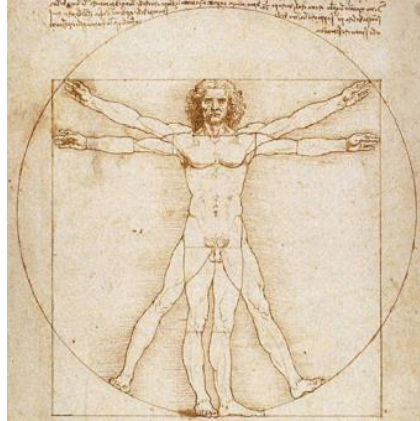


LA PSYCHOLOGIE HUMANISTE : UNE THERAPIE EXISTENTIELLE



Apologie de la vie et du vivant

Je me situe dans une conception humaniste qui suppose qu'il existe dans chaque être humain un processus naturel d'autodétermination, une tendance qui le pousse à se développer selon des critères qu'il a lui-même définis, ainsi qu'une capacité à se réajuster au regard de son vécu afin de réaliser son potentiel.

Cette conception axée sur l'épanouissement personnel introduit la notion de conscience individuelle dans le regard que chacun est à même de poser sur son propre comportement. La thérapie s'ancre autour de ce mouvement de vie qui tend "instinctivement" vers la réalisation de soi. Ce processus actif de croissance, cet "élan vital", cette force de vie qui pousse vers la guérison est totalement occulté dans la perspective mécaniciste du behaviourisme ou dans celle du déterminisme freudien qui lie l'être irrémédiablement à son milieu et à son subconscient. Le caractère unique de la personne semble être dans ces deux approches totalement méconnu.

L'approche humaniste place l'être humain au centre de ses préoccupations. Nous ne sommes pas dans un modèle médical. Les psychothérapeutes humanistes ne nient pas les blocages et les conditionnements qui mènent aux répétitions, cependant ils ne se considèrent pas face à une maladie mentale, pour eux l'être n'est pas aux prises à une pulsion de mort. Conscience de soi et libre arbitre constitueront une influence supérieure aux automatismes et aux gênes que nous avons reçus par héritage.

La dynamique psychique d'un individu est animée de forces en conflit. Ses pensées, ses émotions et éventuellement son comportement adaptatif ou pathologique résultent de ces forces antagonistes, motivations, peurs qui le travaillent à différents niveaux de manière aussi bien consciente qu'inconsciente.

En exprimant sa souffrance et ses préoccupations, le patient ne peut dévoiler ses conflits internes clairement. Les préoccupations d'un individu sont d'une incroyable complexité, les enjeux originaires sont enfouis, ensevelis sous des couches de refoulements, de dénis, de déplacements et de symboles. Le clinicien, psychothérapeute/détective doit faire face à un écheveau de fils inextricables pour quelqu'un de non averti.

La relation thérapeutique existentielle est vraie, authentique. C'est une rencontre au cours de laquelle le thérapeute va prendre visage, il n'est pas une surface "lisse" de projection, il partage ce qu'il ressent, s'implique et le montre.

Au delà de l'arrangement, de la prévision ou de l'accommodement du comportement, la thérapie constitue un véritable accomplissement du potentiel humain qui sommeille en chacun. C'est un processus d'intégration des aspects désavoués, ignorés, non résolus de la personnalité qui ont amoindri jusqu'ici l'utilisation des mécanismes de défenses en empêchant la spontanéité de s'exprimer. Cette limitation de la flexibilité dans la résolution des problèmes de santé ou de relations n'a pu permettre le plein contact au monde.

Le psychothérapeute humaniste s'appuiera sur ce qui reste de force vitale disponible et aménagera un espace dans lequel la personne pourra faire l'expérience de son autonomie et de sa capacité d'auto direction, de son propre espace de liberté, de sa subjectivité et de ses valeurs, ce qui lui ouvrira la voie vers sa liberté, ses propres réponses, son expression créatrice et son sens des responsabilités, le tout dégagé de toute culpabilité. L'interaction corps-esprit qui se jouera alors permettra une expression de sa vitalité, un développement et un épanouissement aussi complet que possible afin de recouvrer sa santé holistique.

Une psychothérapie humaniste s'appuie sur une pensée existentielle. Il s'agit d'une expérience subjective, humaine et phénoménologique.

Reconnaissant cette liberté de l'être humain, un des pionniers de cette approche centrée sur la personne –ACP-, Carl Rogers (1902-1987) affirmait que *"l'individu doit s'engager même si cela semble paradoxal: il doit prendre la responsabilité de son existence afin d'assurer sa croissance personnelle laquelle l'habilite à exercer un pouvoir au plan social. Il dispose de la capacité de prendre en charge sa formation, formation vue dans une perspective de développement global. Le seul être formé est celui qui a appris comment apprendre, comment s'investir grâce à un effort continu dans une démarche où il a conscience des capacités diverses de l'être humain."* (1961)

Yehouda Guenassia

Yehouda Guenassia est Psychothérapeute certifié en Gestalt Thérapie Analytique.
Il est affilié à l'Association of Humanistic Psychology
Il reçoit à Jerusalem, Ashdod et Ashketon en Israël et consulte en ligne.
Tel Israël :052-4311401
Tel France : 01 77 47 17 01
Email : yehouda72@gmail.com
Consultations en ligne : <https://therapienligne.wordpress.com>