

## LE HAKOMI SIMPLIFIÉ

Une nouvelle perspective sur la psychothérapie  
de pleine conscience selon Ron Kurtz  
par Randall Keller <sup>1</sup>

*(Traduit de l'anglais par Sophie Cattier et Aude Alibert)*

### Préface

*Ce qui compte, c'est l'aptitude à continuer à trouver des solutions, car toute réponse est temporaire. Aucune réponse exacte n'est en soi permanente. C'est l'aptitude à continuellement changer, pour trouver ce qui fonctionne maintenant, qui maintient un organisme en vie.*

– Margaret Wheatley, A Simpler Way

*Les écoles de commerce priment davantage les comportements complexes et difficiles que les comportements simples, pourtant un comportement simple est plus efficace.*

– Warren Buffet

---

<sup>1</sup> [Randall Keller a étudié plusieurs années avec moi. – RK \*]

\* N.d.t. : Ron Kurtz. Ici, comme dans la suite du texte, dans les commentaires entre crochets ajoutés au texte de Randall Keller, ces initiales désignent Ron Kurtz, qui est à l'origine du Hakomi et du Hakomi Simplifié

Depuis ses débuts, en 1980, le Hakomi a toujours été une psychothérapie relativement simple dans l'univers des psychothérapies : son enseignement théorique est assez modeste ; on peut le pratiquer avec seulement quelques cartes du territoire psychologique en main, d'autant plus qu'il ne propose qu'une poignée de techniques. Quand Ron Kurtz a pour la toute première fois formalisé la présentation de la méthode du Hakomi, il y a de cela une quinzaine d'années, il l'a fait au travers d'un livre d'à peine plus de deux cents pages, qu'il a relativement peu modifiées ou étoffées depuis leur publication. Se former à la méthode du Hakomi demande en moyenne 300 à 400 heures de cours (avec bien évidemment le requis de nombreuses heures de pratique pour parvenir à le maîtriser). Dès le début, et pratiquement à tous les égards, le Hakomi a été un outil pour la transformation humaine aussi épuré que possible. Et c'est cette simplicité – sa vision dépouillée du processus de changement chez l'être humain – qui constitue son attrait principal.

Le Hakomi est l'une des toutes premières psychothérapies à médiation corporelle à avoir identifié dans l'expression incarnée du client – dans ses gestes, ses postures, ses expressions faciales, façons, tons de voix, et structure physique – une source inestimable d'informations en « temps réel » sur les croyances et les postulats largement inconscients qui modèlent son regard sur la vie. Le Hakomi a été pionnier dans l'usage de la pleine conscience <sup>2</sup> dans le contexte thérapeutique, en ayant recours à cette technique afin que le client puisse étudier par lui-même sa propre expérience de façon attentive et dénuée de réactivité. Le Hakomi a sans doute été en son temps la seule et l'unique technique à baser la totalité de sa structure et de sa méthode sur des principes spirituels ; parmi ceux-ci, la non-violence, l'interconnexion et l'organicité. Enfin, le Hakomi a introduit en psychothérapie l'idée même de l'« attitude expérimentale », où thérapeute et client procèdent ensemble à des « petites expérimentations » afin que le client puisse, en direct, dans son propre corps, faire l'expérience des structures de ses propres croyances limitantes.

---

<sup>2</sup> N.d.t. : *mindfulness* en anglais.

Je n'ai guère ici l'intention de retracer l'évolution de la méthode du Hakomi au cours des vingt-cinq dernières années, ni même celle de comparer (sauf ponctuellement) le Hakomi classique au Hakomi Simplifié, plus récent.

Mon but ici est uniquement de décrire le Hakomi tel que Ron Kurtz l'articule, l'enseigne et le pratique lui-même. Il en a d'ailleurs lui-même déjà décrit certains aspects sous forme d'écrits brefs, réunis dans un recueil intitulé « Readings »<sup>3</sup>.

Le propos de cet article n'est donc pas d'expliquer ici comment *faire* de la thérapie Hakomi ; les formations sont là pour ça. Ce que je veux explorer, selon ma propre perspective bien sûr, c'est la compréhension du « processus de changement chez l'être humain » que la méthode et la pratique du Hakomi impliquent. Je veux examiner la rationalité d'une démarche dont nous saisissons tous qu'elle n'est pas tout à fait rationnelle.

---

<sup>3</sup> N.d.t. : « lectures », mais aussi « interprétations » en anglais.

## Hakomi Simplifié : vue d'ensemble

Pour le présenter à la manière de Ron, le Hakomi Simplifié consiste en six tâches principales, six pratiques, que le thérapeute doit mettre en œuvre (ou disons plutôt doit continuellement mettre en œuvre) au cours d'une séance de thérapie.

Ces pratiques sont :

### **1. Créer un contexte émotionnel positif par présence bienveillante et contact.**

Un contexte émotionnel positif est un contexte dans lequel le client se sent tout autant bienvenu et en sécurité que compris. Cela est largement mis en œuvre par le thérapeute lorsque celui-ci se trouve dans une disposition de « présence bienveillante »<sup>4</sup> et de « contact actif »<sup>5</sup> avec le client. (Nota bene : au fur et à mesure, nous définirons avec plus de précision les termes employés dans ce panorama d'ensemble)

### **2. Observer, formuler des hypothèses et identifier des indicateurs.**

Tout en nous ancrant dans notre attitude de présence bienveillante et dans notre capacité à être en contact, nous devons aussi collecter des informations sur l'état émotionnel du client, sur ses croyances et sur ses stratégies. Pour cela, nous avons principalement recours à l'observation de son comportement non verbal. En même temps que nous écoutons l'histoire du client et que nous effectuons nos propres observations sur son comportement non verbal, nous commençons à avoir quelques idées sur ses possibles « problématiques de fonds », et nous recherchons alors un « indicateur » qui pourrait servir de base pour une expérimentation. Puis nous imaginons l'expérimentation que nous souhaiterions essayer.

---

<sup>4</sup> N.d.t. : « *loving presence* », l'intention et l'action, constantes, d'être présent à l'autre dans la bienveillance. Ce terme spécifique au Hakomi pourrait être traduit par « présence aimante » ou par « présence bienveillante ». Nous avons opté pour cette dernière dans l'ensemble du texte.

<sup>5</sup> N.d.t. : « *contacting* », l'action d'établir le contact par des phrases ouvertes et brèves qui amènent l'attention du client vers son expérience présente (par ex. : « beaucoup de choses à dire, hum »).

### **3. Diriger l'attention du client vers l'indicateur.**

Nous établissons le contact avec le client le plus aimablement possible, et en dépit d'une éventuelle interruption de son récit, nous redirigeons son attention vers l'indicateur.

### **4. Etablir la pleine conscience et procéder à l'expérimentation.**

Nous décrivons au client l'expérimentation que nous avons en tête, et éventuellement les raisons pour lesquelles nous voulons la mettre en place. S'il est intéressé et veut bien faire la tentative, nous l'aidons à se mettre en état de pleine conscience, et nous passons à l'expérimentation.

### **5. Travailler avec ce qui résulte de l'expérimentation.**

Les « résultats » de l'expérimentation sont tout simplement ce qui va émerger du client : ses émotions, réactions, pensées, souvenirs, etc. Nous « travaillons » habituellement avec ces données, en y répondant soit pour *approfondir* l'expérience, soit pour en faire émerger la *signification*. [Nous pouvons tout aussi bien fournir un simple contact physique, comme une main posée sur le bras du client, en patientant en silence pendant que le client fait un travail intérieur d'intégration de l'expérience. – RK] A un moment donné, nous pourrions peut-être aider le client à revisiter un postulat sur la vie qui est inexact et trop généralisé, et à le remplacer par une compréhension plus réaliste et plus nuancée.

### **6. Offrir du *nourrissement*<sup>6</sup> pour satisfaire « l'expérience manquante »<sup>7</sup>.**

Dès lors que le client est en mesure d'examiner une nouvelle compréhension de sa situation, davantage porteuse d'espoir, il devient possible de proposer une expérience nourrissante, celle qui jusqu'alors avait manqué, et c'est ce que nous faisons. Nous aidons le client à savourer et à intégrer ce nourrissement.

---

<sup>6</sup> N.d.t. : néologisme, du terme anglais « *nourishment* » ; ce qui a trait à une fonction nourricière. Concept-clé du Hakomi.

<sup>7</sup> N.d.t. : néologisme, du terme anglais « *missing experience* » ; ce qui a trait à une expérience du passé, incomplète et source de manque. Concept-clé aussi du Hakomi.

## Un exemple

Suivons un exemple simple au travers de ces différentes étapes :

### **1. Créer un contexte émotionnel positif par présence bienveillante et contact.**

Thérapeute : (chaleureusement) « un peu intimidée, hum... »<sup>8</sup>

### **2. Observer, formuler des hypothèses et identifier des indicateurs.**

Le thérapeute, alors même qu'il observe des hésitations et de la retenue dans l'élocution de sa cliente, imagine qu'elle éprouve des difficultés à se faire entendre, ou peut-être à demander ce qu'elle veut. Il envisage l'expérimentation de lui offrir une phrase exploratoire appropriée.

### **3. Diriger l'attention du client vers l'indicateur.**

Lorsqu'elle fait une pause dans son histoire, le thérapeute partage avec elle son observation de sa retenue et de sa prudence lorsqu'elle prend la parole, et il lui demande si cela pourrait l'intéresser d'explorer ce que cela pourrait signifier.

### **4. Etablir la pleine conscience et procéder à l'expérimentation.**

Le thérapeute explique les concepts de la phrase exploratoire et de la pleine conscience (si nécessaire). Puis il partage avec elle son hypothèse (basée sur ses propres observations) sur les raisons pour lesquelles la cliente parle de la façon dont elle le fait, et il lui propose alors la phrase exploratoire « C'est ok de laisser les autres savoir comment vous vous sentez ».

### **5. Travailler avec ce qui résulte de l'expérimentation.**

A ce stade, il peut se produire plusieurs événements psychologiquement riches pour notre cliente fictive. Pour rester dans la simplicité, assumons qu'en réponse à la phrase exploratoire, elle sente son corps se tendre et qu'elle réalise aussi que son esprit entre en alerte, comme pour anticiper

---

<sup>8</sup> N.d.t. : ni affirmation, ni question, la phrase de contact est une invitation à sentir ce qui se passe réellement et à préciser si l'hypothèse du praticien est erronée.

une menace indéterminée. Cela pourrait suggérer qu'elle a une croyance qu'il est en fait peut-être plutôt *dangereux* de laisser les autres savoir comment elle se sent. Le thérapeute pourrait alors l'aider à approfondir et à mieux comprendre cette réponse ainsi qu'une possible série de réponses encore plus en profondeur. [*Ou le thérapeute pourrait alors opter pour simplement attendre posément jusqu'à ce que la cliente gagne en compréhension au fur et à mesure qu'elle élabore intérieurement sa réaction.* – RK] A un moment donné, avec la guidance du thérapeute, la cliente peut alors envisager la possibilité que, tandis qu'il peut être dangereux de permettre à *certaines* personnes de savoir comment elle se sent vraiment, il y a d'*autres* personnes qui elles seraient plutôt heureuses de savoir comment elle ressent les choses.

#### **6. Offrir du nourrissage pour satisfaire « l'expérience manquante ».**

Le thérapeute peut souligner qu'il est pour sa part très content qu'elle ait pu être en mesure de ressentir et exprimer ses émotions avec autant de clarté. Il l'invite à penser à quelqu'un d'autre, dans sa vie, qui pourrait être heureux de savoir comment elle se sent vraiment, et d'imaginer la réponse positive de cette personne. Le nourrissage – l'expérience que d'autres personnes apprécient d'apprendre ce qu'elle ressent vraiment – commence à combler, à satisfaire l'expérience manquante. Le thérapeute remarque aussi, et « contacte » le fait que son corps semble maintenant être plus détendu *et* davantage rempli d'énergie qu'au préalable, et que sa voix est plus ferme. Il l'encourage à apprécier par elle-même la transformation qui prend cours.

