente, pour désigner un jugement

1. qui apparaît rapidement dans la conscience
2. dont les raisons profondes ne sont pas complètement accessibles à la conscience et
3. qui sont assez forts, pour servir de base à notre action. »

(Traduction par mes soins)

vécu de mouvements énergétiques énormes, fondamentaux en moi lors du massage et symbolisait ainsi le travail effectué. Je me suis alors vraiment senti compris.

Un autre exemple en tant que thérapeute : Dans le retour sur un massage (sur une demande expresse de massage «de repos », afin que la cliente reprenne le lien avec elle-même), la cliente se dit étonnée et finalement très agréablement surprise du fait que je n'aie pas de protocole de massage. Elle n'avait pas senti de flou ni de recherche dans mes gestes et se disait avoir vécu un moment de véritable lien avec elle-même, le massage lui semblait donc juste par rapport à son attente. Ce lien provenait donc de l'empathie corporelle, et non d'un protocole, d'un savoir, d'une technique.

Regard positif inconditionnel

Ce qui me guide dans le travail thérapeutique est la curiosité de ce qui vient de la personne. Que ce soit au niveau contenu verbal ou relationnel. Brian Thorne disait lors d'un de ses groupes de parole à Nice, qu'il essaye de comprendre la personne, mais surtout avec une attention à ce qu'elle souhaiterait être juste après le moment présent. Je suis curieux de la personne et de ce qu'elle est et de vers où elle tend en ce moment précis. Je ne suis donc pas dans un projet mais dans la présence à ce qui est, tout en essayant de percevoir le cas échéant la tendance actualisante à l'œuvre.

C'est de cette manière que je m'approche des clients en écoute corporelle. Je souhaite les accueillir avec tout leur être, donc aussi leur corps. Loin de moi le jugement sur la personne, sur le corps, même s'il peut surprendre, interpeller.

Pour tout un chacun, encore plus dans la position de client en psychothérapie, c'est peu aisé de mettre son corps entre les mains d'un autre, avec tous les défauts objectifs et surtout subjectifs que la personne peut voir dans son corps. Avec les douleurs physiques et morales qu'il a engrangées, avec le temps qui a laissé son empreinte. Avec tous les tabous engrangés. Vivre cette expérience, vraiment face à un thérapeute en chair et en os, permet de travailler la confiance en soi en constatant l'effet produit. Quand j'arrive à faire sentir la véracité profonde de cet accueil, je peux dire que je suis très fier de moi, car cela montre que mon respect de l'autre est intégré dans mon travail, dans ma relation à l'autre. Cela montre que mon comportement correspond à mon image de moi, que je suis donc congruent (troisième condition), et cela face au test de la réalité dans un cadre extrêmement exigeant et ténu.

Par exemple, la cliente Frédérique, habituée à observer son corps, l'analyser, faire les liens psychosomatiques, pouvait grâce au toucher accueillant simplement se laisser aller, être avec ses ressentis, être avec son corps. Elle avait par la suite la conscience d'être elle, qu'elle peut simplement se laisser aller à ses mouvements internes et se centrer. Elle exprimait sa surprise face à une facilité, bien au-delà d'un simple bien-être, plutôt une appropriation d'elle-même. De manière concrète, dans l'échange, j'écoutais et accueillais ses remarques concernant les idées psychosomatiques (comme les douleurs permanentes dans la nuque qui correspondent à une vigilance exacerbée face à ses émotions) en réaction aux touchers. De la même manière, sur le plan physique, mes mains sentaient ses tensions (p.ex. du ventre), mais je ne cherchais pas à faire quelque chose : mes mains sentaient et accueillait les tensions. Elle avait donc ressenti l'acceptation de ma part de ce qu'elle est et pas seulement ce qu'elle veut analyser, interpréter, montrer, travailler. Le travail de réduction de tension se faisait de l'intérieur, sans intention.

Il est primordial pour moi de ne pas avoir d'objectif de changement, d'ouverture etc. C'est le corps, c'est la personne, qui reste le guide et choisit si un changement a lieu ou pas.

