

SOIGNER LE REGARD QUE L'ON PORTE SUR SOI ET LES AUTRES

Natacha Joubert¹, Ph. D. en psychologie; praticienne, chercheuse et experte-conseil en promotion de la santé mentale

Comment offrir le meilleur de soi sans s'épuiser? Ça fait déjà un bon moment que l'on s'interroge sur la question de l'épuisement professionnel au sein des professions liées à la relation d'aide et que l'on cherche des moyens de le prévenir. Le sujet revient périodiquement car il continue de préoccuper. Quand les intervenants de la santé ne vont pas bien, c'est toute la communauté qui souffre. Ce numéro thématique de la revue *le partenaire* est consacré au bien-être et à l'épanouissement professionnel des intervenants en santé mentale. Il présente

plusieurs articles qui témoignent des bienfaits des approches et des pratiques, ou « manières de faire », centrées sur les forces, les solutions, les alliances et l'entraide professionnelle, autant de sources de soutien et de croissance pour les intervenants.

Pour ma part, je propose d'examiner notre « manière de voir » les choses, notamment dans notre rapport à soi et aux autres, afin de réaliser comme intervenants que le regard que l'on porte sur soi et les autres est soit porteur de santé et de mieux-être, soit



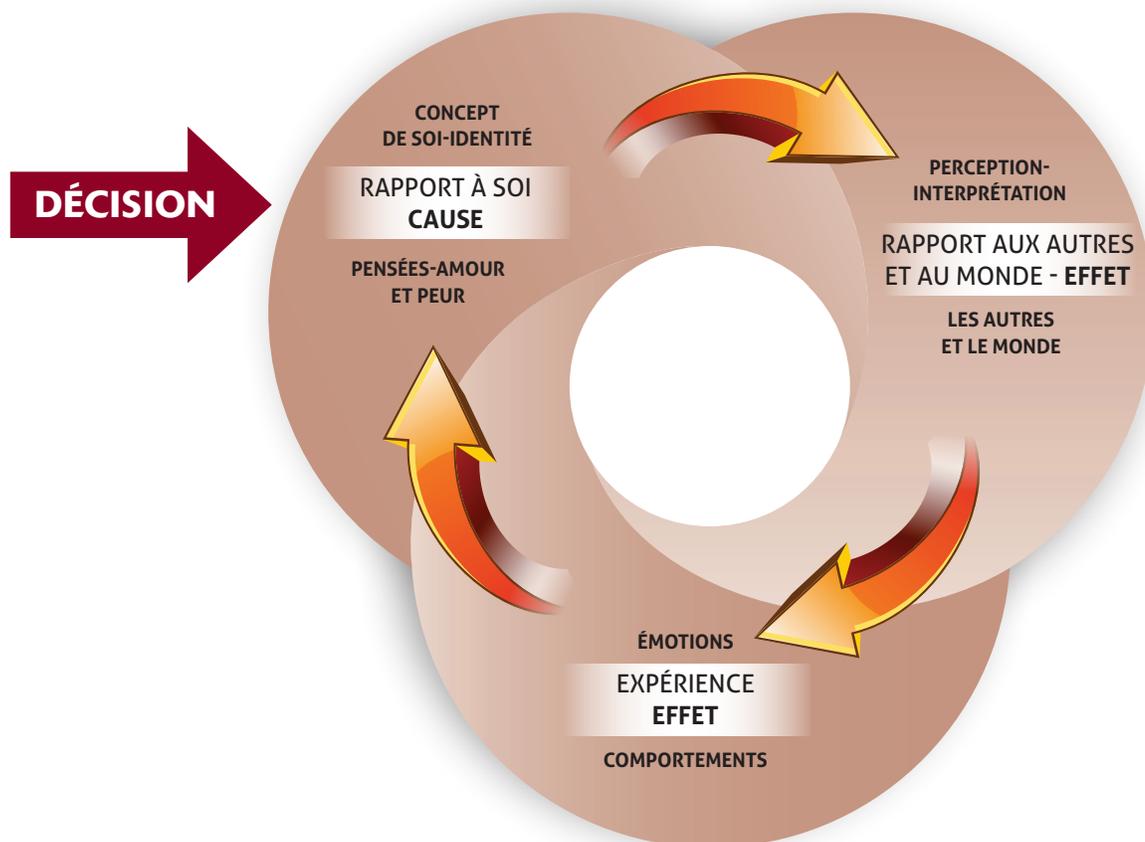
Natacha Joubert



¹ dr.natachajoubert@gmail.com,
www.drnatachajoubert.com.

