Comment la spiritualité peut émerger lors d'entretiens psychothérapeutiques

La construction de l'espace thérapeutique comme enjeu

Yves Dénéréaz

Théologien, psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP et intervenant à La Cascade

Résumé : L'article montre l'importance du cadre dans l'accompagnement spirituel et thérapeutique. A partir d'une vignette clinique d'entretien de famille, l'article montre comment le travail sur le cadre de la demande peut permettre à la famille de partager ses points de vue et d'évoluer. Les entretiens autour des différences de vécu spirituel (narration, métaphores, rituels, pratiques) au sein de la famille favorisent une meilleure différenciation des membres de la famille et une évolution globale.

Mots-clés : spiritualité, cadre, thérapie de famille, métaphore, narration, différenciation.

Remarque liminaire

L'auteur est actif dans un espace d'écoute et d'accompagnement thérapeutique (La Cascade à Renens). Il s'agit d'un lieu mixte, à la fois inscrit dans une structure d'Église (Service communautaire de solidarité) et relié à une association autonome qui bénéficie d'une liberté thérapeutique et organisationnelle importante.

Ce cadre mixte permet d'aborder librement les questions spirituelles, mais il implique également une clarification des attentes des participants et un cadre déontologique très clair (absence de prosélytisme, liberté et respect de la démarche de la personne, etc.).

1 Quelle place pour la spiritualité dans un espace thérapeutique ?

Griffith et Griffith (2003) distinguent l'approche du thérapeute de celle du pasteur ou du clerc. Les thérapeutes abordent des problèmes humains et relationnels au cours desquels la spiritualité de la personne peut apparaître comme un enjeu. Ils ne prennent pas en charge des problématiques de type "crises spirituelles" qu'ils adressent le cas échéant à un religieux.

Théoriquement cette dichotomie peut sembler simple à appliquer. Cependant, il est selon nous illusoire de vouloir séparer entièrement ces deux aspects. Nous militons au contraire pour laisser de l'espace à un flou assumé qui permette une certaine créativité thérapeutique.

Personne ne peut se prévaloir d'une position de pure neutralité. C'est à l'écoute de ses propres résonances (Elkaïm, 2010) que l'on est en mesure de donner de la place au vécu de l'autre.

Une telle attitude implique non seulement un point de vue thérapeutique, mais également un type de théologie et de compréhension de ce qu'est une pratique spirituelle « saine ».

2 Aspects théologiques pour une pratique alliant spiritualité et psychothérapie

Dans une perspective moderne et dans la société multiculturelle actuelle, il est évident que les contenus culturels sont variés, s'enrichissent et se colorent mutuellement.

La spiritualité est d'abord un langage métaphorique. Il s'agit de métaphores véhiculées par les traditions religieuses et spirituelles. Elles sont donc chargées de contenus culturels. L'individu s'approprie ces divers contenus selon sa propre personnalité, son vécu et son accès aux divers contenus culturels.

Dans une perspective constructiviste post-moderne, il s'agit en effet de comprendre la personne dans un processus qui advient. La *liberté* de penser sa spiritualité est donc inhérente à toute démarche spirituelle. La personne a *en elle* des ressources qu'il s'agit d'aller questionner, retrouver, développer. Cette démarche de liberté s'inscrit donc précisément dans la démarche chrétienne et ne s'y oppose pas. Dans le texte de l'Evangile de Jean « la vérité vous rendra libres » (Jn 8,32), il ne s'agit pas d'une vérité dogmatique extérieure à soi-même, mais d'une vérité sur sa propre personne. Vérité à construire dans le dialogue thérapeutique, dialogue pratiqué justement par Jésus-thérapeute (Prieto, 2015).

3 L'exemple de la thérapie familiale

Thérèse appelle à La Cascade pour « une question liée à la relation parents-enfants » et pour des difficultés à poser un cadre identique entre elle et son mari, Marc. Elle s'inquiète du temps passé devant les écrans, elle évoque également des conflits.

Elle précise qu'elle a une vision de la vie qui ne correspond pas à ce qu'ils vivent actuellement. C'est en opposition avec sa conception spirituelle de la vie comme famille chrétienne. La famille est très engagée dans la foi protestante de type évangélique.

Je les invite à venir en famille.

Lors d'un entretien de famille, chacun vient avec des représentations diverses et des demandes mélangeant des aspects éducatifs, spirituels et relationnels. La mère aura peut-être fait le premier pas, puis demandé au père et au jeune ado de venir également.

Le premier point discuté concerne donc la demande : pourquoi la famille a-t-elle choisi de venir ici plutôt qu'ailleurs ? qui l'a décidé, suggéré, qu'en pense chacun dans la famille ? comment en ont-ils parlé entre eux ? qui d'autre est au courant ? etc.

Pourquoi cette famille cherche-t-elle à trouver un appui dans un espace qui associe psychothérapie et accompagnement spirituel ? De ce questionnement va naître les conversations autour de la spiritualité de chacun. Nous suivons en cela l'approche de Tilmans-Ostyn (1999).