Fin de la séance.

Donc voilà en quoi consiste la vue d'ensemble : nous faisons en sorte que nos clients se sentent bienvenus et en sécurité ; nous portons notre attention au moins autant sur ce qu'ils sont en fait *en train de faire* que sur ce qu'ils sont *en train de dire* ; nous les aidons à *s'en rendre compte*, et ensuite à *procéder à l'expérience* de quelque chose qui les concerne mais dont ils n'étaient peut-être pas conscients ; nous les aidons à mettre du sens sur cette découverte expérientielle ; puis nous leur offrons *l'expérience nourrissante* qu'ils ont probablement recherchée de longue date. Est-ce si difficile ?



### Trois concepts utiles

Avant d'entreprendre un examen beaucoup plus minutieux du Hakomi Simplifié, je voudrais formuler trois concepts dont je crois qu'ils ont leur utilité pour saisir l'ensemble de son cadre thérapeutique. Ces concepts sont : la réalité virtuelle, la résonance limbique et l'expérience manquante.

#### Réalité virtuelle

Ron évoque parfois ce concept pour essayer de clarifier le contexte global de notre être au monde en tant qu'humains. Je souhaite ici développer davantage cette métaphore, ou perspective.

Le terme en soi vient bien sûr du domaine de la simulation informatique, et il décrit la technique au travers de laquelle des programmes informatiques complexes (ou « algorithmes ») génèrent une réalité physique simulée (ou « virtuelle ») avec laquelle une personne pourra avoir différents types d'interactions. Le mot virtuel signifie « ce qui est (existe) de par son effet, bien que n'existant pas dans les faits ». Un groupe de personnes qui partagent un intérêt commun (disons pour les colibris à gorge rubis), qui sont connectées uniquement au travers d'Internet, est une communauté « virtuelle » ; elles sont proches *électroniquement* plutôt que géographiquement, ce qui serait plus conventionnel. Un garçon qui a un copain dont le père démontre plus d'intérêt envers lui que ne le fait son propre père, et dont le propre père décède, pourrait dire ultérieurement du père de son ami : il m'a *virtuellement* élevé ; il a été mon père de par son effet, quoique pas dans les faits. Les virtualités sont réelles et douées d'effet, même si elles ne sont ni tangibles ni visibles.

Le holodeck de Star Trek est le dispositif de réalité virtuelle le plus abouti de la science-fiction ; l'expérience faite par quelqu'un dans le holodeck (que ce soit les forêts ancestrales et paisibles ou le vacarme des armées ennemies) ne peut être distinguée de la réalité – jusqu'à ce que vous donniez l'ordre : *Ordinateur, Fin de simulation*. Vous vous retrouvez alors dans une pièce complètement vide qui n'a aucune caractéristique ou

qualité en propre. C'est la « vraie nature » de cette pièce (ou de cet espace) lorsqu'aucune réalité virtuelle n'y est projetée.

L'univers a lui aussi une « vraie nature ». Nos traditions mystiques et spirituelles décrivent généralement cette réalité sous-jacente par des termes assez avantageux : extase ; amour ; compassion ; paix ; espace ; abondance ; savoir intrinsèque ; infini multidirectionnel. Cela a l'air d'un endroit plutôt cool pour vivre, n'est-ce pas ? Mais, bien évidemment, la plupart d'entre nous ne font pas directement cette expérience extatique de la réalité. Et pourquoi non ? Parce que les propres simulations de réalité virtuelle de chacun d'entre nous sont pratiquement constamment en action. Et ces simulations, ces modèles personnels (et construits individuellement) de la réalité ont pour effet de masquer ou d'obscurcir la vraie nature de la réalité sous-jacente dans laquelle nous vivons, nous nous déplaçons et nous existons. Nous faisons l'expérience des caractéristiques et des qualités de nos propres « programmes », plutôt que de la vraie nature de l'espace sur lequel ils sont projetés.

Une façon cliniquement utile de nous penser nous-mêmes, ou dans la discussion présente, de penser notre cliente, est de l'imaginer comme vivant au sein d'une bulle de réalité mise au point par elle-même, une réalité simulée construite par elle-même dès sa naissance (et probablement même avant). Et cette réalité virtuelle est générée par ce que, en Hakomi, nous appelons des « croyances fondamentales ».

*[Après cette magnifique dissertation sur la virtualité, j'éprouve une grande admiration envers la capacité d'écriture de Randall. Et ainsi que Rudolpho Llinas l'a dit, je voudrais ajouter ceci : « Le cerveau est une machine à réalité virtuelle ». Il est inhérent à notre propre réalisation du monde autour de nous, réalisation que nous créons continuellement au travers de nos sens et de notre système nerveux. Nous modulons les données sensorielles entrantes et nous les employons – combinées avec nos habitudes de perception, de pensée et de sensations – pour créer le monde dont nous faisons l'expérience. Le monde « là dehors » existe de manière assez différente pour d'autres créatures (abeilles, chiens, éléphants, etc.), de même que pour nos frères et sœurs humains. C'est*

*cette situation qui rend parfois la thérapie nécessaire, et la rend possible.*  
– RK]

### **Croyances fondamentales**

Mais d'où nous viennent ces croyances fondamentales ? Eh bien, en tant que nouveau-nés et enfants en bas âge, nous essayons de donner un sens aux expériences que nous vivons avec notre mère, avec notre environnement, avec notre corps, avec nos groupes sociaux. Beaucoup de ce « donner sens » survient bien avant que nous ayons de véritables capacités cognitives, et c'est donc notre organisme lui-même qui tire certaines « conclusions » à propos de la vie sur terre, et les installe (graduellement) dans notre cerveau malléable. Certaines conclusions ainsi obtenues sont supposées résider dans notre « mémoire implicite », et lorsque celles-ci sont à l'œuvre, elles le font sans que nous ayons la moindre notion de nous « souvenir » de quoi que ce soit, voire même sans être conscients que nous obéissons alors à des « instructions opérationnelles » très primitives. Il s'agit de conclusions préverbales, pré-conceptuelles, qui agissent « comme si » elles étaient des croyances qui seraient (consciemment) en notre possession. En règle générale, nous ne sommes cependant pas conscients de ces « croyances », car elles résident dans une portion de notre mémoire qui s'est mise en place dans le cerveau bien avant notre capacité à réfléchir sur notre expérience.

Lorsque nous sommes un peu plus vieux, disons dès l'âge de 3, 4 ou 5 ans et plus, nous faisons d'autres expériences sur lesquelles nous réfléchissons, auxquelles nous pensons, et à propos desquelles nous tirons des conclusions en quelque sorte plus conscientes. Elles peuvent également se trouver parmi nos croyances « de fonds », mais elles seront alors plus facilement accessibles que les croyances implicites.

Dans l'exemple donné dans la vue d'ensemble, « c'est dangereux de laisser les autres savoir ce que vous ressentez » est une croyance fondamentale. Nous parlerons des autres plus tard.

Le concept de réalité virtuelle s'avère des plus utiles, pour nous les thérapeutes Hakomi, dès lors que nous endossons notre tenue de

« scientifique », et nous explorerons pourquoi un peu plus loin. Mais ce modèle de réalité virtuelle n'éclaire pas beaucoup ce qui se produit concrètement dans la relation thérapeute-client ni pourquoi la qualité de cette relation à tant d'importance dans le processus de guérison. Pour cela, il nous est nécessaire de comprendre la résonance limbique.

### **Résonance limbique**

Ron a été un « adoptant de la première heure » de la résonance limbique, trouvant dans cette explication neurobiologique de la syntonisation émotionnelle une clarification et une confirmation de ce qu'il avait déjà compris cliniquement. Il cite souvent le livre qui a été le premier à donner sa légitimité à ce concept, *A General Theory of Love*<sup>9</sup> (Lewis, et al., 2000), car les auteurs y confirment scientifiquement ce que le Hakomi a pour sa part affirmé depuis le début : la guérison a besoin de la présence d'un « tiers », perceptif, bienveillant et en profonde connexion. Au travers du concept de la résonance limbique, nous pouvons enfin exprimer avec davantage de précision pourquoi il en est ainsi.

La résonance limbique fait référence au fait que le cerveau mammifère a un composant (le cerveau limbique) qui nous permet d'avoir le registre, dans notre propre organisme, des états intérieurs, émotionnels des autres êtres. Par rapport aux reptiles (qui ne possèdent qu'un cerveau « reptilien »), le cerveau limbique est un progrès évolutif des mammifères qui rend possible – entre autres – le lien mère-enfant et la syntonisation en général entre un mammifère et un autre. Notre recherche constante de personnes avec lesquelles pouvoir « résonner », est à la fois motivée et rendue possible par cette capacité naturelle que nous possédons en tant que mammifères, de ressentir ce qu'un autre mammifère ressent.

Cette syntonisation ne se borne cependant pas à une simple « lecture » passive de l'état émotionnel d'une autre personne, pour aussi recevable que cela puisse être en tant que tel. Un fait plus important (pour notre bien-être et la pratique de la psychothérapie) est que cette résonance

---

<sup>9</sup> N.d.t. : « Une théorie générale de l'amour », ouvrage non traduit en français.

limbique est un circuit en boucle ouverte : notre état physiologique et émotionnel interne affecte les états physiologiques et émotionnels internes de ceux qui sont proches de nous, et vice versa. Les auteurs de *A General Theory of Love* nomment ce processus en boucle ouverte la *régulation* limbique. La mère et l'enfant se régulent mutuellement l'un l'autre : ils produisent chez l'autre des modifications au niveau hormonal, au niveau du rythme cardiaque, des fonctions immunitaires, des rythmes neuronaux, etc. C'est aussi le cas entre conjoints, pères et enfants, entre propriétaires d'animaux de compagnie et leurs mascottes, et, bien sûr, entre les thérapeutes et leurs clients. Le thérapeute serein aide le client anxieux à réguler les fonctions hormonales et autonomes qui, dans son corps, sont productrices de l'anxiété.

La situation mère-nourrisson est particulièrement importante, car au départ le nourrisson n'a pas la capacité de s'autoréguler par lui-même et il dépend entièrement de la mère pour cela. Quand cela ne se déroule pas de façon optimale, le nourrisson (enfant, adolescent, adulte) ne parvient pas à élaborer un degré d'autorégulation normal pour un individu sain. La vie émotionnelle de ces personnes est alors désorganisée, chaotique, imprévisible et hors de contrôle. A un moment de leur parcours, avec beaucoup de chance, elles croiseront peut-être un thérapeute bienveillant et aimant, pour une résonance et une régulation limbiques sources de guérison.

Ainsi que je l'ai exprimé, le concept de résonance limbique apporte donc une certaine clarté quant au processus thérapeutique au moment de se demander ce qui se produit dans la *relation* client-thérapeute. Mais cela ne nous est pas d'un grand secours lorsqu'il s'agit pour nous de comprendre ce qui se produit à *l'intérieur même* du client, la « chose » qui les amène initialement à la thérapie, et qui va se modifier en cours de séance. Pour cet aspect du processus, le concept le plus utile est celui de « l'expérience manquante ».

## L'expérience manquante

En Hakomi (autant dans sa version classique que dans sa version simplifiée), cette expression a été utilisée comme je l'ai utilisée dans notre vue d'ensemble et dans l'exemple mentionné ci-dessus : en référence à ce qui pourrait s'appeler plus précisément l'expérience manquante *fondamentale*. Mais laissez-moi d'abord vous expliquer en quoi consiste une expérience « fondamentale ».