Je suis à l'écoute du possible de cet organisme, dont je suis convaincu qu'il ira vers ce qui est constructif pour lui si les conditions en sont réunies. Je ne le considère pas comme un objet à traiter, mais comme un être vivant à accueillir, un être plein de possible, de vie, d'avenir. Pour affiner cette attitude de « suivi de près », ma formation au Focusing était primordiale. Faisant

partie de l'orientation expérientielle de la « maison » ACP, le Focusing permet de s'entraîner en détail à inciter le client à suivre son ressenti corporel et le sens qu'il a pour lui⁸.

Vu sous un autre angle, chaque personne a besoin de s'aimer pour vivre. S'aimer s'apprend à travers l'expérience d'être aimé. Quand on arrive à s'aimer, on se sent beau, on est beau. Je souhaite permettre ce vécu aux clients, qu'ils puissent s'accueillir dans ce qu'ils sont afin de laisser se déployer leur beauté intérieure et extérieure.

Reprenons l'exemple de Frédérique. Je lui disais que je sens les tensions, mes mains accueillait la tension, sans objectif de changement. Je montrais par les deux attitudes qu'elle est bienvenue telle qu'elle est, qu'elle peut changer ou non, que je suis avec ce qu'elle est inconditionnellement. Je suppose qu'elle pouvait percevoir que j'ai de l'amour pour l'être qu'elle est et non pour un comportement spécifique ou un aspect physique. C'est le rayonnement intérieur, la densité de la personne qui prévaut. Mon objectif est de me mettre en relation avec la beauté intérieure afin qu'elle puisse s'exprimer à travers tout l'être.

J'espère que cette attitude soit perçue : mon respect pour la personne exprimé autant par la parole que le soin pour elle dans mes mains. Je sais aussi, pour l'avoir entendu par des retours de clients, que mon Amour, mon respect, mon intérêt pour la personne n'est pas toujours perçu aussi clairement par le client que je l'imagine.

Je me dois donc de rester très attentif à ce que j'exprime ou pas, à la façon dont il peut être perçu. Un guide précieux de la « gestion » de l'Amour du thérapeute restera toujours l'autobiographie de Brian Thorne : « L'étreinte de l'amour »⁹.

Authenticité

Je ne suis pas en « blouse blanche », ni kiné, ni copain, mais une personne qui se met à disposition pour accueillir.

Je communique cette disponibilité par l'échange autour de ce qui se passe pendant la séance, par la mise en place commune, coopérative, de ce que la personne exprime et de ce qui se passe pour moi.

Un cadre minimal est fixé, le tableau dans ce cadre est à construire ensemble, comme lors de séances verbales.

C'est ma personne, mon corps, qui réagit au corps que j'ai en face. Ce n'est pas un programme, mais une relation, une écoute de l'autre et de ce que la rencontre évoque en moi. Je vais donner un exemple dans un contexte non- thérapeutique pour illustrer cette attitude. Je l'ai choisi car il est très parlant, même s'il s'agit d'un trouble psychosomatique à l'origine plus physique que psychologique : *Lors d'un travail entre professionnels, pendant la pause, un collègue se plaint d'un mal au dos. J'ai envie de lui faire du bien et entre avec son accord en contact manuel avec cette zone douloureuse par un massage assis. De manière intellectuelle je me demande si je peux FAIRE quelque chose de précis pour être plus efficace, le « soigner » en quelque sorte. Mais n'ayant pas (et ne voulant pas !) de technique médicale, je ne peux rien faire d'intentionnel. Je me perds un peu dans cette recherche et perds de plus en plus le contact avec le collègue. J'écoute alors ma réaction corporelle. Mon corps ou mon intuition me propose de mieux tenir la tête du collègue, comme on tient la tête d'un enfant. Il se décontracte, apprécie le contact. Écoutant mieux, je sens que le contact que je propose n'est pas encore complètement celui qui me semble le plus juste. Je l'enveloppe davantage en posant ma tête sur la sienne. Là, il se relâche nettement plus, s'étonne de la réduction sensible de la douleur.*

⁸ « Le focusing permet le développement qui suit la prise de conscience de ses sentiments. Il consiste à prêter une sorte d'oreille intérieure à une perception de prime abord *vague*, qui se précise ensuite avant d'être ressentie physiquement, grâce aux méthodes internes particulières que je m'appête à vous montrer. » (Gendlin, 2006, p. 19 et bien entendu le descriptif du procédé de toute la deuxième partie du livre)

⁹ Titre original : *Love's embrace*, (Thorne, 2005)

Etant donc moi-même le plus possible, dans mon ressenti, et pas dans une intention, que je me suis rapproché le plus de la personne. Quand je faisais vraiment ce que je sentais, la rencontre était thérapeutique.

