

Les obstacles à l'accès au Self-Leadership

de Richard Schwartz, Ph.D

*Traduction Emmanuelle Mertian de Muller, relecture Christine Mesnier.
Deuxième partie du texte « **The Larger Self** », publié sur le site IFS des
Etats-Unis <https://selfleadership.org/the-larger-self.html>*

Dans les faits, être guidé par notre Self avec les clients n'est pas facile.

On nous dit tellement de choses sur les clients et sur la pratique de la thérapie qu'elles alimentent nos peurs et nous tiennent à distance. Le DSM-IV (manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux) concentre notre attention sur les aspects les plus effrayants et les plus pathologiques de nos clients.

Notre formation nous encourage à nous surveiller constamment pour éviter de faire quelque chose de non professionnel, comme de faire savoir à un client ce que nous ressentons pour lui ou à quoi ressemble notre vie personnelle. Nous restons sur nos gardes pour nous assurer que le client ne viole pas nos frontières cliniques ou qu'il aperçoive ce qu'il y a derrière nos masques professionnels.

En plus de la façon dont nous apprenons à percevoir et à nous relier à nos clients, nous amenons également beaucoup de bagages personnels avec nous qui pourraient faire que nous sommes facilement activés par leurs histoires ou leurs conduites, et qui est une source supplémentaire de déconnexion.

Par exemple, pendant les premières années de mon travail avec les survivants d'abus sexuels, je les encourageais à êtreindre leurs jeunes parties terrifiées qui étaient restées bloquées au moment de l'abus.

Lorsque mes clients décrivaient avec émotions les scènes horribles dont ils étaient témoins, j'écoutais pendant un

moment puis je me voyais être distrait par des rêvasseries ou des pensées, par ce que j'avais besoin de faire le soir. Ils étaient tellement absorbés par leur monde intérieur que je supposais qu'il n'était pas si grave que je sois plus ou moins présent pendant ce travail, en dépit de la plainte occasionnelle de l'un d'entre eux sur le fait que je ne semblais pas être totalement présent.

Lors d'une crise personnelle suffisamment évidente pour me conduire enfin en thérapie, je passai un an et demi avec mon thérapeute, à pleurer la plus part du temps. Je fis alors connaissance avec mes parts tristes, humiliées et terrifiées que j'avais passé ma vie à essayer de maintenir enterrées. Au fur et à mesure que j'aidai ces parts jeunes et vulnérables, les voix qui les protégeaient s'atténuèrent également. L'arrogant intellectuel, le rebelle en colère, le carriériste forcené, même l'auto-critique méprisant et rabâcheur qui me disaient combien j'étais inadapté, tous trouvèrent de nouveaux rôles.

Depuis, je constate que je peux rester avec mes clients même lorsqu'ils traversent une peine intense, parce que je n'ai plus peur des miennes.

Si je m'observe en train de dériver, je rappelle au « distracteur » qu'il n'a plus besoin de m'aider ainsi et il se met immédiatement en retrait.

Aujourd'hui, mes clients prennent plus de risques en pénétrant dans les caves intérieures ou les abysses qu'ils avaient l'habitude de contourner, parce qu'ils sentent que je resterai avec eux tout le long du voyage. Et le fait de rester avec eux m'apporte de continuelles opportunités pour rendre visite et êtreindre à nouveau la vulnérabilité qu'ils attisent en moi, tout en m'offrant la possibilité d'être témoin de leur courage, de leur honte ou de leur terreur.

J'ai de plus en plus de larmes de compassion et de joie qui me montent aux yeux au milieu des séances, et je suis de moins en moins gêné de laisser mes clients les voir, et de leur faire voir combien cela me touche.

Bien évidemment, rien de ceci n'est aussi simple que je le laisse supposer.

C'est un secret éventé, connu de tous les honnêtes thérapeutes en cheminement, que nos clients soulèvent en nous autant d'émotions difficiles, de pensées, de préjugés, d'associations négatives et d'impulsions malencontreuses que nous en soulevons en eux.

Non seulement comme tout le monde, nous pouvons être contaminés par des vagues d'émotions propres à toutes interactions humaines, mais nous avons aussi des vulnérabilités spécifiques à notre métier.

