

Psychothérapie centrée sur l'âme : pour trouver une raison d'être



Par
Stéphane Bensoussan
M.A.

MARTIN est suivi en thérapie pour le traitement de sa dépression. Au cours des huit dernières années, il a travaillé avec acharnement, ce qui lui a permis de gravir rapidement les échelons au sein de l'entreprise pour laquelle il travaille, et ce, de façon fulgurante comparativement à tout autre employé. Il a su s'établir une réputation enviable parmi ses clients et son patron est très fier de sa performance au travail.

Au fil des ans, Martin a gagné beaucoup d'argent. Il a donc pu s'offrir ainsi qu'aux membres de sa famille tout ce dont il désirait. En fait, lorsqu'il prend quelques minutes pour y réfléchir, il est aujourd'hui devenu un homme riche au sens large du terme. Il a tout ce dont il a besoin : un mariage heureux, trois enfants merveilleux, une maison de rêve, un cercle d'amis fidèles et un succès phénoménal au travail.

Menant un tel style de vie, pourquoi diable est-il si déprimé? À l'intérieur de lui-même, Martin ressent le besoin de changer quelque chose; il ressent une urgence de tout laisser derrière lui et de s'enfuir. Il a le sentiment d'un vide intérieur, il ressent qu'il manque une raison d'être à sa vie.

En recevant l'aide d'un psychologue holistique, Martin a appris qu'il avait besoin de nourrir son âme. Il a compris que tout au long de sa vie, il a nourri son ego insatiable dans l'espoir justement de trouver le bonheur. Au lieu de cela, il continue à ressentir un vide de plus en plus oppressant et se sent de plus en plus déprimé. Grâce à la thérapie, il a commencé à mieux se découvrir et à retrouver une paix intérieure. Il a d'abord commencé à pratiquer la méditation, puis il a appris à écouter davantage son corps, à simplifier sa vie et à percevoir la vie sous un angle plus spirituel. Ainsi, il s'est rendu compte des vraies raisons d'être de sa vie et en quelques mois à peine, sa vie a complètement été transformée.

De plus en plus, en Amérique du Nord, un nombre croissant de gens se tournent vers un nouveau type d'intervention holistique

souvent appelée une thérapie psychospirituelle ou encore une psychothérapie centrée sur l'âme. Selon ce modèle holistique, l'atteinte d'une santé optimale se définit par l'intégration de trois composantes : la pensée, le corps et l'esprit. Lorsque l'une de ces trois composantes est en état de déséquilibre, le système tout entier de l'être se retrouve déséquilibré.

Un psychologue holistique veille d'abord à évaluer la santé mentale/émotionnelle du client en tenant compte autant de ses manifestations physiques que de ses croyances spirituelles. En aidant le client à restaurer l'équilibre de chacune de ces composantes, le client découvre un lien véritable avec lui-même qui est vital, passionné et tendre.

Selon les principes de la psychothérapie centrée sur l'âme, la majorité des défis de la vie représentent des occasions pour s'éveiller à la vie spirituelle et s'épanouir. Les défis les plus communs sont la dépression, la maladie, la dépendance, les relations interpersonnelles difficiles et un mécontentement sur le plan de la carrière. Dans chacun des cas, la personne remet en question sa mission de vie sur la Terre et se rend compte qu'il manque quelque chose dans sa vie. Finalement, la personne se met à chercher un sens supérieur à sa vie.

La quête d'un sens réel par l'homme est un acte naturel et bénéfique. Une personne en santé aura une raison d'être dans la vie et ressentira qu'elle est reliée à un pouvoir supérieur. C'est ainsi qu'une telle personne vivra les expériences de la vie selon un point de vue spirituel.

La spiritualité est une expérience qui requiert une conscience d'une relation avec quelque chose qui va au-delà de soi-même et de l'ordre des choses sur le plan humain. Ce pouvoir supérieur a souvent été désigné comme étant Dieu, l'univers ou la conscience collective. Certains individus combleront leurs besoins spirituels à travers une religion organisée tandis que d'autres le feront par le biais de la méditation ou tout simplement en marchant dans la forêt.

