

L'ÉCOUTE DU DESIR

Par **Michel LOBROT**, Professeur Emérite à l'Université Paris VIII. Auteur. Chercheur et Praticien en Psychologie de développement personnel.

Avant-propos

Ce livre a pour objet de présenter la "non-directivité intervenante", méthode qui permet de gérer les relations humaines en général et plus particulièrement les relations pédagogiques et psychothérapeutiques.

Je l'ai composé en utilisant le texte que j'avais écrit dans les années 90 et qui portait le même nom, texte qui avait été publié aux éditions Retz et avait eu un certain succès (citation du "*journal des psychologues*", par ex.). Ce texte malheureusement avait été retiré de la circulation par l'éditeur deux ans après sa parution, pour une raison qui m'était restée longtemps mystérieuse. Quelques années après, j'ai appris que cette décision avait été prise parce qu'une des responsables de cette maison d'édition avait découvert "qu'il y avait du sexe dans ce livre". En réalité le sexe n'était présent que dans la seconde partie, que j'avais surajouté après coup, et il n'apparaissait qu'en toile de fond, du fait que l'expérience que je relatais était en partie, mais en partie seulement, de la thérapie sexuelle, où je m'impliquais personnellement, comme je le fais toujours.

J'ai supprimé cette seconde partie de l'édition actuelle, non pour des raisons de pudeur, mais parce qu'elle ne cadrerait pas exactement avec les intentions de l'ouvrage.

Par contre, j'ai modifié assez considérablement les débuts du texte, dont j'ai fait une partie indépendante, la première partie, appelée "Les bases théoriques", où j'essaye de situer la non-directivité intervenante entre les positions extrêmes que sont pour moi celles de Freud et celle de Rogers.

J'ai eu beaucoup de plaisir à écrire cette première partie, ayant eu une sorte d'illumination concernant la position exacte de ma doctrine entre les positions extrêmes en question. Je l'ai fait à la suite d'un colloque organisé par les responsables du mouvement rogérien en janvier 2002, dans lequel j'ai perçu avec une extrême clarté ce qui me séparait des rogériens.

Paris, mars 2002

PREMIERE PARTIE : LES BASES THEORIQUES

La révolution non-directive

Quand Joseph Breuer, à la fin de l'année 1881 et durant l'année 1882, tente de soigner celle qu'on appellera par la suite Anna O. et qui s'appelle en réalité Bertha Pappenheim, par une méthode toute simple de conversation, que la patiente elle-même appelle "talking cure", il n'a aucunement conscience du fait qu'il est en train d'inventer la méthode qui va révolutionner les relations humaines au 19^{ème} et au 20^{ème} siècles: la méthode non-directive. S'il essaye cette méthode, c'est en grande partie parce qu'il n'est pas lui-même un aliéniste ou un psychopathe, qu'il ignore les techniques d'hypnose qui font fureur à Paris et n'appartiennent pas non plus au courant mesmérrien, qui est installé depuis fort longtemps dans les capitales européennes. C'est un neurologue et il a fait des découvertes dans le domaine du système nerveux. Il n'a aucune expérience dans le traitement des hystériques.

Sa tentative, qui n'est en aucune manière une expérimentation, doit être comprise comme une attitude de bon sens, qui utilise le matériel existant. La jeune fille, dans ses nuits sans sommeil ne cesse de marmonner, souvent à partir de mots que lui fournit l'entourage, et elle raconte alors, d'une manière hallucinatoire, ce qu'elle a vécu l'année précédente quand elle soignait son père malade, à savoir des événements extrêmement pénibles, qui, loin d'avoir été "refoulés" dans son inconscient, font l'objet d'une

espèce de surconscience. Elle se trouve mieux après ces séances qu'elle nomme elle-même "chimney sweeping"(ramonage). Il suffit à Breuer d'observer ce qui se passe, d'exercer son sens clinique. Il lui suffit de regarder. Il ne fait rien d'autre que ce qu'ont fait les plus grands découvreurs de l'humanité, Torricelli, Galilée, etc, à savoir noter le fait insolite et ensuite l'analyser et le reproduire.

Freud, après son séjour à Paris auprès de Charcot en 1885, reprend la méthode découverte par son vieil ami Breuer quelques dix années avant et en fait la base d'une construction théorique qui va en altérer profondément le sens. Au lieu de constater simplement que cela guérit, a une valeur cathartique, il échafaude toute une construction théorique, à partir de l'idée, tout à fait gratuite, que les productions verbales et mentales que le patient "associe" à ses symptômes révèlent les causes de ceux-ci. Ceci, il faut bien le dire n'a aucune valeur du point de vue heuristique. A. Grünbaum aux Etats-Unis (1984), dès les années 80, et moi ensuite, postérieurement (1996), démontrons qu'on ne peut déduire une causalité d'une simple association.

Embarqué dans cette voie, Freud ne s'arrêtera pas, jusqu'à en arriver à imaginer que la cause, ainsi mise en lumière, est inconsciente, d'où la théorie de l'inconscient, et qu'elle réside dans des expériences sexuelles précoces, d'où la théorie de la sexualité. Je montrerai tout à l'heure le rôle qu'a joué cette dérive spéculative et comment on peut s'en protéger.

Malgré cette dérive, Freud continue à pratiquer la méthode "associative" et même la radicalise dans les années 1905-1907. Mais il lui donne une valeur purement instrumentale. Le client, invité à dire ce qui lui vient à partir de l'évocation d'un événement ou d'un symptôme et soumis à une pression qui frise parfois l'imposition, fournit au thérapeute le matériel que celui-ci utilise pour faire sa "construction". Celle-ci, qui est pour Freud l'essentiel, consiste dans une interprétation des faits que le patient doit reconnaître et accepter. Elle ne vient pas de lui et est souvent fort loin de son expérience subjective. D'où l'idée, sur laquelle je reviendrai, que Freud n'a pas été jusqu'au bout du mouvement d'autonomisation du client. Celui-ci reste dépendant, aliéné, normalisé.

L'attitude traditionnelle

En quoi cette pratique apporte quelque chose de nouveau? Ne parlait-on pas spontanément et librement depuis des siècles? Qu'avait-on besoin de Joseph Breuer pour nous révéler une méthode qu'on connaissait depuis toujours?

Il est vrai qu'on avait toujours parlé et conversé, et même Gabriel Tarde, à la même époque, faisait de la conversation un des moteurs de la vie sociale (1901). Cependant ce principe, considéré comme très utile pour créer des liens sociaux, n'était pas admis pour définir les rapports entre un individu considéré comme un guide, un maître, un guérisseur et celui qui devait recevoir de lui la lumière, le savoir, la conviction, la santé. Là au contraire régnait la plus stricte hiérarchie. L'enfant, l'élève, le disciple écoutent le maître, se soumettent à lui, lui obéissent et ils doivent être punis s'ils manifestent de l'indiscipline. Le bon chrétien se soumet à son directeur de conscience. Le malade suit les ordonnances de son médecin.

La révolution que Joseph Breuer initie sans le savoir réside dans un renversement radical des perspectives. Désormais, on va se rendre compte que personne ne peut évoluer sans s'exprimer, c'est à dire sans réactiver ce qu'il a en soi et dont dépend tout mouvement physique ou psychologique. Anna O, en divaguant et même dans un état crépusculaire, met à jour sa subjectivité et celle-ci est la route qu'il faut nécessairement emprunter si l'on veut agir sur elle, aussi peu que ce soit. Freud se trompe, s'il croit qu'il va pouvoir détourner à son profit cette force jaillissante et en faire une chose, un pur outil au service d'une action qui n'appartient qu'à lui et qui sort, comme Athéna, toute armée de son cerveau.

Mais, il n'y a pas que le thérapeute qui doit écouter son client et favoriser sa parole. Cela est vrai aussi dans d'autres domaines, où malheureusement ce principe, bien qu'affirmé, mettra très longtemps avant d'être reconnu.

Il faut parler du domaine pédagogique. A la même époque que Freud, de grands pédagogues, comme Maria Montessori, Decroly, Dewey, etc, affirment peu ou prou le principe de la liberté de l'enfant. Celui-ci ne peut créer, croître, apprendre, sans liberté. Il n'est pas un objet sur lequel on imprime le savoir. Le mouvement, si bien commencé, malheureusement avorte, est récupéré par des institutions surpuissantes. Il engendre la "pédagogie active", "la pédagogie par contrat", tristes déformations d'une idée radicale.

Et même dans la vie sociale, on commence à entrevoir cela. Nous sommes à l'époque où la liberté de réunion, la liberté de la presse, la liberté d'opinion sont affirmées comme des droits et passent dans les institutions. La vieille idée selon laquelle la parole des gens n'est qu'un vain bavardage sans importance commence à être entamée. Non seulement il faut écouter ce que disent les gens mais il faut favoriser leur parole, sans laquelle ils ne sont rien d'autre que des impuissants et des dépendants.

La redécouverte rogéienne

Une découverte aussi importante que celle de Breuer-Freud, même si elle est dénaturée, ne peut rester sans effet. La psychanalyse se répand, dans les années qui suivent la première guerre mondiale, aussi bien en Europe qu'en Amérique.

Dans la première zone, elle excite les besoins spéculatifs de ceux qui l'abordent qui vont y voir surtout une méthode d'interprétation, ce qui donnera d'un côté la tentative de Ricoeur de voir en elle une "herméneutique", ce que Grünbaum a justement réfuté (1984), et, d'autre part, la glose lacanienne, qui insiste sur l'aspect d'inconscient. En Amérique, par contre, la psychanalyse est considérée sous son aspect le plus vrai et le plus évident, comme une méthode de soin et de guérison.

Dès les années 1930, le jeune Carl Rogers, qui a alors une trentaine d'années, s'occupe d'un centre pour jeunes en difficulté, à Rochester, dans l'état de New York, et travaille en liaison avec l'Université de Colombia. Il y rencontre des psychanalystes avec lesquels il se confronte et découvre à son tour l'idée de non-directivité. Le mot lui-même est de lui. Il l'invente dans les années 40 et l'utilise dès ses premiers ouvrages, durant la seconde guerre mondiale.

Ce qui l'intéresse, dans la non-directivité, c'est la possibilité, donnée au "client", de s'exprimer. On entre dans une nouvelle perspective, où le point de vue et les opérations de celui qui parle, sont enfin pris au sérieux, où on ne se contente pas de fournir de nouvelles armes au thérapeute.

Pendant, la non-directivité est définie par Rogers, dès ces années-là, d'une manière extrémiste, non pas seulement comme une méthode où l'on n'impose rien au client, mais même où l'on n'intervient pas. Il n'y a pas seulement non-imposition mais aussi non-intervention. Ce n'est pas le point de vue de quelqu'un qui commence une pratique similaire à celle de Rogers quelques dix années avant lui (1930), à savoir Kurt Lewin, jeune chercheur juif, d'origine allemande. Lui accepte l'intervention, l'aide apportée par le chercheur, dans l'expérience qu'il initie avec Lipitt et White, qu'il appelle "l'expérience des climats pédagogiques". Il parle de "self-direction", ce qui n'est pas loin de l'idée de non-directivité. Malheureusement, il œuvre dans le domaine pédagogique, avec des pédagogues et psychologues sociaux, qui n'ont pas autant d'influence que les psychothérapeutes à cette époque.

Pourquoi Rogers prend-il d'emblée une position aussi absolue ? C'est qu'il a par-devers lui toute une théorisation sur laquelle je reviendrai, qui le pousse à prendre une position que je qualifierai de subjectiviste, dans laquelle la prise de conscience et les transactions du sujet avec lui-même sont mises au premier plan, à la limite seules considérées. Il y a aussi l'influence culturelle d'un peuple de pionniers, dans un pays très peu peuplé, où les gens doivent se débrouiller seuls et valorisent les qualités et l'action individuelles. Cela donne par ailleurs cet illuminisme qui fleurit dans les sectes quakers, mormons, baptistes, méthodistes etc, et qui est aussi une survalorisation de la conscience individuelle.

Malgré cette restriction, Carl Rogers fait avancer la pratique non-directive. Paradoxalement, il invente la première forme d'intervention dans un contexte non-directif, à savoir le "miroir", la reformulation, soutenues par une attitude d'empathie et d'"acceptation inconditionnelle" (*Psychothérapie et relation humaine*, 1960). Il est vrai qu'il n'y voit pas une intervention, au sens que nous donnons à ce terme dans la NDI, c'est-à-dire au sens d'une influence du thérapeute sur le client. Il s'agit pourtant de cela, comme je le montrerai quand je reconsidérerai ce concept.

L'invention de la non-directivité intervenante

La non-directivité poursuit sa brillante carrière après la deuxième guerre mondiale.

Je la rencontre, dans les années soixante, et d'emblée je suis enthousiasmé. Elle me donne enfin la base pratique et conceptuelle qui manquait dans mon expérience pédagogique, pourtant déjà novatrice. Je la

pratique, d'une manière très rigoureuse, comme professeur de psychologie dans un centre de formation pour spécialistes de l'enfance inadaptée près de Paris puis à l'Université de Vincennes, où je suis nommé en 1970.

Et pourtant, je n'y suis pas complètement à l'aise. Sous sa forme rogérienne, avec un thérapeute très distancié ; forme qui n'est pas très éloignée de la forme qu'elle prend chez les psychanalystes à la même époque, elle me paraît trop restrictive. L'idée qu'on ne peut faire ni proposition ni analyse ni apport théorique ni exercice corporel me gêne. Je ne vois pas pourquoi on devrait priver le client ou l'élève de ces stimulations et de ces enrichissements, pourquoi on ne pourrait pas les mettre en contact avec le milieu extérieur, qui les nourrit depuis leur enfance. Cela me paraît d'autant plus absurde que je découvre, en 1973, les techniques du "potentiel humain" (Reich, Pearls, Moreno, etc) qui sont porteurs de tant de possibilités.

