



**Une clinique de counseling thérapeutique
& services en santé mentale**

PsyCO Québec

Les Interruptions de contact dans le processus expérientiel en counseling : Mieux les comprendre pour mieux intervenir.

Émilie Boutin

Table des matières

Questionnements de départ	3
Introduction.....	3
Pourquoi s'intéresser au processus expérientiel en counseling?	4
Pertinence personnelle.....	4
Le changement et la relation.....	5
Pertinence professionnelle et sociale	6
Distinction entre psychothérapie et counseling en regard du processus expérientiel	7
L'approche centrée sur le processus expérientiel et l'approche centrée sur l'émotion	8
Qu'est-ce que le processus expérientiel?	11
Les interruptions de contact dans le processus expérientiel et leurs manifestations	12
Qu'est-ce qu'une interruption de contact dans le processus expérientiel?	12
Quelques mécanismes d'interruptions du processus expérientiel	14
Et l'intervention dans tout ça?	15
Les problèmes engendrés par la récurrence des interruptions en counseling et en orientation	15
Favoriser le changement en dépit des manœuvres de résistance de nos clients	17
Le rôle du conseiller d'orientation	18
Conclusion	20
Références.....	23
Annexe A – Tableau des mécanismes d'interruption ou manœuvres de résistances	25

Questionnements de départ

En sortant de mon stage de maîtrise à la clinique de counseling, j'étais assaillie de questions. Qu'est-ce qui peut faire en sorte qu'un individu choisisse de rester dans une situation qui ne lui convienne plus? Pourquoi, à la croisée des chemins, parfois en voyant clairement ce dont on aurait besoin suite à un contact avec notre intériorité, on s'entête pourtant à rester sur la même voie? Dans le cadre d'une démarche en counseling et orientation, comment peut-on comprendre les « fuites » du client dans la relation et dans sa démarche? Dans quelle mesure le conseiller d'orientation est responsable de cet engagement du client dans cette dernière?

Plusieurs auteurs, provenant de diverses disciplines de la relation d'aide, se sont posé des questions similaires. On retrouve ainsi quelques réponses – un vaste vocabulaire et de multiples cadres théoriques pour expliquer un phénomène qui est omniprésent en relation d'aide : le client qui se referme sur lui-même, qui stagne dans son cheminement, ou qui subitement se met à reculer et s'enfoncer dans la direction opposée à celle souhaitée. Ce phénomène survient d'abord dans la relation et dans la démarche que nous expérimentons avec nos clients – une coupure, ou une série de coupures, qui nous éloigne de l'interrelation et de l'immédiateté nécessaires au travail en relation d'aide (Mann, 2010). Que l'on parle de mécanismes de défenses en utilisant les perspectives psychanalytiques et psychodynamiques (Fall et al., 2010), ou que l'on parle de manœuvres de résistance (Polster & Polster, 1983) ou d'interruptions de contact (Zinker, 1981; Elliot & Greenberg, 2007; Elliott, 2012; Masquelier & Masquelier, 2012; Clarkson, 2013) en utilisant les perspectives humanistes existentielles, et gestaltistes, la lunette un peu différente, mais l'objectif est similaire. Dans le cadre de ce travail, j'utiliserai l'approche centrée sur le processus expérientiel (Elliott & Greenberg, 2007) – provenant de la thérapie centrée sur les émotions (Greenberg et al., 1993; Elliott et al., 2004) – pour éclairer et comprendre ce phénomène appliqué au counseling et à l'orientation. Les termes manœuvres de résistance et interruptions de contact seront ainsi utilisés en alternance pour parler du même phénomène.

Introduction

Ce travail de réflexion a pour objectif de permettre – à travers une analyse d'enjeux particuliers en intervention individuelle – une compréhension nuancée et approfondie de la nature et des fonctions des interruptions de contact – ou manœuvres de résistances – qui surviennent

dans le processus expérientiel des clients en counseling. La visée étant d'outiller le conseiller d'orientation, ou tout autre professionnel de la relation d'aide, à comprendre l'importance de s'y attarder, ainsi qu'à développer quelques pistes pour le repérage des manifestations et les applications possibles dans l'intervention.

Nous regarderons d'abord pour quelles raisons il est utile de s'intéresser au processus expérientiel en counseling et quelle en est la pertinence professionnelle et sociale. À cet effet, nous aborderons les distinctions et les rapprochements qu'il est possible de tirer entre la psychothérapie et le counseling en regard du processus expérientiel. Il y aura, par la suite, la présentation de l'approche centrée sur le processus expérientiel et l'approche centrée sur les émotions, ainsi que leurs principes. Après l'avoir défini, nous nous intéresserons au processus expérientiel en lui-même, pour tenter de comprendre le phénomène d'interruption de contact à ce processus, ses rigidifications, ainsi que ses manifestations. Puis, nous considérerons l'intervention en counseling et orientation – présentant les problématiques qui sont engendrées par la récurrence des interruptions de contact et ses impacts dans la démarche de counseling. S'en suivra la présentation de quelques ancrages nous permettant de favoriser le changement et des enjeux et conditions pour libérer, assouplir ou fluidifier la présence de ses interruptions dans le processus expérientiel en counseling et orientation. Également, le rôle du conseiller d'orientation en regard du processus expérientiel de notre client sera examiné. Nous conclurons ensuite cet ouvrage avec quelques pistes de réflexion quant à la pratique du counseling et de l'orientation dans cette perspective.

Pourquoi s'intéresser au processus expérientiel en counseling?

Pertinence personnelle

Je me suis intéressée à ce phénomène, ayant d'abord un vif intérêt pour la psychologie et la psychothérapie – mon rêve étant d'offrir des consultations privées en counseling, et éventuellement en psychothérapie. En ce sens, je souhaite approfondir cette réalité de l'interrelation qu'est le processus expérientiel afin de développer mes compétences réflexives et interactives – en réfléchissant la complexité de ce phénomène, et ultimement, en l'appliquant dans ma pratique professionnelle. Lors de mon stage à la clinique de counseling de l'Université Laval, j'ai découvert que l'exploration des interruptions de processus m'interpelle grandement.

J'ai toutefois le sentiment de ne pas avoir suffisamment de connaissances théoriques et méthodologiques concernant les subtilités du processus expérientiel. J'ai compris que les manœuvres de résistances possèdent un sens important pour comprendre la réalité subjective du client, pour créer et consolider l'alliance et la relation, et pour susciter l'engagement et la mobilisation vers le changement. À mon avis, le processus expérientiel est en fait un levier d'action intéressant qu'il est pertinent de réfléchir et de maîtriser afin de pouvoir mieux accompagner nos clients à se trouver ou se retrouver.

Le changement et la relation

Le conseiller d'orientation est susceptible de vivre un sentiment d'impuissance, généré par la *stagnation du changement* (Fall et al., 2010), ou encore une *rupture de la relation* en counseling (Joyce & Sills, 2014), pouvant parfois être évités ou limités lorsqu'on possède une compréhension approfondie des mécanismes régissant le processus expérientiel, les interruptions et les manœuvres de résistances et leur complexité. Évidemment, le changement et les transitions de vie, étant omniprésents en counseling, il est primordial de bien saisir les mouvements de protections et les rigidités qui adviennent dans le processus expérientiel chez nos clients – car ceux-ci bloquent la personne et la maintiennent dans un fonctionnement plus contractif, l'empêchant de s'ouvrir à elle-même, à autrui et au monde qui l'entoure, la faisant stagner dans son développement et dans les changements souhaités (Polster & Polster, 1983; Fall et al., 2010; Greenberg, 2011).

