

On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux.

SAINT-EXUPÉRY

IL N'Y A PAS QUE LE DIVAN !

Il n'y a pas que le divan ! titrait récemment un hebdomadaire français en découvrant, pour ses lecteurs, le vaste champ des psychothérapies. Si l'on connaît un peu la psychanalyse, on ignore généralement la diversité et la richesse des psychothérapies contemporaines, leur cadre d'application et leur mode d'emploi.

Le mot psychothérapie est tout jeune, le métier aussi. Né avec le siècle, il recouvre un grand nombre d'activités qui ont pour but l'amélioration de la santé et du bien-être psychologique de l'homme. Un ouvrage américain, paru en 1980, en recense plus de 350. L'auteur se demande avec humour si la liste est définitive et s'il n'existerait pas autant de psychothérapies que de psychothérapeutes. C'est un peu vrai ! Chaque praticien comprend, interprète et restitue dans sa pratique clinique ce qu'il a élaboré au cours de son travail psychothérapique personnel ; car, dans le meilleur des cas, il est passé par l'analyse de son propre appareil psychique au cours d'une psychothérapie personnelle.

Si les psychothérapeutes parfois s'y perdent, que dire des usagers égarés par des terminologies compliquées, les querelles d'écoles et les finesses théoriques réservées aux initiés. Qui, en effet, connaît la différence, pour l'utilisateur, entre l'analyse bio-énergétique et la bio-énergie analytique ? Le cri primal et la thérapie par le cri ? Le psychodrame et la thérapie holotropique ? Pour ne donner que ces quelques exemples.

Notre but, à l'inverse de notre collègue d'outre-Atlantique, n'est pas d'énumérer ici la totalité des psychothérapies et des psychothérapeutes : cet ouvrage n'y suffirait pas. Notre propos est de vous offrir des choix. Ces choix ne sont pas anodins car, outre qu'ils impliquent une participation plus ou moins grande de votre part et des investissements de temps et d'argent variables, ils véhiculent inévitablement une adhésion à une identité culturelle, une philosophie, une conception de l'univers et de la place de l'homme dans cet univers.

Il y a un monde entre la psychanalyse freudo-lacanienne, qui démasque illusions et croyances et se *démarque absolument de l'éthique moraliste*¹, et les psychothérapies transpersonnelles ou spirituelles, qui s'intéressent à la parapsychologie, aux états de conscience modifiés et à un *état transpersonnel par le dépassement de la personne vers une réalité plus large (...)* comme la découverte du Soi dans la psychologie analytique jungienne, de la lumière par le rêve éveillé ou de nouveaux états de conscience². Libre à chaque psychothérapeute de faire ses choix et d'évoluer ; libre à vous, cher lecteur, de faire les vôtres, en accord avec votre identité, mieux, votre éthique personnelle.

Nous vous expliquerons un peu plus loin quelles sont les grandes options à la base de ce « guide » convivial. Elles tendent toutes vers un seul but : partager l'information et la transparence. À chacun – praticien ou futur patient – de repérer ses marques au sein des évolutions et des tendances actuelles.

LES « PSY », CES INCONNUS

Le constat est clair : l'information passe mal entre praticiens et usagers. Les « psy » sont mal connus car ils font peur. Autour de leur image rôde le spectre de la folie, de la perte du contrôle de soi, de la maladie.

La première raison pour laquelle le « psy » est méconnu est qu'il est souvent assimilé au médecin ou au prêtre (parfois même au gendarme !), alors qu'il n'est ni l'un ni l'autre. Mais il y a aussi autre chose. Ne sommes-nous pas souvent très influencés par les diktats de l'époque : vitesse, nouveauté, stimulation à tout crin. Vite ! réclament certains, alléchés par les psychothérapies brèves. Du nouveau, encore du nouveau ! réclament les autres, qui « zappent » d'un thérapeute à un autre, d'une « nouvelle » thérapie à une autre. Plus fort, plus loin ! s'exclament les fanatiques de l'émotion et de la sensation forte.

