

Bruno de Raemy

Créativité en psychothérapie



à jour!

Psychotherapie-Berufsentwicklung

7. Jahrgang, Nr. 2, 2021, Seite 68–71

DOI: 10.30820/2504-5199-2021-2-68

Psychosozial-Verlag

Impressum | Mentions légales

à jour! – Psychotherapie-Berufsentwicklung

ISSN 2504-5199 (Print-Version)

ISSN 2504-5202 (digitale Version)

7. Jahrgang Heft 2/2021, Nr. 14

<https://doi.org/10.30820/2504-5199-2021-2>

Herausgeber

Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP

Riedtlistr. 8 | 8006 Zürich | Tel.: 043 268 93 00 | www.psychotherapie.ch

Die Zeitschrift à jour! Psychotherapie-Berufsentwicklung ist ein Informationsorgan der ASP. Gleichzeitig versteht sie sich als Forum ihrer Mitglieder, in dem auch Meinungen geäußert werden, die unabhängig von der Meinung des Vorstandes und der Redaktion sind.

Redaktion

Peter Schulthess | Redaktionsleitung

peter.schulthess@psychotherapie.ch | Tel.: 076 559 19 20

Marianne Roth | marianne.roth@psychotherapie.ch

Veronica Defiébre | veronica.defiebre@psychotherapie.ch

Sandra Feroletto | sandra.feroletto@psychotherapie.ch

Redaktionsschluss

1. März für Juni-Heft / 15. September für Dezember-Heft

Verlag

Psychosozial-Verlag

Walltorstr. 10 | D-35390 Gießen | Tel.: +49 641 96 99 78 26

www.psychosozial-verlag.de | info@psychosozial-verlag.de

Abo-Verwaltung | Bezugsgebühren

Psychosozial-Verlag | bestellung@psychosozial-verlag.de

Jahresabonnement 29,90 € (zzgl. Versand)

Einzelheft 19,90 € (zzgl. Versand)

Studierende erhalten gegen Nachweis 25 % Rabatt.

Das Abonnement verlängert sich um jeweils ein Jahr, sofern nicht eine Abbestellung bis acht Wochen vor Ende des Bezugszeitraums erfolgt.

Das Abonnement ist für ASP-Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Anzeigen

Anfragen zu Anzeigen richten Sie bitte an den Verlag (anzeigen@psychosozial-verlag.de) oder die Geschäftsstelle der ASP (asp@psychotherapie.ch).

Es gelten die Preise der auf www.psychosozial-verlag.de einsehbaren Mediadaten.

ASP-Mitglieder wenden sich bitte direkt an die Geschäftsstelle der ASP.

Bildnachweise

Titelbild: © iStock by Getty Images/RapidEye (ID 912441162)

Digitale Version

Die Zeitschrift à jour! Psychotherapie-Berufsentwicklung ist auch online einsehbar: www.a-jour-asp.ch



Die Beiträge dieser Zeitschrift sind unter der Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 DE Lizenz lizenziert. Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle Nutzung. Weitere Informationen finden Sie unter: creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de

à jour! – Evolution de la profession de psychothérapeute

ISSN 2504-5199 (Version papier)

ISSN 2504-5202 (Version numérique)

7. tome numéro 2/2021, 14

<https://doi.org/10.30820/2504-5199-2021-2>

Editeur

Association Suisse des Psychothérapeutes ASP

Riedtlistr. 8 | 8006 Zürich | Tel.: 043 268 93 00 | www.psychotherapie.ch

La revue à jour! Évolution de la profession du psychothérapeute est un organe d'information de l'ASP. En plus, c'est un forum dans lequel on exprime des avis qui sont indépendants de l'avis du comité et de la rédaction.

Rédaction

Peter Schulthess | Directeur de rédaction

peter.schulthess@psychotherapie.ch | Tel.: 076 559 19 20

Marianne Roth | marianne.roth@psychotherapie.ch

Veronica Defiébre | veronica.defiebre@psychotherapie.ch

Sandra Feroletto | sandra.feroletto@psychotherapie.ch

Date de rédaction finale

1er mars pour juin | 15 septembre pour décembre

L'éditeur

Psychosozial-Verlag

Walltorstr. 10 | D-35390 Gießen | Tel.: +49 641 96 99 78 26

www.psychosozial-verlag.de | info@psychosozial-verlag.de

Gestion des abonnements | Frais de souscription

Édition psychosociale | bestellung@psychosozial-verlag.de

Abonnement annuel 29,90 € (frais d'envoi en sus)

Prix du numéro 19,90 € (frais d'envoi en sus)

Les étudiants bénéficient d'une réduction de 25 % sur présentation d'un justificatif.