Bien entendu, tout cet article parle de ma recherche de congruence avec moi-même dans l'élaboration du travail corporel. Je ne reprends donc pas cette dimension ici.

Pratique

De manière pratique, je propose un cadre de base, dans lequel nous construisons ensemble les conditions qui conviennent le mieux à chaque personne :

Cadre de base

- Un local permettant des mises en positions corporelles variées avec tapis de sol, table de massage etc.
- Les Instructions que je donne au client visent surtout à l'inviter à rester maître de la situation en vérifiant en permanence ce qui lui convient ou pas, quitte à ce qu'il change d'opinion plusieurs fois de suite. Pour cette vérification permanente je me base sur mon expérience de vérification acquise lors de ma formation au Focusing. Un grand merci ici à ma formatrice Catherine Pichard, dont la patience infinie dans ses questions incessantes « reste avec cela », « est-ce vraiment ça ? » « vérifie encore » me servent de boussole pour revenir en continu vers la réalité profonde et non seulement superficielle du client.

Comment le faire pratiquement ?

Si je me positionnais en tant que masseur, l'attente du client serait passive : le terme « recevoir » est couramment utilisé pour celui qui se fait masser.

Tant que je ne me positionne en relation assise face à face, le fait de me lever et toucher évoque une action unilatérale, intervenante.

L'idéal est à mon avis un setting (mise à disposition d'un espace matériel et psychologique) libre, à construire individuellement avec la personne, à l'intérieur du cadre défini. La liberté d'action, de mouvement, de demande et proposition est le véritable enjeu du travail.

Seulement, il faut le mettre en route : prendre l'habitude de se lever, assoir, allonger, se mettre debout, demander, proposer.

Je propose donc la découverte par l'expérience : après la partie verbale d'explication et questionnement, j'invite le client à s'allonger sur la table de massage pour entrer en contact par le toucher. Je me laisse guider par ce que je perçois de la personne et de moi-même. Je l'invite à parler quand elle le souhaite, et m'exprime verbalement quand j'ai besoin de vérifier, proposer, demander ou quand je suis en contact avec un contenu de la thérapie.

Prise d'initiative par le client

Oser approcher l'autre ou au contraire gérer son envie de toucher est un chapitre important pour le travail du client. Un premier pas dans ce sens est souvent d'apprendre à demander comment il veut être touché.

Il y avait la cliente Sharon qui travaillait sur son manque d'être portée et d'avoir le droit de vivre son corps. Au cours des séances, elle expérimentait la manière comment elle pouvait se faire porter physiquement par moi afin d'en faire l'expérience physique.

Le fait de s'approcher d'un homme et d'oser le toucher fût expérimenté par Lyne, qui souhaitait venir vers moi afin de vivre en toute tranquillité et confiance cette démarche active afin de s'imprégner du geste lui-même. C'est la force du cadre, qui protège d'une éventuelle sexualité, qui lui permet de m'approcher et de me toucher.

Retours, réactions

Quel est l'effet de ce travail, comment agit-il, qu'est-ce qu'il apporte, quelles sont les réactions des clients ?

Je rapporte ici divers retours que j'ai pu avoir concernant mon approche.

Il y a bien entendu le simple fait de se détendre à l'écoute de son corps. Etre tranquille, se laisser aller, être touché, recevoir une mise en mouvements de la peau, des muscles, des membres apportent de la relaxation et du lâcher prise qui sont favorables à l'ouverture de l'écoute de soi, au contact et au silence nécessaire pour s'entendre.

Sentir son corps touché peut permettre de se regarder avec une distance nouvelle, un regard plus détaché, moins impliqué, comme quand on entend une reformulation de ce qu'on vient de dire.

Un effet est de renouer avec la capacité de s'aimer, d'avoir de la tendresse pour soi. C'était vécu comme un effet très surprenant, inattendu. Plus que simplement recevoir, le contact ouvre à un rapport plus accueillant envers soi-même. Ce qui renforce le lien avec soi.