Si psychanalystes et psychothérapeutes sont de grands méconnus, c'est qu'ils sont à contre-courant de la tendance culturelle actuelle. Ils questionnent notre attente d'un État-providence qui prendrait en charge toute notre vie, répondrait à toutes les questions, toutes les attentes, et nous assurerait contre tous les déboires. Le *sujet censé* (tout) *savoir* que décrit Lacan, n'existe que dans notre imaginaire et dans celui de quelques gourous, malades de leur propre désir de puissance.

Voilà une des premières choses dont il faudra faire votre deuil en commençant une psychothérapie : les gourous ! Les méthodes qui sont présentées ici n'ont rien à voir avec la magie, même si parfois elles sont difficiles à concevoir. Ce n'est pas une raison pour ne pas essayer d'y voir clair.

Trois priorités président donc à la rédaction de ce livre : transparence, partage du savoir et convivialité. Il n'y a pas besoin de faire triste pour faire savant.

Transparence ? L'état des lieux qui a précédé la rédaction de ce livre nous a démontré que les institutions ne sont pas, pour le moment, représentatives des individus qui les composent. Leur fonctionnement les place souvent sous la contrainte d'un certain nombre de mécanismes économiques qui peuvent aussi amoindrir leur liberté. Les labels, les marchés, les luttes d'écoles n'épargnent personne, pas même ces praticiens. Et l'utilisateur est alors le grand perdant. Contrairement à d'autres ouvrages qui listent des institutions ou des psychothérapeutes de même école, ce livre vous met en rapport avec des praticiens d'obédiences diverses, sans a priori.

Partage du savoir ? Nous avons voulu vous rendre possesseur de cette diversité d'opinions, hors influence. Influence notamment des différents discours explicites, qu'ils soient médicaux, religieux ou normatifs. Influence aussi des discours implicites. C'est pour cette raison que nous n'avons pas hésité à nous déplacer pour assister à des psychothérapies. *L'esprit des lieux*, comme l'appelait Bachelard en évoquant le langage silencieux des différents univers culturels, en voilà un qui parle très fort à vos oreilles. Il y a un monde entre les coussins et les matelas douillets du cri primal, le tutoiement de rigueur en analyse transactionnelle, la proximité corporelle des séances de bio-énergie, l'atelier de danse-thérapie ou vibre le martèlement des tam-tams et le divan du psychanalyste. Il n'est pas anodin non plus d'entrer, en malade potentiel, dans un hôpital pour parler de soi-même. Les consultations en institution sont souvent anonymes, parfois tristes, et l'image de la maladie les hante souvent. A l'école, enfants et adolescents n'ont accès aux psychothérapies qu'à travers un environnement institutionnel qui n'est pas neutre non plus et dont ils ont souvent « ras le bol ». Le troisième âge, quant à lui, est souvent le grand oublié des psychothérapies et de la psychanalyse, alors que, parfois, les difficultés psychologiques sont si lourdes à porter.

Convivialité ? Ce livre ouvrira toute grande la porte des praticiens dans l'exercice public, mais surtout privé, de leur métier. Il sera l'outil privilégié de tous ceux qui veulent entreprendre un travail personnel : futurs patients, étudiants, formateurs. Sans oublier les praticiens eux-mêmes qui ont parfois des difficultés à se connaître. Les provinciaux, souvent dédaignés, ont été particulièrement choyés : les adresses en fin de chapitre sont aussi classées par méthodes et par régions.

Si la thérapie a toujours existé dans les sociétés anciennes – le thérapeute était un ascète de l'Antiquité vivant non loin d'Alexandrie – la psychanalyse n'a qu'un petit siècle d'âge, et la psychothérapie seulement un demi. Quant au développement personnel, il a tout juste une vingtaine d'années.

Ces dénominations recouvrent des métiers dont on ne connaît pas toujours bien les champs d'action, les frontières, les limites. Prenons, si vous le voulez bien, le temps d'y revenir.