

# La Grâce qui se Déploie

## Une Psychothérapie dans l'Esprit du Tao-te ching

Greg Johanson et Ron Kurtz

Résumé traduction fait par Solange St-Pierre




La grâce qui se déploie est un petit bijou de livre à caractère méditatif qui nous inspire à entrer en harmonie avec la vie par le biais d'un accompagnement thérapeutique respectant l'esprit du Tao-te ching.

Cela commence avec une attitude : celle de rester avec notre expérience un moment avant de la **nommer**. Cette attitude, qui est la base du focusing selon Gendlin, nous permet toujours d'en apprendre un peu plus tandis qu'à l'inverse, nous pourrions aussi perdre beaucoup en nommant trop vite ce qui nous habite. Les mots peuvent nous séparer de l'expérience, nous aliéner plutôt que de nous mener à la congruence. Pour Gendlin le mot juste est celui qui nous permet de découvrir le sens de notre expérience et lorsque nous nous permettons de ressentir cette prise, cela s'ouvre et commence à parler.

Nous ne pouvons pas apprendre de ce que nous savons déjà. Le mystère, ce que les auteurs Kurtz et Johanson nomment : **affirmer les ténèbres**, est une nouvelle source de connaissance. Le mystère n'a pas encore de nom et cela amène une sorte de malaise subtil dans la poitrine (ce que Gendlin nomme le sens corporel). Si nous pouvons à cette étape, résister au besoin de nommer, cela peut réellement nous mener à une plus grande compréhension. Il s'agit simplement de rester avec le malaise sans essayer de l'écarter. Alors une nouvelle expression émerge en provenance de cette mystérieuse région du non savoir. À partir de là nous pouvons entrer plus profondément dans le mystère et lui permettre de nous conduire par exemple à la source de notre peur et de connaître ce dont notre peur a besoin pour nous permettre de nous exprimer plus librement.


Pour **entrer dans le mystère** nous cessons d'exiger que quelque chose se produise, nous écartons aussi le désir et le contrôle. Être ouvert et innocent permet une nouvelle compréhension, plus profonde. Selon le Tao la surface et la profondeur sont deux parties du tout et il est possible de les relier par la conscience et par la pratique de l'attention vigilante. Il s'agit d'amener notre conscience au bord de l'expérience, comme si nous étions au bord d'un étang et regardions les ronds qui restent après le saut d'un poisson. Le poisson est l'impulsion. L'étang est la conscience attentive. Les ronds sont l'effet produit par l'expérience (la résonance). La conscience est cette partie de nous qui étudie l'expérience interne. Cette habileté à étudier notre vie intérieure est typiquement humaine, une machine ou même un animal ne peut pas faire ça.



Selon la philosophie de Kurtz et Johanson, être simplement attentif à l'expérience sans vouloir la changer, nous conduit à découvrir quelles croyances elle supporte. Si nous avons la sagesse d'attendre et de nous accommoder de ces choses spontanées qui arrivent de l'expérience, si nous pouvons même **accueillir** les riens, les absences et écouter cette partie de nous qui ne peut pas encore penser... qui n'a encore rien à dire, peut-être que cette partie là pourra aussi nous apprendre quelque chose. Cette attitude d'acceptation, d'inclusion et de confiance dans « ce qui est », ce n'est pas une technique, c'est un principe de vie. Nous n'ajoutons rien. Nous encourageons la communion. C'est cela le non agir. Nous n'avons pas de crédit à réclamer et le thérapeute n'en a pas non plus, car nous nous permettons juste de connaître ce qui est derrière notre obstruction de pensée. Nous reconnaissons notre route et pouvons nous y diriger. Selon l'esprit du Tao :

*« Le maître agit sans rien faire  
et enseigne sans rien dire. »*

La pratique du Tao consiste à épurer à chaque jour. Lao Tzu, l'auteur du Tao-te ching, suggère qu'il y a plus de satisfaction pour le sage à aider une personne à se défaire de ses ambitions, de ses désirs et de ses certitudes et, pour beaucoup d'entre nous, la thérapie est d'abord un processus qui consiste à se **dégager** de ce qui nous encombre. L'expérience est plus proche du cœur que l'analyse. Elle est concrète, passionnante, immédiate et ressentie. Le centre est plus facilement rejoint lorsqu'on vide l'esprit de ses théories et que l'on tourne notre conscience vers l'expérience présente. Ainsi la thérapie dans l'esprit du Tao se déplace d'un dialogue à propos de notre vie (expérience passée ou plus récente) vers une exploration du présent et cela est la « pleine conscience » expérimentée par les Bouddhistes. Devenir conscient à quelque chose à voir avec l'abandon du contrôle, des ambitions et de la résolution de problème. Plutôt que de s'acharner nous choisissons de devenir conscient. Nous entrons dans le mystère de « ce qui est » avec curiosité, avec une attitude d'expérimentation, sans savoir ce que nous allons découvrir mais prêts à accueillir, à apprécier et à savourer ce qui se produit. Nous abandonnons nos réactions automatiques. Les notions de temps et d'espace sont suspendues. Nous explorons et découvrons.



