

Préface de Jean-Michel Fourcade
Vincent Lenhardt

Au cœur de la relation d'aide

Réflexion sur des fondamentaux
de la thérapie et du coaching

2^e édition



interéditions

Couverture : © Studio Dunod - Elizabeth Riba

© interéditions, 2025 pour la nouvelle présentation.

interéditions est une marque de
Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN : 978-2-7296-2506-1

Table des matières

Préface	5
Introduction	8
Le projet de ce livre.....	9
<i>La spécificité du coaching</i>	10
<i>L'éclairage de la thérapie</i>	10
<i>Accueillir la personne dans sa globalité</i>	11
<i>Replacer l'essentiel au cœur de l'important</i>	11
<i>Développer le « Prince » qui est en nous</i>	12
<i>Accompagner sans réduire la complexité</i>	12
<i>Construire un « être dans le monde »</i>	13
<i>L'intersubjectivité comme lieu d'élaboration</i> <i>de l'identité</i>	13
<i>La relation d'aide : un processus d'« énonction »</i>	14
Comment est organisé cet ouvrage... ..	15
En guise de dédicace... ..	18
1. ACCUEILLIR LA PERSONNE DANS SA GLOBALITÉ ET SA COMPLEXITÉ	19
Intégrer les paradoxes et l'ambiguïté	21
Adopter un point de vue « méta ».....	22
L'ouverture émotionnelle	24
Les bio-scenarios et le travail sur le corps.....	27
La profondeur du coaching.....	29
2. DE L'IMPORTANT À L'ESSENTIEL : LA COLONNE VERTÉBRALE DE L'IDENTITÉ.....	31
Les neuf couches de l'identité.....	32
L'essentiel et l'important.....	34
La place du coaching.....	35
Un « ostéopathe du sens ».....	36

3. LA THÉRAPIE INTÉGRATIVE PONDÉRÉE	39
Au-delà des clivages.....	40
Le choix d'un accompagnateur.....	41
Une certaine idée de la santé	43
Une anthropologie en acte : sept angles d'approche	45
<i>Le modèle médical</i>	46
<i>Le modèle psychanalytique</i>	48
<i>Le modèle humaniste</i>	50
<i>Le modèle systémique</i>	58
<i>Le modèle existentiel</i>	60
<i>Le modèle spirituel</i>	62
<i>Le modèle intégratif pondéré</i>	65
4. LE COACHING, RELATION D'AIDE INTÉGRATIVE	71
Une complexité irréductible.....	72
Une intégration horizontale et verticale.....	73
Une pratique qui se déploie au cœur de la relation d'aide	74
Une topique de l'intersubjectivité.....	76
L'alliance des princes	78
Le coaching constructiviste.....	79
5. LE DÉVELOPPEMENT DE L'AUTONOMIE	83
L'autonomie, un processus de croissance.....	84
Quelques notions utiles à connaître.....	86
<i>Les positions de vie</i>	86
<i>Les États du Moi</i>	88
<i>Personnalité et niveaux de changement</i>	89
Les stades de l'autonomie	90
<i>La dépendance (degré 0 de l'autonomie)</i>	91
<i>La contre-dépendance (degré 1 de l'autonomie)</i>	93
<i>L'indépendance (degré 2 de l'autonomie)</i>	95
<i>L'interdépendance (degré 3 de l'autonomie)</i>	96
La spirale vertueuse de l'autonomie : le 4 ^e degré et le 5 ^e degré – celui du sens.....	98
Les étapes de la croissance.....	100
<i>Degré 0 de l'autonomie (dépendance)</i>	101
<i>Passage au degré 1 de l'autonomie</i> <i>(de la dépendance à la contre-dépendance)</i>	101
<i>Passage au degré 2 de l'autonomie</i> <i>(de la contre-dépendance à l'indépendance)</i>	102
<i>Passage au degré 3 de l'autonomie</i> <i>(de l'indépendance à l'interdépendance)</i>	103
<i>Le degré 4 d'autonomie</i>	104
<i>Le degré 5 d'autonomie</i>	104

