

Dimension éthique de la psychothérapie relationnelle

Yves Lefebvre

Éthique et psychothérapie

L'éthique est une pensée philosophique qui pose la question du bien. Spinoza indique : « J'entends par bien ce que nous savons, de toute certitude, nous être utile. » Il ne s'agit cependant pas seulement de ce qui est bien pour soi, mais d'un bien en soi qui révèle l'évidence de son utilité pour tous. Le bien au sens philosophique n'est pas non plus la morale au sens chrétien du terme, en tant que conformité à des règles ou à un idéal, et encore moins ce qui fait du bien au sens de donner du plaisir. Le plaisir en effet est rarement ce qui advient en psychothérapie, notamment quand il faut assumer la frustration pour structurer le moi, ou rencontrer ses propres parts d'ombre. L'éthique est donc une discipline de la philosophie qui réfléchit non seulement sur la notion de bien, mais aussi sur les finalités, sur les valeurs de l'existence, sur les conditions d'une vie heureuse etc. Elle étudie les fondements de la morale qui impliquent un certain rapport à la vie. Mais cette pensée sur les valeurs de l'existence et sur la notion même de bien ne reste pas dans l'abstraction intellectuelle, elle cherche à éclairer la communauté humaine à laquelle elle s'intéresse en fonction des questions que celle-ci se pose selon la culture et l'époque, se déterminant ainsi de manière relative dans le temps et dans l'espace.

Appliquée à la psychothérapie d'aujourd'hui, l'éthique pose une question philosophique mais aussi pratique : pourquoi et comment agir au mieux dans la relation psychothérapique ? Qu'est-ce qui est le plus juste et le plus utile, non seulement à cette personne en particulier, mais plus généralement au processus thérapeutique lui-même, indépendamment de cette personne ? Les réponses à cette question détermineront ultérieurement la déontologie qui énoncera des règles pratiques dans une forme juridique, mais l'éthique ne se réduit pas à ces règles. En effet, elle en recherche le motif et trouve leur fondement non pas dans la morale et le droit tels qu'ils se disent de nos jours mais dans une pensée philosophique sur l'intégrité de l'être.

Remarquons qu'il ne peut y avoir de psychothérapie sans référence à une éthique parce que c'est l'éthique qui détermine la qualité de la relation, et c'est la relation qui fonde toute psychothérapie au-delà des techniques, méthodes et théories. La relation thérapeutique ne peut donc pas fonctionner en dehors d'une pensée concernant le bien de la personne, c'est-à-dire ce qui est le plus juste et le plus utile pour son accomplissement psychique, incluant une référence à des valeurs. Sinon il se passe autre chose qui ne concerne plus ce bien ou qui modifie son orientation et ses objectifs et par conséquent ne met plus l'accent sur le seul soin de la psyché, l'avènement de l'état de sujet, l'approche de l'être qui sont les buts de la psychothérapie relationnelle. La pensée éthique invite alors le praticien en psychothérapie relationnelle à tendre vers une qualité d'être qui soit à la fois conforme à la nature de la psychothérapie qu'il pratique, à sa propre personnalité et à l'objectif réel de la personne qui le consulte : devenir conforme à elle-même, sujet libre et autonome. Il s'agit bien de la recherche constante d'un équilibre entre ces trois éléments vivants. Cet équilibre éthique maintenu dans la relation s'avère en lui-même thérapeutique. Il ne saurait se confondre avec l'idéal du moi et encore moins avec une dictature du surmoi. En effet si les règles déontologiques, comme le surmoi, partent du réel et canalisent les pulsions pour interdire des comportements qui dénatureraient la psychothérapie, l'éthique au contraire part d'une idée philosophique sur l'être pour aboutir à l'écoute du réel avec ses pulsions pour lui donner une direction vers le bien en soi.

Pour Lacan, l'éthique est dans le rapport entre le désir et l'action. Ce rapport n'a pas de sens si l'on n'y introduit pas la notion de sujet désirant et acteur de sa propre vie. L'éthique du praticien en psychothérapie relationnelle va donc le conduire à penser ce rapport pour qu'advienne le sujet.

