

Liberté et responsabilité - Pour une éthique de la relation thérapeutique
Rencontres Commission d'Éthique et de Déontologie du SNPPsy
28 mars 2024

Intervention de Myriam Boureghda, membre de la Commission d'éthique et de déontologie.

Liberté et responsabilité : antagonisme ou complémentarité de 2 principes éthiques en psychothérapie relationnelle ?

Dans l'esprit collectif, la liberté est connotée positivement, pensée et vécue comme une absence de contrainte. La responsabilité, quant à elle, s'endosse, s'assume, se prend plus qu'elle ne se refuse. Liberté et responsabilité résident au cœur de l'activité psychothérapeutique où elles se révèlent structurantes et fécondes.

Qu'est-ce que la liberté ? Qu'est-ce que la responsabilité ?

Le mot *liberté* vient du latin *libertas* (« état de l'homme libre »), dérivé de *liber* (« homme libre »).

Le mot *responsabilité* est dérivé de *responsable*, mot dérivé du verbe latin *respondere* (« se porter garant, répondre de »), apparenté à *sponsio* (« promesse »). Cela confère au mot *responsabilité* une idée de devoir « assumer ses promesses ».

Comment, dès lors, s'articulent ces 2 notions ?

De prime abord, liberté et responsabilité semblent s'opposer/s'exclure. Comment rester libre, en effet, en assumant des responsabilités, en étant tenu par ses promesses ? La liberté ne s'arrête-t-elle pas là où commence la responsabilité ? La responsabilité serait-elle, ainsi, une entrave à la liberté ? Quand je m'engage, est-ce que je ne mets pas en gage une part de ma liberté ?

A l'inverse, le fait d'assumer ma responsabilité ne fait-il pas de moi un être libre ? Là où je m'engage, je suis libre puisque je choisis mon engagement. Ce qui fait sens, c'est ma responsabilité et explorer, agir au nom de ma responsabilité qui fait sens, n'est-ce pas, d'une certaine façon, assumer ma liberté ? La responsabilité ne serait-elle pas, alors, la condition d'une authentique liberté ?

Qu'elles s'opposent ou qu'elles découlent l'une de l'autre, liberté et responsabilité apparaissent comme indissociables.

Liberté et responsabilité dans la relation thérapeutique

Dans l'exercice de la psychothérapie relationnelle, comment s'exprime cette notion de liberté ? De quoi sommes-nous libres ? En tant que praticiens en psychothérapie relationnelle, de quoi devons-nous répondre ? De quoi nous portons-nous garants ?

Dans le code de déontologie des praticiens en psychothérapie relationnelle établi par le SNPPSY, la responsabilité est l'un des principes (le 4^{ème}) sur lequel le praticien en psychothérapie relationnelle fonde son éthique professionnelle. Ce principe énonce que « le

praticien en psychothérapie relationnelle décide seul de ses méthodes et techniques psychothérapeutiques. Il assume la responsabilité du suivi des personnes envers lesquelles il s'est engagé, dans le respect de la loi et des règles déontologiques de sa profession. »

Ainsi, le praticien en psychothérapie relationnelle est à la fois libre et responsable dans l'exercice de sa pratique.

Il est libre d'accepter ou non d'assurer le suivi thérapeutique de toute personne qui le consulterait, mais dès lors qu'il accepte d'être le thérapeute de cette personne, il devient responsable de son engagement vis-vis de cette personne, tout au long du processus thérapeutique. Il est libre de choisir ses méthodes, ses outils, et en même temps, il en est responsable comme il est responsable de ses actes, de ses paroles, mais aussi de l'écoute des manifestations de son inconscient. Il est le garant du cadre qu'il met en place et libre de l'adapter quand cela lui paraît utile et juste pour l'efficacité du processus thérapeutique. Il est libre, mais il ne peut pas faire n'importe quoi car cette liberté aura un impact. Sur le plan éthique, tout au long de sa pratique, il est responsable de se questionner car sans son questionnement permanent, son patient cessera d'évoluer. Pour ce faire, le praticien en psychothérapie relationnelle s'inscrit dans un mouvement constant d'introspection (par l'autocontrôle et à travers son travail thérapeutique personnel) et d'apprentissage (notamment à travers des formations, des conférences ou des lectures). Son questionnement se poursuit également dans le cadre de la supervision, mais aussi en allant à la rencontre de ses pairs dans un espace de co-vision ou encore via son engagement syndical. Ainsi, il est garant de lui-même, de son propre cheminement et de l'autre.

