

PSYCHOTHERAPIE OU COACHING ?

Ne nous voilons pas la face ! Selon le milieu auquel appartiennent les clients, l'un des termes est à la mode, l'autre est suspect. Si vous êtes manager, c'est sain d'avoir recours à un coach pour faire face à une situation professionnelle difficile. Si vous êtes travailleur social, il est de bon ton qu'en plus de votre supervision, vous alliez faire un tour chez le psy pour éclairer vos zones d'ombre !

Mais à l'intérieur du cabinet du coach ou du psy, personne d'autre n'est là pour vérifier si le manager travaille des questions de burn out et de loyautés familiales qui relèvent à mon sens beaucoup plus d'une démarche psychothérapeutique que d'un coaching. De même, il m'arrive de recevoir des personnes du secteur de la santé qui, consultant initialement pour des questions de supervision et de projections sur leurs patients en viennent à me demander de les accompagner dans la conduite d'un nouveau projet professionnel ou encore pour se défaire de certaines dépendances.

La frontière entre la psychothérapie et le coaching, que je pratique tous les deux au sein de mon cabinet, me semble dépendre de deux critères fondamentaux :

- la précision de la demande de celui qui consulte par rapport au cadre fixé,
- la posture de celui qui est en face.

C'est souvent une problématique (conflit, dépendance, stress, somatisation, angoisse...), ou une situation qui lui échappe (séparation, chômage, deuil...) qui pousse le client à consulter. La demande – mis à part aller mieux – n'est pas forcément très claire et très aboutie. Toute une partie du travail va donc de se concentrer déjà sur cette demande.

Qu'est-ce qui fait que ce n'est plus supportable aujourd'hui? Cette demande est-elle vraiment personnelle ou soufflée par un(e) autre ? Qu'est-ce que cette demande ouvre comme liens avec d'autres problématiques, d'autres situations, d'autres personnes de mon histoire ? Enfin quelles perspectives de changement va entraîner cette demande ? Le coaching qui supposerait un contrat sur des objectifs et un nombre de séances ne laisserait, de ce fait, pas forcément une latitude nécessaire et suffisante pour l'exploration de la demande. En effet dans ce cadre posé – en termes de temps et de résultats - le rythme de la co-construction de sens risque d'être bousculé. Le cadre généralement fixé dans la psychothérapie fait une grande place à ce qu'apporte le patient dans l'ici et maintenant de la séance et va servir de base à un travail en profondeur sur l'ensemble du processus.

Si la demande est claire – gérer une problématique de mobing par exemple – on peut envisager que le coaching soit adapté : on écouterait le client dans ses difficultés, ses peines et ses douleurs et on l'accompagnerait pour faire évoluer la situation. Toutefois on entre ici dans une problématique relationnelle qui a souvent à voir avec d'autres expériences d'abus par le passé. Faut-il alors ouvrir la porte sur cette problématique plus enracinée ? La pratique alors se complexifie : le coach bien intentionné va-t-il accompagné son client dans une étape de travail personnel constructive au risque de ne pas être formé ou disponible pour ? Ou bien l'abandonner et régler seul sa

problématique comme cela a peut-être déjà le cas dans le passé et renforcer alors un processus névrotique en créant davantage de mal être ?

On voit dans cet exemple que la question n'est pas si facile à trancher. Ce fut également dans un autre cas a priori plus simple – un artiste venu consulter pour ses difficultés à se préoccuper des questions matérielles – une porte ouverte sur une problématique à traiter dans un cadre psychothérapeutique : il avait refusé l'héritage de son père également artiste et qui de surcroît porté le même prénom que celui qu'il avait choisi pour coach ! Sans même aborder la notion de transfert, il y a là avec ce client une vraie opportunité à travailler dans l'ici et maintenant le mode d'entrée en relation mais aussi sur combien il est prêt à dépenser pour prendre soin de lui !

Ces deux exemples nous renvoient par conséquent à la posture de celui qui accompagne sans se poser en spécialiste, ni en expert que ce soit en coaching ou en psychothérapie.