L'abonnement est reconduit d'un an à chaque fois dans la mesure où aucune résiliation n'a lieu avant le 15 novembre.

L'abonnement est compris dans la cotisation pour les membres ASP.

Annonces

Veillez adresser vos demandes de renseignements sur les annonces à l'éditeur (anzeigen@psychosozial-verlag.de) ou au bureau de l'ASP (asp@psychotherapie.ch).

Les prix valables sont ceux publiés dans les données médiatiques sur www.psychosozial-verlag.de.

Les membres ASP sont priés de s'adresser directement à la rédaction.

Crédits photographiques

Couverture: © iStock by Getty Images/RapidEye (ID 912441162)

Version numérique

La revue à jour! Psychothérapie-Développement professionnel est également consultable en ligne : www.a-jour-asp.ch



Les articles de cette revue sont disponibles sous la licence Creative Commons 3.0 DE en respectant la paternité des contenus – pas d'utilisation commerciale – sans œuvre dérivée. Cette licence autorise l'utilisation privée et la transmission sans modification, interdit cependant le traitement et l'utilisation commerciale. Veuillez trouver de plus amples informations sous : creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de

Créativité en psychothérapie

Bruno de Raemy



J'ai longtemps considéré la créativité comme l'apanage de l'expression artistique : peinture, sculpture, musique, architecture, etc. Ma vision de la créativité était tout sauf créative, elle s'apparentait à une pseudo définition figée des beaux-arts tels que définis par la tradition académique. Cette conception limitante faisait de la créativité le domaine réservé et exclusif des artistes. Dans cette optique très restreinte je me considérais comme quelqu'un de non créatif et cela me convenait bien ; malgré une pointe d'envie envers ceux dotés de créativité !

J'ai eu le désir de creuser la question de la créativité en psychothérapie après avoir visionné une vidéo de Ken Robinson, un expert britannique en éducation, qui définit la créativité comme le processus qui mène à avoir des idées originales ayant de la valeur. Il m'a semblé pouvoir identifier trois formes possibles de créativité dans le domaine de la psychothérapie.

La première est illustrée par cette petite anecdote alors que je commençais l'écriture de cet article pendant la pause de l'été, à l'ombre d'un pin : j'étais bercé par le chant des cigales, et de temps en temps, je devenais énervé par leur vacarme incessant. Ce changement d'angle de vue entre bercement & irritation me semble être une bonne illustration de ce qui constitue une des clés de la créativité dans la pratique de la psychothérapie : le changement de perspective.

Une autre forme de créativité est celle « par le vide », soit la capacité de se défaire de ce que l'on sait (ou croit savoir), la capacité de se libérer de nos représentations et habitudes, la capacité à tolérer l'inconnu afin de recevoir l'expérience de nos patients dans un espace relationnel vierge.

Enfin la troisième clé, je la situe dans la recherche de notre renouvellement conceptuel intérieur, soit la capacité d'offrir des explications, des modèles, des images, des métaphores, des analogies inédites à nos patients.

Clé 1 : le changement de perspective

Cette forme de créativité s'exprime dans le domaine de nos interventions avec nos patients.

Je me rallie pleinement à cette prophétie attribuée à Lao Tseu :

*Surveille tes pensées car elles deviendront des mots.
Surveille tes mots car ils deviendront des actes.*

veille tes actes car ils deviendront des habitudes. Surveille tes habitudes car elles deviendront ton caractère. Surveille ton caractère, car c'est ton destin.

Les experts en sciences cognitives divergent sur la quantité quotidienne de ces pensées récurrentes qui finissent par forger notre destin. Certains chercheurs considèrent qu'un individu aurait en moyenne 6'200 pensées par jour, d'autres estiment que nous en aurions dix fois plus. Il y aurait toutefois un consensus sur le fait que la quasi-majorité de nos pensées soient complètement répétitives (de l'ordre de 95 %). Il s'agirait là d'une caractéristique ordinaire, qui ne se trouve pas seulement chez les personnes qui souffrent de ruminations ou de TOC.

Dans les années 60, le Dr George Land est mandaté par la NASA pour mettre au point un test évaluant la créativité d'une personne. La NASA cherchait ainsi à recruter les ingénieurs et les scientifiques les plus innovants. Par curiosité, G. Land a appliqué son test à des enfants de 5 ans et s'est aperçu que 98 % obtenaient le score de « génie » sur une échelle calibrée pour des adultes. Ce résultat choquant l'a amené à conduire une étude longitudinale sur ces mêmes enfants à 10 ans, 15 ans et 20 ans. A 10 ans la moyenne tombait à 30 %, et à 15 ans à 12 %. Chez l'adulte en général (avec une moyenne d'âge de 30 ans) elle se situe à 2 %. « Nous en avons conclu », écrit G. Land, « que le comportement non-créatif est acquis ».

