

*« Je suis allé dans la mort intérieure et j'ai vu que la mort extérieure était meilleure que la mort intérieure. Et j'ai décidé de mourir extérieurement et de vivre intérieurement »*

**Carl Gustav Jung**

## Au sommaire

**L'aptitude à la joie en psychothérapie**

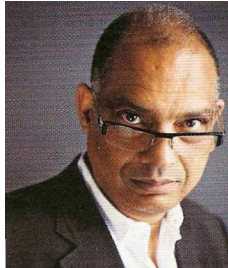
**Alain Héril**

**Exposition**

**« le livre rouge »  
de C.G Jung**

## **L'aptitude à la joie en psychothérapie**

Alain Héril



En tant que superviseur, je suis actuellement en contact avec une cinquantaine de psychothérapeutes. Je m'aperçois qu'il y a des questions récurrentes qui taraudent mes consœurs et confrères et ce, depuis des années. Tout cela est logique tant notre métier ne comporte en rien des réponses définitives et intangibles.

Néanmoins, la question de l'état interne du thérapeute est une constante. « Puis-je accompagner l'autre si je ne vais pas bien moi-même ? », « Suis-je la bonne personne pour travailler avec un dépressif si je le suis moi aussi ? », « Dois-je aller bien dans mon couple pour être efficace face à deux personnes en crise relationnelle ? ». Tant d'interrogations qui ont besoin de pistes de réponses pour rassurer aussi bien les « jeunes » thérapeutes que les « moins jeunes ». Evidemment, au-delà d'un retour à sa propre thérapie, il se joue dans ces questionnements l'idée qu'un psy est solide constamment, heureux absolument, serein définitivement... Vœu pieux et ô combien irréalisable qui n'est que la face cachée d'un désir de toute puissance !

Oui, nous sommes et restons faillibles, fragiles et parfois incompetents dans nos univers privés. Et nous ne pouvons que constater combien cela peut embarrasser un accompagnement thérapeutique digne de ce nom. Peut-être même est-il bon d'agir et d'être, en laissant dans le champ nos incertitudes et nos douleurs. Elles encomrent moins l'espace thérapeutique que nos croyances absolues et nos certitudes.

Mais pour aller plus loin, il me semble que nous avons à faire en nous un travail particulier sur notre aptitude à la joie. Je crois à une joie fondamentale du psychothérapeute. Une joie à exister, une joie à faire ce métier, une joie à la présence. Cette joie se trouve tout au long d'un travail personnel, mais elle se développe dans le contact avec le cheminement de l'ouverture psychique de l'autre à lui-même.

Elle se doit d'être fondatrice et permanente. Ce que je cherche à dire, c'est que même si nous sommes tristes, ou désœuvrés, pour des raisons de circonstances, cela ne doit en rien entamer notre joie qui n'est que la marque visible de notre adhésion pleine et entière à la pulsion de vie, à l'Eros...

Un thérapeute peut, en empathie « comprendre » la détresse de son patient à partir de la sienne. Les liens transférentiels de surface s'édifient ainsi. Mais une partie plus inconsciente du patient se connecte au « cœur de joie » du thérapeute et s'appuie dessus, se relève à partir de cela, dépasse les contradictions grâce à ce joyau en nous, comme une offrande permanente.

Cette joie dont je parle ici, n'est pas une position béate de positivisme à tout crin. Il s'agit d'une qualité d'être qui nous oblige à faire le distinguo entre une permanence ontologique humaniste et les frimas circonstanciés des aléas de la vie auxquels nous sommes soumis comme les autres.

Cette qualité d'être, cette présence, cette posture, nous fondent dans ce que nous sommes. Elles ne sont jamais définitivement acquises, elles sont toujours en mouvement. Elles nous surprennent à chaque fois, nous émerveillent et consolident la base même de ce que nous sommes.

S'il y a une spiritualité de la psychothérapie, c'est bien là qu'elle trouve sa source.

Après, c'est à chacune et à chacun de trouver le chemin qui mène de la joie qui nous porte à la jubilation qui nous emporte.



## Exposition

« Le livre rouge de C.G. Jung, récit d'un voyage intérieur »,

jusqu'au 7 novembre 2011 au musée Guimet à Paris.

Renseignements : [www.guimet.fr](http://www.guimet.fr)

*Le Mandala équilibrant les opposés*  
Carl Gustav Jung

### **Les mots des maux... Quelques phrases entendues en thérapie :**

« *J'attends beaucoup de vous, et j'attends beaucoup de moi* »

« *Mon fils pense que votre prénom c'est Mapsy* »

« *En ce moment c'est re-moyen* »

« *Je n'ai plus les papillons dans le ventre qui rendent cochonne* »

« *J'ai hésité entre vous et un marabout* »

« *Je me fatigue de me détester* »

« *Je suis déprimé depuis ma naissance* »

« *Ici je pleure, parce qu'ailleurs c'est pas possible* »