

La psychothérapie taoïste et la psychothérapie centrée sur le client: échos

Chan Hee Huh M.D.

Korean Academy of Psychotherapy

Garry Prouty D. Sc.

International Society for the Study of Schizophrenia

Traduction : Françoise Ducroux-Biass

Neuropsychiatre coréen, Chan Hee HUH est spécialisé en sciences médicales et en psychiatrie. Membre de nombreuses sociétés de psychiatrie nationales et internationales, le Professeur Huh est notamment membre de l'Académie américaine de psychanalyse et auteur de nombreuses publications, en particulier sur l'empathie et la signification psychothérapeutique des contes populaires coréens.

Garry Prouty, docteur ès sciences et psychologue américain, a été formé en approche centrée sur le client et expérientielle par E. Gendlin à l'Université de Chicago. Il a développé sa propre approche thérapeutique, la pré-thérapie, dans des hôpitaux et centres spécialisés dans le traitement de clients psychotiques et retardés mentaux. Fondateur du Réseau européen de pré-thérapie, il est l'auteur de nombreuses publications dont la plus importante est une étude de 50 ans de recherche en psychothérapie humaniste avec les schizophrènes.

Résumé

Cet article a pour objet de mettre en parallèle deux psychothérapies, l'une orientale (*wu-wei*), l'autre occidentale (centrée sur le client) et de faire ressortir la résonance et la similarité qui existe entre les deux approches.

Mots-clés: résonance, taoïsme, psychothérapie centrée sur le client, taopsychothérapie, empathie, Lao-tseu.

Introduction

La doctrine orientale du *wu-wei* est en profonde résonance avec l'approche occidentale de la psychothérapie centrée sur le client. Serait-ce, comme l'affirme Haosheng (1996), qu'il y ait un lien historique direct entre les deux ou ne serait-ce qu'une coïncidence des universaux? Pour Rhee¹ (1990) Rogers est taoïste, mais il est «trop verbal». Certes, Rogers est allé à Pékin avec un groupe d'étudiants chrétiens en 1922 (Kirschenbaum, 1979). Toutefois, dans la littérature, on ne trouve **aucune trace de contact direct** entre Rogers et le taoïsme au cours de cette période. Qu'il y ait une forte **résonance** entre Rogers et le taoïsme est une évidence. En effet il convient de citer tout d'abord l'observation faite par Hermensen (1996) qui met en exergue la qualité de *wu-wei* ou de non-interférence du facilitateur de groupe rogérien. Ensuite, on nommera les références de Rogers à Lao-tseu dans son ouvrage de 1980. Et encore le titre même de l'ouvrage «*A Way of Being*»² qui est tiré du texte du Tao Te Ching par Lao-tseu. Cela pourrait peut-être suffire à indiquer l'importance de Lao-tseu pour Carl Rogers si, sur une note plus personnelle, Patterson (2004) ne nous rappelait pas que Rogers avait toujours des citations de Lao-tseu dans son portefeuille.

Cet article a pour première intention de comparer la doctrine taoïste du *wu-wei* avec la métapsychologie de la *non-directivité* de Rogers. Il se propose ensuite d'établir une comparaison entre la taopsychothérapie et la psychothérapie centrée sur le client.

¹ Ndt: Dongshick Ree, psychiatre coréen, est le fondateur de la taopsychothérapie.

² Ndt: «Une manière d'être», ouvrage non traduit en français.

Le *wu-wei* de Lao-tseu

Le terme *wu-wei* représente l'essence de la doctrine taoïste. Il peut avoir plusieurs significations telles que «non-action», «non-interférence», «ne rien faire» et «faire rien». Dans le Tao Te Ching de Lao-tseu (Lau, 1963) les individus qui agissent sous l'influence du *wu-wei* expriment *une manière d'être*. Lin Yutang (1948) conçoit le *wu-wei* comme un «non-désir». La définition du *wu-wei* présente en soi des complexités qui dépassent les propos de cet article. Ces complexités proviennent de l'utilisation de termes qui sont parfois en opposition sans toutefois être en contradiction (nous ne sommes pas dans une logique aristotélicienne). Il est recommandé au lecteur de se référer aux textes taoïstes traditionnels (cf. Lin Yutang: Tao Te Ching).³

On peut trouver des réponses interprétatives occidentales du *wu-wei* chez Karl Jaspers, Martin Buber et Alan Watts. Chez Jaspers (1966, pp. 87-113) le *wu-wei* représente un «non-vouloir» qu'il qualifie de «force de vie». Martin Buber l'interprète en disant: «Interférer dans la vie des choses c'est nuire à la fois aux choses et à soi-même». Quant à Alan Watts il dit: «Il faut laisser les choses se faire. J'ai appris de l'orient ce que signifie le terme *wu-wei*, à savoir en particulier 'ne pas faire, laisser être' – ce qui est très différent de ne rien faire». *Wu-wei* est un terme littéral qui signifie «non-action ou non-interférence et qui, plus adéquatement, veut dire ne pas agir en contradiction avec le Tao». *Wu-wei* est le style de vie de quiconque suit le Tao.

