La spiritualité comme ressource

La spiritualité n'est pas toujours invitée en psychothérapie. Elle apporte pourtant des ressources, tant pour les patient-e-s que pour leurs thérapeutes.

La psychotérapie est un lieu privilégié pour explorer les croyances. Mais comment procéder avec éthique et respect ?

AMANDINE BRIAND

Durant la formation universitaire, il est enseigné que la psychologie veut défendre sa légitimité grâce à des mesures objectivables. On cherche notamment à prouver l'efficacité de ses modèles et outils thérapeutiques. Or, c'est une chose que l'on peut difficilement entreprendre avec la spiritualité; elle demeure en effet suffisamment mystérieuse et insaisissable. Elle suscite qui plus est des avis relativement contrastés – attirance et méfiance confondues –, ce qui ne facilite pas toujours son appréhension. Alors comment créer la rencontre dans un contexte de réflexion éthique et respectueux? Ce point mérite de l'attention, car la psychothérapie est probablement un lieu privilégié où explorer les croyances. Les patient-e-s y parlent d'eux-mêmes, de leurs rapports aux autres, de leurs difficultés, mais pas que. Ils et elles semblent de plus en plus interpellé-e-s et intéressé-e-s à parler de leur spiritualité. La pratique ne doit donc pas être fermée à cette dimension.

La spiritualité : une conception de l'intelligence

La société occidentale semble particulièrement marquée par la recherche du sérieux, du raisonnable et des preuves empiriques. Dans ma pratique, j'observe ce phénomène au travers de personnes qui consultent avec une demande de compréhension de leurs difficultés qui soit à la fois pragmatique et intellectuelle. Le thérapeute peut se sentir perçu par certain-e-s comme une sorte d'ingénieur qui, au-delà de la seule réparation, devra aussi prouver la validité de sa démarche. En parallèle, et comme pour confirmer cette vision d'expertise, la psychothérapie tend à devenir de plus en plus spécialisée et pointue. Les thérapeutes peuvent devenir les « petits savants » de différents symptômes ou courants de pensées, ceci grâce à de multiples formations et méthodes, elles-mêmes sans cesse approfondies.

Pourtant, cette logique techniciste – bien qu'affûtée – paraît aussi un peu pauvre si elle se contente d'elle-même. L'intellect, abordé comme un concept froid et isolé, a ses limites et la psychothérapie n'y fait pas figure d'exception. Il peut arriver un moment où les patient-e-s observent que comprendre rationnellement leur souffrance ne suffit pas toujours à la dépasser, bien au contraire. Être allé-e dans le détail, avoir

En méditant, on s'entraîne à relever tout ce qui occupe notre attention du moment mais sans s'y arrêter.

mis du sens, des noms et des hypothèses cliniques perspicaces n'empêche pas toujours de réfléchir puis de ruminer. Et parfois encore plus qu'avant, même après la résolution des difficultés initiales. En fait, c'est comme si la thérapie était devenue le nouveau contexte dans lequel la pensée génère de la souffrance. C'est ici

« Il faut posséder la croyance et non être possédé par elle. »

que la méditation et la philosophie bouddhiste peuvent entrer en action. Pourquoi et comment ? Parce que ces deux approches parlent de la perspective meta – à ne pas confondre avec metta qui a une autre signification dans le bouddhisme – dont on pourrait dire qu'elle est la capacité à prendre du recul et à observer son esprit.

En méditant, on s'entraîne à relever ses pensées, ses émotions, les sons, les sensations, les images, tout ce qui occupe notre attention du moment mais sans s'y arrêter. On ne développe pas de réflexion particulière sur ce que l'on observe, on le laisse simplement passer. Meta est en quelque sorte une intelligence large dont nous disposons pour regarder comment notre esprit fonctionne. Grâce à elle, on peut prendre conscience de nos réactions mentales spontanées sans les laisser nous influencer aveuglément. Par exemple, si on perçoit une émotion douloureuse et qu'on se dit d'emblée qu'elle ne doit pas être là, il est bien possible que l'on commence à ruminer à son sujet et qu'au final la contrariété augmente. Par contre, en observant le ressenti ou la pensée sans tomber dans le piège de juger, d'évaluer ou de raisonner à son sujet, on n'ajoute pas de désarroi supplémentaire. C'est un recul qui permet souvent une plus grande lucidité et qui peut être une ressource précieuse en thérapie. Cette posture peut aider les patient-e-s à « dé-zoomer » par moments de la compréhension de leurs difficultés et les entraîner à s'observer en général.

Les facéties de notre mental

La psychologie a-t-elle le monopole de la compréhension du psychisme et de la souffrance ? On imagine facilement que non. Au-delà de la dimension meta, la philosophie bouddhiste, dans les quatre Nobles vérités du boudhisme, et la méditation décrivent avec simplicité certaines caractéristiques de notre esprit afin que nous puissions les repérer et comprendre la souffrance qui en découle. Il m'arrive d'en discuter en psychothérapie comme des « bugs » de notre cerveau. Un exemple de bug est le fait répandu de prendre nos impressions et interprétations pour des phénomènes réels. On se dit que ce qu'on pense est d'office la vérité. Nous ne sommes pas tellement programmé-e-s à douter de l'objectivité de notre regard et avons de la peine à envisager qu'il puisse être déformé, conditionné. En psychologie, nous parlons à ce sujet de fausses croyances et cherchons à les identifier avec les patient-e-s.

