
Le *lieu* d'accueil de la souffrance : Seconde recherche
coopérative expérientielle sur les fondements du
counseling et de la psychothérapie
A *Haven* for Suffering: Second Experiential Cooperative
Research Study on the Foundations of Counselling and
Psychotherapy

Jimmy Ratté

Alain Dubois

Université Laval

Louise Caouette

Institut d'analyse eidétique

Céline Roussin

Liette Goyer

Université Laval

RÉSUMÉ

Cette deuxième recherche fait suite à celle publiée dans la *RCCP* en janvier 2008. S'appuyant sur un devis de Recherche Coopérative Expérientielle (Heron & Reason, 2006), la présente étude explore plus avant ce qui fonde le rapport d'accompagnement en counseling et en psychothérapie, particulièrement une dimension qualifiée de *spirituelle* ou *espace de sens*. De façon à mieux comprendre comment une dimension spirituelle peut aider à créer une ouverture vers les profondeurs de l'être, les cochercheurs de la présente recherche réflexive ont invité quatre chercheurs spirituels à leur faire part individuellement de leurs points de vue sur la spiritualité. Le processus de groupe et ce qui est ressorti d'essentiel dans les différentes rencontres sont résumés. Puis les sujets-chercheurs identifient, présentent, et étayent sept fondements du counseling qui complètent ceux identifiés dans la première étude. Finalement, un aperçu autocritique ainsi qu'une *représentation créative* de leurs découvertes (Heron, dans Reason, 1994) concluent cet article.

ABSTRACT

This second study follows up an article published in *CJCP* in January 2008. Based on Experiential Cooperative Research design (Heron & Reason, 2006), it further explores the fundamentals of the helping relationship in counselling and psychotherapy, in particular a dimension perceived as spiritual or an awareness of the essence of existence. In order to better understand how a spiritual dimension can help create openness to the depths of being, the co-researchers of this reflexive framework study invited four spiritual researchers to share their individual viewpoints on spirituality. The group process and what emerged as essential from these encounters are summarized. The *subject-researchers* then define, describe, and substantiate seven new counselling foundations that add to those identified in the first study. A critical overview and a *creative representation* of their findings (Heron, in Reason, 1994) conclude the article.

La présente recherche fait suite à une première étude pilote portant sur les fondements de l'accompagnement de la personne souffrante en counseling et en psychothérapie (Ratté, Caouette, Dubois, & Lesage, 2008). Ce thème de recherche s'est imposé aux chercheurs après avoir pris connaissance de résultats d'études portant sur l'efficacité des modèles. Bien que certaines approches psychothérapeutiques apparaissent dans la littérature consultée comme étant plus appropriées pour certains types de problèmes ou d'individus (Lecomte, Savard, Drouin, & Guillon, 2004; Wampold, 2007), les résultats démontrent généralement que l'efficacité des modèles s'équivalent en termes d'effets mesurés (Stiles, Barkham, Twigg, Mellor-Clark, & Cooper, 2006; Thompson, Gallagher, & Steinmetz Breckenridge, 1987; Wampold, 2001, Wampold & Serlin, 2014). Il y aurait par contre des accompagnants plus efficaces (Lecomte, 2010).

La première étude pilote, qui a été réalisée avec un devis coopératif expérientiel (Heron, 1996, 1998; Reason & Heron, 1986), visait à étudier le rapport d'aide « de l'intérieur ». L'étude avait pour objectif d'approcher les composantes essentielles d'un rapport psychothérapeutique qui soit susceptible d'aider une personne à cheminer, spécialement quand il s'agit de quelqu'un qui souffre au plan psychologique. À partir d'un cadre de recherche coopérative expérientielle, les sujets-chercheurs ont réfléchi sur le *lieu* psychothérapeutique en se basant sur leur expérience, laquelle a été objectivée à partir de leurs subjectivités mises en relation. Suivant les balises de la méthode de recherche coopérative, garantes de la crédibilité et de la transférabilité des données issues de ce type particulier de recherche (Heron, 1996; Heron & Reason, 1981, 2006; Ratté, Goyer, & Dubois, 2013), les sujets-chercheurs d'alors ont réalisé pour la première fois les quatre étapes qui composent un *cycle* d'étude coopérative expérientielle, soit les phases d'*exploration*, d'*observation*, d'*immersion* et de *mise en forme des constats*. Au terme de cette première recherche, sept fondements du counseling psychologique ont été dégagés. Ces constats sont présentés à l'Annexe en fin d'article.

Depuis, nous avons pu cerner l'essentiel de ces constats. Il nous est ainsi apparu que la *posture d'accueil de l'aidant* est fortement déterminante de la possibilité pour son aidé de plonger dans sa souffrance et de cheminer. Plus exactement, un accompagnement de la personne souffrante ancré dans *l'accueil* et la *présence* semble susceptible, en lien avec les autres conditions relationnelles spécifiées dans les constats, de permettre à l'aidé d'entrer dans un espace particulier d'expérience que les sujets-chercheurs avaient qualifiés, à la toute fin de ce premier cycle de recherche coopérative sur les fondements du counseling psychologique, de *spirituel*.

Les chercheurs de cette première étude coopérative expérientielle ont pu apprécier la pertinence et la profondeur des connaissances qu'un tel cadre de recherche était à même de susciter. En l'occurrence l'espace spirituel, comme dimension du processus de counseling psychologique, est pour ainsi dire absent des recherches sur la psychothérapie et cet aspect n'avait d'ailleurs même pas été pris en compte au départ de cette première étude exploratoire. L'espace spirituel, au sens agnostique, a été pourtant son point d'arrivée.

Le thème de cette seconde recherche s'est orienté vers l'approfondissement des sept fondements déjà identifiés et en particulier vers la dimension spirituelle qui semble susceptible d'apparaître quand l'aidé, accompagné par un aidant qui est capable de déployer les conditions propices au déploiement du soi, consent à plonger en lui-même.

QUESTION DE RECHERCHE ET OBJECTIFS DE LA PRÉSENTE ÉTUDE

Ce projet de recherche s'ancre dans les théories du counseling et part de l'expérience vécue chez l'accompagnant pour en arriver à dégager un aspect transcendant lorsque la souffrance chez l'aidé peut être accueillie (Ratté, 2007). Dans cette orientation, l'une des nouvelles chercheuses qui venait de joindre le groupe a introduit les participants à la pensée du théologien du vingtième siècle Rodolf Otto (1969). Otto a été l'un des premiers à parler, dans son livre *Le Sacré, de l'expérience numineuse*. Il s'agit d'un vécu affectif, souvent expérimenté lors d'une crise existentielle intense (e.g., en lien avec la mort, lors d'une perte, à l'occasion d'un émerveillement dans la nature, etc.). Cette expérience transcendante amène à se sentir partie prenante de quelque chose qui dépasse le soi, ce qui est ressenti simultanément comme de la fascination et de la frayeur. Carl Gustav Jung (1964) rattache quant à lui l'expérience numineuse à l'inconscient collectif humain et aux archétypes qui en constituent la trame. Contrairement à la folie, l'expérience numineuse conduirait à se vivre plus intégré et plus humain (Roussin, 2006). Le psychologue humaniste-existential américain Kirk Schneider, que plusieurs des présents chercheurs ont rencontré et avec lequel ils ont travaillé lors de la première recherche exploratoire, a d'ailleurs étudié et décrit la présence de la dimension spirituelle en lien avec l'espace thérapeutique (Schneider, 1999, 2004, 2005a, 2008).

Voici la question adressée par l'équipe de chercheurs pour cette seconde recherche qualitative :

Quels sont, plus profondément, les fondements du counseling psychologique et, en particulier, quel est cet espace spirituel qui semble permettre à une personne souffrante de donner sens à son expérience et de cheminer?

Pour approcher ce lieu singulier d'expérience, un premier objectif envisagé a été de se positionner à l'intérieur du rapport d'aide lui-même, soit de partir de l'expérience de praticiens sur le long cours, tout comme dans la première étude. Une seconde visée a eu trait à la poursuite de l'exploration de la méthode coopérative expérientielle, qui offre un cadre structuré de recherche réflexive aux praticiens (Reason & Heron, 1986).

CADRE DE RECHERCHE COOPÉRATIVE EXPÉRIENTIELLE

La recherche coopérative expérientielle, mise de l'avant par John Heron et Peter Reason, est réalisée par un groupe de sujets-chercheurs, lesquels doivent être immergés dans le phénomène d'étude. Il s'agit d'une approche de recherche

qualitative s'inscrivant dans les paradigmes post-positivistes en recherche selon Reason (1994) et plus précisément dans un *paradigme d'analyse critique* si l'on se fie aux paramètres élaborés par Cresswell (2007).

Une particularité liée à ce modèle de recherche est à l'effet que le chercheur principal ainsi que ses collaborateurs ne se mettent pas à distance du phénomène étudié. Ils co-construisent plutôt les connaissances à partir d'une approche à la fois subjective et intersubjective. Toutefois, chaque chercheur est appelé à développer et à déployer une attitude de *subjectivité critique*, qui remplace la distance propre aux approches plus classiques tout en constituant une assise rigoureuse au processus de recherche réflexif, en assurant ainsi la *validité interne* et la *transférabilité* des résultats (Gohier, 2004; St-Cyr Tribble & Saintonge, 1999). Nous avons d'ailleurs recensé des études coopératives réalisées dans différents contextes d'accompagnement.¹ Outre notre première recherche exploratoire, nous n'avons trouvé aucune étude portant spécifiquement sur les fondements du counseling psychologique et utilisant la méthode coopérative expérientielle.

Le modèle dont il est question s'inspire de plusieurs courants de recherche qualitative. Ainsi, il a d'abord des liens de parenté avec la recherche-action. Partant de sources épistémologiques communes, la recherche coopérative, selon le méthodologue et chercheur britannique John Heron (1996), déploie un cadre privilégiant l'exploration d'un phénomène à partir d'une relation co-réciproque de chercheurs/praticiens qui se rencontrent. Notons que les chercheurs sont ici des psychothérapeutes et qu'ils tirent leurs données de recherche de leur propre expérience et non en s'associant à d'autres praticiens, ce qui en fait du même coup des sujets-chercheurs au sens *heuristique* (Rogers, 1985; Moustakas, 1990). Notre étude s'inscrit dans le courant coopératif *expérientiel* et elle est donc une recherche qualitative, réflexive, qui n'est pas réalisée sur d'autres personnes ni avec ces personnes mais à partir de l'expérience des cochercheurs eux-mêmes et en s'appuyant sur leur pratique. De plus, Heron dit tirer plusieurs fondements de son approche méthodologique de la phénoménologie empirique (Husserl, 1985/1913) et aussi de l'herméneutique (Heidegger, 1929; voir aussi Gorner, 2007). La recherche coopérative expérientielle a finalement, selon Heron et son collègue Reason, des assises dans l'approche féministe en recherche, notamment par l'atmosphère égalitaire déployée entre les cochercheurs et ce dans tous les moments de la recherche (Reason & Heron, 1986).

