

L'écoute thérapeutique

Cet article est rédigé pour une relation thérapeute / client. Ce qui y est développé reste cependant la base de l'écoute pour tout accompagnement, coaching, etc.

On reconnaît dans la Psychologie des Subpersonnalités et de l'Ego Conscient les apports des différents mouvements que nous avons détaillés dans le dernier article : psychologie analytique, psychologie cognitive, psychologie humaniste et psychologie transpersonnelle. Le Voice Dialogue appartient à la psychologie analytique, les subpersonnalités sont très proches de la notion de complexes développée par Freud. Pour ce qui est de la psychologie cognitive, comme nous l'avons également souligné, nous retrouvons la notion de conditionnement opérant dans le développement des subpersonnalités : l'enfant que nous étions les a développées parce qu'elles lui amenaient des « récompenses » ou tout simplement parce que c'était la meilleure adaptation possible à son environnement.

La base du Voice Dialogue est fondamentalement une vision positive de l'être humain ; il se reconnaît dans les principes de la psychologie humaniste, à savoir, reconnaître à chaque être humain une valeur en tant qu'individu unique, original et digne de respect, accorder à chacun le droit à s'autodéterminer, et avoir confiance dans les compétences de chaque patient à mobiliser ses forces de croissance pour développer son potentiel.

Il appartient enfin à la psychologie transpersonnelle : Hal et Sidra Stone ont toujours considéré leur approche comme une approche psycho-spirituelle.

Je vais revenir dans cet article sur *l'écoute thérapeutique* qui est la base de notre écoute en Voice Dialogue. Toutes les découvertes capitales du père de l'écoute thérapeutique, Rogers, sont précieuses pour un facilitateur en Voice Dialogue. Il s'agit bien de la même approche : entrer dans le monde de l'autre.

1. L'écoute thérapeutique : Carl Rogers

L'écoute thérapeutique a été développée par un des grands psychologues humanistes : Carl Ransom Rogers. Rogers va se passionner pour l'écoute. Il cite dans *A way of being*, cette phrase de Lao Tseu : « *It is as though he listened and such listening as he enfolds us in a silence in which at least we begin to hear what we are meant to be.* » (Il semblait qu'il nous écoutait d'une telle manière qu'il nous enveloppait dans

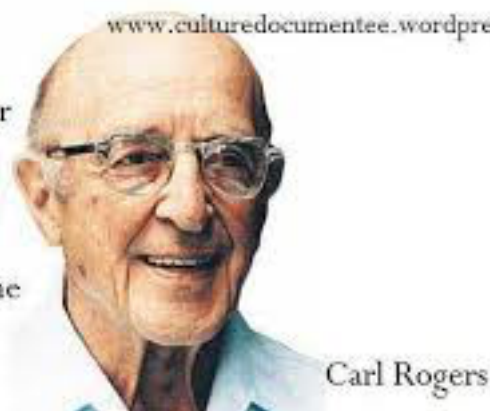
un silence dans lequel nous pouvions enfin commencer à entendre ce que nous étions censés être.)

Dès les années 50, il met l'accent sur la qualité de la relation entre le thérapeute et le client. « *Le premier sentiment simple que je veux partager avec vous est mon plaisir quand je peux réellement entendre quelqu'un. Je pense que cela a toujours été une de mes caractéristiques. C'est à travers l'écoute des gens que j'ai appris tout ce que je sais au sujet des individus, au sujet de la personnalité, au sujet des relations interpersonnelles* » écrit-il dans ce même livre.

L'écoute en Voice Dialogue est très particulière puisque nous portons notre attention sur la subpersonnalité (ou le groupe de subpersonnalités) qui parle plus que sur les mots qui sont prononcés. Cependant, même si notre écoute est très spécifique, il n'en reste pas moins que le concept d'écoute thérapeutique est la base d'une séance de Voice Dialogue. C'est pourquoi je vais revenir sur l'apport de cet homme extraordinaire, Carl Rogers, et sur sa définition de l'écoute thérapeutique.