Ces questions de cadre vont permettre d'élaborer, dans un second temps, des problématiques plus relationnelles : Quelle distinction les membres de la famille sont-ils capables de poser en termes de spiritualité individuelle, de vécu familial ? Où en sont-ils du processus de différenciation (Bowen, 2013) ? De quelle manière chacun peut-il exprimer son propre vécu en intégrant la « tradition familiale » et son mythe (Neuburger, 1995), tout en permettant à chacun de trouver son identité et sa propre spiritualité, voire le cas échéant d'oser se distancer du modèle familial. Au-delà de la spiritualité, c'est bien le développement psycho-social global qui est en jeu.

Le questionnement lié à la demande permet de mettre en lumière les différences de vécu autour de la spiritualité, tout en permettant une « circulation de la parole » entre les personnes de la famille. C'est un premier effet thérapeutique, probablement le plus important d'ailleurs. Chacun peut ainsi aborder la spiritualité à sa manière.

4 Les outils cliniques d'une approche psycho-spirituelle

La spiritualité peut s'exprimer par des croyances et des pratiques diverses (prières, lectures, rencontres, narrations, métaphores, célébrations et rituels). Le travail thérapeutique consiste souvent en des *conversations* qui permettent à la personne de reconnaître les richesses de sa spiritualité.

Par exemple, la manière dont Thérèse raconte son histoire de famille dans une perspective croyante est une forme *narrative* d'expression de la spiritualité. Ici, c'est la narration de l'histoire qui sous-tend la spiritualité. L'évolution naturelle de la famille (cycle de vie), les événements, les ruptures inévitables ou les crises peuvent remettre en question cette spiritualité. Ce sera donc au travers de conversations thérapeutiques autour de la narration, que de nouvelles perspectives spirituelles pourront émerger. On peut dans ce cadre utiliser l'outil thérapeutique du *Jeu de l'oie systémique* (Caillé et Rey, 2004). Celui-ci permet de raconter le passé pour y mettre un sens nouveau et se projeter dans le futur. Le jeu utilise des métaphores (le pont, le labyrinthe, le puits, etc.) pour évoquer le sens des événements de vie.

Mais pour d'autres, comme pour Marc ci-dessus, le mode d'accès à la spiritualité est un peu différent. Marc est sensible plutôt à des voix intérieures, des intuitions. La spiritualité est fortement reliée à un vécu expérientiel. Ce qui le met en difficulté, pour lui, c'est la dichotomie entre ce vécu et les évolutions familiales.

On le voit chacun vit sa spiritualité en lien avec ses spécificités personnelles, son histoire de vie et sa personnalité.

Il s'agira donc de voir comment ce vécu est « utile » aujourd'hui, de quelle manière il permet à la personne de trouver un nouveau sens, un bien être, une liberté intérieure, en lien avec des relations familiales en évolution, voire menacées.

L'approche par métaphores est particulièrement utile dans cette démarche, car la métaphore permet des conversations thérapeutiques qui « jouent » entre la parole et le vécu. La Présence spirituelle ou divine sera par exemple comparée à « une source » ou « un vent rafraîchissant ». La métaphore fait le pont entre un vécu sensible, émotionnel et la réalité ultime. Elle utilise le « comme » : il n'y a pas identité immédiate entre l'image et la réalité sous-jacente. C'est cette distance qui permet l'élaboration et la mise en pensée qui est spécifiquement thérapeutique.

5 Conclusion

Le cadre de toute intervention psychothérapeutique est déterminant pour permettre ou non l'émergence d'un espace de construction réellement thérapeutique et soignant. Celui-ci doit aider l'individu à se penser en liberté face à son histoire de vie, et à intégrer et différencier ses différentes ressources ou limitations.

L'exemple de la spiritualité partagée en famille est significatif. Il montre ce qui se joue dans le processus d'individuation d'une personne qui doit intégrer, se positionner, rejeter ou relire son vécu en relation avec ses partenaires de vie. La métaphore est l'outil principal qui permet d'évoquer la spiritualité en respectant une distance qui permet l'élaboration de la pensée.

Un espace ouvert, clair et sécurisant est nécessaire pour permettre ce cheminement et laisser émerger le meilleur de l'expérience humaine et spirituelle.

Bibliographie

Bowen, Murray (1993), «A propos de la différenciation du soi à l'intérieur de sa propre famille», Thérapie familiale, Vol. 11, No. 2, p. 99-148.

Caillé ; Philippe ; Rey, Yvette, Les objets flottants : méthodes d'entretiens systémiques, Fabert, Paris, 2004.

Elkaïm, Mony (2010), «À propos du concept de résonances», Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux, Vol. 45, No. 2, p. 171-172.

Griffith, James L. ; Griffith, Melissa Elliott, Encountering the sacred in psychotherapy : how to talk with people about their spiritual lives, Guilford Press, New York, 2003.

Neuburger, Robert, Le mythe familial, ESF, Issy-les-Moulineaux, 1995.

Prieto, Christine, Jésus thérapeute, Labor et Fides, Genève, 2015.

Tilmans-Ostyn, Edith (1999), « La démarche vers le thérapeute : de la plainte à la demande », in Meynckens-Fourez, Muriel ; Tilmans-Ostyn, Edith (dir.), Les Ressources de la fratrie, Eres, Ramonville Saint-Agne, p. 71-84.