Selon l'esprit du Tao le thérapeute ne fait rien. Il devient toute chose en n'étant rien, en étant simplement présent avec nous lorsque nous savourons et que nous sommes nourris et informés par la vie elle-même. Le thérapeute ne peut qu'aider à maintenir le contact de l'expérience de celui qui **embrasse son expérience**. Le thérapeute accompagne ce qui se produit à des niveaux profonds. Il ne se met pas dans le chemin de son client. Il voit s'il peut être utile à l'étude et à la découverte que nous faisons de nous-mêmes. Il supporte notre guérison et en **deviens le témoin**.

Constamment nous sommes en création et nous participons à la création du monde. Le yin et le yang sont des forces de contraction et d'expansion qui font partie du mouvement de la vie. La rencontre des opposés, quels qu'ils soient, crée une troisième dimension qui est la constante de la vie. Prenons comme exemple la joie et la souffrance. Rire c'est passer de victime à créateur, c'est changer de regard. La souffrance est une fissure dans la créativité. Lorsque la réponse à la vie est rigidifiée c'est que nous avons perdu la capacité de **créer** de nouvelles réponses.



**Faire la paix** pour le thérapeute c'est être conscient de sa propre humanité, de ses ambiguïtés, de ses failles et de ses désirs de succès et d'estime. C'est aussi reconnaître ses dispositions à la fermeture et son besoin de refaire le monde à son image. En reconnaissant son humanité il accède à une partie qui transcende le caractère. Il n'a plus besoin de se justifier ou de faire semblant d'être ce qu'il n'est pas. Il est très important d'être accompagné en thérapie par quelqu'un qui reconnaît sa propre humanité parce que c'est une partie importante de ce qu'on vient y apprendre. Nous avons à être attentifs à ce que nous ressentons comme client. Lorsque nous ressentons un malaise nous pouvons le dire car la thérapie n'ira nulle part si nous ne nous sentons pas en sécurité. Les résistances font partie du processus.

La thérapie non violente **permet** à la personne de découvrir et d'affirmer sa propre nature intérieure. Lorsque l'intuition émerge, les liens se relâchent, de nouvelles avenues s'ouvrent et le corps se replace dans une plus grande réalité. Il se nourrit de croyances plus saines et ce n'est pas l'œuvre du thérapeute. Il a seulement aidé à ce que ça arrive. C'est la personne qui va à l'intérieur d'elle, explore son mystère, arrête ses vieilles réactions, expérimente la douleur et fait l'intégration de nouvelles manières d'être dans son monde quotidien. Le thérapeute est un porteur d'eau.



La matière la plus vitale, la plus dure et inflexible qui apparaît en thérapie est la résistance. Et une des manières habituelles de la traiter est de vouloir la défaire (laisse moi presser ce nœud qui retiens). Il est aussi possible de confronter la résistance en l'interprétant. Le Tao ne prend jamais la force des armes. À chaque force il y a une contre force et la violence, même bien intentionnée, finit par rebondir sur nous. Le Tao supporte toute chose dans son état naturel sans prendre action. Une thérapie dans l'esprit du Tao **supporte les défenses**. On verra par exemple le thérapeute devenir cette voix dans la tête du client. Il prend la phrase et la répète pour que le client étudie sa réaction lorsqu'il entend ce message désormais devenu conscient. Ex : « *Mieux vaut ne pas laisser les gens s'approcher trop près* ». Ce processus subtil de porter les voix, les tensions, les gestes ou les postures participe au non agir en supportant « ce qui est » sans rien ajouter. Le thérapeute prend simplement le relais de ce qui était déjà là, de ce que la personne se faisait à elle-même. Ainsi il est possible pour la personne de porter attention au signal interne en diminuant l'effort physique et psychologique qui est en bruit de fond continu. Cela se produit parce que les défenses sont sauvegardées. Il n'y a pas de confrontation et cela rend le processus sécuritaire.