Il existe aujourd'hui un nombre impressionnant de recherches confirmant que les individus ayant une croyance spirituelle jouissent d'une meilleure santé par rapport à ceux qui n'en ont pas. De plus, il semble que ces gens qui croient à la vie spirituelle tolèrent mieux le stress, se rétablissent plus rapidement d'une maladie, affichent une attitude plus pacifique et plus détendue face à la vie, tout en profitant d'une meilleure santé en général.

Les gens vivant leur vie de manière spirituelle s'accordent un nombre d'avantages psychologiques essentiels dont :

■ **La sécurité et la protection**

Avoir la notion intrinsèque de ne pas être seul dans l'univers, même lors de moments les plus désespérés, permet à un individu de se sentir davantage en paix en lui permettant d'avoir confiance qu'il existe toujours une source supérieure sur laquelle il peut compter.

■ **Un sens du contrôle**

Avoir une meilleure compréhension des « principes universels » qui dirigent la vie aide les gens à faire face aux injustices puisqu'ils peuvent expliquer en termes correspondant à leur philosophie de vie. C'est un peu comme s'ils possédaient entre leurs mains un nouveau manuel d'instructions pour diriger leur vie ! Ils peuvent ressentir qu'ils sont maintenant capables de diriger leur vie et de manifester ce qu'ils désirent créer.

■ **Une tranquillité d'esprit**

Plus un individu manifeste une dépendance et une confiance à un pouvoir supérieur, plus il sera facile pour lui d'affronter les défis de la vie sans peur ni crainte. Apprendre à laisser aller et croire que tout arrive pour une raison précise tout en se soumettant à la lumière directrice de l'univers peut réduire énormément l'anxiété et permettre de ressentir des sentiments de paix.

■ **La confiance en soi**

Apprendre à laisser aller le besoin de s'autocritiquer ou de se blâmer – en tentant plutôt d'accepter les événements extérieurs ainsi que nos propres capacités – permet à la confiance en soi de s'épanouir.

■ **L'habileté à donner et à recevoir l'amour inconditionnel**

L'amour inconditionnel entraîne l'acceptation totale de soi et d'une autre personne, sans critiques et ni attentes. L'individu se sent libre de tout jugement et peut exprimer plus aisément son vrai soi tout en guérissant certaines de ses blessures appartenant au début de sa vie.

■ **Une ligne directrice**

Développer une relation avec l'univers fournit à un individu une ligne directrice pour prendre des décisions et de résoudre des situations problématiques. En apprenant à demander à l'univers le chemin à suivre tout en étant réceptif aux solutions, un individu développe un sentiment de sécurité intrinsèque.

■ **La conscience**

Une fois qu'un individu emprunte le chemin de la spiritualité, il devient davantage conscient du pouvoir de ses propres pensées, de ses sentiments, de ses actions, de ses intentions et de l'impact que pourront avoir les événements extérieurs sur sa propre paix.

Le rôle du psychologue

Est-ce vraiment le rôle du psychologue de fournir à son client une ligne directrice spirituelle? Un psychologue n'a pas besoin de prendre la place d'un chef religieux. Selon les principes de la psychothérapie centrée sur l'âme, une omission de répondre aux besoins de l'âme nous fait ignorer la source du problème, ayant pour effet de permettre à l'âme d'exprimer son mécontentement à travers d'autres manières. Ainsi, le problème resurgirait peut-être sous une forme différente, manifestement à travers divers symptômes.

Si la spiritualité représente le symbole des lignes directrices du jeu de la vie, le rôle d'un psychologue holistique est donc de permettre à son client l'apprentissage de ces lignes directrices. Prenons le forum des sports en exemple.

Tout comme un client faisant l'expérience d'un défi de la vie, un joueur débutant est celui qui manque le plus des connaissances des règles de son sport. Ces deux individus réagissent énormément aux événements qui les entourent et ils ne peuvent planifier une stratégie efficace. Ils peuvent avoir le sentiment d'être confus, anxieux, incertains et ils peuvent ressentir un manque de confiance dans leurs habiletés. Si les difficultés persistent, ils peuvent tous les deux finir par se sentir impuissants et déprimés.