Ce qui m'intéressera sera de faciliter les conditions pour que le client trouve des réponses aux questions qu'il se posait non pas seulement pour le contenu d'une réponse mais surtout pour qu'il prenne conscience qu'il est à même de trouver une réponse juste et satisfaisante. C'est pourquoi en termes de contenu, il me semble important de ne pas venir chercher des réponses chez un psy ou un coach mais plutôt une façon de se poser les questions. Sinon c'est se mettre pour celui qui consulte dans une position d'enfant recevant les conseils parentaux. Et malheureusement c'est souvent une demande non consciente qui est adressée au coach ou thérapeute et dans laquelle il ne doit pas se perdre ! L'idée est de renforcer l'autonomie et donc la créativité de l'individu en soutenant ses propres capacités à expérimenter de nouveaux possibles.

En termes de cadre, je proposerais de s'entendre avec le client en demande de coaching sur un nombre de séances par rapport à la problématique tout en lui précisant que je l'avertirais quand certaines pistes, relevant d'une démarche plus fondée sur le processus thérapeutique ne seront volontairement pas suivies. A charge ensuite pour lui, à la fin de nos séances de coaching de décider s'il souhaite poursuivre avec moi, ou un autre, un travail ouvrant sur de nouveaux développements. La question est ne jamais fermer la porte, abandonner l'autre là où il est, s'il a besoin et demande de l'aide.

Pour ce qui concerne le cadre de la thérapie, il est à la fois plus souple et plus contraignant. En effet, si un patient (le nom lui aussi change) souhaite arrêter, il peut le faire à chaque instant après une séance consacrée à l'arrêt de la psychothérapie. Toutefois, l'engagement dans le processus est plus contraignant dans la mesure où l'on ne sait pas forcément « où on va » pour ouvrir à d'autres possibles. Ce « ne pas savoir » titre d'un essai de Jacques Blaize sur les liens entre la gestalt-thérapie et la phénoménologie, s'adresse aussi bien au patient qu'au psychothérapeute. Cette posture ne peut d'ailleurs s'expérimenter qu'après un certain nombre de séances consacrées à la création d'un climat de confiance. Il est clair là qu'en une dizaine de séances de coaching, on ne peut travailler le rapport au cadre, la récurrence de problématiques et surtout l'aspect relationnel de la même façon que dans un processus qui peut osciller entre vingt et plus de cent séances sans en connaître sa durée au départ.

Ce qui ne veut pas dire que le coaching n'aura pas des effets satisfaisants. Seulement il s'agit d'êtres humains, « heureusement » complexes et pour lesquels il faut admettre que c'est chaque fois un ajustement spécifique qu'il faudra inventer. C'est là le plaisir de ce métier.

Le coaching-gestalt que pour ma part je propose s'appuie sur la gestalt-thérapie, discipline à laquelle je continue sans cesse à me former incluant théorie, méthodes et techniques élaborées par Fritz Perls dans les années 1950 aux Etats-Unis. Mot « barbare » pour une pratique humaniste, gestalt signifie forme, état, manière d'être en allemand, langue d'origine du fondateur.

La gestalt-thérapie s'intéresse au processus de contact, à la dynamique relationnelle de l'individu avec son entourage et son environnement en les considérant comme un tout, une globalité.

Ce qui nous intéressera dans une démarche de coaching-gestalt ne sera plus seulement le « pourquoi » mais surtout le « comment » de la situation. Nous attacherons plus à décrire l'expérience du coaché dans l'instant, à la déplier plus qu'à l'analyser, pour l'encourager à une prise de conscience immédiate de ses propres mécaniques relationnelles.

L'attention est portée sur ce qui se déroule « ici et maintenant », à partir duquel il sera possible de préparer un « ensuite ».

L'affirmation et l'épanouissement de la personne passe par un développement ajusté de la confiance en soi et une adaptation créative et fluide aux changements de l'environnement (tout ce qui n'est pas moi).

A
M
90002
U
R

Nous parlons d'expérience, d'ici et maintenant, de changement, et vous venez d'en faire une...

Qu'avez-vous vu, ressenti, imaginé ? Quelle lecture avez-vous eu de cette association de chiffres et de mots ? Peut-être avez-vous même eu un élan réprobateur, ou pensé qu'il s'agissait d'une coquille, d'un « copié collé malencontreux » ou simplement souri ? Qu'importe « pourquoi », mais « comment » cette expérience s'est vécue nous intéressera davantage.

