

Article sur la Pleine Présence

Développer la qualité de présence du thérapeute au service de la thérapie :
C'est apprendre à observer les effets de la relation sur lui même pour les utiliser comme ressources au service du processus thérapeutique.

En se familiarisant avec ses perceptions physiques et émotionnelles, le thérapeute apprend à habiter son corps en relation qui va pouvoir tisser entre le perceptif et l'action.

Grâce à un mouvement répété de re-centration, en utilisant la respiration, les points d'appui du corps, les sensations internes, les 5 sens, on développe la capacité à assister au processus en cours et à en observer les effets.

On devient conscient des pensées, et de leur caractéristique : automatiques, récurrentes, émergentes..., des images dans le VAKOG, des sensations viscérales qui émergent....

Cela permet de percevoir les effets du processus relationnel : en développant le perceptif, le thérapeute va percevoir les informations qui viennent de lui, du patient, et de ce qu'il se passe entre les deux. Ces informations perçues vont permettre au thérapeute de relancer le processus thérapeutique quand celui-ci bloque. Le thérapeute va permettre qu'émerge chez lui un changement par la pleine présence.

Pour M. Erickson, « Nous faisons l'hypothèse de ce qui n'est pas conscient relève de la conscience corporelle. ».

La réponse corporelle est déjà en mouvement avant que la conscience réflexive ne la conscientise. Pour que les 3 « O » d'Erickson soient possibles, cela nécessite que le thérapeute soit en transe d'observation c'est-à-dire en pleine présence. Il s'agit d'amener la conscience réflexive en posture d'observation en position méta. Posture de non savoir.

La pleine présence est un état tout à fait naturel chez l'être humain. Tout le monde en a fait l'expérience. Pour acquérir cette capacité de décentration/centration, cela nécessite un entraînement et une répétition. Un des outils que l'on peut utiliser pour cela est celui de la méditation de pleine conscience (mindfulness) qui a prouvé ses effets à long terme sur la fluidité neuronale et la restructuration du cerveau. Les exercices de pleine conscience ont comme seule intention d'utiliser ses propres perceptions pour habiter l'instant présent. Encore et encore...

Nous avons besoin de cette répétition pour nous décentrer d'une posture identitaire figée et nous libérer de nos automatismes, cela va permettre au thérapeute de les repérer beaucoup plus facilement chez le patient.

Pour terminer on peut dire que développer la Pleine Présence déjà présente en lui va permettre au thérapeute de rentrer dans la dimension universelle, de la relation humaine, au-delà des techniques et des outils psychothérapeutiques.

Dans la philosophie de la Thérapie du lien et des mondes relationnels, les thérapeutes feront l'apprentissage de passer de la dualité à la triangulation.

« Je pense donc je suis » Descartes

« Je sens donc je suis » F. Roustang

« Je me perçois en train de penser donc je suis » Eric Bardot

Dr Chantal Laurent, *Médecin nutritionniste, instructeur MBCT*

Article publié le 5 juillet 2021