

Évolution de la conscience de soi, de son identité, et de la valeur de sa vie chez une cliente, entre la 1^{ère} et la 6^e séance d'accompagnement thérapeutique.

Gérard MERCIER

Résumé à partir d'un questionnaire remis à la 1^{ère} puis à la 6^e séance d'un accompagnement thérapeutique, je monterai que le concept de soi s'organise et se condense autour de 3 axes signifiants : l'être dans le monde, la compréhension de soi comme personne responsable, et un axe stratégique, source d'intentionnalité et d'action.

Mots-clés : concept de soi, experiencings, lien d'évaluation interne, valeur, signification et réalisation de soi

I - Questionnement et hypothèses générales

L'expérience que le client a de lui-même comme être porteur de sens, de responsabilité, et source d'intention sera étayée à partir d'un témoignage s'appuyant à la 1^{ère} comme à la 6^e séance sur le même questionnaire. Celui-ci sera conçu et saturé de stimuli heuristiques (propices à la conscientisation de la perception de soi, de sa propre valeur, du sens de sa vie et prenant forme sur un arrière-plan de sensations et d'images mentales venant configurer ces thèmes.

Mon étude s'appuie sur l'hypothèse selon laquelle les témoignages recueillis par écrit, sont le fait d'une attitude réflexive provoquée.

L'expérience d'être soi, son identité et sa valeur devraient évoluer dans le sens d'une responsabilité à prendre en charge son propre processus de changement entre la 1^{ère} et la 6^e séance. Je rappelle ici que le concept de soi concerne la façon dont la personne non seulement se perçoit, mais « se dit » qui elle est. Il renvoie à des attributs, à une valeur devant s'étoffer et devenir opérationnelle au cours de la thérapie.

II - Orientations théoriques de la présente étude

Ainsi que l'énonce Francisco J. Varela (2011). « Le fondement de l'approche phénoménologique réside en effet dans le geste singulier d'exploration de l'expérience qui est le centre de notre projet. »* Elle est d'où je pars. Y repérer des émergences, des axes signifiants pouvant se renforcer entre une 1^{ère} et une 6^e séance sera pertinent pour parler de processus thérapeutique.

Le concept de soi plus précisément est une « configuration de perceptions organisées accessibles à la conscience. Il est composé d'éléments tels que les perceptions de ses propres attributs et capacités, les perceptions et les conceptions de soi en relation avec l'environnement, les valeurs et les qualités perçues en association avec les expériences ressenties et les objets, les buts et les idéaux ayant une valeur positive ou négative (...). Il se réfère à la manière dont les personnes se perçoivent. » in Dictionary of Person centered psychology (2012, p. 128, trad. personnelle).

Des formes apparaissent, des sensations deviennent des significations, des relations s'y tissent et construisent des objets de pensée : cette unité d'attributs et de valeurs définiront l'identité. L'évolution dans la compréhension de soi s'exprimera par une volonté d'agir, de se sortir de ses déterminismes et de ses blessures...

Ces flux, traversant la conscience de la cliente, pourront être captés par une méthodologie adaptée à leur organisation en accord avec une pratique de mise en perspective identique entre la 1^{ère} et la 6^e séance. Car « accéder à l'expérience humaine, c'est d'abord aller chercher la vérité de son incarnation, de sa nature et de son mode d'être dans l'agir, dans le faire, dans la pratique, plus que dans le discours ou la pensée » soulignent N. Dupraz, F. J. Varela et P. Vermersch (ouvrage cité, p. 224).

L'objectif sera de relever les items exprimant la prise de conscience des processus psychologiques qui inscrivent la personne dans :

- son être au monde (identité, sens de la vie) ;
- La compréhension de soi-même (la transformation de l'expérience, potentialités émergentes, blessures psychologiques révélées) ;
- Ses capacités à trouver et engager ses propres stratégies de prise en charge tant sur le plan personnel qu'environnemental (apparition de nouveaux objectifs, réduction de l'ambivalence, responsabilité et autodistanciation par rapport à ses propres foyers de souffrance) ;
- L'émergence de nouvelles capacités à « faire le point » à partir de son ressenti corporel.