L'éthique comme questionnement

Mais qui juge en nous du bien-fondé de nos actes thérapeutiques ? Partons-nous des multiples utopies du bonheur et de la morale, des nôtres ou de celles de la personne qui nous consulte et qui

peuvent se révéler très différentes, voire contradictoires ? Cherchons-nous à être en accord avec nous-mêmes, donner du sens à nos actes, ou cherchons-nous à ce que ces actes aient un sens pour autrui, fassent lien avec sa propre vérité ? Le psychopraticien vit un paradoxe : il reçoit une demande qui s'adresse à quelqu'un d'autre à travers lui et sa réponse ne peut fonctionner que si la personne se l'approprie, ce qui s'avère possible quand la réponse du psychopraticien ne fait en réalité que révéler la propre réponse de la personne qui le consulte. L'éthique naît alors d'un questionnement permanent : qu'est-ce qui se passe en moi et chez l'autre quand je suis silencieux, quand je donne cette interprétation, quand je pose cette intervention, cette question, cette réponse ou que je manifeste cette attitude ? Qu'est-ce qui se passe quand je doute ou hésite ? Ou quand la personne qui me consulte creuse dans mon écoute les traces de mes propres manques ? Mes intuitions viennent-elles de mon propre inconscient, de celui de la personne en face de moi, de l'écho en moi de ce qui se passe en elle ? La personne ne me paie-t-elle pas pour que ma présence à la souffrance qui la traverse lui permette de donner corps à sa propre vérité ? Qu'en est-il de mon désir de la guérir ? Ou de mon non-désir ? Et qu'est-ce que l'être thérapeute ? L'éthique conduit alors le praticien en psychothérapie relationnelle à une certaine qualité de présence qui n'a de sens que par rapport à l'être et suppose finalement de se questionner sur l'être. L'éthique du praticien en psychothérapie relationnelle se présente donc essentiellement comme un questionnement permanent qui l'oblige à approfondir une pensée concernant l'être.

Éthique, morale et déontologie

L'éthique, quête sans cesse renouvelée de la notion de bien relative à l'être, est une pensée qui inclut une dimension ontologique. Elle se distingue de la morale, ensemble de lois à caractère universel, et de la déontologie qui en est l'application sous forme de règles juridiques pour une profession donnée. Bien sûr, le questionnement éthique va déboucher sur des références morales traduites en règles déontologiques concrètes, mais cette déontologie n'est opératoire en psychothérapie que si elle se fonde sur des pensées éthiques et non sur la conformité au moralisme qui prévaut à une époque et dans une culture donnée.

Prenons l'exemple incontournable auquel de nombreuses personnes pensent spontanément quand on parle de la morale du psy : que se passe-t-il quand un psychopraticien (ou une) établit un rapport sexuel avec une personne en thérapie avec lui ? Ce qui peut se passer dépend de plusieurs facteurs et varie selon les personnes. La nouvelle relation ainsi instaurée diffère dans ses effets si le psychopraticien agit par perversion pour profiter de la vulnérabilité de la personne qui le consulte, ou s'il est lui-même trop influençable et n'a pas su résister à la séduction de cette personne, ou s'il naît un sentiment amoureux partagé au cours de la psychothérapie, tout cela marqué par les structures psychologiques, la maturité, l'histoire personnelle des protagonistes et le sens inconscient que l'acte va prendre pour chacun. Mais dans tous les cas, si une relation sexuelle a lieu, le moins qu'il puisse arriver est que la relation psychothérapique devienne totalement inopérante parce qu'elle a changé de nature. Elle s'arrête, quand bien même le couple concerné croirait pouvoir la poursuivre. Et dans le pire des cas, malheureusement le plus fréquent parce que ce sont précisément les personnes les plus fragiles qui se laissent prendre dans ce genre de situation, le passage à l'acte sexuel représente pour les deux protagonistes, surtout pour la personne venue se confier à un psychopraticien mais souvent pour lui aussi, l'équivalent psychique d'un inceste. C'est alors que le fantasme inconscient surgit dans la réalité, au risque de briser la frontière entre le réel et l'imaginaire et d'introduire la confusion des rôles et des identités, l'envahissement de la culpabilité et de l'angoisse, la régression et parfois un accès de délire, troublant ainsi profondément tout le psychisme. Les professionnels ont donc posé une règle déontologique d'interdit de la relation sexuelle dans la relation thérapeutique, non pas pour se conformer à la morale qui prévaut dans la culture actuelle des sociétés occidentales, ni même pour le respect du droit ou sa crainte parce que, si la personne se sent abusée et porte plainte, la loi considère comme circonstance aggravante la position d'autorité du psychopraticien, mais parce que cette relation, fut-elle entre adultes consentants, va à l'encontre du soin de la psyché par la psychothérapie relationnelle. La relation sexuelle entre une personne en psychothérapie et un praticien en psychothérapie relationnelle s'oppose donc à l'éthique fondée sur le meilleur fonctionnement du processus psychothérapique, au service de l'émergence d'un sujet libre et autonome. C'est donc d'abord ce genre de questionnement éthique qui fonde la règle déontologique, avant toute autre considération.