Il est également essentiel d'apprendre à repérer, nommer et utiliser les interruptions qui adviennent dans le processus expérientiel en counseling individuel pour pouvoir aider à maintenir, consolider et réparer la relation thérapeutique et l'alliance de travail (Greenberg et al., 1993; Elliott & Greenberg, 2007; Fall et al., 2010; Geller & Greenberg, 2002). C'est à partir de cette relation, solide, soutenante et rassurante, que le client osera se raconter, faire un retour à lui-même et ultimement susciter des changements significatifs et durables dans sa vie (Perdrix, 2013; Drolet, 2017). D'ailleurs, rappelons que la littérature soutien largement l'idée que l'efficacité thérapeutique, ainsi que la satisfaction du client soit garante de la relation thérapeutique établie (Fall et al., 2010; Perdrix, 2013). En effet, les écrits montrent qu'un lien significatif entre le client et le thérapeute est davantage un prédicateur de l'efficacité de la démarche (Boswell & Bugatti, 2016). Et lorsque nous parlons d'efficacité, nous parlons d'abord de la plus-value à un niveau

intra-individuel (Perdrix, 2013), que le client aura co-construit avec son conseiller d'orientation, et non d'un appariement réussi entre sa personne et une profession choisie. Ce sont les « constructions » subjectives qui découlent de l'interrelation avec le conseiller d'orientation qui porteront les fruits de l'autonomie, de la responsabilisation, de l'authenticité dont fera preuve le client et qui perdureront dans le temps. Ainsi, il importe d'aider les clients à demeurer dans le contact et l'immédiateté de leur expérience en counseling si nous voulons pouvoir les aider de façon durable et profonde à se réfléchir et à faire les changements qu'ils souhaitent. À cet effet, Blatt (2013) montre l'importance de s'attarder à la dimension expérientielle du client tout au long de son processus de consultation, car la façon dont le client vit son processus influencera directement sa motivation et son engagement dans ce processus, et ultimement, l'efficacité de sa démarche et sa satisfaction (Blatt, 2013).

Pertinence professionnelle et sociale

Aujourd'hui, nous vivons dans une ère de changement où le rapport au travail n'est plus seulement économique, ce dernier jouant un rôle central dans notre vie (Blustein, 2008), pour le développement de notre identité (Dejours, 2008) et le maintien d'une bonne santé mentale (Clot & Gollac, 2014). Ainsi, on observe une frénésie de recherche identitaire à travers les expériences professionnelles, se traduisant notamment par une multiplication des transitions professionnelles (Perdrix, 2013). De fait, cette répétition d'essais et erreurs vocationnelles non incarnées s'avère coûteuse pour la société (Perdrix, 2013).

Nous avons donc un devoir professionnel d'accompagner les clients dans une perspective de retour à leur identité profonde, afin que leurs projets professionnels résonnent avec leur intentionnalité et fasse sens à plus long terme pour eux (May, 1971; Drolet, 1995; Epstein & Epstein, 2016; Drolet, 2017). Le processus expérientiel – qu'on le conçoive avec cette lunette ou non – est un phénomène omniprésent en relation d'aide et dans l'interrelation de façon générale (Zinker, 1981; Kramer & Ragama, 2015) qui, à mon avis, constitue un outil théorique et méthodologique nous permettant de comprendre et concevoir l'intervention dans cette optique. Nous avons, en tant que professionnel de l'orientation, tout intérêt à nous y attarder afin de pouvoir outiller nos clients dans leur recherche identitaire professionnelle. Ce travail de réflexion s'inscrit dans cette perspective, il est un effort de comprendre la nature complexe du travail de counseling qui advient devant et au-delà du travail exploratoire propre à l'orientation.

Enfin, dans une large mesure, les écrits concernant le processus expérientiel, les résistances, ainsi que l'alliance thérapeutique proviennent de la psychologie et ont peu été étudiés ou mis en relation spécifiquement dans le cadre d'interventions en counseling (Mackewn, 1997; Elliott, 2012). D'ailleurs, une large part de la formation des conseillers d'orientation provient de la psychologie elle-même et l'une des particularités du counseling d'orientation réside dans sa multiplicité – de fondements théoriques, d'objectifs, ou de contextes de pratique (Perdrix, 2013). Or il m'apparaît pertinent de s'interroger sur le processus expérientiel en counseling, tout autant qu'en psychologie. En effet, l'objet et les finalités du counseling s'avèrent très semblables, parfois même difficilement dé partageables (Lacharité & Savard, 2018).

Distinction entre psychothérapie et counseling en regard du processus expérientiel

La psychothérapie, tout comme le counseling, sont tous deux amenés à adresser les troubles mentaux, les perturbations comportementales et divers problèmes qui entraînent la souffrance et la détresse psychologique (Lacharité & Savard, 2018). De même, les deux pratiques effectuent des interventions psychologiques pouvant s'adresser à une même clientèle aux prises avec les mêmes problématiques, et visent tous des changements significatifs chez les clients selon leur champ de pratique respectif (Lacharité & Savard, 2018). C'est dans la nature des interventions que la distinction est la plus évidente et que l'on peut départager les pratiques. En effet, la psychothérapie est davantage un traitement psychologique qui a pour but la guérison ou la diminution des symptômes handicapants (Lacharité & Savard, 2018).

Par ailleurs, même si la nature des interventions est différente – la psychothérapie ayant une visée davantage curative comparativement au counseling (Lacharité & Savard, 2018) – il n'en demeure pas moins que l'efficacité de nos interventions (Blatt, 2013, Perdrix, 2013), ainsi que la satisfaction du client (Goicoechea & Kessler, 2018) reposent toutes deux en grande partie sur la qualité de la relation que le conseiller d'orientation est en mesure d'établir avec le client (Fall et al., 2010; Blatt, 2013; Kramer & Ragama, 2015). Aussi, tel que nous le verrons, ces éléments sont influencés par notre capacité d'accompagner le client à créer ou recréer un contact avec son processus expérientiel – et à le maintenir ou le consolider – dans le cadre de la relation et de l'alliance professionnelle que l'on crée avec lui (Goicoechea & Kessler, 2018). De même, l'importance de prendre soin de l'alliance thérapeutique et des autres éléments significatifs qui

constituent l'interrelation en psychothérapie est un facteur de satisfaction du client important (Goicoechea & Kessler, 2018).

Ainsi, a-t-on la légitimité de s'intéresser aux interruptions de processus expérientiel en counseling : évidemment! Non seulement nous avons la légitimité, mais le devoir de nous y intéresser, puisque nous utilisons et nous appuyons sur la relation créée avec nos clients dans nos interventions en counseling et orientation. Même si ces dernières n'ont pas une visée curative, nous devons saisir les tenants et aboutissants du processus expérientiel de nos clients afin de pouvoir nous ajuster à ceux-ci dans la relation que nous établissons avec eux, ainsi que les aider à cheminer dans leurs transitions, qu'elles soient souhaitées ou non. Après tout, n'oublions pas que les conseiller(e)s d'orientation sont appelés à « développer et maintenir des stratégies actives d'adaptation » pour permettre à leurs clients de traverser les transitions et les changements de façon autonome, et de « faire des choix professionnels et personnels tout au long de leur vie » (OCCOQ, 2010). Comprendre le processus expérientiel du client et l'aider à rester en contact avec la réalité de sa démarche m'apparaît ainsi essentiel pour y arriver puisque ce processus est l'outil principal à partir duquel le client retrouvera le fil conducteur de son identité et sera à même de construire un projet de vie qui fasse sens pour lui et qui corresponde à ses aspirations et à ses compétences (Mann, 2010). En effet, plus l'individu est en contact avec les éléments de l'immédiateté de son processus expérientiel, plus il est susceptible de pouvoir créer une alliance thérapeutique solide avec son conseiller d'orientation et plus sa démarche a le potentiel de lui être satisfaisante (Elliott & Greenberg, 2007; Perdrix, 2013; Malin & Pos, 2014, dans Greenberg, 2017). De même, plus ce dernier est en contact avec son expérience immédiate, plus il est à même de se développer au cours de sa démarche (Kramer & Ragama, 2015).