Ainsi, alors que dans la recherche traditionnelle les rôles de chercheur et de sujet sont mutuellement exclusifs, dans ce nouveau modèle de recherche cette mutualité exclusive peut faire place à une relation coopérative comprenant des initiatives et un contrôle bilatéral, les partenaires devenant à la fois *co-sujets* et cochercheurs ou « sujets-chercheurs ». La recherche coopérative se déroule concrètement sous forme de *cycles* répétés, servant à approfondir et à révéler avec de plus en plus d'authenticité et de profondeur l'objet de recherche. Chaque cycle se déroule en quatre *phases* où action et réflexion s'enchevêtrent d'une manière particulière en fonction d'un focus différent et dans chacune des phases est développé un type de connaissances particulières.² Skolimowski (1994) avance une idée fondamentale

et qui s'avère pleine de sens dans une étude qualitative telle que celle-ci. Elle est à l'effet que les parties appréhendées d'un phénomène constituent un tout qui est à découvrir dans une sorte de vrille vers le cœur de l'objet de recherche. La méthode de recherche coopérative expérientielle vise dans ce sens à permettre à des praticiens, devenus sujets-chercheurs, de déployer leur subjectivité critique et d'approfondir leur compréhension du phénomène d'étude par un plongeon expérientiel dans leur subjectivité, en intersubjectivité (Heron & Reason, 1981; Reason & Heron, 1986, 2005).

MÉTHODES D'ANALYSE DES DONNÉES EXPÉRIENTIELLES

La compilation et l'analyse des données ne sont pas accomplies simplement en dégagant des thèmes de discussions, bien que l'analyse thématique constitue une étape dans le traitement des données qualitatives. Dans l'analyse du matériau expérientiel d'un cycle, les résultats subissent de plus une *triangulation*, c'est-à-dire qu'ils sont analysés à la fois en fonction des différentes stratégies déployées et de ce qui en est ressorti grâce à ces stratégies, tenant compte des convergences comme des divergences entre les cochercheurs. Ceci permet d'assurer une corroboration des constats et une meilleure *crédibilité* des résultats de recherche (Gohier, 2004). De plus, le compte rendu doit rendre compte de la temporalité de la recherche, mettant en relief le processus de groupe ayant conduit à des aspects essentiels. La mise en forme des données qualitatives permet ultimement de dégager des *constats*, lesquels sont étayés par tous les chercheurs afin de rendre les conclusions concrètes et intelligibles pour d'éventuels lecteurs (Reason, 1994, 1998), tout autant que pour assurer une validité interne des résultats ou *crédibilité* (St-Cyr Tribble & Saintonge, 1999).

Mais l'analyse de données ne s'arrête pas là. Il y a en effet une étape supplémentaire dite d'*imbrication*, qui est réalisée suite aux communications des premiers résultats de recherche à un *auditing*. L'auditoire est composé de personnes qui sont elles-mêmes imprégnées du phénomène à l'étude et donc susceptibles de reconnaître, critiquer, et valider les résultats. Cette étape d'imbrication suit le dépôt des résultats préliminaires de recherche et implique un dégagement par rapport au cycle en cause, ce qui permet un regard autocritique essentiel. Cette vue autocritique est l'étape d'analyse ultime de chaque cycle (Reason, 1994) et assure une validité externe des résultats ou *transférabilité* (Gohier, 2004).

Dans le présent cycle, c'est-à-dire dans cette seconde étude coopérative sur les fondements du counseling psychologique, l'analyse des données s'est opérationnalisée de la façon suivante :

1. Une première *mise en forme des données* de la recherche a été effectuée par chaque cochercheur sur la base de toutes les rencontres de recherche de façon à dégager d'une part leurs perceptions respectives du processus de groupe et, d'autre part, des constats individuels quant au thème de recherche. Ceci a produit cinq *rapports-synthèses*.

2. Une *analyse thématique* a été effectuée par l'une des cochercheurs sur la base de tous les rapports-synthèses individuels, dégageant des éléments communs comme des divergences;
3. Une *triangulation* des données menant à des *constats* substantiels a été effectuée par le chercheur principal, à partir de l'analyse thématique et retournant au besoin aux synthèses individuelles, voire aux données brutes, produisant ainsi une ébauche du rapport de recherche, lequel a intégré un premier regard autocritique en fonction des objectifs d'étude;
4. Ce rapport a ensuite été révisé par tous les cochercheurs et annoté en fonction de leurs commentaires afin qu'il reflète leurs perceptions singulières;
5. Les résultats préliminaires de recherche ont ensuite été présentés à un *auditing*, composé de praticiens et ce dans un atelier de trois heures lors d'un colloque professionnel;
6. L'étape d'*imbrication* et un regard autocritique final ont ensuite été élaborés.

STRATÉGIES DE RECHERCHE DÉPLOYÉES

Comme le suggère Heron (1996), toutes les stratégies de recherche envisagées, incluant de nouvelles avenues, ont été précisées ou développées par les cochercheurs dans la phase initiale, en lien avec les objectifs de la présente étude. Voici brièvement en quoi elles consistent.

Des *rencontres de groupe*, mensuelles, ont constitué le cœur des stratégies d'investigation. Le groupe a totalisé 13 rencontres d'environ trois heures chacune durant les trois premières phases, qui ont couvert une année. Puis, à l'intérieur de la phase de mise en forme des constats en vue du rapport de recherche, une autre rencontre a permis d'effectuer un retour sur le chemin parcouru par le groupe, tant concernant le thème que vis-à-vis de la méthode de recherche.

Après chacune des rencontres tous les cochercheurs rédigeaient *une note* dans laquelle ils rapportaient, d'une manière descriptive et subjective, l'expérience vécue. Les notes étaient partagées et lues par tous les cochercheurs avant la rencontre suivante.

Quelques *lectures et documents DVD* proposés par des participants, surtout en lien avec le thème du spirituel, servirent à alimenter la préparation des membres du groupe aux rencontres avec des invités. Les cochercheurs ont aussi fait des lectures individuelles qu'ils ont par la suite partagées avec les autres membres du groupe par l'intermédiaire de résumés écrits, ce qui a enrichi les discussions. Des lectures touchant au modèle de recherche coopérative ont aussi été nécessaires afin de préciser le cadre de recherche et pour respecter avec rigueur les principes et critères de *fiabilité* (Gohier, 2004).

Quatre invités servirent à alimenter le processus réflexif. Certains hôtes ont été ciblés dès le début du processus de recherche : le moine bouddhiste, auteur sur le sujet de la compassion et interprète officiel du Dalaï-Lama, Matthieu Ricard; le psychothérapeute, formateur et auteur sur l'ontologie et le spirituel, Aimé Hamann. Deux autres invités furent identifiés pendant l'année de recherche à

l'intérieur des thèmes émergents : le curé de la paroisse Notre-Dame-de-la-Garde et thérapeute en pastorale, Claude Côté; le fondateur du Dojo de la communauté de méditation zen de Québec et neuropsychologue, Benoît Sénécal.³

Une *séance de méditation zen* a constitué une nouvelle stratégie par rapport au premier cycle. Elle a d'abord été proposée comme expérience par l'un des cochercheurs. Ce dernier, un méditant assidu depuis plus de 10 ans, a d'abord initié le groupe à la méditation bouddhiste zen lors de la seconde rencontre. L'atmosphère propice à la discussion sur le spirituel qui s'en est suivie a fait en sorte que le groupe de chercheurs a décidé d'introduire cette pratique comme séance d'ouverture aux sessions subséquentes.

DÉROULEMENT DU PROCESSUS DE RECHERCHE ET VÉCU DE GROUPE

Le groupe de cochercheurs était composé de cinq personnes. Trois de celles-ci avaient participé au premier cycle, soit les trois premiers auteurs du présent article. Ces trois cochercheurs sont des psychothérapeutes et ils avaient à ce moment de 25 à 30 ans d'expérience en accompagnement psychothérapeutique et de counseling. Ils ont aussi œuvré, chacun à leur manière et dans leurs approches respectives, en tant que formateurs et superviseurs cliniques. Deux nouveaux membres se sont ajoutés pour ce second cycle. La première œuvre en enseignement touchant à la psychologie de la religion à la Faculté de théologie et des sciences religieuses de l'Université Laval, où elle a réalisé une maîtrise universitaire, qu'elle a complétée par un doctorat en counseling ainsi qu'un post-doctorat en sciences religieuses. La seconde est professeure titulaire et superviseure en counseling à l'Université Laval. Elle détient aussi le titre de psychothérapeute.

Un cycle de recherche coopérative comprend quatre phases successives. Au cours de notre processus de recherche, qui s'est échelonné sur une période d'un peu plus d'un an, ces différentes phases ont successivement pris place tout en s'enchaînant l'une dans l'autre.

La première phase, soit d'*exploration*, avait quelque peu débuté lors de la demande de subvention au Fonds Gérard Dion. En effet, la question de recherche avait déjà été adressée à cette occasion, ainsi que les deux principaux objectifs de la présente étude. De plus, l'expérience des trois cochercheurs présents lors de la première recherche a instauré d'emblée un désir, chez tous les membres du nouveau groupe, de poursuivre avec des stratégies d'investigation qui s'étaient avérées fructueuses tout en restant ouverts pour en élaborer de nouvelles.

L'importance de cette recherche pour tous les cochercheurs est apparue dès les premières rencontres de groupe. De plus, le désir de partager leurs expériences vécues en accompagnement de counseling et de psychothérapie était aussi manifeste car cela est un fait rare dans cette pratique. Bien plus, le sens à la fois personnel et professionnel pour chacun d'être psychothérapeute, superviseur, et même participant à cette expérience réflexive orientée vers le spirituel en processus de counseling a été un thème important et ce dès les premières rencontres.

Le groupe de chercheurs a par ailleurs été confronté dès le début à la terminologie que l'on utilise quand on veut parler de spiritualité. Les termes de *dimension humaine spirituelle*, de *spiritualité* au sens institué ou *religions*, de *religieux* en termes d'expérience humaine transcendante, de *croyances religieuses*, de *foi* et de non croyance ont apparu délicats à employer. Les chercheurs ont dû définir ce qu'ils entendaient par ces notions, souvent utilisées par eux indistinctement auparavant. Ils ont ainsi établi un vocabulaire de groupe, qui n'est en fait qu'un consensus bien imparfait et que des spécialistes de ces notions auraient pu trouver peu approfondi. En particulier, des distinctions importantes durent être établies entre des termes que plusieurs ne comprenaient pas et, pour ce faire, des définitions reconnues furent recueillies. Ces distinctions concernaient principalement les termes : gnosticisme, ésotérisme, religieux, séculier ou laïc, agnosticisme, athéisme, antithéisme. En même temps, dans l'atmosphère intime qui s'est constituée progressivement dans le groupe, les participants se sont mis à parler de leurs préjugés, de leurs croyances, de leurs expériences, et de leur éducation spirituelle ou religieuse.

Pendant la seconde phase, soit d'*observation*, un moment de méditation bouddhiste zen était pleinement intégré à chacune des rencontres de groupe. Le cadre propice au dépouillement, caractéristique de cette forme de pratique méditative, permettait à chacun de se déposer et de sortir, pour le temps de notre travail, de la suractivité habituelle de leurs vies denses de professionnels. De plus, les échanges réflexifs qui s'en suivaient ont semblé intensifiés, la pratique méditative ouvrant en elle-même un espace spirituel.