Figure 1

LE CYCLE DE CAUSALITÉ DANS NOTRE RAPPORT À SOI, AUX AUTRES ET AU MONDE



ON FAIT TOUJOURS L'EXPÉRIENCE DE CE QUE L'ON PENSE ET CE QUE L'ON PENSE EST TOUJOURS UNE DÉCISION.

N. Joubert 2015.

pas. Et celui que l'on porte sur les autres reflète toujours celui que l'on a à son propre égard. Il est donc important de prêter attention aux pensées que l'on entretient sur soi, si l'on souhaite favoriser et soutenir notre santé mentale et celle des autres. C'est là un fondement de la relation d'aide, quelle que soit la façon dont on la pratique par ailleurs. La première responsabilité de l'intervenant est de se soigner lui-même. Le principe en cause est simple : on ne peut pas offrir aux autres ce que l'on se refuse à soi-même. Autrement dit, on ne peut pas soutenir la santé mentale des autres si l'on ne soutient pas également la sienne et cela nécessite non seulement d'améliorer nos méthodes, mais aussi d'approfondir notre perspective et notre rapport à nous-mêmes et son incidence sur notre rapport aux autres. Il faut se voir autrement pour faire les choses autrement (Joubert 2013).

Quand la souffrance des autres « nous rentre dedans »

Ce n'est pas faute de protection si la souffrance des autres nous rentre dedans et nous épuise. Que l'on soit intervenants ou pas, elle nous atteint parce qu'elle est déjà à l'intérieur de nous. Elle nous renvoie à notre propre souffrance. Cette souffrance

se trouve en soi parce qu'elle résulte en grande partie des pensées et des croyances que nous entretenons sur nous-mêmes, les autres et le monde. Ces pensées, nous les assimilons depuis l'enfance. Elles nous viennent de la famille, du milieu socioculturel et de notre histoire humaine. Bien qu'elles varient à l'infini, nos pensées peuvent être regroupées en deux grandes catégories : celles basées sur l'unité ou la solidarité, la confiance et l'amour et celles établies sur la séparation ou l'opposition, le jugement et la peur. Les unes sont porteuses de paix, de joie et de santé, les autres de conflits, de souffrance et de maladie.

C'est avec ces pensées positives et négatives que nous construisons notre concept de soi et notre rapport à soi (cause) et interprétons notre rapport aux autres et au monde (effet). Et c'est de ces interprétations que découle notre expérience (effet), qui englobe nos émotions et nos comportements et qui renforce les pensées que nous entretenons sur soi et notre rapport à soi (cause), complétant ainsi le cycle de causalité (voir figure 1). C'est dire que nous faisons d'abord et avant tout l'expérience de ce que nous pensons de soi et des autres dans les diverses

situations de notre vie, plutôt que des situations elles-mêmes. Par exemple, si nous entretenons toutes sortes de pensées qui mettent en doute notre valeur personnelle (cause), nous aurons tendance à nous sentir jugés, dévalorisés et rejetés par les autres (effet), quelles que soient les situations. La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons décider de nous voir autrement, en nous libérant de nos pensées blessantes et souffrantes, d'où l'importance de prêter plus attention au regard que l'on porte sur soi et les autres.

Soigner le regard que l'on porte sur soi

Nous vivons dans un monde où les pensées négatives de séparation, de jugement (blâme, attaque, accusation, condamnation) et de peur sont omniprésentes. Pas étonnant qu'il y ait tant de colère, de haine et de souffrance. Au-delà des raisons pour lesquelles nous accordons individuellement et collectivement autant de prix et d'attention à ces pensées, nous n'y sommes pas condamnés. Nous pouvons décider de leur retirer progressivement la valeur et la place qu'on leur octroie. Ce faisant, nous faisons plus d'espace aux pensées d'unité, d'amour et de bien-être présentes en chacun de nous.

Il n'est pas facile de se défaire des jugements dans un monde qui s'en nourrit. Il n'empêche que c'est ainsi que l'on parvient à soigner le regard que l'on porte sur soi et qu'il devient porteur de santé pour les autres. Il ne s'agit pas ici de déni mais, bien au contraire, d'une décision et d'une démarche conscientes et délibérées pour favoriser le mieux-être et la santé. Il est d'autant plus capital pour les intervenants en santé mentale de bien comprendre les fondements et la portée de cette démarche qu'elle peut avoir des effets profonds et salutaires sur leur propre santé mentale et leur pratique professionnelle.

