

Accompagner la vie toute la vie

Pratique des Conseils en Santé Holistique

Psychologue et Conseil en Santé Holistique : antinomie ou complémentarité ?

Passage d'une profession à une philosophie de vie

*"Aussi audacieux soit-il d'explorer l'inconnu,
il l'est plus encore de remettre le connu en question"*

Kaspar



Ma pratique conjointe de psychologue et conseil en santé a suscité en moi un double questionnement. Première interrogation : la formation initiale de psychologue représente-t-elle une aide ou un handicap pour devenir C.S.H ? Seconde interrogation : la formation de conseil en santé holistique enrichit ou entrave t-elle l'exercice de la profession de psychologue ?

Le psychologue comme son nom l'indique s'occupe essentiellement de la partie psychologique de l'être humain. Il est indéniable que cette dimension doit se développer de façon la plus harmonieuse pour chacun d'entre nous. L'intérêt d'en étudier finement les mécanismes relève de l'évidence.

La formation universitaire m'a donné le goût de l'analyse, de la réflexion, de la lecture, de la confrontation des différents grands courants de pensée, de l'échange d'idées, du travail en groupe. À travers les cours théoriques et les stages de trop courte durée, j'approchais la complexité du fonctionnement de la personne, apprenait les mécanismes qui régissent les relations humaines. J'attendais ces moments depuis des années sur les bancs du lycée, où seule la philosophie me passionnait vraiment. C'est d'ailleurs dans cette discipline que je découvrais les premiers rudiments de la psychologie.

Après ces cinq années de cursus universitaire où j'ai pris un réel plaisir à poursuivre des études qui avaient enfin du sens pour moi, je commençais à pratiquer ma profession dans différentes structures. J'ai su très vite que j'étais sur la voie qui me convenait. Je rencontrais des adultes, des enfants, apprenais beaucoup sur le terrain même où j'exerçais ma nouvelle profession. La confrontation avec mes collègues plus expérimentés que moi était d'une grande richesse. J'avais la soif et le goût d'approfondir ce qui m'était donné dans les consultations. Je restais pourtant dans une insatisfaction latente, difficile voire impossible à définir.

C'est en 95, quelques années après avoir terminé la formation de médiateur familial, que j'ai découvert et commencé celle de conseil en santé holistique. Ce fut une véritable révélation. Essentiellement heureuse, mais parfois aussi un peu douloureuse.

Douloureuse, car il m'a fallu remettre en question des apports que j'avais reçus comme des vérités pendant mes études. J'avais quelques certitudes qui

ont été ébranlées.

Douloureuse, car j'ai dû accepter de vivre concrètement ce que j'avais simplement auparavant lu dans des livres.

Douloureuse, car j'ai été confrontée à des doutes qui m'ont mis dans l'inconfort. Je suis certaine en même temps qu'ils sont porteurs de recherche, d'avancée et dans ce sens nécessaires.

En même temps, je trouvais de multiples réponses à des questions que les études en faculté n'avaient pas pu m'apporter. Elles étaient beaucoup trop intellectuelles d'une part, et il manquait une dimension fondamentale d'autre part. Et ce qui a donné du sens à tout ce que j'avais appris jusqu'alors, c'est le mot "holistique". Rappelons que *holistique* vient du grec *holos*, "le tout".

Et c'est donc bien pour moi, le mot le plus significatif, le plus porteur quand on parle de conseil en santé holistique. Ce terme qui semble faire surgir le plus de peurs, devrait être pourtant le plus rassurant, le plus apaisant, non seulement pour la personne qui vient consulter, mais bien pour chacun d'entre nous. Pourquoi oser une telle affirmation ?

Il est évident pour tout le monde que sortir une phrase d'un texte pour l'analyser et en tirer des conclusions ou des enseignements, n'a aucun sens si elle n'est pas intégrée dans le contexte global du document écrit. Ce serait trahir la pensée de l'auteur que de se donner de telles permissions. De la même façon, si nous regardons un fragment de film sans en avoir vu ni le début ni la fin, nous avons de grandes chances, soit de ne rien comprendre, soit d'interpréter et de déformer ce qu'a voulu dire le réalisateur.

Alors qui plus est, quelle compréhension pouvons nous avoir de nous mêmes et des autres, si nous ne considérons qu'une seule de nos dimensions, qu'elle soit physique, psychologique ou spirituelle, sans la mettre en lien avec les autres ? C'est bien cette notion de globalité qui me manquait jusque là. Et au delà même de cette notion d'holistique, ce qui a donné un nouvel éclairage à ma pratique de psychologue, c'est la découverte de la dimension spirituelle. En psychologie, on parle aussi de psychosomatique, de maladies psychosomatiques, mais de façon différente, car la dimension spirituelle ou même existentielle n'est que rarement nommée.

Il n'est pas question de nier les spécificités de chacun. Un médecin, un psychologue, un religieux ne sont pas interchangeables, mais par contre ils ont des choses à se dire. Tous peuvent exercer leur art en gardant dans l'esprit l'importance de la prise en compte de la personne dans sa globalité.

C'est bien la raison pour laquelle nombre de professionnels s'intéressant à la relation aurait tout à gagner à travailler avec un conseil en santé holistique, ou encore mieux de se former à ce nouveau métier. Il ne peut en sortir que grandi.

Ma formation de psychologue a donné de l'assise, de la sécurité, du crédit à celle de conseil en santé holistique.

La formation de C.S.H. m'a proposé de nouveaux outils, et apporté de l'ouverture, de la créativité, de l'enthousiasme à mon métier de psychologue. Grâce à elle aussi je me suis donnée la permission de sortir du cadre normé de l'université.

Alors la complémentarité entre ces deux pratiques est évidente, comme elle l'est pour moi avec celle de médiateur familial. Elles ne s'excluent pas, et ne se renforcent pas non plus. Je dirais plutôt qu'elles se modifient et plus justement encore qu'elles se bonifient au contact l'une de l'autre.

Mais ce passage d'une profession à une philosophie de vie, c'est bien à la formation de C.S.H. que je le dois. Etre conseil en santé holistique, c'est bien entendu, exercer un métier, mais c'est aussi beaucoup plus. C'est être dans la conscience que nous sommes responsable de notre vie, que nous avons des besoins et des ressources pour y répondre.

Il est vrai que ce concept est développé ailleurs, comme d'autres apports qui sont donnés dans cette formation. Mais la qualité des contenus indissociable des formateurs qui l'assurent, a apporté du souffle, prodigué de la générosité, pulsé de la vie et de l'amour tant dans le domaine professionnel que personnel. C'est une nouvelle façon de regarder l'existence, de se sentir inscrit dans l'univers.

Je suis bénéficiaire de cet état d'esprit qui m'a été transmis, et tente quotidiennement de vivre au plus près de ce que je crois.

*Marie-France Boisserie
Janvier 2005*