Tel le témoignage d'une fille de 13 ans, la douleur accumulée dans le dos signifie le vécu négatif, qu'elle pouvait « laisser sortir à chaque respiration » de manière consciente, mais sans nécessité de mettre des mots sur le contenu.

Les liens entre émotions et réactions physiques peuvent devenir plus visibles et permettre un travail sur l'émotion dans le cadre psychothérapeutique, mais aussi un regard plus averti sur les problèmes médicaux, qui seront traités dans le cadre médical avec davantage d'implication : Frédérique a commencé à faire face à ses traitements de la nuque avec plus de patience, voyant à quel point les effets de raideur cervicale et son besoin de contrôle sont liés. J'ai entendu le soulagement de plusieurs clientes qui suite à la possibilité de tester un toucher concret et pouvoir tisser en tant que femme un lien différent à l'homme, ont commencé à dépasser leurs peurs.

Un moment fort sont les revisites de vécus anciens (bébé, enfant), qui ouvrent une possibilité de travail psychothérapeutique profond, ou peuvent simplement permettre de les revivre pour mieux s'en saisir, voire mieux les oublier.

L'ouverture ressentie des zones corporelles (tête, cœur, bas-ventre) par une cliente de 32 ans lui permettait par la suite un lien plus ouvert avec son entourage. Témoignage écrit : *Lorsque je suis sortie de votre cabinet, je me sentais parfaitement détendue et l'esprit très ouvert (comme si vos massages ouvraient tous les chakras). J'avais envie de communiquer avec les gens. J'avais une sensation de bien être et de confiance en moi.*

Pendant les massages, j'ai ressenti 3 points d'énergie très forts : la tête, le coeur et le bas-ventre. A la fin de la séance, j'ai senti des courants chauds circuler le long de mon corps (comme si je sentais l'énergie vitale circuler).

Je suis certaine que ces séances d'écoute corporelle et de massage sont bénéfiques pour l'organisme et le mental car elles permettent de travailler au fur et à mesure sur tous les blocages (générés par le mental).

Témoignage de travail corporel par une personne abusée enfant : Le corps a besoin d'entendre autre chose. Il a enregistré l'intrusion lors du toucher. Le toucher en thérapie corporelle a permis à son corps de s'habituer à un toucher en pleine conscience sans danger. Ce qui est essentiel ici, est aussi le fait qu'un toucher thérapeutique porte en lui les limites, non apprises à travers le toucher abusif dans l'enfance. Un toucher qui remet du cadre, là où traditionnellement nous pouvons avoir peur en tant que thérapeute d'être hors cadre ! La perception du toucher est donc faussée. Le portage par les parents est faussé également en cas d'abus par un parent. Apprendre ce portage ultérieurement est nécessaire et probablement facilité par un accueil corporel.

Retour sur une série de séances : Marie-Anne (55 ans)

Remarques d'après-entretien notées : Des poids sont tombés. Je sens mieux mes yeux, je ne les percevais pas avant. La pression des yeux a diminué. C'est apaisant. Brulure d'estomac a disparue.

Commentaire écrit :

Cette séance m'a confirmé que j'avais bien du mal à m'écouter et bien du mal à me donner du bien-être et à sortir du contrôle de la situation : de surtout ne pas me "livrer" ou "m'abandonner" -moi qui ai tant peur de l'être !

Elle m'a permis d'écouter mon appareil digestif malmené, mené à "la baguette", pas considéré depuis des années.

Elle m'a permis de me rééquilibrer intérieurement et de m'apaiser.

J'ai été impressionnée car à un moment vous avez mis vos mains au dessus de mes yeux à 5 cm peut-être et j'ai senti une vraie chaleur qui en émanait.

Enfin vous m'avez donné un retour sur la douceur (ressentie par moi, note WR) ce qui a un impact positif au niveau de l'estime de moi.

Les implications sexuelles

Autant les codes déontologiques de la psychothérapie¹⁰ que la faible conceptualisation de la sexualité dans l'ACP relevée par Stumm¹¹ amènent au constat qu'un passage à l'acte est totalement hors cadre d'une psychothérapie. Mon expérience (qui reste bien entendu en-deçà d'un passage à l'acte sexuel) me confirme l'utilité de ce cadre. Mais c'est vite dit et bien plus difficile à définir précisément, et encore plus complexe dans la pratique. La question devient plus difficile quand j'essaie de définir ce qui est sexuel ou non. Nous sommes tous (thérapeutes et clients) relativement peu rodés à l'exploration de notre sexualité, notamment dans les zones limites entre simple contact corporel, tendresse, amour et sexualité.