* Francisco J. Varela, p. 172, *le point de vue du chercheur* in : « à l'épreuve de l'expérience pour une pratique phénoménologique. » Nathalie Dupraz, Francisco J. Varela, Pierre Vermersch, Zeta Broks (2011).

III - Explicitation et développement des 3 axes significatifs

J'étudierai la manière dont les verbalisations se rassemblent et se répartissent autour de 3 axes significatifs que j'exposerai ici.

III - 1 - L'Être dans le monde

Ce faisceau de significations fait référence à la manière dont la personne habite son monde, dont elle définit son identité, sa valeur, le sens de sa vie et la responsabilité de sa propre existence. Ici doivent se retrouver l'expérience subjective de la temporalité (poids du passé et des déterminismes qui en découlent, importance du présent et nature de l'anticipation), de l'espace (environnement investi), de l'autonomie sociale et psychologique en référence au poids des causalités internes et externes.

III - 2 - L'axe de la compréhension de soi

Il recouvre l'expérience telle qu'elle est vécue, le sens que la personne lui donne et les connaissances qui en sont issues. Il s'agit de la manière dont le client « accède à sa source de référence intérieure. » Seront plus tard retenus les indicateurs écrits venus de sensations corporelles, se traduisant et venant par la forme « d'une image, d'une métaphore, d'une odeur, d'un mouvement. » (Vanessa Baio, op. cité, p. 271)¹.

III - 3 - Le troisième axe stratégique

Il concerne les données de l'expérience qui sont de plus en plus accessibles à la conscience, il sera particulièrement intéressant de relever ce qu'en fait le client, leur opérationnalisation préparant et donnant lieu à des comportements selon la boucle :

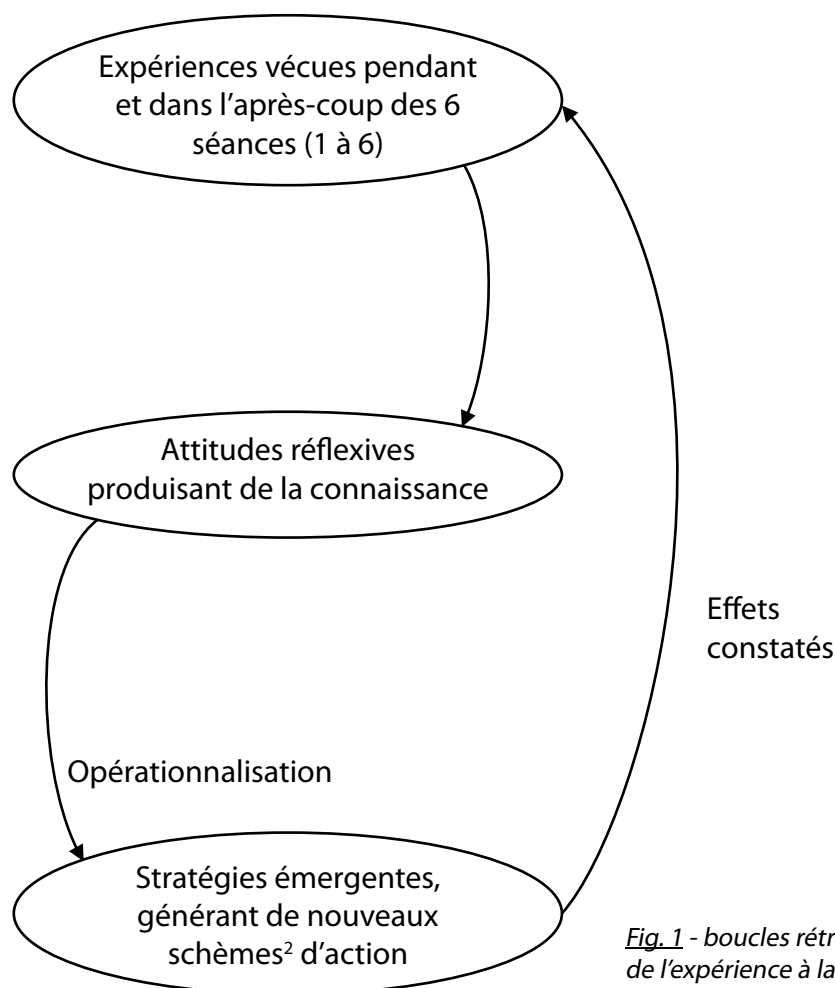


Fig. 1 - boucles rétroactives : de l'expérience à la stratégie

1 - In chapitre 14, p. 267, « Le Focusing », Vanessa Baio (2021 - Psychothérapie centrée sur la personne expérientielle, Deboe Ck, 2021).