Quant à la personne, elle est libre de s'engager ou non dans une thérapie, mais dès lors qu'elle s'engage, elle est responsable de sa psychothérapie, responsable de prendre soin de sa souffrance, autrement dit elle s'engage à honorer ses séances et à respecter le cadre qui lui aura été énoncé en début de thérapie et qu'elle aura accepté. Au cours des séances, elle est libre de tout dire et d'associer librement, mais c'est parce que le praticien en psychothérapie relationnelle, par son cadre suffisamment contenant et structurant, et par sa qualité de présence, aura su instaurer une relation de confiance entre lui et cette personne que cette dernière pourra se sentir suffisamment libre de penser, libre de s'exprimer, de créer, libre d'être et qu'elle pourra advenir, sujet libre et autonome.

Le rôle du praticien en psychothérapie relationnelle est d'aider les personnes qu'il accompagne à assumer leurs propres responsabilités, à favoriser le processus de prise de responsabilité, à appréhender la façon dont eux-mêmes contribuent à leur propre détresse. Ainsi, le thérapeute va identifier chez ces personnes les modalités d'évitement de la responsabilité, c'est-à-dire les mécanismes de défense qui les protègent de la prise de conscience de leur responsabilité. Il va les leur signaler, et les inviter à s'approprier ce qui leur arrive, les interroger sur la façon dont ils s'y prennent pour créer la situation et leur montrer qu'ils recréent dans le microcosme de la situation thérapeutique la même situation que celle à laquelle ils sont confrontés dans leur vie. L'évitement de la responsabilité se rejoue dans la relation patient thérapeute et se met en acte dans l'attitude du patient en thérapie.

Comme le souligne Irvin Yalom dans *L'Art de la thérapie* : « le thérapeute individuel profite aussi des données de l'ici et maintenant lorsqu'il souligne la responsabilité du patient dans le

processus thérapeutique, par exemple quand le patient arrive en retard, dissimule de l'information, des émotions, oublie de rapporter des rêves. L'acceptation de la responsabilité est un premier pas essentiel dans le processus thérapeutique. Une fois que l'individu reconnaît son rôle dans la création d'une situation difficile, il prend conscience qu'il a et lui seulement, le pouvoir de changer cette situation. » Le patient se rend à ce qui peut le contraindre et ainsi il (re)trouve une liberté d'être avec ce qui l'anime. Et dans son ouvrage intitulé *Henri Maldiney, la capacité d'exister*, Bernard Rigaud écrit : « On arrive ainsi à définir la thérapie comme une action visant à libérer en quelqu'un sa capacité d'exister », « exister » signifiant ici « se tenir hors dans l'ouverture, se tenir hors de soi, où rien n'est fixé, pour l'attente encore indéterminée de son avènement ».

Ainsi, il m'apparaît que la liberté authentique ne peut être qu'une liberté responsable. Les deux notions sont inséparables, le vrai sens de la liberté inclut la responsabilité et le vrai sens de la responsabilité inclut la liberté. Ce n'est pas une liberté comme dégagement, mais une liberté comme engagement. Rien à voir avec une liberté indéterminée et sans limite. Le plein sens de la liberté est la responsabilité qui est elle-même une valorisation maximale de la liberté. Au bout du compte, seul celui qui est responsable est vraiment libre est seul celui qui est libre est vraiment responsable. La responsabilité est donc une conséquence nécessaire de la liberté et en même temps, une condition de sa garantie. La liberté et la responsabilité appartiennent à chacun, chacune comme quelque chose de bon, structurant et fécond.

En tant que praticien en psychothérapie relationnelle, il convient de se confronter à cette éthique sinon il manquera une dimension d'être.