Suite à cette méditation initiale, des dimensions en lien étroit avec le thème de recherche ont émergé dans le groupe, en l'occurrence : notre corporalité, le mystère de l'après mort, l'angoisse humaine vis-à-vis de la mort, la souffrance omniprésente chez le vivant, le sens du mal.

La phase d'observation s'est échelonnée en fait sur une courte période de temps, selon un regard rétrospectif, soit de la troisième à la sixième rencontre environ, juste avant les sessions de travail avec les invités. Il y eut un constat de groupe à l'effet que les membres « observaient » depuis longtemps. En effet, la question du spirituel rejoignait chacune et chacun autant dans leur pratique professionnelle de la psychothérapie, du counseling, ou de la supervision que dans leur vie personnelle. Par ailleurs, au moment de rencontrer notre premier invité, Matthieu Ricard, événement qui éveillait un grand enthousiasme chez tous les sujets-chercheurs, les discussions de groupe achoppaient sur ce qui semblait alors être une impasse, laquelle s'est traduite par une question quelque peu complexe :

Dans notre recherche visant à cerner l'espace spirituel pouvant s'ouvrir en psychothérapie, comment dépasser l'impasse constituée par ce qui nous apparaît être d'une part, d'un point de vue agnostique (au sens de Schneider, 2005b), l'ouverture au *mystère* mais sans aucune définition ou compréhension organisée de ce mystère et, d'autre part, les spiritualités instituées qui prédéfinissent beaucoup ce que peut être ce mystère et nous proposent des vérités dont les « grands maîtres » se font les porte-paroles?

Cette question, jugée fondamentale par les cochercheurs, a ensuite été adressée à chaque invité.

La troisième phase, soit d'*immersion*, qui s'est enchâssée naturellement dans la précédente, a coïncidé avec le début des rencontres de travail avec quatre invités de marque : Matthieu Ricard, Claude Côté, Benoît Sénécal, et Aimé Hamann. Les chercheurs réflexifs ont ici vécu différents états, envisagés par Reason et Heron (1986) en termes d'expériences inattendues. Dans cette phase d'immersion, les cochercheurs ont développé des *insights* majeurs à propos du phénomène d'étude tout en ayant le sentiment d'en dévier parfois afin d'approfondir la notion de spirituel. À partir des rencontres avec les invités, de plus, les participants sont devenus centrés sur la question du spirituel. Il y eut alors une augmentation de l'intensité ressentie dans le processus de groupe et un mouvement qui a mené les participants au cœur de la question de recherche.

Rencontre avec Matthieu Ricard

Matthieu Ricard est une référence internationale en matière de spiritualité bouddhiste. Il est de plus un traducteur de textes sacrés tibétains ainsi qu'un dirigeant de projets humanitaires au Tibet et au Népal. Il est l'auteur de plusieurs livres à teneur philosophique, dans lesquels il met de l'avant la pensée bouddhiste (Ricard, 1996, 1997, 2014; Ricard & Thuan, 2000). Ordonné moine en 1978, il réside au monastère de Shéchèn à Katmandou au Népal. Son parcours de vie, tant au niveau spirituel comme moine bouddhiste que comme scientifique—il est docteur en biologie moléculaire—le place au cœur d'une réflexion sur les thèmes de la souffrance et de la recherche du bien-être. Dans ses publications, il a élaboré une pensée originale concernant le pouvoir de transformation de l'amour, de la compassion, et de la sagesse (Ricard, 2003). Il traite également de l'apprentissage de la méditation et de ses effets positifs pour l'être (Ricard, 2008).

Matthieu Ricard a eu une façon toute naturelle de nous partager ses vues sur la spiritualité, sous l'éclairage bouddhiste tibétain. Il s'est adressé à nous d'une manière touchante, sans essayer de convaincre dans son attitude mais fidèle à son message. Ainsi, cette session de travail avec Matthieu Ricard a éveillé, autant chez les membres du groupe que chez lui (cf. dédicaces qu'il a faites à certains d'entre nous dans l'un de ses livres), l'excitation et le sentiment de vivre une rencontre significative.

Nous lui avons d'abord demandé de nous guider dans la méditation initiale, qui était devenue une manière de commencer nos rencontres de travail. Il nous a introduit à la *méditation de l'amour altruiste* qui consiste, outre la position d'arrêt méditatif que nous connaissions déjà, à diriger un sentiment d'amour vers quelqu'un qui souffre. La ressemblance avec la prière était frappante pour nous. Le moine Ricard nous a ensuite présenté un message cohérent, séduisant. Il s'exprimait avec beaucoup de conviction, était sans cesse ses propos de notions scientifiques dont certains étaient empruntées à la psychologie d'inspiration cognitive-comportementale (e.g., cognitions erronées qu'il faut corriger ou dont

on a à se débarrasser). Il a aussi démontré une grande érudition tout en restant modeste dans ses manières, en citant plusieurs recherches empiriques à l'appui de ses points de vue. Enfin, il se référait à des notions que nous ne pouvions corroborer pour notre part de façon expérientielle : la réincarnation, la possibilité d'avoir conscience de ses vies antérieures, le dépassement de la matière, et l'accès à une autre condition d'être que les bouddhistes appellent le nirvana (cela serait possible du vivant de certains grands sages). Enfin, il n'y aurait pas en occident, selon notre invité, de grand sage.

Concernant l'impasse devant le mystère dans laquelle nous nous trouvions, Matthieu Ricard nous a quelque peu étonnés. Il a en effet affirmé que le manque, le mal, et le mystère ne sont que des illusions que nous devons balayer de notre esprit. L'ignorance, pour lui, est ce qui engendre la souffrance, le mal, et le mystère. Il devient donc nécessaire à son avis de changer notre structure cognitive afin d'atteindre la conscience pure ou la *pleine conscience* où il n'y a ni mal, ni souffrance, ni mystère. Cette pleine conscience permettrait d'être sincèrement concerné par l'autre, en parfaite disponibilité et bienveillance. Bien que cette rencontre avec Matthieu Ricard ait permis une meilleure saisie de la spiritualité bouddhiste, les sujets-chercheurs se sont questionné sur la possibilité d'une vie sans souffrance et sur l'inexistence de la dualité bien/mal en l'être humain. Les observations résultant de leur pratique psychothérapeutique permettent au contraire de saisir combien les clients ont besoin de plonger au cœur même de ce qui a causé une situation difficile et a créé en eux une peine qui apparaît parfois sans fin, engendrant une douleur insoutenable de l'être, pour donner sens à cette souffrance et cheminer (Dürckheim, 1992).

* * *

Deux rencontres du groupe de recherche sans invité ont ensuite eu lieu. Elles ont permis de constater plusieurs caractéristiques de la phase d'*immersion* dans le processus de groupe, telles que définies par Heron (2006) : sensation de découverte partagée; impression tout aussi présente de chaos à certains moments du processus réflexif; sentiment d'être de plein pied dans une *recherche* et de se sentir *chercheurs*; aspect *itératif* de la présente méthode, qui permet de se laisser surprendre. Il est alors apparu des dimensions plus personnelles de chacun et chacune, et les participants ont consenti davantage à se laisser connaître.

La portée de la recherche est devenue aussi plus précise. Il ne s'agissait pas de glaner dans les spiritualités bouddhiste, islamiste, chrétienne, ou autre des éléments pouvant servir à la psychothérapie. Il ne s'agissait pas non plus, tel que le conçoit Helminiak (2001), d'accueillir les valeurs spirituelles des clients en psychothérapie. Les participants ont plutôt réalisé qu'ils étaient à la découverte d'un espace spirituel pouvant se constituer, sous certaines conditions, en psychothérapie, comme dans d'autres lieux de recherche. C'est avec cette dernière optique qu'ils furent encore plus désireux de rencontrer les prochains invités, des personnes ayant une pratique spirituelle et étant susceptibles d'en témoigner.

Rencontre avec Claude Côté

Feu Claude Côté,⁴ prêtre catholique, possédait une expérience de plus de 40 ans en tant qu'accompagnateur spirituel chrétien. Il avait œuvré, en tant que prêtre, dans divers milieux : scolaire et parascolaire, avec des couples et des familles, en paroisse comme vicaire et curé, comme responsable à l'animation de cours de français pour non francophones à l'Université Laval, auprès de communautés religieuses dans la région de Québec, à la formation d'agents de pastorale, auprès de gens malades et mourants dans les hôpitaux.

Claude Côté nous a fait réaliser que le questionnement spirituel faisait partie de nos vies depuis longtemps. Ceci peut paraître une évidence, mais en fait les membres du groupe ont constaté au cours de cette rencontre, sur fond spirituel chrétien catholique qui représente aussi leur héritage, qu'ils ont tous été en *quête spirituelle*, d'une quelconque façon et plus intensément à un moment où l'autre de leur vie. Cette rencontre a plongé les participants dans une spiritualité structurée qu'ils connaissent par leur culture : le catholicisme. Mais ils ont aussi été amenés à réfléchir sur *le spirituel* comme questionnement humain. Ainsi, il a été exprimé au cours de cette rencontre par certains cochercheurs que les réponses toutes faites que propose toute institution religieuse, dont l'Église, laisse une grande insatisfaction chez les personnes qui recherchent avant tout à approcher le mystère à partir de leur expérience humaine et incarnée. Claude Côté a entendu notre questionnement et a pris note de notre positionnement, pour échanger avec nous d'une façon ouverte et authentique. Les cochercheurs ont eu le sentiment, à son contact, que quelqu'un peut être engagé dans une pratique religieuse alimentée d'une foi fervente, comme c'était assurément le cas de Claude Côté, tout en restant dans un questionnement spirituel ouvert et reconnaissant même les limites de l'institution religieuse.

Par ailleurs, le type de méditation chrétienne qu'il nous a fait vivre, à travers un texte et une réflexion proposant de ramener notre expérience à Jésus, à l'Esprit, à Dieu, a semblé à plusieurs membres du groupe moins propice à créer l'espace spirituel que la méditation zen, ou l'oraison pour deux membres du groupe qui ont une expérience des autres pratiques chrétiennes. Ainsi, il a semblé à plusieurs participants que les réflexions apportées de l'extérieur pendant la méditation chrétienne peuvent rompre le silence nécessaire à une réelle intériorisation. Toutefois les propos de notre invité, tout au long de la rencontre, n'étaient pas dogmes et ont été ressentis comme ancrés dans sa foi chrétienne tout autant que dans son expérience humaine incarnée. Notre question sur l'impasse était loin d'être résolue, mais nous sentions qu'il la partageait avec nous.

Rencontre avec Benoît Sénécal

Benoît Sénécal est neuropsychologue. Il possédait déjà une expérience de plus de 30 ans d'engagement dans la voie du bouddhisme zen au moment de notre rencontre. Depuis les années '80 et '90, il avait participé à des sessions de méditation dans des communautés bouddhistes de traditions diverses tant au Québec,

aux États-Unis, qu'en Europe. Il a fondé la Communauté de méditation Zen de Québec en 1997, un regroupement bouddhiste laïc. Il est lui-même moine laïque d'une branche zen coréenne. Benoît Sénécal dirige des sessions d'introduction, des soirées hebdomadaires de méditation zen, ainsi que des journées intensives et des camps de retraite zen dans la région de Québec.