L'approche centrée sur le processus expérientiel et l'approche centrée sur l'émotion

L'approche centrée sur le processus expérientiel, conçue par Robert Elliott et Leslie Greenberg (Elliott, & Greenberg, 2007) est une forme d'intervention provenant des thérapies centrées sur les émotions, ou *emotion focused therapy* (Greenberg et al., 1993; Pavio & Greenberg, 1995; Elliott, Watson, Goldman & Greenberg, 2004; Elliott, & Greenberg, 2007; Elliott, 2012; Kramer & Ragama, 2015; Greenberg, 2017). Elle est, en quelque sorte, une théorie intégrative fondée à partir de plusieurs cadres théoriques – l'approche centrée sur la personne; le

focusing expérientiel; la Gestalt; les approches constructivistes et existentielles; les sciences cognitives et neurosciences; la théorie de l'attachement et les approches systémiques structurales (Elliott & Greenberg, 2007). Cette méthode est donc une combinaison du processus davantage directif des thérapies expérientielles et Gestaltistes avec des réponses empathiques centrées sur le client provenant de l'approche Rogérienne (Greenberg et al., 1983; Kramer & Ragama, 2015). Il s'agit également d'une approche davantage orientée vers le processus – processus mutualisé dans lequel l'intervenant et le client y sont tous deux à la fois engagés et dirigeants (Elliot & Greenberg, 2007). Plus encore, l'approche centrée sur le processus a pour objectif d'accompagner les individus afin de leur permettre de développer leur intelligence émotionnelle (Elliot & Greenberg, 2007) pour qu'ils puissent résoudre leurs problèmes de façon autonome et efficace, ainsi que vivre un meilleur équilibre interne et des relations harmonieuses avec autrui (Elliott et al., 2004).

De plus, cette approche est un traitement humaniste empiriquement valide qui accorde une place prépondérante aux émotions dans le cadre de la psychothérapie. Elle combine à la fois le fait de comprendre et de suivre, puis de guider le processus expérientiel des clients – elle éclaire ainsi l'importance des compétences relationnelles du psychothérapeute qui l'utilise (Kramer & Ragama, 2015; Greenberg, 2017). Ses principes peuvent être appliqués au counseling, non dans une visée curative tel qu'en psychothérapie, mais afin de permettre à la personne de gagner en authenticité, en réflexivité, et en autonomie en regard de son insertion personnelle et professionnelle dans la société (Mackewn, 1997; Clarkson, 2013; Joyce & Sills, 2014).

Plusieurs concepts constituent son fondement. D'abord, on considère l'*émotion* comme une force primaire adaptative, comme une source d'information primordiale en regard de notre survie, comme une façon de se réguler (Elliott & Greenberg, 2007). L'émotion est ainsi un concept central perçu comme une ressource essentielle nous permettant de comprendre le client en tant qu'agent de changement. De même, l'*empathie* est un concept central, ainsi qu'un procédé central sur lequel toute la démarche est fondée – elle est ainsi autant un processus thérapeutique immédiat qu'une compétence charnière du thérapeute (Elliot & Greenberg, 2007; Clarkson, 2013; Joyce & Sills 2014). Aussi, la *relation thérapeutique* est perçue comme une condition nécessaire au changement (Greenberg et al., 1993; Geller & Greenberg, 2002; Greenberg, 2011; Perdrix, 2013). Elle permet d'exprimer plusieurs formes d'empathie, puis d'explorer et de s'ouvrir aux

diverses émotions centrales. Elle permet également une présence thérapeutique et la résolution des ruptures thérapeutiques – qui découlent directement des blocages émotionnels et des interruptions du processus expérientiel qui adviennent en cours de démarche (Elliott et al., 2004; Joyce & Sills, 2014; Kramer & Ragama, 2015). La *présence thérapeutique* est aussi un concept largement important dans cette approche. Elle peut être définie comme le « contact profond au Soi, permettant de créer un espace d'ouverture vers autrui » (Geller & Greenberg, 2002). Il est intéressant de constater que parmi les différents éléments de la présence, c'est seulement la présence perçue par le client – non pas par l'intervenant – qui prédit l'alliance et le changement (Greenberg, 2011).

De plus, un des éléments pilier de l'approche centrée sur le processus expérientiel réside dans le fait que la façon dont le client procède, le « comment », est un *marker* ou un indicateur du processus expérientiel et ses interruptions, pouvant nous guider dans le diagnostic en psychothérapie (Kramer & Ragama, 2015; Greenberg, 2017), ou encore, dans la façon d'entrer en relation et de créer le lien, puis d'adapter les interventions en counseling (Mackewn, 1997; Fall et al., 2010; Clarkson, 2013). L'intervenant doit donc être en mesure de s'ajuster dans le rythme et les interventions utilisés en fonction de la quantité et de la nature des *markers*, autrement dit des manœuvres de résistances utilisées (Zinker, 1981; Polster & Polster, 1983; Greenberg et al., 1993; Elliot & Greenberg, 2007; Prouty, 2007; Masquelier & Masquelier, 2012). En ce sens l'intervenant est en charge du processus et utilise une certaine directivité – particulièrement lorsque la démarche est de nature curative (Prouty, 2007; Clarkons, 2013). Le client est toutefois perçu comme expert de sa propre expérience, ainsi que comme agent actif dans son processus de changement (Prouty, 2007; Greenberg, 2017). Ainsi, l'attitude de l'intervenant n'est pas celle d'un expert, mais bien d'un accompagnateur, explorant avec curiosité et ouverture l'expérience du client (May, 1971; Prouty, 2007; Clarkson, 2013; Joyce & Sills, 2014; Drolet, 2017).

Ainsi, cette approche accorde une grande importance aux *processus émotionnels* et à la qualité, la profondeur et de *connaissance expérientielle* (Elliott & Greenberg, 2007; Clarkson, 2013; Joyce & Sills, 2014; Kramer & Ragama, 2015; Greenberg, 2017). Le processus expérientiel serait très étroitement lié aux processus émotionnels qui surviennent à l'intérieur de ce dernier et qui teinte les éléments qui surviennent dans l'immédiateté de l'expérience (Elliott & Greenberg, 2007). Warwar (2003, dans Kramer & Ragama, 2015) montre que le niveau

d'activation émotionnelle élevée peut prédire l'efficacité de la démarche seulement si la connaissance expérientielle est élevée. C'est donc dire qu'il est insuffisant de vivre une activation émotionnelle dans le cadre d'une démarche de relation d'aide – ce qui produit le changement en profondeur, c'est également ce qui se passe dans le processus expérientiel en terme de réaction à l'émotion (Elliot & Greenberg, 2007; Kramer & Ragama, 2015). Celle-ci est influencée par notre ouverture à vivre ce contact avec l'émotion qui surgit d'une part – sommes-nous dans un mode contractif ou expansif de fonctionnement –, puis notre choix, conscient ou non, concernant ce que l'on en fait – est-ce que nous interrompons notre processus expérientiel à l'aide de manœuvres de résistances ou non (Polster & Polster, 1983; Fall et al., 2010).

Qu'est-ce que le processus expérientiel?

La thérapie centrée sur le processus expérientiel et les émotions, appuyée par plusieurs principes provenant de la Gestalt tel que nous l'avons vu précédemment, présente l'idée que l'être humain est continuellement à la recherche de l'équilibre homéostatique (Elliott & Greenberg, 2007; Fall et al., 2010; Masquelier & Masquelier, 2012; Epstein & Epstein, 2016) – il développera une panoplie de méthodes pour combler ses besoins au cours de sa vie, dans le but précis d'atteindre l'équilibre interne (Zinker, 1981; Elliott, 2012). Lorsque la personne sent que son entourage peut le nourrir de façon satisfaisante pour combler ses besoins, elle utilisera son énergie pour créer et entretenir des contacts étroits avec autrui, faisant preuve d'audace et de confiance. Elle développera ainsi un processus expérientiel, dans son rapport à autrui, qui est fondé sur un contact étroit avec son expérience immédiate – avec ce qui émerge d'elle-même en termes de besoins, désirs, idées, valeurs, tout comme ce qui émerge de son environnement (Elliot & Greenberg, 2007; Fall et al., 2010; Masquelier & Masquelier, 2012). C'est ensuite cette façon d'entrer en contact avec son environnement qui sera répétée dans les interrelations futures.