Plus que focaliser sur ce que vous avez lu au centre, à savoir le chiffre 0 ou la lettre « o », nous nous concentrerons sur les ressentis corporels et émotionnels que vous avez utilisés, sur le sens que vous élaborez spontanément, sur la relation ou non que nous avons déjà pu établir de ce fait : *Vous* et *Moi*.

En appelant votre attention, votre concentration de façon différente de ce que vous le supposiez, je (moi l'auteur de ce texte) prend le risque de déranger, de bousculer le « climat » relationnel.

MARIUS MOUTET

GESTALT-THÉRAPEUTE - SUPERVISEUR

AGRÉÉ PAR LE COLLÈGE EUROPÉEN DE GESTALT-THÉRAPIE
MEMBRE DE L'ASSOCIATION PROFESSIONNELLE SUISSE DES GESTALT THÉRAPEUTES
FORMATEUR À L'ÉCOLE PARISIENNE DE GESTALT

Je crée (même si elle peut avoir ici un caractère plus artificiel qu'expérientiel) les conditions d'un contact où *Vous* et *Moi* nous plaçons comme deux personnes différenciées. Je suis *auteur* et Vous *lecteur* et Je Vous fais une proposition que Vous vivez comme Vous le désirez (à condition d'en être conscient à l'instant même) et à laquelle Vous attribuez Votre sens personnel.

Transposée à notre pratique au quotidien, ce type d'expérience peut (mais pas forcément) nous révéler quelle part de conscience et d'ouverture nous pouvons mobiliser face à la nouveauté, à l'inattendu, à l'irrationnel ? En un mot notre part de créativité...

Sur ces principes, nous utilisons dans la relation personnelle créée avec l'Autre un certain nombre de concepts éprouvés en gestalt- thérapie comme :

- *l'awareness*, c'est-à-dire la capacité retrouvée de conscience immédiate du présent d'un point de vue émotionnel et corporel puis intellectuel; *qu'est-ce que je sens à ce moment de confrontation avec l'expérience* « *Amour-90002* »?
- *le cycle du contact*, pour explorer en termes dynamiques (mécanismes de protection, de défense, d'urgence) et de blocages (confluence, introjection, projection, égotisme...) notre contact au monde; *comment je vis cette expérience ?*
- *le travail des polarités*, en favorisant l'expérimentation des composantes diverses de notre personnalité en vue d'une unification (plutôt que d'être manipulé par nos zones d'ombre encourageant la dissociation et la dévalorisation) ; *si je trouve cette expérience idiote, alors allons plus loin dans ce sentiment.*
- *le self*, c'est-à-dire notre aptitude à donner du sens, à l'organisation de nos dominances et priorités en fonction de nos besoins et désirs profonds ; *cette expérience m'a touché et que vais-je en faire ?*
- *l'ajustement créateur*, pour redonner à la personne la confiance et la mobilité nécessaire pour être responsable et « artiste » de sa propre existence, prendre le risque de la nouveauté et s'ouvrir aux changements. *Qu'êtes-vous en train de créer ?*

On dit de la gestalt-thérapie qu'elle est une approche holistique à savoir qu'elle considère l'homme dans la globalité des différents pôles qui le constitue (physique, affectif, rationnel, spirituel, social) et dans une interaction systémique à son environnement : l'homme comme un être en mouvement dans un univers changeant.

De même, c'est dans cet esprit que nous considérons la créativité au sein de toute société humaine. La gestalt-thérapie constitue donc un cadre de référence théorique et méthodologique tout à fait adapté dans une démarche associant créativité et développement personnel. Le processus psychothérapeutique sera le cadre dans lequel cette expérimentation pourra se vivre pour progressivement l'adapter à sa vie quotidienne et contribuer à l'intégration et à l'unification de la personne.

De façon circonstanciée, l'appui d'un coaching-gestalt permettra de créer les conditions favorables au développement et au changement de la personne aux prises avec certaines problématiques sans toutefois répondre à des questionnements d'autres existentiels.