

## Le courant humaniste

« *L'Homme est la mesure de toutes choses* » Protagoras (v<sup>e</sup> siècle AJC)

Le courant humaniste en psychothérapie se base sur la reconnaissance de la vocation naturelle de l'être humain à diriger son existence et à trouver en soi les ressources créatives pour se réaliser pleinement.

Plus concrètement, les psychothérapies de la "famille expérientielle-humaniste" *« sont axées sur le fonctionnement plus général de la personne (par opposition aux approches axées sur les symptômes) ainsi que sur ses possibilités de croissance positive; elles sont également axées sur le monde expérientiel subjectif du client comme point de vue central; elles mettent l'accent sur le rôle crucial de la qualité de la relation thérapeutique dans le processus de changement thérapeutique; elles se caractérisent par une empathie continue comme méthode phénoménologique constamment en avant-plan, une forte présence personnelle dans la rencontre thérapeutique, une alliance thérapeutique à forte connotation égalitaire et une image de l'homme dans laquelle il y a place pour "une marge de liberté", pour la réalisation personnelle et dans laquelle le désir de contact et de solidarité est considéré comme un besoin essentiel. »* (Définition donnée par le Conseil Supérieur d'Hygiène - page 28 du document CSH n° 7855 du 21/06/2005 et validé par le Collège transitoire le 13/07/2005).

La Psychothérapie humaniste est issue de la Psychologie humaniste, appelée « Troisième force de la Psychologie », les deux premières étant la Psychanalyse et le Behaviorisme (Comportementalisme).

Les thérapies humanistes sont aussi appelées « Les nouvelles thérapies ». Elles sont nées en effet dans la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle. La Psychanalyse et la Thérapie Comportementale datent quant à elles de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

Cette appellation de « nouvelles thérapies » doit être nuancée car les psychothérapies humanistes puisent en fait leurs racines dans un terreau très ancien.

La citation de Protagoras, par exemple, nous montre que depuis l'Antiquité, certains penseurs ont insisté sur la responsabilité de l'être humain dans l'élaboration de ses valeurs et de ses choix.

Mais, ce sera surtout à partir de la Renaissance que les idées humanistes vont se répandre dans toute l'Europe et ce, à partir de Florence en Italie. Cette époque est marquée par de grands bouleversements dans différents domaines : artistique, scientifique, philosophique. C'est l'époque des grandes découvertes. Un monde nouveau est en marche.

Cette révolution commence dans le monde des arts avec la **libération** de l'expression artistique. Le concept de **liberté** émerge à cette époque et devient un référent central dans la pensée humaniste. Il marque à la fois une progression et une véritable césure avec le Moyen-Age, son dogmatisme et ses références transcendantales. Les philosophes de la Renaissance vont combattre la « pensée unique » et réintroduire le relativisme.

La Psychologie Humaniste plonge aussi ses racines dans le terreau de la Phénoménologie : au XIX siècle, **l'approche phénoménologique**, caractéristique de la Philosophie Existentielle, se développera à partir de penseurs tels que Dilthey, Husserl, Bergson, Heidegger, Sartre, Merleau-Ponty ... La Psychologie Humaniste intègre les mêmes concepts que la phénoménologie et l'existentialisme : **l'actualisation des potentialités individuelles, la réalisation de soi, la possibilité d'une croissance personnelle** et donc d'un **projet existentiel**. L'individu humain est considéré comme **libre et responsable de son destin**. Ces concepts vont ensuite être opérationnalisés par des psychothérapeutes américains qui, d'une certaine manière, « (...) vont *donner à la psychologie humaniste, les moyens de ses ambitions* » (Patrick TRAUBE). Plusieurs noms contribuent à cette réalisation : Erich FROMM, Abraham MASLOW, Carl ROGERS, Fritz PERLS, Eric BERNE, Alexander LOWEN et Irvin YALOM. De Fromm, nous retiendrons l'accent mis sur l'unité de la personne par-delà la diversité de ses aspects, sur l'apaisement des antagonismes entre les différentes facettes du sujet, sur la recherche d'une synthèse des opposés.

Maslow sera l'initiateur du Mouvement du Potentiel humain dans les années septante. Avec Murphy, il est à l'origine de la création de l'Institut d'Esalen en Californie où des méthodes comme la Gestalt-thérapie (F. PERLS), l'Analyse Transactionnelle (E. BERNE), l'Analyse bioénergétique (LOWEN) ainsi que le Rebirthing (L. ORR) verront le jour.

Ce sera finalement chez Carl Rogers que nous trouverons la première systématisation d'une nouvelle attitude clinique : le thérapeute est une **personne réelle, authentique** et **congruente**. Rogers mettra en évidence l'importance des attitudes du thérapeute dans la relation, reprises sous les termes (complémentaires) de congruence, de considération positive inconditionnelle et **d'empathie**. C'est lui qui, le premier, définira la relation thérapeutique comme une rencontre interpersonnelle et une expérience de maturation.

### En résumé

- « La démarche humaniste apparaît tout d'abord comme une approche historique. L'être humain est un être engendré, il s'inscrit dans une histoire. Cette histoire sera réécrite dans la relation thérapeutique avec l'espoir d'en corriger certaines failles et d'en résoudre certains conflits » (Patrick Traube). La démarche humaniste est aussi une démarche holistique (qui vise la totalité de l'être) et systémique. Elle a favorisé des recherches, des nouvelles théories et l'émergence de nouvelles approches thérapeutiques valorisant le corps et la communication non verbale. Elle intègre aujourd'hui l'apport des neurosciences.
- Comme la psychanalyse, la thérapie humaniste est une démarche psychodynamique, elle prend en compte les dimensions inconsciente et préconsciente ou infra-consciente. Cette position l'amène à tenir compte de la signification des symptômes, des phénomènes de résistance au changement, des mécanismes de répétitions, des bénéfices du symptôme etc. Mais elle est également une thérapie dynamique dans le sens où elle considère que la personne est confrontée à des conflits existentiels qui mettent en scène les fondamentaux de l'existence pour reprendre l'expression d'Irvin Yalom : le rapport à la mort, la liberté, l'isolement fondamental et la question du sens.

- La démarche humaniste est une démarche interrelationnelle. La psychothérapie est une nouvelle histoire qui se tisse entre le patient et son thérapeute : cette expérience relationnelle occupe une place prépondérante dans le processus thérapeutique. A cette expérience originale, peuvent s'ajouter des relations multilatérales dans un groupe thérapeutique ou dans une thérapie de couple.
- L'entrée dans la thérapie est le fruit d'une décision, expression de la volonté du patient à reprendre du pouvoir sur son existence. La démarche et le postulat qu'elle contient est donc une démarche décisionnelle. Suivre une thérapie humaniste, c'est accepter implicitement que l'humanité de l'homme n'est ni un donné, ni un acquis. Elle est, au contraire, un processus d'humanisation toujours en cours.
- Comme la thérapie comportementale, la thérapie humaniste vise le changement, ce qui en fait une démarche pragmatique et opérative, dans le sens où elle cherche à se donner les moyens d'intervention pour aider au mieux au processus de guérison.

Paul Kestemont