Au fur et à mesure que le client et le joueur débutant acquièrent une meilleure connaissance des règles directrices, le résultat sera différent. Les règles sont essentielles afin d'obtenir la structure sur laquelle repose leur compréhension et afin de prévoir et de planifier leur prochaine manœuvre. Ils obtiennent ainsi une notion plus nette des risques et des conséquences potentielles de leurs actions. Ils développent une compréhension du « pourquoi les choses fonctionnent comme elles le font » et peuvent ainsi donner un sens aux événements qu'ils vivent. Ils peuvent ainsi bénéficier d'un sens de contrôle, de sécurité et de confiance. À ce chapitre, ils peuvent développer une stratégie afin d'atteindre leur but, tout en étant en paix avec eux-mêmes et en faisant preuve de patience.

La psychothérapie centrée sur l'âme

Adopter le chemin de la spiritualité fournit une raison d'être aux gens. Plusieurs ont connu des progrès significatifs à leur condition et ont changé complètement leur style de vie après avoir incorporé la spiritualité à leur vie. La psychothérapie centrée sur l'âme est en général brève, orientée vers l'atteinte de solutions et a un grand impact. Guidé par le thérapeute, le client explore souvent la raison d'être de sa vie en redéfinissant ses priorités et en clarifiant ses valeurs tout en recherchant une plus grande passion, voire une plus grande sérénité. Ce genre de psychothérapie permet de plus aux clients d'apprendre des habiletés spécifiques qui pourront l'aider éventuellement à faire face aux contrariétés de la vie. Ainsi le client développe une curiosité et une passion envers la vie un peu semblables à l'enchantement que manifeste le jeune enfant faisant une nouvelle découverte.

Selon la psychothérapie centrée sur l'âme, lorsque le potentiel d'une personne est libéré, cette personne atteint une vitalité optimale. Cet état peut se définir par une augmentation de l'énergie physique, un sentiment de joie et de paix constant, une créativité supérieure, une plus grande libido, une meilleure intuition, un esprit clair et un sens profond d'un lien à une source supérieure. Lorsqu'il existe un blocage dans le flux entre la pensée, le corps et l'esprit, des symptômes apparaissent, affectant chaque système.

Principes de base de la psychothérapie centrée sur l'âme

■ Vivre à la source de... vs vivre à la merci de....

Vivre et prendre des décisions à partir d'une force intérieure dans une attitude de paix plutôt que de vivre dans un état de réaction en se prédisposant à la peur, peut avoir un effet très significatif sur la qualité de vie d'un individu. Comprendre comment les spirales de la victime et du créateur fonctionnent permet non seulement de donner un sens à notre vie mais aussi de développer une meilleure compréhension des événements : « pourquoi certains événements surviennent-ils de telle façon ou telle façon ? » Ainsi une personne peut arriver à devenir plus sensible à reconnaître les « coïncidences » dans sa vie et à transformer les défis de la vie quotidienne en moyens de croître spirituellement.

Un individu qui vit à la merci de quelque chose ou qui supporte quelqu'un agit de manière réactive. Bien souvent, il s'ensuit plusieurs événements de vie négatifs tels que la malchance, les difficultés interpersonnelles, l'insécurité financière et les problèmes de santé. En expérimentant la vie dans un état énergétique si peu élevé, une personne se retrouve dans un cycle négatif vicieux et se sent emprisonnée dans un état émotionnel négatif.

D'un autre côté, une personne qui « vit à la source de sa propre vie » démontre une attitude dynamique envers la vie. Cette personne vivra probablement plusieurs événements positifs dont la chance en général, des relations fiables, une abondance financière ainsi qu'une énergie et une santé optimale. Vivre sa vie dans un tel état permet à un individu d'expérimenter des conditions de vie positives tels que la paix, la joie, la confiance, la sérénité et le succès.

Un individu capable d'établir la différence entre l'ego et l'esprit (ou entre la peur par rapport à l'amour) possède la clef pour reconnaître comment et quoi faire pour satisfaire pleinement son âme. Agir à partir de l'ego amène un être à vivre dans la peur, le jugement, le contrôle, le matérialisme, le doute de soi, l'autocritique et des états d'humeur négatifs. En agissant à partir de l'ego, l'être humain ressent souvent un sentiment de vide intérieur plutôt qu'un sentiment de bien-être.