La difficulté est qu'il faut alors réintroduire l'intervention qui a mauvaise presse à une époque très "parano" où toute influence d'autrui est considérée comme un abus et une manipulation. Mais qu'à cela ne tienne! J'ai l'intuition qu'il existe une solution au problème et cette solution, je la découvre, quand je m'avise du fait qu'une intervention est forcément non directive si elle est faite à partir d'un désir, d'une demande, d'une attente de celui ou ceux dont on s'occupe. La non-directivité ne consiste plus alors à se tenir "à côté", en observateur ou facilitateur, mais à rentrer avec l'autre dans un rapport de collaboration, où on essaye, à deux, de réaliser l'objectif fixé par celui-ci.

Je venais ainsi de découvrir les deux principes de base qui seront ceux de la non-directivité intervenante. Le premier est celui de l'"écoute du désir". Non seulement on écoute la parole du client, comme chez les rogériens, mais on écoute encore plus son désir ou ses désirs. Ceux-ci vont devenir la base du travail qu'on va faire ensemble. Le second principe concerne ce travail même, qui consiste dans une coopération étroite et impliquée dans laquelle l'intervenant et son partenaire ne jouent pas les mêmes rôles. Le premier propose, suggère, donne des idées, d'une part, et d'autre part, accompagne en interrogeant, analysant, approuvant, renforçant. Le second s'engage dans un travail personnel qui le touche à différents niveaux de lui-même, aidé par le premier. Ce sont les pratiques que j'analyserai dans la deuxième partie de ce livre.

C'est la méthode que j'utilise depuis maintenant trente ans et qui me donne de grandes satisfactions. Je la sens plus adaptée, plus riche, plus productive que toutes celles que j'utilisais auparavant.

Le cadre théorique

Le cadre théorique de ces différentes pratiques a une grande importance, car il ne procède pas, en général, d'une vision critique et argumentée de la psychologie humaine, mais d'un désir de justifier a posteriori les options pratiques par des conceptions de caractère général. Il freine donc considérablement les possibilités d'évolution et c'est pourquoi il faut s'intéresser à lui.

Je vois la non-directivité intervenante comme une troisième voie, entre deux positions extrêmes, à savoir le freudisme, d'un côté, et le rogérisme, de l'autre, profondément opposés. Le premier, le freudisme, est polarisé sur l'externe, l'autorité de l'interpréteur, qui réintroduit la société imposant ses règles et ses lois, la société extérieure et contraire à l'individu, que la non-directivité avait réussi à conjurer, au profit du sujet. Le rogérisme, quant à lui fait le mouvement inverse. Il est polarisé sur l'interne, les mouvements subjectifs de la personne, sa conscience et ce que Rogers appelle sa congruence, notion fondamentale pour lui, qui est le rapport entre sa conscience et son expérience vécue. Le milieu, le monde, les autres n'apparaissent qu'à travers ce filtre et comme des acteurs sur la scène intérieure. La communication ne joue qu'un rôle mineur, pour favoriser l'expression de soi-même par le moyen de la "considération positive". La "tendance actualisante" suffit en gros pour assurer l'évolution individuelle.

Revenons sur ces deux pôles, freudien et rogérien, pour tester la pertinence d'une position qui les dépasse et qui prétend faire le lien entre les deux.

La position freudienne a pris la forme bien connue, mais rarement vraiment comprise, de la doctrine de l'Inconscient. Par ce mot qui évoque une réalité que tout le monde vit, on entend généralement un phénomène psychique réel et expérimenté, qui n'est pas accompagné d'une connaissance suffisante permettant de le comprendre et de le saisir.

La non-perception peut porter sur différents aspects.

1- Elle peut concerner son origine et son élaboration, comme cela se passe avec les rêves et les souvenirs spontanés. Nous ne savons pas d'où ils viennent, pourquoi ils apparaissent. Pourtant, il existe une certaine conscience, limitée, que j'appelle "immanente", du phénomène, qui consiste dans un vécu émotionnel.

2- Elle peut concerner son déroulement, au moment où il est effectué, comme il se passe avec les opérations accomplies automatiquement, sensorielles ou motrices, dont les éléments ne sont simplement pas perçus (quand je marche, parle, travaille, etc) La conscience "immanente" est ici d'ordre proprioceptif.

3 - Elle peut concerner le souvenir qu'on en a, comme cela se passe avec les pulsions, impulsions et compulsions dont la genèse dans le passé, au moment de l'expérience émotionnelle fondatrice, est oubliée, bien qu'elle ait été vécue par nous. La "conscience immanente" est la perception même de l'action désirante.

Dans tous ces cas, l'acte inconscient est un acte automatique, un acte qui échappe à toute intentionnalité et volonté, étant bien souvent le support et le point de départ dont celles-ci procèdent.

L'acte intentionnel, par contre, ne peut pas être inconscient, car il est, dans notre expérience, entièrement conscient, tant du point de vue de son élaboration, que de son déroulement, que de son souvenir. On le prépare dans le projet, on le dirige en le contrôlant, on l'évalue une fois accompli, de manière à vérifier s'il a bien atteint son but. Comme le montrent les nombreuses études faites sur lui dans la psychologie contemporaine, il intègre le phénomène de conscience dans les tréfonds de lui-même. Vouloir aller au travail, c'est à la fois savoir qu'il faut aller travailler, constater qu'on va effectivement au travail et reconnaître le travail qu'on a accompli. Dans notre expérience, toutes ces choses sont liées indissolublement.

L'Inconscient de Freud n'est rien d'autre qu'une intentionnalité inconsciente ou encore un acte volontaire dont nous n'aurions pas conscience

Freud imagine une opération de "refoulement", impossible dans la réalité, car elle élimine non pas l'acte, ce qui est concevable, mais le désir, la pulsion, l'idée, ce qui est inconcevable. Nous n'avons pas ce pouvoir. Nous ne pouvons rien faire d'autre que d'attendre la disparition de l'affect, par substitution d'objet. Comme le dit Bussy-Rabutin dans *la vie amoureuse des Gaules* :

" L'amour est quelque chose de bien subtile et ingénieux (...) Ceux mêmes qui résistent et mettent des obstacles à ses efforts sont ceux d'ordinaire qui les ressentent plus violemment."

Si, d'après Freud, le désir, la pulsion, l'idée peuvent être "refoulés", alors commence, selon lui, un processus de déformation, masquage, distorsion, de nature inconsciente, ayant pour but de cacher, aux yeux du sujet qui l'effectue, le caractère interdit et impossible de cet acte. La "formation de compromis" qui en résulte a l'air d'être un acte avec une certaine motivation ("contenu manifeste"), mais c'est en réalité un acte ayant des buts obscurs et inavouables, généralement sexuels ("contenu latent"). Tout ceci ressemble fort à l'élaboration d'un projet intentionnel, qui vise la réalisation, par des moyens divers, d'un objectif préalablement fixé, et met en œuvre, pour cela, la connaissance de la situation présente, qui ne peut être prévue, puisqu'elle est contingente. Où Freud a-t-il eu l'idée d'une telle opération, sinon dans son expérience consciente ?

Il est évident qu'on ne peut transformer, comme par une opération magique, un processus obéissant à certaines lois dans notre expérience intérieure en un processus identique obéissant à d'autres lois, qu'on aurait imaginées. Cela n'est même pas possible pour expliquer un phénomène, généralement automatique, comme un rêve. L'élaboration de celui-ci nous échappe certes, mais on ne peut même pas faire l'hypothèse qu'il obéirait à un plan caché qu'il réaliserait sournoisement, car cela revient à admettre une volonté de quelqu'un, mais de qui ? et dans quel but, avec quels moyens, etc ? Ce processus doit nécessairement se manifester quelque part s'il est intentionnel ; or il ne peut se manifester au sujet. Nous tombons dans le conte de fée ou la démonologie.

Il fallait que Freud ait de bien fortes raisons pour concevoir un pareil monstre, même si celui-ci n'apparaît pas tel aux yeux de nos contemporains. La raison est claire et il l'a dite. Il s'agit du fait que le processus intentionnel est la seule partie de notre psychisme sur lequel le milieu extérieur ait prise et qu'il puisse contrôler. Le dit milieu ne peut ni nous imposer des désirs que nous n'avons pas ou d'autres que ceux que nous avons, ni empêcher des opérations intégrées dans notre savoir automatisé, ni nous imposer des rêves ou des souvenirs. Il ne peut rien faire d'autre que poser en face de nous des objets réels ou virtuels, sanctions, récompenses, résultats de l'action, etc, qui nous poussent à agir d'une certaine manière. Si nous ne le faisons pas, cela signifie que nous sommes mauvais et pervers, visant des buts contraires à ceux proposés, etc. La culpabilité, la mauvaise conscience en résultent. L'enfant qui pisser au lit, sous l'impulsion d'une force

qui lui échappe, est un "mauvais enfant", qui mérite d'être puni. Il n'est pas coupable, mais son inconscient l'est. Le rapport d'autorité se trouve rétabli.

L'origine de la conception rogéienne

Autant la conception de Freud est exogène, si je puis dire, puisque l'origine de la transformation du client est extérieure à lui, autant celle de Rogers est endogène, ne résidant pas dans le milieu, mais en lui-même.

Rogers a exposé sa conception dans divers textes mais surtout dans deux textes majeurs : d'une part, dans le livre collectif édité par S. Koch en 1959 (Vol. 3, non traduit), qui consiste dans un "morceau choisi" de l'auteur, d'autre part dans l'ouvrage *On becoming a person*, édité en 1961, et traduit en français sous le titre *Le développement de la personne* (1998).

Dans ces deux textes, Rogers manifeste clairement que sa préoccupation centrale, qui est aussi son axe de recherche, est la transformation du sujet à travers la psychothérapie. Tout dérive de là, c'est-à-dire de la vision que se fait Rogers de l'état dans lequel se trouve la personne quand elle a terminé une psychothérapie réussie.

Les textes sont très explicites. L'essentiel de l'état dans lequel se trouve la personne en question est ce que Rogers appelle la "congruence", qu'il définit comme un accord, une harmonie, une correspondance entre les expériences et états intérieurs du sujet et la conscience qu'il en a. Rogers décrit ainsi le processus par lequel le client vit cette transformation :

"Le processus implique le passage de la "non-congruence" à la "congruence". Le continuum évolue à partir d'un maximum de "non-congruence" dont l'individu est parfaitement inconscient ; il passe par des stades intermédiaires où la reconnaissance des contradictions et des dissonances existant en lui-même va croissant, pour en arriver à l'acceptation de cette "non-congruence", dans le présent immédiat de telle sorte qu'elle se résorbe. Au sommet de ce continuum, il n'y a jamais plus qu'une "non-congruence" temporaire entre le vécu immédiat et la conscience, puisque l'individu n'a plus besoin de se défendre contre l'aspect menaçant de son expérience immédiate." (*Développement de la personne*, p.108)

Et encore, dans un autre passage du même livre, il déclare :

"Le moi devient de plus en plus la conscience réfléchie de l'expérience immédiate." (p.104)

Le client qui évolue de façon adéquate

"Sait d'une façon de plus en plus claire, ce qu'il est, ce qu'il désire et quelles sont ses attitudes" (p.102),

"Accepte sa propre responsabilité devant les problèmes qu'il doit affronter" (p.95)

"Revendique ses propres sentiments" (p.94),

"A des "sentiments pleinement éprouvés" (p.93)

Dans le chapitre 5, Rogers décrit les sept stades par lesquels on passe dans cette évolution et le septième stade se caractérise par la précision, la finesse et le caractère actuel de la conscience de l'état intérieur.

Il faut cependant faire remarquer un point capital, à savoir que cette prise de conscience qui a l'air d'être totalement intime et intérieure, seulement favorisée par le thérapeute, se passe en réalité dans un travail d'expression, de communication, où il existe des partenaires et des référents. Deux questions peuvent être posées.

Premièrement, cette prise de conscience traduit un état intérieur, mais celui-ci existait-il avant la traduction en question et en avait-on conscience ? Question capitale, car on sait qu'il existe des individus qui ont une forte conscience d'eux-mêmes et qui n'en parlent à personne. Dans un livre récent (Dassa, 2001) l'auteur raconte qu'il est hanté par ce qu'il a vécu dans son enfance quand ses parents ont été emmenés en camp de concentration et qu'il a été lui-même menacé, mais qu'il ne parle jamais de cela à personne.

Deuxième question : cette émergence dans la conscience de l'état interne se fait-elle magiquement, uniquement parce que la personne est "acceptée" et "écoutée" ou exige-t-elle d'autres conditions, par exemple une véritable interaction avec le milieu ? La réponse à ces questions, nous le verrons, oblige à revoir entièrement la construction rogéienne.

Le sujet non-éveillé

Il n'est pas difficile de déduire la conception que se fait Rogers de l'état où l'on se trouve lorsqu'on n'a fait aucun travail sur soi-même, puisque c'est l'inverse exact de l'état qu'on vient de décrire. C'est la "non-congruence", l'état du sujet qui

"Se défend contre les aspects menaçants de son expérience immédiate".

Ce qui veut dire qu'il ne les "reconnaît pas" ou encore, comme dit Rogers, qu'il ne leur donne pas "sa conscience". Dans le texte du livre de Koch, Rogers déclare que le sujet "dénie" et "distord" son expérience vécue. Tout se passe comme s'il y avait un combat, totalement interne, entre la conscience et l'expérience, et comme si la première devait être défendue, protégée ou comme si elle avait une volonté à elle, une intention (on retrouve le démon intérieur freudien).

Une telle conception de la conscience, qui rejoint celle de Freud, est intenable. Elle confond en effet les défenses externes que nous mettons en place contre la réalité, constituant, en elles-mêmes, des expériences vécues, souvent très intenses, avec les opérations de la conscience, qui sont des prises de connaissance, des observations internes du même phénomène. Sous prétexte que les premières masquent la réalité, la déforment et la rejettent, on en conclut que la deuxième fait de même avec l'opération en question.