En tant que nourrissons, nos organismes corporels anticipent, envers eux-mêmes, un certain type d'accueil et de traitement de la part du monde dans lequel nous venons au monde. Notre impuissance absolue en tant que nouveau-nés *implique* un environnement qui va prendre soin de nous : notre faim implique le sein qui va nous nourrir ; notre vulnérabilité totale implique les bras qui vont nous porter et nous protéger ; notre détresse intérieure périodique implique la présence maternelle qui va nous apaiser et nous reconforter. En soi, le fait que nous ayons un cerveau limbique implique qu'il y aura à notre portée d'autres cerveaux limbiques doués d'empathie pour réguler le nôtre et pour résonner avec lui. [*il s'agit ici d'expectatives, de la même manière que pour l'ours polaire, les épaisses couches de graisses sont l'anticipation du climat arctique.* – RK]

Plus tard, en tant que tout-petits et jeunes enfants, notre être-organisme continue à anticiper ou à s'attendre à être traité de façons bien déterminées ; nous (nos organismes eux-mêmes) nous attendons à être compris, à être vus, valorisés et reconnus, à être soutenus et aimés. Toutes ces façons, par lesquelles le « tréfonds » même de notre être présume naturellement qu'il recevra ses propres réponses de l'environnement, constituent ou *devraient* constituer nos expériences « fondamentales » ; les expériences mêmes qui devraient nous confirmer que nous avons bien débarqué à l'endroit exact *pour* lequel notre corps, notre cœur et notre âme ont à l'évidence été « créés ». Et quand ces expériences confirmatives ne se produisent pas, notre être, troublé et souvent traumatisé, va enregistrer ces expériences comme « manquantes ».

Ces expériences fondamentales manquantes ne vont cependant pas simplement venir s'inscrire comme vaguement manquantes, du genre « cela aurait été chouette si ». Ces expériences non abouties vont au contraire continuer à exister en nous-mêmes en tant que réponses sociales anticipées, qui nous sont dues et que nous allons continuer à attendre. En notre qualité, au sens figuré, d'enfants de l'univers (dont nous avons mentionné ci-dessus la véritable nature), nous arrivons dans cette vie avec l'attente physique, émotionnelle et psychique d'habiter un monde bienveillant et positivement axé sur la vie. Si l'environnement dans lequel nous nous retrouvons s'avère n'être ni bienveillant ni positif, ces attentes absolument légitimes vont continuer à exercer une pression sur nous, avec une insistance qui a tendance à nous maintenir, en tant qu'adultes, dans un sentiment d'instabilité, constamment conscients d'un mal-être, d'une inquiétude, ou d'une aspiration à.

Nous passons nos existences à attendre que la vie veuille bien nous correspondre d'une certaine façon, une façon qui va enfin répondre à notre expérience manquante et la satisfaire ; ou, si attendre n'est pas notre fort, alors nous allons aller mendier, imposer, manipuler, séduire ou essayer de marchander avec la vie pour qu'elle nous donne ce que nous voulons, ce qu'instinctivement nous savons que nous aurions dû obtenir. Au lieu de grandir en devenant des êtres humains joyeux, autorégulés, flexibles et créatifs, nous devenons des « personnages » avec des « stratégies ». « Le personnage – a écrit Ron – est un retard de croissance ».

Peut-être avons-nous clarifié à présent pourquoi découvrir (ou nommer) l'expérience manquante du client, pour pouvoir ensuite lui fournir le nourrissement nécessaire, la réponse anticipée, est si central dans la pratique du Hakomi. L'expérience que le client a attendu de faire, celle d'éprouver la *sécurité* ou la *bienvenue*, ou d'*apporter une contribution*, n'est pas une sorte de luxe psychique ou de complaisance petite-bourgeoise ; c'est en fait justement cela qui va enfin le libérer et lui permettre d'aller de l'avant dans sa vie.

Tel est le sens habituel d'« expérience manquante » en Hakomi. Mais je crois aussi que le concept peut être plus largement employé, comme l'un

des éléments déterminants de la rencontre thérapeutique globale. Ce que j'entends par là, c'est :

Il est clair que pour la plupart d'entre nous, et probablement encore plus souvent pour nos clients, une des principales expériences fondamentales manquantes est celle d'avoir pour soi quelqu'un qui sache vraiment écouter. Pour la plupart d'entre nous, avoir un ami attentif, qui peut nous écouter sans nous donner un conseil ou des pseudo-encouragements, qui peut nous refléter nos humeurs et nos sentiments avec gentillesse, qui peut nous aider à entrer plus profondément en contact avec nos états émotionnels nébuleux, qui croit en nous ; cela constitue une expérience manquante en soi.

Ainsi, lorsqu'un client s'adresse à nous, si nous sommes capables d'être ce type de personne, dont la présence est en soi ressentie comme un soutien chaleureux, dont le corps détendu invite le corps du client à se détendre, dont l'acceptation et la bienveillance encouragent le client à ressentir cela envers lui-même, alors une des expériences manquantes clé est déjà atteinte. Notre façon d'être envers lui va lui donner la permission d'être véritablement en contact avec lui-même, de ressentir par lui-même, de se fournir par lui-même l'attention et la bienveillance dont il savait avoir besoin. Un processus de vie resté jusqu'alors figé, commence à se dégeler. Et c'est pour cela, bien sûr, que même si nous ne faisons rien d'autre, en tant que thérapeutes, à part demeurer dans cette présence bienveillante tout en faisant occasionnellement du « contact actif », cela serait suffisant.

Mais ce *serait* lent. Et Ron aime faire bon usage de son temps avec un client. Alors nous ne restons pas là, simplement assis, à les aimer. Nous observons les indices non verbaux, nous faisons le contact avec certaines choses, nous tentons certaines expérimentations, et quelque part en chemin, le client éprouve de l'émotion. Lorsque cela se produit, nous nous contentons de rester là avec lui, en l'encourageant à rester avec ses émotions, et à partager avec nous ce qu'elles signifient. Cela aussi pourrait constituer une expérience manquante pour la plupart d'entre nous ; celle d'avoir quelqu'un qui est assis avec nous, serein et attentif, alors que nous, nous sommes énervés, fâchés, tristes, blessés.



*[Un des principaux perfectionnements que j'ai apporté à la méthode est le suivant : lorsque des clients éprouvent une douleur émotionnelle qui est ancienne, je ne les encourage plus à « rester avec leur expérience » ou à « me dire ce que cette émotion signifie ». Dorénavant, je pose simplement une main réconfortante sur la personne, et j'attends en silence pendant qu'elle élabore intérieurement ses sensations et gagne en clarté par rapport à elle-même. Si la personne est très émue, en sanglots, ou effondrée par exemple, je propose de la soutenir. Soutenir et consoler quelqu'un qui traverse une douleur physique ou émotionnelle, et a besoin de l'exprimer, est probablement l'expérience manquante la plus commune pour chacun d'entre nous. – RK]*

Ce que je tiens à souligner ici, c'est qu'à chaque étape du processus thérapeutique, une expérience manquante ou inachevée pour le client vient à la rencontre de la présence nourrissante du thérapeute, et l'expérience manquante (de contact, de présence, d'être avec) peut alors être satisfaite. C'est ce qui permet au processus d'avancer.

*[Un autre point important concernant l'expérience manquante est que : les gens mettent au point des habitudes pour éviter la douleur émotionnelle. Les expériences précoces de telles douleurs – si aucun soutien ne survient – vont être gérées en trouvant des moyens pour les placer hors de la conscience et les y maintenir. Ainsi, la confiance une fois trahie, pourrait amener à éviter d'accorder à nouveau sa confiance.*

*Les habitudes destinées à éviter d'accorder sa confiance mènent aussi à ce que le plaisir et le réconfort de ressentir de la confiance se convertissent en expériences manquantes. Les signes extérieurs de telles habitudes sont ce qu'on appelle des indicateurs. La croyance implicite en est « mieux vaut ne pas faire confiance. » – RK]*

Avec maintenant tout cela en arrière-plan, réexaminons plus en détail les six tâches du Hakomi Simplifié.

## Tâche Une

### **Créer un contexte émotionnel positif par la présence bienveillante et le contact**

Ron a toujours insisté sur l'importance primordiale à accorder à la présence et à l'intégrité individuelle du thérapeute pour une thérapie réussie, laquelle va de pair avec la disposition et la détermination du client lui-même. Il a mis l'accent sur l'importance que le thérapeute soit chaleureux et bienveillant, attentif et gentil, patient et compréhensif. Il nous a rappelé que lorsque le client est face à lui, un thérapeute qui maîtrise son art conserve son assurance en sachant bien que celui-ci ne constitue pas un problème en soi. Le client n'est pas un problème en attente d'être résolu par une intervention ou une interprétation thérapeutique brillante, mais une âme en pleine disposition de ses moyens qui a en quelque sorte tout au plus besoin de reconnaissance, d'encouragement ou de clarification. Ron a insisté pour que nous portions notre attention sur la personne face à nous dans son intégralité, un être incarné et évolutif, dont les épreuves et les peines sont à bien des égards de multiples voies d'accès périphériques aux véritables ressources et à la vitalité de cet être évolutif en chair et en os venu nous voir. Il nous a demandé de regarder suffisamment en profondeur la personne qui est en face de nous, afin de nous sentir inspirés et nourris par la beauté, le courage ou l'humanité que nous contemplons.

Au cours des dix dernières années, Ron a formulé le terme de présence bienveillante pour cette constellation de qualités, attitudes et hypothèses thérapeutiquement aidantes. Le tout premier atelier de la « Série des Bases Fondatrices du Hakomi Simplifié » est *La pratique de la présence bienveillante*, et il consiste en une série d'échanges et d'exercices que Ron a mis au point pour permettre aux participants de faire l'expérience de cette manière d'être vaste et bienveillante. Dès les débuts du Hakomi, la propre personne du thérapeute et sa présence ont toujours été en soi d'une importance primordiale, et elles le sont devenues encore davantage dans le Hakomi Simplifié.

## Petite révision

Mais reprenons d'abord un peu.

Dans la partie sur la résonance limbique, nous avons dit que la guérison requiert la présence d'une autre personne, parce que, ne serait-ce que pour cette raison, c'est ainsi que nous sommes constitués. Si l'autre personne est délicatement attentionnée, empathique dans la bienveillance, et qu'elle entre en résonance avec nous, ce sera *a fortiori* mieux. Nos cerveaux limbiques en boucle ouverte (aussi appelés cerveaux *émotionnels*) sont en partie régulés par le cerveau limbique des autres, lesquels régulent (apaisent) nos corps à leur tour. Ainsi, être en présence de quelqu'un qui est serein, chaleureux et attentif – les caractéristiques de la *présence bienveillante* – fait partie, en soi et de fait, d'une expérience source de guérison.

Etre en présence d'une telle personne constitue aussi, trop fréquemment, la satisfaction d'une expérience *manquante*. Ainsi que nous en avons discuté dans la section qui s'y reporte, notre être-organisme s'attend en essence à être accueilli, traité et correspondu de certaines façons, spécifiques, affirmatrices de vie. Chaque fois que cela ne se produit pas, chaque fois que l'un de nos besoins de base ne reçoit pas la réponse anticipée, un processus vital s'interrompt en nous, et « reste » alors là, en suspens, à attendre, ou plus précisément se met à tourner, « en boucle », dans des cycles sans fin, dévoreurs d'énergie. Lorsque ce qui manquait devient disponible au travers de la présence bienveillante d'un autre – qui est par essence *accueillante*, pourvoyeuse de *sécurité* et qui nous *valorise* pour qui nous sommes – nous pouvons alors enfin mettre fin à ce manque et aller vaquer à notre vie. « Ah ! C'est donc ça ce qu'on ressent quand on est *bienvenu* ! ». Ou bien *en sécurité*, ou *apprécié* pour qui nous sommes, ou quoique ce soit d'autre. On peut recommencer à respirer, lâcher prise, récupérer à notre compte cette énergie improductive, et aller de l'avant. Cela aussi fait bien évidemment partie d'une expérience source de guérison.

## Présence bienveillante et Principes

La *loving presence*, la présence bienveillante, puisque c'est ainsi que Ron la nomme désormais, regroupe en un seul concept ce qu'il avait l'habitude de développer sous la terminologie de principes. Si nous visitons brièvement ces principes sous l'angle de ce que chacun d'eux apporte dans la manière spécifique d'être avec le client, nous pourrions mieux nous en pénétrer.