Pour le thérapeute il s'agit non pas d'être passif mais d'être conscient qu'il n'a pas à faire une action qui ne serait pas naturelle. Il va avec ce qui se produit. La coopération de l'inconscient est assurée par la foi et la confiance du thérapeute car :

« *Le Tao ne prend pas action  
mais rien ne reste inaccompli* »

Dans la pratique de la thérapie dans l'esprit du Tao, une source interne de connaissance s'ajoute à celle des sens. La source interne du thérapeute reçoit comme une vague la réalité de l'autre. Cette source est attentive aux vagues de sensations, émotions et mémoires qui la traversent tout au cours de l'expérience d'écoute. Elle s'**ouvre** et ne filtre pas ce qui est négatif ou déplaisant car elle tient cela pour une information importante et valable. Le thérapeute peut offrir ses propres perceptions. Il arrive que des signes qui n'étaient pas visibles pour le client le soient pour l'observateur. Cela reste une proposition car :

*« Même si l'on peut passer devant  
il est préférable de rester derrière. »*



Toutes choses sont reliées. Le corps est un reflet de l'esprit et il est une voie royale de l'inconscient de même que les rêves et l'étude des modes de relation. Il est utile de porter attention aux déséquilibres de la structure corporelle et aux déséquilibres métaboliques, aux besoins ou aux limitations de mouvement, à notre exposition aux toxines environnementales et à notre façon de nous nourrir et de prendre soin de nous corporellement. Le corps souffrant peut affecter le bien être émotionnel. Il n'y a pas de division corps/esprit et pas de division personne/environnement. Accorder de l'attention au corps, c'est-à-dire s'**incarner** nous connecte à nous-mêmes et au monde qui nous entoure.

**Faire confiance** c'est avoir la patience de rester immobile jusqu'à ce que l'action juste devienne apparente. Il peut ne rien se produire en apparence. Le plus important dans la thérapie c'est l'acte de foi. Lorsque les choses paraissent boueuses la patience permettra éventuellement qu'elles s'éclaircissent.

La loyauté apparaît au milieu du chaos. Dans la thérapie psycho corporelle le corps peut être effrayé au début parce qu'il est habituellement ignoré par les théories. Gendlin suggère les questions qui guident la personne vers son expérience corporelle car le meilleur endroit pour **chercher la vérité** est dans le ressenti de l'instant.



Le Tao **affirme la justesse de la création** mais cela est au-delà des certitudes et des allégeances qui peuvent nous conduire à des attitudes de défense, d'affirmation intransigeante ou d'attaque. Par le jugement, les codes d'éthique et les lois par-dessus les lois qui sont légiférées pour couvrir les échappatoires d'un cœur qui n'est pas en relation, des barrières sont érigées. Ces barrières empêchent le déploiement de ce qui est nécessaire à la vie.



Assumer un besoin de façon consciente plutôt que de le nier ou de l'ignorer parce qu'il ne conviens pas à l'agenda du thérapeute et toujours supporter les défenses et les honorer amène l'émergence d'une vision plus globale et la possibilité de transcender le besoin dans sa forme d'expression originale. Ainsi quelque chose qui paraissait fou et irréaliste au départ, lorsque entendu et supporté peut conduire à un point névralgique non encore exploré et se transformer alors en un besoin réaliste qui sera plus apte à être comblé. Et cela peut parfois ne pas être en

accord avec le « savoir » ou la « théorie » du psychologue convaincu, par exemple, qu'il doit affirmer ses limites pour ne pas être envahi.

Souvent un mouvement se produit lorsque nous prenons conscience de notre limite. Nous voyageons dans l'ombre et touchons les éléments discordants pour les ramener à la lumière. La souffrance est la clé qui nous permet d'être plus entier et en communion avec le reste de la création. Ceux qui sont dépendants apprennent ainsi à reconnaître leur indépendance et leur pouvoir. Ceux qui sont dans le savoir apprennent à être confortables avec l'intimité et la vulnérabilité. Il ne s'agit pas de laisser de côté notre vieille façon d'être en relation avec le monde. Il s'agit plutôt d'ouvrir de nouvelles voies et d'élargir le répertoire des choix possibles. Et ce n'est pas en reniant notre façon d'être qu'on arrive à ça. C'est en prenant la responsabilité de ce que nous sommes que nous arrivons à **demander** et à assumer l'ouverture de nouveaux horizons.



Le Tao présente **la nature** comme étant **un modèle à observer**. L'étude des systèmes vivants est une source d'enseignement. Elle nous apprend que le tout est plus que la somme des parties. Tout organisme vivant s'auto contrôle, il a sa propre « pensée ». La sagesse est en lui. Elle ne vient pas d'une autorité externe. L'organisme prend ce qui lui arrive de l'extérieur et le processe d'une manière complexe avant de décider ce qu'il a expérimenté et comment il va s'exprimer en réponse. La psychothérapie dans l'esprit du Tao étudie la façon dont l'expérience s'organise. Elle ne fait pas la promotion d'une réaction qui ne serait pas organiquement requise. L'action juste découle de l'action de **se recentrer**.