De son côté, la méditation introduit les idées de désidentification et d'impermanence. La première renvoie au fait de ne pas réduire notre identité à ce que nous pensons et ressentons. On préférera par exemple dire qu'on est « traversé par la tristesse » plutôt que triste. La seconde désigne le processus de vie qui fait que tout passe et change sans cesse, quoi que nous fassions. En gardant ces deux principes en tête, nous pouvons donc nous sentir moins affligé-e-s de nos pensées et émotions car nous savons qu'elles sont à la fois arbitraires et temporaires. Il est utile de les percevoir comme des vagues passagères sur lesquelles surfer plutôt que résister. Un autre type de raccourci que prend notre mental, et que le bouddhisme et la méditation relèvent, est notre réaction immédiate au plaisir et à la souffrance. Quand on vit une expérience agréable, on s'y attache et on souhaite qu'elle dure. À l'inverse, quand une chose est désagréable, nous la rejetons d'office. Nous avons aussi tendance à croire que la souffrance est une anomalie, une injustice personnelle. La philosophie bouddhiste décrit très bien les réactions instinctives que nous développons face à la souffrance et propose de l'envisager comme un fait inhérent à la vie. Dès lors, nous n'avons pas à nous débattre pour l'éviter ou nous sentir coupables lorsqu'elle est présente. Ces idées sont riches et peuvent compléter notre pratique. Si les patient-e-s sont intéressé-e-à faire des liens avec d'autres courants de pensée, il peut être intéressant d'aborder ces notions. Parler des « bugs » peut d'ailleurs être une aide très concrète pour celles et ceux qui ne souhaitent pas toujours évoquer les origines passées de leur souffrance mais travailler sur le présent.

Posture et éthique

Plusieurs thérapeutes pratiquant la méditation disent que cela leur apporte plus de disponibilité et de calme en séance. Méditer permet de sortir du registre mental et d'être davantage dans la curiosité et l'écoute. Le climat en séance est alors amélioré pour tout le monde. Faire référence à la méditation et au bouddhisme en psychothérapie implique de clarifier plusieurs points quant à l'attitude du thérapeute. Un aspect important

est que cela ne constitue pas une marque de fabrique ou une identification de sa part. Il ne s'agit pas d'imposer ces approches ou d'en faire la promotion. C'est ce que rappelle d'ailleurs Amilcar Ciola, psychiatre systémicien en supervision, lorsqu'il distingue « posséder la croyance ou être possédé par elle ». Autrement dit, si le thérapeute adhère de façon irréfléchie à des croyances, en tant que thérapeute, il n'en dispose plus comme des options mais seulement comme des évidences. La dimension créative et ouverte de la thérapie peut s'en trouver malmenée et ce n'est pas adéquat.

Par ailleurs, parler avec les personnes de ces sujets ne fait pas de moi une enseignante de méditation ni une moine bouddhiste. Dans les séances, il y a en général deux conditions qui font que j'aborde la méditation et/ou la philosophie bouddhiste. Soit que les personnes viennent directement avec une demande sur ce sujet et/ou évoquent leur spiritualité – soit que leurs propos fassent écho à des enseignements précis. J'en parle avec leur accord, en nommant les sources, et je donne les noms d'enseignant-e-s qualifié-e-s si elles veulent aller plus loin. Jusqu'à présent, cela a été enrichissant, quelles que soient les idées religieuses et spirituelles des patient-e-s. Enfin, on ne devrait pas renoncer à continuer d'associer psychothérapie et spiritualité par principe. Il existe déjà beaucoup de littérature, notamment anglophone, qui discute de façon sérieuse et respectueuse des ponts entre thérapie et bouddhisme, par exemple. Il incombe au thérapeute de rappeler que les approches auxquelles il ou elle est sensible ne sont pas les seules mais des propositions parmi une multitudes de possibles.

Finalement, il est à regretter qu'il n'existe pas « d'école du doute de la psychothérapie » et que la formation universitaire n'invite pas les étudiant-e-s à remettre encore plus en question leurs savoirs. L'ouverture à d'autres milieux et approches est vitale pour la discipline. La spiritualité au sens large peut accompagner les psychothérapeutes et implique qu'ils travaillent avec eux-mêmes, leurs propres pensées et qu'ils et elles soient prêt-e-s à être déstabilisé-e-s. Psychothérapie et spiritualité sont des domaines qui ne s'opposent pas mais peuvent engendrer un mouvement complémentaire. Ce processus peut être comparé à un sablier que l'on retournerait souvent. La thérapie serait alors dynamique, composée d'allées et venues entre un passage dans la matière clinique concrète : le milieu du sablier avec les hypothèses, les connaissances et les techniques de travail affinées – et un recul sur cette matière : l'élargissement du sablier grâce à la spiritualité. ◆

L'AUTEURE

Amandine Briand est psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP. Elle exerce actuellement en tant qu'indépendante à Lausanne et à La Tour-de-Peilz.

CONTACT

a.briand@cabinet-de-la-riviera.ch

LITTÉRATURE

Trungpa, C. (2014). *Pratique de la voie tibétaine, au-delà du matérialisme spirituel*. **Éditions Points : Paris**

Watts, A. (2018). *Au-delà de l'esprit rationnel, afin de revenir à la logique des choses.* **Macro Éditions : Cesena**