**L'organicité** est relative au fait que les systèmes vivants complexes, tels les êtres humains, s'organisent par eux-mêmes et sont autonomes. Dans le monde de la psychothérapie, il est souvent fait référence à cette force organismique intérieure comme la *tendance à l'actualisation*. C'est analogue à ce que A. H. Almaas appelle la « poussée dynamique de l'optimisation de l'être ».

Cela signifie qu'en tant que thérapeutes, nous pouvons présumer d'une énergie et d'une intelligence, positives, autonomes et régénératives, à l'œuvre chez le client. Notre tâche est simplement de créer un cadre, un climat émotionnel qui facilite l'émergence de cette impulsion naturelle vers la santé et vers l'intégrité dans nos clients.

*[En trouvant des indicateurs du matériel de fonds et en ayant recours à ceux-ci pour de petites expérimentations, nous tentons d'amorcer ce processus organique de guérison. Très souvent, il débute par le surgissement, dans la conscience, de la douleur émotionnelle qui avait jusqu'alors été évitée, avec de surcroît toutes les émotions qui lui sont associées. Le surgissement spontané d'émotions est, en fait, le début du processus thérapeutique. – RK]*

**La pleine conscience** fait référence à la compréhension que tout changement véritable surgit au travers de la conscience, et non pas au travers d'un laborieux effort. Lorsque nous sommes vraiment conscients de notre propre *experiencing*<sup>10</sup>, de ce que le *focusing* (les travaux d'Eugen

---

Gendlin) nomme le « ressenti corporel » de notre expérience, celle-ci révèle alors naturellement son sens inhérent, et continue d'elle-même à évoluer dans une direction positivement orientée vers la vie.

En tant que thérapeutes, nous faisons pleinement confiance au fait que si nous sommes en mesure d'aider le client dans sa « rencontre » délibérément passive avec son expérience somatique du moment présent, alors sa propre prise de conscience va faciliter (offrir le contexte pour) le changement (ou la prochaine étape) qui puisse avoir besoin de survenir.

**La non-violence** consiste à *être pleinement conscient de l'organicité*. C'est la reconnaissance qu'il y a une façon naturelle par laquelle la vie cherche à se déployer, et c'est notre capacité à nous aligner sur – et non pas à l'encontre – de ce processus organique et intelligent.

En tant que thérapeutes, cela signifie que nous n'avons rien de particulier en tête ni aucune intention personnelle en propre que nous ne soyons disposés à abandonner immédiatement si cela devait, d'une façon ou d'une autre, entrer en conflit avec ce qui émerge du client. Cela signifie aussi que nous allons soutenir les ainsi-déterminées « défenses » du client (la « gestion de son propre comportement ») ; que nous ne prodiguons ni conseils ni interprétations ; et que nous ne posons pas non plus de questions, à moins que cela ne soit d'utilité pour le client.

**L'holisme** fait référence à la complexité et à l'interconnexion des systèmes vivants, êtres humains inclus, avec leurs corps et leurs esprits, leurs cœurs et leurs âmes. C'est cela qui nous permet de lire holographiquement l'histoire de vie d'une personne au travers de sa posture, du ton de sa voix, de déduire toute une enfance sur la base d'un seul souvenir, de subodorer

---

<sup>10</sup> N.d.T. : le terme anglais “ *experiencing* ” n’a pas de traduction exacte en français. Le choix est souvent de conserver ce même terme en français, lequel décrit le phénomène qui consiste à « faire l’expérience de suivre le déroulement de sa propre expérience intérieure au fur et à mesure que celle-ci se produit ». Il est explicité plus en avant par l’auteur.

certaines croyances fondamentales, organisatrices, de par la simple répétitivité de certains gestes ou de certains mots.

En tant que thérapeutes, cela signifie que l'intégralité de l'histoire psychologique (pertinente) d'une personne se trouve toujours là, face à nous, en présence, qu'il y a de nombreuses façons pour nous d'en prendre conscience, tout autant qu'il existe une grande variété de manières d'aider le client à en apprendre davantage sur ce qui le perturbe.

**L'unité** nous rappelle l'interconnexion de toute chose, de toute vie, de tout événement. C'est l'holisme à l'échelle universelle.

En tant que thérapeutes, l'unité nous ramène au panorama d'ensemble encore plus vaste, au fait que nous sommes intimement reliés à notre client, et que nous sommes tous deux reliés à notre culture, à notre environnement, notre monde.

Ron dit qu'il n'est pas nécessaire d'« apprendre » la méthode du Hakomi ; que si vous vous enracinez dans ces cinq principes, alors la méthode du Hakomi, avec la spécificité de son style, sa façon de ressentir et d'être avec les autres, émergera naturellement, tout autant que votre propre façon de travailler avec vos clients. Le Hakomi est le produit d'une manière de vivre, penser et ressentir en vertu de ces principes, et pas seulement une bonne idée qu'aurait eue Ron et qu'il serait ensuite parvenu à justifier au travers d'une série de principes issus d'une mûre réflexion.

De la même façon, nous pouvons dire qu'il n'est pas nécessaire pour nous d'essayer d'apprendre à nous trouver dans un état de présence bienveillante. Au contraire, la présence bienveillante est une attitude qui surgira naturellement en nous dès lors que nous parviendrons à une compréhension en profondeur de ces principes spirituels universels, lesquels sont en fait les véritables structures théoriques sous-jacentes au Hakomi.

## Un résumé de la présence bienveillante

Laissez-moi reprendre les postulats qui, d'une part, sont implicites dans la pratique de la présence bienveillante, et qui, d'autre part, mettent en exergue l'attitude d'une présence bienveillante, depuis le point de vue du contexte thérapeutique.

1. Il existe dans le client une tendance positive à la vie, auto-actualisante – un élan organique et spirituel à la fois, qui tend à l'optimisation – qui recherche naturellement la guérison, le plaisir et la nouveauté, qui veut être sollicitée et étendre ses capacités, et qui participe avec enthousiasme et intelligence tout autant au contexte immédiat qu'à des contextes plus vastes. Ce mouvement qui se déploie n'est ni tout à fait prévisible ni complètement arbitraire.

2. La fonction du thérapeute est de fournir un contexte qui facilite ce mouvement auto-actualisant qui pousse la vie de l'avant. Le contexte le plus favorable est celui qui reproduit l'environnement que l'organisme anticipait au départ – amour maternel, protection et tendresse – modifié de façon à prendre en compte que le client a une vie remplie d'expériences derrière lui, et que le thérapeute est un adulte qui ne lui est pas apparenté. Ceci étant, l'atmosphère générale sera celle de la bienveillance, la sécurité et la gentillesse.

3. Parce que le thérapeute est un adulte, et que la relation avec le client se déroule entre pairs, par respect pour le client, dont l'autonomie et la motivation intrinsèque sont entendues comme la véritable source de direction et de motivation durant la séance, l'attitude du thérapeute sera caractérisée par un haut degré de *non-directivité* et de *non-savoir*. Le thérapeute n'a rien de particulier en tête ; il est ok si rien ne se passe ; il sait qu'il ne sait pas ce dont le client a besoin à cet instant précis. Il apprécie l'opportunité de passer grosso modo une heure à seulement *prendre soin* d'une autre personne. Son humeur ou encore sa posture intérieure de base consiste en une impassible confiance.

4. C'est parce que le thérapeute est conscient que le locus de la guérison se trouve de l'autre côté, dans le client, et c'est parce qu'il fournit, de par sa propre présence, le cadre le plus favorable, qu'il sait que s'il prête

simplement attention à l'expérience immédiate de son client et qu'il permet à son propre système limbique d'entrer en résonance avec le sien pour l'aider à ressentir et à comprendre les mouvances de l'état intérieur du client, il va automatiquement répondre de façon optimale et authentique à quoi que ce soit que le client dit ou fait. Le thérapeute en état de pleine conscience et de résonance, permet que surgisse à chaque instant de son for intérieur la réponse qui va le plus aller dans le sens de la vie, fournissant ainsi au client une expérience manquante après l'autre, en même temps que ces expériences antérieurement « inachevées » vont reprendre leur mouvement.

### **Se sentir inspiré par le client**

La présence bienveillante, telle que Ron la définit désormais, inclut cependant un aspect supplémentaire : l'« activité » du thérapeute qui consiste à rechercher et à trouver, dans le client, ce qui l'inspire ou le nourrit lui-même.

Nous cherchons à apprécier le client à la façon dont nous apprécions une œuvre d'art, ou à distinguer le client comme s'il s'agissait de quelque chose de précieux, ou encore à savourer le client comme nous le ferions d'un délice exotique. Si nous voulons rester centrés et attentifs, dans un lien de cœur chaleureux avec le client, nous devons nous-mêmes nous trouver nourris par le processus. Chercher l'inspiration dans le client a aussi pour effet de rendre la relation avec le client plus humaine, davantage enracinée dans l'ici et maintenant. Notre présence bienveillante n'est pas un don que nous proposons à quelqu'un qui nous est subtilement inférieur dans la grande chaîne de l'être ; c'est une partie de l'échange entre deux êtres qui sont intrinsèquement égaux, à même de se laisser mutuellement inspirer. C'est la thérapie en tant que sacrement, la thérapie en tant que pratique spirituelle, la thérapie en tant qu'art majeur. Et nous ne faisons que commencer ! Nous n'en sommes encore qu'à la première tâche.



Je conclurai cette partie par une citation. Le philosophe Ludwig Wittgenstein <sup>11</sup> avait un concept qu'il nommait l'« entendement humain judicieux » <sup>12</sup>. Pour autant que ces mots semblent désigner une attitude équilibrée, raisonnable, la phrase exprime en fait quelque chose d'assez proche de ce que nous entendons par la « présence bienveillante ». Un autre écrivain, qui décrivait l'entendement humain judicieux, dit de ce concept de Wittgenstein qu'il est :

(...) l'expression d'un engagement de type religieux ; il est l'expression... d'une posture fondamentale et pénétrante envers tout ce qui existe, une posture qui envisage le monde comme un *miracle*, comme un objet d'amour, et non de désir. L'entendement humain judicieux est la marque d'un tel amour, car c'est une caractéristique de l'amour que celle de littéralement ne jamais posséder aucune perception en propre ; l'amour est toujours prêt à aller plus en profondeur, à regarder au travers de ce qui a déjà été vu. Selon la perspective de l'attention bienveillante, aucune histoire n'est jamais vraiment définitive ; aucune profondeur n'est jamais complètement sondée. Le monde et ses créatures sont un miracle, à jamais insaisissable, dont les profondeurs resteront à jamais inépuisables. C'est en ce sens que l'entendement humain judicieux est essentiellement une réponse d'ordre religieux (...) C'est une réponse qui place l'*acceptation* au centre, dans toute sa pureté, et non pas le contrôle.

(James Edwards, *Ethics without philosophy: Wittgenstein and the moral life*) <sup>13</sup>

Que l'un de nos plus grands philosophes ait associé ce que nous avons assimilé comme une *présence bienveillante* (référée dans la citation comme *attention bienveillante*) au concept d'*entendement humain judicieux* est agréablement confirmateur – et rend une telle attitude évidente et sensée.

---

<sup>11</sup> N.d.t. : philosophe et logicien britannique d'origine viennoise.

<sup>12</sup> N.d.t. : en référence à *Un essai sur l'entendement humain* de John Locke.

<sup>13</sup> N.d.t. : ouvrage non traduit en français.

## Contact et propositions de contact

Si le thérapeute se trouve dans un état de présence bienveillante ou quelque chose d'approchant à cela, il est alors probable que le client et le thérapeute commencent déjà à se sentir en relation, à se sentir en contact l'un avec l'autre. C'est là l'aspect le plus important de ce que le Hakomi appelle « contact » : cette sensation qui a cours, d'être dans une relation ou en connexion, d'être sur la même longueur d'onde avec un autre, de regarder dans la même direction. Être *en contact* est fondamental, c'est un élément clé pour la mise en place de la relation qui ouvre la voie à la guérison.

