

La relation du psychothérapeute à ses croyances, à ses valeurs

Elisabeth Loison Apter

A quoi bon considérer cela puisqu'il s'agit a priori du domaine privé de Monsieur ou Madame X, psychothérapeute ?

Cela est vrai bien sûr.

Et en même temps, en tant que psychothérapeute, dans la relation avec le client que je rencontre je suis présente en entier: je suis une personne psychothérapeute.

Être présente en entier, cela veut dire avec mon bagage professionnel bien sûr, mais aussi et nécessairement avec mon bagage humain : expériences de vie, petit déjeuner du matin mal digéré, bien-être ou mal-être du jour, et aussi valeurs et croyances au moyen desquelles je vis ma vie, je l'oriente, je lui donne un, des sens (significations) successifs.

Croyances, valeurs sont autant de points de vue qui me permettent d'avoir une capacité d'appréciation du monde qui m'entoure, de ce que je vis, de ce que je perçois du vécu des autres.

Un peu comme si avaient été mises à ma disposition (pour les valeurs et croyances dont j'ai conscience qu'elles m'ont été transmises, ex. : «la vie est un cadeau magnifique», «la vie terrestre est une succession d'épreuves» etc...), et comme si je choisissais de mettre à ma disposition (pour celles que j'ai choisies consciemment ex. : «l'argent n'est pas important», «changer demande du temps»), différents lieux d'ou je regarde la réalité, d'ou je l'apprécie, d'ou j'ai les capacités de la juger.

Que se passe-t-il alors dans la relation thérapeutique lorsque le psychothérapeute est présent avec ses croyances, ses valeurs, en face du client qui a lui aussi des croyances, des valeurs propres parfois fort diffé-

rentes de celles du psychothérapeute ? Sachant «par-dessus le marché» que le client vient en consultation pour changer certaines de ses valeurs, croyances qui rendent parfois sa vie très lourde à vivre : «tout le monde m'en veut», je ne vaudrais pas», «je ne suis pas capable d'aimer» etc...

Allons-nous entrer alors dans un conflit de valeurs, croyances ?

Où s'agit-il pour le psychothérapeute d'entrer dans la compréhension du monde de celui qui est en face, de l'y rejoindre pour accompagner et soutenir l'évolution et la transformation que son client veut réaliser dans son propre monde ?

...s'agit-il pour le psychothérapeute d'entrer dans la compréhension du monde de celui qui est en face...?

Si c'est de cela qu'il s'agit (ce que je crois !), comment faire si moi, psychothérapeute, suis encombrée par mes propres valeurs, croyances ? A mon sens il est important que le psychothérapeute se mette au clair dans le domaine de sa relation à ses propres croyances-valeurs.

Voici 3 séries de questions qui peuvent aider à cette clarification :

- 1 • Quelles sont mes croyances-valeurs, y compris au sujet de la relation psychothérapeutique ?
- 2 • Quelle est ma relation à elles, c'est-à-dire comment ces croyances «m'habitent-elles» ?
 - Suis-je identifié à elles ?

- Est-ce que je les considère comme immuables ou susceptibles de changer ?
- Ai-je conscience qu'aujourd'hui, maintenant, je m'identifie à ces valeurs-croyances, et qu'il s'agit de points de vue qui me permettent de considérer les choses, de porter un jugement dessus, mais que demain, je peux changer, choisir d'avoir un autre, plusieurs autres points de vue et avoir conscience de cela ?

Il est probable que les réponses vont varier en fonction des valeurs et croyances observées.

- 3 • Comment est-ce que je «m'organise» avec mes croyances-valeurs, lorsque je suis en relation avec un client ?

La réponse à cette question va découler des précédentes : selon la souplesse ou la rigidité des rapports que j'ai avec mes valeurs-croyances, je vais pouvoir plus ou moins dégager la relation de mes filtres à moi, et ainsi entrer dans le non-jugement qui permet la véritable empathie, «compréhension réelle et positive pour son monde à lui». Et Carl Rogers ajoutait : «Je peux me mettre à sa place et voir le monde tel qu'il le voit».

Conscientiser cela me permet aussi d'avoir la capacité de reconnaître explicitement auprès du client que telle ou telle manière de voir les choses que je partage avec lui est une croyance qui m'appartient.

Lui, peut alors la considérer comme pouvant être valable pour lui ou la repousser.

Observer, reconnaître ainsi les types de relation que j'entretiens avec mes croyances-valeurs sont un moyen

suite à la page 8

La relation du psychothérapeute à ses croyances, à ses valeurs

suite de la page 7

d'augmenter ma capacité de respect véritable du client, de son monde, de son cheminement.

Cela permet ainsi de favoriser chez le client le respect de son monde, de son cheminement, donc le respect de lui-même.

C'est ainsi que, accompagné par le psychothérapeute, il pourra développer une véritable confiance en lui-même.

E.L.A.

