

# PANSER UN LIEN AVEC L'AUTRE

Dans l'univers des psychothérapies, l'approche relationnelle se distingue par un accompagnement orienté sur vos relations aux autres, à vous-même et au monde. La relation est investie comme axe central d'exploration et de questionnement. Découverte de la psychothérapie relationnelle...

SÉVERINE VIRET, PSYCHOPRATICIENNE RELATIONNELLE

## La relation comme principal levier de changement

La psychothérapie relationnelle puise ses racines dans la psychanalyse (Freud, Jung, Lacan,...), la psychologie humaniste (Gestalt, Bioénergie, Analyse Transactionnelle,...), la systémie (école de Palo Alto) et la pensée existentielle (Yalom, Frankl,...). C'est une approche explicitement revendiquée comme multi-référentielle.

Quand deux personnes entrent en interaction, ce sont deux façons de voir et d'aborder le monde qui se rencontrent. Cela suppose d'abandonner l'idée que votre vérité est « plus vraie » que celle de l'autre. Ce qui compte, c'est que vous puissiez parler de vos réalités réciproques et ainsi créer un espace appelé l'intersubjectivité, dans lequel la relation peut s'épanouir, croître, dans l'intérêt de chacun.

A ce titre, la relation consultant-thérapeute est au cœur des outils du praticien relationnel. C'est un espace de réélaboration du lien à autrui. Le chemin va consister à revisiter les expériences relationnelles précoces et leur dessiner, avec votre conscience adulte actuelle, un autre destin.

## L'apprentissage relationnel : tout au long de la vie !

En effet, vos apprentissages relationnels sont issus de votre histoire personnelle. Cependant les comportements qui ont été adaptés à une époque donnée, dans un contexte donné, ne sont plus forcément pertinents aujourd'hui, pas forcément constructifs pour la relation. Mais piégés dans un sillon tracé bien profondément, nous avons du mal à nous en extirper pour envisager une autre façon de relationner.

L'approche relationnelle est donc à la fois une thérapie de la causalité et de la finalité. Il s'agit de comprendre comment les choses se sont passées et comment elles vous font envisager le monde actuel et à venir. Pour pouvoir en faire quelque chose dans l'ici et le maintenant, pour travailler à donner une direction plus juste à vos relations et un sens à votre vie.

Par exemple, un homme peut comprendre que sa difficulté à s'engager avec une femme vient de la relation fusionnelle qu'il a eue avec sa mère. Mais une fois cela posé, qu'en fait-il dans le réel aujourd'hui ? Il a besoin d'apprendre à mobiliser sa part consciente adulte, pour faire un pas de côté et reprendre la main sur ses choix. En l'occurrence : « J'aime cette femme et j'apprivoise ma peur fantasmée de l'emprise pour que cette peur ne me fasse pas renoncer à un avenir possible avec elle. Je renoue le contact avec ma part désirante et je remets ma peur à sa juste place, sans l'ignorer. »

## Faire de la relation un sujet

Pouvoir envisager d'autres postures relationnelles, c'est donc envisager que vous n'êtes pas condamné(e) à être « celui qui... », « celle qui... ». Il y a là une idée paradoxale : être pleinement dans ce que vous vivez et, en même temps, observer ce qui est en train de se passer, vous demander si cela vous convient et en quoi il est possible d'agir, de vous dire, de vous positionner différemment. Par exemple « Où en est ma relation avec Paul ? Qu'est-ce qui se joue entre nous ? En suis-je satisfait(e) ? Qu'est-ce que je désirerais changer ? De quoi ai-je besoin ? Qu'est-ce qui est en mon pouvoir ? »

Ainsi, on commence à penser et à agir sur la relation, à prendre soin du lien à l'autre. Il s'agit de sentir en quoi vous êtes vulnérable dans la relation et quelles stratégies favorites vous adoptez inconsciemment pour éviter le contact à vos doutes, à vos peurs, à vos croyances. Sentir en quoi ces motivations inconscientes (échapper à l'emprise, préserver le lien coûte que coûte, ne pas être critiqué,...) vous font adopter des comportements qui vous desservent, blessent l'autre et polluent la relation.

Avec l'aide de votre thérapeute, vous vous ouvrez à votre monde intérieur, à vos émotions, à vos intuitions, à vos besoins et vous devenez un véritable « explorateur relationnel du quotidien » ! •