Praxis

Pour décrire le *wu-wei*, Lao-tseu (Lau, 1963, p. 64) compara la méthode du sage qui guide les gens et la manière dont la nature (ciel et terre) affecte toutes les choses. Dit brièvement, ni la nature ni le sage n'ont besoin d'interférer car les gens, comme les choses, se suffisent à eux-mêmes pour croître. Ainsi que Lao-tseu le rapporte dans le Tao Te Ching «le sage dit, je ne fais rien (*wu-wei*) et les gens se transforment d'eux-mêmes». «Donner naissance, nourrir, créer, oui, mais posséder, non; donner sans exiger, c'est cela la vertu.» On peut considérer que cette manière d'être, du sage comme de la nature, est l'une des premières attitudes thérapeutiques que l'on souhaite trouver chez un psychothérapeute qui travaille avec un patient.

³ Note de l'auteur: Lin Yutang (verse 2), The Tao Te Ching by Lao-tzu. Terebess Asia on Line (TAO).

Rogers et le non-directif

Lorsque Carl Rogers introduisit son concept de la psychothérapie non-directive, la psychologie américaine du counseling⁴ était à l'époque fortement directive (F. Thorne, 1948). Au tout début, la conception de la non-directivité de Rogers s'appliquait à la *pratique* du counseling. C'est le client qui dirige le contenu de la séance. Les décisions sont prises par le client, le thérapeute les accepte. Le thérapeute suit le client par sa compréhension des sentiments et des pensées de celui-ci. Par la suite Rogers remplaça la notion du principe non-directif par un ensemble de *valeurs* qui doivent être respectées par le thérapeute, à savoir que le client a le droit de choisir ses propres objectifs, il a le droit d'être psychologiquement indépendant, de conserver son intégrité psychologique et de choisir l'adaptation à la réalité qui est juste pour lui. En 1994, Prouty définit le thérapeute non-directif comme étant celui qui habituellement ne guide pas son client, ne le dirige pas, n'interprète pas ce qu'il dit ou ne lui donne pas de conseils.

Raskin (1947) a d'abord décrit le principe non-directif comme une *attitude*. Il affirme que l'attitude empathique est intrinsèquement non-directive. Bozarth (1998) confirme cette façon de voir et la partage. Toutefois, d'une façon plus orientée vers l'affect, il dit que l'empathie non-directive est «l'essence de la thérapie rogérienne.» Pour Van Belle (1980) enfin, la non-directivité est caractérisée par la *non-interférence* dans le processus actualisant. Peut-être pourrait-on donner à cette approche non-directive une connotation un peu plus active en disant qu'il s'agit d'un *suivi* thérapeutique *livré* au processus expressif du client.

Enfin nous devons également noter que les réflexions qui incarnent le principe non-directif sont liées à l'empathie et au regard positif inconditionnel. Les réflexions doivent transmettre au client, fidèlement, le total reflet de lui-même. Ainsi nous pouvons voir que l'approche non-directive a été définie de différentes manières, soit en termes de pratique, de valeur, d'attitude, d'affect, de non-interférence, de réflexion. *Une manière d'être*, le titre de 1980, est peut-être ce qui exprime le mieux tout ce qui décrit le non-directif de Rogers. Ceci place le principe non-directif au niveau ontologique (Françoise Ducroux-Biass, 2005) et c'est là que survient la résonance avec le taoïsme.

⁴ Ndt: Le terme counseling (orthographe américaine), ou «conseil [psychologique] sans conseil» (Alexandre Lhotheliet), alterne chez Rogers avec celui de psychothérapie dont il est l'équivalent.