Pourtant, nous sommes supposés être parfaits, au moins en séance, matures, altruistes, réceptifs, calmes, lucides, gentils, optimistes et sages, peu importe combien nos clients peuvent être méchants, hostiles, égocentriques, abusifs, enfantins, désespérés, et non-coopératifs.

Je suis assis avec une cliente qui se plaint (comme elle le fait souvent) d'une voix haut perchée et pleurnicharde de combien sa vie est difficile. Je sens monter une pique d'irritation. Elle est très riche, a beaucoup de personnel, et consacre la plupart de son temps à sa vie sociale très développée et à faire les magasins. Aujourd'hui, elle est malheureuse à cause du vase antique qui est dans son salon et pour lequel elle a dépensé 20 000 \$. Moi, de mon côté, je suis un pauvre thérapeute qui travaille dur, qui doit faire des heures indues pour assurer les frais de scolarité de mes enfants. Dans mon for intérieur, je sais qu'elle fut négligée et ignorée dans son enfance, et que cette part d'elle est toujours cette petite fille qui pleurniche pour que quelqu'un tourne son attention vers elle. Mais là, maintenant, j'ai juste envie de lui crier de se taire et de cesser de geindre.

Comment est-ce que je procède pour retrouver mon calme intérieur alors que cette petite voix méchante et moralisatrice s'insinue de façon si puissante dans ma conscience ?

Un autre jour, je vois un couple, tous les deux ayant très bien réussi, perfectionniste et ambitieux. L'homme en particulier semble très sûr de lui, dominateur et voulant avoir raison. Il est comme ça avec sa famille, ce qui est une des raisons pour laquelle le couple ne va pas bien.

Je sens une part de lui qui ne supporte pas d'être rabaissée par quiconque, y compris par moi, donc le ton de la conversation devient emprunt de rivalité. Je sens que je tombe moi-même dans le piège avec une attitude légèrement compétitive en renvoyant mes arguments aux siens.

Que puis-je faire alors pour empêcher tout cela de déboucher sur une bataille de pouvoir qui va nous rendre perdants tous les deux ?

Une jeune femme magnifique vient pour la première fois en séance. Je me surprends à la regarder plus que je ne le ferais avec d'autres clients, et un fantasme romantique et sexué me traverse.

Comme la population que je reçois comprend beaucoup de survivants de l'abus sexuels, je suis devenu très conscient des dégâts que peut provoquer ce type d'énergie vis à vis d'elle alors qu'elle met sa confiance en moi.

Je sais par expérience que me réprimander pour ces intrusions passagères ne sert pas à grand chose, je finis par perdre plus d'énergie à essayer de ne pas ressentir ce que je ressens que de porter mon attention sur la cliente.

Donc comment puis-je faire pour arrêter de l'objectiver afin de réussir à me reconnecter ?

Avec toutes les provocations intenses auxquelles nous sommes soumis tous les jours, nous avons besoin de trouver le moyen de rester fermement ancrés et de garder le coeur ouvert, sans être ballotés par la réactivité de nos propres émotions.

Nous devons être capables d'aller puiser au coeur de notre être, qui nous apporte du lest pour stabiliser notre voilier dans la tempête, afin de pouvoir surmonter les vagues déchaînées sans qu'elles nous submergent.

Nous ne pouvons pas devenir centrés dans ce que j'appelle le Self - la profonde essence de notre Être - en essayant d'aplatir, supprimer, nier ou détruire les sentiments que nous n'aimons pas en nous ou chez les autres.

Pour faire l'expérience du Self, nous ne pouvons pas passer outre nos barbares intérieurs, ces parties de nous indésirables telles que la haine, la rage, le désespoir suicidaire, la peur, les pulsions addictives (pour la drogue, la nourriture, le sexe...), le racisme et autres préjugés, l'avidité, tout comme des sentiments moins détestables tels que l'ennui, la culpabilité, la dépression, l'anxiété, l'arrogance ou le dégoût de soi.

La leçon que j'ai apprise au fil des années de pratique, est que nous devons apprendre à écouter, et finalement à embrasser ces parties indésirables. Si nous pouvons faire cela plutôt que de les exiler, elles se transforment. Et bien que cela semble contre-intuitif, le thérapeute trouve un grand soulagement dans le fait d'aider ses clients à devenir amis avec leurs tourmenteurs intérieurs plutôt que de les réprimer.