Je vais tenter quelques précisions et points de vue:

- Il va de soi que ce travail sert le client et non le thérapeute. Dans la pratique du travail thérapeutique, cette question est toujours présente à plusieurs niveaux. Chaque thérapeute se doit de se demander par exemple pourquoi il souhaite écouter des personnes. Est-ce sa propre satisfaction qui est servie ? Pour satisfaire son égo, pour faire faire aux autres ce qu'il a du mal à faire lui-même, sauver le monde, remplir un rôle politique, besoin d'être aimé, apprécié, valorisé ? Dans le travail corporel, la vigilance à ce questionnement doit être encore plus grande, car les pulsions sont fortes et toujours prêtes à trouver un moyen d'expression dévié.
- Dans la psychothérapie, le passage à l'acte n'est pas souhaité, pas seulement pour des raisons de sécurité des personnes impliquées, mais surtout parce que l'acte fait partie de la réalité vivante, empêchant la symbolisation et donc le travail sur soi. Il est donc généralement exclu. Concernant les actes sexuels ils sont clairement interdits en psychothérapie par les codes déontologiques. Ils impliquant trop de relation, trop de pulsion et trop d'inconscient non contrôlé, créent de la dépendance et sont tout simplement moralement non acceptables.

Par contre, le désir peut être entièrement exprimé et accepté en tant que tel sans aller vers sa satisfaction. Il peut même être un indicateur très précis et utile. Le thérapeute lui aussi peut dire ce désir, où à lui-même ou parfois au client, ce qui est encore une manière de l'autoriser en tant que dimension de la personne. En revanche, le désir n'est pas satisfait, le thérapeute en est le garant. Ce qui me semble importer est de pouvoir identifier et si besoin est de dire ce qui est présent. Si un désir est ressenti

¹⁰ cf. Code de déontologie de la FF2P (FF2P 2009, p. 494) et celui de l'AFP-ACP (Document Internet)

¹¹ In the therapy session "being sexual" should be most welcome though it might not be easy to handle, if you think of a client who is asking you if you feel sexually attracted by him/her. But "doing sexuality" in the sense of acting it out is absolutely a "no go zone"!

mais ignoré, mis de côté, le client risque d'expérimenter le rejet, le non-amour ou la confusion, qui sont justement les blessures qu'il vient soigner. *Sharon (voir aussi 3.3.) a souffert dans son travail avec moi de la trop grande réserve/distance que je réserve que je maintenais par trop grande prudence dans notre relation thérapeutique. Je n'exprimais et ne me permettait pas suffisamment de ressentir et assumer mes propres émotions et désirs, par manque de maturité professionnelle, par un besoin de rester trop à distance par peur de confusion. Après une thérapie longue, elle était obligée de travailler ce décalage dans un autre cadre thérapeutique, puisque je ne pouvais pas aller jusqu'au bout de l'expression avec elle.*

Pour le thérapeute

En ce qui me concerne, entrer en contact physique avec une autre personne, est un grand plaisir, surtout dans la douceur et le respect. C'est d'autant plus vrai quand l'autre est du genre féminin (oui, il s'agit d'un manque maternel très ancien). Ce plaisir m'a longtemps empêché de mettre en œuvre un contact corporel dans le cadre du travail thérapeutique, car selon ma culture (en plus je suis allemand), là où il y a plaisir, ce n'est pas du travail. Mon présupposé était que si je cherche du plaisir, je propose un travail dans mon intérêt et pas dans celui de l'autre. Un long chemin de formation, expérience, supervision, échange avec collègues et personnes travaillant avec le corps et psychothérapie m'étaient nécessaires afin de pouvoir aller maintenant sur ce terrain complexe. Aujourd'hui, je comprends mieux que je peux reconnaître et transformer ce plaisir en investissement dans la présence, à travers mon authenticité, sans être décentré de l'intérêt pour la cliente (je parle au féminin puisque c'est avec les femmes que la question du trop grand plaisir pour moi se posait). De même que le fait que ce plaisir n'est pas le but de la thérapie, mais qu'il en fait partie.