Epstein & Epstein (2016) présentent l'aspect de dualité que contient le processus expérientiel. En effet, ils ont montré que les clients entreraient dans un processus comprenant à la fois un système expérientiel et un système rationnel – fonctionnant constamment en parallèle et étant bidirectionnellement interactifs (Epstein & Epstein, 2016). Alors que le système expérientiel a des fonctions adaptatives et d'apprentissage associatif que l'on retrouverait également dans le règne animal. Le système rationnel, quant à lui, serait plutôt réservé aux humains, puisque principalement constitué du langage verbal et du raisonnement. C'est le

système expérientiel qui est particulièrement intéressant pour la psychothérapie, puisque son but est de créer des changements significatifs dans le processus expérientiel du client (Fall et al., 2010; Epstein & Epstein, 2016). Alors qu'en counseling nous ne tentons pas de modifier ce système directement, nous avons toutefois besoin de nous y attarder, de le comprendre et de l'utiliser dans nos interventions, afin d'accompagner le client dans sa recherche de sens et dans la construction de son projet de vie (Fall et al., 2010; Clarkson, 2013; Joyce & Sills, 2014; Drolet, 2017). Par ailleurs, il agit et interagit directement dans la relation qui est créée avec le professionnel – il est un canal permettant de se lier à l'autre, pour ensuite s'ouvrir et se risquer dans l'exploration de soi (Epstein & Epstein, 2016). Le processus expérientiel qui s'installe lors d'une démarche en counseling est directement influencé par le système expérientiel du thérapeute et du client – sa fluidité/rigidité, son ouverture/fermeture influenceront la façon dont la relation sera créée, et ultimement la façon dont le processus sera vécu de part et d'autre (Fall et al., 2010; Joyce & Sills, 2014).

Toutefois, nul ne se développe dans un environnement totalement positif et supportant entièrement ses besoins. L'humain a donc plusieurs *unfinished business*, qui lui génèrent inconfort et anxiété (Zinker, 1981; Polster & Polster, 1983; Pavio & Greenberg, 1995; Elliott & Greenberg, 2007; Fall et al., 2010). L'humain est ainsi parfois contraint de dévier, de plusieurs façons différentes, son énergie – diminuant de fait le contact et l'intimité d'interaction avec son environnement (Polster & Polster, 1983; Fall et al., 2010). C'est alors qu'adviennent des manœuvres de résistances, ou interruptions de contact, dans les processus expérientiels que nous entretenons avec notre environnement.

Les interruptions de contact dans le processus expérientiel et leurs manifestations

Qu'est-ce qu'une interruption de contact dans le processus expérientiel?

On parle d'interruptions lorsqu'on utilise l'approche de l'intentionnalité (Drolet, 1995; Drolet, 2017; May, 1971), ou encore l'approche centrée sur le processus expérientiel (Elliott et al., 2004; Elliott & Greenberg, 2007), notamment. Dans la littérature humaniste existentielle, et la gestalt, on retrouve également fréquemment le terme résistance, ou manœuvre de résistance, qui peut être employé dans un sens similaire (Polster & Polster, 1983; Fall et al., 2010; Clarkson,

2013). En général, ces différents termes sont utilisés lorsqu'on tente de comprendre ce qui peut faire stagner ou interrompre le contact du client avec lui-même, et avec son environnement, puis le bloquer de diverses manières – des stagnations au niveau du changement dans le cadre d'un processus de relation d'aide, et/ou au niveau d'une transition de vie souhaitée, notamment, peuvent survenir (Fall et al., 2010; Drolet, 2017).

À partir de l'approche centrée sur le processus, des désajustements surviennent lorsqu'une personne, en contact avec un environnement qui ne supporte pas la satisfaction des besoins de façon chronique, vit de l'anxiété d'une façon envahissante, omniprésente et répétée (Elliott & Greenberg, 2007). Il y a alors réponse à l'anxiété par une « coupure » à l'expérience, à l'*awareness*, et à ce qui se passe dans la réalité présente d'un humain en contexte interrelationnel (Polster & Polster, 1983; Fall et al., 2010; Masquelier & Masquelier, 2012). La personne développe ainsi des réflexes de coupure, mais également de remplacement – des *patterns* ou mécanismes de perceptions, pensées et comportements, qui sont voués à la protéger d'une trop grande anxiété et qui ne sont pas créés à partir de l'expérience immédiate (Zinker, 1981; Mann, 2010). Ces manœuvres de résistances, visant à protéger l'individu, sont en fait des « voies de dérivation » ou des « exutoires » qui viennent teinter le style de vie et la personnalité de l'individu (Polster & Polster, 1983; Epstein & Epstein, 2016).

À l'intérieur d'un individu, il y a donc certains éléments redondants, stables, organisés et d'autres plus fluides, équilibrées, flexibles. En effet, même si nous demeurons en mouvement, nous rencontrons toujours des expériences qui nous amènent à développer des perspectives plus stables, mais parfois trop rigidifiées. Nous avons ainsi tous et toutes une tendance à la *contraction* – à se maintenir, s'organiser, se protéger de notre environnement et de nos relations – ainsi qu'une tendance à l'*expansion* – à l'ouverture, à la nouveauté et au changement (May, 1971; Polster & Polster, 1983; Mann, 2010). En soi, les processus d'interruptions ne sont donc pas pathologiques. Ils sont tout à fait normaux et utiles à la survie humaine, ayant une fonction de protection innée (May, 1971; Zinker, 1981; Elliott, 2012). Le problème advient lorsqu'il y a redondance, surutilisation d'un ou de plusieurs mécanismes d'interruptions – ou encore lorsqu'ils surviennent de façon automatique, peu importe le contexte (Mann, 2010; Masquelier & Masquelier, 2012). Ce faisant, ces interruptions répétées nous empêchent de changer ou viennent colorer notre façon de percevoir, de réfléchir, d'agir et ultimement, de changer (Greenberg et al.,

1993). Les perturbations dans le contact, ou les interruptions du processus expérientiel, produisent une stagnation ou une paralysie dans le processus développemental, entravant l'accès à une maturation et à une conscience complète de la personne (Fall et al., 2010).

À long terme, une personne qui se met à fonctionner à partir d'un mode plus contractif, car son besoin de protection est exacerbé, se met à répéter ses interruptions de processus dans la plupart des contacts interrelationnels qu'elle entretient avec son environnement, et ultimement, même avec ses proches, son conjoint, ses enfants – puis réduit le contact avec elle-même (Fall et al., 2010; Mann, 2010; Joyce & Sills, 2014). Tranquillement, la personne développe et entretient des modes de fonctionnement et de pensée réactifs et désadaptés (Polster & Polster, 1983). En effet, lorsque les interruptions sont répétées, rigidifiées, elles ne servent plus l'individu qui fonctionne sur le « pilote automatique ». Ce dernier est amené à penser ou à agir en réaction à son environnement, plutôt que de façon proactive, à partir de son intentionnalité et de son essence (May, 1971; Drolet, 2017). Ne fonctionnant plus à partir d'un contact étroit avec elle-même et ses besoins, elle vit le sentiment de perte de sens de son existence, le sentiment de vide, de ne plus savoir qui elle est, ni ce qu'elle souhaite – elle perd de vue ses besoins et ses désirs qui ont été camouflés par les mécanismes d'interruptions qui sont survenus de façon automatique et récurrente à chaque émergence d'un besoin (Fall et al., 2010; Clarkson, 2013; Epstein & Epstein, 2016; Drolet, 2017). L'individu devient alors bloqué dans son développement – il devient résistant au changement, déconnecté de son intentionnalité (May, 1971; Joyce & Sills, 2014; Drolet, 2017). Pour certains, la souffrance engendrée par l'évitement du contact avec soi et avec l'environnement – ou encore vivre une vie de conscience limitée de nos processus expérientiels avec autrui – est préférable à la souffrance et la peur associés au changement (Fall et al., 2010).

Quelques mécanismes d'interruptions du processus expérientiel

« De l'empathie, c'est de la projection réussie » - Fritz Perls

Pour un bref résumé de quelques mécanismes d'interruption, ou manœuvres de résistances, qui adviennent dans les processus expérientiels des individus, dont ceux que nous accueillons en counseling et orientation, ainsi qu'un aperçu des méthodes d'intégration et d'intervention associées, consultez *l'Annexe A*.

Et l'intervention dans tout ça?