Ainsi la créativité serait une capacité innée que les conditionnements, l'éducation, la culture, les peurs, les habitudes détériorent progressivement et massivement. Une explication peut se trouver dans le fait que notre cerveau contient deux systèmes neurologiquement distincts, générant deux formes de pensées : la pensée convergente (produite par différentes formes de conditionnement) et la pensée divergente (produite par la créativité). L'éducation (occidentale) produirait un excès de pensées convergentes et provoquerait une régression inexorable des pensées divergentes.

En constatant ces trois drames : 1) la fatalité qu'entraîne la répétition des pensées, 2) le fait que nos pensées soient de nature essentiellement répétitive, et 3) le fait que la créativité se bride dramatiquement lors de notre croissance, j'en viens à conclure que l'un des rôles central du psychothérapeute est d'aider son patient à res-

taurer la créativité de sa pensée (en plus des rôles classiques de contenant, d'accueil, d'encouragement, d'éducation, ...)

Pour favoriser la pensée divergente de nos patient(e)s, notre rôle est de les inviter à une réelle gymnastique mentale. Il nous revient de les accompagner à chercher des nouveaux angles de vue, à ajouter des paramètres qu'ils n'ont pas pris en compte, à découvrir des nuances dans leur manière de voir, à ce qu'ils s'ouvrent à de nouvelles perspectives, etc. Nous devons bien entendu encourager cette gymnastique mentale dans le respect de leurs souffrances, de leurs rythmes propres et quand le moment est opportun.

La (re-)découverte que nos pensées sont essentiellement des croyances et non des faits absolus, entraîne le(la) patient(e) à réaliser que ses croyances peuvent faire l'objet de variations, de mutations, et, progressivement, de relativisation. L'élargissement créatif à de multiples points de vue transformera alors la relation qu'un sujet entretient avec ses pensées, en accord avec l'aphorisme :

*Le problème n'est pas le vrai problème
Le vrai problème est comment nous pensons au problème
Nous ne sommes pas nos circonstances
Nous sommes ce que nous pensons de nos circonstances.*



Par exemple, en travaillant sur une pensée figée, nous pouvons les faire imaginer que celle-ci est située au centre d'une sphère et qu'en parcourant la surface cette sphère ils peuvent observer cette pensée depuis une myriade de perspectives. Le point de vue le plus radicalement nouveau étant bien entendu celui qui se situe de manière diamétralement opposée au point de vue initial. C'est pourquoi, lorsque le temps est mûr, j'aime particulièrement proposer «l'inversion de la croyance». Ce renversement est au cœur de la méthode proposée par Katie Byron (*The Work*) où l'étape finale consiste à inverser complètement une pensée qui est source de souffrance.

En résumé, aider un patient à devenir créatif par rapport à une représentation figée, ne consiste ni à annuler cette pensée, ni à la remplacer par une autre, ni de tenter de s'en défaire ; il s'agit plutôt de l'accompagner à l'ouverture, à l'élargissement de son regard. Grâce à cet effort d'imagination, le patient pourra englober le plus grand nombre de points de vue possible. Chaque inclusion d'une nouvelle perspective peut entraîner alors un allègement émotionnel et un sentiment accru de liberté.

Clé 2 : l'art de l'ignorance

Cette forme de créativité s'exprime dans l'espace relationnel que nous offrons à nos patients.

Il existe une forme subtile de créativité au cœur du métier de psychothérapeute, c'est l'art de se départir de ce que l'on sait ou croit savoir. Après de longues années de formation, puis avec les années de pratique qui s'additionnent, le/la psychothérapeute développe une connaissance et une expérience qui nourrissent son intuition et lui permettent des diagnostics et des compréhensions quasi instantanées des situations présentées par son(sa) patient(e). Par exemple, nous pouvons constater au premier coup d'œil qu'une personne est anxieuse et contrôlante, ou nous pouvons percevoir immédiatement le chagrin qui reste bloqué dans la gorge. Cette faculté affûtée de rapidité d'analyse et de conceptualisation doit être compensée par l'effort créatif d'observer une situation avec un esprit neuf et qui se souhaite ignorant.