Les cochercheurs ont approfondi, durant cette rencontre de travail avec Benoît Sénécal, l'approche méditative zen. Ils ont en fait effectué sous ses instructions une immersion expérientielle dans le phénomène de la méditation zen, qui est plus dépouillée que la méditation de la compassion ou la méditation chrétienne. Malgré la *vacuité* vis-à-vis des stimuli, l'expérience a été ressentie comme pleine et riche par les sujets-chercheurs. Dans l'échange qui a suivi, Benoît Sénécal s'est toutefois présenté davantage comme un *compagnon de voyage spirituel* que comme un maître, un compagnon qui a toutefois une longue expérience de la voie méditative zen. Dans ce contexte, les cochercheurs ont eu le sentiment de vivre une possibilité d'expérimenter, en tant que *compagnons de quête spirituelle*, l'espace que peut ouvrir la méditation comme *voie* spirituelle : « ... tenter d'accueillir ce qui est, même ce qui paraît indésirable et en faire un lieu de présence à soi » (paroles de Benoît Sénécal) a été ressenti par les participants comme une posture propice à un plongeon en soi.

L'échange verbal qui a suivi l'expérience de la méditation zen a porté sur le bonheur, la souffrance, le dogmatisme difficilement évitable dans l'engagement spirituel, ce qui donnait déjà des indications utiles pour envisager l'impasse quant au mystère. Par ailleurs, « ... l'engagement initial d'une personne étant souvent animée par la confrontation à la souffrance qui met en branle une quête de sens » (paroles de Benoît Sénécal) nous a semblé à nouveau très près de la psychothérapie. La personne doit ainsi apprendre, dans les deux chemins de recherche, à adopter une posture d'ouverture vis-à-vis l'expérience. La nécessité d'un cadre relationnel a aussi paru semblable, quoique dans la méditation les participants ne partagent pas leur vécu. Enfin, le maintien d'une pratique à long terme visant à permettre un réel mouvement de l'être a semblé inhérent tant aux approches visant une transformation en profondeur en psychothérapie que dans le zen.

* * *

Les cochercheurs ont, suite aux deux dernières rencontres, amorcé en groupe un regard crucial sur le chemin parcouru et sur l'approfondissement du thème de recherche qui restait à faire. Ils se sont exprimés à l'effet qu'ils prenaient conscience, chacun à sa manière, qu'ils entraient eux-mêmes dans un espace spirituel grâce aux invités. Ils se dévoilaient aussi davantage au groupe, notamment sur la question de leurs préoccupations spirituelles respectives.

Rencontre avec Aimé Hamann

Les cochercheurs avaient visionné un DVD dans lequel feu Aimé Hamann⁵ parlait de l'espace spirituel en tant que dimension humaine fondamentale. Ce psychothérapeute montréalais est à la source d'un groupe de recherche clinique sur le corps, qui travaille depuis le début des années 70 dans une optique parti-

culière en psychothérapie, prenant le nom d'*abandon corporel*. Aimé Hamann a publié deux livres sur l'abandon corporel (Hamann, 1996; Hamann, Deshaies, Dubé, Pelletier, Richard, & Rioux, 1993). Il cumule une expérience de formation avec des personnes connues pour leurs vues éclairantes sur l'humain, dont Anne Ancelin Schützenberger (thérapie transgénérationnelle), Jacob Levy Moreno (psychodrame), Alexander Lowen (bioénergie).

Le périple à la rencontre du spirituel a connu ici son apogée pour notre groupe. Il faut dire que la réflexion était amorcée depuis un moment. Elle avait été alimentée jusque-là par des chercheurs spirituels qui avaient ancré leur quête dans des spiritualités structurées, institutionnalisées⁶ tout en restant eux-mêmes en questionnement vis-à-vis du mystère. Ici, les cochercheurs ont eu le sentiment de se retrouver devant un chercheur spirituel qui a senti le besoin de se distancer de l'institution. Aimé Hamann a en effet été Jésuite pendant 15 ans. Il est sorti de religion, puis il a plongé dans diverses approches de psychothérapie sous l'effervescence de la révolution tranquille : gestalt-thérapie, bioénergie, approche rogérienne, psychodrame, psychanalyse. Il s'est ensuite éloigné de ces approches et a fondé un groupe de recherche sur le corps, lequel a donné naissance à l'abandon corporel. La *position de recherche ontologique* propre à l'abandon corporel aborde en l'occurrence le spirituel d'une manière qui se veut hors institutions, qu'elles soient religieuses ou des écoles de pensée en psychologie, tout en respectant leurs contributions.

Aimé Hamann pose la nécessité de prendre une *position* qui consiste à « se recevoir » c'est-à-dire devenir sujet de soi, à *habiter son être* y compris sa propre tendance à vouloir scléroser ou instituer ce que l'on a compris et en faire des vérités comme le proposent, par exemple, les religions ou les modèles psychothérapeutiques. Sans cette possibilité de se recevoir, le changement ou les transformations qui s'opèrent au cœur de la personne se font, selon lui, en fonction d'une norme préétablie et c'est en cela que les vérités toutes faites peuvent constituer le piège de la conformité, empêchant « tout possible en mutation ». Hamann conçoit l'être humain comme un *donneur de sens* par essence. À cet effet, il dit que « ... consentir à n'être qu'un lieu d'interprétation du réel c'est habiter qui on est, comme on est; c'est donc accepter de ne pas être un lieu de vérité, mais plutôt de subjectivité ». Cette vision de l'être humain comme « donneur de sens par essence » plutôt que porteur d'un sens déjà existant, présente des implications sur le plan de la pratique de la psychothérapie pour Hamann. Ce serait précisément la *subjectivité habitée* et reconnue qui donne lieu à l'*interdépendance* de la rencontre, à la condition que l'aidant se place comme un lieu d'interprétation et non de vérité. Hamann renverse la posture habituelle par laquelle on entrevoit le rôle du psychothérapeute, soit comme un *père* symbolique. Pour lui, le thérapeute doit plutôt se placer comme *fil*s de son aidé, soit dans une posture où il écoute d'abord ce qui est éveillé en lui en rapport d'aide. Le psychothérapeute s'appropriant ses réactions comme siennes, l'aidé n'est alors plus enfermé dans des catégorisations ou des théorisations et il peut être davantage accueilli dans ce qu'il a de spécifique. L'aidant qui se reçoit ainsi permet que l'aidé lui *donne d'être*, tout en permettant du même coup à celui-

ci d'*exister* dans son soi singulier; c'est la rencontre psychothérapeutique dans l'*interdépendance* (Hamann, 2013).

Selon Hamann, la souffrance humaine demande que l'on réunisse les conditions relationnelles pour que la mort en soi devienne vie, pour qu'un espace paradoxal ou spirituel puisse s'ouvrir et que la personne puisse cheminer et non pas « se changer ». L'interdépendance se confirme dans le « se recevoir » puis dans le « recevoir l'autre tel qu'il est ». C'est dans la mesure où il est possible pour le psychothérapeute de se recevoir dans le rapport à son client, qu'il fait de ce dernier quelqu'un qui donne d'être : « Dans une interdépendance mutuelle, le thérapeute ne peut pas faire être sans être touché au plus profond de lui-même ».

L'impression partagée par les membres du groupe, durant et au sortir de cette rencontre, est d'avoir eu accès à un *sage* ou à un *guide occidental* ou à un *compagnon de route très expérimenté*, pour utiliser des expressions qui nous sont venues. Tout à la fois, il y a eu sentiment partagé d'avoir été accueilli par Aimé Hamann en toute simplicité et authenticité voire révérence. Il a, en particulier, validé notre groupe en disant à plusieurs reprises que nous étions *des chercheurs*. Cette rencontre a été intense, dense, et très significative pour les membres du groupe.

CONSTATS DE RECHERCHE ET MISES EN CONFIGURATIONS

Après un an de recherche coopérative expérientielle, nous avons amorcé la quatrième phase de l'étude, constituée par *la mise en forme des constats*. Cette étape vise, rappelons-le, à rendre compte des résultats de cette recherche. Nos données denses et complexes ont subi une analyse selon la méthode expliquée précédemment. Nous avons ainsi obtenu sept nouveaux constats et chacun d'eux a été mis en configuration. Nous présenterons d'abord chacun des constats et leur étalement, puis une imbrication des différents résultats, et enfin nous poserons un regard rétrospectif et critique sur notre cheminement de recherche.

La dimension spirituelle en psychothérapie est une expérience du soi qui élargit et approfondit le regard sur soi-même et sur les autres

La dimension spirituelle est apparue, lors du premier cycle de recherche coopérative sur les fondements du counseling, comme un espace d'expérience susceptible d'être ouvert dans le rapport d'accompagnement selon certaines conditions relationnelles. Ce « spirituel » restait toutefois à définir. Qu'entend-t-on par cela?

Depuis la révolution tranquille, le spirituel n'est plus seulement touché par l'intermédiaire du monde religieux. En psychothérapie, tel que l'observent les cochercheurs à l'occasion de ce cycle de recherche réflexive, le client réfère généralement peu aux croyances religieuses spécifiques. Il est davantage question d'un *espace de sens* qui peut s'ouvrir durant le processus et qui interpelle les sujets en présence d'une manière particulière, tant l'aidé que l'aidant. Ce lieu spirituel est apparu davantage comme une « expérience du soi » (Ratté, sous presse). Seul un questionnement existentiel profond peut faire entrer dans cet espace ontologique (Craig, 2008). Ce n'est pas un chemin négatif, par ailleurs, malgré le fait

que l'aidé est centré sur ses points de vulnérabilité. Qui plus est, entrer dans ce qui lui est singulier mène souvent ce dernier à une compréhension profonde de ce qui habite les autres sujets humains. Le processus peut aussi conduire au besoin fondamental de tout humain d'émerger de ses entraves (Caouette, 2011, 2013).

Le spirituel en psychothérapie, comme dans les spiritualités instituées, requiert une posture d'ouverture au mystère

Il a été question, durant cette recherche, de la *spiritualité* et du *spirituel*. D'une part, les membres du groupe ont eu le sentiment, dès qu'il y a des dogmes et des personnes qui les présentent comme des vérités absolues, de se retrouver dans des *spiritualités instituées* devant lesquelles les humains deviennent forcément soit des adhérents soit des non adhérents. D'autre part, le *spirituel* abordé selon un angle agnostique serait plutôt un espace fondamentalement marqué par un questionnement, par une attitude d'ouverture face au mystère et par un état d'humilité devant ce que l'on ne peut définir, tel l'après-mort. Dans la vie humaine le besoin de donner sens à sa souffrance, aux pertes qui confrontent à la finitude, à la crainte naturelle de tout humain devant son existence y compris la mort, sont toutes des préoccupations légitimes. Ces éléments fondamentaux et incontournables de l'existence suscitent une quête spirituelle.

Dans cette quête, toute personne devient tôt ou tard confrontée à une impasse : elle est tentée soit d'adhérer à des croyances, en l'occurrence religieuses, qui sont partagées par beaucoup de ses contemporains, mais elle risque alors de se fermer au mystère au profit de vérités établies en-dehors de sa propre recherche; ou bien la personne développe un questionnement ouvert au mystère, mais elle se trouve alors prise d'angoisse, de doutes quant à son salut, et doit envisager la vie, la mort, le bien, le mal, sans certitude.