Soigner le regard que l'on porte sur soi implique qu'il faille reconnaître que nous sommes les seuls responsables des pensées que nous entretenons sur nous-mêmes, les autres et le monde et donc les seuls à pouvoir les changer. Enfants, nous nous sommes identifiés aux pensées des autres et du monde – les positives comme les négatives –, sans même nous en rendre compte. Par contre, une fois parvenus à l'âge adulte, nous avons la maturité et les ressources nécessaires pour assumer consciemment cette responsabilité et choisir de nous défaire des pensées négatives sur soi et les autres qui nous font du mal et dont nous ne voulons plus. C'est parce que nous sommes la cause et non l'effet de ces pensées que nous pouvons décider de les laisser aller. C'est aussi parce que nous nous sommes assimilés à elles inconsciemment qu'elles semblent faire partie de nous et être parfois si invasives. Pourtant, en réalité, nos pensées négatives ne sont que des pensées. Elles ne définissent pas qui nous sommes réellement et n'exercent aucun contrôle sur nous, sauf celui que nous leur accordons. Il n'en tient qu'à nous donc de leur retirer progressivement le pouvoir de nous atteindre et de retrouver peu à peu la paix et la santé d'esprit.

Soigner le regard que l'on porte sur les autres

On comprend mieux l'importance de soigner le regard que l'on porte sur les autres quand on réalise notamment à quel point les jugements que l'on émet sur eux nous blessent tout autant

puisqu'ils ne sont que de vaines tentatives pour nous libérer des jugements que l'on porte sur soi. Autrement dit, les jugements que l'on porte sur les autres sont toujours des jugements que l'on a d'abord portés sur soi. Reconnaître qu'il s'agit là de projections sur les autres de nos propres pensées et jugements sur soi est une autre étape essentielle de la démarche pour nous soigner et faire cesser ce cycle conflictuel, malsain et sans issue. De toute évidence, le non jugement n'est pas seulement un principe à suivre dans la relation d'aide et dans nos interventions auprès des autres, mais aussi et avant tout dans la relation ou le rapport à soi.

Soigner le regard que l'on porte sur les autres, c'est donc apprendre à les voir autrement, non pas comme séparés de soi mais semblables à soi. Les différences que l'on voit n'existent que dans la forme. Elles recouvrent une multitude d'expressions de la même humanité. Dans le fond, nous sommes tous les mêmes. Nous sommes tous tiraillés entre l'amour et la peur. Nous aspirons tous à être bien avec soi et les autres et à offrir le meilleur de nous-mêmes. Nous avons donc tous intérêt à soigner le regard que l'on porte sur soi et les autres car, finalement, ce n'est pas « soi ou l'autre » mais bien « soi et l'autre » ou ensemble que nous parviendrons à nous libérer des pensées qui nous séparent et nous rendent malades.

Il est donc important de prêter attention aux pensées que l'on entretient sur soi, si l'on souhaite favoriser et soutenir notre santé mentale et celle des autres.

Parce qu'ils nous renvoient à nous-mêmes, les autres sont en fait indispensables à notre santé mentale et à notre bien-être. Et nous sommes tous « l'autre » de quelqu'un! Sans eux, nous n'arriverions pas à voir les jugements que l'on porte constamment sur soi et qui sont plus apparents dans nos projections et notre rapport aux autres. Nous leur devons nos prises de conscience et nos plus belles transformations. Notre manière de voir les autres et d'être avec eux est une source de rétroaction continue qui nous aide à soigner le regard que l'on porte sur soi et à renforcer notre santé mentale.

La véritable empathie

Pour soigner le regard que l'on porte sur soi et les autres et soutenir notre santé mentale, il nous faut comme intervenants éprouver autant d'empathie pour soi que pour les autres. Nous ne parlons pas ici de l'empathie qui nous attache à la souffrance, mais bien de celle nous permettant de la dépasser, c'est-à-dire d'arriver progressivement à nous voir et à voir les autres comme des êtres capables de décision, de transformation, de santé et de paix.

Les intervenants doivent se souvenir que la véritable empathie n'exclut personne. Elle est pour tous, sans exception. Elle nous montre que, vus de l'intérieur, nous nous ressemblons beaucoup. Nos attaques et nos jugements contre soi ou les autres, les plus petits comme les plus terribles, découlent toujours du fait que nous avons peur, que nous doutons de notre valeur personnelle et que nous nous sentons vulnérables ou menacés. Il ne s'agit pas bien sûr de justifier ces attaques ou d'accepter l'inacceptable, mais plutôt de réaliser que la façon que nous avons le plus souvent de nous juger ou de nous condamner mutuellement pour ces attaques a pour seuls résultats de nous blesser davantage, de légitimer de nouveau nos différences et nos conflits et de nous séparer toujours plus. La séparation ne produit que de la peur, du jugement et de la souffrance.