Les problèmes engendrés par la récurrence des interruptions en counseling et en orientation

La stagnation du changement souhaité et du développement du client. Que l'on parle de transitions inhérentes au développement – la transition école et marché du travail ou le fait de devenir parent –, tout autant que des changements uniques et vécus subjectivement de façon différente – tels qu'une rupture ou un deuil – le changement et les transitions provoquent un sentiment de bouleversement dans l'identité et dans la vie des individus, entraînant parfois la perte du sentiment de continuité, de congruence et de sens (Drolet, 2017). Aussi, peu importe la nature du changement et des transitions que nous vivons, elles sont dynamiques et non linéaires – c'est le cas notamment parce que nous sommes faits de contradictions tel que nous l'avons vu précédemment (Polster & Polster, 1983). En effet, nos pôles contradictoires entrent tous les deux en jeu dans le processus de changement – nous aurons des *poussées expansives*, où nous serons ouverts à la nouveauté et nous souhaiterons vivement nous développer, et il y aura des *poussées contractives* où nous voudrions plutôt nous protéger, conserver ce que l'on possède et rester dans la sécurité et le confort de ce que l'on connaît (Polster & Polster, 1983; Fall et al., 2010). Ce pôle est non négligeable, puisque l'être humain est capable de rester très longtemps dans ce qui est connu et confortable, malgré la souffrance qui est engendrée (May, 1971). Prouty (2007) rappelle d'ailleurs qu'il y a souvent, en intervention, des situations où l'expérience immédiate est menaçante pour le client – l'*experiencing* devient une manifestation de ses craintes, qui sont légitimes et dont on doit tenir compte dans nos interventions. De même, il y a fondamentalement une certaine résistance à contacter nos vulnérabilités, c'est-à-dire qu'on préfère rester dans le connu pour ne pas voir ce qui est réel ou pour ne pas découvrir des éléments désagréables ou péjoratifs chez soi (Fall, et al., 2010; Mann, 2010). L'humain a tendance à se connecter à ce qui peut y avoir de beau dans son intentionnalité, mais pas ce qu'il craint de souffrir, de mauvais ou de vulnérable (Drolet, 2017). Pourtant, ces éléments font aussi parti de notre identité et de la nature humaine. En ce sens, la stagnation n'est pas nécessairement une mauvaise nouvelle – elle parle seulement du client et de la mise en place de manœuvres de résistances que l'on doit tenter de mettre en lumière, afin d'aider le client à retrouver le contact avec son expérience immédiate (Masquelier & Masquelier, 2012).

Pareillement, plusieurs phénomènes de *désengagement du client* par rapport à sa démarche, d'*actes manqués* (retards, absences, espacement des rencontres), ou encore de *fin prématurée du processus* de counseling surviennent couramment. Une des explications possible pourrait être que nous n'avons pas su repérer et utiliser les manœuvres de résistances qui sont advenues dans le processus expérientiel de la démarche, ou encore, que le client fonctionne davantage à partir de son pôle contractif et refuse d'endosser la responsabilité de sa démarche (Clarkson, 2013). Dans tous les cas, s'il y a une perte de contact avec l'immédiateté de l'expérience du client dans sa démarche de counseling, qui perdure et qui se prolonge, il est possible que cela conduise le client à se désengager, ou à quitter (Epstein & Epstein, 2016).

De même, il peut être parfois particulièrement difficile de *créer une relation et une alliance de travail* avec certains clients, ou encore, certains liens que l'on crée avec eux sont souvent mis à l'épreuve et subissent plusieurs ruptures – la préservation et la réparation demandent finesse, patience et énergie (Joyce & Sills, 2014). Les individus qui entrent en relation avec nous à partir d'un mode très contractif, vivant ainsi leurs interrelations « à distance », posent effectivement un réel défi d'intervention (Mackewn, 1997). *Le sentiment d'impuissance de l'intervenant* découle alors bien souvent de ces diverses réalités de l'intervention. Malgré toute notre bonne volonté et nos efforts, il arrive ainsi que l'on soit en présence d'un client qui « résiste » davantage. Il se peut alors que le conseiller d'orientation vive un sentiment d'impuissance par rapport à ses interventions et la démarche qu'il offre au client (Clarkson, 2013). De fait, la volonté de changer du client est essentielle pour que le travail se fasse. En effet, plus la personne est ouverte à son expérience et mobilisée, plus elle est vitalisée et agira en concurrence avec ses besoins, puis sera proactive dans sa démarche d'orientation (Mackewn, 1997). Lorsque, à l'inverse, le besoin de se protéger est trop important et que la responsabilité de la démarche est mise sur le conseiller d'orientation, la réflexivité, l'ouverture à l'expérience et le changement – celui qui s'inscrit dans l'intentionnalité du client – sont difficilement atteignables (Drolet, 2017). Certaines personnes sont intolérantes à l'incertitude et aux malaises qui précèdent le désir de changement et les questionnements inhérents à une démarche de counseling et d'orientation. Bien qu'il soit normal, au cours de l'existence humaine, de sentir et d'éprouver une panoplie de sentiments et d'épreuves désagréables, nous apprenons souvent à nous en débarrasser le plus rapidement possible, à « prendre une pilule », pour endiguer notre souffrance et nous oublions de sentir pour comprendre le sens qui se cache derrière celle-ci (Clot & Gollac, 2014;

Drolet, 2017). Ainsi, le conseiller d'orientation ne peut pas porter cette responsabilité, qui repose en fait sur la capacité qu'a le client de se risquer à garder le contact avec son processus expérientiel, ainsi que son ouverture à recevoir les feedbacks et à travailler ses manœuvres de résistances (Geller & Greenberg, 2002). L'intervenant doit accepter, avec bienveillance et ouverture, que certains clients projettent cette responsabilité, trop lourde à porter, sur eux et qu'ils ne se prêteront pas à une démarche en counseling et orientation. De même, il doit accepter que certains clients ne soient pas prêts à aller plus vite ou à poursuivre, pour diverses raisons qui ne lui appartiennent pas.

Favoriser le changement en dépit des manœuvres de résistance de nos clients

Quels sont donc nos ancrages pour favoriser le changement chez nos clients? À partir de l'approche centrée sur le processus, le conseiller d'orientation postule que le changement n'est possible que par le client – *natura sanat non medicus* – c'est-à-dire, on ne peut changer et se développer que par soi-même (Greenberg, Rice & Elliot, 1993). C'est donc dire que le libre arbitre et la motivation intrinsèque de l'individu à s'impliquer dans une démarche de counseling et d'orientation y sont absolument primordiaux et nécessaires. Cette ouverture à se risquer à soi-même permettra au client d'abord de gagner en conscience de soi – le conseiller d'orientation l'accompagnera pour repérer les interruptions de processus et les manœuvres de résistances qui adviennent dans la relation. Ensuite, le client – soutenu par une relation de confiance et un espace bienveillant construit avec le conseiller d'orientation – pourra se risquer à explorer et expérimenter les nouveaux éléments du soi qu'il découvre, ou construit, au cours de sa démarche (Fall et al., 2010).

Tel que nous l'avons vu précédemment, la fluidité et la *qualité de la relation* que le conseiller d'orientation est en mesure d'installer avec son client est au cœur des interventions en counseling et en orientation. Et cette dernière, est basée et largement influencée par le processus expérientiel du client, ainsi que celui du conseiller d'orientation (Masquelier & Masquelier, 2012; Perdrix, 2013). De même, la notion de *présence* et son importance dans la psychothérapie, tout comme en counseling est largement reconnue (Marcoux & Verret, 1993; Geller & Greenberg, 2002; Goicoechea & Kessler, 2018). Un modèle de la présence thérapeutique a été développé, basé sur une analyse qualitative des réponses des thérapeutes (Geller & Greenberg, 2002). Trois champs émergent dans ce modèle: la préparation pour la présence thérapeutique – c'est-à-dire la préparation avant la séance et dans la vie quotidienne, le processus de la présence – c'est-à-dire

les processus ou les activités de la personne quand elle est présente de manière thérapeutique, et l'expérience de la présence pendant la séance. L'état de présence est décrit comme étant le fondement des conditions essentielles de la relation thérapeutique selon Rogers – l'empathie, la congruence et le regard positif inconditionnel – et en même temps comme étant la condition qui permet leur expression (Geller & Greenberg, 2002).

