

Yvon Blais

Une rencontre ontologique

« Ce n'est qu'en osant une rencontre de soi, d'un autre et des autres que nous serions à même de préciser notre spécificité ».

Extrait du texte thématique
proposé pour le colloque 2022

Au début des années 70, Aimé Hamann, psychothérapeute, expérimente avec son groupe de chercheurs l'impact de ce que l'on nommera plus tard le « toucher-présence ». Cette expérience permettra de faire une découverte inattendue, l'existence de quelque chose que l'on ne cherchait pas : des mouvements involontaires surgissant des profondeurs de soi.

1. En sciences humaines, on nomme cette faculté « sérendipité », un état d'esprit à l'origine de plusieurs découvertes.

C'est cette faculté de porter attention à ce qui surprend¹, qui a permis à Hamann et son groupe de saisir l'intérêt et la portée d'une telle découverte, sans savoir que celle-ci allait devenir une des plus fertiles de la recherche de l'humain sur l'humain.

Nous sommes des dizaines de chercheurs, le plus souvent psychothérapeutes, qui poursuivent toujours cette recherche, dite ontologique, en s'impliquant chacun personnellement dans des démarches, autant en individuel qu'en groupe et en partageant régulièrement nos observations lors de séminaires et de colloques. Comme celui-ci, en 2022, à Rivière-du-Loup, où nous sommes une cinquantaine.

Cette recherche a permis d'approfondir notre compréhension, de l'interdépendance, de la subjectivité, de la « présence », de la différenciation et de la paradoxalité.

2. Hamann, A. (2003). « Recherche ontologique en psychothérapie ». Dans Actes du colloque de recherche en abandon corporel (page 21).

Toute cette recherche « pose l'être avant le connaître, le connaître émergeant de l'être »². Une recherche où l'expérience d'être est première, précédant la connaissance, s'assurant de ne rien faire exister dans celle-ci qui n'existe pas déjà dans cette expérience.

Une connaissance qui s'enracine dans l'expérience vivifiante d'être. Sans jamais être séparée de celle-ci.

Ces avancées dans la compréhension de l'humain sont venues changer la donne dans l'expérience de la rencontre entre un psychothérapeute et son client. Une rencontre qui, favorisant l'émergence de l'ontologique, ouvre la porte à un mode d'interaction d'un tout autre ordre. Un accès à une nouvelle façon de se relier à soi, aux autres et au monde. Une rencontre qui favorise le passage à l'être.

S'engager dans un tel chemin devient de plus en plus attrayant pour les personnes perdues intérieurement et en quête d'elles-mêmes. Le plus souvent à l'occasion d'impasses relationnelles qui perdurent, ou encore en raison de l'engourdissement dans lequel les a plongées la gourmandise de biens, de savoir ou de temps. Les dépossédant progressivement de leur être.

C'est à ce moment que ces personnes consultent :
« *Est-ce que ce serait possible de vous rencontrer ?* »

La démarche ontologique qui leur sera proposée place la rencontre au cœur du processus thérapeutique. Une rencontre qui va venir d'abord se faire dans le psychothérapeute lui demandant de prendre, avec toute la rigueur possible, une position intérieure, appelée « La Position », condition essentielle d'accès à l'interdépendance.

Adopter une telle position consiste à faire toute la place en lui et de recevoir comme étant lui tout ce qu'il expérimente, ouvrant ainsi le même espace à son client.

3. Hamann, A. (2013). « L'interdépendance comme psychothérapie ». Dans Actes du 7^e colloque de recherche en abandon corporel (page 21).

Cette ouverture à se recevoir ainsi à l'occasion de ce client « met en place les conditions les plus favorables pour écouter et entendre, apprendre et comprendre ce dernier »³. Des conditions qui permettent à chacun de s'apprendre.

Cette position de se recevoir, l'habitation de la subjectivité que l'on est, c'est ce que les chercheurs ontologiques expérimentent aussi comme étant, encore aujourd'hui, la condition la plus favorable pour que le passage à l'être puisse se produire.

4. Hamann, A. (2013). « L'interdépendance comme psychothérapie ». Dans Actes du 7^e Colloque de recherche en abandon corporel (page 22).