La véritable empathie nous rappelle que quand on ne voit plus ou que l'on n'entend plus la détresse et l'appel à l'aide dans les paroles et les gestes des autres, qu'ils soient répréhensibles ou non, c'est que l'on s'est durement jugé soi-même et que l'on a besoin de soigner le regard que l'on porte sur soi. D'autre part, il n'y a pas de plus grande empathie pour un intervenant que de montrer aux autres, par son propre exemple, qu'eux aussi peuvent se voir autrement et se défaire peu à peu des jugements sur soi et les autres. L'objectif n'est pas de s'abstenir d'énoncer des jugements, mais plus simplement de s'engager à réduire le nombre de ceux-ci afin de profiter de l'apaisement et du mieux-être que cela apporte pour poursuivre dans cette voie, une journée à la fois.

Cette démarche demande du temps, de la détermination, mais aussi beaucoup de gentillesse et d'indulgence envers soi. Intervenants ou pas, on est tellement habitués à chercher et à voir à l'extérieur de soi – chez les autres et dans le monde – la cause de nos problèmes et de notre souffrance qu'il n'est pas toujours facile de reconnaître, sans se culpabiliser ou se juger, que nous sommes les seuls à exercer notre contrôle sur les pensées que nous entretenons sur nous-mêmes et que nous projetons sur autrui. Notre réel pouvoir de nous libérer des jugements sur soi et les autres et de vivre en paix dépend de cette prise de conscience.

La véritable empathie consiste à reconnaître et à assumer ce qui est à soi et en son pouvoir (ses propres pensées) et à laisser aux autres ce qui leur appartient et est en leur pouvoir (leurs propres pensées). Là encore, on est tous égaux. Chacun doit décider pour lui-même et faire l'expérience de se voir autrement afin de

se réapproprier son pouvoir personnel. Ce n'est pas soutenir la santé mentale des personnes que l'on accompagne, ni la nôtre d'ailleurs, que de se sacrifier pour eux ou de les protéger outre mesure. Au contraire, c'est nier leur libre arbitre. C'est plutôt en reconnaissant et en soutenant leur faculté de penser, de choisir et donc d'agir autrement qu'on les aide à retrouver la santé, peu importe le temps qu'ils mettent avant d'y parvenir. Et cela implique bien sûr qu'il faille d'abord le reconnaître en soi. On fait tous les mêmes erreurs plusieurs fois avant d'être prêts à envisager d'autres options. Mais une chose est sûre : les avancées des uns font progresser les autres.

Conclusion

Pour s'épanouir, tant sur le plan personnel que professionnel, et offrir le meilleur d'eux-mêmes, les intervenants en santé mentale doivent être pleinement conscients qu'il n'y a rien de plus souffrant et d'épuisant que de tourner en rond dans la peur et les jugements sur soi et les autres, de même que de tenter de contrôler ce qui n'est pas en son contrôle. Cela contamine le regard que l'on porte sur l'ensemble de notre vie et réduit à l'impuissance l'expérience que l'on en fait. Nous devons nous rappeler que la plupart de nos souffrances découlent non pas de causes extérieures – chez les autres et dans le monde –, mais émergent de l'intérieur de soi – dans le regard que l'on porte sur soi et les autres et les interprétations qui en résultent. C'est donc en revenant vers soi et en optant pour l'abandon des pensées qui nous jugent et nous blessent que nous retrouvons progressivement la paix et la santé d'esprit avec soi et les autres.

Comme intervenants, nous n'avons pas l'obligation d'être guéris de toute peur ou de tout jugement. Par contre, nous avons la responsabilité de continuer à soigner le regard que l'on porte sur soi, afin que nos interventions auprès des autres, quelles qu'elles soient, inspirent la santé et le mieux-être. On fait toujours ce qu'il y a de mieux pour les autres quand on est bienveillant et en paix avec soi.

Personne n'a le pouvoir de changer les autres. Mais nous avons tous celui de nous changer et de nous soigner nous-mêmes. Les réels changements s'opèrent toujours de l'intérieur, là où les décisions se prennent. Il est là l'espoir de transformer notre expérience avec soi et les autres, afin qu'elle comporte moins de peur et de jugement et plus d'amour, de paix et de bien-être. Mieux que personne, les intervenants en santé mentale sont bien placés pour comprendre cet espoir, montrer sa force et l'offrir aux autres.

RÉFÉRENCE

Joubert, N. (2013). *Il faut "se voir autrement" pour faire autrement*, Journées annuelles de santé mentale du Québec 2013 – S'adapter ou adapter les services en santé mentale, Québec, Direction nationale de la santé mentale, Ministère de la Santé et des Services sociaux, [En ligne]. [http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/sante_mentale/download.php?f=662815769001026946296b1a5bfa86f].