L'authenticité et la profondeur du contact avec le processus expérientiel de l'individu dépend directement de la façon dont celui-ci autorise ou restreint l'*awareness of content*, c'est à dire sa conscience et sa sensibilité aux éléments qui surviennent dans son expérience immédiate (Fall et al., 2010). Au fur et à mesure que la conscience de ces éléments augmente, que les interruptions et les manœuvres de résistances sont réduites, les individus ressentent un « confort avec soi » incomparable – ces derniers passent d'un mouvement de dépendance aux opinions et supports externes, à une plus grande confiance en soi et un recours à ses propres éléments internes pour fonctionner (Polster & Polster, 1983). C'est précisément à partir de ce mouvement de retour à soi, et de cette congruence interne, que le conseiller d'orientation sera en mesure d'aider la personne à faire émerger ses intérêts, désirs, besoins, valeurs profondes, pour ensuite co-construire un projet de vie qui fasse sens et qui s'inscrive dans l'intentionnalité de notre client (Drolet, 2017). C'est précisément à partir de cette proximité de contact que le changement significatif peut advenir (Mann, 2010).

Le rôle du conseiller d'orientation

Que peut-on retenir de cette approche en regard de l'intervention en counseling et en orientation? D'abord, il apparaît évident que le conseiller d'orientation doit acquérir et raffiner sa grande sensibilité au processus expérientiel et à l'immédiateté de l'expérience – autant de sa propre expérience en présence du client que de l'expérience perçue du client (Zinker, 1981; Elliott & Greenberg, 2007; Fall et al., 2010; Clarkson, 2013; Joyce & Sills, 2014). Il doit développer ce savoir-être et savoir-faire professionnel qui sont essentiels à la création, la réparation et la consolidation du lien avec le client – lien sur lequel tout le travail de counseling s'appuie ensuite et sans lequel ce travail n'est pas possible. Ainsi, l'intervenant doit s'ajuster à chaque instant aux divers sentiments de son client et à son expérience de ce qu'il est (Mann, 2010). Pour faciliter le contact au processus expérientiel du client, le conseiller d'orientation doit interagir avec lui de façon empathique à son expérience, en lui reflétant certaines perceptions,

actions ou opérations mentales qui adviennent dans le moment présent ou qui pourraient être mises en place afin de garder ou recréer le contact avec le processus expérientiel (Polster & Polster, 1983; Greenberg et al., 1993). Concrètement, nous sommes appelés à utiliser le feedback et l'immédiateté pour partager nos impressions concernant les réactions de nos clients – pour mettre en lumière les interruptions du processus expérientiel que l'on sent et que l'on repère, afin qu'ils puissent se les approprier et choisir ce qu'ils souhaitent en faire. Il importe d'amener nos clients à comprendre comment ils ont tendance à se couper de leur expérience et quels en sont les effets, puis de « se voir aller » pour repérer les manifestations dans l'ici et maintenant (May, 1971). L'objectif étant de mettre en lumière ce qui n'est pas accessible pour le client, pour stimuler de nouvelles prises de consciences et l'aider à se construire dans l'expérience et le sens (Elliott & Greenberg, 2007; Mann, 2010) – desquels émergeront d'ailleurs les besoins, désirs, valeurs, intérêts, aspirations qui seront porteurs du projet de vie par la suite (Drolet 2017).

Notre rôle, dans cette perspective outrepassa l'exploration des professions et l'exploration de soi – il doit d'abord et avant tout aider le client à « retourner à soi », à retrouver un contact plus profond avec lui-même et avec son expérience, afin d'ensuite pouvoir explorer et répondre aux diverses demandes du client (Mackewn, 1997; Clarkson, 2013; Drolet, 2017). Nous devons ainsi accompagner les individus pour leur apprendre à ralentir, à sentir et à verbaliser ce qui peut émerger d'eux-mêmes (pensées, sensations, émotions, sentiments, etc.) dans leur expérience immédiate de counseling, à rester dans l'immédiateté, à se risquer, à prendre leurs responsabilités personnelles, à oser se raconter (Fall et al., 2010). Les conseillers d'orientation sont des instruments de changement pour les individus qui viennent nous consulter – étant à la fois un support et une douce confrontation dans l'immédiateté de la relation hautement consciente qui se développe avec le client (Mann, 2010; Joyce & Sills, 2014). De plus, il est important de tenir compte du rythme de chaque individu et d'être à l'écoute du besoin de protection de notre client (Polster & Polster, 1983; Marcoux & Verret, 1993). Nous devons garder en tête que le développement identitaire demande du courage, ainsi qu'un minimum d'estime de soi – en effet, l'individu doit sentir qu'il en vaut la peine, qu'il a un minimum de valeur pour se donner le droit et les efforts de changer et se développer (Polster & Polster, 1983; Elliott 2012). Nous devons accompagner nos clients dans la reconnaissance et l'acceptation de leurs polarités, afin de les aider à être davantage authentiques et congruents dans leur façon d'être, puis dans les choix qui s'ensuivront.

Par ailleurs, les attitudes et les comportements de l'intervenant doivent exprimer la curiosité et le désir de découvrir le client – ses suggestions étant là pour l'aider à expliciter l'implicite plutôt que pour lui partager un savoir qui était caché (Prouty, 2007). Cette position « d'en savoir moins », adoptée par les conseillers d'orientation est essentielle afin de permettre aux clients de demeurer les experts de leur processus expérientiel, de gagner en confiance et en autonomie, et d'accepter la responsabilité de leur démarche en counseling et orientation (Perdrix, 2013; Joyce & Sills, 2014, Drolet, 2017). De cette façon, le conseiller peut guider et stimuler les clients à s'engager eux-mêmes pour réorganiser leur expérience et faire émerger un sens nouveau pour les éléments d'eux-mêmes qui les inquiètent ou qui n'étaient pas accessibles de par le manque de contact à leur expérience (Zinker 1981; Prouty, 2007). C'est cette « réorganisation auto-générée » des parties où le changement est souhaité qui contribue à aider davantage des individus à se voir et à voir leur environnement d'une manière nouvelle, à trouver un meilleur équilibre interne et à augmenter le sens de leur identité et des différents aspects de leur vie (Mackewn 1997; Prouty, 2007; Mann, 2010).

En ce sens, Elliot & Greenberg (2007) illustrent bien la complexité du travail en relation d'aide, car l'intervenant doit continuellement tenter de maintenir l'équilibre entre des principes et processus qui se font concurrence – les éléments de la relation et de la démarche de counseling; le fait de suivre le processus et de le guider; le fait de créer un environnement sécurisant et certaines prises de risques ou confrontations; et ultimement entre l'expérience émotionnelle immédiate (le cœur) et la réflexion sur soi (la raison). Avoir à manœuvrer de telles tensions pose un réel défi tant pour l'intervenant que pour le client – les amenant à se mouvoir vers de nouvelles expériences orientées vers le développement et le changement profond (Elliot & Greenberg, 2007).

Conclusion

L'objectif de ce travail était d'outiller les conseillers d'orientation pour leur permettre d'abord de comprendre l'importance de s'attarder aux processus expérientiels des individus – et leurs interruptions de contacts –, et d'ensuite, leur fournir des balises applicables autant dans la création de la relation thérapeutique et l'alliance de travail avec leurs clients, que pour réfléchir et concevoir leurs interventions en counseling et en orientation. Il a été démontré que la

compréhension et l'utilisation des éléments constitutifs du processus expérientiel dans les interventions en counseling s'avèrent tout aussi pertinents qu'en psychothérapie, malgré l'absence d'une visée curative (Perdrix, 2013; Lacharité & Savard, 2018). La nature du travail en counseling et orientation, bien que différente, nécessite tout autant que l'on y porte attention, tant pour saisir et intervenir sur le changement et les transitions, omniprésentes en counseling et en orientation, que pour la création et la réparation de la relation que l'on crée avec nos clients (Clarkson, 2013; Drolet, 2017). Rappelons que c'est d'abord la qualité de l'alliance de travail qui sera créée avec le client qui aura un impact positif sur l'efficacité de sa démarche (Blatt, 2013; Goicoechea & Kessler, 2018).