De cette habitation, va surgir une parole. Une Parole ontologique qui va tenter

« de trouver les mots reconnaissant le vécu du client émergeant de sa subjectivité »⁴ « Une parole qui donnerait à l'autre son expérience telle qu'il la vit... »⁵

5. St-Amand, C. (2015). « La psychothérapie comme espace de recherche ontologique ». Dans Actes du 8^e Colloque de recherche en abandon corporel (page 45).

Qu'est-ce que ça implique tout ça ? Quelles sont les implications d'une telle position ?

Comment ma propre recherche ontologique a-t-elle transformé mes rencontres avec mes clients ?

Comment a-t-elle transformé celles que je vis dans ma vie personnelle ?

Implications dans ma pratique clinique Une intégration progressive

6. Hamann, A. (2003). « Recherche ontologique en psychothérapie ». Dans Actes du colloque de recherche en abandon corporel

Dans ma pratique clinique, prendre la Position est une habitude que j'intègre progressivement. C'est la partie volontaire dans l'interaction thérapeutique. Je sais que c'est une position jamais acquise, toujours à reprendre, et toujours comme je peux à ce moment-là. Si celle-ci reste la condition essentielle du passage à l'être, ce passage ne se fait pas automatiquement : « On ne vient pas à l'expérience paradoxale, c'est plutôt elle qui vient à nous et qui nous trouve si nous y sommes »⁶. C'est la partie involontaire du processus. Je dirais, cependant, que l'habitude à prendre la Position m'aide à m'y retrouver la plupart du temps.

Rien n'est mis de côté des savoirs antérieurs

Je n'ai pas mis de côté pour autant tout ce que j'ai appris auparavant. Et qui me vient de l'institution. Dans la rencontre thérapeutique, il y a encore des reflets aussi bien de l'énoncé du client que du vécu de celui-ci. Il y a encore de la reformulation de ce qui a été amené, du recadrage, de la validation de l'expérience subjective de soi.

7. Hamann, A. (2013). « L'interdépendance comme psychothérapie ». Dans Actes du 7^e Colloque de recherche en abandon corporel (page 23).

Ce qui est différent, c'est que tout cela est mis dorénavant au service de l'ouverture à l'expérience d'être aussi bien de la mienne que celle du client. Et ça, ça fait une différence. Aimé Hamann dit : « La place faite à sa subjectivité constitutive ajoute à la compétence institutionnelle et à l'expertise du psychothérapeute chercheur ontologique »⁷.

Une présence accrue aux mouvements d'être.

Un changement marquant aussi, c'est l'intérêt que j'ai développé, ou plutôt ma présence accrue aux mouvements internes autant chez le client que chez moi. Une présence à tous les mouvements, grands et petits. Pas uniquement à celui qui est le plus manifeste, mais aussi à celui qui se tapit derrière. Il n'y a jamais rien de trop petit pour ne pas être accueilli. Même la pause, où tout semble arrêté, reçue comme telle, devient mouvement.

Ma position d'explorateur s'en retrouve ainsi progressivement transformée. Ça cherche moins à savoir. Ça cherche moins à comprendre, à tenter d'expliquer. Mais des fois, ça le fait encore. Parce que ce n'est pas si simple de suivre et de se laisser porter par un mouvement qui nous oriente plutôt que d'orienter celui-ci. *« Tiens c'est là que ça s'en va... »*

« Est-ce que tu pourrais m'en dire plus ? »

Je suis de plus en plus encouragé à suivre rigoureusement comment se présente toute cette vie interne sans l'arrêter, sans en détourner le cours et chez moi et chez l'autre. Encore étonné que ce soit comme ça que se révèlent un peu plus à chaque fois l'organisation que nous sommes et l'interdépendance dans laquelle nous œuvrons.

Une présence de plus en plus différenciée

Ma démarche ontologique m'a aidé et m'aide encore à me différencier de plus en plus. Ce qui me permet d'être un peu plus à l'aise à reconnaître que ce que le client vit, c'est lui, et que ce que je vis, en sa présence, c'est moi. Je vous dirais que ça responsabilise drôlement chacun face à sa propre vie. Ça facilite aussi la cohabitation de subjectivités différentes. Voire même opposées.