« Les seules
connaissances qui
peuvent influencer
le comportement
d'un individu sont
celles qu'il
découvre lui-même
et qu'il
s'approprie. »

www.culturedocumentee.wordpress.com



Carl Rogers

Biographie brève

Carl R. Rogers (1902-1987) est à l'origine du mouvement de « la thérapie centrée sur la personne » et de ce qu'il a nommé « l'écoute active ». Il vient d'un foyer religieux fondamentaliste étroit. Sa famille désapprouve toutes les sortes de divertissements, que ce soit boire, danser ou écouter de la musique. Influencé par cette attitude, son enfance est solitaire, sans réel ami. Il choisit d'étudier l'agriculture puis l'histoire et la théologie et s'intéresse peu à peu aux relations interpersonnelles.

C'est sa relation avec sa femme, Hélène, qui va l'amener à étudier et enseigner la

psychologie et, plus tard, la psychothérapie. Il travaille pendant douze ans dans une clinique pour enfants très perturbés. Son approche thérapeutique initiale est classiquement basée sur l'interprétation et le diagnostic.

Cependant, au fur et à mesure des consultations, **il va réaliser que le client, et non le thérapeute est l'expert sur lui-même.**

Une consultation particulière a été un tournant décisif pour lui. Durant cette consultation, il essaie de convaincre une mère de voir le schéma de rejet qu'elle a envers son enfant, schéma qui lui semble en relation directe avec la difficulté de comportement de cet enfant. Faute de réussir, plutôt que de lui donner « un petit coup de coude pour la compréhension du diagnostic », il décide juste de l'écouter.

« J'ai appris à travers des expériences difficiles et frustrantes qu'écouter un client en le comprenant, et essayer de lui transmettre cette compréhension, est une force puissante pour amener un changement chez l'individu. »

Dans les années suivantes, il travaille comme enseignant et psychothérapeute dans différentes universités et institutions, pratiquant, parlant, et écrivant sur cette nouvelle approche en consultation.

Cette approche initialement appliquée dans les consultations thérapeutiques individuelles, est graduellement élargie et appliquée à tout besoin d'aide et de support individuel, et même, plus tard, aux rencontres de groupes. Dans ses derniers travaux, ses idées sont appliquées à l'éducation, au management, à la politique, etc.

Philosophie

En bon psychologue humaniste, la philosophie de C. Rogers est basée sur un regard optimiste qui croit à la bonté innée de l'homme et à sa propension à avoir un comportement constructif. Il croit, contrairement à ce que son environnement familial lui a appris, qu'un homme n'est pas fondamentalement mauvais mais que son comportement « problématique » et ses difficultés sont liés à la peur, à la colère réprimée, à des conflits internes, à la volonté de se conformer à des valeurs externes. Son comportement destructeur, son hostilité viennent de ses frustrations, du besoin de sécurité, d'affection, celui d'avoir des biens à lui. Il rejoint ici les théories d'Abraham Maslow.

Dans sa vision, chaque individu a de vastes ressources qu'il peut mettre au service de

la compréhension de lui-même et de l'*actualisation de soi*, ce qui entraîne la possibilité de changements constructifs. Pour lui, les gens possèdent le pouvoir et la volonté de changer et l'impulsion doit venir de l'intérieur plutôt que de l'extérieur. Il affirme que les gens sont capables d'explorer les parties cachées et douloureuses, les blocages et les distorsions, si cela se fait dans une atmosphère où certaines conditions de bases sont respectées. L'accompagnant doit pouvoir générer cette atmosphère.

Pour lui, les conditions fondamentales de toute thérapie (*core conditions*) sont :

- * L'empathie : une compréhension empathique.
- * La congruence : être en accord avec ce qu'on est, être réel, transparent, authentique.
- * La considération positive et l'accueil inconditionnel du client : chaleur, respect, valorisation et regard inconditionnellement positif.