Les cochercheurs en sont venus à considérer que l'attitude propice au *spirituel*, en tant qu'espace de soi, nécessite une approche qui ne cherche pas à résoudre le mystère et qui ne tente même pas de délivrer de la souffrance et du mal par une voie prescrite. En psychothérapie, la colère, le refus, la peur du rapport, le mal à l'âme ne seraient ainsi pas des expériences qu'il faille absolument résoudre d'une manière doctrinale. Ce sont des expériences incontournables auxquelles le client doit d'abord « consentir » pour y donner éventuellement sens. Afin de le guider dans cette direction, l'aidant doit déployer les conditions d'accueil de l'*en-bas* humain (en référence au théologien et psychanalyste Maurice Bellet, 2005), ce qui correspond, selon les cochercheurs, à l'inviter à entrer dans l'espace spirituel. Pour y arriver, aidé et aidant doivent, au moins momentanément, renoncer aux *vérités* institutionnalisées et aux *connaissances*. Deux des cochercheurs marquent ici une divergence, à savoir que cet espace pourrait également s'ouvrir dans les pratiques religieuses instituées. Les connaissances et techniques sur la psychothérapie peuvent jeter quant à elles les balises nécessaires à l'accompagnement psychothérapeutique, mais elles ne sont pas une garantie à l'effet que l'espace de sens va s'ouvrir.

La route dans le spirituel rend pèlerin et ne peut être réalisée sans qu'il y ait des compagnons de voyage

L'importance du lien tout autant que de la remise en question par l'autre, sont les deux pôles nécessaires au questionnement sur soi. Ainsi, la quête de soi et du sens ne peut se faire seul. Mais vis-à-vis de la dimension spirituelle, les cochercheurs réalisent qu'une angoisse existe et que cette dernière est sans doute reliée à la finitude humaine, une donnée existentielle difficile à intégrer. La confrontation à la finitude (e.g., la mort, les pertes de toutes sortes, la maladie, le vieillissement) donne ainsi beaucoup envie d'adhérer à des vérités, de construire des certitudes, et de trouver une sécurité à partir de sens déjà construits et institués. À l'opposé, demeurer en contact avec sa finitude et embrasser le mystère dans sa vie comme vis-à-vis de l'après-mort remplit tout humain d'appréhension, de sentiment de petitesse et d'angoisse d'annihilation. Il y a moins de certitude rassurante à observer et à se questionner, ainsi qu'à demeurer ouvert devant l'inconnu.

Toutefois, observent les cochercheurs dans leurs échanges de groupe, si l'on reste disponible vis-à-vis des fondamentaux de l'existence qui ne peuvent être contrôlés, sans trop y projeter ses préconceptions, on devient alors *pèlerin*. En psychothérapie plus particulièrement, le pèlerinage consisterait à s'aventurer dans tout ce qui constitue authentiquement le soi, sans autre intention que de se rencontrer. Il n'y aurait pas dans cette voie d'a priori qui créerait un jugement ni de modèle préétabli de ce qui constitue « une bonne personne ». Tous les aspects de soi, même les plus indésirables d'un point de vue moral ou les plus tordus d'un point de vue pathologique, pourraient alors se révéler et être reçus. Dans cet accueil de ce qui est, les dimensions les plus souffrantes du soi pourraient alors apparaître au grand jour. Il s'agit littéralement d'un pèlerinage conduisant à son histoire, voire à l'historique de sa lignée familiale et, au-delà, cela ouvrirait un chemin vers son « humanité ».

Mais dans cette quête de sens et surtout de soi, la *relation* est cruciale: « La rencontre met en chemin »; « La relation est centrale dans le devenir humain; le spirituel se révèle dans la rencontre »; « Ce qui nous tue c'est l'absence de relation » (paroles de Claude Côté).

Le spirituel est avant tout un processus de dépouillement ayant un effet de transformation

Les pratiques spirituelles chrétiennes, bouddhistes, hébraïques, musulmanes, et autres que nous avons visitées peuvent toutes constituer des voies spirituelles. Les *compagnons de voyage* et les *sages* y jouent un rôle très important. Comme pour l'engagement psychothérapeutique, celui dans les voies spirituelles doit se faire sur le long cours pour que le développement puisse se manifester. Mais le piège pourrait être de s'enfermer dans une voie de recherche déjà définie par des conceptions préétablies. Ce désir est souvent lié à une volonté d'oblitérer la souffrance et l'angoisse devant la finitude et la mort ou d'en trouver une issue par la voie de croyances, à défaut de pouvoir porter sa souffrance et son angoisse. L'espace

spirituel requière toutefois pour se constituer réellement, selon les cochercheurs, de se dénuder des croyances et des remèdes ainsi que des prescriptions de toutes sortes au profit d'un questionnement ouvert.

Les cochercheurs ont abordé la question du « mal » sous toutes ses formes (e.g., pathologies, péchés, violences), en tenant compte à la fois des connaissances en psychopathologie, de la notion de péché ou d'erreur selon une vision propre aux religions, ainsi que des comportements socialement inacceptables. Toutes les institutions humaines proposent ainsi une forme ou une autre de salvation afin d'enrayer ce qui est considéré comme « anormal » et « mal ». Malgré cela, il semble que plus on cherche à l'enrayer, plus le mal est là et ressurgit sans cesse.

Les cochercheurs ont envisagé ce que nous nommons le « mal », sous toutes ses formes, comme des manifestations de la souffrance humaine et notamment comme des protections contre les angoisses suscitées par les fondamentaux de l'existence (Yalom, 2008/1980). Il est donc impossible de l'enrayer. Contrastant avec les idéologies institutionnelles, les cochercheurs en sont venus à la conclusion qu'une voie spirituelle *numineuse* serait de s'ouvrir au *sens* de ces « mal » et « anormal ». Mais ce chemin ne peut être emprunté, selon l'observation des cochercheurs, que par un arrêt de la volonté d'agir pour l'enrayer.

Développer une posture qui consiste à consentir à ce qui est soi, qui s'apparente à la vacuité pour les bouddhistes ou au dépouillement du superflu de soi chez les cathares ou à la notion d'accueil de l'être des existentialistes, constituerait donc, en soi, une voie spirituelle. Mais il s'agit d'une démarche qui dépouille plus qu'elle ne peut habiller de certitudes : « Une psychothérapie ainsi envisagée, cherchant à faire approprier tous les espaces de soi sources de bien *et* de mal, pourrait paradoxalement constituer un espoir pour le genre humain » (paroles d'Aimé Hamann).

La quête spirituelle, qu'elle soit ou non religieuse, exige un engagement au long cours pour devenir une démarche transformative

Retrouver la pépite qui est dans la boue, trouver espoir, ne pas perdre espoir, croire à la cessation de la souffrance ou à la possibilité de donner sens à cette souffrance, que la transformation de soi devienne possible à défaut de pouvoir recommencer, dépasser le péché originel qui serait un « défaut de connaissances » aux dires de Matthieu Ricard, sortir de l'ignorance, trouver des compagnons de route, trouver le chemin, découvrir la vérité, transcender la mort, chercher à être plutôt qu'à accumuler ou à faire, développer la présence, pratiquer la compassion, et ainsi de suite, sont tous des contenus que l'on peut aborder soit du côté de la foi soit du côté d'une ouverture au mystère.

Certaines conditions sont nécessaires pour constituer l'espace spirituel et certains cadres de psychothérapie les réunissent. Voici les dimensions identifiées pour constituer le lieu spirituel :

- Il faut sortir un moment des préoccupations quotidiennes et faire un arrêt. L'expression paradoxale de *mouvement dans l'arrêt* est venue aux cochercheurs pour décrire ce qui préside à l'espace spirituel.

- Le silence, le vide, l'indéfinition, les questions sans réponse, le moment présent, le flou, ce qui est là en soi y compris l'agitation, là où il y a peu de mots formulés, toutes ces expériences subjectives ont à être accueillies, sans s'y arrêter non plus comme des finalités.
- Il s'agit d'une expérience qui nécessite un dépouillement des certitudes, des idées construites sur soi et sur la vie, sur ce qui est sécurisant, sur la matérialité.
- L'accès à un espace spirituel se réalise avec des *compagnons de voyage* qui sont également confrontés à leur souffrance et qui sont aussi en recherche d'un sens. Une filiation de ces chercheurs semble nécessaire pour cheminer.
- Le processus demande beaucoup de temps.

Il devient ici plus clair aux cochercheurs que les conditions d'ouverture à l'espace spirituel spécifiées plus haut ne correspondent pas à toutes les formes d'accompagnement psychothérapeutique. Pour toucher au mystère, rester en questionnement, demeurer où il y a plus d'ambiguïté et davantage de questions que de réponses claires, le *chercheur de sens* doit remettre en cause les certitudes qui portent à lui faire croire qu'il sera épargné de la mort ou sauvé ou « élu » tout en lui prescrivant ce qu'il doit être. Il lui faut rester vigilant et avoir du discernement, car il y a des spiritualités qui conduisent loin de soi (e.g., le livre *Le Secret*), comme des psychothérapeutes peu présents à ce qu'ils portent eux-mêmes. Et même les meilleurs thérapeutes ne libèrent pas les humains de leurs souffrances. Ils peuvent toutefois leur fournir les conditions essentielles afin qu'ils accèdent à leur soi singulier et qu'ils puissent cheminer.

Le spirituel et le religieux sont des voies distinctes de recherche spirituelle, bien qu'elles puissent s'entremêler

Le spirituel en psychothérapie est apparu plus clairement aux cochercheurs comme un espace qui élargit les frontières du soi, un lieu se déployant sous certaines conditions. Ces dernières, comme il a été fait état dans le premier cycle, permettent à la personne aidée de plonger dans sa souffrance et par là profondément en elle-même.

Dans la voie de recherche spirituelle, la transcendance est apparue aux cochercheurs comme n'étant pas nécessairement verticale ni liée à un chemin ritualisé et sacralisé, bien que selon deux des cochercheurs les sacrements peuvent être des moyens menant à cette transcendance. Le lieu spirituel, pour tous les cochercheurs, serait essentiellement *un espace qui engendre un sentiment de se rejoindre*.

À l'instar du prêtre Côté, la « résurrection » pourrait référer à quelque chose qui n'est pas dans un après la mort, se situant plutôt dans la vie. Mourir à quelque chose nous amènerait ainsi, paradoxalement, à la vie. Ce n'est certes pas un jeu de mots et cela se vit quotidiennement de façon expérientielle en psychothérapie (Dubois, 2008; Dubois & Ratté, 2008). Pourtant la spiritualité, en tant que dimension humaine ouverte à ce qui est, existe aussi dans les conceptions religieuses. Mais le messager et l'initié peuvent s'enfermer dans des dogmes et dans

des conceptions magiques. Le rapport authentique à soi et à la vie devient alors pratiquement impossible. L'adepte y perd même son identité voire le sentiment de valeur de son individualité.