Malgré tout, bien qu'il s'agisse d'un outil de réflexion et d'intervention pertinent, l'approche centrée sur le processus expérientiel comporte ses limites. Nous sommes donc invités, en tant que professionnels, à exercer notre esprit critique et à demeurer prudents dans l'application trop rigide d'une approche seule. À cet effet, Prouty (2007) rappelle la dissonance qui peut survenir entre le cœur des approches humanistes existentielles, tel que la théorie centrée sur le client de Carl Rogers et l'approche centrée sur le processus expérientiel. En effet, la directivité du processus peut parfois être mésinterprétée et déformée dans la pratique – et les subtils mouvements vers la directivité contredisent l'idée de non-directivité de Rogers (Prouty, 2007). En effet, l'intention du thérapeute, dirigée vers le « comment » de *l'experiencing*, est explicitée comme une intention technique qui s'accorde difficilement avec la pleine présence de l'intervenant. Dès lors, si l'on écoute à partir d'une empathie concentrée sur le « comment » de *l'experiencing*, nous travaillons à partir d'une intention sélective qui peut aisément nous faire impasse (Prouty, 2007). Pour ce dernier, ce type d'attention entraîne une « réduction phénoménologique » réduisant l'empathie au processus expérientiel plutôt qu'à la personne dans son entièreté (Mann, 2010). Il importe donc de rester prudent pour ne pas tomber dans un mode d'objectivation « je-cela », et de conserver un mode existentiel « je-tu », dans la façon dont on entre en relation avec nos clients – autrement, nous travaillons à contresens de l'intention autoactualisante et non-directive au cœur de l'approche humaniste existentielle que plusieurs conseillers d'orientation utilisent (May, 1971; Marcoux & Verret, 1993; Drolet, 2017).

Par ailleurs, je pense qu'il est important, en tant que professionnel de l'intervention, de se donner l'espace et le temps de construire une relation professionnelle significative et sécurisante,

de travailler sur le moyen ou le long terme, afin d'obtenir des résultats qui font plus de sens et qui sont plus profondément satisfaisants pour le client – un choix ou un projet professionnel qui résonne avec l'identité, les valeurs, les aspirations et les compétences de l'individu. En tant que société, il est beaucoup moins coûteux d'accompagner les gens pour les aider à se responsabiliser et à développer leurs compétences réflexives sur eux-mêmes, de sorte qu'ils soient habilités à se réorienter de façon autonome ou à faire des choix satisfaisants à long terme (Dejours, 2008). Bien que les pratiques d'orientation aient, encore aujourd'hui, des objectifs autant psychologiques, sociaux, qu'économiques (Perdrix, 2013), certaines pratiques s'inscrivent davantage dans les dernières, laissant pour compte la visée psychologique qui devrait être notre point de mire principal. Ainsi, certains services offerts actuellement ne permettent que difficilement ce cheminement et maintiendront l'importante prévalence de réorientations professionnelles dans laquelle nous nous trouvons actuellement. Prenons position, individuellement et collectivement, afin qu'il en soit autrement pour le bénéfice de tous.

Références

- Blatt, S. J. (2013). The patient's contribution to the therapeutic process: A Rogerian-psychodynamic perspective. *Psychoanalytic Psychology*, Vol 30 (2), 139-166.
- Blustein, D.L. (2008). The role of work in psychological health and well-being. A conceptual, historical and public policy perspective. *American Psychologist*, 63(4), 228-240.
- Boswell, J. F & Bugatti, M. (2016). An exploratory analysis of the impact of specific interventions: Some clients reveal more than others. *Journal of Counseling Psychology*, Vol 63 (6), 710-720.
- Clarkson, P. (2013). *Gestalt Counselling in Action* (4th Ed). Londres: Sage Publications.
- Clot, Y., & Gollac, M. (2014). Individus en souffrance. Dans Y. Clot & M. Gollac (dir.), *Le travail peut-il devenir supportable?*(pp.11-42). Paris : Arnaud Colin.
- Dejours, C. (2008). De la psychopathologie à la psychodynamique du travail. Dans C. Dejours (dir.), *Travail usure mentale* (4^e ed.) (pp.215-259). Paris : Bayard.
- Drolet, J-L. (1995). *Carriérologie*. Été 1995, pp.117-140.
- Drolet, J-L. (2017). *La route du sens: L'art de s'épanouir dans un monde incertain*. (Collection Psychologie). Montréal : Les éditions Québec-Livres.
- Elliott, R. (2012). Emotion-focused therapy. *The Tribes of the person-centered nation*. PCCS Books, Ross-on-Wye, 103-130.
- Elliott, R. & Greenberg, L.S. (2007). The Essence of Process Experiential/ Emotion-focused Therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 61 (3). pp. 241-254. ISSN 0002-9564
- Elliott, R., Watson, J. C., Goldman, R.N., & Greenberg, L.S. (2004). *Learning emotion-focused therapy: The process-experiential approach to change*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Epstein, S & Epstein M. L. (2016). An integrative theory of psychotherapy: Research and practice. *Journal of Psychotherapy Integration*, Vol 26 (2), 116-128.
- Fall, K. A., Holden, J. M., Marquis, A. (2010). *Theoretical models of counseling and psychotherapy*. Second edition. New-York: Routledge (Chapitre 7/Gestalt counseling).
- Geller, S. & Greenberg, L. (2002). La présence thérapeutique: L'expérience de la présence vécue par des thérapeutes dans la rencontre psychothérapeutique. *Person-Centered & Experiential psychotherapies*, Vol 1 (1-2), PCCS Books, 71-86.
- Goicoechea, J & Kessler, L. E. (2018). Competency-based training in interpersonal, process-oriented group therapy: An innovative university partnership. *Training and Education in Professional Psychology*, Vol 12 (1), 46-53.
- Greenberg, L., Rice, L. & Elliot, R. (1993). *Facilitating Emotional Change*. New York. Guilford Press.

Greenberg, L.S. (2011). Theories of psychotherapy. Emotion-focused therapy. Washington, DC, US: American Psychological Association

Greenberg, L. S. (2017). Emotion-focused therapy of depression. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies, Vol 16* (2), 106-117.

Joyce, P., & Sills, C. (2014). *Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy* (3rd Ed). Londres: Sage Publications.

Kramer, U., & Ragama, E. (2015). *La psychothérapie centrée sur les émotions*. Préface par Leslie S. Greenberg. Issy-les-Moulineaux : Elsevier-Masson.

Lacharité, M & Savard, R. (2018, mars). *Le counseling d'orientation et la psychothérapie : le point de bascule*. Communication présentée au 11^e Symposium étudiant du CRIEVAT, Université Laval, Québec.

Mackewn, J. (1997). *Developing Gestalt Counselling*. Londres: Sage Publications.

Mann, D. (2010). *Gestalt Therapy : 100 Key Points*. Londres : Routledge.

Marcoux, Y. & Verret, F. (1993). Les attitudes facilitantes en counseling de carrière. Département de counseling et orientation. Université Laval.

Masquelier, C. & Masquelier, G. (2012). *Le grand livre de la gestalt*. Paris: Eyrolles.

May, R. (1971). L'incapacité de désirer, l'intentionnalité et l'intentionnalité dans la thérapie. *Amour et volonté*. Paris : Stock, pp. 274-337.

OCCOQ (2010). Guide d'évaluation en orientation. Repéré à <http://orientation.qc.ca>.

Paivio, S. & Greenberg, L. S. (1995). Resolving "unfinished business": Efficacy of experiential therapy using empty-chair dialogue. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 63*(3), 419-425.

Perdrix, S. (2013). *Efficacité du counseling d'orientation : Impacts de l'alliance de travail et du contexte psychosocial* (Thèse de doctorat, Université de Lausanne). Repéré à https://serval.unil.ch/resource/serval:BIB_141C6B0DF714.P001/REF

Polster, I. & Polster, M. (1983). Les manœuvres de résistances. *La Gestalt*. Montréal : Le jour éditeur, pages 85 à 110.

Prouty, G. (2007). Carl Rogers et les thérapies expérientielles : une dissonance? *Approche Centrée sur la Personne. Pratique et recherche*. Vol 1(5), ACP-PR, 75-86.