En psychothérapie relationnelle, la pensée éthique conduira finalement à dégager quelques principes moraux sur lesquels se fonderont les règles déontologiques de la profession. Ces principes ne sont pas issus de la morale sociologique traditionnelle ni du « politiquement correct »

contemporain mais se fondent plutôt sur l'approche phénoménologique de la philosophie, ainsi que sur un certain nombre de concepts issus de notre histoire culturelle comme les notions de personne, de soin, de responsabilité et de droit. Ils se réfèrent aussi à des idées introduites par l'histoire de la psychologie et de la psychanalyse comme les notions de vie psychique, de symbolisation et de sujet. Sans un minimum de pensée concernant ces concepts, rien ne justifierait les principes à partir desquels peuvent se décliner des règles déontologiques, sinon un conformisme moral qui ne refléterait que la paresse de la pensée.

Il semble qu'on puisse alors formuler quatre grands principes issus d'une pensée sur l'éthique de la psychothérapie, qui fonderont les règles déontologiques des psychopraticiens relationnels. Concernant la notion de soin, précisons qu'il s'agit là du soin au sens non médical comme une mère prend soin de son enfant ou un moine de son âme, soin qui se traduit par la qualité d'attention du psychopraticien permettant à la personne de prendre finalement soin d'elle-même par elle-même, devenant sujet et actrice de sa propre vie.

Voici donc ces principes moraux issus de la pensée éthique appliquée à la psychothérapie, tels que la commission de déontologie du SNPPsy les a formulés :

1 - Respect de la personne et de sa subjectivité.

Le praticien en psychothérapie relationnelle considère la personne qui le consulte comme un sujet unique et libre, ce qui le conduit à respecter sa dignité, son intimité, ses parts inconscientes et leur expression symbolique, son autonomie, ses options philosophiques ou religieuses.

2 - Intégrité du soin.

Le praticien en psychothérapie relationnelle se met au seul service du processus psychothérapique de la personne. Il ne fait rien qui pourrait lui nuire ou qui serait motivé par l'intérêt de tiers ou par des fins personnelles conscientes ou inconscientes autres que celles de la psychothérapie.

3 - Compétence professionnelle.

Le praticien en psychothérapie relationnelle s'autorise de sa compétence acquise par un travail psychothérapique sur lui-même approfondi, par des formations spécialisées de haut niveau, par un questionnement constant de sa pratique et par une coopération avec ses pairs dans le cadre d'instances professionnelles.

4 - Responsabilité.

Le praticien en psychothérapie relationnelle décide seul de ses méthodes et techniques psychothérapiques. Il assume la responsabilité du suivi des personnes envers lesquelles il s'est engagé, dans le respect de la loi et des règles déontologiques de sa profession.

La fonction tierce de l'éthique

Si l'éthique qui fonde la déontologie ne le fait pas pour des raisons liées à la morale commune, elle en tient compte secondairement parce qu'elle comporte une dimension sociale et culturelle évidente. La pensée éthique suppose en effet la relation aux autres, et les autres sont insérés dans une organisation sociale avec ses lois et ses valeurs. L'éthique représente alors une sorte de regard extérieur qui vient modifier la relation duelle entre le psychopraticien et la personne en psychothérapie, y ajoutant une dimension qui symbolise la présence du social par un questionnement sur les valeurs implicitement introduites dans la psychothérapie, indépendamment de l'individualité propre et des croyances du praticien en psychothérapie relationnelle et de la personne qui le consulte. De plus l'éthique se traduit par des règles déontologiques partagées par les autres professionnels, élaborées et protégées par leurs institutions et qui font ainsi tiers dans la relation, limitant les éventuels fantasmes de toute-puissance du psychopraticien comme celles du patient, les deux s'obligeant à respecter le cadre imposé par ce troisième institutionnel. Ainsi cette présence symbolique sert de garde-fou à la tentation fusionnelle et au climat incestuel qui tendraient sinon à se glisser inconsciemment dans toute relation de soin.