Parmi les pratiques bouddhiques, la méditation zen est apparue aux cochercheurs comme pouvant ouvrir un espace spirituel. Sa posture, qui se traduit par une position corporelle rigoureuse et une centration dans le silence, vise à créer des conditions d'éveil : « ... laisser les sensations être là sans les chasser ni s'y attarder; porter attention à sa respiration et par là au moment présent; recevoir ce qui est, que ce soit l'inconfort, des impressions, une confusion, des moments de clarté, la perception de nos illusions ». « La posture zen demande, comme la psychothérapie visant les profondeurs de l'être : un engagement, une ouverture expérientielle, un cadre relationnel et elle nécessite une pratique à long terme » (paroles de Benoît Sénécal). Il y a aussi dans ce cadre la notion de *présence*, mais elle n'y constitue toutefois pas une fin en soi. Ce qui est dans l'un *le psychothérapeute* est dans l'autre *le guide*.

Les humains en quête d'eux-mêmes sont des chercheurs de sens et quand l'espace spirituel peut se déployer ils deviennent des donneurs de sens

La recherche sur le corps d'Aimé Hamann, avec son groupe de « compagnons de voyage », l'a conduit à une découverte fondamentale et qui touche au mystère, *l'involontaire* : « Nous sommes du mouvement arrêté »; « Nous ne pourrions pas vivre avec ce qui nous vient spontanément alors nous devons réprimer, stopper le mouvement, nous institutionnaliser, i.e., ne pas permettre que la vie en soi puisse apparaître sauf de certaines façons (paroles d'Aimé Hamann). Un mouvement involontaire existe néanmoins et il recèle les aspects à la fois les plus inavouables et les plus authentiques de notre humanité : violences, frayeurs, ondulations, haine, fluidité, ruptures, coupures, absences, et ainsi de suite. « Ces tous de soi ont jusqu'ici été contrôlés, gérés, circonscrits par les institutions religieuses ou politiques et par les cultures. Mais ils demandent actuellement à être davantage réappropriés par les humains » (paroles d'Aimé Hamann).

Ceci a ramené à nouveau les cochercheurs au fait que la souffrance demande que l'on réunisse les conditions relationnelles nécessaires afin que les humains puissent s'approprier leur soi. Il se créerait alors, dans certaines conditions de rencontre, un espace spirituel. Mais il est difficile de se libérer de la culpabilité et de l'obligation d'avoir à se changer en fonction de normes et valeurs culturelles auxquelles on a adhéré jusque-là et qui nous ont fait nous considérer comme « bons » et comme « faisant le bien ». Les cochercheurs ont entrevu ainsi l'importance cruciale de lieux, tels la psychothérapie, où les humains peuvent remettre en question les vérités instituées et réapprendre à se questionner sur leur existence.

Les cochercheurs ont eu le sentiment d'avoir réussi à aller au-delà de l'impasse, constituée par ce qui leur apparaissait être soit le spirituel—ouvert au mystère mais peu défini—et de l'autre côté la spiritualité instituée prônant des « vérités » et qui, du même souffle, prédéfinit le mystère. Les cochercheurs ont compris qu'il leur faut rester dans cette impasse et ne pas chercher à la résoudre : « L'impasse c'est le

chemin », nous a dit avec sa profondeur d'être Aimé Hamann. C'est proche de la voie zen où on dit que ce n'est pas le but qui enrichit le voyageur, mais la route vers ce but. Ainsi, les cochercheurs en sont venus à concevoir l'aïdé non pas comme un *malade* ou un égaré et le psychothérapeute non pas comme un maître ou un expert, mais que ce seraient plutôt des *cochercheurs de sens* et potentiellement des *donneurs de sens*. Ceci a redéfini notre compréhension du lieu psychothérapeutique.

IMBRICATION DES CONSTATS

Une étape d'imbrication des principaux constats de la recherche a été réalisée suite à une présentation de nos résultats à un groupe de 66 professionnels du counseling dans le cadre d'un atelier-conférence de trois heures (Ratté, Roussin, Caouette, Dubois, & Goyer, 2010). D'une part, ceci nous a obligés à étayer encore plus largement le contenu de nos résultats. D'autre part, nous avons pu recueillir un *auditing* essentiel pour apprécier ce qui rejoignait particulièrement d'autres professionnels de l'accompagnement dans cette seconde recherche exploratoire. Les participants à l'atelier ont également été invités à identifier, en petites équipes, les constats qui les rejoignaient le plus dans leur pratique professionnelle. Une plénière a finalement permis de recueillir et de mettre par écrit leurs principaux avis, lesquels ont alimenté la présente imbrication.

Qu'est-ce qui est essentiel dans ces constats? Qu'éclaire ce second cycle de recherche coopérative sur les fondements du counseling psychologique axé sur la dimension spirituelle?

Il semblerait tout d'abord, à partir des divers commentaires reçus lors de notre présentation, que les constats des deux cycles de recherche se complètent. Ceci peut être mis en relation avec l'affirmation de Reason et Heron (1986, 2005) à l'effet que le *research cycling* permet de poursuivre sur un thème de recherche et de l'approfondir. Mais non seulement les constats du second cycle complètent les premiers, ils vont plus loin dans la compréhension d'un *espace de sens* et dans une saisie à l'effet que ce lieu soit susceptible ou non d'être ouvert durant les rencontres de psychothérapie (Ratté, 2009a, 2009b, 2013). Le premier cycle avait éclairé les conditions qui y président et le second permet de préciser la teneur de ce lieu particulier de présence à soi pouvant se constituer en psychothérapie.

La seconde ligne directrice que nous avons aussi pu identifier est à l'effet de démystifier la question de la souffrance dans le contexte psychothérapeutique. En effet, y consentir et plonger grâce à un *guide* qui invite à toucher notre être et sait rester présent semble susceptible de permettre à la personne aidée d'entreprendre une quête d'elle-même la menant éventuellement à donner sens à sa souffrance. Chemin faisant, dans un lieu particulier qui semble fondateur du soi humain, aidé et aidant deviennent, de façon interdépendante, des *donneurs de sens*.

Il est par ailleurs important de nommer un certain malaise qui a été présent lors de cette première présentation des résultats de notre second cycle de recherche, car il est éclairant. La notion de plongeon dans la souffrance, dans un processus qui conduirait souvent au-delà de l'approche théorique et clinique voire du man-

dat professionnel initial, fait peur à plusieurs professionnels. Il serait même peu réaliste, selon certains, à l'intérieur des contingences qui leur sont imposées par leur cadre de pratique professionnelle (e.g., nombre limité de rencontres, clients récalcitrants, mandat restrictif provenant d'un organisme payeur ou de sa propre institution). Qui plus est, l'espace spirituel en psychothérapie peut aussi apparaître pour certains une notion qui a une connotation philosophique ou religieuse alors que nous sommes dans une ère où les professions d'aide préconisent un regard « empirique », lequel est vu comme distinct pour ne pas dire distant d'une vue à teneur spirituelle. Mais à l'opposé, plusieurs participants ont manifesté l'opinion que nous réhabilitons la dimension spirituelle en psychologie et en counseling, tout en la distinguant de la religion.

Grâce aux deux recherches réalisées successivement et inspirés en particulier par les deux invités de la première étude (Ratté et al., 2008) ainsi que par les quatre nouveaux invités, les cochercheurs en sont venus à concevoir l'aidé mais aussi l'aidant comme des « chercheurs de sens ». Ce changement de position fait que l'aidant devient un *compagnon de voyage expérimenté*, mais qui ne sait pas tout. Ce dernier doit pourtant être à même de saisir quelles sont les conditions nécessaires, et le temps requis, pour qu'une transformation de l'être puisse s'accomplir. L'aidé quant à lui, même si les conditions d'accompagnement sont propices à un plongeon en lui-même, doit progressivement consentir à ce qui l'habite, ce qui n'est pas facile. Parfois la souffrance est difficile à ressentir; certains humains sont aussi plus souffrants que d'autres. Ce faisant pourtant, aidé et aidant deviennent, de façon interdépendante, des « donneurs de sens ». Cette potentialité nous apparaît comme une qualité humaine hautement positive. Ce dernier constat constitue le point d'arrivée de ce second cycle.

CONCLUSION

Développant une perspective plus globale, poussant plus avant leurs réflexions, les cochercheurs en viennent à dire que le terme *spirituel* en psychothérapie a été, au terme de la première étude exploratoire, une manière de parler d'un espace qui est susceptible d'être créé en rapport d'aide. Pour que ce lieu puisse être constitué toutefois, l'aidant a la responsabilité d'instaurer les conditions relationnelles appropriées et de les maintenir (Caouette, 2011, 2013; Ratté, 2005, 2007, sous presse; Rogers, 1980). De son côté, l'aidé a la difficile tâche d'appriivoiser le toboggan vertigineux de l'accès à soi, souvent créé par la survenance de ses sources singulières de souffrance (Ratté, 2004, 2008ab, 2013; Ratté et al., 2008). Une expérience *spirituelle* peut alors être vécue en psychothérapie, au sens d'un accès à un espace particulier d'expérience dans lequel il y a élargissement des limites du soi habituel, ce qui est ressenti à la fois par le sujet aidé et par le sujet aidant (Dürckheim, 1992; Ratté, 2009b, 2013, sous presse).

Cette compréhension de l'espace spirituel se veut avant tout un *regard herméneutique*, dans l'optique donnée par le philosophe Heidegger (1929). Cette *explicitation* vise à faire parler les signes ou indices que nous avons rigoureusement

recueillis, sans pour autant prétendre que nous rendons compte d'une connaissance complète de l'expérience psychothérapeutique. Toutefois l'espace ainsi créé peut, selon nous, constituer une occasion de coïncider avec soi, et il permet également de se réconcilier avec les autres humains. Le lieu psychothérapeutique tel que défini ici pourrait par ailleurs se déployer dans d'autres rapports qu'en psychothérapie et en counseling psychologique (voir Rech, 2004, qui en discute dans la voie zen). Des avenues menant à un tel contact avec soi, telles certaines psychothérapies mais pas toutes (Ratté et al., 2008), sont des chemins importants et qui sont susceptibles de permettre aux humains de porter davantage, individuellement et collectivement, leur angoisse devant la mort et le besoin de fonder leur existence de façon authentique. Ce faisant, un certain nombre d'humains pourraient faire en sorte qu'il y ait une éclosion de quêtes de sens de plus en plus individuelles, même si elles sont faites au sein d'une religion ou d'un modèle de psychothérapie (De Smet, 2004; Dubet, 2002). C'est le sentiment qu'ont les cochercheurs en terminant ce second cycle de recherche coopérative expérientielle, davantage axé sur la dimension spirituelle.

Au plan autocritique, il a semblé particulièrement important aux cochercheurs de bien poser qu'ils ne voulaient aucunement invalider les croyances religieuses ou les fondements des grandes spiritualités. Certains des cochercheurs ont d'ailleurs une pratique religieuse active et tous ont grandi dans un contexte judéo-chrétien qu'ils reconnaissent comme engendrant des *a priori*. Les cochercheurs ont choisi d'adopter un angle de regard *agnostique* parce qu'il leur semblait que c'était la manière la plus ouverte possible de rencontrer l'objectif principal de cette recherche, soit d'explorer la dimension spirituelle pouvant se déployer dans l'accompagnement de la personne souffrante. Toutefois, il s'agit d'un choix qui porte à conséquences. De ce point de vue en effet, les pratiques et croyances religieuses plus orthodoxes et encore davantage l'extrémisme religieux, apparaissent comme des entités instituées pouvant devenir vite dogmatiques et prescriptives, rendant difficile l'accès à la singularité de chaque personne et pouvant porter à l'intolérance.