➤ L'Empathie

Rogers donne dans son livre, *Empathic. An unappreciated way of being*, sa définition de l'empathie : « *Plus qu'un état l'empathie est un processus. Un chemin vers l'empathie avec une autre personne a plusieurs facettes.*

Il signifie entrer dans le monde perceptuel privé de l'autre et devenir pratiquement chez soi dans ce monde. Cela comprend devenir sensible, instant après instant, aux sens et aux sentiments complexes et changeants qui coulent chez l'autre personne, à la peur ou à la rage, à la tendresse ou à la confusion, à tout ce que l'autre expérimente.

Cela signifie vivre temporairement dans la vie de l'autre, se mouvoir dedans, délicatement, sans poser de jugement, sans essayer de démasquer totalement les sentiments inconscients car ce serait trop effrayant. Cela inclut aussi communiquer à votre client votre ressenti sur son monde car vous regardez avec des yeux nouveaux, non effrayés des éléments par lesquels, lui, est effrayé.

Cela signifie contrôler fréquemment avec l'autre personne l'exactitude de votre ressenti, et être guidé par les réponses que vous recevez. Vous êtes le compagnon fiable de la personne dans ce monde intérieur. En soulignant l'expérience de la personne, vous l'aidez à regarder avec attention son type usuel de référent, à en expérimenter plus pleinement le sens et à avancer plus loin dans l'expérience.

Être avec quelqu'un de cette façon signifie que pour l'instant, vous laissez de côté vos propres idées et valeurs dans le but d'entrer complètement dans le monde de l'autre sans lui porter préjudice. Dans un sens cela signifie que vous vous mettez de côté. Seules peuvent le faire les personnes qui ont assez de sécurité en elles-mêmes

pour savoir qu'elles ne seront pas perdues dans ce qui peut devenir le monde étrange ou bizarre de l'autre et qu'elles pourront confortablement retourner à leur propre monde quand elles le souhaiteront.

J'espère que cette description montre clairement qu'être en empathie est une façon d'être, exigeante et forte, tout autant que subtile et douce. »

La compréhension empathique est pour Rogers « *la force potentielle la plus importante dans la relation thérapeutique, l'ingrédient de base de pratiquement toutes les rencontres dans les consultations* ». Il insiste sur l'importance d'entrer minutieusement, en profondeur, et avec empathie dans « le cadre de référence » du client et d'essayer en saisir « la complexité confuse ».

La question que Rogers se pose est la suivante : « *Puis-je me laisser entrer dans son monde et perdre tout désir de juger ou d'évaluer ? Puis-je voir les significations profondes de ses expériences que lui-même ne perçoit que vaguement ?* » « *Puis-je cependant rester distinct de l'autre ?* » Il part du principe que si le thérapeute est capable de refléter avec sensibilité les aspects du monde de son client, alors le client expérimentera et comprendra certains aspects de lui-même qui avaient été précédemment réprimés. Il pourra clarifier non seulement les significations dont il est conscient, mais aussi celles qui n'appartiennent pas encore au domaine conscient.

➤ **La congruence (*Genuineness*), être soi-même**

Une bonne relation thérapeutique ne peut être créée que s'il existe « *l'authenticité et la transparence dans laquelle je peux me permettre de ressentir mes sentiments réels* » affirme C. Rogers. Il affirme avec raison que se tenir pour une personne réelle tout en traitant son client comme s'il était un objet inhibe toute réelle croissance.

« Il est important qu'il y ait concordance entre ce que le thérapeute dit et fait, et ce qu'il transmet au client » nous dit-il. *Si le thérapeute ne dresse pas une façade professionnelle, s'il peut vraiment être lui-même et ouvert, le client peut plus facilement grandir.»*

«La congruence peut inclure le fait de laisser l'autre savoir où vous êtes émotionnellement, cela peut inclure la confrontation, et l'expression directe de ses propres sentiments à la fois positifs et négatifs. Être vrai est une volonté d'être et d'exprimer par mes mots et mon comportement, les sentiments et les attitudes variées qui existent en moi. »

Irvin Yalom, par exemple, donne dans ses livres de nombreux exemples de cette congruence.

