

Ce qui est primordial, c'est la présence humaine

Eugène T. Gendlin

Traduction : N. Rudigoz

Eugène T. Gendlin est un philosophe et psychologue américain. Il a obtenu son doctorat de philosophie à l'université de Chicago, où il a ensuite enseigné de 1963 à 1995. Il a été primé à trois reprises par l'*American Psychological Association* pour son élaboration de la psychothérapie existentielle. Son œuvre philosophique porte particulièrement sur la relation qui existe entre la logique et la complexité implicite. C'est un auteur prolifique, dont le livre le plus connu, *Focusing*, s'est vendu à un demi-million d'exemplaires en anglais et a été traduit en dix-sept langues. Pour plus d'informations, voir le site www.focusing.org.

Tiré de: Gendlin, E.T., The small steps of the therapy process: how they come and how to help them come, in G. Lietar, J. Rombauts et R. Van Balen, (1990), *Client-centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties*, Leuven University Press, pp. 205-224. Cet extrait est le début de l'article, soit les pages 205 et 206.

L'essence du travail d'écoute avec une autre personne consiste à être une personne vivante et présente. Et heureusement, parce que si nous devions absolument nous montrer intelligents, ou bons, ou mûrs, ou encore pleins de sagesse, nous aurions probablement quelque difficulté. Mais tout cela n'est pas ce qui importe. Ce qui importe, c'est d'être un être humain avec un autre être humain, de reconnaître en l'autre un être différent et présent...

Ainsi, lorsque je suis assis face à quelqu'un, je prends tous mes soucis et mes sentiments personnels et je les pose là, à côté de moi, pas loin, parce que je peux en avoir besoin. Il se peut que j'aie besoin d'aller y voir. Puis je prends tout ce que j'ai appris... et je mets tout cela de côté, de l'autre côté, près de moi. Alors je suis simplement présent, avec mon regard, et là il y a l'autre personne. Si celle-ci me regarde dans les yeux, elle verra peut-être mon manque d'assurance. Je devrai supporter cela. Ou elle ne regardera peut-être pas. Mais si elle regarde, elle verra cela. Elle verra en moi une existence un peu timide, un peu repliée sur soi et inquiète, mais j'ai appris que cela n'était pas un problème. Il n'est pas nécessaire que je me sente en sécurité sur le plan affectif, ni que je sois solidement présent; il est seulement nécessaire que je sois présent. Je n'ai pas à avoir tel ou tel type de personnalité. Ce qui est nécessaire pour aider une personne c'est une personne qui soit présente. Ainsi, j'ai fini peu à peu par me convaincre que même moi, je suis capable d'être cela.

Il y a vraiment beaucoup de choses différentes que je peux aller chercher en moi. Lorsque ce qui se passe est obscur et que je ne suis plus certain d'être en contact avec la personne, ce n'est pas le moment d'aller chercher en moi certaines choses, je dois plutôt refléter le sens de ce qu'elle exprime et la suivre au plus près afin de rétablir le contact. Je me centre de nouveau sur la personne (et non sur mes propres sentiments), j'essaie de ressentir la personne et ce qui se passe. Parce qu'il s'agit d'un autre être humain, différent de moi. Cela – à mon avis – c'est notre toute première tâche.