

## La question du sens revisitée

***L'article de Jean Paul Sauzède, publié sur coach'abondance le 2 juin, en ce qu'il vient tout à la fois rejoindre ma réflexion et heurter certaines de mes croyances, m'amène à revisiter « à haute voix » les choix qui sont les miens en tant qu'intervenante en psychothérapie, supervision et formation.***

Il est facile il est vrai - ou tentant - plutôt que de supporter l'impuissance éventuelle avec laquelle nous sommes aux prises face au malheur qui frappe autrui - de combler notre malaise, le vide, l'entre deux, avec nos projections.

En effet, c'est un apprentissage d'humilité, chaque fois renouvelé, que de savoir « rester avec » ce qui est là, *tout* ce qui est là, peut être parfois même en silence, et il est vrai que devant la violence de ce qui frappe cet autre en face de moi, ce n'est pas toujours facile !

Mais comment mon client peut-il s'ajuster et accueillir ce qui lui arrive si moi, son thérapeute/coach, j'expulse de moi cet intolérable pour le projeter ailleurs, entre nous ?

Je parle d'expulsion tant il me semble que la remarque anodine ou convenue prononcée à celui qui vient d'être terrassé ne fait sans doute pas l'objet d'une analyse contre transférentielle in situ, et parle sans doute de l'identification projective avec laquelle l'intervenant semble se débattre.

La question dépasse me semble-t-il, celle de la croyance que je peux avoir qu'il existerait un sens préexistant ou non, une intention divine - ou diabolique – à tout ce qui m'arrive, et que finalement ma vie se conforme à un dessein donné.

La question première ne relève-t-elle pas du moment auquel une telle intervention prend place ?

Au risque d'anticiper sur le rythme de mon client/patient, autant que d'informer le champ avec ma représentation personnelle, se surajoute l'absence d'accueil de l'étape dans laquelle se débat ou est immobilisé ledit patient. C'est connu, avoir recours au mental pour ne pas ressentir ne fait pas le lit de l'empathie, même si le ton se veut bienveillant.

### De l'importance du temps zéro

S'il est possible en effet qu'en tant que thérapeute/coach, ma représentation du monde soit que tout ce qui m'arrive ait du sens – et même change de sens -, au fil du temps, de mes élaborations, de mes expériences futures, elle est le fruit d'un dévoilement qui ne peut se faire que dans le fil d'un processus, avec ses méandres, ses allers retours, ses doutes et ses temps d'arrêt.

Ce dégagement du sens se fait selon mon propre rythme. Il est le résultat momentané d'une élaboration qui, comme *temps zéro* reçoit l'accueil total de ce qui m'arrive, aussi violent et imprévisible cela soit-il. Un temps d'acceptation pleine et entière (dans le meilleur des cas) de l'incompréhensible, de l'insoutenable, mais aussi peut être de l'inimaginable, de l'inespéré. Un *Oui* sans *Mais* qui s'appuie sur l'immédiateté sensible qui est la mienne, sur les sensations et ressentis (douloureux ou extatiques) de ce que je vis.

Il me semble que privé de ce *temps zéro*, aucun questionnement ne trouve place, aucune quête de sens ne peut avoir lieu, la mise en route de la compréhension et de la curiosité en étant empêchée. C'est alors l'impasse dans laquelle je reste bloqué, la mentalisation qui explique et justifie ad libitum, dans une aliénation stérile.

## **Stimuler la quête de la pluralité du sens**

En tant que psychothérapeute, mon rôle est de donner à mon patient l'appui dont il a besoin pour élargir son champ de conscience. En faisant des inférences de mes propres croyances, je charge le champ de mes représentations. En le faisant au mauvais moment, je prive mon client de son rythme, de sa pulsation personnelle, de son élan à dégager – ou pas – le sens de son expérience.

Cependant n'est-ce pas aussi de ma fonction que de le questionner sur le(s) sens de son expérience, si celui-ci ne se donne pas d'emblée ?

N'est-ce pas parce que je lui propose de nouveaux éclairages ou que j'attire son attention sur ce qui mérite d'être interrogé, que je peux stimuler sa créativité et mobiliser son ouverture ?