➤ **La considération positive et l'accueil inconditionnel**

Un regard chaleureux pour l'autre est un regard qui considère l'autre comme une personne ayant une grande valeur personnelle intrinsèque, quels que soient sa condition, son comportement, ou ses perceptions. » Rogers soutient que si une personne est acceptée et valorisée telle qu'elle est, elle pourra s'accepter davantage. Si nous lui donnons la liberté de s'explorer sans être jugée ou évaluée, elle sera suffisamment en sécurité pour baisser ses défenses et travailler sur les parties les plus douloureuses d'elle-même.

En recevant un regard inconditionnellement positif, sa conception d'elle-même sera mise en valeur et elle sera capable de grandir et de changer. « *Donner de la valeur et aimer, être aimé et valorisé est expérimenté comme un facteur extrêmement déterminant de croissance.* » L'acceptation de l'individu est très reliée à la compréhension empathique vue plus haut.

Écouter et Entendre

Voici, un extrait de son livre *Experience in communication* : « *J'aime être entendu. Un grand nombre de fois dans ma vie, je me suis senti en proie à d'insolubles problèmes, tournant en rond dans des cycles tourmentés et interminables, ou accablé par des sentiments de dépression et de désespoir. Je pense que j'ai eu plus de chance que beaucoup car j'ai trouvé dans ces moments-là des personnes qui ont été capables de m'entendre et ainsi de me sauver du chaos de mes sentiments, des personnes qui ont été capables de comprendre ce que je vivais un peu plus profondément que moi-même je ne le comprenais.*

Ces personnes m'ont entendu sans me juger, sans poser de diagnostic sur moi, sans m'évaluer. Elles m'ont juste écouté, aidé à clarifier et répondu sur tous les niveaux sur lesquels j'avais communiqué. Je peux vous assurer que lorsque vous êtes dans un état de détresse psychologique et que quelqu'un réellement vous écoute sans poser de jugement sur vous, sans essayer de prendre la responsabilité pour vous, sans essayer de vous façonner, cela est extraordinairement bon.

A ces moments-là, la tension en moi s'est relâchée. Cela m'a permis de porter à l'extérieur les sentiments de peurs, de culpabilité, de désespoir, la confusion qui étaient une part de mon expérience. Quand j'ai été écouté et quand j'ai été entendu, j'ai été capable de continuer à avancer. (...)

Je n'aime pas quand je ne peux pas entendre l'autre, quand je ne peux pas le comprendre. Si c'est seulement un simple manque de compréhension, ou un manque de concentration ou une difficulté à saisir les mots, je me sens très insatisfait. Mais ce que réellement je n'aime pas, c'est lorsque je ne suis pas capable d'entendre l'autre personne parce que je suis si sûr à l'avance de ce qu'elle va dire que je n'écoute pas. Ce n'est qu'après que je réalise que j'ai écouté ce que j'avais décidé qu'elle allait dire et non ce qu'elle disait.

Tout aussi désagréables sont ces moments où je me surprends en train d'essayer de tordre le message d'une personne pour lui faire dire ce que je veux qu'elle dise et n'entendre que ça. Cela peut être un jeu très subtil et c'est surprenant comme je peux être habile à ce jeu. Juste en tordant un tout petit peu les mots, en tournant juste un peu le sens, je peux faire en sorte que la personne ne dise pas seulement les mots que je veux entendre mais que la personne soit ce que je veux qu'elle soit. Lorsque par ses protestations ou à travers ma propre reconnaissance graduelle, je réalise que j'ai subtilement manipulé la personne, je deviens alors dégoûté de moi-même.

