

Apprendre la présence thérapeutique



© Mangostar / AdobeStock

Dans les milieux de l'accompagnement et de la santé, la «présence» se décline en présence à soi, présence à l'autre, présence à ce qui nous entoure et présence à plus grand que nous. Comment définir, cerner et mettre en pratique cette posture?

Par **Maryline Glanzmann**, coach, thérapeute, et **Jenny Joseph**, art-thérapeute, praticienne en hypnose, Centre de la Présence, Lausanne

La «présence» est un terme courant et désormais souvent assorti de l'adjectif «thérapeutique». Que recouvre cette formule ? Pour Carl Rogers, pionnier de la psychologie humaniste et inventeur de l'approche centrée sur la personne, c'est une qualité d'être déterminante en thérapie, une capacité à être pleinement présent.

Les psychologues américains, Shari Geller et Leslie Greenberg, définissent la présence thérapeutique comme « un état de réceptivité qui implique une ouverture totale au monde intérieur multidimensionnel du client rencontré en thérapie, notamment via son expression verbale et corporelle, en même temps qu'une ouverture du thérapeute à sa propre expérience corporelle dans l'instant, afin d'accéder à la reconnaissance, à la compétence et à la sagesse qui se manifeste à travers ce vécu corporel » [1].

C'est aussi d'une forme de « présence » dont il est question dans ce que François Roustang dit au sujet de la posture d'aidant : « Le thérapeute doit être d'une ouverture sans limite, ne porter par définition aucun jugement préalable, aucun diagnostic. Il doit toujours recevoir le patient comme si c'était la première fois, sans préjugé. » [2]

Le chirurgien et psychothérapeute Thierry Janssen, fondateur de l'École de la présence thérapeutique à Bruxelles [3], appelle la présence thérapeutique « la qualité d'être qui permet de se rencontrer soi-même et de rencontrer l'autre, dans l'entière de ce que nous sommes, sans jugement, en manifestant l'acceptation inconditionnelle qui permet d'abandonner les défenses névrotiques de nos Moi respectifs pour accéder au silence et à la paix de notre essence comme – le Soi ».

La présence pourrait-elle ne pas être thérapeutique ? Thierry Janssen considère que la présence est un outil de guérison, de transformation et qu'il n'est pas nécessaire, qui plus est, d'être face à un patient pour que notre

Comment citer cet article ?

Maryline Glanzmann et Jenny Joseph, «Apprendre la présence thérapeutique», REISO, Revue d'information sociale, mis en ligne le 19 mars 2020, <https://www.reiso.org/document/5734>

présence se révèle apaisante et épanouissante pour nous-même et pour autrui. La présence est une qualité d'être, au quotidien. On pourrait dire qu'il n'est pas non plus nécessaire d'être thérapeute pour que la qualité de présence à soi déploie des effets thérapeutiques.

Partant de ce postulat, comment transmettre aux professionnels de l'accompagnement des outils qui favorisent cette qualité de présence, pour le plus haut bien de tous ? Mettons d'abord en évidence quatre dimensions différentes : la présence à soi, la présence à l'autre, la présence à ce qui nous entoure et la présence à plus grand que nous.

La présence à soi

La présence à soi permet la prise de conscience de soi. Lorsque nous y travaillons, nous apprenons à porter notre attention sur trois niveaux différents : la conscience du corps avec ses sensations et ses mouvements, la conscience des sentiments qui circulent en nous et la prise de conscience des pensées qui traversent sans cesse notre esprit. « Dès que l'amygdale refonctionne normalement, les situations de stress et d'agitation ne sont plus tolérées ; l'individu redevient sensible à la tension qu'il s'impose ; il perçoit à nouveau les émotions désagréables et les sensations inconfortables du corps comme des signaux d'alarme qui lui demandent de changer de comportement. » [\[4\]](#)

En effet, une fois activé, l'état de présence met en route notre système parasympathique au niveau de notre système nerveux autonome et va donc autoriser l'organisme à se reposer, à se régénérer. Une telle posture, si nous apprenons à la maintenir dans l'action, durant notre journée de travail ou nos diverses interventions, va donc protéger le professionnel de l'accompagnement en lui offrant une énergie, une vitalité nécessaire à son bien-être. Cette énergie vitale va se répandre et s'offrir au client tout en le servant dans son propre processus. Une telle posture permettra ainsi, avec le temps, d'offrir également une forme de durabilité au professionnel devenu conscient de sa responsabilité d'activer aussi souvent que possible sa qualité de présence. Car, il faut le savoir, cette dernière nous quitte souvent. C'est donc tout un apprentissage que de s'y reconnecter régulièrement.