Ce tiers peut à l'occasion entrer en conflit avec la réalisation personnelle. Il y a par exemple des situations où la personne en psychothérapie remet en cause son couple et sa profession en se mettant en difficulté ou en mettant en difficulté ses proches du fait même de son évolution et de sa nouvelle aptitude à se réaliser, jusqu'à faire douter des effets de sa psychothérapie sensée ne viser que son bien. Cela peut aussi créer chez le praticien en psychothérapie relationnelle une tension entre une approche adaptative pouvant aider la personne à mieux vivre ses relations sociales et familiales, et une approche plus centrée sur le développement du potentiel et la réalisation individuelle au risque d'une possible marginalisation. Pourquoi alors une approche plutôt que l'autre, ou pourquoi l'évitement qui fait dire parfois que ça ne regarde pas le psychopraticien, la personne étant soi-disant seule responsable de ses choix ? Le questionnement éthique nécessaire à

la relation psychothérapique n'évite donc pas les conflits ni n'apporte des réponses confortables toutes faites auxquelles il suffirait de se référer. Au contraire, l'éthique crée souvent une tension et oblige à assumer des choix, lesquels comportent toujours des parts d'ombre et des parts de lumière.

Face à nos utopies personnelles, le questionnement éthique vient essentiellement instaurer une tension créative qui, en s'immisçant dans la relation entre le psychopraticien et la personne qui le consulte, devient un élément tiers essentiel au déroulement de la psychothérapie relationnelle.

Aspects politiques de l'éthique

Par son système de valeurs, l'éthique de la psychothérapie relationnelle pose en fait un projet politique.

En effet, en plaçant la relation intersubjective au premier rang de la hiérarchie des valeurs, le praticien en psychothérapie relationnelle va à l'encontre de l'idéologie individualiste qui prévaut dans notre société et qui favorise la consommation matérielle. Il développe la capacité de susciter des rencontres, l'intérêt de la relation, la quête d'un mieux vivre non plus par l'accroissement du pouvoir d'achat et des possessions matérielles mais par celui des capacités psychiques et relationnelles.

D'autre part, en invitant le sujet à se réaliser dans sa spécificité personnelle et développer ses capacités de relations, l'éthique du praticien en psychothérapie relationnelle non seulement n'exclut personne mais ouvre au goût des différences. Il s'agit bien d'une laïcité ouverte fondée non seulement sur un respect authentique des différences, mais sur l'intérêt positif pour l'altérité qui permet la relation. Dans cette optique, la relation intersubjective ne fonctionne bien que dans une égalité de valeur favorisant la réalisation personnelle c'est-à-dire construite de différenciations et d'altérité. Cette égalité de valeur n'est donc pas l'égalité d'identité que prône l'idéologie contemporaine, laquelle tend à faire régresser dans la fusion, l'ambiguïté incestuelle ou le narcissisme excluant la différence, toutes attitudes favorisant l'oralité et le conformisme qui sont nécessaires au développement des comportements de consommation mondialiste.

Et encore, l'éthique du praticien en psychothérapie, tout entière orientée vers la meilleure réalisation de la personne comme sujet unique et libre, contredit de ce fait l'idéologie scientiste dominante incluant la médicalisation des soins, qui considère l'homme comme un objet scientifiquement observable et techniquement guérissable. Nous ne méprisons certes pas les apports de la science en médecine et notamment en psychiatrie mais l'éthique du psychopraticien invite à réhumaniser la vie et prendre soin de l'être, ce qu'un scientifique ne peut pas entendre.

Cette éthique se fonde enfin sur une implication, un engagement qui vise à faire passer de l'état de victime, de subissant passif ou de demandeur d'assistance à celui d'acteur responsable de sa propre vie. Il ne s'agit plus de se plaindre mais d'entendre le sens de ses symptômes, reprendre la gouvernance de soi-même et se réaliser selon sa propre forme d'être, ce qui va, là encore, à l'encontre de la culture dominante.

L'éthique de la psychothérapie relationnelle se présente au fond comme une proposition d'écologie intersubjective et parfois subversive capable de contrer les maux de notre société. C'est en ce sens qu'on peut l'entendre dans sa dimension politique.