Je sais aussi par expérience pour avoir été ainsi manipulé, combien c'est frustrant d'être reçu pour ce que vous n'êtes pas, entendu pour avoir dit des choses que vous n'avez pas dites. Cela crée de la colère et de la désillusion. »

Croissance et transformation

Carl Rogers insiste sur le fait que lorsque les trois conditions de bases sont présentes, empathie, congruence, accueil inconditionnel, les gens sont libres d'explorer toutes les zones difficiles de leurs vies. Ils font l'expérience d'avoir la liberté de grandir et de changer, sans être évalués.

Lorsque les gens sont acceptés et compris, ils développent une attitude dans laquelle ils prennent mieux soin d'eux-mêmes, l'estime d'eux-mêmes s'améliore. De cette façon l'individu devient plus responsable, plus créatif, plus confiant en lui. Dans une relation qui nourrit et assure la sécurité, notre client a la liberté d'être et de devenir.

« Sur la base de mon expérience, j'ai trouvé que si je peux aider à créer un climat marqué par l'authenticité, la valeur et la compréhension, alors des choses excitantes arrivent. Les personnes et les groupes dans un tel climat bougent de leur rigidité vers la flexibilité, d'une forme statique vers un processus vivant, de la dépendance vers l'autonomie, de la défense vers l'acceptation, de la prévisibilité à la créativité imprévisible. Ils donnent la preuve vivante de la tendance à l'actualisation de soi. »

➤ **Deux autres citations de Rogers**

« Partager avec une autre personne quelque chose de très personnel qui n'est ni reçu, ni compris, est une expérience très déprimante et de grande solitude. Je sais que lorsque j'essaie de partager un aspect sensible de moi-même, qui est privé, précieux et hésitant, lorsque cette communication rencontre une évaluation, une réassurance, une distorsion de sens, ma réaction très forte est : « Oh à quoi ça sert ! », à ce moment-là, on sait qu'on est seul »

« Le seul savoir qui influence vraiment notre comportement, c'est celui que nous avons découvert par nous-mêmes et que nous nous sommes appropriés. »

2. L'écoute thérapeutique dans une séance de Voice Dialogue

Dans cet art difficile d'amener l'autre à se réconcilier avec lui-même, sa vie et son environnement, dans ce concept particulier d'aide grâce à l'écoute thérapeutique, le Voice Dialogue a une place de choix : c'est son champ d'application privilégié, celui où il peut donner sa pleine mesure et devenir une référence créative permanente. Les spécificités du Voice Dialogue vont en effet venir aider le thérapeute à avoir cette écoute dont nous parle Carl Rogers.

➤ **En ce qui concerne le client.**

Nous ne prêtons pas seulement attention aux mots, nous reconnaissons la signature énergétique de la subpersonnalité qui parle et nous appelons chez nous une énergie semblable ; nous parlons « de même à même ». Si l'autre est dans son Mental Rationnel, nous allons, en partie, dans ce Mental Rationnel, s'il est dans une émotion irrationnelle par nature, nous allons, en partie, dans un état émotionnel.

Accompagner l'autre en appelant chez nous des énergies de même nature que les siennes permet cet accueil, cette congruence et cette empathie dont parle Rogers. Notre but bien sûr, à terme est de voir notre client pouvoir se décaler de cette subpersonnalité. Nous ne perdons pas ce but de vue. Plus cependant nous aurons pris plaisir à être avec la subpersonnalité présente, à l'explorer, à voir sa valeur, plus il sera facile, éventuellement, à la personne de se décaler cette énergie, le moment venu, sans pression de notre part.

« *Si une personne ne se décale pas d'une subpersonnalité, c'est que vous n'avez pas encore passé suffisamment de temps avec elle dans cette subpersonnalité* » (Hal Stone).

Nous n'obéissons pas à des règles, qui toutes ont leur point fort et leur piège, nous développons un espace d'interface, un espace d'Ego Conscient qui nous permet d'être séparés de notre propre système primaire pour accueillir celui de notre client. Nous savons que toute énergie a ses cadeaux et ses pièges. Toutes peuvent être valorisées ; cependant, la transformation demandée par le client ne se fera que lorsqu'il pourra se décaler de sa subpersonnalité dominante pour intégrer l'un de ses opposés. C'est lui le maître du jeu.