Pourquoi ne pas l'aiguillonner, l'inciter à la réflexion, dynamiser sa (re) connaissance ?

C'est au sein d'une relation dialogale, que le sens de l'expérience peut émerger, se dégager. A condition que j'y contribue par quelque chose qui serait à la fois ma disposition à tolérer la vérité unique de mon patient, que je puisse la questionner, tout en étant capable de lui offrir une ouverture à la multiplicité de sens que peut proposer son expérience.

## **Et puis il y a la mythologie... Une autre manière de regarder le monde et par là sa vie**

Les mythes sont sans âge ... La mythologie permet d'aborder le monde symbolique de manière accessible. Les mythes et leurs symboles mettent en forme le sens et donnent une géographie au monde intérieur.

Comment celui-ci influence t- il notre réalité (au même titre que la logique cartésienne)? En quoi le monde extérieur est-il un reflet du monde intérieur ?

A travers cette perspective, il pourrait y avoir un sens « caché » aux événements de notre vie et chacun d'eux pourrait être lu de plusieurs façons, qui ne s'opposent pas, mais sont complémentaires. A nous d'apprendre à jouer avec ces lectures plurielles sans les opposer !

*Par exemple, j'oublie de remplir le réservoir de ma voiture et je tombe en panne d'essence/de sens. Je peux aussi, avec cette lecture multiple être renvoyé à un questionnement intérieur. (Où allais-je ? à quelle rencontre ai-je échappé ? où en étais-je de mon désir, mon intention, ma motivation quant au déplacement prévu ? etc. ...)*

Bref, être en quête de sens c'est se poser des questions sur : ce qui me dépasse, qu'est-ce que ça me veut ? Qu'est-ce que ça attend de moi? A quoi est-ce que je suis appelé ? Etc....

... Même s'il est sûr que de me mettre en quête du sens ne remplira pas mon réservoir et que chercher une station-service est de toute façon indispensable pour poursuivre ma route !

## **Etre en contact avec la profondeur de Soi, c'est entrer en résonance avec l'âme du monde**

Selon Jung, les divinités ne sont pas extérieures à nous, mais elles symbolisent nos composantes psychiques. Elles nous invitent à reconnaître le polythéisme de notre âme, et à prendre en compte les différents éléments qui la constituent et qui ont tendance à entrer en conflit et à s'opposer les uns les autres.

Pour lui les archétypes ont le même degré de réalité dans le monde psychique tout comme les atomes en ont dans le monde physique.

On peut comprendre le monde avec ses trois plans : le plan archétypal, le monde imaginal et le monde de l'expérience humaine.

*Le monde céleste, ou archétypal, le monde du vide, d'au-delà les formes et les significations. Le monde des archétypes fondamentaux et universels.*

*Le monde imaginal, qui ouvre l'homme à la transcendance et lui permet de cheminer vers son plus haut degré de réalisation et de sens de sa vie par la réconciliation des contraires : le Ciel et la Terre, l'invisible et le visible, le spirituel et le matériel, l'esprit et le corps. C'est le monde des événements psycho spirituels (visions, intuitions), plutôt décrié par la pensée moderne mais réalité pour l'homme du moyen âge.*

Enfin, *le monde sensible, le monde objectif de l'expérience humaine, le monde matériel, tangible et visible.*

Ces trois plans se conjuguent, forment une seule réalité et cette vision ternaire du monde invite à une vision ternaire de l'homme, composé d'un corps, d'une âme et d'un esprit. L'âme correspond à la psyché et nous conduit au monde de l'imaginal afin de retrouver le contact avec notre Etre le plus Essentiel.

Chacun de nous a donc une connexion avec le monde imaginal, et est mandaté par un « dieu » pour manifester l'essence de cette divinité dans son existence et à sa manière.

C'est la relation intime entre une personne donnée et le monde du sens, qui donne naissance à toutes sortes de phénomènes dont les synchronicités sont un exemple connu. Lorsque quelqu'un est en contact avec la profondeur de Soi, il entre aussi en résonance avec l'âme du monde. Chaque événement sur son chemin d'individuation est alors porteur de sens ...