Comparaison entre la psychothérapie centrée sur le client et la psychothérapie taoïste

Une approche taoïste de la psychothérapie a été créée et développée par Rhee (2004) sous le nom de taopsychothérapie. Les écrits de Huh (2004) nous permettent d'établir une comparaison avec Rogers. Le *sentiment* est au cœur de la thérapie centrée sur le client comme de la thérapie taoïste (Rogers, 1942, p. 133 ; Huh, 2004, p. 9). En taopsychothérapie il existe un concept dit de «sentiment nucléaire», qui tout au long de la vie du client et à tout moment influence son esprit (Huh, 2004, p. 10). Ce concept est comparable à la notion psychanalytique de la dynamique centrale ou équivalent. Les sentiments nucléaires sont qualifiés d'expérientiels et ils peuvent clairement être mis en parallèle avec l'image du *Bœuf* dans la pratique du Tao. Le Bœuf renvoie aux anciens tableaux métaphoriques qui dépeignent les dix stades de prise de conscience par lesquels la personne doit passer pour atteindre la purification de l'esprit. «*Chercher le Bœuf*», «*Repérer ses traces*», «*Apercevoir le Bœuf*» sont les trois premières images qui correspondent à la compréhension du sentiment nucléaire. À ces niveaux-là, les sentiments sont négatifs. La quatrième image, «*Saisir le Bœuf*», dépeint le stade où le patient peut prendre conscience de ses sentiments nucléaires sans les réprimer. Le cinquième tableau a pour nom «*Conduire le Bœuf*», ce qui signifie tenir, résoudre et contrôler ses sentiments nucléaires. Il correspond au concept analytique de la perlaboration. «*Ramener le Bœuf à la maison*» est le thème de la sixième image : en thérapie le patient a travaillé sur presque tous ses sentiments. C'est le moment de l'acceptation du problème et de la réalité... À la huitième image, «*le Bœuf est oublié mais le berger est encore présent*». Ce tableau symbolise la résolution des problèmes, mais le self⁵ est encore présent (ici, nous sommes au dernier stade des thérapies occidentales). La neuvième image appelée le «*Retour à la Source*» indique que le patient se voit lui-même et qu'il voit la réalité tels qu'ils sont. Enfin à la dernière image qui a pour nom «*Entrer sur la place du marché avec les mains ouvertes*», il s'agit de la libération du self ou encore de la transcendance (Bodhisattva) qui permet d'aider les autres.

⁵ Ndt: «Dans une réponse à Evans (1976) Rogers définit le self comme un terme qui inclut toutes les perceptions individuelles de son organisme, de son expérience, et la façon dont ces perceptions sont reliées à d'autres perceptions ou objets de son environnement et du monde entier.» (K. Tudor and T. Merry, in *Dictionary of Person-Centred Psychology*, London, Whurr, 2002). Étant donné les différentes interprétations entre moi et soi du mot self en français, nous avons préféré conserver le terme anglais accompagné de la définition de Rogers.

En 1961, Rogers a lui-même proposé un modèle de l'évolution des sentiments qu'il a conceptualisé sous la forme d'un changement en sept stades dans le processus de l'*experiencing*⁶ du client. Au premier stade, les sentiments du client sont *éloignés* de son *experiencing*. Au deuxième, ils sont *extériorisés mais ne sont pas revendiqués* par le client. Au troisième, on peut noter *une circulation plus libre de l'expression du self comme s'il s'agissait d'un objet*. Durant le quatrième stade le client décrit des sentiments mais ceux-ci *ne sont pas actuellement présents* alors qu'au cinquième stade les sentiments sont *exprimés librement en tant que processus*. Au sixième stade les sentiments sont *présents et décrits comme épanouis et directement ressentis dans l'immédiateté*. Finalement au septième et dernier stade, les sentiments sont épanouis et ressentis dans *l'immédiateté et ce, pendant le temps de la thérapie comme en dehors*.

Un autre point de comparaison significatif réside dans le fait que les deux approches mettent *l'empathie* en exergue (Rhee, 2004, pp. 21-25; Raskin, 2001, p. 5). Il existe encore une similarité dans la manière dont la *compréhension* est utilisée par le thérapeute pour essayer de capter le sens des expressions du client (Brodley, 2001a; Huh, 2004, p. 12).

Chacune des deux approches donne également de la valeur à l'élément de compassion qui est défini comme empathie envers la souffrance. (Huh, 2004, p. 12 et p. 14; Prouty, 1994, p. 7; Prouty, 2005). Et finalement dans la «manière» taoïste comme dans la «manière» centrée sur le client, les réponses du thérapeute *pointent* directement *sur* le concret de ce qu'exprime le client. Ce qui signifie l'élucidation de l'expression du client à un niveau très concret.

Ainsi donc, au niveau ontologique, théorique et pratique la psychothérapie taoïste résonne-t-elle avec la psychothérapie centrée sur le client. Il est à souhaiter que ce dialogue permette, dans le futur, un enrichissement mutuel de ces deux approches.

⁶ Ndt: Pour faire l'économie d'une périphrase nous avons conservé le terme anglais, qui indique ce dont on est en train de faire l'expérience et plus précisément ici ce dont le self est en train de faire l'expérience.