Par ailleurs, les cochercheurs ont voulu ancrer leur préoccupation, et ce tout au long du processus de recherche, sur la rencontre d'accompagnement psychothérapeutique. Mais ils ont, surtout en lien avec les hôtes, dû quitter quelque peu le champ de la psychothérapie. Ainsi les chercheurs identifient dans l'après coup qu'ils ont, à certains moments du processus et notamment lors des contacts avec les invités, parfois perdu de vue certains de leurs objectifs spécifiques de recherche, particulièrement celui portant sur l'approfondissement des fondements du counseling identifiés dans la première étude. Toutefois, comme on peut le voir dans les présents constats, ces éléments sont présents et les chercheurs en concluent qu'ils les habitaient tout au long de ce second cycle même quand cela ne les préoccupait pas au premier chef.

Enfin en ce qui a trait à l'analyse des données, la façon « collaborative » et complexe de la réaliser a semblé constituer une stratégie à la fois exigeante et rigoureuse, respectant les préoccupations générales de validité établies par Heron

et Reason (2006). Mais les chercheurs n'ont pu par ailleurs exploiter toutes les données. En l'occurrence, ils n'effleurent ici que les grandes lignes du contenu de chacune des rencontres avec les quatre invités.

Tel que le préconise Heron (dans Reason, 1994), les chercheurs présentent en terminant une *représentation créative* de leurs découvertes. La pensée choisie vient de *Les bouddhas naissent dans le feu* d'Éric Rommeluère (2007) et a été élaborée dans le cadre de la méditation zen. Elle est reprise ici sous un angle agnostique, afin de symboliser un espace spirituel à visage humain.

Aucune perception extérieure n'est abolie, pas plus que mon âme n'est transportée dans quelque domaine spirituel. S'arrêter, s'asseoir, s'apaiser est comme un art d'entrer de plain-pied dans ce qui nous meut, dans ce qui nous tient vivant. Dans cet espace que nous nous offrons à nous-mêmes, nous touchons véritablement toute l'épaisseur, toute la réalité de notre être. (pp. 57–58)

Remerciement

Une subvention a été accordée à notre équipe de recherche dans le cadre du Fonds Gérard-Dion en théologie de l'Université Laval. Nous tenons à remercier le Fonds pour avoir ainsi soutenu la présente étude.

Annexe

Constats généraux de la première étude coopérative expérientielle de 2008

- Le counseling et la psychothérapie *peuvent* constituer des lieux pour que l'accompagné prenne contact avec son être et dise sa souffrance.
- La possibilité d'accueil de cette souffrance nécessite l'établissement d'une relation particulière constituant une *rencontre significative*.
- La rencontre présidant à l'émergence est constituée de différents moments relationnels, mais le rapport dialogique *je-tu* fonde une attitude de *révérence* des sujets.
- La relation psychothérapeutique est « instrumentale » et réalisée dans des rôles, mais la *présence* et l'*interdépendance* des sujets ouvrent à un changement fondé sur un mouvement de tout l'être.
- Le counseling et la psychothérapie constituent des lieux où l'*acte de présence* permet l'émergence de l'*intolérable* et de l'*inconnu de soi*.
- La nature fondamentale de la souffrance humaine est relationnelle, mais elle est niée, ce qui donne lieu à diverses formes de coupures en lien avec *la nature paradoxale de l'existence humaine*.
- Le processus d'accompagnement déployant le rapport interdépendant peut devenir démarche qui ouvre à la *spiritualité* (au sens séculier).⁷

Notes

1 Ballinger & Wright, 2007; Girot, Miers, Coles, & Wilkinson, 2006; Hills & Mullett, 2002; Hostick & McClelland, 2002; Lovering, 2006; Tee, Lathlean, Herbert, Coldham, East, & Johnson, 2007.

- 2 Pour en savoir davantage sur les phases qui composent un cycle de recherche coopérative, afin de cerner quels types de connaissances sont développées dans chacune d'elles et enfin pour connaître les principales précautions prises afin d'assurer une validité des résultats dans un cadre de recherche coopérative expérientielle, le lecteur peut se référer aux écrits de Heron et Reason mais aussi au texte suivant, publié récemment dans un collectif de méthodologies coopératives : Ratté, J., Goyer, L., & Dubois, A. (2013). *Études coopératives expérientielles sur les fondements du counseling*. Dans B. Bourassa, G. Fournier, & L. Goyer (Éds.), *Construction de savoirs et de pratiques professionnelles : le double enjeu de la recherche coopérative* (pp. 41–67), Québec, QC : Presses de l'Université Laval.
- 3 Les chercheurs désirent remercier très chaleureusement Matthieu Ricard, Claude Côté, Benoît Sénécal, et Aimé Hamann pour avoir participé à cette recherche à titre d'invités. Grâce aux échanges riches et fructueux que les membres du groupe ont eu la chance de vivre avec chacun de ces chercheurs spirituels, leur étude a véritablement pris son élan. Nous leur sommes redevables d'avoir si généreusement partagé avec nous leurs visions respectives de la dimension spirituelle humaine.
- 4 Claude Côté est décédé le 1 septembre 2014, à l'âge de 72 ans, après une vie consacrée à sa mission de pasteur et d'accompagnant spirituel. Nous avons eu le bonheur, lors de cette recherche, d'être en contact avec un homme d'une qualité de présence exceptionnelle.
- 5 Aimé Hamann est décédé durant l'été 2015, à l'âge de 89 ans. Il a été un homme et un chercheur exceptionnel.
- 6 Nous faisons référence aux institutions religieuses, plus communément appelées Églises ou portant d'autres noms.
- 7 Pour un étayage de ces constats, veuillez référer à l'article de Ratté et al., 2008, dans la *Revue canadienne de counseling et de psychothérapie*, disponible en ligne à <http://cjc-rcc.ucalgary.ca/cjc/index.php/rcc/article/view/362>.

Références

- Ballinger, L., & Wright, J. (2007). 'Does class count?': Social class and counseling. *Counselling and Psychotherapy Research*, 7(3), 157–163. <http://dx.doi.org/10.1080/14733140701571316>
- Bellet, M. (2005). *La traversée de l'en-bas*. Paris : Baillard.
- Caouette, L. (2011). *L'expérience d'émergence de soi dans le contexte de la psychothérapie eidétique : une recherche phénoménologique*. Thèse de doctorat. Québec, QC : Université Laval.
- Caouette, L. (2013). Self-emergence in eidetic psychotherapy: A bridge to the existential-humanistic perspective. Open peer commentary target article. *Journal of Mental Imagery*, 37(1&2), 1–56.
- Craig, E. (2008). A brief overview of existential depth psychotherapy. *The Humanistic Psychologist*, 36, 211–226. <http://dx.doi.org/10.1080/08873260802349958>
- Cresswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry & research design : Choosing among five approaches* (deuxième éd.). Lincoln, NE : Sage.
- De Smet, M. (2004). Avant-propos : Chacun sa façon. Dans *La quête du sens* (réédition de 2000). Paris : Albin Michel.
- Dubet, F. (2002). *Le déclin des institutions*. Paris : Seuil Collection L'épreuve des faits.
- Dubois, A. (2008, novembre). La confrontation à la nature paradoxale de l'existence : un regard différent pour comprendre la personne engagée dans un processus de réadaptation. Conférence présentée au Deuxième symposium étudiant du Centre de Recherche et d'Intervention sur l'Éducation et la Vie au Travail (CRIEVAT). Québec, QC : Université Laval.
- Dubois, A., & Ratté, J. (2008). Souffrir la perte de ses capacités : une expérience dévoilant la nature paradoxale de l'existence humaine. *Canadian Journal of Counselling et Psychothérapie / Revue Canadienne de Counseling et de Psychothérapie*, 42(1), 57–66.
- Dürckheim, K.G. (1992). *Le centre de l'être*. Paris : Albin Michel.
- Giro, E. A., Miers, M., Coles, J., & Wilkinson, G. (2006). An exploration of the 'value-added' of higher education for the health and social care workforce: the lecturers' perspectives. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 31(1), 121–133. <http://dx.doi.org/10.1080/02602930500262429>

- Gohier, C. (2004). De la démarcation entre critères d'ordre scientifique et d'ordre éthique en recherche interprétative. *Recherches qualitatives*, 24, 3–17.
- Gorner, P. (2007). *Heidegger's being and time: An introduction*. New York : Cambridge University Press. <http://dx.doi.org/10.1017/CBO9780511808036>
- Hamann, A. (1996). *Audès des psychothérapies. Labandon corporel*. Montréal : Stanké.
- Hamann, A. (2013, août). L'interdépendance comme psychothérapie. Actes du sixième colloque sur la démarche ontologique portant sur le thème « Interdépendance et expérience paradoxale ». Wendake, QC. <http://colloques.info/interdepetparadoxah2012/styled/index.html>
- Hamann, A., Deshaies, G., Dubé, C., Pelletier, R., Richard, F., & Rioux, G. (1993). *Labandon corporel. Au risque d'être soi*. Montréal : Stanké.
- Heidegger, M. (1929). *L'être et le temps*. Paris : Gallimard.
- Helminiak, D. A. (2001). Treating spiritual issues in secular psychotherapy. *Counselling and Values*, 54, 163–189. <http://dx.doi.org/10.1002/j.2161-007X.2001.tb00196.x>
- Heron, J. (1996). *Co-operative inquiry: Research into the human condition*. Thousand Oaks, CA : Sage.
- Heron, J. (1998). *Sacred science*. Ross-On-Rye, UK : PCCS Books.
- Heron, J. (2006). *Participatory spirituality*. Morrisville, NC : Lulu Press.
- Heron, J., & Reason, P. (1981). *Co-counselling: An experiential inquiry*. University of Surrey, UK : Guilford Press.
- Heron, J., & Reason, P. (2006). The practice of co-operative inquiry : Research 'with' rather than 'on' people. Dans P. Reason & H. Bradbury (Éds.), *Handbook of Action Research* (chapitre 12, pp. 144–154). Londres : Sage.
- Hills, M., & Mullett, J. (2002). Women-centered care : Working collaboratively to develop gender inclusive health policy. *Health Care for Women International*, 23, 84–97. <http://dx.doi.org/10.1080/073993302753428456>
- Hostick, T., & McClelland, F. (2002). Partnership : A co-operative inquiry between community mental health nurses and their clients. 2. The nurse–client relationship. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 9, 111–117. <http://dx.doi.org/10.1046/j.1351-0126.2001.00457.x>
- Husserl, E. (1985). *Idées directrices pour une phénoménologie* (P. Ricoeur, Trad.). Paris : Gallimard. (Œuvre originale publiée en 1913)
- Jung, C. G. (1964). *L'Homme et ses symboles*. Paris : Robert Laffont.
- Lecomte, C. (2010). Comment améliorer son efficacité thérapeutique. *Psychologie Québec*, 1(1), 7–9.
- Lecomte, C., Savard, R., Drouin, M-S., & Guillon, V. (2004). Qui sont les psychothérapeutes efficaces? Implications pour la formation en psychologie. *Revue québécoise de psychologie*, 25(3), 73–102.
- Lovering, S. (2006, octobre). Cultural attitudes and beliefs about pain. *Journal of Transcultural Nursing*, 17(4), 389–395. <http://dx.doi.org/10.1177/1043659606291546>
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic research : Design, methodology, and applications*. Londres : Sage.
- Otto, R. (1969). *Le sacré : l'élément non-rationnel dans l'idée du divin et sa relation avec le rationnel*. Paris : Payot.
- Ratté, J. (2004, juin). Souffrance et processus d'accompagnement. Conférence présentée au Colloque des Conseillers-Conseillères d'orientation et des Psychoéducateurs-Psychoéducatrices du Québec. Montréal, QC.
- Ratté, J. (2005). Expérience intersubjective dans un travail de psychothérapie avec des enfants hyperactifs. Dans les *Actes du Troisième colloque biennal sur la recherche ontologique* pp. (81–85). Aussi disponible à <http://abandoncorporel.ca/colloque/quebec/txqc/experience.pdf>
- Ratté, J. (2007). Le spirituel en démarche ontologique : Quand le plus grand touche le plus petit. *Actes du Quatrième colloque biennal sur la recherche ontologique* (pp. 79–83). Aussi disponible à <http://abandoncorporel.ca/colloque/quebec/txqc/experience.pdf>
- Ratté, J. (2008a). Accompanying the suffering person in counselling and psychotherapy / L'accompagnement de la personne souffrante en counseling et en psychothérapie. *Canadian Journal of*