Dans cet état d'être en contact, il est parfois utile de prendre contact avec le client : de nommer ou de refléter au client un aspect déterminé de son expérience dans le présent, en particulier de son expérience intérieure. Formuler des « propositions de contact » de ce type est une manière de faire savoir et de faire ressentir au client que nous « suivons à la trace » et avec justesse son processus (ou que si tel n'est pas le cas, nous sommes prêts à être corrigés). Une des raisons de prendre ainsi contact avec le client est donc de mettre en évidence (souhaitons-le) que nous comprenons ce qu'il communique et ce qu'il ressent.

Cela contribue aussi à faire avancer le processus. Lorsque le client se sent compris ou se sent ressenti, il peut aller de l'avant dans son histoire ou dans son processus émotionnel. Appelons ce type de contact, une proposition de contact de *niveau 1*. Ce type de contact fait partie intégrante de cette première tâche du Hakomi Simplifié. Un tel contact est, dans son ensemble, non stratégique : nous n'essayons pas de parvenir à quoique ce soit ; nous cherchons juste à encourager l'atmosphère empathique qui permet à quelqu'un de raconter et ressentir son histoire. Dans d'autres tâches, nous ferons des propositions stratégiques de contact qui, elles, sont formulées pour avoir une influence sur l'orientation de la séance. Nous y ferons référence sous le terme de propositions de contact de *niveau 2*, et nous y reviendrons plus tard.

## Tâche Deux

### Observer, faire des hypothèses et choisir un indicateur

#### Un mot à propos des processus organiques.

Les processus organiques, tels ceux en psychothérapie Hakomi, ne peuvent pas vraiment être clairement divisés en tâches séparées ni en étapes linéaires. Les différentes parties découlent toujours les unes des autres, et le sens de chacune de ces étapes varie quelque peu dès lors que nous l'envisageons dans sa relation avec les autres étapes et avec l'ensemble. Nous pouvons délimiter et nommer différents aspects d'un processus organique afin de pouvoir y réfléchir, en discuter ou l'enseigner, mais les limites en seront toujours, d'une certaine façon, arbitraires, et elles ne seront jamais de véritables démarcations.

A la fois, ces délimitations, si elles sont faites intelligemment, seront également *non* arbitraires. Ainsi, nous ne travaillons pas avec le *résultat* d'une expérimentation avant d'avoir *fait* l'expérimentation ; nous ne faisons aucune expérimentation tant que nous n'avons pas établi la sécurité. Par ailleurs, nous commençons à rassembler des informations sur un client dès l'instant où il franchit la porte, alors qu'en théorie notre motivation à ce moment-là est de créer l'atmosphère émotionnelle optimale. Une partie de notre attention reste par la suite attentive à cette atmosphère, même lorsqu'ensuite nous réalisons des expérimentations. Et bien sûr, nos expérimentations nous permettront de rassembler des informations supplémentaires. Et ainsi de suite.

Ainsi, avant même que nous y accordions un plus large pourcentage de notre attention, la tâche n° 2 se trouve-t-elle déjà bien engagée. Mais c'est ici le point où nous nous permettons de commencer à penser comme un scientifique : nous commençons à faire des observations, à formuler des hypothèses, à imaginer d'éventuelles expérimentations, et à nous centrer sur un indicateur. Mais prenons chacun de ces éléments l'un après l'autre.

## Être un scientifique

**Procéder à des observations.** En Hakomi, la principale façon de rassembler des informations passe par l'observation et par l'écoute du client. Nous ne posons pas beaucoup de questions car les questions contribuent à fabriquer un client passif et l'image d'un thérapeute « expert » alors que ce que nous voulons est un client actif et auto-actualisant, et un thérapeute plutôt serein, avec l'esprit vaste du débutant. En cela, nous « suivons à la trace » le client : nous portons notre attention sur sa posture et ses mouvements, sur sa respiration et sa voix, les changements d'expression de son visage, ce qu'il fait avec ses mains. Nous essayons de « lire » ou de ressentir son état émotionnel : a-t-il l'air anxieux, triste, dans l'urgence, accablé, timide ? Nous écoutons son histoire en cherchant des indices de croyances, de suppositions et d'attitudes qui pourraient être le reflet d'un matériel de fonds.

Nous portons aussi notre attention sur notre sens de la relation. A quelle sorte d'interaction cela ressemble-t-il ? Dans quelle mesure nous reçoit-il, nous laisse-t-il nous associer à sa tâche ? Nous regarde-t-il, ou regarde-t-il ailleurs ? Nous sentons-nous entraînés dans un certain style relationnel, tel celui du sauveur, du pourvoyeur, du sage, du professeur, du danger potentiel ?

Nous suivons aussi à la trace son état de conscience. Est-il dans une modalité de l'ordre du quotidien, du conversationnel, ou de type journalistique ? Est-il ému ? S'agit-il d'une modalité notoirement enfantine ? A quel point est-il en contact avec lui-même ou en pleine conscience ? Parle-t-il au plus près de son expérience, ou à une certaine distance de celle-ci ?

En même temps que nous réunissons toutes ces données, nous sommes à la recherche de schémas ou de thèmes. Par exemple, une cliente dont le corps semble prendre peu de place physiquement ou énergétiquement, dont la voix est anormalement douce, qui laisse transparaître une hésitation dans sa façon de parler, et dont l'histoire a trait au fait d'avoir été écartée d'une promotion, tout cela pourrait suggérer un certain thème ou un certain schéma. Un client dont le corps semble lourd et

accablé, dont le débit est laborieux, dont l'histoire est celle de responsabilités écrasantes, suggère un autre type de schéma. Et dès lors que nous avons remarqué, ou tout au moins conjecturé la présence d'un schéma, nous sommes prêts pour l'étape suivante.

**Formuler des hypothèses.** Pour formuler des hypothèses basées sur la réalité, nous avons besoin de deux choses : nous avons besoin de quelques données consistantes ; et nous avons besoin d'une compréhension générale des « lois » qui gouvernent ce type de données.

Par exemple, depuis votre coin de table préféré au Starbucks (là où vous vous installez tous les jours pour boire quelque chose de chaud tout en travaillant à votre roman), vous observez qu'un homme bien habillé vient chaque jour peu après 15 heures, commande un double expresso à emporter, et file. Parce que vous connaissez les emplois de bureau, ainsi que leurs codes vestimentaires et leurs horaires de pauses, vous pouvez formuler l'hypothèse que cet homme travaille dans un bureau des environs, et qu'il a droit à une courte pause vers 15 heures. Vous pourriez aussi formuler l'hypothèse que cet homme ne dort pas assez, ou peut-être qu'il ne se nourrit pas correctement, ou qu'il a des problèmes de glandes surrénales, ou peut-être qu'il trouve son travail ennuyeux et qu'il a besoin du coup de fouet de la caféine pour rester fringant au cours des deux dernières heures de sa journée de travail. Parce que c'est un homme, vous estimez qu'il commande le café pour lui-même et non pas pour l'apporter à quelqu'un de plus haut placé que lui dans la société. Etc.

Vous disposez donc de quelques observations (mâle, 15 heures, pratiquement chaque jour, double expresso) ; et vous connaissez les « lois » qui régissent le monde de l'emploi et le rôle masculin dans votre sous-groupe culturel (horaires de bureau de 8 heures à 17 heures, pauses, code vestimentaire, les secrétaires sont la plupart du temps des femmes) ; vous possédez quelques connaissances en physiologie (sommeil, adrénaline, régime) ; et vous faites des suppositions sur tout ce que cela signifie (ennui, employé de niveau intermédiaire, qui ne prend pas bien soin de son corps, en pause d'après-midi).

C'est le genre de choses que nous faisons continuellement ; en connaissant untel, et en apprenant qu'il a fait ceci ou cela, nous postulons les motifs qu'il a pu avoir. En Hakomi, ce que nous faisons consiste à affiner tout ce processus d'observation et à formuler des suppositions étayées. Nous apprenons comment devenir attentifs aux *indices* fournis par le client – sa communication verbale et (tout particulièrement) non verbale – et comment déduire de ces indices les croyances qui pourraient organiser son comportement. Nous apprenons à distinguer les indices qui peuvent être pertinents, et nous apprenons quelles sont les croyances qui organisent un comportement producteur de tels indices.

Si une cliente parle vite, nous pouvons par exemple supposer qu'elle a une croyance (peut-être inconsciente) que personne ne l'écouterait bien longtemps. Si un autre client semble las et accablé, nous pouvons en déduire une croyance qui dit qu'il n'a pas le droit de se reposer, ou qu'il ne peut compter sur personne pour l'aider, ou qu'il n'est apprécié que pour ce qu'il fait.

Une partie de la formation en Hakomi consiste par conséquent à apprendre quoi observer chez le client et comment le faire, comment écouter l'histoire qui se trouve *derrière* l'histoire du client. Nous apprenons à écouter l'histoire *dans* laquelle la personne qui raconte est tout au plus un personnage, souvent un personnage malheureux dont le destin et les joies semblent déterminés par des forces et des circonstances qui échappent à son contrôle.

Ou, pour reprendre notre métaphore, nous pouvons nous demander : dans quelle sorte de *réalité virtuelle* notre client semble-t-il vivre ? Quelles sont les règles invisibles, mais bien réelles (intérieurement), du monde où vit notre client ? Qu'est-ce qui est autorisé et récompensé dans sa version personnelle de la réalité, et qu'est-ce qui y est interdit et puni ? Qui y prend les décisions ? Quels genres de relations y sont possibles ? Comment se sentent-« ils » face à des démonstrations d'émotions, de créativité ou d'indépendance ? Quels sont les buts qui méritent d'être poursuivis dans le monde invisible dans lequel vit le client, et quels sont ceux qui n'y signifient pas grand-chose.

Ou, selon encore un autre angle, nous pourrions nous interroger sur le genre d'environnement auquel cet organisme – notre client – est adapté. Une de nos connaissances de base sur l'évolution est que les organismes évoluent en réponse à leurs environnements : au fil du temps, ils essaient de trouver des niches inoccupées, de découvrir des sources de nourrissage, de se protéger par eux-mêmes de menaces réelles ou potentielles. Quelle sorte d'environnement a bien pu produire un être comme votre client ? Pour quelle sorte de monde, pour quels genres d'interactions semble-t-il avoir été préparé, construit, prédisposé à s'attendre ?

Une autre partie de la formation est par conséquent de développer nos connaissances sur ces « forces et circonstances », ces « règles », ces « facteurs environnementaux » qui semblent déterminer la façon dont nous, les êtres humains, nous finissons par être modelés comme nous le sommes. Nous allons apprendre quels sont les besoins et les conflits de fonds qui ont tendance à nous faire fonctionner, et quelles sont les stratégies que nous échafaudons afin de survivre dans un monde qui s'est souvent montré indifférent, hostile, voire dangereux ; qui a parfois semblé s'opposer à notre vitalité, à notre amour et à notre existence même.

**Imaginer différentes expérimentations possibles.** Donc, nous avons des données, qui sont les informations que nous avons discrètement rassemblées en portant simplement notre attention sur les différents indices du client ; et nous avons des hypothèses qui s'appuient sur notre compréhension de la façon dont les êtres humains se développent lorsque les circonstances ne sont pas optimales. Mais... tout ce que nous avons à ce stade n'est qu'une déduction logique. Et, plus important encore, quand bien même nous en soyons sûrs à 100 %, nos connaissances ne seront que de peu d'utilité pour le client. Il doit le savoir – le ressentir, en faire l'expérience – par lui-même. Nous devons donc concevoir une sorte d'*expérimentation* simple, autant pour mettre notre théorie à l'épreuve que pour permettre au client d'expérimenter directement l'influence de la croyance organisationnelle fondamentale dont nous postulons la présence opérationnelle.

