

Titre

S'approprier sa vie en donnant sens à l'existence: un autre regard sur la pratique du counseling auprès des adultes

Résumé long

Qu'est-ce qui amène une personne adulte à entreprendre une démarche en counseling ou en psychothérapie? Qu'est-ce qui anime une personne donnée dans sa recherche d'une voie plus significative pour son avenir ou chez une autre dans la nécessité de faire le bilan de sa situation? Comment prendre en considération la souffrance imbriquée dans les insatisfactions nommées par la personne bien qu'elle préfèrerait l'éviter?

À la confluence de la pratique du counseling et de la psychothérapie, l'atelier proposera de s'arrêter au processus de quête de sens qui est en filigrane de la démarche de la personne. Au lieu de porter attention à la recherche de moyens pour répondre à la demande immédiate de la personne adulte qui vient consulter, il sera question de poser des repères pour mettre en place un travail expérientiel rendant possible l'appropriation de soi. Ce faisant, tenter de donner une direction à sa vie devient une opportunité pour la faire sienne. Sans chercher à proposer une recette à suivre, ces repères serviront de guides pour articuler l'accompagnement de la personne à partir des conditions relationnelles nécessaires et de modalités d'intervention utiles dans ce contexte. Une attention particulière sera ainsi accordée au tiraillement souvent vécu par la personne entre le souhait d'effectuer des changements et l'attrait de la sécurité de ce qui est connu. En d'autres termes, la tension omniprésente entre se développer et se protéger qui nous habite tous.

La réflexion dont l'atelier est issu part de mon désir de m'arrêter sur les points communs et les écarts entre ma théorie professée et ma théorie pratiquée depuis quelques années. Cette réflexion a été complétée par la recension de cinq grands champs de connaissance: la psychologie existentielle humaniste (Schneider, May, Yalom, Spinelli, Van Deurzen), la perspective expérientielle en psychothérapie (Gendlin, Greenberg, Mahrer, gestalt), la cognition incarnée (Maturana, Varela, Thompson, Di Paolo, De Jaegher), l'intersubjectivité (Stolorow, Atwood, Orange, Fuchs, Delisle), ainsi que les neurosciences affectives et interpersonnelles (Tomkins, Panksepp, Cozolino, Schore, Siegel).

Cette démarche m'a amené à revisiter la pratique en counseling et orientation afin de prendre en compte le socle expérientiel et relationnel sur lequel s'appuie notre pratique, mais que trop souvent auquel on accorde peu d'attention. Il en ressort une vision du processus à partir duquel il est possible d'envisager ce qui favorise le mouvement de ce que vit la personne dans les rencontres et entre celles-ci. Il est suggéré que ce travail expérientiel met en place les conditions pour que la personne s'approprie les événements qui composent sa vie. Ce faisant, des changements émergent sans que l'on puisse les réduire à des résultats selon une logique causale linéaire comme le suggèrent les visions qui accordent une place prépondérante à la complexité de l'humain, tel que l'expose Edgar Morin. Ces changements ne sont ni parfaits ni idéaux, mais ils sont ancrés dans la vie de la personne et ils ouvrent un chemin où il lui est possible de se sentir plus entière.

L'atelier s'adresse ainsi aux conseillères et conseillers d'orientation qui pratiquent la psychothérapie, qui sont en formation pour la pratiquer ou qui sont simplement intéressés à comprendre en quoi la pratique de la psychothérapie invite à porter un autre regard sur la manière d'aborder l'orientation chez l'adulte. Prenant donc appui sur mon expérience clinique de près de 40 ans dans le domaine du counseling et sur ma réflexion les apports de l'approche existentielle humaniste ainsi que des neurosciences affectives, l'atelier mettra à profit des exposés et des expérimentations afin d'ancrer la réflexion proposée dans la réalité des participants. Après une réflexion critique sur le l'illusion de l'appariement idéal (communément appelé être sur son X) qui pave la voie à une vie sans heurts, il sera question des composantes du processus expérientiel (vivre, symboliser et assimiler) et du soutien de leur enchaînement. Nous concluons sur la mise en application de cette démarche à des problématiques particulières.

Quelques références

Atwood, G.E. & Stolorow, R.D. (2014). *Structures of Subjectivity* (2nd Ed.). New-York: Routledge.

Cozolino, L. (2024). *The Neuroscience of Psychotherapy* (4th Ed). New-York: WW Norton.

Gendlin, E.T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy*. New York: Guilford Press.

Gendlin, E.T. (1997). *Experiencing and the Creation of the Meaning*. Evanston: Northwestern University Press.

Gendlin, E.T. (2018). *A Process Model*. Evanston: Northwestern University Press.

Greenberg, L.S. (2021). *Changing Emotion with Emotion*. Washington: American Psychological Association.

Morin, E. (2024). *La complexité humaine* (N. Éd). Paris: Flammarion.

Orange, D.M. (2011). *The Suffering Stranger*. New-York: Routledge.

Spinelli, E. (2005). *The Interpreted World* (2nd Ed). Londres: Sage Publications.

Spinelli, E. (2015). *Practising Existential Therapy* (2nd Ed). Londres: Sage Publications.

Schneider, K.J. (1999). *The Paradoxical Self* (2nd Ed.). Amherst: Humanity Books.

Schneider, K.J. (2013). *The Polarized Mind*. Colorado Springs: University Professor Press.

Schneider, K.J. (2023). *Life-Enhancing Anxiety*. Colorado Springs: University Professor Press.

Schneider, K.J. & Krug, O.T. (2017). *Existential-Humanistic Therapy*. (2nd Ed.). Washington: American Psychological Association.

Siegel, D.J. (2020). *The Developing Mind* (3rd Ed). New York: Guilford Press.

Stolorow, R.D., & Atwood, G.E. (2019). *The Power of Phenomenology*. New-York: Routledge.

Stolorow, R.D., Atwood, G.E. & Orange, D.M. (2002). *Worlds of Experience*. New-York: Basic Books.

Sutter, M. & Greenberg, L.S.(2024). *Pratiquer la thérapie centrée sur les émotions*. Paris: Dunod.

Timulak, L. & Keogh, D. (2022). *Transdiagnostic Emotion-Focused Therapy*. Washington: American Psychological Association.

Van Deurzen, E. (Ed.) (2019). *The Wiley World Handbook of Existential Therapy*. Londres: John Wiley and Sons.

Varela, F. (2017). *Le cercle créateur*. Paris: Seuil.

Varela, F., Thompson, E. & Rosch, E. (1993). *L'inscription corporelle de l'esprit*. Paris: Seuil.

Varela, F., Thompson, E. & Rosch, E. (2016). *The Embodied Mind* (Rev. Ed.). Cambridge: MIT Press.

Yalom, I. (2008). *Thérapie existentielle*. Paris: Galaade Éditions. (Édition Le livre de poche, 2017)