Autonomie, deuil et changement	106
Les étapes de l'autonomie : un concept incontournable	107
6. LE PROCESSUS PARALLÈLE	109
Les zones d'intervention	110
Maintenir une relation qui « sonne juste » : la troisième écoute	113
Identifier et traiter le processus parallèle	115
<i>Le pilotage du processus parallèle</i>	119
<i>Le seizième paramètre</i>	120
<i>Les trois écoutes</i>	121
Un levier d'humanisation	122
7. LES « BIO-SCÉNARIOS », OUTILS DE DIAGNOSTIC ET D'INTERVENTION	125
Les apports croisés de l'analyse transactionnelle et de la bio-énergie	127
L'apport spécifique de la bio-énergie	128
L'apport spécifique de l'analyse transactionnelle	130
Le bio-scénario, un outil intégratif	132
L'éclairage des bio-scénarios sur la thérapie intégrative pondérée	134
L'éclairage des bio-scénarios sur le coaching	135
Paramètres de lecture corporelle	137
<i>Traits généraux</i>	137
<i>Aspects plus particuliers</i>	138
Le structurogramme	146
Le travail en piscine d'eau chaude	148
<i>Vivre ses émotions en sécurité</i>	149
<i>L'image du corps</i>	150
<i>La permission d'exister et de grandir</i>	151
8. POUR QUELLE CONCEPTION DE L'HOMME?	153
Quel développement identitaire?	153
<i>L'« important »</i>	154
<i>L'« essentiel »</i>	157
<i>La relation d'aide</i>	158
Quel niveau de changement?	160
<i>De l'explicite à l'implicite</i>	161
<i>L'énergie du changement</i>	162
Quel sens donner à la vie?	163
Le choix de quelle croissance?	164
L'option d'une véritable croissance	166
Conclusion	169
Bibliographie	171
<i>Autres ouvrages de Vincent Lenhardt</i>	172
<i>Publications de Jean-Michel Fourcade</i>	173

Préface

L'OUVRAGE que Vincent Lenhardt propose ici poursuit l'exploration de l'intégration de deux approches majeures parmi les psychothérapies inventées dans la deuxième moitié du ^{xx}^e siècle – dans un moment civilisationnel à l'opposé des horreurs de la seconde guerre mondiale accompagné d'un formidable épanouissement de la créativité dans ce domaine – la Bio-énergie et l'Analyse Transactionnelle. Nous avons commencé ce travail d'intégration en publiant en 1981 chez Jean-Pierre Delarge *Analyse Transactionnelle et bio-énergie*, repris par les Éditions Universitaires. La réédition récente de cet ouvrage par InterEditions (juin 2007) nous a permis – en lui donnant un nouveau titre, *Les bio-scénarios, clés énergétiques du corps et de l'esprit* – de mettre ainsi l'accent sur ce concept novateur, véritable fruit de l'intégration de ces deux théories.

Le développement de la démarche intégrative depuis une trentaine d'années tant en Amérique du nord qu'en Europe, et pas seulement entre les «Nouvelles Thérapies» mais aussi entre les diverses écoles psychanalytiques desquelles les Nouvelles Thérapies s'efforçaient de se différencier sur les plans théoriques et techniques dans la période de leur création, nous a conduit à élargir notre réflexion aux principes clés de la méthode intégrative, complétant sur ce point épistémologique notre élaboration de 1981.

Cet ouvrage-ci tisse le lien théorique avec les concepts que Vincent Lenhardt a produits : «la troisième écoute» et «le processus parallèle», fruits de sa longue expérience de coach et de psychothérapeute. Ces concepts lui permettent d'établir ce qui méta-relie des activités de relation d'aide différentes : la psychothérapie (comprenant la pratique du travail en

piscine d'eau chaude) et le coaching. Le «développement personnel» et le «counselling» – que le mot de «conseil» ne traduit pas correctement – pourraient aussi, avec leurs spécificités, prendre place dans l'espace ainsi théorisé.

La formulation qu'il nous donne des sept «modèles» à partir desquels peut être appréhendé et mené le travail psychothérapeutique est elle aussi novatrice et heuristiquement forte. Elle le conduit à montrer que des anthropologies différentes sous-tendent ces modèles. En cela, il interroge légitimement tout positionnement théorique entre les deux bornes paradoxales de la pensée de l'homme sur lui-même : la science qui le traite en objet et l(es) idéologie(s) grâce a(ux)quelle(s) il se décrit comme sujet tendant à sa liberté.