Avec la connaissance pointue de ce que sont les différentes subpersonnalités, nous pouvons aussi reconnaître dans une énergie vrillée, l'énergie saine qui en est l'origine et valoriser cette énergie originelle.

➤ **En ce qui concerne le thérapeute.**

Etablir un lien de sujet à sujet doit être le talent du facilitateur en Voice Dialogue. Comme Rogers, nous pensons que la qualité d'écoute va dépendre de la place que le thérapeute va prendre par rapport à son client, et du lien énergétique qu'il va créer avec lui.

Dans une séance de Voice Dialogue, l'autre est à chaque instant un sujet et il est respecté comme tel, avec le même à priori que celui de Rogers : le client sait pour lui-même.

Cette méthode ne considère jamais l'autre comme une machine à réparer. Elle n'approche pas la psyché avec la ferme intention de voir ce qui ne va pas et d'y mettre fin. L'autre n'est pas non plus un sujet de recherches, un mauvais sujet à remettre dans le droit chemin, un sujet bancal à étayer, un mystère dont il faut trouver la clé, quelqu'un qui doit absolument comprendre que...

L'autre est un organisme vivant et complexe, un sujet qui cherche à se voir avec le facilitateur en miroir. Un facilitateur qui respecte les subpersonnalités qu'il découvre, cherche à savoir comment et pourquoi elles se sont construites, quelle vulnérabilité elles protègent, aujourd'hui encore ; jamais, il ne les dévalue ou ne les critique.

Le facilitateur va aussi mettre son attention sur le lien énergétique entre lui et son client : sa présence, son absence, les variations de ce lien. Il module son propre champ énergétique pour accueillir la personne et les différentes subpersonnalités qui se présentent. Il met son champ en harmonie avec ces subpersonnalités, non en opposition.

Le thérapeute développe toujours davantage la conscience de ses propres subpersonnalités primaires et s'en décale lui aussi. Il est conscient de son savoir-faire, de ses talents, de son pouvoir, et conscient de son impuissance et de sa vulnérabilité. De même, il reste conscient du pouvoir de son client, de ses forces et de sa vulnérabilité.

Sa compréhension des schémas d'ancrages positifs et négatifs, autrement dit du transfert et du contre-transfert, va lui servir de boussole pour garder ce lien de sujet à sujet dans une égalité, non de savoir mais de personne.

Revenons maintenant sur les trois conditions fondamentales de toute thérapie

➤ L'Empathie

De cette capacité à entrer en résonance avec les énergies de l'autre naît naturellement l'empathie. Ce n'est pas l'empathie d'un parent qui se veut bienveillant ou d'un Enfant Sauveur, c'est une empathie naturelle de résonance de même énergie à même énergie.

Nous pouvons aller plus loin : plus un facilitateur aura retrouvé l'amour ou la considération pour chacune de ses subpersonnalités plus il pourra les donner aux subpersonnalités semblables qu'il explorera avec son client.

➤ La congruence (*Genuineness*), être soi-même

Nous ne pouvons être congruents que lorsque nous sommes en contact avec notre vulnérabilité et notre pouvoir. Ce qui est demandé est une congruence à partir d'un espace d'Ego Conscient. Nous devons rester conscients de notre rôle, de notre pouvoir, de notre responsabilité et de notre vulnérabilité ; être conscient également de la vulnérabilité et du pouvoir de notre client.

Avec cette conscience, être congruent ne veut pas dire laisser parler l'une de nos subpersonnalités de manière inconsidérée. Être agressif avec un client, lui dire tout ce

que *l'une de nos subpersonnalités* aurait envie de lui dire, sous prétexte d'authenticité ou de congruence, n'est pas constructif et détruit l'alliance thérapeutique. Par contre, partager notre vécu à partir d'un espace d'Ego Conscient permet de ne pas entrer dans ces ancrages négatifs ou dans d'autres, faussement positifs, dans lesquels la thérapie se perd. Cela permet aussi de mettre nos limites lorsque cela est nécessaire, *pour nous*.