### **La quête héroïque et la réalisation de soi**

Un parcours initiatique est contenu en filigrane dans les contes, les mythes et les légendes.

De ce point de vue, les mythes peuvent être appréhendés comme des cartes balisant le territoire sur lequel chemine chacun d'entre nous.

La quête héroïque est celle de la réalisation de soi, le processus d'individuation. Le héros est quelqu'un qui prend soudain conscience d'un manque essentiel au profond de lui-même et qui se met en route vers l'inconnu. Il renonce à ses habitudes, à sa sécurité, quitte un territoire connu pour aller en quête de nouveau sur un territoire lointain et incertain.

Dans le cadre de sa quête, celui-ci est appelé à traverser différentes épreuves, dont la plus difficile, la descente aux enfers, que la psychologie jungienne appelle la rencontre avec l'ombre.

Après un certain nombre d'épreuves, il découvre son « Graal » qui vient combler ce manque. Il change alors d'état de conscience et rentre chez lui transformé. Il est reconnu par les siens au travers des nouvelles valeurs qu'il incarne dans sa communauté.

Dans les mythes grecs, le héros est un homme parti en quête de son immortalité, que nous appellerions de nos jours la « vérité intérieure », dont Hercule/Héraclès est la figure la plus connue. Ses douze travaux nous parlent des épreuves que chacun traverse (symboliquement) pour changer sa conscience, et peuvent éclairer les événements de vie qui nous arrivent, lorsqu'on s'est mis en chemin vers soi-même.

Qu'ils soient agréables ou désagréables, ces événements parlent de nos limites, de nos peurs, mais aussi de notre potentiel de création. Cependant, pour pouvoir les accueillir tels quels, encore nous faut – il résister à la tentation de l'intellectualité qui nous pousse à vouloir comprendre quelque chose *avant* d'en avoir fait l'expérience.

D'autre part, il nous faut accepter que le héros dans sa quête commet toujours trois fautes, et que s'il ne les avait pas commises, il n'aurait pas réussi son parcours héroïque. ...

## Une troisième voie

Pour finir, il me semble qu'entre la croyance qui postulerait d'une volonté supranaturelle qui déciderait pour nous ce qui est bien ou pas, d'un ordre du monde dans lequel nous ne ferions que subir, soumis à jamais à un dessein divin, et un regard purement Sartrien qui poserait en règle du jeu que nous sommes jetés dans le monde sans raison et que nos vies n'ont pas de sens à priori, il existe une troisième voie.

La psychologie analytique de C.G. Jung et l'intérêt clinique que revêt pour lui la mythologie en ce que « *l'homme ne peut vivre sans mythe, c'est à dire sans croire à une histoire qui décrit l'univers, lui raconte son origine et l'origine de chaque chose, l'inclue et lui assigne sa place* », ouvre une perspective qui pour certains de nos patients/client va stimuler et enrichir sa compréhension des événements de sa vie, et lui permettre d'accéder à une conscience plus vaste.

Pour ce faire, je rejoins JP Sauzède qui nous invite à nous interroger sur nos croyances. Il est en effet incontournable qu'en tant que thérapeute/coach, nous puissions identifier les fondements de nos choix théoriques et de nos postures professionnelles, issus de notre histoire singulière. J'ajouterai qu'ils nous seront d'autant plus utiles que nous les accepterons comme d'*inévitables* préjugés, et que nous les reconnaitrons comme des compagnons de route à part entière dans le travail avec nos clients.

Car reconnaître leur inéluctable n'implique pas que nous en acceptions d'emblée et toujours leurs contenus, mais nous garde sensible du danger de leur utilisation mal maîtrisée.

## Kristin Oddoux

Psychothérapeute, superviseuse et formatrice.

Gestalt thérapie, Psychologie Analytique et Archétypale à Annecy.

Auteure du livre « Femme et déesse, tout simplement ».

Tel : 06 16 55 43 18 christine.champougny.oddoux@gmail.com