Le thérapeute rogérien, Brian Thorne en particulier – notamment dans son autobiographie (Thorne, 2005) - parle d'amour dans la relation thérapeutique en tant qu'élément essentiel de la présence à l'autre. Dans mon parcours, j'ai réinvesti le métier de thérapeute après des années de recherches professionnelles diverses. Ensuite, c'était un vrai plaisir pour moi de l'exercer. Je me sentais à ma place. Mais j'ai constaté que je me freinais dans la relation, je ne me mets pas à disposition totalement. Ma manière d'être très physique, voir sexuée, est une dimension qui fait vraiment partie de moi et nécessitait que je l'intègre dans ce que je fais, au lieu de m'en méfier. En dépassant le désir d'objet, je suis par exemple aujourd'hui très heureux et à l'aise avec un contact physique avec un homme et attentif aux effets du toucher avec une femme.

Pour le client

Le désir et le passage à l'acte

Dans l'ACP, dire ce qui se passe dans la relation thérapeute-client - en se permettant mutuellement de symboliser le ressenti, en vivant et exprimant la relation - est partie intégrante du travail.

Dans le travail corporel, l'enjeu est bien entendu plus délicat, mais reste dans le fond le même travail. Au lieu de fantasmer un toucher, il existe. Recevoir un toucher en pleine conscience, en relation, permet de dépasser les envies refoulées en contactant la vraie envie, le vrai besoin. Une cliente en toute liberté, même si elle sent une attirance plus ou moins grande pour son thérapeute, ne choisira pas passer à l'acte à partir du moment où elle est en vrai contact avec elle-même tout en bénéficiant de la sécurité du cadre. Elle peut se laisser porter en toute tranquillité dans cette relation.

Je ne considère donc pas le toucher comme passage à l'acte, mais comme un moyen de prise de conscience de soi plus profonde.

La peur

J'ai travaillé avec des clientes abusées ou en refus total de relation sexuelle. Se laisser toucher est évidemment un enjeu important et plein de questionnements, doutes, peurs. En vivant le toucher sain, plein d'empathie et dans la recherche de la présence à la personne dans son ensemble, elles étaient surprises de la facilité de permettre ce toucher, et de par là reprendre davantage possession de leurs corps, de leurs ressentis, de l'écoute de leurs propres corps. Ce que je propose est plus simple et plus exigeant en même temps. Etre simplement là, se rencontrer, se laisser toucher dans une rencontre non médicale, non sexuelle, non intentionnelle, juste être soi face à quelqu'un, s'explorer, tâtonner, avancer et reculer dans le toucher qu'elle peut permettre ou se permettre, vont dans le sens de s'écouter vraiment. Le cadre permet de grandir, d'expérimenter au-delà des peurs.

L'emballement

J'ai appris à prendre soin de et à temporer un enthousiasme naissant du client dans la perspective d'un nouveau mode relationnel, la possibilité de faire agir le corps dans le toucher. Plein de bonne volonté, le client peut aller plus loin que ce qu'il peut assumer. J'interroge donc toujours l'élan vers un nouveau stade de contact, en invitant le client à le regarder de près et à le vérifier, de préférence laisser passer une séance avant de mettre en pratique un nouveau niveau de toucher, comme par exemple passer d'un toucher habillé à un toucher dos nu, pour qu'il puisse se le représenter (se faire à l'idée) avant le contact même et vérifier si son accord et l'utilité se maintiennent dans le temps.

Conclusion

Je me vois au tout début de la pratique de cette Ecoute Corporelle et Verbale. J'ai conscience de la nécessité d'une présence et vigilance très élevée, mais aussi de la justesse et du sens de ce travail. Les échos positifs de la part de clients et collègues, malgré le côté très sensible de ce thème, m'encouragent à continuer dans ce sens, parce qu'il me correspond et parce qu'à certains moments c'est la manière la plus précise pour moi de contribuer à un climat permettant la liberté de la personne. Il me semble évident que l'exploration de cette approche peut constituer une expérience précieuse et mène à une prise de conscience de soi, de l'autre et de la relation thérapeutique pour le praticien confirmé ou en formation.

Je remercie à cet endroit Emmanuelle Mary et Christian Glaudel, dont les apports précieux ont rendu la mise à plat de mes idées possible.