L'éthique du psychopraticien et la phénoménologie

Toute chose se manifeste comme un phénomène. La personne en psychothérapie exprime sa vie humaine à partir de sa faculté à la ressentir, à l'éprouver. Le psychopraticien ne peut alors faire autrement que reconnaître cette vie en tant que phénomène qui se manifeste essentiellement par l'expression affective, corporelle, verbale et mentale de la personne. Partant de ce constat, l'éthique du praticien en psychothérapie relationnelle se sous-tend de la phénoménologie¹ parce qu'il s'occupe des phénomènes psychiques manifestés dont il perçoit le sens, phénomènes qui ne sont ni mesurables ni objectivables ni abstraits, mais qui se révèlent par leur manifestation subjective éprouvée en soi-même. La pensée éthique appliquée à la psychothérapie s'intéresse à ce qui peut apparaître à la conscience et au « comment » de l'expérience, parfois aussi au « pourquoi » et au « pour quoi », mais c'est afin d'accompagner l'existence de l'homme du dedans, en son être, à l'opposé de l'homme vu objectivement de l'extérieur comme objet d'étude, ce qui

1- Le terme est précisé dans la philosophie de Husserl, laquelle est préparée par celle de Kierkegaard et continuée par les philosophes existentialistes.

serait l'éthique de la médecine et de la psychologie universitaire. La pensée éthique appliquée à la psychothérapie se fait là respectueuse de l'expérience telle que la vit la personne, à partir de laquelle le praticien en psychothérapie relationnelle développe une sorte de perception immatérielle qui lui donne l'intuition de l'essence des choses. Et c'est sa qualité de présence qui permet la potentialisation de l'être, c'est cette qualité éthique qui oriente le processus de transformation de la psychothérapie vers la réalisation de la propre forme d'être de la personne en tant que sujet. De ce point de vue l'approche phénoménologique concerne bien la subjectivité considérée comme le réel du vécu de chacun, le « être là » existentiel² que le praticien en psychothérapie relationnelle prend spécifiquement en compte. Il ne peut donc pas se soumettre à une pensée abstraite ou objectivante et à la seule logique scientifique sur laquelle se fondent les études universitaires, quand bien même ce complément culturel aiguiserait utilement son intellect. Il accueille alors tout phénomène psychique sans chercher à le faire entrer au forceps dans les cases préconçues des théories scientistes³ et de la nosographie psychiatrique, s'émerveillant sans cesse de l'inattendu qui surgit dans la relation. C'est bien d'un mouvement de vie qu'il s'agit. Il advient quand l'intensité de la présence et la qualité d'être du psychopraticien entrent en résonance avec la partie vivante et créative de la personne qui le consulte, lui permettant ainsi de se révéler et de se développer. On est loin d'une démarche médicale et loin des méthodes cognitivo-comportementalistes, ce qui n'ôte rien à la valeur de ces approches utiles et efficaces dans leur propre champ mais qui ne s'adressent pas au même niveau d'être et ne proposent ni les mêmes objectifs ni les mêmes moyens. L'éthique du praticien en psychothérapie relationnelle le conduit donc à tenir sa propre place sans confusion. Dans le rapport entre le désir et l'action qui marque l'éthique de la psychothérapie, le praticien en psychothérapie relationnelle gagne donc à le penser phénoménologiquement, c'est-à-dire accueillir le désir tel qu'il se manifeste et orienter l'action vers le mieux de l'existence de la personne et de lui-même, par le moyen de deux sujets en relation. Finalement, le praticien en psychothérapie relationnelle ne s'occupe-t-il pas essentiellement d'accompagner l'angoisse vécue de la personne, mais aussi la sienne propre ? Il s'agit alors de parvenir à la percevoir non plus comme une maladie à éradiquer selon les critères de la médecine, mais plutôt comme la définissait le philosophe Gombrowicz : « L'angoisse, c'est l'angoisse devant moi-même tel que je ne suis pas encore, puisque je dois me choisir. Elle provient de la conscience de la liberté et elle est la structure fondamentale de l'homme. »⁴

2 - C'est la notion de *Dasein* de Heidegger, le fait d'être le « là » dans le monde, l'existence en tant qu'ouverture à l'être, toujours tendue vers sa possibilité d'être suivante.

3- Le scientisme est une idéologie selon laquelle la science expérimentale a priorité sur les autres approches pour interpréter le monde et voudrait « organiser scientifiquement l'humanité » (Renan) en appliquant ses propres méthodes dans tous les domaines.

4 Witold Gombrowicz *Cours de philosophie en six heures et quart* Payot