La présence à l'autre et au monde

La dimension de la présence à l'autre invite à mieux prendre conscience des gens. Cet exercice peut paraître évident. Pourtant, cette posture nous incite à aller regarder au-delà d'un corps physique en face de nous. C'est un apprentissage que de vraiment regarder l'autre pour en recevoir quelque chose. « Écouter n'est pas simplement entendre. Nous n'écoutons pas uniquement avec nos oreilles mais avec tout notre corps. »

La troisième dimension, la présence à ce qui nous entoure, nous amène à prendre conscience des choses matérielles, de notre environnement, de la nature avec un minimum de filtre. Prendre le temps de porter son attention sur ce qui est là, tout près de nous.

Quant à la présence à plus grand que nous, c'est la prise de conscience de la réalité. Mais la réalité ne signifie pas « penser » à prendre conscience de la réalité. Nous parlons là de la réalité dans sa nudité ; il s'agit donc d'une forme de contemplation.

Ces quatre formes de prises de conscience se vivent au fil du temps comme un processus d'évolution, éveillant notre « Être » et améliorant notre qualité de présence tout en déployant ses effets de guérison et d'auto-guérison, pour soi, pour les autres.

Les effets de l'auto-guérison

Nous pouvons aisément imaginer les effets constructifs de la présence pour toutes les parties. Ainsi, elle devient un outil d'auto-guérison tout en offrant des résultats positifs pour le client et en créant une énergie de paix et d'harmonie pour les éventuels collègues. Cette même posture va également activer des émotions positives comme la joie, l'enthousiasme, la bienveillance, l'ouverture du cœur, qui vont évidemment se propager au sein des équipes pour une meilleure qualité de vie au travail [5].

La présence ainsi qu'un environnement bienveillant, respectueux, non-jugeant semblent porter automatiquement des effets positifs sur les personnes, la relation, les objectifs à atteindre. La personne se sentant bien dans cet environnement, va se poser, se relâcher, oser faire de nouvelles expériences positives, se remobiliser, regagner en confiance, connecter ses ressources, etc.

L'apprentissage de cette posture exige de travailler sur soi, d'apprendre à ne pas tomber dans ses blessures névrotiques. Il demande une discipline, dans l'idéal quotidienne, et donc une réelle volonté qui ne peut venir que de chacun·e.

Cette posture de la présence peut évoluer avec le temps comme un art de vivre et/ou une philosophie qui invite à être en contact avec le sentiment de la gratitude. De récentes études scientifiques en montrent les bienfaits multiples. Une des spécialistes en la matière, Rebecca Shankland, responsable du diplôme universitaire de psychologie positive en France, précise que la gratitude est devenue une valeur phare dans la psychologie positive [6].

Le potentiel de la gratitude est immense et a la faculté de nous ouvrir de nombreuses portes. Au Centre de la présence, nous nous exerçons donc à activer la présence à soi, à l'autre et la gratitude, aussi souvent que possible, pour une santé durable et globale facilitant ainsi l'émergence de tout notre potentiel.

[1] Geller S.M., Greenberg L.S., Therapeutic Presence : A Mindful Approach to Effective Therapy, Washington DC, American Psychological Association, 2012, p.7

[2] Voir notamment son interview sur le site de Sciences Humaines, [en ligne](#)

[3] A noter que Maryline Glanzmann et Jenny Joseph, co-auteurs de cet article, y ont suivi une formation. [Site internet de l'EDPT](#).

[4] Voir [cette page du site de l'EDPT](#) sur la «présence»

[5] C'est ce que les autrices de cet article pratiquent au Centre de la Présence à Lausanne au travers d'ateliers, de formations et de suivis individuels. [Site internet](#)

[6] Lire notamment «Les pouvoirs de la gratitude», Editions Odile Jacob, 2016, 169 pages.