Prendre plus le risque de la Parole ontologique

Je fais plus confiance aussi à ma propre subjectivité, à ce qui est éveillé en moi, comme c'est. Une subjectivité plus fiable que je ne le croyais auparavant. On pourrait dire que ça se rapproche de l'intuition. C'est peut-être vrai. Mais d'une intuition enracinée et nourrie de l'expérience rigoureuse de se recevoir. Une intuition de plus en plus corporelle, et ça, c'est important parce que ça ne m'isole pas comme sujet hors de sa totalité. Une intuition fiable ? Oui. C'est le plus souvent le cas je dirais. Mais sans complaisance. Avec le plus de discernement possible. Cette

parole adressée au client est-elle vraiment ontologique ? S'appuie-t-elle sur un mouvement interne en moi qui est en résonance avec un mouvement présent chez le client ? Peut-être pas. Je reste prudent, mais en même temps j'ose plus souvent tendre une perche au plus proche de l'être du client. Et au plus proche de l'être de mes camarades de groupe de démarche. « Il me semble que ça pourrait se refermer. Que ça se retirerait ». Une parole qui, comme elle ne se veut pas la vérité, exerce beaucoup moins de pression. Et sur moi et sur le client. On est des chercheurs.

Implications dans ma vie de tous les jours

L'impact de ma démarche dans ma vie de tous les jours n'est pas aussi tangible que ça. En même temps, je dirais que oui. Sur plusieurs décennies, j'ai eu cette opportunité de faire ce chemin avec trois thérapeutes différentes, qui chacune se recevant, m'ont amené à coïncider de plus en plus avec ce que je suis. Un processus qui se poursuit toujours à l'heure actuelle.

8. Cinq-Mars, M. (2013). « Entre l'exclusion et l'interdépendance : le difficile apprivoisement du différent... ou du semblable ». Dans Actes du 7^e Colloque de recherche en abandon corporel (page 98).

9. Pelletier, R. (2017). « L'étranger en soi ». Dans Actes du 9^e Colloque de recherche en abandon corporel (page 27)

10. Comeault, J. (2022). « L'autre ». Dans Actes du 11^e Colloque de recherche en abandon corporel (page 77)..

Ma plus grande surprise, et c'est le cas encore aujourd'hui, n'est pas de développer un accès plus accueillant à ce que j'appelle « l'Autre-en-soi » ou ce que d'autres nomment le « Refusé de soi »⁸ ou encore « l'Étranger en soi »⁹ ou « l'autre-moi »¹⁰, même si c'est déjà tout un bénéfice d'y être plus réceptif. Ma plus grande surprise, c'est surtout l'accès à ce que je ne sais pas de moi. On se raconte tellement de choses sur nous pour pouvoir survivre.

À l'occasion du colloque de 2015, j'avais écrit :

La démarche ontologique ?

Ça ne donne pas ce que j'y suis venu chercher.

Ça donne ce que j'y ai trouvé : quelqu'un de beaucoup plus fermé qu'il ne le pensait.

Beaucoup moins à l'aise qu'il ne l'imaginait.

La démarche ontologique ?

Ça donne la colère. La colère que je ne pensais pas avoir.

Ça donne la tristesse que je ne soupçonnais pas. Ça donne la fatigue que j'ignorais.

Ça donne du poids. De la profondeur. De la mort que je taisais.

La démarche ontologique ?

Ça donne du rapport. Ça fait exister les autres. Les sentir. Les aimer.¹¹

11. Blais, Y. (2015). « Arriver chez soi : l'expérience de se recevoir ». Dans Actes du 8^e Colloque de recherche en abandon corporel (page 112)

Tout ça, c'est moi, encore aujourd'hui. Sept ans de démarche et de recherche plus tard, il me venait, en écrivant cela, les paroles de Nicolas Boileau : « Hâtez-vous lentement et sans perdre courage, vingt fois sur le métier remettez votre ouvrage... ». Sept ans de démarche et de recherche plus tard, je parlerais surtout de présence. C'est ce que mes amis-es intimes me reflètent : « Tu es beaucoup moins absent ». C'est curieux, je dirais ça aussi. Je vis mes rencontres différemment. Plus présent à moi, aux autres et à la vie. Je ne savais même pas, moi, cette absence dont j'étais fait. Ces derniers temps, je réalise que la vie épouse de plus en plus mon existence. C'est émouvant la vie.