Cette conclusion est contraire à l'expérience. Le sujet qui finit par oublier des événements de son passé, qui les embellit ou les noircit pour les accorder à ses positions et options actuelles, selon la conception que Janet se fait de la mémoire (influence de l'état présent), sait très bien qu'il a oublié certaines choses, vit cette mémoire déformée et sait quelles sont ses positions et options actuelles. Il n'a pas besoin de protéger sa conscience, qui ne réclame de toute façon pas cela. Si on peut dire qu'il est "inconscient", ce n'est pas parce qu'il est inconscient de quelque chose qu'il vit mais parce qu'il ne peut pas être conscient de quelque chose qu'il a rejeté et qui n'est plus là. La conscience obéit aux lois dont j'ai parlé plus haut, qui sont des lois dynamiques, qui disent qu'elle est là quand on a besoin d'elle.

La même confusion se retrouve chez Rogers, quand il utilise, dans *Le développement de la personne*, les paroles prononcées par le sujet en début de thérapie pour inférer son état de conscience déficient ou insuffisant. Il ne tient aucun compte alors de l'acte même de "s'ouvrir", qui est fondamental dans une communication. Il utilise les phrases suivantes comme preuves de l'état régressif du client. La première est :

" J'ai l'impression que je me porte assez bien" (p.87).

La deuxième est :

"Je vous dirai qu'il me paraît toujours un peu idiot de parler de soi-même sauf en cas d'extrême nécessité."(p.86)

D'après Rogers,

"Le sujet ne se communique pas lui-même, et ne communique que des détails extérieurs. Il tend à se dégager de tout problème ou bien les problèmes qu'il reconnaît sont perçus comme tout à fait extérieurs à sa personne. La communication interne entre le moi et l'expérience immédiate est sérieusement bloquée." (p.87)

La conclusion que tire Rogers de cette observation, que tout thérapeute peut faire, ne colle pas avec cette observation même. La difficulté que le client rencontre n'est pas avec sa conscience ou avec son moi mais avec le milieu qui ne peut, pense-t-il, l'entendre, sauf s'il dit des choses convenues qui plaisent au milieu.

Je vais aller encore plus loin dans ce qui va suivre, mais on peut déjà en avoir un avant-goût. Si le client "se ferme", refuse de communiquer, envoie des messages tronqués et inexacts, ce n'est pas parce qu'il "ne reconnaît pas son expérience immédiate", mais au contraire parce que cette expérience l'obsède, qu'il en a une conscience suraiguë, sans pouvoir en parler à personne. Le criminel sexuel qui est hanté par l'idée de tuer ou violer pour connaître un état extatique, qui est obsédé par cette idée, n'est pas quelqu'un qui refuse cet état ou qui ne veut pas en avoir conscience, mais au contraire quelqu'un qui est en état de surconscience, que sa conscience tourmente, non au sens moral du terme, mais au sens psychologique. Il n'y a personne de plus conscient que lui. La surconscience existe et je vais en parler.

La surconscience

Les états obsessionnels dans lesquels la conscience atteint un point maximum, envahit le sujet, ne lui laisse aucun répit, sont connus et étudiés depuis la fin du 19^{ème} siècle. Il y a sur eux une littérature immense. Celui qui a été le plus loin est Pierre Janet, en particulier dans son livre de 1898, *Névroses et idées fixes*.

Janet décrit avec une extrême précision le cas de ces personnes qui ont subi un traumatisme donné, physique ou psychologique, et qui ne cessent plus alors d'y penser. Ce travail de rumination affecte aussi beaucoup de personnes angoissées, déprimées, inquiètes, c'est-à-dire des gens qui vont mal. Bien loin de chasser de leur conscience les expériences difficiles ou pénibles ou bien les réponses inadaptées qu'elles donnent à ces événements, elles se laissent envahir par elles.

Il n'y a pas que les gens perturbés qui réagissent ainsi. Freud, dans son ouvrage de 1920, *Au-delà du principe de plaisir*, fonde toute sa théorie de l'"instinct de mort" sur le fait que nous éprouvons tous, à un moment ou à un autre, des sentiments parfaitement négatifs et destructeurs, qui s'installent en nous, et que nous entretenons avec complaisance ou tout au moins que nous ne réussissons pas à chasser, malgré tous les efforts que nous faisons pour cela. Tout se passe comme si la nature, bien loin de nous tenir éloignés du mal intérieur, contraire au plaisir, nous y plongeait avec délice. Et il est vrai qu'il y a là un grand mystère : un principe contraire à la vie envahit et occupe la vie, comme s'il existait une propension à la mort, un "instinct de mort".

Ce qu'on peut répondre à Freud, c'est que l'être humain, plus encore que les animaux, fonctionne d'une manière centrale. Le monde auquel il réagit n'est pas le monde lui-même, mais le monde représenté, c'est-à-dire la totalité de ses états externes et internes répercutés presque à l'infini dans sa subjectivité. Parmi ces états, il en est de très douloureux, pénibles, qui ne sont pas là pour rien mais qui servent à présenter au sujet le monde répercuté en lui, créant ainsi son environnement intérieur. Si j'ai une blessure au pied, celle-ci se transforme en douleur et j'ai à faire avec la douleur autant qu'avec la blessure. Cela contribue à donner une dimension à des réalités qui ne seraient, sans cela, que des événements passagers et lointains.

Le philosophe Alain, dans son livre *Propos sur le bonheur* (1928) s'est à son tour emparé du problème, mais du point de vue du moraliste. Il met en garde les gens contre la propension que nous avons tous à exagérer nos malheurs, à remâcher nos échecs et nos déceptions, à attendre sans cesse les catastrophes. Il prône une attitude réaliste, anticipant ainsi la pratique qui sera celle des psychothérapeutes cognitivistes (Beck, 1999).

Plus récemment, les psychiatres et psychologues expérimentaux se sont emparés du problème et l'ont fait avancer. Ils ont montré qu'un grand nombre de personnes sont atteintes de ce qu'on appelle un TOC (trouble obsessionnel compulsif), qui consiste dans la répétition indéfinie d'un rituel, mouvement ou scène imaginaire, qui a pour but d'apporter une protection.

Dans la revue *Cognitive Therapy and Research*, en 1999, deux auteurs, Ingram et Wisnicki, étudient la tendance à focaliser sur ses états intérieurs chez des sujets de deux populations, d'une part une population normale, sans problème particulier, et, d'autre part, une population de personnes "dysphoriques" (déprimées et perturbées). Ils font passer des musiques respectivement agréables et tristes à tous les sujets et les interrogent sur leurs sentiments et leurs états d'âme concomitants (non par rapport à la musique mais quelconques). Ils constatent une augmentation notable de la tendance à se centrer sur soi chez les sujets "dysphoriques", aussi bien avec les musiques agréables que tristes. Cela rejoint l'observation courante, à savoir que les sujets perturbés ont une concentration sur eux-mêmes beaucoup plus forte que les sujets non perturbés.

De tels phénomènes semblent normaux si l'on songe que la conscience n'est qu'un aspect de l'acte complet, à côté des aspects affectifs, cognitifs ou moteurs. Chez des sujets enclins à l'inertie et à l'inhibition, il est normal que la conscience prenne une place disproportionnée et fonctionne comme un moteur qui s'emballé quand il tourne à vide. La psychothérapie, dans ce cas, n'a pas pour but de réactiver la conscience, mais de recentrer le sujet sur la réalité.

Une théorie de l'implication

L'erreur de Rogers est d'avoir considéré l'expression du sujet en thérapie ou en apprentissage ou dans une relation ordinaire uniquement du point de vue de la prise de conscience.

En réalité, celle-ci n'est qu'un moment dans le processus communicatif, un moment particulier, important certes mais qui est loin d'être le seul. A côté de lui, qui représente, si je puis dire, la première personne, le "je", il y en a au moins deux autres, à savoir la deuxième personne, le "tu", et la troisième personne, le "il". Dans toute communication, il y a un sujet qui s'exprime et qui parle toujours sur lui-même,

un "je" ; un interlocuteur, psychothérapeute ou sujet quelconque, à qui on fait passer un message qui doit le modifier, le troubler ou lui plaire, provoquer une réaction qui intéresse au premier chef le sujet émetteur, un "tu" ; et enfin un référent ou réalité sur laquelle on s'exprime, avec lequel le sujet émetteur est en relation, de ce fait même, un "il".

Nous avons à faire avec un cycle. Le référent joue dans ce cycle un rôle premier. Il déclenche l'ensemble du cycle. *La mise en scène de la vie quotidienne*, comme dit Goffmann (1973), est première. Des chercheurs américains (J.W. Pennebaker, 1997) montrent que tous les événements auxquels nous assistons, surtout s'ils sont chargés émotionnellement, déclenchent le besoin d'en parler. Tout se passe comme si l'ébranlement provoqué dans le psychisme par un spectacle induisait un autre ébranlement ayant pour but de le raconter ou de le verbaliser. Cela découle de la dynamique du psychisme. Les choses ne sont pas différentes en thérapie. Le sujet confronté à son thérapeute dans une relation individuelle se demande ce qu'il va lui dire, et il lui dit ce qui lui vient à ce moment-là, ce qui le préoccupe ou l'inquiète ou lui a plu. Il subit l'action d'un référent.

La dynamique mise en branle n'est pas quelconque. C'est une énergie assez puissante pour susciter le désir d'agir sur quelqu'un d'autre. La personne qui vient d'assister à un événement sensationnel cherche quelqu'un à qui le raconter. Elle attend un plaisir du fait d'utiliser le phénomène observé comme on utilise un ballon, en l'envoyant à quelqu'un d'autre qui va le recevoir. La réception a des formes très variées, depuis une légère joie ou douleur jusqu'à l'effondrement ou la jubilation, en passant par le simple enregistrement. Ceci a été bien mis en lumière dans la théorie du "speech act" d'Austin (1970).

Le spectacle du récepteur et de ses sauts et soubresauts revient sur le sujet initial, qui s'en repaît. Il peut aussi être déçu, s'il ne se passe rien. Il est donc deux fois récepteur, bien qu'émetteur : d'une part, il est récepteur de l'événement référentiel initial, et, d'autre part, de la réaction du récepteur en titre, si je puis dire, c'est-à-dire de son interlocuteur, qui peut lui montrer plus ou moins d'intérêt. Le thérapeute manifeste de l'empathie systématique ou un intérêt réel et circonstanciel.

Dans cette analyse, je me suis placé dans le cadre de la communication ordinaire. Dans un lieu où cette communication est censée modifier la psychologie profonde de celui qui s'exprime, tout doit être intensifié, mais cela ne modifie pas le schéma de base. Ce qui change est surtout le fait que le sujet émetteur se trouve plus profondément impliqué dans le rapport avec le référent. Il est donc amené à parler de lui-même beaucoup plus, puisqu'il a des réponses à l'événement ou à l'objet qui le concernent particulièrement et qui sont spécifiques. A la limite il peut même se prendre lui-même pour objet, c'est-à-dire comme référent, ce qui ne supprime pas l'existence de celui-ci. Il devient alors un objet du monde qui présente cette particularité de vivre par ailleurs ou en même temps les choses qu'il exprime dans sa subjectivité. Ce qui demeure identique est le fait qu'alors, il s'intéresse à lui-même, si je puis dire. Il dit "je souffre" mais il se demande pourquoi il souffre et ce que cela lui fait de le dire. Il est à la fois sujet de la communication et référent. La conscience qu'il développe alors est plutôt un résultat qu'une cause. Il parle de lui et il découvre des choses sur lui. Cela ajoute à la connaissance de lui-même. On ne peut donc considérer le niveau de conscience comme étant à l'origine. Ce qui est à l'origine est l'impulsion communicative.

Ce qui se passe quand un cycle communicatif est mis en route est essentiellement une implication du sujet communicant, ce n'est pas d'abord une perception de soi-même. Cette implication a une valeur du fait qu'elle mobilise le sujet, le propulse vers d'autres horizons que le sien. Elle est donc facteur de changement. Comment celui-ci est-il possible ? Il est rendu possible par le fait que la communication est profondément et d'abord un rapport au monde, une irruption du monde dans le psychisme du sujet. Celui-ci voit par exemple une nouvelle personne et elle peut fort bien ne rien éprouver face à elle, rester indifférent. Dans ce cas la nouvelle personne, ne pénètre pas dans les couches profondes de son psychisme, ne met pas en jeu sa subjectivité, ne fait pas l'objet d'un dialogue avec autrui. Elle n'a pas d'impact sur le travail thérapeutique. Si, au contraire, cette nouvelle personne intéresse le sujet, elle déclenche un ébranlement intérieur, qui peut engendrer un cycle communicatif. Celui qui subit cette impulsion a tendance non pas seulement à se centrer sur la nouvelle personne, mais aussi sur lui-même, qui est le théâtre d'un tel bouleversement. Par cette centration sur lui-même, il accentue l'ébranlement puisqu'il focalise sur la valeur de l'événement, transcende son aspect factuel.

Les conditions de la thérapie

Interrogeons-nous, pour finir, sur les conditions qui permettent de développer, renforcer, perfectionner cette implication qui est le facteur principal, c'est-à-dire sur les conditions d'une vraie thérapie.

L'élément déterminant est la situation. Quelqu'un (un thérapeute, un pédagogue, etc) propose une activité de dialogue, de rencontre avec d'autres gens, de théâtre, de mise en scène, d'expression corporelle, etc., dans laquelle la réalité peut faire irruption avec une force particulière. L'individu intéressé par cette offre se met à cette activité et rencontre alors deux phénomènes qui vont jouer un rôle essentiel.

