

"Du tout... au trou... au tout"

- où il est question de l'expérience d'un tout, d'un morcellement et d'une intégration

Steve Vincent (juin 2000)

Ce texte a été publié dans le Newsletter de l'Association Britannique pour l'ACP (BAPCA)
traduction Sandra Pedevilla avec l'aide de Micheline Bezaud

Très souvent, lors d'entretiens thérapeutiques, ou dans des groupes thérapeutiques ou de formation, des personnes dans la détresse ou dans le désespoir parlent d'aborder un lieu profond et noir au centre d'elles-mêmes. Un puits. Un trou. Un vide. Très souvent il s'agit d'un trou noir, obscur et profond. Les personnes se sentent très seules, elles ont peur. Elles sont souvent confuses, apeurées. Sans espoir et sans ressources.

On entend souvent : *j'entre dans le trou noir ou, je suis au bord du précipice. Ce processus est décrit comme un morcellement, ou un éclatement. C'est un saut beaucoup trop effrayant à envisager : et si je ne pouvais plus retrouver mon intégrité ?*

Du tout au trou au tout...

J'ai découvert, pour ma part, que cette terminologie ne me convient pas. Je n'*entre* pas dans mon trou noir. Je *suis* mon trou noir. Je ne tombe pas en morceaux, plutôt les morceaux se détachent de moi, et ce qui me reste c'est ma réalité nue, essentielle.

Rien.

Et pourtant il s'agit de plus que Rien. Je suis plus que Rien.

Une fois, il y a bien longtemps, je suis entré dans mon trou noir. Et, à l'époque, il s'agissait réellement de cette sensation-là, comme si j'entrais dans une partie de moi que je n'avais pas souvenir d'avoir abordée auparavant, ou une partie de moi-même, dont je ne me donnais pas la permission d'avoir conscience

auparavant - du moins pas pleinement. On peut dire que je l'avais évitée, niée. Je suis resté dans mon lieu profond et noir pendant environs quatre jours. Cela me semblait une éternité ! Ce processus m'a permis de commencer à m'approprier et à devenir mon trou noir.

Comment puis-je décrire ce lieu ? *Il n'y avait pas de lumière. Il n'y avait pas de chaleur. Il n'y avait pas de froid non plus. Il n'y avait pas de sons, d'odeurs, de sentiments, de pensées, de présence physique. Il n'y avait ni amour ni haine. Il n'y avait pas d'espoir. Il n'y avait rien. Il n'y avait même pas de contenant pour ce vide. C'était vraiment un lieu de solitude. Noir. Sans espoir. Seul.*

Et pourtant...

Pourtant, après à peu près quatre jours d'éternité, j'ai eu une sensation curieuse de mouvement, une sorte de sensation de flux. *Qu'est-ce que cela pouvait bien être ?*

Je suis resté un certain temps avec ma sensation curieuse de flux, cette sorte de flottement aussi. Ce flux était plutôt sans direction - pourtant il s'agissait quand même bien d'un flux...

Cela me semblait important. D'une certaine manière je voulais et j'avais besoin de nommer cette sensation de flux. A l'époque, le mot le plus proche que j'ai pu trouver pour la nommer était CURIOSITE...

Oui, cela faisait sens. Car le jour où je perdrai ma *curiosité*, autant mourir. Après tout, n'est-ce pas la curiosité qui nous a amené là ou nous en sommes aujourd'hui ?

Aujourd'hui, quelques vingt-trois ans plus tard, je lie cette sensation de flux curieux à ma "tendance actualisante" - une impulsion innée vers mouvement et croissance.

Après m'être senti "*en morceaux*" ou "*éclaté*", cette sensation est suivie d'un temps où je "me rassemble" ou me "recompose" - pour préparer ma rentrée dans le monde je suppose ...

... quelle merveilleuse et joyeuse vision fugitive de libération et de liberté :

JE PEUX ME RASSEMBLER !

Voilà pourquoi je ne crois pas que je suis morcelé, ni que j'entre dans quelque chose. Non - quand je contacte le trou noir, loin au profond de moi-même, je décompose mes divers moi-mêmes.

Bing ! Voilà une construction personnelle qui lâche... Whizz ! et une valorisation conditionnelle qui lâche... Zapp ! et une valeur introjectée qui lâche... Ping ! et voilà une défense, une barrière qui cède... Damnéd ! où est donc passé mon p..... de concept de soi ?

Je me retrouve seul avec moi-même.

Cet état me semble proche de la *nausée* de Sartre. La conscience inévitable, existentielle, qu'il n'y a **Rien**.

Pourtant...

Maintenant j'aimerais parler des lampes.

La symbolique de la lumière semble être également inévitable, semble apparaître en même temps que le noir (l'absence de lumière). J'entends si souvent : *J'ai besoin d'une lampe pour me montrer le chemin*. On exprime très souvent le besoin que le thérapeute ou le facilitateur soit cette lampe. *J'ai désespérément besoin que quelqu'un me montre la sortie ou me guide hors de cet endroit profond, noir et effrayant*.