Un bon voyageur n'a pas de plans fixes et pas d'intention précise sur sa destinée. Il se permet d'**errer**. Un artiste se laisse guider par l'intuition. Un scientifique se libère des concepts et ouvre son esprit à ce qui survient. Cela s'appelle suivre la lumière. La connaissance du thérapeute reste à l'arrière plan car il est d'abord attentif à ce qui se passe à l'instant. Il est intuitif et créatif et suit le chemin plus facilement s'il n'a pas de préférence. Il n'imposera ni ses mots, ni son style ce qui sera enrichissant autant pour lui que pour le client. Sa profonde connaissance de la nature humaine l'aide à « sentir » ce qui est juste. La thérapie est un acte de foi. Lorsqu'il choisit d'**abandonner le contrôle** le thérapeute s'éloigne de ses agendas personnels et thérapeutiques. Il va dans une direction ou il n'a pas d'idée de ce qui va se produire.



Lorsque nous acceptons le monde tel qu'il est le Tao est en nous et nous revenons à notre nature originelle. C'est cela **retrouver l'enfant**, c'est revenir à la source ou il y a cet enfant qui « sait ».

Entrer en thérapie assume que nous devenons conscient de notre monde intérieur. Cela implique la responsabilité de chacune de nos actions et la volonté de porter la part de ce qui nous revient. Lorsque l'esprit du Tao est prévalent dans le monde, le mal perd son pouvoir car selon le Tao :

*« L'appel est pour tout les enfants. »*

Ainsi les jeux de pouvoir deviennent plus faciles à déceler quand nous devenons conscients des nôtres. Il est plus facile d'aider quelqu'un qui a une attitude raciste quand on a reconnu le racisme en nous. Lorsque nous approchons de la compassion envers tous, il est plus facile de **négoier avec l'ennemi**.



L'image de la rivière qui coule calme l'anxiété. La rivière trouve éventuellement sa résidence dans l'océan. Plusieurs voies s'offrent pour la thérapie et elles sont toutes connectées parce que le Tao est la connexion de toutes choses. Il y a place pour plusieurs vérités pour un observateur attentif. Si une intervention manque sa cible cela devient évident et le processus se corrige de lui-même. La sagesse organique est fiable. Elle peut **s'ajuster**.

Les principes de non violence, de non agir et de conscience sont fondamentaux. Le thérapeute ancré dans ces principes ne pense pas à ses actions, elles émergent du cœur de son être. Il incarne la création et est nourri par elle. Cela lui permet d'être en paix avec ses limites et de rester dans son centre, de **simplement être**. Ainsi le client n'a pas à se défendre de lui ou à en prendre soin. Parce qu'il sait que la vie est bonne pour lui, il peut être bienveillant avec son client qui le deviendra à son tour envers lui-même. Le thérapeute découvre qu'il bénéficie à son tour de notre chemin de croissance.

Le thérapeute crée un espace de sécurité, une place fiable où la vie est abordée dans l'affirmation de la foi en notre sagesse et en notre créativité. Une place où **personne n'a à lutter**. Lorsque l'environnement est sain, le travail intérieur se fait de lui-même. Les parties opposées se réunissent d'elles-mêmes. Notre sagesse intérieure nous conduit où nous avons besoin d'aller. C'est un grand cadeau de rencontrer quelqu'un qui peut aider dans le non agir, qui facilite sans être dans le chemin, qui ne mêle pas ses désirs aux vôtres. Quelqu'un qui est heureux d'assister à la naissance de notre être épanoui.

Le sage voit les parties avec compassion parce qu'il est conscient du tout. Il peut nous suivre dans les méandres de nos contradictions et voir rejouer les mêmes scénarios qui nous protègent d'un approfondissement. Plusieurs thérapies s'enlisent dans ce système de défense qui se perpétue. Le thérapeute peut prendre une distance et avec la perspective, il voit ce qui a besoin d'être touché pour **franchir** l'étape. Les culs de sacs sont résolus en s'élevant à un niveau de conscience supérieur qui inclut le système de départ. Reconnaître que l'on est bloqué permet de se dégager de ce qui bloque (l'impasse) et cela se fait par collaboration mutuelle.