- Counselling and Psychotherapy / Revue canadienne de counselling et de Psychothérapie* (Special Issue / Numéro spécial) 42(1), 3–4.
- Ratté, J. (2008b, mai). Fondements relationnels du counseling et de la psychothérapie : Résultats d'une recherche coopérative puisant dans l'expérience d'accompagnants. Présentation à un Symposium international de l'ACFAS organisé conjointement par la Faculté des sciences de l'éducation de l'Université Laval et l'Université de Lille, intitulé « Éducation et counseling : Confluences et confrontations dans les champs de pratique et de formation », Québec.
- Ratté, J. (2009a, janvier). Recherches coopératives expérientielles sur les fondements du counseling psychologique. *La Vie de recherche au CRIEVAT* (revue de recherche).
- Ratté, J. (2009b, août). Recherches sur les fondements du counseling psychologique. *En Pratique* (revue professionnelle de l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec).
- Ratté, J. (2013, août). La vie enfouie par là où elle arrive. Actes du Septième colloque biennal sur la démarche ontologique (pp. 203–208). Wendake, QC.
- Ratté, J. (sous presse). La supervision dans une posture ontologique. À paraître dans L. Goyer & A. Dubois (Éds.), *Carrièreologie* (numéro spécial sur la supervision professionnelle).
- Ratté, J., Caouette, L., Dubois, A., & Lesage, G. (2008). Dimensions fondant l'accompagnement de la personne souffrante en counseling et en psychothérapie : Résultats d'une recherche coopérative. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy / Revue Canadienne de Counseling et de Psychothérapie*, 42(1), 24–44.
- Ratté, J., Goyer, L., & Dubois, A. (2013). Études coopératives expérientielles sur les fondements du counseling. Dans B. Bourassa, G. Fournier, & L. Goyer (Éds.), *Construction de savoirs et de pratiques professionnelles : le double enjeu de la recherche coopérative* (pp. 41–67). Québec, QC : Presses de l'Université Laval.
- Ratté, J., Roussin, C., Caouette, L., Dubois, A., & Goyer, L. (2010, juin). Fondements relationnels du counseling : Études et transpositions de leurs résultats dans la pratique des conseillers et conseillères d'orientation. Atelier de formation continue de trois heures donné au Congrès de l'Ordre des Conseillers et Conseillères d'Orientation du Québec, Québec, QC.
- Reason, P. (1994). Three approaches to participative inquiry. Dans N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Éds.) *Handbook of Qualitative Research* (pp. 324–339). Thousand Oaks, CA : Sage.
- Reason, P. (1998). Co-operative inquiry as a discipline of professional practice. *Journal of Interprofessional Care*, 12(4), 419–436. <http://dx.doi.org/10.3109/13561829809024950>
- Reason, P., & Heron, J. (1986). Research with people : The paradigm of cooperative experiential inquiry. *Person-Centered Review*, 1(4), 456–476.
- Reason, P., & Heron, J. (2005). A short guide to cooperative inquiry. Repéré à <http://www.phenomenologyonline.com/>
- Rech, R. (2004). Zen : retour à l'origine du sens de la quête. Dans *La quête du sens* (réédition de 2000). Paris : Albin Michel.
- Ricard, M. (1996). *L'esprit du Tibet*. Paris : Seuil.
- Ricard, M. (1997). *Le moine et le philosophe*. Paris : NIL Éditions.
- Ricard, M. (2003). *Plaidoyer pour le bonheur*. Paris : NIL Éditions.
- Ricard, M. (2008). *L'art de la méditation*. Paris : NIL Éditions.
- Ricard, M. (2014). *Plaidoyer pour l'altruisme : la force de la bienveillance*. Paris : Pocket.
- Ricard, M., & Xuan Thuan, T. (2000). *L'infini dans la paume de la main*. Paris : NIL Éditions.
- Rogers, C. (1980). *A way of being*. Boston, MA : Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1985). Toward a more human science of the person. *Journal of Humanistic Psychology*, 25(4), 7–24. <http://dx.doi.org/10.1177/0022167885254002>
- Rommelulère, É. (2007). *Les bouddhas naissent dans le feu*. Paris : Seuil.
- Roussin, C. (2006). La psychologie à la rencontre de la spiritualité. *Cahiers de spiritualité ignatienne*, 115, 7–18.
- Schneider, K. J. (1999). *The paradoxical self*. Amherst, NY : Humanity Books.
- Schneider, K. J. (2004). *Rediscovery of awe*. Saint Paul, MN : Paragon House.

- Schneider, K. J. (2005a). Biology and awe: Psychology's critical juncture. *The Humanistic Psychologist*, 33(2), 167–173. http://dx.doi.org/10.1207/s15473333thp3302_6
- Schneider, K.J. (2005b). Enchanted agnosticism. Dans R.H. Cox, B. Ervin-Cox, & L. Hoffman (Éds.). *Spirituality and Psychological Health* (pp. 316–321). Colorado Springs, CO : Colorado School of Professional Psychology Press.
- Schneider, K. J. (2008). *Existential-integrative psychotherapy : Guideposts to the core of practice*. New York, NY : Routledge.
- Skolimowski, H. (1994). *The participatory mind*. Londres : Arkana.
- St-Cyr Tribble, D., & Saintonge, L. (1999). Réalité, subjectivité et crédibilité en recherche qualitative : quelques questionnements. *Recherches qualitatives*, 20, 113–125.
- Stiles, W. B., Barkham, M., Twigg, E., Mellor-Clark, J., & Cooper, M. (2006). Effectiveness of cognitive-behavioural, person-centred and psychodynamic therapies as practised in UK National Health Service settings. *Psychological Medicine*, 36, 555–566. <http://dx.doi.org/10.1017/S0033291706007136>
- Tee, S., Lathlean, J., Herbert, L., Coldham, T., East, B., & Johnson, T-J. (2007). User participation in mental health nurse decision-making: a co-operative enquiry. Compilation (pp. 135–145). Southampton, UK : Blackwell Publishing Ltd. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04345.x>
- Thompson, L. W., Gallagher, D., & Steinmetz Breckenridge, J. (1987). Comparative effectiveness of psychotherapies for depressed elders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(3), 385–390. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.55.3.385>
- Wampold, B. E. (2001). *The great psychotherapy debate : Models, methods, findings*. Mahwah, NJ : Erlbaum.
- Wampold, B. E. (2007, novembre). Psychotherapy: The humanistic (and effective) treatment. *American Psychologist*, 62, 857–873. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.62.8.857>
- Wampold, B. E., & Serlin, R. C. (2014). Meta-analytic methods to test relative efficacy. *Qualitative Quantitative Methods*, 48, 755–765. <http://dx.doi.org/10.1007/s11135-012-9800-6>
- Yalom, I. (2008). *Thérapie existentielle* (L. Ricard, Trad.). Paris : Éditions Galaade. (Œuvre originale publiée en 1980)

Présentation des auteurs

Jimmy Ratté, Ph.D., est professeur titulaire au Département des fondements et pratiques en éducation, à la Faculté des sciences de l'éducation de l'Université Laval, Québec. Dr Ratté y est professeur-chercheur dans les champs de la psychopathologie, du counseling et de la psychothérapie et dans lesquels il a déjà publié livres et articles scientifiques. Il est chercheur associé du Centre de recherche et d'intervention sur l'éducation et la vie au travail (CRIEVAT). Il est aussi psychothérapeute ainsi que superviseur clinique.

Alain Dubois, Ph.D., est professeur adjoint au Département des fondements et pratiques en éducation, à la Faculté des sciences de l'éducation de l'Université Laval, Québec. Dr Dubois est nouveau chercheur au Centre de recherche et d'intervention sur l'éducation et la vie au travail (CRIEVAT) et chercheur associé au Groupe de recherche et intervention sur la présence attentive (GRIPA). Ses intérêts de recherche et en enseignement l'amènent à explorer les apports de la pensée existentielle à l'orientation, à la psychothérapie et à la réadaptation.

Louise Caouette, Ph.D., est psychologue et elle détient un doctorat en sciences de l'orientation. Elle exerce en pratique privée et elle est aussi directrice de l'Institut d'analyse eidétique de Québec. À ce titre, elle a formé et supervisé plusieurs intervenants à la psychothérapie eidétique, au Québec et en France. Dre Caouette est chercheuse associée au centre de recherche CRIEVAT de l'Université Laval.

Céline Roussin, Ph.D., est chargée d'enseignement à la Faculté de théologie et de sciences religieuses de l'Université Laval, Québec. Elle s'intéresse plus particulièrement à la psychologie de la spiritualité religieuse et contemporaine. Elle collabore aussi étroitement au programme du Doctorat en théologie pratique en ce qui a trait aux méthodes de recherche qualitative, à l'examen de doctorat en théologie pratique, ainsi qu'à plusieurs tâches liées à ce programme.

Liette Goyer, Ph.D., est professeure titulaire au Département des fondements et pratiques en éducation, à la Faculté des sciences de l'éducation de l'Université Laval, Québec. Dre Goyer dirige le Laboratoire d'analyse des dispositifs d'accompagnement et de la compétence à s'orienter (ADACO) affilié au Centre de recherche et d'intervention sur l'éducation et la vie au travail (CRIEVAT). De plus, elle est psychothérapeute ainsi que superviseuse clinique en counseling et orientation. _

Correspondance à l'auteur Jimmy Ratté <jimmy.ratte@fse.ulaval.ca>