Ici je repars. Je repars avec une grande joie émerveillée. Je repars avec un force immense. Des ressources *puissantes*. Si je peux être assez libre et libéré pour me rassembler - alors je peux **ETRE** ma propre lampe. Je n'ai plus *besoin* de quiconque pour être ma lampe rayonnante - je peux être ma *propre* lampe rayonnante ! Si tu

veux venir chez moi et rayonner avec moi, alors c'est cool ! Je peux aller chez toi aussi. Je sais que je peux respirer dans ton vide et que je ne serai pas perdu dans ton lieu... je peux être une lampe quand je le veux.

Quand deux trous noirs se rentrent dedans...

Alors : ***être le noir est éclairant en soi.***

J'entends si souvent des personnes se plaindre et regretter ce qui semble être un fait - que nous ne pouvons pas nous rencontrer à des niveaux profonds, ou bien, que si nous arrivons à une telle rencontre, elle ne dure pas. Je pose la question suivante :

Si je n'ai pas la capacité, ou la volonté, d'entrer dans, ou de devenir, mon propre trou noir - avec une sensation de sécurité et de confort - alors comment diable pourrais-je entrer dans le tien ?

Je propose l'hypothèse suivante :

Nous avons tous, au centre de nous-mêmes, un lieu profond et ténébreux - un lieu où je me dépouille de tous mes mois jusqu'à ce que je reste seul avec moi-même.

Si *mon* lieu précieux est profond, terrifiant, noir, isolé, sans espoir, plein de désespoir, effroyable, désespérément seul...

Si, en entrant en contact avec *ton* trou noir, je sens *ton* lieu interne qui est profond, terrifiant, noir, isolé, sans espoir, plein de désespoir, effroyable, désespérément seul...

Ton trou noir déclenchera le trou noir à l'intérieur de *moi-même*.

Si j'ai peur d'y aller, ou de devenir mon propre lieu interne, il se peut que je nie son existence. Alors je ne serai pas totalement moi-même quand j'essaierai de te rencontrer. Nous manquerons de profondeur. Je serai un étranger et tu te sentiras toujours aussi seul. Moi aussi.

Si je me perds dans mon propre trou noir, et si mon trou noir rencontre le tien... nous deviendrons un seul trou noir. On pourrait

l'appeler un mélange profond, terrifiant, noir, isolé, sans espoir, plein de désespoir, effroyable, désespérément seul...

Si je suis ta lumière rayonnante, ta lampe, si je te montre le chemin ou si je te guide, alors tu n'utilises pas les immenses ressources à l'intérieur de toi-même... d'une certaine manière je deviens complice de ce qui t'empêche d'être libre de te recomposer.

Maintenant je redéfinit mon lieu interne, mon trou noir : il s'agit d'un lieu où l'obscurité et la lumière peuvent se rencontrer et devenir indivisible. Je peux générer les ténèbres et la lumière.

... Je suis mes ténèbres. Je suis ma lumière. Il s'agit d'un lieu où la douleur et la joie se rencontrent et deviennent indissociables.

... Il s'agit d'un lieu où l'angoisse et l'espoir deviennent un. C'est mon désespoir même, l'absence totale d'espoir, qui génère un espoir énorme, étant Rien, je peux tout devenir.

Liberté et Espoir : Donner et Recevoir

Je voudrais aller voir une autre dimension de la théorie centrée sur le client - une dimension souvent quelque peu négligée, à mon sens. Cette dimension est pour moi à la fois radicale et très excitante.

D'après la pensée centrée sur la personne, basée sur les travaux de Carl Rogers et de ses collègues, mon concept de soi est formé en fonction de mes besoins de considération positive inconditionnelle et d'auto-considération positive. Il arrive trop souvent que ce concept de soi bloque ma tendance actualisante et alors j'actualise mon *moi*.

Et il arrive trop souvent, semblerait-il que l'Approche centrée sur la personne est "accusée" d'être centrée sur *soi* - il s'agit de *moi, moi, moi...*

Zut, c'est si *égoïste* !

Et pourtant la tendance actualisante, l'essence de l'être, est positive, allant de l'avant, constructive, coopérative, sociable, responsable, et digne de confiance.

Digne de confiance.

J'ai décrit comment mon lieu interne est un lieu où les ténèbres et la lumière, où la douleur et la joie, où l'angoisse et l'espoir deviennent indissociables...

Il s'agit également d'un lieu où mes besoins d'être aimé, et mes besoins d'aimer, se rencontrent et deviennent un.

Il s'agit d'un lieu où la passion et la compassion deviennent un, un lieu où j'ai besoin d'aimer et d'être aimé - un lieu où je veux aimer et être aimé. Un lieu où j'ai envie de prendre soin et où j'ai envie qu'on prenne soin de moi. Un lieu où je génère de la compassion et où je peux l'accueillir également. Il s'agit d'un lieu où l'expérience de l'amour est un processus réciproque, multi-directionnel et en flux libre.

Il s'agit de mon lieu.

Il pourrait être ton lieu aussi, je le crois, et je l'espère.

Love Steve

Steve Vincent est thérapeute, formateur et superviseur centré sur le client depuis plus de vingt-cinq ans. Ceci est un de ses nombreux articles. Steve est facilitateur d'ateliers, conférencier, et propose divers projets de travail en groupe. Steve est membre du Centre pour l'Etude de la Personne (Centre for Studies of the Person) et de l'Association Britannique pour l'Approche Centrée sur la Personne (BAPCA)

Vous pouvez contacter Steve à :
Cctpcas@cs.com