Offrir notre précieuse connaissance à une personne qui nous consulte devrait être ainsi équilibré par l'exercice délicat de mettre de côté ce que nous avons appris. Une vertu centrale du

psychothérapeute est d'être capable de supporter l'ignorance : la sienne et celle de son patient. Contrairement à un ingénieur qui aurait conçu de nombreux ponts et qui pourra aborder un nouveau projet en puisant dans son expérience passée, il s'agit pour le(la) psychothérapeute de résister aux automatismes acquis par l'expérience. Pour rester humble dans notre accompagnement, nous devons exercer une forme de créativité inversée (même si l'on reconnaît instantanément une situation d'impasse, une dynamique perverse, un blocage émotionnel, une absence de limites, une souffrance de l'âme ...) Créer un non-savoir neutre et accueillant demande une réelle liberté intérieure, pour s'affranchir des concepts, analyses et interprétations accumulés par les heures de consultations. Il ne s'agit pas de minimiser encore moins de dévaloriser notre savoir-faire et notre expérience. Il s'agit de trouver en soi l'espace où l'on ne sait pas, ou pas encore. Il s'agit de jongler entre les connaissances provenant de l'expérience, qui nous apporte une représentation intuitive directe, et la faculté d'ignorer cette représenta-

tion. En résonance à notre présence neutre et accueillante pourra alors jaillir. *Chez le psychothérapeute* : une métaphore singulière, une illustration inédite, une interprétation imaginée dans l'instant en écho à ce que le patient présente dans l'espace relationnel. *Chez le patient* : sa propre compréhension, son propre reflet, une réaction nouvelle en écho à ses propres paroles. Nous offrons ainsi à la personne un espace, où, en suivant le fil de sa souffrance, elle peut se réinventer et créer ou recréer un sens à sa vie. Je dis d'ailleurs souvent à mes patients que ce n'est pas à moi qu'ils disent les choses qu'ils expriment, c'est à eux-mêmes.

J'ajoute également que le changement de setting est une autre manifestation de la créativité lorsque nous mettons de côté de nos habitudes. Comme thérapeute, nous pouvons proposer une configuration singulière de l'entretien : s'asseoir côte à côte, se tenir dos à dos, garder les yeux fermés, aller se promener en plein air, écouter une musique, se retrouver dans un lieu symbolique, méditer ensemble, donner un temps seul au patient dans la pièce de consultation, etc. ...



Clé 3 : le renouvellement des analogies

Cette forme de créativité s'applique au monde interne du psychothérapeute.

Avec une importance moindre que les deux premières clés, la troisième forme de créativité se déploie dans le monde interne du psychothérapeute. Comme un enseignant en langue qui choisit – pour ne pas tomber dans la répétition et à la longue dans l'ennui – de proposer à ses élèves un ouvrage différent à étudier chaque année, le psychothérapeute peut s'appliquer au renouvellement des concepts, analogies, métaphores, histoires, qu'il propose régulièrement à ses patients. Au fil des années de pratique, j'ai remarqué que lorsque je voulais décrire à une patiente un concept, par exemple celui des jeux psychologiques, je puisais dans un ensemble limité et familier d'explications, de termes et d'exemples. Et plus ces métaphores, ces analogies étaient pertinentes et puissantes, plus je m'en servais ; et plus je m'en servais plus j'avais l'impression de me répéter. Un jour, j'ai voulu m'échapper de ce système et me donner le défi de ne pas recycler les mêmes images, de ne pas puiser constamment dans le même arsenal d'explications. C'est devenu un petit jeu interne de changer mes références lorsque je partage une connaissance.

Le renouvellement de notre répertoire de métaphores, d'exemples, d'histoires est aussi une façon de garder notre pratique vivante et stimulante, tout autant qu'une forme de respect pour le patient car ces images nouvelles lui sont dédiées de façon unique.

Pour terminer

J'aurai pu inclure dans ce petit exposé, la créativité liée à la nécessité de continuer de se former, de chercher des nouveaux modèles qui élargissent notre entendement. Comme psychothérapeute, nous faisons tous l'expérience d'un patient qui n'entre pas dans nos cases conceptuelles et qui nous pousse à creuser, à explorer, à chercher de nouvelles théories.

Le sujet est vaste !

Bruno de Raemy est psychothérapeute ASP et superviseur. Il est également formateur en Analyse Transactionnelle. Il pratique depuis plus de 25 ans en cabinet privé dans la région de Nyon. Ses centres d'intérêts particuliers en psychothérapie sont la psycho-traumatologie, le neuro-atypisme, la psychothérapie corporelle, les états modifiés de conscience et la psycho-éducation.