

## Cheminement de vie et psychothérapie

Chaque parcours de vie est singulier et unique... Dans ce cheminement, certains semblent voyager sans crainte ni embûche, allant avec confiance... Le passé les a amenés sur une route sécurisante. Plusieurs ont été armés du bagage nécessaire : une boussole et une carte histoire de ne pas perdre le cap, une trousse de secours histoire de se guérir sans trop de difficultés de quelques écorchures. Parmi ces voyageurs chanceux et/ou optimistes, beaucoup peuvent compter sur l'aide et le soutien de proches. Pour



d'autres, ce n'est pas le cas. Certains se sont égarés. Mal aiguillés, mal conseillés ? Ont-ils fait les mauvais choix ? Ou est-ce le pure fruit du hasard ? En tout cas les voilà ne sachant pas trop où et, surtout, ne sachant pas trop où aller... D'autres doivent également subir les aléas de l'environnement qui les entoure. Bruine, brouillard et pluie menacent, ou sévissent... En voilà ainsi certains embourbés, d'autres ne sachant pas où se diriger, tournant en rond, ou se décourageant et rebroussant chemin... D'autres encore essaient de se rassurer en montant sur la première entrée d'autoroute... Pour quelle destination ? Nul ne le sait... Mais ils se voient "avancer", "fonctionner"... Cela les rassure. Puis il y a ceux qui, après moult efforts, capitulent et posent là leurs bagages, que le sol soit humide ou non, que la vue soit agréable ou non... A d'autres moments, le chemin semble se dérober sous les pieds, tout semble s'arrêter... C'est le cas lorsqu'un accident, un traumatisme, un drame s'abat sur nous...

Dans ce cheminement de vie, unique et propre à chacun, lorsque les obstacles et embûches nous questionnent, nous embourbent, nous font tourner en rond ou nous font rebrousser chemin, l'aide d'un professionnel peut s'avérer intéressante, utile voire nécessaire. Le professionnel est là pour écouter et accompagner la personne dans ce qu'elle vit. Avant tout, il est présent. Car la psychothérapie est tout d'abord une expérience relationnelle. Le thérapeute est là pour aider la personne à trouver ses propres solutions, à trouver le meilleur chemin pour elle-même, ceci par de nouveaux éclairages, par une compréhension des mécanismes qui la bloquent ou la font inlassablement répéter les mêmes scénarios, par un accompagnement relationnel... Au-delà d'une compréhension, une psychothérapie a pour finalité de susciter le changement. Pour cela, le professionnel dispose également de techniques et outils visant à une meilleure gestion des émotions, une modification du comportement... Le thérapeute est là pour aider la personne à faire des choix salvateurs et à s'engager dans des actions et directions constructives pour son épanouissement, l'objectif étant de permettre à la personne d'avancer sur un chemin qui soit bon pour elle, lui permettant de se sentir mieux avec elle-même, avec les autres, avec le monde...

Telle est ma manière de concevoir et de pratiquer la psychothérapie...

Frédéric MARTIN