2 - « un schème (d'action) est la structure ou l'organisation des actions telles qu'elles se transfèrent ou se généralisent lors de la répétition de cette action en des circonstances semblables ou analogues. » Piaget J., La psychologie de l'enfant, p. 15.

IV - Argumentations

Selon Raieny (V.C. 1943), cité par Nat Raskin (A.C.P. pratique et recherche n°21, juin 2015, p. 13), « le concept de soi est la carte que chaque individu consulte pour se comprendre lui-même. » Il conviendra de relever la manière dont la posture réflexive induite - (le questionnement remise) - par le questionnaire qui est la variable indépendante, donnera l'occasion d'observer l'évolution du concept de soi - variable dépendante.

Les 3 axes autour desquels viendront se sédimenter les verbalisations recueillies par écrit, me seront utiles pour comprendre les changements de perceptions de soi, entre la 1^{ère} et la 6^e séance. Je m'appuierai sur le descriptif que Rogers propose pour détailler le concept de soi, catégories affirmant le positionnement et la nature des 3 axes rapportés par Raskin (p. 16, op. cité), il s'agit de :

- l'experiencing des sentiments ;
- la découverte de soi dans l'expérience ;
- l'ouverture à l'expérience ;
- la confiance en son propre organisme ;
- un lieu d'évaluation interne ;
- la disposition à être un processus,

auxquelles j'ajouterai la conscience de la signification et de la réalisation de soi-même et des valeurs de l'existence. Cette catégorie, issue d'un point de vue existentiel, trouve son origine et sa pleine valeur dans les travaux de Victor Frankl.

V - Evolution des 3 axes structurants l'évolution du concept de soi et du sens donné à la vie de la 1^{ère} à la 6^e séance

Je schématiserai (Fig. 2) l'évolution du concept de soi.