En revanche, en agissant à partir de l'esprit, l'être humain tend à adopter une attitude d'acceptation, un amour inconditionnel envers tous et il libère son âme. À ce moment, il devient moins critique, pardonne davantage et, par conséquent, ressent une plus grande paix intérieure.

■ Vivre au présent

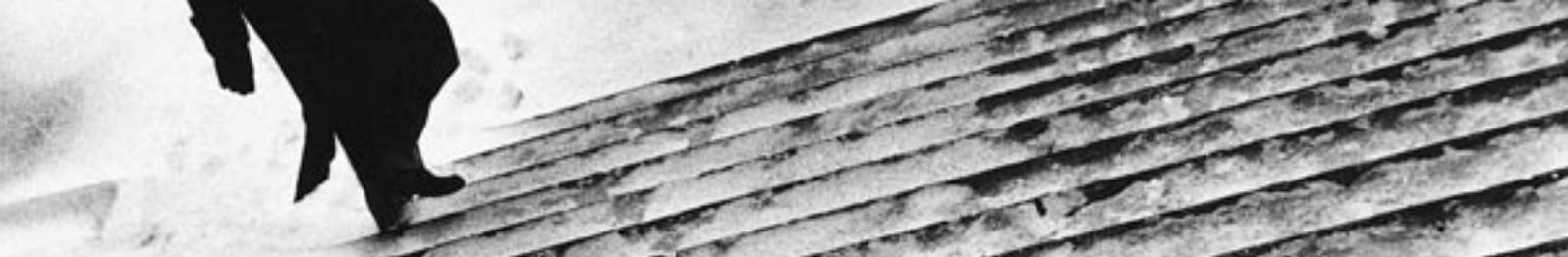
Encourager un client à vivre le moment « ici et maintenant » apporte naturellement un état de paix intérieure puisque le moment présent ne contient pas de critique et ne peut ainsi être transformé en émotion. La technique de la méditation consciente est un outil très puissant qui permet aux clients d'entraîner leur mental à se concentrer sur le moment présent. Une fois que le client maîtrise bien les principes de la pensée consciente et peut les implanter à l'intérieur d'un simple exercice de méditation, il peut ensuite généraliser ces principes dans sa vie quotidienne. Vivre le moment présent permet au client d'être libéré temporairement d'un conflit intérieur, de ses pensées et de ses émotions répétitives. Cette technique offre également à la personne un sentiment d'acceptation et un détachement du besoin de contrôler une situation.

■ Éveil de l'intuition

Une personne qui a l'esprit en paix et qui vit le moment présent devient plus réceptive à la voix de l'intuition. Ce concept émane d'études effectuées sur la conscience et des principes de la psychologie jungienne qui confirme que le corps renferme la sagesse de la personne. Ainsi, l'éveil à l'intuition permet à un individu d'être sur la même longueur d'onde que son être intérieur. L'intuition travaille un peu comme un radar en envoyant un *feedback* direct et immédiat à la personne afin qu'elle puisse prendre les bonnes décisions dans son propre intérêt. En utilisant son intuition, l'individu passe d'un état de dépendance envers une source externe d'approbation à un état de confiance envers sa voix intérieure. Développer son intuition aide à acquérir plus de confiance en soi, une meilleure perception de contrôle et un sentiment d'être plus relié à soi.

■ L'acceptation

Le thérapeute aussi bien que le client doivent être capables de se libérer de toute forme de jugement fondé de ce « qui devrait être », et favoriser plutôt l'acceptation de ce qu'ils sont et de ce qu'ils ressentent. Ils apprennent ainsi à reconnaître et à accepter non seulement les qualités positives du moi intérieur mais aussi ses aspects négatifs. L'objectif est d'amener le client à réaliser que ce qu'il est et ce qu'il ressent est tout à fait naturel. Le rôle du psychologue n'est pas de guérir le client mais plutôt de créer un espace dans lequel il puisse s'ouvrir à lui-même afin de créer une présence aimante. Le processus implique l'accompagnement du client à la reconnaissance qu'il est déjà correct au lieu d'emprunter



un chemin d'amélioration de soi, qui fondamentalement, maintient l'autocritique.