La forme la plus simple d'une expérimentation en Hakomi est bien évidemment la phrase exploratoire. Par exemple, nos observations nous ont amenés à remarquer que notre cliente *épuisée* semble avoir la sensation qu'elle doit dire *oui* à toute personne qui lui demande de l'aide. Nous soupçonnons que dans son monde virtuel, aider – même au prix d'un sacrifice malsain – est hautement valorisé et est probablement lié à sa conception de l'estime de soi. Pour confirmer nos soupçons, et pour aider la cliente à réaliser par elle-même qu'elle agit bien sous l'influence d'un tel principe, nous pourrions (plus en avant, dans la tâche n° 4, après avoir établi la pleine conscience), lui proposer une phrase exploratoire telle que « votre vie vous appartient ». Si notre hypothèse est correcte, cette phrase potentiellement nourrissante va entrer « en collision » avec ce qui pourrait être sa croyance inconsciente – « ma vie appartient d'abord à tout le monde, puis à moi s'il en reste un peu » – amenant ainsi cette croyance à un ressenti conscient. Mais nous parlerons de tout cela plus en avant. Dans la tâche n° 2, nous sommes seulement en train d'y réfléchir.

**Sélectionner un indicateur.** Dans l'exemple ci-dessus, l'« indicateur » serait probablement l'état général d'épuisement de la cliente. Mais tout ou presque peut être un indicateur. Ce que nous cherchons, c'est quelque chose dont, d'une façon ou d'une autre, nous nous doutons ou nous ressentons qu'il peut donner accès à un matériel psychologique plus profond. Ainsi, un geste répétitif, un maniérisme inconscient, une habitude, une façon de tenir la tête, une certaine expression dans le regard, un sourire incongru, une façon originale de s'habiller, une certaine affectation dans l'élocution ; tous ces éléments peuvent constituer des indicateurs, en fonction du reste de nos observations. On suggère de nous demander : Qu'est-ce qui ressort de cette personne ? Si tu avais besoin de décrire cette personne à quelqu'un d'autre, quels traits de caractère mentionnerais-tu ? Si tu étais l'écrivain attablé dans un Starbucks, quels mots emploierais-tu pour capter sa singularité ?

Le choix de l'indicateur est bien évidemment indissociable de nos observations et des hypothèses que nous formulons. L'observation, l'hypothèse, l'expérimentation, ainsi aussi que l'indicateur, peuvent se



révéler tous ensemble à nous dans un même instant de clairvoyance. Mais, que cela advienne en une seule fois ou au fur et à mesure, si d'une façon ou d'une autre nous voulons faire bon usage de tout ce délicat travail de détective et des intuitions qui vont avec, nous allons devoir éveiller l'intérêt du client envers cet indicateur. C'est la tâche suivante.

### **Tâche Trois**

#### **Rediriger l'attention du client vers l'indicateur**

Cette tâche est plutôt simple. Nous avons observé quelque chose d'intéressant concernant le client dont nous supposons que cela pourrait nous permettre d'accéder à un niveau plus profond. Nous devons maintenant vérifier si le client partage notre intérêt et notre curiosité. Nous attendons donc le moment opportun pour partager notre observation. Idéalement, le client fait une pause dans son histoire, voire même il nous regarde, en quête d'une réponse, ou d'un contact, et nous saisissons alors l'occasion de cette ouverture. Mais peut-être sommes-nous en présence de l'un de ces clients qui prennent à peine le temps de respirer entre deux phrases. Que faire alors ? Eh bien, nous allons devoir l'interrompre. Nous avons l'intention d'être aussi courtois que possible, mais pas polis au point d'être exclus de l'interaction. Ainsi, d'une manière ou d'une autre, à un moment donné, nous avons besoin de dire au client : « j'ai observé quelque chose d'intéressant à votre sujet ». Et là, c'est juste une question de tact, de souplesse et d'amabilité.

Si le client fait preuve d'un certain intérêt, nous passons à la tâche n° 4 et mettons en place une expérimentation. Si le client a une priorité plus émergente, comme celle de terminer son histoire ou de nous faire comprendre quelque chose que nous n'avons manifestement pas saisi tant nous étions occupés à réfléchir à notre magnifique expérimentation, alors nous faisons machine arrière et revenons à une attitude plus ouverte. On verra cela dans un petit moment peut-être.

#### **Interlude philosophique**

Dans la mesure où cette tâche est aussi brève, j'ai pensé qu'il pourrait être bon d'introduire ici un petit débat autour du *genre* de psychothérapie que le Hakomi représente. Après tout, la psychothérapie est en continuelle évolution car il y a toujours un(e) thérapeute insatisfait(e) et pas conformiste qui se dit : « Vous savez, il y a quelque chose qui cloche dans

la manière dont on nous a appris à faire de la thérapie. On accorde bien trop d'attention à *ceci* et pas assez à *cela*. On se centre sur *ça ici* alors que l'on devrait se centrer sur *ça là*. Laissez-moi voir si je peux essayer de résoudre le problème ». Nous connaissons tous le thérapeute insatisfait et pas conformiste qui a donné naissance au Hakomi, et qui maintenant, toujours pas satisfait, a donné naissance au Hakomi Simplifié. Mais où se situe exactement le Hakomi dans le contexte global de tout ce qui est thérapeutique ?

Un tel contexte global n'existe hélas pas. Une évolution n'est pas linéaire, et les processus organiques produisent constamment de nouvelles variations d'eux-mêmes dès lors qu'ils croisent de nouvelles circonstances ou opportunités. Mais il existe des configurations plus spécifiques, *locales*, où le Hakomi a sa pertinence, et qui peuvent nous aider à apprécier à sa juste valeur le type de travail que nous réalisons.

Cet interlude philosophique a en réalité tout à fait sa place ici, à ce stade de la description du Hakomi Simplifié, car cette tâche simple – rediriger l'attention du client vers son indicateur – marque une claire transition dans la séance. Jusqu'à ce point du processus, le thérapeute est resté plutôt placide : principalement à l'écoute, établissant un contact ou un autre selon l'occasion. L'espace et l'initiative ont clairement été du ressort du client. Ce qui est de l'intérêt du client et ce dont il est conscient ont guidé l'attention commune (en dehors de nos observations subreptices). Et maintenant, nous sommes sur le point de changer tout cela ; nous allons prendre les choses en main. Nous allons commencer à faire des propositions de contact de *niveau 2*.

C'est là que notre premier schéma local (sur deux) a trait au débat en psychothérapie entre la *non-directivité* et l'*efficacité*.

**Non-directivité – Efficacité.** Toutes les thérapies ainsi dénommées centrées sur la personne (qui incluent grosso modo la méthode Hakomi) sont relativement non directives. Elles supposent ou affirment, d'une façon ou d'une autre, que l'élan vital, vers la croissance et la compréhension, doit provenir du client, et *viendra* du client si le contexte thérapeutique est propice et favorable à une telle croissance.

Dans sa forme la plus pure, appelée non-directivité *de principe* (c'est-à-dire, un *principe* fondamental, sous-jacent, tout autant que le sont l'organicité ou l'holisme), la position est la suivante : si nous croyons vraiment à ce que nous disons sur le potentiel d'auto-actualisation qui réside dans le client, alors nous devons avoir un respect absolu des capacités du client à donner naissance, à son propre rythme, à ce qui est nécessaire pour sa guérison. De la part du thérapeute, intervenir ou rediriger, de quelque façon que ce soit, est un acte irrespectueux en soi, qui viole tout autant son autonomie que, sans aucun doute, l'environnement de son enfance l'aura fait.

En ce qui concerne l'*efficacité* de cette équation, d'autres praticiens tout autant centrés sur la personne, s'accorderaient sur le fait que la non-directivité est bonne jusqu'à un certain point, mais que d'un point de vue pratique, les clients viennent à nous précisément parce qu'ils ont subi des dommages ; leur capacité d'actualisation ne fonctionne pas si bien que ça. Pour parvenir à faire des progrès significatifs, ils auront besoin de bien plus que d'une dose hebdomadaire d'une heure de regard positif inconditionnel. Ils ont besoin de notre aide active et avisée.

En Hakomi, la tâche n° 3 est le point où nous basculons de ce que nous pouvons sans hésitation appeler la « non-directivité de principe de la présence bienveillante » à une posture ouvertement stratégique d'« efficacité », d'« aller de l'avant dans le processus ». La raison pour laquelle il est essentiel pour nous d'être conscients de cette transition et de ce qu'elle implique, et de la mener avec doigté, c'est que le client pourrait (assez légitimement) la ressentir comme une secousse discordante, voire déconcertante. Si une petite enfant joue toute seule avec entrain à construire quelque chose avec des cubes pendant que son père garde un œil sur elle, l'enfant risque de ne pas trop apprécier si à un moment donné son papa lui suggère de placer un cube *là* avant que l'ensemble ne s'écroule. [*Il se peut bien évidemment qu'un client soit conscient que c'est de cette façon que la thérapie fonctionne, soit parce qu'il a lu l'avis descriptif à un client potentiel, soit de par une expérience préalable avec cette méthode. – RK*]

Un autre schéma local, une autre façon de se positionner ou de réfléchir sur les psychothérapies centrées sur la personne est en fonction de l'accent qu'elles mettent sur la provenance du changement significatif chez le client : il est le fruit soit de : a) certains types de *relations*, ou de b) certains types d'*expériences*...

**Relations – Expériences.** Le versant *relationnel* de ce questionnement n'est pas là pour souligner particulièrement le cadre thérapeutique optimal (à savoir, celui de la présence bienveillante qui est là de façon implicite). L'emphase porte davantage sur la qualité ou la nature de l'*interaction* entre le client et le thérapeute. Selon cette perspective, pour qu'un changement significatif puisse vraiment se produire, il faut qu'instant après instant, le client puisse faire l'expérience de réponses envers son état d'être qui soient qualitativement différentes de celles qu'il a expérimentées tôt dans la vie. L'important, dans ces réponses, n'est pas tant qu'elles soient nécessairement aimantes, mais qu'elles soient *authentiques*. C'est par conséquent l'authenticité du thérapeute, sa congruence personnelle et son identité individuelle mature qui sont ici entendues comme le catalyseur de la guérison.

Lorsque j'ai employé le terme d'« expérience manquante » plus haut dans cet article, c'était pour souligner cette dimension de la rencontre thérapeutique telle qu'elle devrait être comprise en Hakomi.

Quant au versant « *experiencing* »<sup>14</sup> de ce schéma, il consiste en ce que le *focusing* appelle « le ressenti corporel ». Cela peut être brièvement défini comme notre ressenti le plus profond, corporel, de quoi que ce soit dont nous sommes en train de faire l'expérience. Emotions, souvenirs, sensations et action, tout cela émerge depuis le ressenti corporel, et peut également nous y ramener. Le ressenti corporel est entendu comme ce qui fournit et offre une « prise » beaucoup plus complète sur la totalité de notre situation (au sujet du problème sur lequel nous focalisons notre attention), et qui sait ou « suggère » le pas suivant à effectuer.

---

<sup>14</sup> N.d.T. : voir note du traducteur n° 9.

Le ressenti corporel est en quelque sorte une résonnance somatique de notre for intérieur, souvent peu claire au début, mais qui a tendance à se clarifier toute seule, à être ressentie avec d'autant plus de précision que nous y portons plus longuement notre attention. Lorsque le thérapeute nous demande ce que nous ressentons, et que nous ne le savons pas sur l'instant, c'est vers notre ressenti corporel que nous nous tournons, et en attendons une réponse. Pour la présente discussion, le point le plus important est que le ressenti corporel – dès lors que nous lui permettons d'émerger en nous et que nous nous centrons sur lui – est la source d'un changement significatif. Dès lors que nous sommes en contact avec notre ressenti corporel, nous savons intuitivement quoi faire ensuite.

En Hakomi, c'est une expérience évoquée et étudiée dans un état de pleine conscience qui correspond (sommairement) à cette emphase sur une certaine *façon* de faire l'*experiencing* de notre expérience en tant qu'élément-clé du processus.

Une seconde façon d'envisager la transition qui se produit au cours de la tâche n° 3 est par conséquent celle-ci : c'est le moment où nous cessons de nous fier à notre relation authentique avec le client comme vecteur thérapeutique (presque) suffisant, pour nous diriger vers un territoire où un certain type d'*experiencing* en profondeur est entendu comme nécessaire pour qu'un processus de guérison significatif puisse prendre place.