Le premier est un ou plusieurs interlocuteurs. Ceux-ci, d'après Rogers, doivent être empathiques, avoir de la "considération positive" et de l'"acceptation inconditionnelle". Cela signifie une écoute particulière. Mais pourquoi écouter de cette manière ? Ce n'est pas seulement parce que tout individu humain a besoin de considération, ce qui est évident, mais parce qu'un sujet en proie à une émotion forte, a besoin, comme la Sibylle d'autrefois, d'agir sur autrui, de faire passer sur d'autres l'ébranlement dont il est l'objet. Cela implique évidemment que le thérapeute ne se contente pas d'être une "oreille bienveillante" en général, mais qu'il se "mouille", comme on dit, par des paroles qui expriment son adhésion et son approbation, à chaque fois qu'elles sont possibles. La critique et la désapprobation ne servent à rien, sauf si la personne entendue les recherche.

Le facteur principal, déterminant, n'est pourtant pas celui-là. C'est le référent, le "il", la réalité. Elle seule est capable de provoquer l'ébranlement initial qui va engendrer tout le cycle communicatif. Elle seule agit comme une motivation. Un client vient en thérapie pour "parler de ses problèmes", "parler de sa mère", "parler de sa vie", "être confronté à d'autres personnes", "sortir son imaginaire", "faire bouger son corps". Toutes ces choses sont des référents. On me dira que dans une thérapie individuelle, le client est seul face au thérapeute et qu'il n'y pas de référent. C'est évidemment faux. Le référent est l'ensemble des choses qui sont présentes virtuellement à l'esprit du client et sur lesquelles il souhaite s'exprimer. Cela ne suffit pas. La NDI, précisément, propose d'introduire des référents réels, soit sous forme d'interventions particulières et ciblées du thérapeute soit sous forme d'autres participants stimulés par le thérapeute dans une situation de groupe.

Et que devient, dans ce système, le sujet, le "je", me dira-t-on ? Non seulement, il n'est pas évacué, mais il joue le rôle le plus important, même s'il n'est pas premier. Il est en effet le centre énergétique où se passent les phénomènes induits par l'interlocuteur et le référent, le "tu" et le "il". Comme tel, Il a besoin de se centrer sur lui-même. Le sujet a besoin de prendre du recul et de réfléchir sur l'impact que la réalité a sur lui. Il a besoin de comparer les effets émotionnels de ses différents engagements en les laissant venir à la surface. Il a besoin de construire une théorie centrale sur lui-même qui puisse lui servir de repère pour l'avenir. Il a besoin de se contempler et de s'admirer.

Tout ceci semble plus proche d'une conception cognitiviste de la thérapie que d'une conception rogérianne. Je ne le crois pas, dans la mesure où le travail cognitif lui-même, qui est indispensable, ne peut naître que d'un véritable désir d'élaborer, de regarder, d'observer, de mettre en ordre, désir qui est de nature affective et qui ne peut être imposé par le thérapeute.

Rogers a, en fin de compte, raison : le client doit se confronter à lui-même et à sa subjectivité. Il doit s'écouter et faire émerger son moi. Mais, la grande différence entre la conception que je présente et celle de Rogers est que tout ceci ne naît pas d'un besoin de "congruence" ou d'une "congruence" acquise par avant, mais d'une confrontation avec la réalité, à travers l'interlocuteur et le référent. Ce que je propose est simplement de réintroduire cette réalité, ce milieu, cet environnement que Rogers a tendance à évacuer, sous prétexte que le sujet est premier et souverain. Il est peut-être ces deux choses, mais il est aussi une partie de l'univers et c'est celui-ci qui le nourrit. Il n'est pas dépendant et objet, comme le croit Freud, qui reste dans une vision traditionnelle, mais il est un membre de cet ensemble.

DEUXIEME PARTIE : LA NON DIRECTIVITE INTERVENANTE

Les formes d'activité

L'activité que fait un individu quand il apprend, quand il se forme ou qu'il essaye de résoudre ses problèmes est de nature particulière. On peut dire la même chose de l'activité de celui qui l'aide à apprendre, à se former ou à résoudre ses problèmes : l'enseignant, le formateur, le thérapeute. Dans l'un et l'autre cas, les activités effectuées ne peuvent être assimilées à l'ensemble des activités susceptibles d'être faites dans la vie courante. Elles présentent des caractères spécifiques qu'il est important de clairement définir.

Beaucoup d'activités que nous effectuons dans la vie courante sont effectuées sous la contrainte, c'est-à-dire avec des motivations extérieures qui nous poussent seulement à rechercher la récompense ou éviter la punition. Les contraintes qui s'imposent à nous sont de deux sortes. Elles peuvent être soit des contraintes de la réalité elle-même, soit des contraintes nées de la vie sociale, voulues et organisées par d'autres hommes avec certains buts.

Les contraintes de la réalité sont innombrables. Elles interviennent à chaque fois que nous sommes obligés de tenir compte dans nos actions, d'un aspect ou d'un autre des choses, par exemple quand nous sommes obligés, pour aller voir un ami, de faire un long voyage, qui ne nous plaît peut-être pas par lui-même mais qui devient nécessaire si nous désirons rencontrer cet ami. Cela concerne, au fond, toutes les activités que nous faisons pour autre chose, à titre instrumental. Comme dans le cas des contraintes sociales, interviennent des sanctions au cas où nous n'accepterions pas ces contraintes de la réalité. Par exemple si nous ne respectons pas une certaine méthode quand nous voulons construire quelque chose, nous risquons l'échec. Les contraintes de la réalité ne sont pas que des contraintes instrumentales. Elles permettent aussi des attitudes et comportements qui nous permettent d'échapper à bien des maux et des dangers, de nous protéger, de survivre. Elles répondent aux nécessités de l'existence, que nous ne pouvons ignorer ou éviter. Elles assurent la conservation de l'individu et satisfont ses aspirations à la sécurité. En ce sens, elles débouchent sur de réels désirs, même si ceux-ci, nous allons le voir, ne constituent que la partie la plus inférieure du monde des désirs.

Les contraintes sociales sont, elles aussi, innombrables. À la différence des premières, elles ont souvent pour but d'empêcher des actions qui, normalement, devraient se produire ou qui se produisent habituellement, soit parce qu'elles apparaissent comme inopportunes, soit parce qu'on veut que d'autres actions soient effectuées à leur place. Autrement dit, elles obéissent à des intentions, ce qui n'est pas le cas des premières. Elles visent soit à nous empêcher de faire certaines choses : ce sont des répressions ; soit à nous obliger à faire certaines autres choses : ce sont des impositions. La menace de mort proférée par une société qui veut empêcher certains actes délictueux est une menace intentionnelle et orientée vers un certain but, alors que la menace de mort qui résulte de l'intervention possible d'un tremblement de terre, d'un orage, d'une inondation, etc., ne possède pas ce caractère.

Les contraintes sociales sont ambivalentes. Les commandements, les ordres, les impositions diverses peuvent apparaître comme illégitimes, violentes, inacceptables, mais peuvent aussi avoir une utilité dans la vie sociale. Il est souvent nécessaire et inévitable de faire agir les gens sous la contrainte si on ne peut obtenir autrement une chose qui apparaît comme désirable, par exemple maintenir l'ordre dans la rue, neutraliser les malfaiteurs, empêcher les accidents, etc.

L'esprit des contraintes

Les contraintes ont beau être nécessaires et inévitables, elles sont, malgré cela, un obstacle au développement, dans la mesure où elles empêchent l'émergence des systèmes de désirs les plus importants et les plus utiles, je veux dire les systèmes centrés sur le plaisir et l'euphorie. Il y a à cela trois raisons.

1-La première est que les contraintes, qu'elles soient sociales ou liées au "principe de réalité", sont, de toute façon des causes de douleurs et de désagréments, même si elles sont faites pour échapper aux risques de la vie. Si, par exemple je suis contraint de fuir une situation à cause des frustrations qu'elle

engendre, j'échappe certes aux frustrations mais aussi, du même coup, aux satisfactions dont ces frustrations me privent.

Il en résulte que les contraintes sont fuies assez systématiquement par tout le monde, y compris par ceux qui finissent par s'y soumettre. Les systèmes qui utilisent systématiquement les contraintes, même si c'est "pour la bonne cause", comme le système scolaire, s'exposent donc à rencontrer, à tous les niveaux d'activité, des attitudes de fuite, d'évitement, de défense, qui neutralisent les bienfaits théoriques des dits systèmes.

2- Mais il y a encore plus important. Les personnes qui se soumettent aux contraintes, par un désir de protection complète ou à cause de pressions irrésistibles, ne renoncent pas aux pulsions contraires, celles qui ne visent pas prioritairement la sécurité. De nombreuses études récentes en psychologie, par exemple celles de Brehm sur la "réactance" ou celles de Pérez et Mugny sur la "paralysie socio-cognitive"(1993), montrent qu'il existe des résistances considérables à tout ce qui contredit les pulsions au plaisir ou à l'affirmation personnelle.

D'une part, il existe chez tout le monde une tendance à détourner, par des moyens subtils, les pressions sociales, quelles que soient les finalités poursuivies par celles-ci. La "réactance" se manifeste de toute sorte de façons directes ou indirectes.

D'autre part, la soumission entraîne des attitudes ambiguës et ambivalentes, consistant à créer une distanciation maximale par rapport aux forces d'imposition, alors même qu'on s'y soumet et d'autant plus qu'on s'y soumet, comme si celles-ci menaçaient l'intégrité personnelle, le besoin fondamental d'indépendance. Ainsi les enfants font tout pour se différencier des parents, même s'ils aiment ceux-ci et même s'ils profitent des avantages sociaux et économiques conférés par eux. Les peuples écrasés se détournent de la politique, d'autant plus fortement que celle-ci est plus oppressive. Il faut attendre une certaine libération pour rencontrer des attitudes révolutionnaires.

Enfin, les stress découlant des pressions exercées sont compensés par des drogues ou addictions diverses, qui réintroduisent le plaisir mais sans supprimer les sources de souffrance. Il en résulte une escalade extrêmement dangereuse visant à augmenter de plus en plus le plaisir, jusqu'au point où celui-ci disparaît complètement et ne laisse plus place qu'à la souffrance.

3- L'expérience de la contrainte elle-même, qui ne peut jamais être complètement évitée, est une expérience malheureuse, qui détourne des activités imposées. Ceci est évidemment le pire et se constate par exemple dans le monde scolaire. Non seulement les enfants cherchent par des moyens subtils à échapper aux contraintes, mais, quand ils s'y soumettent, ils vivent l'ennui et l'aversion, qui les détournent de l'étude.

Les seuls enfants qui échappent à cette spirale sont ceux qui ont appris, dans leur famille, à aimer certaines activités qu'on fait à l'école. Ce sont ceux des milieux supérieurs tout particulièrement. Ceux-là peuvent se plaire à l'école et y réussir. Cela ne veut pas dire qu'ils ne subissent pas, eux aussi, la contrainte, ce qui les amène à des dérives complexes, non bénéfiques pour eux et pour la société (utilisation de la connaissance au service du Pouvoir, par ex.).

Du fait de ces stratégies qui permettent de fuir les lieux où règnent les contraintes, ces lieux ne peuvent avoir les effets bénéfiques qu'ils prétendent avoir. Les individus s'en protègent, et ceci d'autant plus qu'ils y sont davantage insérés. Ils se créent des carapaces, pour retrouver la liberté perdue.

Cela signifie que la liberté, condition première du plaisir et de l'affirmation de soi, est une valeur fondamentale de la vie humaine, à laquelle on ne peut échapper.

Le principe de plaisir

Mais essayons d'aller plus loin, en étudiant les facteurs qui permettent le développement et le progrès chez les individus.

Ces facteurs consistent essentiellement en des forces intérieures, de nature psychologique, qui poussent les individus en question à agir sur eux-mêmes et par rapport à eux-mêmes et non en référence à des éléments extérieurs qui ne les concernent pas ou qui les concernent globalement, en menaçant par exemple leur survie. L'important est qu'ils puissent mettre en jeu de vrais processus internes, qui les concernent et les ébranlent profondément, tout en les enrichissant.

Quand cela se produit, nous obtenons non pas la "réduction de tension", selon la formule réductrice d'une certaine psychologie contemporaine, mais l'euphorie, la satisfaction, le plaisir, qui ressemblent plus à un ouragan qu'à une "morne plaine". La personne est mise, si l'on peut dire, "en circuit", comme un appareil électrique. Elle vibre et évolue, se transforme et "travaille". C'est pourquoi le plaisir existe à tous les niveaux de la vie psychologique, depuis la sexualité et la motricité jusqu'à l'intellectualité la plus élevée. Le mathématicien anglais H. Hardy dans son texte *L'apologie d'un mathématicien* (1940) présente les mathématiques comme une des plus grandes sources de satisfaction possible, du fait qu'elles font accéder à "la beauté".

Comment les systèmes qui prétendent assurer le développement de l'individu peuvent-ils faire pour permettre l'introduction de cette valeur positive centrée sur le plaisir ? Ils ne peuvent évidemment se contenter de reconnaître l'autonomie du sujet en lui laissant une liberté maximale. Celle-ci est certes nécessaire, au moins dans le cadre en question, mais elle n'est pas suffisante. Les désirs qui émergent risquent de n'être alors que des désirs défensifs et non des désirs créatifs. Il faut aller plus loin, en permettant aux individus de découvrir et de toucher de nouvelles réalités. L'aspiration à celles-ci existe, mais elle n'est pas actualisée. C'est le rôle de l'"intervention" de leur permettre de s'actualiser.

Historiquement une telle perspective a commencé à être envisagée au début du siècle, quand on s'est mis à inventer des pédagogies d'inspiration libérale et active, comme celles de Maria Montessori, Decroly, Dewey, Freinet, etc. Un pas de plus en avant a été effectué, aux Etats-Unis, dans les années 40, avec l'invention de la "non-directivité", qui consiste à permettre aux participants de déterminer eux-mêmes leurs objectifs et leurs activités, de s'auto-organiser, de vivre ce qu'ils ont envie de vivre. Un pas de plus encore a été effectué, avec C. Rogers et sa psychothérapie, qui préconisent non pas seulement le respect des décisions et des actes des participants mais une aide positive par l'écoute et la manifestation de cette écoute ("écoute active", empathie, reformulation). Et en effet l'acceptation chaleureuse venant de celui qui représente l'autorité et le monde extérieur est un élément capital dans le sens d'une libération et d'une permission.