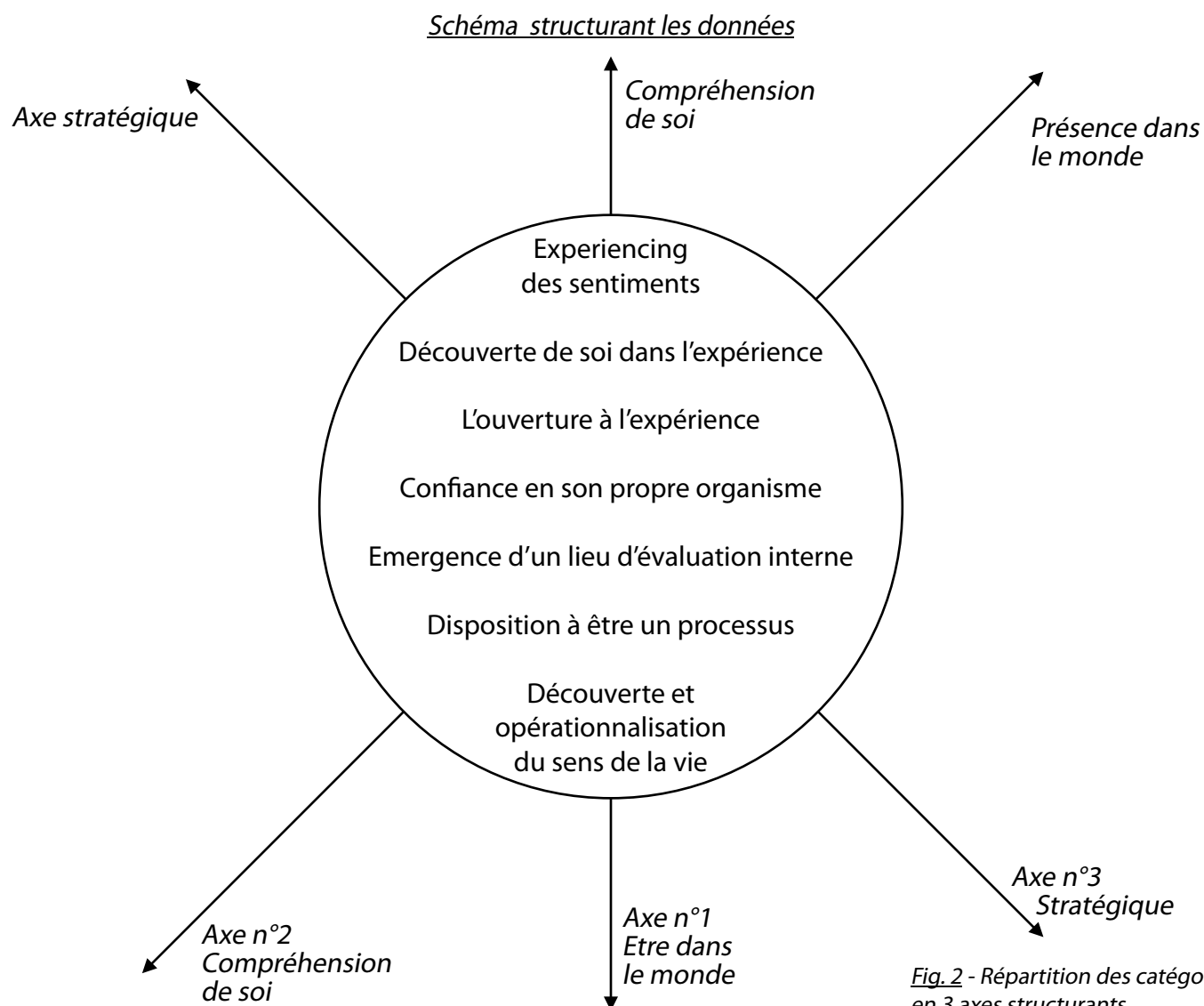


Fig. 2 - Répartition des catégories en 3 axes structurants

VI - Présentation du questionnaire ayant servi à recueillir des verbalisations et présenté à la 1^{ère} et 6^e séance

Que pouvez-vous dire en ce moment et qui est présent dans votre champ de conscience à propos :

- de la façon dont vous percevez et ressentez votre identité
- votre valeur
- le sens de votre vie
- votre propre responsabilité en rapport à votre existence ?

Quelles images, sensations diverses prennent formes et sens en ce moment dans votre champ de conscience ?

Qu'avez-vous envie de faire en ce moment à partir des ressentis provenant de l'expérience immédiate émergeant dans votre conscience ?

De manière transversale, les questions posées sont traversées par les 6 catégories précisées par Raskin et devant d'agréger progressivement autour des 3 axes déjà présentés.

VII - Présentation des catégories significatives entre la 1^{ère} et la 6^e séance

1^{ère} séance : N., jeune femme de 30 ans (20 février 2024)

Réunies sous forme de 2 tableaux, reprenant les 6 critères déclinant le concept de soi, et les 3 axes les croisant selon une perspective descriptive, les catégories retenues donneront une représentation claire de l'évolution du concept de soi, en relations avec l'actualisation des valeurs des l'émergence de nouvelles attitudes, entre la 1^{ère} et la 6^e séance de thérapie. Les catégories retenues proviennent des réponses écrites au questionnaire présenté plus haut.