Lorsqu'un client peut apprendre à s'accepter sous toutes ses formes, il peut aussi accepter les défis auxquels il doit faire face avec beaucoup moins de résistance et une plus grande sérénité.

■ **L'abandon**

Certaines choses sont hors de notre contrôle et nous devons abandonner l'illusion que nous sommes tout-puissants. Apprendre à laisser aller le besoin de contrôler une situation est un concept important qui amène la simplicité, la liberté et la paix. Quoique ce concept soit difficile à maîtriser, il est essentiel, surtout pour les personnes qui font face à un sentiment d'impuissance.

■ **Le pardon**

S'accrocher à la blessure et à la peine engendrées par une autre personne ne sert qu'à occasionner une souffrance à celui qui en est victime. L'abandon de cette peine libère la personne de ce stress sans excuser le comportement de l'autre personne. Cette étape est une composante essentielle du processus de guérison.

Stéphane Bensoussan est psychologue et formateur à la Clinique holistique du West-Island de Montréal.

Références

Fratattaroli, E. (éd.). *Healing the Soul in the Age of the Brain; Becoming Conscious in an Unconscious World*. New York, Viking Penguin Press, 2001.

Gartner, J., Larson, D. B., et Allen, G. (1991). « Religious commitment and mental health : A review of the empirical literature ». *Journal of Psychology and Theology*, 19, p. 6-25.

Kassy, K. G. (éd.). *Health Intuition*. Center City, Minnesota, Hazelden Press, 2000.

Martin, P. (éd.). *The Zen Path through Depression*. New York. Harper Collins Publisher, 1999.

Matthews, D. A. (éd.). *The Faith Factor : Proof of the Healing Power of Prayer*. New York, Viking Press, 1998.

Miller, W. R. (éd.). *Integrating Spirituality into Treatment : Resource for Practitioners*. Washington, American Psychological Association, 1999.

Worthington, E. L. Jr., Kurusu, T. A., McCullough, M. E., et Sandage, S. J. (1996). « Empirical research on religion and psychotherapeutic processes and outcomes: A 10-year review and research prospectus ». *Psychological Bulletin*, 119, p. 448-487.



Séminaires
Thérapie d'Impact
par Danie Beaulieu, Ph.D.

La Thérapie d'Impact a été créée par Ed Jacobs, Ph.D., professeur à l'Université de West Virginia. Danie est actuellement la seule au Canada et dans la francophonie à pouvoir transmettre cet enseignement. Six cours sont présentement disponibles pour apprivoiser cette approche. Joignez-vous à nous et vous aussi redécouvrez le plaisir d'aider efficacement vos clients !

Tarif Régulier
• 150,00 \$ / jour + taxes

Tarifs Avantage*

- Réservation : 125,00 \$ / jour + taxes
- Groupe : 110,00 \$ / jour + taxes
- Étudiant & Communautaire : 85,00 \$ / jour + taxes

* Vous devez acquitter votre facture au moins 2 semaines avant la date de formation; certaines conditions s'appliquent.

Pour vous inscrire ou pour plus d'informations :



Académie IMPACT
PSYCHOLOGIE & PÉDAGOGIE
1-888-848-3747
www.academie-impact.qc.ca

Thérapie d'Impact niveau 1	Thérapie d'Impact niveau 2
Québec 6-7-8 nov. 2002 2-3-4 avril 2003 Montréal 13-14-15 nov. 2002 9-10-11 avril 2003	Québec 4-5-6 sept. 2002 17-18-19 sept. 2003 Montréal 28-29-30 oct. 2002 24-25-26 sept. 2003
Relations Interpersonnelles de 8/10 à 10/10	Techniques d'Impact en individuel
Québec 18 octobre 2002 21 mars 2003 Montréal 25 octobre 2002 28 mars 2003	Québec 16 octobre 2002 19 mars 2003 Montréal 23 octobre 2002 26 mars 2003
Techniques d'Impact en groupe-couple-famille	Devenir un meilleur leader
Québec 17 octobre 2002 20 mars 2003 Montréal 24 octobre 2002 27 mars 2003	Québec 18 mars 2003 Montréal 25 mars 2003