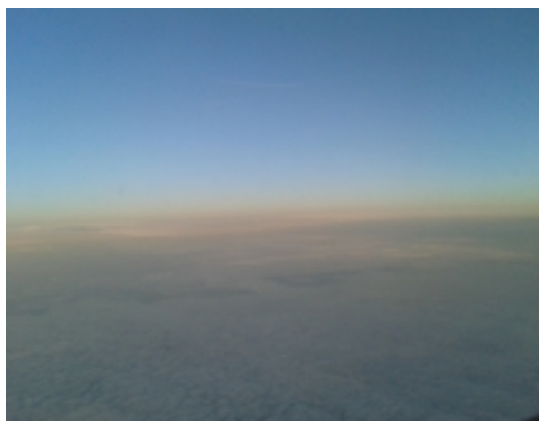


Ma liberté dans l'approche centrée sur la personne

Blandine Milly



Quand je me pose la question du pourquoi j'ai choisi la voie de l'approche centrée sur la personne, la première réponse qui me vient est le besoin d'explorer le domaine de la psychologie en me sentant libre d'évoluer sans jugements, sans évaluation extérieure, sans présence d'un tiers qui fasse autorité sur ma personne.

Je viens du domaine de l'art, de la création, des arts plastiques. J'ai fait évoluer ma pensée et ma pratique pendant des années avec la nécessité d'exprimer au mieux mon ressenti tout en me laissant la marge de manœuvre nécessaire à cette exploration : se laisser guider vers l'inconnu afin de découvrir de nouveaux continents, de nouvelles pratiques et manières de s'exprimer.

Cette liberté là, dans la recherche plastique, est nécessaire, et même vitale. » Je vais là où mes sens me portent ». Je connais l'image, je connais les outils, je connais l'histoire des arts, je suis en lien avec la société d'aujourd'hui, je m'intéresse à ses codes, aux nouveaux moyens de communications, aux avancées technologiques, aux formes d'expressions contemporaines. Parfois, dans cette course effrénée au toujours plus neuf, toujours plus technique, je perçois que l'homme y trouve difficilement sa place, et même qu'il doit lutter pour se l'approprier de nouveau. Alors je reviens à l'essentiel, ce qui me définit comme partie prenante de la communauté des Hommes, ce qui fait que je respire chaque jour l'oxygène de cette planète, ce qui nous est commun : notre humanité commune.

J'ai besoin de **me sentir libre d'explorer ma propre humanité**, celle qui va me relier à l'autre, puis au monde. J'ai besoin d'être regardée avec **bienveillance** lorsque j'explore ce continent délicat peuplé de peurs, de failles, de gouffres et aussi de vallées verdoyantes.

J'ai besoin aussi de me heurter à mes limites, à celles imposées par la société, qui ne sont pas forcément en adéquation avec le développement favorable de la personne.

J'ai besoin d'apprendre ce qui est juste pour moi, ce qui est bon, valable, validé. Me détacher du poids de mon éducation, pas la rejeter, mais la regarder en face, dérouler toutes les matières, souvenirs et émotions de ce qui me constitue, afin de trier ce qui m'appartient, ce qui m'enkyste, m'empêche d'avancer, et au contraire, ce qui m'ancre, me permet de partir de ma base sans oublier d'où je viens, me permet de voyager sans me heurter à l'infini du vide. Comme si rien ni personne ne pouvait m'attendre quelque part.

Oui, nous sommes profondément seuls, mais je peux peupler cette solitude de tous les sourires rencontrés, de ces cœurs bienveillants, de cette chaleur humaine enveloppante. Je peux avoir le choix de croire en l'autre, en l'humanité, et cette croyance, arriver à l'ancrer profondément dans mon être entier.

C'est d'abord de cela qu'il est question dans l'approche centrée sur la personne, le préalable à toute

relation, être dans cet **accueil inconditionnel**, et malgré la difficulté, malgré les océans de douleur, de tristesse, être capable d'ouvrir ses bras afin de recevoir mon client de manière bienveillante et empathique.

N'est-ce pas là la première liberté ? La liberté d'être accepté sans jugements ? Entièrement ?
Implicitement la liberté d'être soi-même ?

Quels moments précieux dans une société où règne la puissance de l'image. Le miroir d'une réalité, et non la réalité en elle-même, une part de cette réalité, lissée, photoshopée, esthétisée, afin de rentrer dans un cadre acceptable, partagé par tous.

Aujourd'hui à travers ces représentations de soi, par exemple sur internet, ces avatars, et ces portraits avantageux sont-ils vraiment la réalité de notre visage ? La ride, le bourrelet, le teint gris, n'est-ce pas la réalité de l'homme ? N'est-ce pas oublier une part de soi et se renier lorsque *la chirurgie numérique* efface de ma peau la mémoire de mon corps, la représentation visuelle de mon vécu ?

Alors trouver un espace dans lequel je vais pouvoir exprimer librement ce que je suis, dans lequel je vais évoluer et grandir, sans empêchements du thérapeute, m'accepter dans mon âme mais aussi dans la réalité de mon corps, est un espace rare et précieux.

Comme cliente, je vais pouvoir exprimer la liberté de ce que je suis intrinsèquement. Je vais me réajuster avec ma propre réalité, celle de mon passé, mes origines, mon corps, mon éducation, ma vie. **Être moi-même, enfin !**

Comme thérapeute, accueillir l'autre dans cet espace implique de s'accueillir avant, de se regarder comme une personne valable et porter un regard positif sur sa personne. L'énergie de cette acceptation passera alors dans l'attitude du thérapeute, et il sera alors prêt à laisser venir cette « danse à deux » entre lui et son client.

Une danse de l'humanité, précieuse et authentique. Un cadeau de la vie.

Aujourd'hui, je m'aperçois que j'ai parfois manqué de congruence en étant une thérapeute novice. Que la peur d'être jugée était bien la mienne, une évaluation interne négative faite d'injonction parentales, éducationnelles, professionnelles, toutes plus jugeantes et empêchantes les unes que les autres.

J'ai développé un esprit critique, poussée par mes paires, mon environnement, afin de faire toujours plus et me dépasser en permanence. Une course effrénée vers la réussite, de je ne sais quoi, toujours plus vite et plus fort. Une vie à paraître bien même si je suis mal, à éviter de montrer mes faiblesses, à tendre vers une perfection qui n'existe pas. Car nous ne sommes finalement que des êtres humains et faillibles, d'où la grande supercherie qui nous entoure depuis notre enfance, le mal-être au travail, la détresse de nos enfants, de nos adolescents car nous renvoyons vers eux des injonctions paradoxales comme « fais comme ceci alors que nous faisons tous comme cela ». « Arrête de jouer aux jeux vidéo », alors que moi, ton père, je joue sur internet toute la journée, « soi brillant, réussis tes études », alors que j'ai arrêté mes études très tôt, « Ne bois pas, ne fume pas », alors que moi ta mère, j'ai passé ma jeunesse dans les bars...

Comment trouver sa place dans ce monde qui marche souvent sur la tête ? Comment savoir ce qui est bon pour moi, quelle est ma vérité ?

Voilà pourquoi j'aime l'approche centrée sur la personne, qui m'a permis d'accepter ce que je suis profondément : ce que je suis vraiment, une évaluation interne positive. Et voilà pourquoi j'ai tellement envie de la partager avec mes clients, en qui je reconnais des blessures communes, notre humanité, notre nature profonde et authentique : **La liberté de devenir soi.**