➤ **La considération positive et l'accueil inconditionnel**

Avoir la capacité à reconnaître une subpersonnalité et à l'étirer en appelant, chez nous, une énergie semblable permet cet accueil inconditionnel.

Avoir le moins possible de subpersonnalités reniées chez nous est ce qui va donner suffisamment de sécurité à notre client pour qu'il puisse déployer les siennes sans craindre nos jugements.

Écouter une énergie qui nous dérange ou que l'on juge (même un peu), se taire mais désapprouver intérieurement, ne permet pas à cette énergie de se déployer. Un niveau critique envers cette énergie sera automatiquement activé chez notre client. Lorsque nous nous surprenons dans cette position, ce qui est tout à fait normal, c'est le moment d'aller en supervision et de continuer notre processus de conscience.

Les différentes attitudes d'écoute

On peut distinguer deux grandes qualités – ou attitudes d'écoute : les attitudes orientées vers le sujet et celles orientées vers l'objet. L'écoute thérapeutique est définitivement une écoute orientée vers le sujet.

Les attitudes qui tendent à faire glisser notre client vers une position d'objet sont nommées *attitudes tutélaires*. Il est impossible de ne jamais se retrouver dans cette position mais en devenir conscients et les équilibrer est une bonne idée !

➤ **Les attitudes dites tutélaires**

Les attitudes orientées vers l'objet sont des façons d'être et de se comporter qui assurent une protection au client mais le mettent en tutelle ; *la tutelle étant définie comme le fait de prendre soin d'un mineur ou d'un incapable majeur*. Lorsque nous glissons vers ces attitudes nous retirons son pouvoir à notre client. Nous pouvons signaler entre autres :

- * L'évaluation et le jugement
- * Le soutien, l'aide, l'assistance, la consolation
- * Le fait de donner des solutions ou des conseils
- * Mener une enquête ou une investigation « policière »
- * Interpréter
- * Se désintéresser et laisser faire
- * Les attitudes technicistes de reflet et de compréhension
(Répéter systématiquement ce que le client vient de dire, par exemple.)

Dans ces attitudes tutélaires, celles où celui qui écoute se place, volontairement ou involontairement, sur une position de pouvoir. Certaines parties primaires chez tout thérapeute, coach ou accompagnant vont agir ainsi. Bons-Parents, Actifs, Efficaces, Enseignants, Soignants, Responsables, Chercheurs, Analystes, Enfant Sauveurs vont écouter et tenter de résoudre le problème du facilité ou de trouver « ce qui coince ».

Écouter, accompagner, suivre notre client en lui redonnant sa place de sujet égal et à part entière va nous demander de sortir de nos parties primaires pour donner à l'autre sa place *d'adulte qui sait pour lui*.

L'autre ne peut avancer qu'en suivant son instinct et les besoins de son corps, il ne peut écouter ni imiter personne ; si je veux l'accompagner dans son voyage, je vais devoir sortir de mon système primaire pour l'écouter vraiment.

Se décaler de son système primaire

Nos parties primaires sont, en général, nos parties dominantes, en général aussi, ce sont des subpersonnalités fortes. Se décaler de ses subpersonnalités primaires veut dire renouer le contact avec notre vulnérabilité et nos besoins, même en tant que thérapeute, même durant la thérapie.

Cette idée peut être choquante, mais pour être un bon thérapeute, je dois prendre soin de moi et laisser à l'autre le privilège de prendre soin de lui ! Je le fais, toutefois à partir d'un espace d'Ego le plus conscient possible.

Cela nous permet de garder les compétences de notre système primaire et de récupérer notre côté innocent, non responsable ; notre confiance dans le processus de croissance, dans les chemins particuliers empruntés par chacun. Cela nous permet d'accepter notre impuissance et de rester en contact avec les forces et l'autorité de notre client.