Items déclinant le concept de soi	Etre dans le monde	Compréhension de soi	Axe stratégique (émergences de nouveaux schèmes d'action)
Experiencing des sentiments	Se vit comme un objet dépourvu de direction autonome	Colère, angoisse, chagrin omniprésents	Répétition des affects. Plaintes
Découverte de soi dans l'expérience	Absence de réflexion sur soi-même	Fixité des affects	Absence de curiosité
Ouverture à l'expérience	Subit l'existence dans le monde	Souffrance due à la perte de sens	Inhibition et résignation exprimées
Confiance en son propre organisme, lien d'évaluation, action interne	Lien d'évaluation clairement situé à l'extérieur de soi. La vie est faite d'épreuves non structurantes	L'extérieur décide et inflige des épreuves arbitraires	Le monde professionnel par exemple organise son existence
Conscience de la signification et de la réalisation de soi-même et des valeurs de l'existence	Position dans l'existence statique. Nihilisme et pessimisme dominant	Attitude fataliste et absence de sens	Peu de planification des comportements et des actions, mais conscience des « territoires » à reconquérir

Items déclinant le concept de soi	Etre dans le monde	Compréhension de soi	Axe stratégique (émergences de nouveaux schèmes d'action)
Experiencing des sentiments	Sentiment « d'agir sa vie » (citation)	L'expérience est vécue comme un « laboratoire »	Recherche de goûts nouveaux et d'envies
Découverte de soi dans l'expérience	« Je suis en pleine recherche de mon identité »	Emergence de la responsabilité de se découvrir et de se développer	Considération envers soi-même se manifestant
Ouverture à l'expérience	Goûts et envies en devenir	Solitude choisie	Tente de nouvelles expériences professionnelles
Confiance en son propre organisme, lien d'évaluation, action interne	Auto-valorisation et affirmation de ses choix et de ses actes	Se connaître devient une « activité » intéressante	Planification sous forme d'étapes, « tenter de nouvelles choses »
Conscience de la signification et de la réalisation de soi-même et des valeurs de l'existence	Emergence de la responsabilité envers son propre devenir	Actualisation des valeurs - respect - auto-estime - soins à soi-même	Accents mis sur le présent, prenant le pas sur le passé. Le « non-sens » s'estompe

Fig. 4 - 6^e séance 17 avril 2024

VII - Commentaires

L'évolution sensible entre la 1^{ère} et la 6^e séance, lue à travers les énoncés et réponses au questionnaire, et répertoriées ci-dessous montre :

- l'accrétion de significations et de stratégies autour des 3 axes - être dans le monde, compréhension de soi, et émergences de nouveaux schèmes d'action - leur donnant une valeur d'analyseurs éclairant le processus de devenir soi-même ;
- le mouvement de la périphérie vers le centre (centripète) qui caractérise l'émergence du concept de soi. A partir d'un extérieur directif, conditionnel et arbitraire, dispensant des épreuves, la personne s'individue, se porte considération, intérêt et soin.

L'expérience à vivre relève d'une décision de vivre. La responsabilité de choisir sa solitude, de tenter de « nouvelles choses » (cf. Fig. 4), renforcent la planification guidée par l'activité réflexive.

La vie de N. trouve sens dans la conscience de sa valeur. Enfin, la fatalisme fait place à l'initiative et aux étapes structurant envies, respect et devenir, confortant une attitude, se maintenant par la suite, d'autodétermination.

N. poursuit sa thérapie jusqu'en juin 2024.

Références bibliographiques

- Depraz, Natalie, Francis-cof Varela, Vermersch, Pierre (2011). *A l'épreuve de l'expérience*. Pour une pratique phénoménologique. Ed. Zeta books.
- Rogers, Carl, Kinget, G., Marian. *Psychothérapie et Relations Humaines. Vol. 1. Exposé général (1965)*. Publications universitaires de Louvain et Editions Béatrice Nanwelaerts. Paris.
- Rogers, Carl, (1989). *La relation d'aide et la psychothérapie. 7^e édition*. Ed. ESF.
- Raskin, Nat (2015). *Le soi : évolution du concept dans la thérapie centrée sur le client et l'Approche Centrée sur la Personne de 1940 à 1980*. p.-p. 5-23. Revue : pratique et recherche. Juin 2015.
- Lukas, Elisabeth (2002). *La logothérapie, théorie et pratique*. Pierre Té Qui éditeur.
- Boutin, Gérald. *Phénoménologie et psychologie humaniste expérientielle*. In « Diffusion Focusing ». www.diffusion-focusing.org. PDF

Référence de l'auteur : gerardmercier25@yahoo.fr
Octobre 2024