Références

- Bozarth, J. (1998), *Person-Centered Therapy: A Revolutionary Paradigm*, Ross-on-Wye, England, PCCS Books, p. 57.
- Buber, M. (1957), *Pointing the Way*, New York, Harper and Row, 1951, pp. 31-58.
- Brodley, B. (2001a), Observations of Empathic Understanding in a client-centered practice, *Empathy*, vol 2, Rogers Therapeutic Conditions : Evolutions, Theory and Practice, Haugh, S. & Merry, T. (Eds), PCCS Books, Ross-on-Wye, England, pp. 16-36.
- Ducroux-Biass, F. (2005), Non-Directivity: An Ontological Concept, *Embracing Non-Directivity in Person-Centered / Experiential Theory and Practice in the 21st century*, Ross-on-Wye, England, PCCS Books, pp. 62-74. *La non-directivité: un concept ontologique*, traduction Françoise Ducroux-Biass, in *ACP Pratique et recherche*, n° 2, décembre 2005.
- Haosheng, Ye, (1996), *The History and System of Western Psychology*, Peoples Education (Ed 1), Beijing, China, p. 625.
- Hermensen, E. (1996), Person-Centered Psychology and Taoism: The Reception of Lao-tzu by Carl R. Rogers, *International Journal of Psychology and Religion*, 6, p. 110.
- Huh, Ch. (2004), Introduction to Taopsychotherapy, *Proceedings of the International Forum on Taopsychotherapy and Western Psychotherapy*, Korean Academy of Psychotherapists, Seoul, pp. 6-18.
- Jaspers, K. (1966), Anaximander, Heraclitus, Paramenides, Plotinus, Lao-tzu, Nagarjuna: The Original Thinkers, *The Great Philosophers*, Vol. II, Fort Washington, Pa, Harvest Books, Hb 288, pp. 87-113.
- Kirschenbaum, H. (1979), *On Becoming Carl Rogers*, New York, Delta, pp. 22-29.
- Lau, D.C. (1963), *Tao Te Ching*, London, Penguin Books Ltd., pp. 52, 64.
- Lin Yutang (1948), *The Wisdom of Lao-tzu*, The Modern Library, New York, Random House, p. 14.
- Patterson, C.H. (2004), Personal Communication.
- Prouty, G. (1994), The Non-Directive Attitude, *Theoretical Evolutions in Person-Centered / Experiential Therapy: Applications to Schizophrenic and Retarded Psychoses*, Westport CT, Praeger, pp. 3-9.
- Prouty, G. (2005), Forms of Non-Directive Therapy, *Embracing Non-Directivity in Person-Centered Theory and Practice in the 21st Century*, Ross-on-Wye, England, PCCS Books, pp. 28-39.
- Raskin, N. (1947), The Non-Directive Attitude. In C. Rogers, *Client-Centered Therapy*, Boston, Houghton-Mifflin, p. 29.
- Raskin, N. (2001b), The History of Empathy in the Client-Centered Movement. Rogers Therapeutic Conditions : Evolutions, Theory and Practice, *Empathy*, Vol. 2, Haugh, S, & Merry, T., PCCS Books, Ross-on-Wye, England, pp. 1-15.

- Rhee, D. (1990), The Integration of East and West, *The Korean / American Academy of Psychotherapists / American Academy of Psychoanalysis*, Commemorative reading of Professor Rhee's Kohi (70th Birthday), Seoul, Korea, Aug 4, pp. 42-47.
- Rhee, D. (2004), The essence of Taopsychotherapy in Comparison with Western Psychotherapy / Psychoanalysis, *Proceedings of the International Forum on Taopsychotherapy and Western Psychotherapy*, Korean Academy of Psychotherapists, Seoul, pp. 19-28.
- Rogers, C. (1942), *Counseling and Psychotherapy*, Boston, Houghton-Mifflin, pp. 115-124.
La Relation d'aide et la psychothérapie, trad. J.-P. Zigliara, Paris, ESF, 1980, pp. 119-132.
- Rogers, C. (1961), A Process Conception of Psychotherapy, *On Becoming a Person: A Therapists View of Personality*, Boston, Houghton-Mifflin, pp. 125-159.
Le Développement de la personne, Trad. E.L. Herbert, Paris. 1970, pp. 88-117.
- Rogers, C. (1980), *A Way of Being*, Boston, Houghton-Mifflin, pp. 42-43.
- Thorne, F. (1948), Principles of Directive Counseling and Psychotherapy, *American Psychologist*, 3, pp. 160-165.
- Van Belle, H. (1980), *Basic Intent and Therapeutic Approach of Carl Rogers*, Toronto, Wedge Publishing Foundation, p. 99.
- Watts, A. (1961), *Psychotherapy East and West*, New York, Mentor Books, p. 119.