Cependant, cela ne suffit pas. Le problème le plus difficile à résoudre pour quelqu'un qui se trouve engagé dans un réseau complexe de désirs contradictoires - ce qui est notre cas à tous - est, si je puis dire, d'avancer. Très vite, on arrive à une situation de blocage du fait d'une neutralisation réciproque des désirs, du fait qu'on ne voit pas comment on peut aller plus loin, du fait surtout qu'on connaît mal le monde obscur et souterrain de ses propres désirs. Il faut donc qu'on nous aide à réaliser nos propres désirs, en se centrant sur eux, en les prenant pour cibles.

Le problème de celui qui veut aider à la réalisation des désirs de quelqu'un d'autre est d'abord de les connaître. Mais comment les connaître s'ils n'ont pas émergé ? Il semble qu'on entre ici dans une espèce de cercle vicieux : pour connaître les désirs, il faut qu'ils aient émergé. On ne peut donc intervenir pour favoriser leur émergence, puisque cette intervention devrait se situer avant qu'ils soient apparus.

Les choses ne sont pas aussi tranchées. Les désirs n'obéissent pas à une loi du tout ou rien. Avant d'exister sous une forme développée, ils existent sous une forme embryonnaire. Avant de vouloir apprendre à lire, l'enfant veut manipuler des livres.

Tout peut commencer par la formulation de quelques désirs simples et primaires, qui serviront de points de départ à d'autres désirs postérieurs. Une fois que des désirs ont commencé à s'exprimer, on peut les aider à s'extérioriser plus avant, en leur fournissant des buts, en les accompagnant et en les analysant.

Que faire avec les pulsions destructrices ?

Avant d'entrer dans le détail de la méthode de Centration sur le Désir, ce qui est l'objet de ce texte, je voudrais revenir sur une objection qui se présente spontanément et à laquelle je veux complètement répondre.

L'objection consiste à dire que, dans cette méthode, on ne favorise pas seulement des désirs positifs et constructifs centrés sur des plaisirs et satisfactions substantiels, mais aussi des désirs destructeurs, agressifs, voire pervers, sadiques, malveillants, etc. Que fait-on avec quelqu'un qui désire par exemple tuer son père ou violer des petites filles ou dominer les autres ? Est-ce qu'on l'aide aussi à réaliser ses désirs ?

Certes la méthode implique une élimination complète des contraintes et des répressions, dans le champ du travail, à cause de ce qui a été dit plus haut. Mais ces contraintes et répressions ne peuvent-elles pas devenir utiles quand elles s'adressent non pas à des comportements normaux et sains mais à des comportements déviés et dangereux socialement ? Être violent contre la violence, c'est éliminer la violence. Ébranler les défenses de quelqu'un, c'est lui permettre d'évoluer.

Pour répondre à cette objection, il faut approfondir certaines idées fondamentales.

Tout d'abord le fait d'utiliser la contrainte, même contre les pires attitudes de violence, de domination, de dépendance, de négativité, n'aboutit pas à les supprimer, bien au contraire. Certes on engendre, ce faisant, des sentiments de peur ou d'angoisse qui peuvent s'intégrer à la psychologie de l'individu et l'empêcher de commettre certains actes, mais on ne rend pas pour autant repoussantes les attitudes qu'on juge nuisibles, ni séduisantes les attitudes qu'on juge bonnes. Bien au contraire, on provoque chez cet individu des comportements de "réactance". Il arrive souvent qu'on rende les attitudes qu'on veut éliminer encore plus intéressantes, encore plus valorisées aux yeux de leurs auteurs. La police est utile dans une société pour neutraliser les délinquants, mais ne contribue pas à changer la signification de leurs actes ni à dévaloriser ce qui est, à leurs yeux, valorisé. Les gens sortent de prison pires qu'ils étaient en y entrant.

Si on veut vraiment faire évoluer des gens enfoncés dans des attitudes de défense, d'attaque, de domination, de négation, il n'y a pas d'autre solution que de leur permettre d'aller jusqu'au bout de leurs attitudes. Ces attitudes ne sont rien d'autre que des manières, maladroitement et faussées, d'accéder au bonheur. Par exemple, l'individu angoissé qui se défend contre son angoisse en cherchant à détruire la chose qui le fait souffrir ou l'individu qui ne croit pouvoir obtenir de satisfactions sexuelles qu'avec des êtres faibles, innocents et sans défense, simplement se trompent. Le problème pour eux est d'arriver à prendre conscience qu'ils se trompent et d'arriver à trouver de nouvelles solutions consistant, par exemple, à supprimer l'angoisse ou à trouver la force d'aller vers des partenaires adultes.

Comment de tels individus peuvent-ils aller jusqu'au bout de leurs attitudes ? Certainement pas en effectuant des " passages à l'acte ", c'est-à-dire en actualisant leurs pulsions, ce qui ne peut avoir pour eux que des conséquences désastreuses, aboutissant à les accroître.

La seule solution pour eux est dans un vécu intériorisé, fantasmé, simulé, voire ludique, qui leur plaît d'ailleurs, car il leur permet d'entrer dans l'obsession qui les occupe. Ce dont la plupart des systèmes de formation ou de thérapie ont peur c'est justement de cette obsession, de ce " délire ", qu'ils cherchent à empêcher par tous les moyens : tranquillisants, antidépresseurs, etc. C'est le contraire qu'il faut faire, à savoir faire sortir les images délirantes, les amener à s'exprimer. Alors seulement le sujet peut voir où elles mènent et peut essayer d'autres comportements qui finissent par jouer un rôle compensateur.

Ceci m'amène à préciser un point important concernant la théorie non-directive, à savoir que le thérapeute ne favorise pas tous les désirs des clients, même s'il se centre exclusivement sur les désirs de ceux-ci. Il ne favorise que les désirs d'expression de soi-même et d'affirmation de soi. Il a donc un but et un objectif, qui est le même que celui du client. Il travaille dans un certain domaine et selon certains principes, en collaboration avec lui. Cela rejoint l'idée, exposée au début, d'une action conjointe du thérapeute et du client, avec une certaine finalité.

La lecture du désir

La méthode de centration sur le désir implique que l'animateur, le formateur, le thérapeute, connaissent les désirs de ceux dont ils s'occupent. Cette connaissance, je l'appelle lecture du désir. C'est ce dont je vais parler maintenant.

Cette lecture du désir comporte deux aspects.

Le premier consiste à lire le désir des participants par rapport à la situation même dans laquelle ils se trouvent, c'est-à-dire la situation de formation, de réunion de groupe, de thérapie. Il s'agit du désir de faire ceci ou cela, ici et maintenant, dans le lieu même et dans le temps où l'activité s'exerce, avec les personnes qui sont effectivement présentes.

Le deuxième aspect concerne le désir des participants dans leur vie extérieure quotidienne, quand ils sont chez eux, plongés dans la société, et pas spécialement quand ils travaillent dans le groupe considéré. Naturellement, ces désirs qui les habitent, ils les amènent dans le groupe, sur le lieu du travail de formation ou de thérapie. Plus exactement, ils les amènent selon les modalités qu'ils ont eux-mêmes décidées. C'est pourquoi il faut les aider à émerger.

Considérons la première forme de " lecture du désir ", celle qui a rapport à " l'ici et maintenant ".

Un participant qui arrive dans un groupe de développement ou de thérapie, un élève qui arrive dans un centre de formation, un individu qui vient voir un thérapeute, sont remplis de désirs et de craintes divers, confus, inexprimés, souvent informulables. Il est difficile pour celui ou ceux à qui ils s'adressent de décoder leurs désirs et leurs attentes parce qu'ils ne les voient pas eux-mêmes clairement.

Autant il est vain d'attendre qu'ils les définissent et les analysent, en admettant même qu'ils en aient envie, autant on peut espérer qu'ils les actualisent pratiquement, concrètement dès qu'ils vont commencer à faire quelque chose, à se mettre en mouvement d'une manière ou d'une autre. En fait, leurs premiers gestes, leurs premiers actes, leurs premières paroles, vont être significatifs, à condition qu'ils les fassent spontanément, à condition qu'ils ne soient pas une réponse ou une réaction à une intervention ou à une sollicitation de celui qui est en face.

Faut-il donc que celui qui est en face se taise, ne fasse rien, ne dise rien, reste immobile comme une statue ? Évidemment non. Une telle attitude peut être traumatisante et induire des comportements de défense en réponse à une forte angoisse.

Plusieurs solutions peuvent être préconisées.

Une première solution est de nature corporelle et correspond à ce que les théoriciens du PNL appellent le mirroring. Il s'agit d'adopter une attitude corporelle à la fois proche de celle du participant et en concordance avec elle, pratiquement la même attitude ou en tout cas une attitude très semblable, très comparable. Si le participant par exemple, se penche en avant dans un mouvement de réflexion et de concentration, faire cela avec lui et comme lui. S'il prend au contraire une attitude dédagée et désinvolte, prendre une attitude similaire.

La deuxième chose est de le mettre à l'aise, de lui donner la possibilité de commencer à s'exprimer comme il le veut et quand il le veut. Pour cela, on peut commencer par lui dire qui on est et ce qu'on peut lui apporter, d'une manière brève et simple, sans insister sur les exigences ni sur les problèmes. Ensuite, on lui demande comme il se sent et quels sont les sentiments qui l'agitent ; on l'invite à se sentir bien.

Enfin, il est possible d'inviter cette personne à exprimer au moins un désir, une attente, de préférence son désir et son attente dominants, ceux qui affleurent naturellement à sa conscience, sans qu'il ait à faire de recherche compliquée sur lui-même. Cela, il peut l'exprimer et le plus souvent il a envie de le faire, il est prêt à le faire.

Cette proposition verbale qui invite à une verbalisation peut prendre d'autres formes dans des groupes où on travaille davantage sur le corps, sur le mouvement, sur l'expression. Elle peut prendre la forme d'une invite à faire un exercice très ouvert et très simple consistant à parcourir la pièce, à explorer l'espace, à rencontrer les autres en disant son nom ou en touchant l'épaule.

L'importance des débuts

Le principe est que, dans les débuts surtout, rien ne doit être forcé, induit, ou le moins possible. Ceci n'est pas facile car le spécialiste vers qui on vient, à ce moment-là surtout, a tendance à se sentir anxieux, à appréhender ce qui va se passer, à se sentir exagérément responsable. Il lui est difficile d'avoir la détente suffisante pour justement ne pas faire pression, ne pas orienter lui-même la situation.

On n'insistera jamais assez sur l'importance des débuts. L'expérience prouve que généralement tout est dit et généralement bien dit dès les premiers moments d'un stage, d'une séance, d'un travail. Le problème est de l'entendre et d'y faire attention, d'y revenir sans cesse, d'être littéralement hanté par cela, comme une espèce de guide auquel il faut sans cesse se référer. Très souvent, les choses ne sont pas dites dans les débuts d'une manière emphatique et redondante mais d'une manière discrète, pudique, rapide. Il faut donc être très attentif, et si possible, noter pour s'en souvenir.

Cette importance des débuts tient au fait que la personne qui commence un processus ne met pas tout de suite en place les contrôles et les régulations dont elle croit avoir besoin. Elle est plus ou moins désarmée et en proie à la pression exercée par son imaginaire et ses fantasmes. Même si elle veut absolument adopter une ligne de conduite déterminée, elle a du mal à le faire et elle ne peut pas s'empêcher de laisser filtrer ses vrais désirs, sous des formes détournées et allusives qu'il faut savoir repérer.

Naturellement, tout ne se ramène pas à une position adoptée dans les débuts. Il faut tenir compte de la suite, de ce qui se passe tout au cours du travail, dans le déroulement même des activités.

Par rapport à cela, on peut partir du principe que, dans un contexte non directif (au sens où je l'ai défini), tout ce que fait une personne correspond à ce qu'elle désire et que ses désirs se manifestent à travers toute son activité. Il faut donc l'observer attentivement, essayer de comprendre le sens de ce qu'elle fait, ses intentions, ses attentes, de manière à approcher ses désirs.

D'une particulière importance est ce qu'elle répète. Il y a toujours, chez toute personne, une trame visible des activités, une répétition qui correspond aux obsessions, aux hantises, aux fixations qui, elles-mêmes, traduisent les lignes de force affectives et émotionnelles. Il faut savoir le lire et, pour cela, regarder.

Il est important de ne pas avoir là d'esprit critique. Très souvent, ces mouvements et comportements répétitifs sont des choses qui nous gênent. Nous les remarquons non pas pour les comprendre mais pour les arrêter ou les éviter. Telle personne n'arrête pas de parler à son voisin, telle autre regarde ailleurs, telle autre nous harcèle de questions, telle autre a une posture générale de mollesse et de laisser aller, telle autre s'engouffre dans les activités comme un taureau qui fonce sur le chiffon rouge. Tout cela nous agace, et nous avons tendance à nous en moquer. En fait, il se révèle là des désirs, des aspirations, des pulsions sur lesquels nous pouvons construire notre travail.

Très vite, le participant est amené à sortir du cadre de "l'ici et maintenant" pour exprimer des désirs qui vont au-delà, qui concernent sa vie toute entière, ses aspirations profondes et quotidiennes. C'est évidemment là-dessus qu'on est amené à travailler.