D'autres chercheurs

12. Pensons ici, entre autres, aux contributions de David Orlinski de l'Université de Chicago, Jesse D. Geller de l'Université Yale et John Norcross de l'Université de Scranton en Pennsylvanie pour « The Psychotherapist's Own Psychotherapy: Patient and Clinician Perspectives » (2001). David Orlinsky se joignant par la suite à Michael Helge Ronnestad de l'Université d'Oslo et al., dans « How psychotherapists develop : A study of therapeutic work and professional growth » (2005). Pensons aussi à Allan Shore de l'UCLA dans ses articles sur Interpersonal Neurobiology of Intersubjectivity (2021) et à sa participation à la publication du livre « Interpersonal Neurobiology and Clinical practice » (2021) avec Daniel Siegel et Louis Cozolino.

Sans oublier les chercheurs, formateurs et praticiens d'ici qui s'intéressent à ce domaine particulièrement ceux qui se retrouvent au sein du Groupe d'études sur l'intersubjectivité (GEI) et à l'intérêt de Gilles Delisle, de l'Institut de formation professionnelle à la psychothérapie, pour la rencontre intersubjective et l'importance du développement de la compétence affective du thérapeute. Celui-ci a largement contribué à faire connaître ici le travail d'Allan Shore avec la traduction française en 2009 de son premier ouvrage de fond « Affect regulation and the Origin of the Self » (1994) sous le titre « La régulation affective et la réparation du Soi (2009). Et ce n'est là que quelques-uns

Nous ne sommes pas les seuls chercheurs à nous intéresser à la vie subjective du thérapeute et à l'importance de celle-ci dans la rencontre thérapeutique¹². Ces dernières années, les recherches et les pratiques ne se focalisent plus uniquement sur l'apport de différentes techniques d'intervention spécifiques, qui en fin de compte ne font pas tant que ça la différence, mais de plus en plus sur les dimensions reliées au psychothérapeute ainsi qu'à l'interaction thérapeutique elle-même. Une de ces dimensions, que certains appellent dans le milieu la « compétence affective », serait même plus importante que les compétences réflexives et interactives. Une compétence qu'on définit comme la capacité de repérer et de gérer ses affects afin de les mettre autant au service du thérapeute que du client.

Plus le registre d'accès à soi serait étendu, allant jusqu'à couvrir des affects dépressifs et de haine, et plus ceux-ci seraient régulés (je dirais ici non-agis), plus grandes seraient les possibilités « d'accordance » avec le client. Ce qui aurait un effet bénéfique sur la qualité de la rencontre thérapeutique. La qualité de la rencontre thérapeutique restant, pour certains d'entre eux, le meilleur prédicteur du « succès » d'une psychothérapie et de la rétention en traitement.

De plus, on observe que pour plusieurs psychothérapeutes une des meilleures façons d'arriver à mieux « gérer », comme ils disent, ces affects inconfortables est de s'engager dans une démarche personnelle.

Imaginons alors si une communauté de chercheurs découvrirait les conditions les plus favorables pour coïncider avec le plus large éventail possible des mouvements internes qui les habitent, y compris ceux au plus près du désir d'être. Une communauté de chercheurs s'impliquant activement et personnellement dans une telle démarche pendant des années, voire même des dizaines d'années, élargissant ainsi de plus en plus cette possibilité d'accès à tout d'eux-mêmes. Imaginons si ces chercheurs prenaient le temps de se rencontrer en organisant des séminaires et des colloques afin de mettre leur expérience en commun. Imaginons l'impact d'une telle recherche aussi dynamique et concertée.

Plusieurs d'entre nous connaissent très bien ce que j'imagine ici parce que nous en avons fait nous-mêmes l'expérience. Une expérience maintes et maintes fois répétée.

Et cela, suffisamment de fois pour que l'on puisse entretenir cette conviction
que la spécificité de notre recherche, peut
avantageusement contribuer,
à sa façon, à l'avancement de la compréhension de tout ce
qui se joue
dans la rencontre de soi, de son client et de tous les autres.