

Thérapie du psy et thérapie du philosophe : la différence

La méthode du psychologue, et du psychanalyste, est l'**introspection** afin de tenter de mettre au jour un moi enfoui pour une prise de conscience de soi.

La réflexion qui suit aidera à distinguer entre l'approche du psychologue et celle du philosophe. La méthode du psychologue, et du psychanalyste, est l'**introspection** afin de tenter de mettre au jour un moi enfoui pour une prise de conscience de soi. Et pourtant, ils savent bien, tous les deux, que la prise de conscience ne guérit, et n'a jamais guéri, personne : elle soulage. Non seulement la prise de conscience mais aussi l'introspection elle-même - ce regard **tourné vers soi** - n'opèrent aucun changement, mais elles peuvent avoir des conséquences désastreuses. Les spécialistes du « psychique » ont classé en clinique ces conséquences malheureuses sous trois grands types : **narcissisation**, déréalisation, dépression (Roustang, 2001).

Cette rentrée en soi dans ce qu'on appelle notre « vie intérieure », nos pensées, nos émotions, nos fantasmes et nos rêves, se fait, chez le psychologue et le psychanalyste, par une analyse de soi. Or, chaque fois qu'on analyse, on découpe - c'est le sens même du mot « analyse ». Il s'ensuit que ni moi, ni la réalité, n'avons plus alors de consistance. Nous devons donc, par la force des choses, à cause du mécanisme même de l'analyse qui avait tout sectionné, procéder par la suite à une reconstruction de nous-même en refaisant du mieux possible l'unité, grâce à l'**imagination**. La conséquence est que l'on devient, comme Narcisse, adorateur et amoureux de sa propre image. Pourquoi ? Parce qu'elle est alors **notre création**. Dès lors, on consacre à cette représentation l'intérêt que devraient avoir plutôt les choses réelles et les personnes réelles. S'il était demandé au client du psychologue de recommencer le récit qu'il vient de faire, encore et encore, plusieurs fois, une modification radicale se ferait alors jour. L'émotion et les larmes disparaîtraient. Il ne serait plus question alors de ce qu'il ressent mais de la situation concrète à laquelle il se trouve confronté. Par analogie, si, en écoutant de la musique, vous vous laissez envahir par les émotions des images ou des souvenirs qui montent en vous, alors vous n'écoutez plus la musique : d'un seul coup vous ne l'entendez plus, vous êtes ailleurs, dans vos rêves, « endormi ». La musique est un bel exemple du temps : elle passe et elle est une. Nous arrêter à la faveur d'une note, d'une phrase, c'est arrêter la musique, c'est en couper l'unité.

Dès lors, on consacre à cette représentation l'intérêt que devraient avoir plutôt les choses réelles et les personnes réelles.

La philosophie est, au contraire, un réveil au monde **concret** là où seulement nous pouvons agir, et vivre.

La philosophie, la méthode philosophique, appelle à un retournement, une conversion du regard, disaient les anciens Grecs, à une **sortie de soi** pour voir : les choses et les gens sont dehors. Agir est dehors. La psychologie travaille avec l'introspection, la prise de conscience, et puis avec les tests et les statistiques. Pour autant, elle se détourne du réel concret. La philosophie est, au contraire, un réveil au monde concret. Quand je me réveille le matin, en ouvrant les yeux, le monde d'un seul coup se donne à moi tel qu'il est **dans sa totalité**.

Arrêter sur un fait que nous avons vécu, chercher encore en moi les émotions qui l'ont accompagné, c'est arrêter la vie. La vie qui passe, elle aussi ; ma vie est temporelle. C'est pourquoi il est possible de dire qu'une des grandes causes de la dépression et du chagrin, c'est le problème du temps. Mon rôle est d'amener mon client et ma cliente à accepter de sortir de soi en quittant l'habitude de se figer sur sa plainte, de s'analyser, de s'abstraire finalement, afin de retrouver de la consistance. Mais la tâche n'est pas facile tant les habitudes sont en nous comme une seconde nature. Comme philosophe, je suis donc une accompagnatrice **vers** la réalité, c'est-à-dire vers le concret, là où seulement nous pouvons agir, et vivre.

Mon rôle est d'amener mon client et ma cliente à accepter de sortir de soi en quittant l'habitude de se figer sur sa plainte, de s'analyser, de s'abstraire finalement, afin de retrouver de la consistance.

Le mot « sophie » dans **philo-sophie** a la même racine que « goûter ». La philosophie forme le jugement et distingue les fausses croyances qui nous gardent prisonniers de la souffrance. Celui qui a dit que la philosophie est abstraite ne connaissait pas la philosophie. On est souvent victime des ragots et des préjugés. En réalité, on a tous une philosophie de vie.

Celui qui a dit que la philosophie est abstraite ne connaissait pas la philosophie.

Ma formation ...

Ma formation est nourrie de 2500 ans de réflexion sur les mêmes sujets par les gens les plus sages de l'histoire de l'humanité. Parfois, je les appelle pour partager notre recherche, je les cite souvent comme s'ils étaient des témoins et des modèles. Mais mon client ou ma cliente, tout à sa démarche, s'en rend à peine compte tout en se laissant porter, et conduire, par leur esprit et leur expérience. Dix ans après vous en êtes encore nourri.

Ce que l'on cherche à retrouver avec l'aide du philosophe, c'est le sens de cette vie humaine qui est la nôtre, peu importe les nœuds qui aujourd'hui nous font obstacle.

Comme professionnelle, je suis l'une des premières à offrir des consultations philosophiques en privé au Québec. Cette pratique, qui existe depuis quelques années en France, en Allemagne et aux Etats-Unis, au Canada aussi, se distingue donc radicalement de la psychologie quant à sa méthode. Ce que l'on cherche à retrouver avec l'aide du philosophe, c'est le sens de cette vie humaine qui est la nôtre, peu importe les nœuds qui aujourd'hui nous font obstacle.

Les rencontres se font comme chez tout professionnel de l'aide, sur rendez-vous et selon une base personnelle et régulière. Elles durent une heure et demie.

Monique Lortie. M.A. phi