L'expression de soi

Cela implique que la personne parle d'elle-même. Il y a beaucoup de gens qui ont des réticences à parler d'eux, même dans un lieu qui est fait en principe pour cela. Cette forme d'expression, qui est probablement celle qui va le plus loin et qui permet le plus grand approfondissement, malgré tout ce qu'on a pu dire sur la verbalisation, n'est pas non plus la plus facile. Beaucoup n'y arrivent pas spontanément ou, quand ils le font, c'est d'une manière biaisée, en s'idéalisant ou au contraire en se dévalorisant exagérément. Il est important de favoriser cette expression, et c'est ici que la méthode rogérienne de reformulation, dans un esprit d'empathie et d'acceptation inconditionnelle, est la plus adaptée.

La seule façon de s'exprimer n'est pas de parler de soi. On peut s'exprimer aussi en montrant ce qu'on est, en sortant son moi à l'extérieur d'une manière active et effective. L'utilisation des méthodes automatiques est ici très recommandée.

Par "méthodes automatiques", il faut entendre des propositions dans lesquelles on suggère aux participants de traduire immédiatement au moyen de l'écriture, de productions sonores, de gestes, de

dessins, etc., tout ce qui leur vient à l'esprit, dans l'instant même, en rejetant au maximum toute censure et tout contrôle de quelque nature qu'ils soient. On établit un court-circuit entre la tête et les bras, les jambes, etc. Ce qui s'exprime alors c'est le monde fantasmatique de la personne.

L'univers des fantasmes constitue le cœur de la personnalité car il est au centre de notre vie affective. Ce que nous rêvons - pas seulement la nuit - c'est nous-mêmes. Nous sommes nos rêves, nos lubies, nos images intérieures, plus que nos comportements. Ceux-ci le plus souvent nous trahissent et la représentation qu'on se fait de nous à travers eux est généralement trompeuse. Ils résultent en effet d'un compromis que nous établissons entre nos pulsions internes et les exigences externes de la réalité. Ils ne sont pas le reflet exact de notre affectivité profonde.

Il y a encore une autre façon de faire sortir à l'extérieur ce monde fantasmatique - ce qui constitue une troisième méthode dans le secteur actuellement considéré - consistant à proposer de se situer explicitement dans un cadre imaginaire et à demander ce qu'on ferait dans ce cadre-là. Par exemple, on propose le jeu du "pays des merveilles". Il s'agit d'imaginer un pays merveilleux et de dire ce qu'on y ferait, en fournissant le plus de détails possible. Il y a beaucoup de rapports entre cette pratique et le "rêve éveillé", avec cette différence toutefois que le "rêve éveillé" peut aboutir à une construction consciente et volontaire tandis que là on demande de ne pas construire, de se laisser aller seulement à imaginer.

Il est clair que tout le monde n'arrive pas à entrer dans les activités que je viens d'évoquer : parler de soi, faire une production automatique, s'imaginer dans un cadre idéal. Ceux qui y arrivent vraiment sont ceux qui ont déjà fait un travail sur eux-mêmes et qui, pour cette raison, commencent à devenir transparents. Ces méthodes sont cependant utiles pour tout le monde car elles peuvent être employées peu ou prou. Elles permettent vraiment la lecture du désir.

Faire des propositions

Quand on connaît les désirs et les attentes d'une personne, on peut travailler avec elle, l'aider à aller plus loin et à réaliser ses aspirations. En quoi consiste le travail d'intervention ?

En trois aspects essentiels : les propositions, l'accompagnement et la facilitation. Ces trois aspects sont toujours présents dans tout processus de soutien, quel que soit le cadre et quels que soient les buts poursuivis, même dans une activité d'enseignement, à condition qu'elle soit authentique, même dans un entraînement ponctuel centré sur une acquisition bien déterminée.

Considérons d'abord les propositions.

Dans les premières élaborations sur la méthode non-directive, celle de K. Lewin et de C. Rogers, il n'y avait pas de place pour les propositions. L'animateur devait se contenter, soit d'analyser de l'extérieur le vécu du groupe, après l'avoir observé (conception de K. Lewin), soit de reformuler le discours des participants (conception de C. Rogers). Il ne devait rien suggérer ni rien induire. Son influence était extrêmement limitée. Non-directivité signifiait non-intervention et pas seulement absence de contrainte.

Comme je l'ai dit, après avoir adopté cette position dans ma pratique à partir des années 60 et jusque dans les années 70, j'ai été amené à la rejeter. Il m'apparaissait en effet que, en privant les participants de cette aide précieuse que pouvait constituer les propositions, on les amenait à piétiner, on les freinait. D'autre part, je considérais comme un leurre l'idée qu'on ne pouvait exclure toute influence. Cela ne m'apparaissait pas possible. Même l'animateur totalement non intervenant qui se contente de regarder le groupe de l'extérieur en faisant de temps en temps des remarques sur un ton détaché, exerce une influence. En fait, il propose quelque chose puisqu'il fait en sorte que le groupe existe, puisqu'il invite des gens à y venir, puisqu'il choisit un lieu et un temps, etc.

Ce qui est mauvais ce n'est pas l'influence, contrairement à ce que croit une certaine idéologie, c'est la contrainte. L'influence véritable passe toujours par l'accord du sujet influencé, qui accepte l'idée qu'on lui propose ou l'acte qu'on lui suggère.

En quoi consistent les propositions dans une telle optique ? Elles doivent à mon avis posséder trois caractéristiques pour répondre à l'esprit qui est celui de cette méthode.

1. Elles doivent toujours être conditionnelles, c'est-à-dire être soumises à l'accord explicite des participants et pouvoir être modifiées par eux.

2. Elles doivent couvrir tout le champ des activités possibles dans le domaine considéré et même hors de ce domaine, si cela s'avère nécessaire.

3. Elles ne doivent avoir aucune rigidité, ne pas être conçues selon les règles fermées et bien définies d'une certaine école, autrement dit, ne pas se présenter comme des "techniques".

L'attitude non directive

Concernant le premier point, il est clair qu'il découle de l'idée même de non-directivité. Celle-ci implique presque par définition, qu'aucun ordre ne soit donné, même indirectement, même implicitement. Il en découle que l'animateur non directif doit toujours faire savoir aux participants que sa proposition n'est qu'une suggestion, qui peut soit ne pas être exécutée soit être transformée dans n'importe quel sens.

Il ne découle pas de cela, comme on pourrait le penser, que l'animateur doive faire ses propositions d'une manière vague, allusive, hésitante, sans conviction. Bien au contraire, il est important qu'il soit assuré, clair et convaincu en les faisant. Cela rend les participants encore plus libres, du fait qu'ils ne se trouvent pas alors obligés de perdre du temps et de dépenser de l'énergie pour éclairer une proposition obscure ou pour donner une consistance à une proposition qui n'en a pas. Ils sont d'autant plus capables de rejeter une proposition que celle-ci est plus explicite.

A cela, on peut faire l'objection que des gens profondément et intérieurement dépendants comme le sont ceux qui viennent en thérapie, n'ont pas besoin qu'on leur présente les propositions comme des ordres pour les considérer comme tels. Ils n'ont que trop tendance à le faire et cela fait partie de leurs problèmes. Il n'y a d'ailleurs pas que les gens qui portent une étiquette psychiatrique pour avoir tendance à faire cela.

Cette objection est valable, et il est vrai en effet que beaucoup de gens ont tendance à exécuter les propositions de l'animateur parce qu'elles viennent d'un animateur revêtu d'un grand prestige et parfois d'une véritable auréole.

Il n'en reste pas moins qu'il y a une différence objective considérable entre une proposition qui se présente comme une aide qu'on peut accepter ou rejeter et une proposition qu'on accompagne de menaces voilées en cas de non exécution.

Dans le premier cas, le participant est amené à évoluer du fait du travail qu'il accomplit, et même s'il y met une idée de soumission, il arrive un jour où il voit l'animateur autrement, où il réalise que les propositions qu'on lui soumet doivent faire l'objet d'un choix venant de lui et où il est capable d'assumer ce choix. La non-directivité prend alors tout son sens, même si elle n'en avait pas pour lui au début.

Dans l'autre cas au contraire, le participant n'est jamais en mesure de faire un choix qui lui convienne, puisque ce choix ne lui est pas permis. Non seulement il n'est pas confronté au problème du choix mais surtout il ne peut jamais prendre la voie qui lui convient.

Rétorquer à nouveau, comme le font certains, que cela peut être utile et "structurant" d'avoir à s'opposer aux décisions d'une autorité, relève purement et simplement du sophisme. Ou bien, en effet, l'autorité en question exerce une pression suffisante pour être effectivement obéie et on ne voit pas où peut se situer l'opposition (immédiatement réduite et même étouffée dans l'œuf et jusque dans l'esprit des gens, si elle est assez puissante), ou bien cette autorité n'exerce pas une pression suffisante et elle se transforme alors en non-directivité honteuse, dont le meilleur exemple est donné par les professeurs chahutés dans les écoles. Dans ce dernier cas, il peut certes y avoir une expérience de l'opposition mais avec l'inconvénient majeur pour le participant de ne pas pouvoir prendre sa propre voie, empêtré qu'il est dans un jeu de menaces partiellement efficaces, sans pouvoir profiter d'une aide véritable.

Ouvrir le champ des possibles

La deuxième caractéristique pose le problème, dans une méthode non-directive intervenante, de l'utilisation d'autres méthodes et spécialement de méthodes inventées antérieurement par d'autres écoles thérapeutiques. Il est clair qu'elles peuvent être d'une grande utilité.

En gros, on peut distinguer trois catégories, parmi ces méthodes.

Les unes, comme la bio-énergie, le "cri primal"^[1], etc., font appel au vécu émotionnel et visent à amener le participant à s'affirmer au maximum, à sortir de lui-même, dans un esprit que Reich qualifiait d'orgastique et qui s'apparente en effet à l'orgasme. En ce sens, ces méthodes s'apparentent beaucoup aux méthodes dites "corporelles", telles que relaxation, massage, etc., qui visent aussi à permettre un épanouissement corporel et sexuel.

Les autres, centrées davantage sur l'expression, au sens large du terme, permettent non seulement une extériorisation du vécu intérieur mais aussi une construction dans l'espace et dans le temps, l'élaboration d'un produit qui peut être de caractère plutôt plastique, plutôt dramatique, plutôt intellectuel, etc. Il faut citer, dans cette ligne, le psychodrame morénien, les méthodes diverses de théâtre, l'expression corporelle, l'expression vocale, l'expression picturale, etc.

Enfin d'autres méthodes, issues des "groupes de rencontre" et de la tradition lewinienne, visent à structurer l'univers relationnel, la communication, le rapport à autrui et sont, à ce titre, d'un intérêt primordial, étant donné la primauté de ce domaine dans le monde de l'humain.

J'ai mis l'accent, dans cette liste, sur les méthodes plutôt centrées sur la thérapie et le développement. Mais il est évident que les techniques de caractère didactique et visant à l'apprentissage y trouvent aussi leur place. Enseigner, c'est "montrer", comme on disait autrefois, c'est-à-dire proposer à des élèves d'assimiler un donné qui peut leur être présenté de diverses manières. Le produit final n'est pas un produit extérieur, comme lorsqu'on fait un spectacle, c'est un produit intérieur, c'est-à-dire le savoir. Cela ne change pas radicalement les choses.

Ce qui est important dans l'esprit de la non directivité intervenante, c'est que le champ des possibles soit ouvert au maximum, c'est-à-dire présente un caractère "total" ("expression totale") ou totalisant. C'est en effet la condition pour que le participant se sente libre d'aller où il veut, de faire toutes les dérives dont il a envie.

Pendant longtemps, jusque dans les années 70, les animateurs se contentaient de proposer des activités verbales ou qui impliquaient, d'une manière ou d'une autre, la verbalisation. Cela comportait de grandes limitations. Avec l'introduction en France, dans les années 70, des méthodes dites "émotionnelles" ou "corporelles", le champ a été considérablement ouvert et le pouvoir des participants s'en est trouvé accru.

La troisième caractéristique des propositions faites dans l'esprit de la non-directivité intervenante est de ne pas présenter un caractère technique, fermé, rigide par soumission aux règles venues d'une certaine école.

Les propositions ne sont pas faites en effet pour répondre à un certain schéma mais pour aider les participants. Elles doivent donc être adaptées à cet objectif et seulement à cela. L'idéal serait qu'elles soient perpétuellement inventées, remodelées, reformulées, réajustées. C'est d'ailleurs ce que nous essayons de faire dans notre pratique. Par exemple, nous avons essayé de réviser le psychodrame morénien pour le rendre plus souple et plus efficace. Au lieu de nous en tenir à un "scénario" initial obtenu par une procédure fixe, nous proposons plusieurs scénarios, de caractère gradué et nous visons à la réalisation d'une scène finale qui corresponde à ce que le participant a envie de pouvoir vivre. De la même manière, nous avons inventé le "théâtre spontané", inspiré de la S.D. (Selbst Darstellung) des AAO, qui répond mieux aux exigences d'automatisme qui sont les nôtres que le "théâtre improvisé" ou le "théâtre à thème".

Il est possible qu'un jour on n'ait plus besoin de ces méthodes préfabriquées qui sont actuellement des béquilles et qui présentent l'inconvénient d'avoir été conçues dans un esprit opposé au nôtre. Actuellement, elles sont utiles comme réservoir d'idées. J'espère qu'un jour elles deviendront inutiles.

Le travail d'accompagnement

Le deuxième aspect de la méthode de centration sur le désir, en tant qu'aide active apportée à des participants, est de comporter un accompagnement.

Il est clair que l'animateur ne peut pas se contenter de faire des propositions en se retirant au moment où celles-ci sont mises en œuvre, où elles débouchent sur des exercices, des jeux, des discussions ou des présentations d'idées. Il est membre du groupe et il doit participer aux activités de celui-ci.

On peut donner deux raisons qui militent en faveur de cette formule.

Premièrement, il y a le fait que les propositions ne se ramènent pas toujours à une suggestion unique localisée dans le temps mais consistent souvent en une activité qui se continue et qui interfère avec la mise à exécution. Les participants ont besoin de se sentir constamment soutenus, acceptés, reconnus par l'animateur.