D'une certaine manière, les catégories ou les distinctions que j'évoque ici représentent de fausses dichotomies : dans le premier postulat (non-directivité versus efficacité), nous n'abandonnons bien évidemment pas notre présence bienveillante lorsque nous commençons à quelque peu diriger le processus ; et dans le second (relation versus expérience), nous savons que les clients ne se risquent à aller plus en profondeur dans leur expérience que dans le contexte de sécurité et de contention qu'une relation thérapeutique bien ajustée peut offrir. Ceci étant, je crois que ces différentes distinctions peuvent nous permettre de comprendre un peu mieux comment fonctionne le Hakomi, et aussi de souligner le fait qu'il y a deux phases relativement distinctes dans toute séance de Hakomi.

Enfin, je tiens à signaler une autre raison pour laquelle la première de ces deux dichotomies est fautive : Ron n'a pas basé le Hakomi sur le principe de la non-directivité ; il l'a basé sur le principe de la non-violence. La non-violence ne nous prescrit pas de ne pas intervenir ni de ne pas rediriger l'attention ou de ne pas tenter une expérimentation ; elle nous dit, soyez très attentifs à la réponse du client quant à vos différentes suggestions et tentatives, et s'il y a une résistance, ne poursuivez pas. En travaillant selon le principe de la non-violence, nous n'avons pas besoin d'être extraordinairement prudents ni de tout savoir ; nous devons simplement être observateurs, attentifs, et prêts à nous arrêter à tout instant. Si nous pouvons contribuer à ce que le processus thérapeutique puisse aller de l'avant vers un *experiencing* davantage en profondeur, et que nous procédons ainsi dans le respect et la pleine conscience, véritablement au service du processus qui se déploie de la part du client, alors nous sommes prêts, et libres de le faire. C'est la voie du Hakomi.

## Tâche Quatre

### Etablir la pleine conscience et procéder à l'expérimentation

#### Pleine conscience

Dans son application la plus simple, la pleine conscience signifie *prêter attention*. Cela correspond à peu près à ce que maman nous disait quand on renversait quelque chose, ou qu'on se cognait ou on salissait quelque chose : « Peux-tu, *s'il te plaît*, faire attention à ce que tu fais ! ». Son interpellation exaspérée nous invitait à être conscient de nos actions, et plus particulièrement des aspects de notre activité auxquels nous n'étions pas attentifs. Notre but pouvait être par exemple de remplir l'écuelle du chien le plus à ras bord possible d'eau dans l'évier de la cuisine, puis de la porter dehors par la porte de derrière. Le fait que nous renversions de l'eau sur le sol de la cuisine en transportant l'écuelle n'avait pas vraiment d'importance pour nous. Notre attention était ailleurs, sur notre but. Nous ne prêtions aucune attention (n'accordions pas d'importance) à l'eau qui débordait de l'écuelle.

Eckhart Tollé a popularisé « le pouvoir du moment présent »<sup>15</sup>, le colossal basculement qui se produit dans la conscience lorsque nous ramenons délibérément et régulièrement notre attention – par ailleurs extrêmement dispersée – au moment présent. Lorsque nous « prêtons attention à ce que nous faisons », lorsque nous sommes en fait présents à nous-mêmes et à ce qui nous entoure, dans *l'experiencing* même du moment présent, alors notre propre ressenti, de qui nous sommes et de ce qui est possible, se déploie amplement. « L'ancrage de votre pouvoir réside dans le moment présent » insistait Seth (à travers Jane Roberts) dans chacun de ses livres. Quelle que soit la réalité que puisse revêtir le passé et le futur, quelle que soit la possible influence que ceux-ci puissent

---

<sup>15</sup> N.d.T. : Tollé E. (2000), *Le pouvoir du moment présent*, Outremont, Ariane Éditions.



exercer sur nous, notre seul point de contact concret avec eux se situe très exactement ici et maintenant. C'est donc là que nous devons nous trouver aussi.

Lorsque nous parlons de la pleine conscience en Hakomi, nous faisons en général référence à cette étape du processus où nous nous trouvons maintenant, dans la tâche n° 4, en relation avec le client et avec l'expérimentation qui s'annonce. Mais, bien évidemment, la pleine conscience a aussi trait au thérapeute. La base même de la présence bienveillante, tout autant que celle de l'atmosphère générale de la relation curative, est la pleine conscience. Qu'entendons-nous par-là ?

La pleine conscience est un état de conscience, et le fait que nous soyons obligés de la nommer et de la décrire suggère que ce n'est pas notre état de conscience ordinaire. *Ordinairement*, nous ne sommes pas en pleine conscience. Il devient par conséquent possible, en partie du moins, de décrire la pleine conscience dans ce qui la différencie de la conscience ordinaire.

Dans notre état de conscience habituel, ordinaire, nous sommes la plupart du temps occupés à élucider des choses : quoi faire ensuite, comment accomplir ceci ou cela, organiser, planifier, gérer notre temps et nos ressources ; à nous demander ce qui se passerait si nous faisons *ceci* plutôt que *cela*, etc. Une façon (délibérément ultra simplifiée) de décrire notre conscience ordinaire serait de la qualifier de « stratégique ». Elle est orientée vers la survie. Nous utilisons notre tête pour mener à bien nos existences, pour nous occuper de nos affaires, pour créer des petites zones d'ordre dans ce qui serait sûrement le chaos si nous n'en prenions pas personnellement soin, si nous ne mettions pas une stratégie en place.

*A contrario*, la pleine conscience est un état de conscience non stratégique. Dans la pleine conscience, nous sommes surtout « occupés » à apprécier les choses : à quel point les fleurs sont belles ; à quel point une personne est adorable ; à quel point une journée est remplie de grâce ; combien il est merveilleux de pouvoir respirer et bouger dans un monde aussi surprenant que délicieux. Si la pleine conscience avait une orientation, peut-être pourrions-nous dire qu'elle va dans le sens de

l'émerveillement et la gratitude, de l'acceptation et la coopération. Si nous vivons en pleine conscience, sans doute alors, au lieu de « parcourir » nos vies, permettrions-nous à nos vies d'être parcourues, nous permettant alors d'être guidés ou sollicités par un processus intérieur très tangible en nous, lequel semble avoir une bien meilleure prise sur notre situation et notre propos que notre mental anxieux et calculateur.

La pleine conscience est de fait beaucoup moins cérébrale que ne l'est l'état de conscience ordinaire. Une grande partie de ce que nous appelons la conscience ordinaire se situe (c'est en tout cas ce qu'il me semble) dans notre tête, dans notre activité mentale. La pleine conscience est, par contraste, un état de conscience davantage incarné, raison pour laquelle l'une des voies les plus sûres pour y parvenir consiste à porter notre attention sur notre corps.

Dès le tout début d'une séance de Hakomi, le thérapeute modélise un état de pleine conscience, lequel s'exprime par sa voix apaisante et chaleureuse, son rythme paisible, son écoute attentive et son attention concentrée. La pleine conscience est intrinsèquement vaste, acceptante, attentive. Le thérapeute en état de pleine conscience n'a aucun autre programme que celui d'être pleinement présent et réceptif envers son client. Et l'attitude que le thérapeute montre envers son client est l'attitude même qu'à cette étape nous souhaitons que le client puisse adopter envers sa propre expérience : attentif, curieux, accueillant.

Il est probable que le moyen le plus éloquent dont nous disposons pour aider le client à l'adopter est la manière dont nous la modélisons nous-mêmes. Notre présence en état de pleine conscience contribue à susciter la pleine conscience chez le client. C'est une de nos manières d'influer sur le processus thérapeutique. Mais nous proposons aussi des instructions, si cela semble nécessaire. Dans sa forme la plus simple, nous suggérons juste au client qu'il se détende un peu, ferme les yeux, laisse ce à quoi il pouvait être en train de penser, tourne son attention vers l'intérieur, peut-être en prenant une inspiration profonde et en suivant cette respiration dans sa poitrine et dans son ventre. C'est probablement suffisant. Il y a

moins de « bruit » dans le système maintenant. Nous pouvons procéder à l'expérimentation.

*[Randall a laissé de côté un aspect très important. La pleine conscience est également passive d'une façon très particulière. Pensez par exemple à comment prêter attention à votre respiration sans la contrôler. Il semble qu'aussitôt que nous nous concentrons sur notre respiration, nous commençons à la contrôler ; nous l'arrêtons et la redémarrons, mais nous ne la laissons pas simplement se dérouler. Francisco Varela et ses co-auteurs ont appelé cette qualité passive de la pleine conscience « un changement dans la qualité de l'attention, qui passe alors, de rechercher, à laisser venir. » C'est la vanité de la volonté consciente qui nous empêche de réaliser à quel point ce que nous faisons se produit sans un contrôle délibéré ou sans même la moindre conscience. Ceci étant, presque tout ce que nous faisons se produit de cette façon. L'état de pleine conscience est l'état d'esprit dans lequel nous pouvons suivre cette activité automatique sans interférer avec elle. Un exemple important serait de suivre l'activité constante du mental ; le flot incessant de pensées qu'il semble impossible d'arrêter.*

*Lorsque nous utilisons la pleine conscience en Hakomi, ce que nous demandons à nos clients c'est de procéder à l'observation d'une réaction que nous évoquons au travers d'une expérimentation. C'est le laisser-venir passif de cette réaction et l'attention envers ce en quoi elle consiste qui constituent l'utilisation de la pleine conscience en Hakomi. – RK]*

### **Procéder à l'expérimentation**

Ce que nous faisons à ce stade dépend bien sûr de l'indicateur que nous avons choisi avec le client et de la façon nous voulons l'étudier. Les expérimentations standard en Hakomi incluent : phrase ou mouvement exploratoire ; reprendre des voix émergentes ; soutenir une certaine « façon de gérer son comportement » ; reproduire certains gestes au ralenti ; et bien d'autres. Ron souligne qu'il y a beaucoup de place pour la créativité à ce stade. S'il y a quelque chose dans le comportement ou l'histoire du client qui intrigue le thérapeute, et qui a l'air de pouvoir être

en lien avec un schéma fondamental, il appartient au thérapeute de produire une façon de l'étudier. Nous n'avons pas forcément besoin d'avoir une hypothèse. Certaines fois, nous n'avons vraiment aucune idée de ce qu'un « indicateur » peut nous signaler ; nous supposons tout au plus que c'est important. Nous pouvons tout aussi bien procéder à l'expérimentation, puis utiliser l'information que nous réunissons *au travers* de l'expérimentation pour formuler une hypothèse.

Nous réalisons ces expérimentations (avec le client en état de pleine conscience) parce que nous espérons susciter quelque chose de spontané, d'imprévisible, ou tout au moins d'intéressant pour et à propos du client. Nous voulons vérifier si notre hypothèse est correcte, pour autant que nous en ayons une. Nous voulons aussi que le client puisse faire *l'experiencing*, dans son propre corps, des effets de son matériel organisationnel de fonds. Et cette tentative peut être mise en place de façon assez enjouée et collaborative. Si nous éprouvons de la curiosité envers quelque chose, et si le client s'y intéresse aussi et s'y engage, la mise en place de telles expérimentations devient une entreprise commune.

*[Nous croyons en la possibilité que les processus de guérison possèdent leurs propres schémas de déploiement. C'est à dire, tout comme une coupure à un doigt guérit « toute seule », en présence des bonnes conditions, il en va de même pour les douleurs émotionnelles, en présence des bonnes conditions. Pour ce qui est de certaines blessures, les bonnes conditions n'ont pas été réunies lorsque cela était nécessaire, et la guérison n'a pas pu se produire. Selon Pierre Janet, ces processus émotionnels non intégrés, incomplets (non guéris) ont un effet préjudiciable sur les émotions et sur le comportement. Les « bonnes conditions » incluent beaucoup de choses, mais une des choses essentielles est le contexte émotionnel de la thérapie, et la personnalité et l'état existentiel du thérapeute. En fonction de ces éléments, ainsi que de la motivation et du courage du client, une expérimentation faite en état de pleine conscience va non seulement susciter des émotions, des souvenirs, etc., mais elle peut aussi amorcer un processus de guérison qui était en attente de pouvoir prendre place. Un processus de guérison que le thérapeute peut alors soutenir et contribuer à mener à son terme. – RK]*

## Tâche Cinq

### Travailler avec ce qui résulte de l'expérimentation

#### Rassembler les données

Afin de disposer de résultats avec lesquels pouvoir travailler, la première chose à faire est d'obtenir du client un compte-rendu détaillé de son *experiencing* au cours de l'expérimentation. En d'autres termes, rassembler les données. Les scientifiques procèdent à des expérimentations car ils espèrent en apprendre quelque chose ou confirmer quelque chose. Nous aussi. Les scientifiques notent soigneusement les résultats qu'ils ont obtenus. Nous devrions en faire autant.