Zinker, J. (1981). *Se créer par la gestalt*. Montréal: De l'homme.

Annexe A – Tableau des mécanismes d'interruption ou manœuvres de résistances

Mécanisme d'interruption	Définition	Intégration	Intervention
Désensibilisation	Survient lorsque l'individu se met à imaginer son corps comme une machine. La personne utilise son énergie pour bloquer les messages provenant de son corps – elle sent et perçoit dans une moindre mesure son corps, ses sensations et ses besoins physiologiques.	Retourner au corps et à l'ici et maintenant	<u>En counseling</u>, cela peut se traduire par des positions physiques rigides qui sont maintenues longtemps, ou encore à une faible connexion avec les affects dans la façon dont la personne se raconte. <u>Pour l'intervention</u> : Noter, observer et partager ce qu'on voit dans le non verbal pour permettre à l'individu de retourner à ses sensations corporelles
Introjection	Caractérise l'utilisation de l'énergie pour incorporer passivement des connaissances, pensées, comportements, valeurs, et divers éléments transmis par l'environnement. L'individu en vient à ne plus considérer ses préférences et à se désinvestir, étant dépourvu de sens critique et peu connecté avec son centre de contrôle interne. La personne qui se rigidifie et répète ce type de manœuvre se développe généralement dans un environnement sain, ou du moins qui ne lui est pas nocif, et elle apprend à utiliser son énergie pour se contenter des choses telles qu'elles lui sont présentées. Il peut y avoir une forme d'introjection liée au passé –en lien avec le processus de socialisation et les apprentissages faits au cours de notre enfance – correspondant aux règles de vie que l'on a endossées et qui sont souvent des positions peu discutables.	Retourner aux besoins, désirs personnels	<u>En counseling</u>, la personne qui utilise l'introjection pour se couper de son processus expérientiel utilisera des expressions telles que « il faut... », parlant de ses absolus introjectés plutôt que de ses besoins et désirs auxquels elle n'est plus attentive. L'individu peut également faire de l'introjection dans l'immédiateté de la rencontre, en absorbant tout ce que le conseiller peut lui dire. Si le client est constamment d'accord avec tout ce que vous lui dites et démontre peu de sens critique, il risque fortement d'idéaliser son conseiller et d'introjecter ce qui vient de celui-ci plutôt que de retourner à son processus expérientiel et son contact à lui-même. Il voudra aussi parfois que le conseiller fasse le travail à sa place. <u>Pour l'intervention</u> : Amener la personne à critiquer, remettre en question, relativiser, mettre en contexte, nuancer l'absolu, etc. Se concentrer sur l'éveil du sens des choix de l'individu.

			On doit déjouer l'impatience, la paresse et l'avidité, de puissants obstacles au dénouement de l'introduction.
Projection	Survient lorsque la personne nie certains aspects d'elle-même – étant trop difficiles à accepter pour son estime personnelle – et les attribue à autrui, les extériorisant dans son entourage. Il s'agit donc d'une attention qui est stéréotypée et coupée de soi, puis tournée vers l'extérieur. Ce sont des opinions générales, teintées de jugements et souvent chargées émotionnellement que l'on octroie à l'autre. À long terme, cette manœuvre répétée nécessitera que l'individu renonce à sa responsabilité personnelle quant à ses choix de vie et aux changements souhaités, ceci lui faisant vivre un grand sentiment d'impuissance.	Retourner au « Je » et faire sien. Reconnecter avec ce qui nous anime	<u>En counseling</u>, le conseiller pourra être tenu responsable, surtout des échecs encourus lors de la démarche et lorsque les affects inconfortables émergeront. <u>Pour l'intervention :</u> Aider le client à saisir ce qui lui appartient, à moins étiqueter et qualifier
Confluence	Survient lorsque la personne se laisse guider par les événements externes. La personne tente de réduire les différences avec l'autre pour tempérer l'expérience de l'altérité, parfois bouleversante. Elle se laisse porter par autrui et par sa vie en dépensant un minimum d'énergie pour faire des choix personnels. On peut observer une perte des frontières personnelles et du « Je », au profit du « nous », où l'individu veut entrer dans la réalité de l'autre, perdant ainsi le fil de sa propre réalité. Le « moi » est peu présent ou absent dans l'interrelation	Différenciation du « nous » et du « Je »	<u>En counseling</u>, le client peut s'intéresser au conseiller et dévier de sa réalité personnelle, il tentera d'obtenir l'avis de ce dernier et pourra même tenter d'avoir une proximité physique avec lui. <u>Pour l'intervention :</u> Inviter à faire des nuances dans l'expérience, refléter qu'on remarque l'importance pour le client d'avoir les mêmes opinions, essayer de mettre en place graduellement des frontières de manière respectueuse.
Rétroflexion	Constitue un abandon des tentatives d'avoir une influence sur notre entourage ou résignation. Il s'agit de se retenir, interioriser un affect ou une pensée afin d'être raisonnable. L'individu fait à soi-même ce qu'il souhaiterait faire à quelqu'un d'autre ou	Se risquer à exprimer ce qui a besoin de l'être	<u>En counseling</u>, le client se censurera lors de l'émergence des affects, ou retiendra sa pensée dans le but d'être raisonnable ou de « garder la face » en présence du conseiller. Il pourra démontrer des attitudes d'auto-observation et d'auto-jugement, en se parlant à lui-même ou en

	encore ce qu'il aimerait que quelqu'un d'autre lui fasse. La personne devient solitaire, isolée, autarcique et réinvesti son énergie en limitant les contacts et les échanges avec son environnement. Fait intéressant, d'un point de vue Gestaltiste, les symptômes psychosomatiques sont souvent le résultat de la rétroflexion. Par exemple, l'individu qui se sent en colère, mais ne se permet pas de l'exprimer, même de façon adéquate, retourne plutôt cette colère contre lui-même et développe un ulcère d'estomac.		commentant l'incongruité ou l'absurdité de son comportement. <u>Pour l'intervention :</u> Nommer ce qui se passe (impression que tu t'empêches de pleurer) Invitation à faire autrement (se laisse aller).
Déflexion	C'est une manœuvre de distraction et d'évitement qui sert à bloquer le contact direct et abaisser une tension, pour réinvestir l'énergie ailleurs afin de nous soulager. Il s'agit de se défouler, dévier ou se distraire. Soit la personne ne met pas suffisamment d'énergie pour obtenir une réaction satisfaisante, soit elle l'investi à l'aveuglette, faisant en sorte que l'énergie se disperse et s'estompe. Elle en vient à être « vidée » et épuisée, tout en ayant le sentiment de vide interne qui perdure.	Oser regarder et sentir l'élément difficile et souffrant dans l'ici et maintenant	<u>En counseling</u>, le client sera porté à changer de sujet, à se lever brusquement, à regarder ailleurs, notamment, lorsqu'une situation ou un sujet inconfortable surviendra. Il peut aussi parler excessivement (avec un contenu plutôt vide), banaliser ce qu'il vient de dire, être abstrait plutôt que précis, tourner autour du pot, substituer des émotions faibles à des émotions intenses, parler davantage du passé, etc. <u>Pour l'intervention :</u> Nommer, demander de rester avec l'expérience difficile pour en découvrir le sens, inviter.
Égotisme	Lorsque la personne se place « à l'extérieur » d'elle-même et en position d'observation. L'individu bloque la spontanéité en se contrôlant – il semble être en relation plutôt que de l'être vraiment. Manœuvre de résistance advenant dans l'action, lorsque cette dernière ne se passe pas comme prévu par l'individu qui souhaite contrôler pour éviter les contraintes négatives. Être intolérant à l'imprévu	Lâcher prise, se faire confiance	<u>En counseling</u>, on peut l'observer lorsque la personne semble prise dans ses pensées, lorsqu'elle répond en différé ou réagit en différé, ou encore lorsqu'elle manque de spontanéité, qu'elle semble se surveiller. <u>Pour l'intervention :</u> Aider le client à s'imaginer à quoi ressemblerait sa vie s'il n'y avait aucune contrainte. Ouverture à la spontanéité, ouverture à l'imprévu.

Sources : Polster & Polster (1983); Fall et al. (2010); Mann (2010)