

LA BIENVEILLANCE POUR JUNG DANS SA VISION DE LA RELATION THERAPEUTIQUE

Pour Carl Gustav Jung, la bienveillance n'est pas un concept explicitement théorisé comme tel, mais elle est profondément présente dans sa vision de la relation thérapeutique et du processus d'individuation. Chez Jung, la bienveillance se manifeste dans une attitude humaniste, symbolique et profondément respectueuse de la totalité de la personne, y compris de ses zones d'ombre.

Bienveillance et relation thérapeutique

Contrairement à Freud, Jung insiste beaucoup sur la relation humaine entre le thérapeute et le patient. Pour lui, la rencontre entre deux êtres humains est au cœur du processus de transformation psychique.

« Seule la rencontre entre deux personnes peut produire une transformation. » C G Jung

Cette rencontre implique respect, écoute authentique, empathie et donc une bienveillance fondamentale. Le thérapeute doit être humainement présent, pas seulement un "analyste neutre". Il est lui aussi engagé dans un processus de transformation mutuelle, ce que Jung appelle une "relation dialectique".

Bienveillance et acceptation de l'ombre

Dans le travail sur l'ombre (les aspects refoulés, inavoués ou rejetés de soi), Jung insiste sur l'importance de reconnaître et intégrer ces parts sombres, et non de les nier ou de les combattre moralement.

« L'acceptation de soi-même tel qu'on est, est le fruit le plus difficile et le plus précieux de l'individuation. » C G Jung

Accepter son ombre suppose un regard non jugeant, composé d'humilité et de compassion. C'est une forme de bienveillance envers soi, que le thérapeute doit incarner et transmettre implicitement.

Bienveillance et individuation

L'individuation est le processus par lequel une personne devient elle-même, c'est-à-dire une totalité psychique unifiée (conscient + inconscient). Ce processus nécessite une attitude d'accueil et de respect du rythme et du chemin propre à chaque individu.

- Jung insiste sur le fait qu'il ne s'agit pas de **normaliser**, mais de **favoriser la croissance du Soi**, ce centre profond de la psyché.
- Le thérapeute ne « dirige » pas, il **accompagne** — avec patience, tolérance et bienveillance.

L'attitude du thérapeute : une bienveillance incarnée

Chez Jung, le thérapeute n'est pas un "maître" qui sait, mais un compagnon de route, un individu en chemin lui aussi. Il doit faire preuve de respect, modestie, et sincérité. Cela rejoint une forme de bienveillance profonde, qui reconnaît la complexité et la dignité de l'âme humaine.

Jung disait aussi :

« Connaître sa propre obscurité est la meilleure méthode pour faire face à celle des autres. »

En résumé

Pour Jung, la bienveillance n'est pas un devoir moral, mais une attitude intérieure d'accueil de l'autre comme totalité, avec ses contradictions, ses conflits, son inconscient.

Elle se manifeste :

- Dans la **relation thérapeutique authentique**,
- Dans le **respect du processus d'individuation**,
- Dans la **non-jugement des aspects sombres de la psyché**,
- Dans la **reconnaissance que le thérapeute lui-même est en chemin**.