Idéalement, nous aimerions que le client fasse un compte-rendu de son propre *experiencing* au moment même où il se déroule. Certains clients, cependant, centrent leur attention sur leur propre expérience, puis émergent pour nous en parler. Dans chaque cas, s'ils ne nous en parlent pas, nous devons les interroger, car ces données vont conditionner ce que nous allons faire ensuite, ce vers où nous allons nous diriger à partir de là.

*[Il est bien sûr aussi possible que nous assistions à un effet manifeste d'une expérimentation. Dans ce cas, nul n'est besoin de poser des questions. S'il s'agit d'une réaction émotionnelle, le mieux à faire est de se borner à la reconnaître, que ce soit par une proposition de contact, ou simplement en posant doucement une main sur le client. A partir de là, le plus important est de garder le silence jusqu'à ce que le client reprenne la parole ou fasse quelque chose de nouveau. De cette façon, nous attendons la direction à prendre dans le processus à partir des « mouvements » spontanés du client, tels que des souvenirs qui « surgissent » ou des impulsions à faire quelque chose. Lorsque cela émerge, nous les suivons et les soutenons comme étant le cœur même du processus de guérison. – RK]*

### **Accéder, approfondir et élaborer**

Typiquement, une expérimentation aboutira sur une certaine forme d'expérience du présent : sensations, émotions, pensées. Voilà déjà un bon début. Lorsqu'un client se trouve en état de pleine conscience, il a une conscience approfondie de certains aspects de son expérience présente. Ce que nous devons alors faire, c'est l'aider à rester plus longtemps en contact avec cette expérience afin que celle-ci puisse aller davantage en profondeur ou s'ouvrir d'une façon ou d'une autre, ou afin qu'elle puisse se stabiliser. Si une phrase exploratoire a fait émerger un sentiment de tristesse, nous pourrions simplement lui suggérer qu'il « reste en contact *avec* sa tristesse », ou nous pourrions lui demander de quel genre de tristesse il s'agit, ou ce que la tristesse semble vouloir dire. Nous voulons qu'il ressente pleinement sa tristesse tout en gardant une certaine distance avec elle. » Nous cherchons à ce qu'il puisse entrer en relation *avec* sa tristesse ; c'est une partie de lui-même, mais pas tout lui. Il en est proche, mais sans en être submergé.

*[Cela ne fait plus partie de la méthode telle que je l'enseigne aujourd'hui. Cela faisait partie de la Méthode Hakomi originale, mais c'est en fait inutile et perturbateur. Comme je l'ai mentionné plus haut, maintenant j'attends désormais en silence, parfois avec une main qui fait le contact avec le client, afin de donner au client la liberté d'évoluer spontanément dans son propre processus de guérison. C'est l'attention silencieuse, la présence bienveillante et la main réconfortante qui invitent le client à rester en son for intérieur et à suivre son propre processus de guérison. Lorsque ce processus surgit, nous l'accompagnons et le soutenons aussi. Nous devenons des « assistants » du processus et nous renonçons à le diriger. En réalité, toute notre participation se borne à être l'assistant de quelqu'un qui cherche à se comprendre lui-même et à guérir par lui-même. Nous partageons le processus avec le client, et ce sont les activités de son inconscient adaptatif qui nous guident. – RK]*

Notre but [*partagé*] est bien sûr d'« accéder » à du matériel de fonds au travers de ces expériences ressenties au plus profond, quelles qu'elles soient, et de découvrir ce qu'elles signifient pour le client. Au cours de

l'ensemble de ce processus, qui se répète cycliquement, souvent de puissantes émotions se retrouvent libérées, et si cela se produit, nous allons alors essayer de soutenir le comportement spontané du client (qui contracte alors ses muscles abdominaux, se couvre les yeux, laisse son torse s'effondrer) et d'offrir tout nourrissage émotionnel qu'il voudra bien accepter. Parfois aussi, c'est l'« enfant » qui pourra émerger, signalé par un changement dans la voix ou l'expression du visage, et nous tenterons alors d'établir un contact de façon naturelle et rassurante avec cet enfant intérieur, en offrant la consolation et la sagesse qui ont manqué à une époque antérieure.

Enfin – si le client y était déterminé, et si nous avons su être compétents, et si les cieux ont été cléments – nous allons dévoiler une croyance fondamentale [*ou le souvenir d'une expérience fondamentale*]. Peut-être que la croyance, ainsi verbalisée par le client (qui parle alors depuis la perspective de l'enfant et avec la compréhension limitée de l'enfant), est que « le monde n'est pas sûr ». Nous aidons alors le client à réaliser que le ressenti expérientiel de l'enfant, intense mais limité, de non-sécurité (dans sa famille) a fait émerger une vaste sur-généralisation quant à ce qu'il en est de la sécurité, et que tandis que certains endroits dans le monde, certaines personnes en particulier, peuvent être menaçants ou dangereux, il existe d'autres endroits et d'autres gens qui, eux, ne le sont probablement pas. Et à ce stade, nous nous glissons dans la tâche n° 6, où nous reviendrons sur ce point.

Il est bien évident qu'il s'agit ici d'une description délibérément sommaire de ce qui est en fait un aspect très complexe du processus thérapeutique. La *réalisation* de tout cela – accéder, approfondir et élaborer – requiert beaucoup de savoir-faire et d'aplomb chez le thérapeute, ainsi qu'une capacité à continuellement se mettre en phase, instant après instant, avec l'état souvent rapidement changeant du client. Prenons un moment pour nous rappeler pourquoi nous *faisons* tout cela.

## L'expérience est organisée

Une des principales idées sur lesquelles la méthode Hakomi se base est que *l'expérience est organisée*. En ce qui concerne le processus thérapeutique, cela signifie : notre *expérience* psychologique (nos perceptions, nos sentiments ou sensations, notre sentiment sur comment sont les choses) *est organisée* (est concrètement élaborée et structurée) par nos *croyances fondamentales* (les « conclusions » auxquelles nous sommes parvenus dès un très jeune âge sur le monde tel qu'il est). Dans la partie sur la réalité virtuelle, j'ai exprimé que ce sont les croyances fondamentales qui donnent concrètement lieu au monde personnel particulier que chacun d'entre nous habite. Par exemple, la croyance « je ne suis pas en sécurité » aura tendance à créer une réalité virtuelle où l'éventualité du *danger* semble plus élevée qu'elle ne le serait autrement, où un plus grand sentiment de *menace* semble imprégner des situations par ailleurs inoffensives.

Dire de la croyance « je ne suis pas en sécurité » qu'elle *organise* nos perceptions et nos réponses émotionnelles signifie : elle teinte notre perspective sur les choses (nous avons tendance à voir les gens et les situations comme des menaces) ; elle nous indique vers quoi porter notre attention (inconnus, foule, situations potentiellement chaotiques) ; elle nous apprend comment aborder l'inconnu (avec précaution, le corps tendu et le souffle court) ; elle oriente notre façon de percevoir dans des situations inhabituelles (anxieux, vigilant, prêt à fuir). La personne dont la réalité virtuelle est organisée autour de la croyance « je ne suis pas en sécurité » va faire l'expérience et parler d'un monde qui diffère grandement de celui de la personne dont la réalité virtuelle est produite, disons, par la croyance fondamentale « je ne peux pas obtenir ce que je veux », ou « je ne suis aimé que lorsque je suis productif ».

Comme je l'ai mentionné plus tôt dans cet article, la plupart de ces croyances ainsi dénommées croyances organisatrices fondamentales se situent dans une aire du cerveau qui contient la mémoire implicite, à laquelle nous n'avons pas directement accès ; c'est pour cette raison qu'elles influent la plupart du temps sur notre expérience sans que nous



en soyons activement conscients. Quand bien même nous pouvons en être conscients jusqu'à un certain point (c'est-à-dire que nous sommes en mesure d'en parler), ce degré de connaissance ne change pas quoi que ce soit. Cela reviendrait à croire que nous savons comment préparer un gâteau après en avoir lu la recette alors que nous n'avons ni la farine, ni le four. Nous n'en sommes encore ni au degré de la farine ni à celui des fours. Pour autant que nous pourrions en réciter la recette par cœur, notre assiette resterait vide.

Donc la raison pour laquelle nous « faisons » tout ce travail de d'approche et de mise en condition, c'est qu'il est nécessaire. C'est par là qu'il faut passer. Si nous ne parvenons pas à descendre au niveau où ces « croyances » sont stockées – inextricablement mêlées à des souvenirs douloureux, des sensations horribles, et des sentiments de désespoir, honte et ressentiment, qui tous font partie intégrante de ce qui est devenu une « expérience manquante » – alors le client ne sera pas réellement dans l'état d'ouverture et de confiance nécessaires pour être en mesure de recevoir une expérience nourrissante lorsque celle-ci lui sera proposée. Il repartira avec sa faim.

## **Tâche Six**

### **Offrir le nourrissage pour satisfaire l'« expérience manquante »**

Pratiquement tout ce qui doit être dit ici, j'en ai déjà parlé dans la synthèse sur la tâche n° 6, et dans le chapitre sur l'expérience manquante. Pour résumer, d'une façon ou d'une autre, la plupart du temps simplement par la gentillesse de ses paroles et la bienveillance de sa présence, le thérapeute fournit au client son expérience manquante, le nourrissage auquel celui-ci s'est préparé au travers de tout le processus d'élaboration et d'ouverture. L'accueil énergétique, voire même physique du thérapeute, l'atmosphère de confiance et d'intimité qui remplit maintenant l'espace, l'ouverture du client envers ses propres ressources intérieures, voire même les anges visiteurs, tout cela va se combiner pour répondre au besoin profond, particulier, qui a pu se donner à connaître au cours de la séance. Le client fait alors ainsi l'expérience de se sentir vraiment en sécurité et bienvenu, ou vu dans toute sa profondeur et valorisé en tant que personne, ou inconditionnellement reconnu, comme il l'a en quelque sorte espéré toute sa vie. Il pleure un peu, il rit un peu. Et sur le moment, tout au moins, tout va bien.

## **Postface**

Là où deux personnes ou plus sont réunies au nom de la guérison, avec pour le moins un soupçon d'humilité et de confiance, quelque chose prend place au sein de leur relation. L'intention combinée du soigneur et du « soigné », de soulager la souffrance, d'avancer d'un pas ou deux dans le labyrinthe du cœur, sert d'invitation ou d'appel, voire même de sommation à ces énergies et à ces êtres qui nous dépassent et qui expriment la véritable nature de l'univers : compassion, beauté, intégrité. Lorsque nous-mêmes nous nous engageons dans la voie de la guérison, la providence se trouve mobilisée à son tour, et quelle que soit alors la guérison qui prend place, elle arrive davantage de par la grâce que par le mérite, davantage de par la sincérité que par la préparation, davantage de par le lâcher-prise qu'au travers de l'effort. Comment tout cela fonctionne-t-il demeure encore principalement un mystère, mais avec le Hakomi, Ron a trouvé, et nous offre maintenant, une façon compétente de participer à ce mystère avec ceux qui font appel à nous ; une participation qui contribue naturellement, autant à notre propre guérison en devenir qu'à notre croissance ; l'ultime situation gagnant-gagnant.

**Fin du Hakomi Simplifié 2004 de Randall Keller**

---