J'ai découvert, après beaucoup d'essais douloureux et d'erreurs au détriment de mes clients, que le fait de traiter leurs symptômes et difficultés comme des sortes de poubelles émotionnelles à éliminer de leur système ne marche tout simplement pas. Souvent, plus j'ai poussé mes clients à essayer de se débarrasser de leur rage destructrice et de leurs impulsions suicidaires, plus ces sentiments ont augmenté en puissance et en résistance, même s'ils se sont parfois enfouis pour surgir de nouveau et différemment.

Bizarrement, ces mêmes parties destructrices et honteuses répondirent bien plus positivement et devinrent moins gênantes quand je commençais à les traiter comme si elles étaient effectivement de réelles personnes, avec leur propre vie, leur point de vue et leurs raisons d'agir ainsi. Ce n'est qu'en m'approchant d'elles avec humilité, animé d'une intention amicale de les comprendre que j'ai commencé à saisir pourquoi elles créaient tant de problèmes à mes clients. Je découvrais que si je pouvais aider les gens à approcher

leurs désirs et sentiments les pires et plus détestés avec l'esprit et le coeur ouverts, on réalisait que ces émotions obscurantistes sont non seulement porteuses de sens et ont une utilité légitime dans l'équilibre psychologique de la personne, mais aussi, assez spontanément, qu'elles deviennent plus inoffensives.

J'ai vu cela se produire maintes et maintes fois. Au fur et à mesure que j'aide les clients à entamer leurs dialogues intérieurs avec leurs parties ayant des sentiments horribles, anti-sociaux, je comprends pourquoi elles expriment tant de furie, de violence autodestructrice. Ces parts se calment, évoluent de façon plus douce, et montrent même qu'elles ont aussi de la valeur.

Pendant ce travail, j'ai trouvé qu'il n'y a pas de partie totalement « mauvaise » chez qui que ce soit. Même les impulsions et les sentiments les pires - l'envie de se saouler, l'auto-mutilation compulsive, la paranoïa, les envies de meurtre - proviennent de parties qui ont elles-mêmes des histoires à dire et ont la capacité à devenir quelque chose de positif et d'aidant dans la vie d'un client.

L'important dans la thérapie n'est pas de se débarrasser de quoi que ce soit, mais d'aider à le transformer.

Au fur et à mesure que je découvrais la nature des parties extrêmes de mes clients et que j'étais de plus en plus capable de faire confiance à leur Self guérisseur, je devins libéré. Je n'avais plus besoin de trouver des réponses pour les gens ou de lutter contre leurs impulsions.

C'est comme si j'avais été le moteur d'un puissant bateau ayant pour épreuve de pousser la thérapie à travers de sombres tempêtes et de grosses vagues, et soudain, je pouvais monter dans ce bateau, hisser la voile, et laisser un vent sage et bienveillant conduire mon client et moi-même vers une destination que je n'aurais pas pu prévoir.

Au début, il était difficile de laisser tomber le contrôle sur ce qui arriverait et quels buts seraient atteints en session. Mais maintenant j'aime l'aventure de tout cela. Il est facile de se

laisser conduire par le flow/la vague si vous avez réellement confiance dans le flow.

Une fois que la masse des responsabilités a été déchargée de mes épaules, j'ai découvert que je pouvais respirer de nouveau. En étant capable de laisser tomber mes gardiens, tout autant que mes diagnostics, mes stratégies, mes parties poussives et mes desseins, je peux profiter de la personne que je suis. Ironiquement, les clients m'apprécient davantage, et me résistent moins quand je suis également dans cet état : en phase avec mon authenticité et sans agenda. Les clients en viennent à aimer la connexion de Self à Self qu'ils ressentent lorsque je suis réellement présent.

Mais il est difficile de maintenir cette qualité de présence.

En plus des parties que vos clients stimulent, votre vie personnelle influe aussi. Le travail méticuleux de recherche sur le développement de John Gottman a montré que c'est la capacité à réparer les inévitables ruptures avec ceux que nous aimons qui constituent le succès des relations intimes.

C'est également vrai dans nos relations avec nos clients.

Une thérapie n'est théoriquement jamais un pas de deux charmant et sans accrocs entre le thérapeute et le client. Le plus souvent c'est une série d'accrochages minimes et d'expériences, ponctués par de mauvais moments.