L'amitié que nous partageons depuis nos études universitaires et les multiples formes de collaboration que nous avons eues me permettent de témoigner que la dimension optimiste qui soutient la majorité des développements de la pensée de Vincent Lenhardt dans cet ouvrage – et dans sa pratique de psychothérapeute et de coach – n'a rien de naïve. Cependant tout en admirant les effets «humanisants» de son action et de sa théorisation auprès des individus, des groupes et des organisations, je suis attentif à ce qu'elle ne conduisent pas à une psychologisation des souffrances et des impasses sociales et économiques de notre civilisation. Pas plus que la prise en compte des difficultés psychologiques personnelles de chaque chômeur ne peut réduire le taux de chômage, pas plus la relation d'aide n'abolit les rapports de domination qui unissent les hommes.

D'autre part, voyant comme lui que l'homme est capable du pire comme du meilleur, j'ai, après une longue psychanalyse, davantage tendance à admettre que, contrairement aux anthropologies que nous avons décrites dans notre ouvrage commun – celles du *Core-energetique* positif que Maslow, Lowen, Pierrakos et Rogers mettent au centre de leur conception de l'Homme – les pulsions de morts, les forces destructrices et autodestructrices sont aussi constitutives que les forces de vie.

Ceci posé, nous partageons l'éthique humaniste que contient la célèbre formule de Sartre : « *Ce qui compte n'est pas ce qui m'a fait, mais ce que je fais de ce qui m'a fait* ». Et ce que montre bien cet ouvrage dans ses théorisations et les exemples qu'il donne, c'est que « ce que je fais » s'ins-

crit dans l'intersubjectivité et l'objectivité nécessaires au développement d'une relation d'aide.

Vincent Lenhardt garde l'humilité que favorise le travail psychothérapeutique personnel. Mais il appartient pour moi à la catégorie des grands novateurs avec la puissance des grands fondateurs – ce qui lui vaut admiration fascinée de certains, envie de quelques autres. Il a introduit en France l'Analyse Transactionnelle et en Europe, a contribué en tant que Président de l'EATA (European Association of Transactional Analysis), à son développement – lorsque s'ouvrait la voie de la Psychologie Humaniste – démontrant la richesse et la complexité de cette théorie et de ses applications en psychothérapie comme dans le champ du développement des organisations, loin de la caricature ridicule que tentaient d'en donner les idéologues des psychanalyses. Il a aussi été le premier à voir l'importance que la profession de coach allait prendre pour accompagner l'énorme changement que connaissent les entreprises et les administrations aujourd'hui. On comprendra aussi en lisant cet ouvrage, ainsi que ceux qu'il a écrit auparavant, que le coaching qu'il pratique et qu'il enseigne, soutenu par son expérience de la psychothérapie, est d'autre dimension et portée qu'un coaching qui tendrait à l'instrumentalisation des individus et des groupes.

Pour tout cela je remercie Vincent Lenhardt du plaisir et de l'honneur qu'il m'a fait en me demandant d'écrire la préface de cet ouvrage.

Jean-Michel Fourcade
*Directeur de la Nouvelle Faculté Libre (NFL),
Président de l'Association Fédérative Française des Organismes
de Psychothérapie et Psychanalyse (AFFOP)
Président de la Fédération Française de Psychothérapie Intégrative
et Multiréférentielle (FFraPim)
Enseignant à l'université de Paris 8*

Introduction

La relation d'aide, un processus intégratif de co-construction

J'AI ÉCRIT CE LIVRE pour contribuer à éclairer la place de la relation d'aide dans le développement de la personne. En effet, pour moi, la relation d'aide n'est pas l'apanage des seuls thérapeutes, coachs, formateurs et autres professionnels de l'accompagnement. Dans notre société postmoderne et hypermoderne, réparer l'altérité et créer du lien devient une nécessité et implique un apprentissage précieux pour chacun de nous.

Prenons l'exemple d'une mère de famille : ses fonctions nourricières, de protection et d'encadrement éducatif, atteignent leur véritable dimension lorsque la posture maternelle permet en même temps à l'enfant de comprendre l'éducation qu'il reçoit, d'exprimer ses besoins et ses émotions, et progressivement, d'oser prendre des risques pour aller explorer le monde et développer son autonomie.

De quoi s'agit-il pour cette maman, sinon d'exercer les aspects fondamentaux de toute relation d'aide ?

Un enseignant ou un formateur transmet certes des savoirs ou des savoir-faire : mais l'on attend aussi de lui qu'il génère un « effet Pygmalion », c'est-à-dire qu'il aide ses élèves à prendre confiance en eux, à exprimer leur potentiel, à développer également leur autonomie.