Cela veut dire naviguer entre notre pôle pouvoir-savoir qui a sa place et qui doit être bien développé, et notre vulnérabilité, nos peurs, nos doutes - notre impuissance qui est, de toutes façons, réelle : nous ne pouvons pas changer l'autre, même notre client. Cela revient à abandonner la position de pouvoir inhérente au rôle de thérapeute ou de coach, sans perdre cependant notre savoir et nos capacités.

Dans notre travail, le pôle parental est difficile à éviter, nous jouons toujours plus ou moins ce rôle pour notre client et c'est normal. Nous n'avons pas besoin de nous *identifier* à ce rôle.

Nos propres séances de Voice Dialogue, tout comme nos rêves ou les interactions avec nos proches, amis, partenaires ou enfants, nous permettent, si nous y sommes attentifs, de nous décaler régulièrement de ce rôle parental que nous pouvons prendre très spontanément et cela souvent, pour tous ceux intéressés par notre profession, depuis l'enfance.

Ce déplacement a un énorme avantage pour nos clients : si je bouge quelque peu du pôle pouvoir vers le pôle vulnérable, je permets à mon client de faire le mouvement inverse.

Le facilitateur en Voice Dialogue laisse la personne s'occuper de son problème, elle seule peut le résoudre. Il donne toute son attention à la personne elle-même. Il est le témoin et le partenaire actif du processus mais ce n'est pas lui qui mène le jeu. Il ne porte pas sur ses épaules la responsabilité de la thérapie et de l'autre.

Quelque grammes d'innocence permet de devenir respectueux de la liberté de l'autre et de se contenter de l'accompagner sur ses chemins et non sur ceux que nous pensons être bons pour lui.

Ne pas glisser, trop souvent, dans ces attitudes d'écoute dites tutélaires demande à tout facilitateur en Voice Dialogue deux talents spécifiques :

➤ Être en lien énergétique

Être dans un réel lien énergétique avec notre client, qu'il soit personnel ou impersonnel *suivant les énergies de notre client* est le défi. Cette qualité de lien diminue le risque d'aller dans ces attitudes d'écoute tutélaires ; non qu'elles soient dramatiques ou interdites ! à long terme, elle sont simplement beaucoup moins efficaces.

➤ **Reconnaître lorsqu'une subpersonnalité parentale a pris le pouvoir**

Nous avons un rôle parental et pourtant nous ne devons pas rester dans ce rôle. Appeler, chez nous, une énergie semblable à celle qui anime notre client nous permet de quitter ce rôle parental. Toutefois, lorsque nous sentons que le Parent, Bienveillant, Critique ou « Psy » ou le Coach reste animé tout au long d'une séance, il est important de regarder pourquoi cette subpersonnalité est présente. Si nous arrivons à découvrir la vulnérabilité qu'elle est (toujours) venue protéger, nous pourrions nous en décaler. C'est le contact avec notre vulnérabilité, nos peurs, nos besoins qui nous permet de sortir de ces attitudes d'écoutes dites tutélaires pour entrer dans un réel lien avec notre client.

Notons que ne voir chez notre client que sa vulnérabilité et nous considérer comme un parent corvéable à merci ne va pas non plus dans le sens d'une relation réelle.

Conclusion

L'habileté dans un entretien thérapeutique nécessite tout autant le sens du lien de sujet à sujet que le fait de mettre en œuvre des connaissances techniques et psychologiques. Cela implique de prendre soin de nous, de prendre soin de l'autre et de prendre soin de ce qui se passe dans l'interaction. Mettre notre attention sur cette interaction entre nous et notre client, s'interroger, et l'interroger sur ce qui se passe dans cette interaction, permet de développer cette relation de sujet à sujet.

Nous avons avec l'*écoute thérapeutique* et l'œuvre de Rogers une large base de réflexions et de connaissances pour développer et soutenir cette façon d'être un thérapeute, un coach ou un accompagnant.

Nous reviendrons dans un troisième et dernier article sur les spécificités du Voice Dialogue et le modèle de conscience qui lui donne forme.