Le travail clinique progresse à travers des ruptures - mauvaise compréhension, confusion, conflits subtils, jeux de pouvoir et déception envers soi et entre le client et le thérapeute - qui sont ensuite réparés. Et c'est à travers ce processus de rupture et de réparation que l'avancée thérapeutique a lieu.

Mais les thérapeutes oublient quelques fois que ce n'est pas seulement le client qui ne comprend pas ou réagit. Ceux d'entre nous qui utilisent l'approche IFS ont cet axiome : à chaque fois qu'il y a un problème dans la thérapie, une partie interfère, mais nous ne savons pas à qui elle appartient.

Quelque fois c'est une part rebelle, en colère, apeurée ou abusée du client qui est stimulée. Mais cela peut tout aussi

bien être un protecteur du thérapeute qui a pris la main sans qu'il en soit conscient, et que le client réagisse à cette faille dans leur connexion.

LE SELF GUERISSEUR EN ACTION

Avec toutes les provocations intenses que nous subissons jour après jour, comment nous maintenir fermement ancré et le coeur ouvert?

Pour ce faire, nous devons être capable de puiser à quelque chose au centre de notre Être.

En accueillant Marina, une survivante d'abus sexuels, sur le pas de la porte pour sa séance régulière, je sais instantanément qu'elle est vraiment en colère contre moi.

« Vous étiez complètement ailleurs à ma dernière séance, pas du tout présent » me lance-t-elle, juste avant de rentrer dans une tirade disant combien j'étais cruel de l'attirer dans des états de vulnérabilité émotionnelle puis de l'abandonner.

« Vous n'êtes qu'un salaud sans coeur » crache-t-elle en résumé.

Faire face à une femme enragée, et en particulier une qui est en colère contre moi a toujours soulevé une cacophonie d'alarmes dans ma tête, et des chocs électriques dans mon corps. Sur le moment, j'acquiesce sagement, en essayant de paraître calme et de gagner du temps jusqu'à ce que je puisse retrouver ma respiration et marmonner une réponse.

Une petite voix intérieure éclate instantanément :

« Voilà, les survivants d'abus sexuels finissent toujours par rejeter la faute sur leurs thérapeutes. C'est simplement une projection, tu deviens en fin de compte son agresseur! »

Une autre partie de ma famille intérieure fait écho :

« Quelle ingrate ! Tu lui as fait une réduction, tu l'as vue à des heures indues, et regarde comment elle te traite! »

Une voix intérieure hystérique commence à crier :

« Oh mon Dieu, c'est un cas extrême qui va ruiner ta carrière.

Danger ! Danger ! »

Puis mes nombreux critiques intérieurs donnent leur avis sur le sujet :

« Bon, elle a probablement raison. Tu t'es probablement éloigné d'elle. Pourquoi ne peux tu pas être vraiment là pour tes clients ? Non mais quelle sorte de thérapeute es-tu ? Peut-être que tu devrais changer de boulot ».

Il y a des années, une de ces parts aurait pris le dessus et j'aurais été en mode de défense renforcée, en minimisant ses émotions et en prenant un ton condescendant de professionnel sûr de lui pour lui faire subtilement sentir qu'elle doit se tromper.

Ou bien j'aurais pu m'excuser, mais pas depuis mon coeur, ce qui aurait attisé sa rage.

Ou encore j'aurais pu devenir un de mes critiques intérieurs et commencer à battre ma coulpe de façon excessive, m'excusant avec effusion, en lui disant que ce que j'avais fait était inexcusable.

Mais maintenant, je fais rapidement taire ces parties intérieures, leur demandant de baisser d'intensité et de me laisser simplement écouter ce que dit la personne.

Alors qu'avant je me serais senti déboussolé, hors contrôle, comme si plusieurs aspects de Dick Schwartz étaient catapultés d'un côté de la pièce à l'autre, je reste maintenant profondément et solidement dans mon corps, vraiment enraciné. Je me sens spontanément passer de cet espace figé à un état relaxé et d'ouverture vis à vis d'elle. Et là, je peux sentir la peine derrière ses mots, donc je n'ai pas à répondre à sa part agressive ou à la calmer.