Deuxièmement, les participants ont besoin de profiter de l'animateur au maximum et pas seulement en tant qu'il impulse des activités. Ils ont besoin de l'avoir entièrement à eux, de son implication, bref de son influence.

La première considération m'amène à préciser la nature des propositions et le fait qu'elles constituent par elles-mêmes un travail et même un travail très important.

Si elles sont faites dans l'esprit que j'ai indiqué, c'est-à-dire un esprit non-directif, elles ont pour effet de questionner le participant, de lui poser un problème. Un ordre ne pose jamais de problème, sinon peut-être celui de savoir comment on va le rejeter ou le tourner, s'il menace notre intégrité. Par contre, une proposition est une invitation, à la limite une tentation, qu'on peut repousser, mais qu'on peut aussi accepter. Si on l'accepte, on s'engage dans une certaine voie, on commence un certain type d'expérience. L'animateur peut faire une nouvelle proposition qui vise à engager davantage le participant dans une voie choisie puis une autre, puis une autre encore, etc. Il s'institue une dialectique entre l'animateur et le participant, qui constitue, prise comme un ensemble, un "travail", avec un déroulement et une évolution. Les propositions ne sont plus alors seulement des propositions, mais une espèce d'accompagnement dans la mesure où elles exigent de l'animateur une prise en considération de chacune des réactions du participant.

La deuxième raison pour justifier l'accompagnement nous introduit d'emblée au cœur du problème le plus crucial et le plus délicat qui se pose dans l'animation, celui de l'implication de l'animateur.

Toute une tradition héritée de la psychothérapie traditionnelle, elle-même issue de la médecine, prend sur ce sujet des positions extrêmement tranchées : l'animateur ne peut pas s'impliquer personnellement ; il doit garder par rapport aux participants le maximum de distance ; cette distance assure son autonomie et la liberté des participants. La justification qu'on donne de cela n'est pas sans valeur. S'il s'implique personnellement, l'animateur risque de créer des liens qui vont entraver son action et celle des participants ; il se sentira piégé, menacé par des actions pouvant mettre ces liens en danger. Il en est de même pour le participant.

Derrière cet argument valable et dont il est facile de tenir compte se profile un autre argument beaucoup plus radical, à savoir : l'animateur détient l'autorité et celle-ci risque d'être entamée, ruinée par une proximité avec les participants, même si elle ne va pas jusqu'à l'intimité ou la promiscuité.

À cette position, il faut immédiatement en opposer une autre, qui découle de la nature même du travail d'aide qui est effectué dans le contexte de cette méthode. Ce travail d'aide, je l'ai dit, consiste, de la part de l'animateur, à mettre au service des participants toutes les ressources dont il dispose, afin de leur permettre de vivre leurs désirs et leurs pulsions. Parmi ces ressources, il y a naturellement toutes les pensées et réflexions que l'animateur centre explicitement et volontairement sur les participants mais il y a aussi lui-même, je veux dire sa personnalité, ses idées, ses options, son affectivité. Toutes ces choses constituent un potentiel considérable dont il serait dommage de priver les participants. Dans le langage psychologique, cela s'appelle l'influence.

L'impossible neutralité

Comme je l'ai déjà dit, cette influence ne peut en aucune manière être négative, si elle ne consiste pas dans une contrainte ou une imposition.

Toute la psychologie sociale contemporaine qui s'est développée depuis les années 50, nous montre que l'influence de "l'émetteur" est nulle, à moins de verser dans la contrainte explicite ou implicite (comme dans l'expérience de Asch ou la "pression à la conformité" de Festinger), si elle ne tient pas compte jusque dans le détail de la position du récepteur, si elle n'épouse pas celle-ci, et si elle ne respecte pas totalement la volonté du récepteur. Même dans le cas de phénomènes de foules, analysés par G. Lebon, la dynamique considérable qui se trouve déclenchée résulte précisément du fait que les acteurs sont au départ orientés dans le même sens et qu'ils manifestent leur émotivité, elle-même en rapport direct avec l'émotivité des autres. Cela n'est d'ailleurs apparu qu'avec les assemblées démocratiques qui se sont multipliées depuis l'antiquité gréco-latine.

L'influence peut être une influence directe par création d'un lien de type amical ou amoureux. Elle peut s'exercer par manifestation de la vie intérieure et des réactions intimes de l'animateur. Elle peut enfin passer par l'expression des idées, des opinions politiques et religieuses de celui-ci. La fameuse "neutralité", qu'on a si souvent brandie comme un idéal, surtout dans les milieux enseignants, par respect, dit-on, des options de chacun, n'est en réalité qu'une forme de technocratie et aboutit à empêcher des confrontations riches, des interactions, facteurs considérables de développement.

Étant donné le caractère non volontaire, non centré du facteur que je suis en train d'analyser, il y a des risques considérables de déviation. L'animateur qui "se montre" peut aussi oublier les participants ou ne rien faire d'autre que de devenir participant. Ceci est évidemment inconcevable. Aussi faut-il définir des critères précis permettant de déterminer dans quelles limites cela peut se faire.

Ces limites tiennent soit à l'animateur soit aux participants eux-mêmes.

Si on regarde l'animateur, il est clair qu'il ne peut pas passer du côté des participants, même s'il s'implique et même s'il se montre. La conscience de son rôle d'animateur doit être pour lui prioritaire. Cela signifie qu'il ne peut pas aller jusqu'à un niveau d'implication où il oublierait son rôle d'animateur ou bien encore où il ne pourrait plus exercer ce rôle. Il ne peut pas par exemple s'engager dans une relation personnelle avec un participant au point de se rendre incapable d'agir comme animateur, du fait qu'il n'en aurait plus envie ou qu'il ne pourrait plus le faire.

Mais le plus important se trouve du côté des participants. Ceux-ci, soit à cause de la situation de travail "ici et maintenant", soit à cause de leur personnalité ou de leurs tendances personnelles, n'ont peut-être pas envie de supporter l'implication de l'animateur. Cela peut tout d'abord les embarrasser, les empêcher de travailler eux-mêmes ou de s'impliquer, ne pas les intéresser, leur être indifférent. D'autre part, ils n'ont peut-être pas envie d'être confrontés à des actions de l'animateur visant à les toucher personnellement d'une manière ou d'une autre. Cela peut leur faire peur, les insécuriser ou encore provoquer chez eux une répulsion.

L'intervention de l'animateur dans le sens de sa propre implication est donc soumise à la règle qui détermine toutes ses actions dans le cadre de la non-directivité intervenante, à savoir celle du désir des participants. L'animateur ne peut s'impliquer lui-même que si les participants le désirent explicitement, le lui demandent, ne s'y opposent pas. Cela ne veut pas dire qu'il ne puisse pas s'engager personnellement et profondément, mais cela veut dire qu'il ne peut pas le faire de n'importe quelle manière et inconsidérément.

La règle que je rappelle ici n'a rien à voir, je le signale, avec toutes les spéculations si fréquentes sur ce qui est bon ou mauvais pour le participant, sur ce qui favorise ou défavorise son évolution à partir d'idées toutes faites et discutables sur le "transfert" et le "contre-transfert", le "rapport incestueux", la "séduction du père", l'"utilisation du prestige" et autres choses dans ce genre. C'est en définitive le participant lui-même qui est juge de l'implication qu'il souhaite de la part de l'animateur et avec lui. Lui seul peut savoir s'il est attiré par le prestige ou le non-prestige, l'image paternelle ou maternelle, des caractéristiques diverses de l'animateur.

Retour à l'accompagnement

Revenons à l'accompagnement. Celui-ci peut présenter un aspect subjectif ou objectif.

En tant que réalité subjective, il consiste dans un dévoilement par l'animateur ou le pédagogue, de certains de ses états intérieurs, qui concernent le participant ou l'élève. Ces états peuvent être de l'ordre de l'interrogation ou de l'ordre de l'affirmation.

S'ils sont de l'ordre de l'interrogation, nous obtenons ce qu'on appelle le questionnement, qui joue un rôle fondamental dans l'intervention non-directive. Il ne s'agit pas d'un interrogatoire. L'animateur ne pose pas de questions pour son information personnelle, sa curiosité, a fortiori pour exercer un contrôle ou une supervision. Il pose des questions parce qu'il pense qu'il peut être intéressant et enrichissant pour le participant d'y répondre. Cela implique que les questions prolongent seulement le discours qui précède, se situent dans la même ligne, dans le but de permettre un approfondissement. L'animateur suit le participant et celui-ci se suit lui-même, car il n'est pas étonné par les questions de l'animateur. Celles-ci lui paraissent naturelles. D'une certaine manière, ce sont les questions qu'il pourrait se poser à lui-même.

Ces questions peuvent permettre d'aller davantage dans les détails, que négligent trop les gens qui travaillent sur eux-mêmes ou sur un sujet donné. Elles peuvent à l'inverse permettre d'englober un ensemble, une globalité, dans l'univers du discours, comme le préconise le "Focusing" de Gendlin. Ces deux opérations permettent cette dérive, qui est un des processus essentiels pour introduire de nouveaux référents.

Si nous nous situons dans le domaine de l'affirmation, nous obtenons des phénomènes qui sont de l'ordre de l'approbation, l'adhésion, l'acquiescement, la participation. L'intervenant se positionne lui-même positivement par rapport aux prestations du participant. Il a des positions, des options, des opinions, des sentiments par rapport à elles. Il n'est pas neutre. Il est très important pour le participant de savoir qu'il est soutenu, reconnu, assisté. Cette attitude prolonge l'attitude de "considération positive" préconisée par Rogers, à cette différence près qu'elle va plus loin, ne se réduit pas à une écoute bienveillante.

C'est probablement une des choses les plus importantes dans l'animation non-directive, et peut-être ce qu'avait entrevu Freud à travers sa notion de "transfert". Malheureusement, il faisait de celui-ci le contraire de ce qu'est l'attitude ici en question, à savoir une réapparition des fantasmes de l'"inconscient", interprétés par le thérapeute. Il s'agit au contraire, de la part du participant, de la découverte d'une attitude nouvelle dans le domaine relationnel, qu'il n'a pas rencontrée jusque là.

Si nous nous situons maintenant dans le domaine objectif, l'accompagnement débouche sur des informations, des analyses, des exposés soit concernant des sujets extérieurs à la situation actuelle soit concernant la situation actuelle elle-même. On peut aller vers des analyses de la "dynamique du groupe" de type léwinien ou vers l'enseignement.

Il faut s'appesantir un peu sur ce dernier point étant donné son importance. L'enseignement a pris une telle place dans notre monde qu'on ne voit plus sa vraie nature. On l'identifie à ces forteresses sociales que sont l'École, l'Université, les formations diverses. On s'imagine qu'il n'existe rien d'autre pour transmettre le savoir. Il n'y a rien de plus faux. L'enfant qui apprend la langue de ses ancêtres ou une autre, ce qui arrive à la presque totalité des enfants, ne subit pas un enseignement. On a même pu démontrer que la qualité du langage de la mère n'avait aucune importance (Snow et Ferguson, 1977). L'enfant rentre seulement dans un circuit communicatif dans lequel un adulte se penche vers lui et adopte sa manière de parler (le "tu") pour lui montrer, d'une manière affective et chaleureuse (le "je"), un objet du monde, avec les signaux correspondants (le "il").

Tant que l'école et les organismes de formation n'auront pas intégré le message de la psychothérapie, ils resteront ce qu'ils sont, c'est-à-dire des entreprises superficielles et peu efficaces.

Le travail de facilitation

Si on réussit à induire, grâce aux propositions et à l'accompagnement, une activité voulue vraiment par les sujets concernés, cette activité se déroule dans un certain cadre, qui fait partie du dispositif. Dans ce cadre il y a un thérapeute et un ou plusieurs clients.

Le thérapeute ou l'animateur, ne sont pas seulement des aides qui influent sur les clients en déclenchant des actes. Ce sont aussi des personnes qui assistent au travail effectué, qui forment une espèce de public. Ils représentent, si l'on veut, le monde extérieur, la société. L'attitude qu'ils adoptent dans cette position d'observateur joue un rôle essentiel, qui est le même, somme toute, que celui que joue un partenaire en général. Le sujet qui travaille, agit, produit a besoin de la présence de personnes extérieures, de leur écoute. L'animateur est d'abord un récepteur dans la communication.

L'origine du besoin qui pousse à cela n'est pas claire. Pourquoi attachons-nous tant d'importance au jugement d'autrui ? Peut-être voyons-nous nos actions comme des totalités qui englobent aussi les effets sur l'extérieur de ces mêmes actions ? Une action réussie ne l'est pas seulement pour nous mais aussi pour celui qui la regarde, qui réagit comme un être humain à part entière, même si sa sensibilité est différente. S'il est indifférent à l'égard du message envoyé, s'occupe d'autre chose ou le regarde d'une manière distraite, il prive l'auteur du message de la satisfaction de constater les effets voulus et attendus de celui-ci.

Rogers a inventé une méthode pour permettre à l'intervenant de manifester son intérêt pour le travail effectué. Il s'agit de ce qu'il appelle la "reformulation" (Rogers et Kinget, 1959), qui est sous-tendue par l'attitude d'empathie. L'intervenant manifeste qu'il écoute, ce qui est la preuve de son attention et de son intérêt, en redisant, paraphrasant et résumant le discours entendu, surtout au niveau des sentiments. Ce faisant, il se met dans une position qui est celle de tout véritable auditeur, partenaire dans la communication. Il rentre dans les opinions et les sentiments exprimés, même s'il ne les approuve pas. Le propre de l'empathie est de permettre une pénétration du message, même si celui-ci est rejeté. On a pu montrer (Feshbach, 1969) que les enfants agressifs perçoivent très bien le mal qu'ils font et le recherchent, ce qui prouve qu'ils sont "empathiques" à leur manière.