Tout le travail se fait en subtilité. Le thérapeute remarque ce qui est touché et nous invite à le contacter. Quelle est la qualité de ce ressenti ? Peut-être qu'il porte une importante information. Il nous demande de juste « rester avec ». La tâche du thérapeute consiste alors à **se retirer**. Ce qui reste à faire se fera sans lui.

*« Le maître ne brille pas  
Il nous permet d'être taillés par le Tao  
Comme une pierre. »*



Un corps qui se bat contre lui-même n'est pas libre. Il perd son énergie en combats internes. C'est la même chose pour un couple ou pour la société. **Élargir ses horizons** c'est reconnaître que l'on fait partie de l'humanité. C'est considérer toutes les parties comme étant reliées à l'ensemble. C'est aussi accepter que la liberté de chacune des parties soit nécessaire à l'harmonie de l'ensemble.

Est-ce que nous reconnaissons notre interdépendance avec l'ensemble de la vie ? Vivons-nous une vie de gratitude et de compassion ? Ou si notre conscience organise notre expérience et son expression à travers nos terreurs et nos illusions qui nous conduisent dans nos défenses. Le processus thérapeutique souhaite réinstaller la confiance dans l'autorité interne de notre propre expérience pour nous reconnecter avec nous-mêmes et le monde autour de nous. C'est l'authentification de notre « oui » intérieur qui donne la substance des mots authentiques. Cela demande une grande conscience. Reconnaître par exemple que certaines personnes peuvent utiliser la proximité et la vulnérabilité pour obtenir du pouvoir et qu'il est possible de conserver son habileté à se protéger de ceux là. Puis reconnaître et goûter la joie qu'apporte l'intimité véritable. Cela permet d'étendre sa compassion à ceux qui manipulent et exploitent.

Toute chose émerge du Tao. Elles sont nourries par la vertu et façonnées par l'environnement. Respecter le Tao et **honorer la vertu**, ce n'est pas une demande, c'est simplement la nature des choses. Être plus sain et avoir plus de conscience s'accomplit en vivant en communauté avec ceux qui incarnent ces principes.

Nos masques n'empêchent pas seulement les autres de nous voir. Ils déforment notre propre perception, nous privent de reconnaître et d'apprécier la plénitude, la perfection, la beauté ou la souffrance lorsqu'ils sont présents. Notre conscience est recouverte par les filtres de la culture, par les mythes de notre ère. Nous avons des entraves de luxe, d'élégance, de vêtements chics ou de belles épées. La thérapie nous encourage à communier avec un plus large spectre de la réalité. L'action de **se dévoiler** conduit à une plus grande liberté de perception. Cela s'accomplit lorsque nous écartons nos jugements automatiques, nos opinions et nos connaissances culturelles. Nous pouvons alors comparer notre perception directe à notre héritage. Cela ouvre un dialogue et élargit les frontières là où le besoin s'en fait sentir et nous permet de savourer pleinement le moment et l'expérience sans fantasmer sur ce qui pourrait être.

Le plus grand mythe à démasquer en occident est celui de l'individualisme. Celui de l'individu acculturel, apolitique et asocial. Celui de l'indépendance des liens familiaux et émotionnels. Cette célébration de l'ego est illusoire et tyrannique et ignore totalement les liens inséparables de la société et du contexte culturel. La vertu prend racine dans l'individu mais elle s'enracine mieux lorsqu'elle s'étend à la famille, à la communauté, au pays et à l'univers. La thérapie dans l'esprit du Tao ne se limite jamais à la thérapie individuelle car il est important que notre expérience soit validée par les autres et il est aussi important de recevoir le support du groupe. Cela mène à la guérison sociale.



De même lorsque nous désirons explorer quelque aspect de notre vie en thérapie, il est souhaitable que notre conjoint nous accompagne. C'est la thérapie relationnelle conjointe qui permettra un approfondissement des liens et cette qualité des liens exercera une profonde influence sur notre vie individuelle. Elle permettra à chacun de **s'épanouir** pleinement dans la relation.

Mais si nous sommes dans une relation de co-dépendance, peut-être que ce que nous pouvons faire de mieux pour nous et pour la relation sera d'aller de l'avant par nous-mêmes. Une relation qui est trop blessante et défensive n'offre pas le respect et la sécurité permettant d'explorer en présence de l'autre. Mais dans d'autres cas, lorsqu'il y a suffisamment d'intention positive, les difficultés relatées et étudiées en présence de l'autre sont riches en termes de stimulation, d'apprentissage et de croissance. Cela implique que nous assumions chacun pleinement notre part de la relation.

Être porté par le Tao c'est ne jamais avoir besoin de se justifier. La compassion envers soi-même réconcilie tout « ce qui est ».