Au lieu de cela, parce que je vois là la petite fille blessée, je peux parler à cet enfant depuis mon coeur, en lui partageant mes regrets sincères pour la peine qu'elle ressent.

« Je vois que quelque chose dans mon comportement vous a bouleversée la dernière fois que nous nous sommes vus. »
dis-je

« Je ne me souviens pas de ce qui s'est passé mais je vois

que cela vous a beaucoup blessée et j'en suis désolé. Je sais qu'il m'arrive parfois d'être distrait, mais je vais faire attention et faire les choses plus sérieusement. »

Elle se calme immédiatement car elle voit que je n'essaye pas de la contrecarrer, de l'apaiser, de lui faire changer d'avis, ou de lui faire voir les choses de mon point de vue. La conversation entière prend une autre dimension car elle se sent réellement écoutée et vue. Une réparation se fait et nous avons une opportunité de travailler avec la partie qui s'est sentie tellement en colère et blessée par moi.

Je suis en général capable de calmer rapidement mes protecteurs. Pas seulement parce que la technique de leur demander de se mettre de côté est efficace, mais aussi grâce au travail que j'ai fait sur mes parties intérieures : elles répondent à mes demandes. Je suis maintenant moins affecté par la rage des autres parce que j'ai passé du temps à embrasser et à guérir mes parties jeunes et vulnérables qui comme des enfants étaient terrorisées par les accès de colère des gens. Depuis que je suis moins facilement blessé, mes défenseurs et critiques intérieurs ont moins de parties à protéger.

Mes nombreuses pratiques ont également prouvé à ces parts protectrices que les choses peuvent mieux se passer lorsqu'elles me laissent les rênes, moi en tant que Self.

En formation, nous avons mis au point un exercice dans lequel une personne joue le rôle du client qui provoque le thérapeute jusqu'au moment où une partie de lui prend le dessus. Puis le thérapeute la trouve et travaille avec cette part, lui demandant de laisser son propre Self être présent même face à une provocation.

Plus les membres de ma famille intérieure ont été témoins du pouvoir qu'a mon Self, dans les séances ou dans le quotidien, plus elles ont été d'accord pour faire un pas en arrière et me faire confiance pour gérer les situations qu'elles avaient automatiquement l'habitude de gérer.

Dans cette perspective, j'ai essayé de laisser mes clients les

plus perturbés devenir mes meilleurs Maîtres. Ils sont mes « tourmentors », en tourmentant, ils me « mentorent » car ils déclenchent des blessures clefs et des défenses qui ont besoin d'être guéries. Ils m'offrent également une grande opportunité de constater ce qui se passe lorsque je ne tombe pas dans le piège et que je reste centré dans mon Self.

Dans cette ère de thérapies très techniques, de méthodes manuelles, de propagandes pharmaceutiques, et bien sûr dans cette atmosphère de soins codifiés des thérapie brèves, il est difficile de nous souvenir du potentiel que représente la présence de notre coeur ouvert.

Et pourtant, être patiemment avec nos clients depuis le plus profond de notre être est la ressource la plus importante que nous avons à offrir.

J'ai appris que si je fais réellement confiance au pouvoir de mon Self, je peux également faire confiance au pouvoir du Self de mon client. Si je peux me montrer confiant, animé de compassion et de curiosité, mes clients vont finalement se dévoiler également, et nous pouvons passer la plus grande partie de notre temps ensemble, avec un flot d'énergie entre nous. Lorsque cela arrive, nous guérissons tous les deux. Une fois que vous vous êtes harmonisé avec votre client, la séance se déroule naturellement, le travail se fait quasiment sans effort, comme si quelque chose de magique se déployait pratiquement tout seul.

Je ne pense même pas à ce que je vais dire, la parole juste arrive, comme si quelqu'un parlait à travers moi. Après cela, je suis plein d'énergie, comme si j'avais médité pendant une heure au lieu de procéder à un travail thérapeutique, exigeant et prenant.

Dans un sens, bien sûr, j'ai été dans un état méditatif, un état de pleine conscience profonde, de pleine attention, de conscience centrée et de calme intérieur. Et même après toutes ces années, j'ai toujours l'impression d'être le témoin de quelque chose d'impressionnant, comme si le client et moi étions tous les deux connectés à quelque chose qui nous

dépasse, quelque chose de bien plus grand que nous.