A vrai dire, Rogers n'a pas tellement vu la différence entre l'empathie, d'un côté, et l'adhésion au niveau du contenu ou du travail, de l'autre. Il semble identifier les deux et les englober dans un même concept. Pourtant, ils sont différents et procèdent de considérations différentes. Le premier est de l'ordre de l'interlocution, du "tu". Il se rattache à l'opération de transmission. La seconde est d'ordre référentiel, du côté du "il". Elle modifie les orientations du psychisme. Ceci est important dans une théorie de l'influence.

L'attitude d'"acceptation inconditionnelle" n'est pas suffisante, car elle est a priori. Celle de "la congruence" n'est pas indiquée, car elle peut entraîner de la négativité. La seule attitude possible me paraît être une valorisation modulée et argumentée du travail du client, et l'expression de cette valorisation. Le client, de toute façon, "travaille" et c'est cela qui intéresse le thérapeute, qui n'est pas forcé d'être passionné par la suite du discours, même s'il le suit. Il est donc important que le thérapeute dise ce qu'il pense de ce travail, pourquoi il l'estime et le trouve positif. J'ai déjà parlé de cela plus haut.

La facilitation dont il est question ici a une relation étroite avec une autre activité basique de l'animation et de la thérapie, à savoir le fait de constituer un groupe et d'acquérir des clients, ce qui exige une activité complexe de présentation, de publicité, de préparation d'un lieu, d'accueil, de fixation d'un cadre, etc. Etant donné le caractère premier de ce phénomène, on peut mesurer toute son importance. Il ne différencie cependant pas beaucoup les différentes écoles thérapeutiques. La seule opposition importante qu'on puisse trouver est entre les entreprises gratuites, bénévoles ou de prise en charge et celles qui sont payantes, plus ou moins chères.

Certains, surtout parmi les psychanalystes, ont prétendu que le sacrifice représenté par le paiement était un signe de motivation indispensable. Cela est vrai : c'est un indice de motivation. On peut cependant penser que les personnes qui ont le plus besoin d'une thérapie, d'un enseignement, d'une formation sont celles qui croient qu'elles n'en ont pas besoin, qui ne sont pas motivées à faire un travail sur elles-mêmes. Arriver à les toucher et à faire naître ce besoin chez elles, d'une manière non-directive, me paraît constituer le sommet du travail relationnel. J'ai tenté de faire cela pendant des années à l'Université, avec un certain succès. Des étudiants, qui venaient dans les activités de groupe par désœuvrement ou pour se distraire, arrivaient à y prendre goût et à évoluer d'une manière notable.

A la racine de la relation d'aide

La relation d'aide, pédagogique ou thérapeutique, se réduit-t-elle à ce travail d'intervention dont je viens de décrire les principaux aspects : coopération d'un client et d'un intervenant pour élaborer une œuvre, une entreprise favorables au client? Qu'implique-t-elle plus profondément à la fois du côté de l'intervenant et du côté du client ?

Du côté de l'intervenant, une telle relation n'implique pas seulement de la bonne volonté et de l'amour, encore que ceux-ci soient indispensables. Toute la conception que je viens d'exposer prouve qu'il s'agit d'une collaboration étroite entre un intervenant et un ou plusieurs clients ou participants. Les qualités requises et les motivations permettent cette collaboration.

L'intervenant se livre à une entreprise et tente de réaliser un projet. Il ne se contente pas d'être là, dans une position d'écoute attentive. Il veut et cherche quelque chose. Ce quelque chose est très ciblé. Cela ne consiste pas, je l'ai dit, à satisfaire tous les désirs du client, comme peuvent le faire la masse des entreprises commerciales, qui offrent tous les biens et services possibles. Cela consiste à satisfaire le besoin d'expression et de travail sur soi-même, autrement dit de transformation psychologique et de développement personnel.

Si l'attitude non-directive, à base d'écoute du désir, est fondamentale, elle ne suffit pas. L'intervention est nécessaire. Elle se décompose, je l'ai montré, en propositions et accompagnement. Ces deux conduites ne naissent pas par génération spontanée dans l'esprit de l'intervenant. Elles sont préparées et induites par tout un travail à la fois de centration sur les personnes qu'on aide et sur les problèmes qu'elles posent.

Par rapport à cela, une question délicate se pose. Beaucoup de spécialistes prétendent que l'intervenant doit être dépourvu de visions théoriques ou explicatives, pour être vraiment centré sur le client, pour pouvoir le comprendre. Ce n'est pas mon avis. Les hypothèses psychologiques ou psycho-sociologiques ont une valeur heuristique. Elles font réfléchir, chercher et permettent de comprendre. Sans elles, on est dans le vide, le degré zéro de la pensée, et celle-ci est nécessaire si on veut faire des propositions adaptées et accompagner valablement le client. Le problème est d'être dans une attitude de recherche et de se rallier à des écoles de pensée fiables et solides, ayant une forte crédibilité, et non à telle ou telle chapelle plus ou moins inspirée et séduisante.

Si on se place maintenant du côté du client, on retrouve certaines des considérations théoriques que j'ai faites dans la première partie.

Le client est pris dans un "cycle communicatif", où de nouveaux aspects de la réalité apparaissent, aussi bien le concernant lui directement que le concernant indirectement. Cela produit immédiatement une dérive ou un changement de cadre. C'est tout son univers intérieur qui se trouve bouleversé, par rapport à l'idée qu'il se fait de lui-même et des choses, et de ce qui est bon pour lui.

Le changement de cadre d'une formation psychologique donnée change aussi sa valeur et sa signification. Ceci a été perçu depuis fort longtemps par l'humanité et a donné lieu aux productions artistiques, intellectuelles, culturelles les plus importantes. Par exemple, la tragédie grecque est partie de là et cela ne s'identifie pas à la conception de la "catharsis" d'Aristote (mécanisme de pure "décharge" du fait de l'expression). Eschyle, le premier s'attaque à ce qui semble le plus irréductible pour nous tous : le crime, le meurtre, le délit, le forfait. Il prétend nous faire aimer, admirer le spectacle de ces réalités, que nous haïssons et repoussons par ailleurs. Dans *l'Orestie*, il nous présente une Clytemnestre assassinant son mari qui revient de la guerre et un fils contraint de massacrer sa mère pour venger son père, ce qui lui vaut d'être poursuivi par les dieux. Dans *le cycle d'Œdipe*, il nous présente un homme heureux et satisfait découvrant tout à coup que la femme qu'il a épousée est en réalité sa mère et que l'homme qu'il a tué au cours d'une rixe est en réalité son père. Peut-on aller plus loin dans l'horreur ?

On pourrait penser que le plaisir éprouvé au spectacle de telles abominations est d'ordre intellectuel, résidant dans l'explication et la compréhension. Mais cela va au-delà. Nous pleurons vraiment et les auteurs tragiques prétendent nous faire pleurer. Cependant les larmes que nous versons ne sont pas les mêmes que celles que nous verserions si nous étions dans la situation réelle représentée, si nous réagissions par identification. C'est tout le problème posé par Max Scheler dans *Nature et formes de la sympathie* (1923) : comment pouvons-nous participer affectivement à un événement extérieur qui est vécu d'une certaine manière, de telle sorte que nous puissions le vivre d'une autre manière? La réponse de Scheler est que cela

est possible et constitue même un des processus psychologiques les plus importants, qu'il appelle "sympathie". L'explication de ceci réside dans le fait que la représentation a par elle-même une valeur affective, qui peut être différente de celle de la situation qui est l'objet de cette représentation.

La psychothérapie, la pédagogie, le conseil, l'art, la science opèrent une transmutation et c'est cela leur essence. Ils font passer des réalités situées à un certain niveau psychologique à un autre niveau psychologique. Par exemple, la peinture fait passer des formes et des couleurs, qui font l'objet de perceptions ordinaires n'ayant qu'un intérêt limité, dans un domaine où elles provoquent des émotions spécifiques. La science fait passer des idées, situées au niveau de la simple opinion, à un niveau où elles entraînent la conviction, la certitude, la probabilité. La psychothérapie nous fait ressentir autrement des actions, désirs, tendances, projets de notre vie quotidienne, qui peuvent être franchement désagréables ou odieuses, car elle les transforme en spectacles, en questions, en représentations.

Autant dire que ces activités nous introduisent dans un secteur de la psyché où existent tout un ensemble de sentiments, d'émotions, de pulsions différentes de celles que nous éprouvons habituellement. Se contentent-elles de se juxtaposer à celles-ci sans avoir une influence sur elles ? Evidemment non. Elles ne les suppriment pas magiquement mais par une action compensatrice progressive, elles les affaiblissent et les minent. Nos angoisses et obsessions deviennent moins fréquentes. Nous nous sentons progressivement mieux, même physiquement. Cela a été observé et même mesuré.

L'univers du désir

Toutes les élaborations précédentes permettent de répondre à une question qu'on se pose peut-être depuis le début de cet exposé : quel est le statut de ce désir, qu'on valorise tellement dans la conception présentée, au point d'en faire la cible principale du travail de construction psychologique ?

Au point de départ, il n'est en rien différent de ce qu'on entend généralement par ce mot, à savoir quelque chose qui a pour fonction d'apporter du plaisir, de la satisfaction, voire de l'exultation. On le définit mieux par opposition : il est ce que je veux et décide et qu'on ne peut m'interdire ou m'imposer qu'en me faisant violence, en provoquant mon refus et mon rejet.

Cependant, il existe beaucoup d'actions que je veux vraiment accomplir, l'ayant décidé et choisi moi-même, mais qui me sont imposées indirectement ou antérieurement. Je fais bien l'objectif qui est en réalité celui d'un autre. La menace est si forte que je ne peux pas ne pas la ressentir profondément et accepter ce qu'elle vise à me faire faire. Le plaisir, dans ce cas, est soit faible, soit carrément nul.

Les actions qui apportent l'euphorie, l'enthousiasme, le bonheur profond ne relèvent pas de ce domaine mais du secteur hédonique. Ce sont ces actions-là, dans lesquelles nous sommes fortement impliqués, actifs, partie prenante, qui nous épanouissent et nous développent. Ce sont aussi celles qu'un intervenant, qu'il soit psychothérapeute, enseignant, conseiller, artiste, savant cherche à favoriser grâce aux méthodes étudiées dans cet exposé.

Mais s'il en est ainsi, si le désir est une chose si importante, ne doit-on pas en faire une règle de vie, non seulement quand on est en position d'intervenir par rapport à quelqu'un d'autre qu'on aide, mais par rapport à soi-même ? Ne doit-on pas le rechercher partout et toujours ?

Ceci semble en effet une conclusion logique et il ne faut pas hésiter à proclamer la primauté du désir sur les autres valeurs.

Cependant cela pose deux problèmes capitaux qu'on ne peut éviter d'aborder

Le premier est celui de la position à prendre face aux systèmes sociaux d'imposition qui sont forts, nombreux et qui s'opposent à nos désirs.

Le second est celui de savoir ce qu'on fait des désirs des autres, qui sont aussi valables que les nôtres.

Par rapport au premier problème, on pourrait être tenté d'invoquer ce qu'on a appelé le "principe de réalité", ce qui revient en fait à affirmer l'existence des contraintes et leur caractère inévitable. Constaté cela n'est guère positif et ne peut avoir qu'un effet dépressif. Mieux vaut, à mon sens, partir du constat que l'accès aux systèmes de plaisir ne peut se faire, la plupart du temps, qu'en passant par des systèmes de contrainte. Ceux-ci en effet exercent un contrôle étroit sur les systèmes de plaisir et ceci de plus en plus, car ils les utilisent à leur service. Par exemple l'Etat a annexé la science, à travers l'école et par d'autres moyens. Il faut donc passer par cet intermédiaire si l'on veut accéder à la science. Accepter ce détour, c'est

aussi faire preuve de lucidité, de courage et de volonté. Ces choses sont aussi des valeurs, dans l'optique présentée ici.

Il en est de même par rapport aux désirs d'autrui. Si l'on considère ses propres désirs comme des absolus, on peut être frustré et blessé de voir que les autres ne les respecte pas ou ne les favorise pas systématiquement, surtout si on est dans un milieu social qui prétend accepter les valeurs de la non-directivité. Cela aboutit à la critique gauchiste de ce dernier mouvement qui met le doigt sur de soi-disant contradictions dont il serait porteur, sous prétexte qu'il institue des dispositifs précis de travail et de production qui limitent les désirs de chacun. Cela peut être ressenti comme une manière de limiter mes désirs à moi, comme une forme d'égoïsme des autres, selon le mot de Bernard Shaw :

" J'appelle égoïste celui qui ne pense pas à moi ".

Cette position, assez fréquente, il faut le reconnaître, provient d'une limitation dans la connaissance de la réalité sociale et dans les capacités à l'utiliser à son profit. Cette réalité est réciproque, mutuelle et perpétuellement en feed-back. Ce que je fais pour l'autre l'accroît mais contribue aussi à m'accroître moi-même. Ecouter l'autre dans une position ordinaire, qui n'est même pas une position thérapeutique, me donne la possibilité de me situer par rapport à lui, de tenir compte de lui, d'éviter les heurts, de profiter mieux de lui. Tout ce que je fais pour l'autre revient au moi d'une manière ou d'une autre, sans compter le fait que l'action pour l'autre a aussi son intérêt propre pour moi-même dans l'opération effectuée, dans l'acte par lequel je la réalise.

Tenir compte de la réalité ou des autres ne revient pas à renoncer aux satisfactions personnelles, mais au contraire permet de les obtenir.

La méthode de centration sur le désir n'est pas une espèce d'utopie anarchiste qui privilégie des réalités éminemment suspectes et suspectées, le plaisir et le désir, mais au contraire une manière privilégiée d'assurer le développement humain maximal.

© Copyright Michel LOBROT 2003

Site de Michel LOBROT <http://lobrot.ndi.fr>