

La Gestalt-thérapie

Est une psychothérapie de la relation, qui est une posture, une théorie et une pratique.

C'est une posture, parce qu'elle se caractérise par une écoute ouverte et lucide, un accueil vigilant, une acceptation de ce qui est là, une réceptivité fondée sur la prise en compte de la personne au travers de ses capacités sensori-motrices, de ses émotions et de ses pensées.

C'est une théorie, bâtie à partir d'acquisitions en sciences humaines faisant autorité en matière de psychologie, rassemblées en un corps cohérent, et orientées vers une meilleure connaissance de soi dans une perspective globale de croissance rassemblant la personne, et le monde dans lequel elle se situe.

C'est une pratique qui, par la mise en place d'expérimentations, amène la personne à être consciente de la manière dont elle se comporte, à être actrice intentionnelle et impliquée de sa vie vers des ajustement souples et pertinents avec l'environnement, et à parfaire son unité.

Plan de l'exposé

1 . Introduction	p.4
1.1 – Signification du mot Gestalt	
1.2 – Origine/historique de la Gestalt-thérapie	
1.3 – Présentation générale de la méthode de la Gestalt-thérapie	
1.4 – L'ici et maintenant	
2. La Gestalt-thérapie est une posture fondée sur la vigilance	p.6
2.1 – l'awareness : connaissance immédiate et implicite du champ	
2.2 – la vigilance est une ascèse	
2.3 – l'awareness est une situation de création artistique	
2.4 – l'awareness est organisée selon le principe de dominance	
2.5 – la voie moyenne de l'awareness	
3. La Gestalt-thérapie est une théorie	
3.1 – les bases de la Gestalt-thérapie	
3.1.1 – la phénoménologie	p.7
3.1.1.1 – l'injonction	
3.1.1.2 – la conscience	
3.1.1.3 – le temps	
3.1.1.4 – le corps	
3.1.1.5 – de la phénoménologie s'originent des points fondamentaux de la théorie du self	
3.1.1.6 – les apports de la phénoménologie à la Gestalt-thérapie	
3.1.2 – l'apport de la Gestalt-psychologie	p.12
3.1.2.1 – le processus figure/fond	
3.1.2.2 – de la gestalt inachevée à la recherche de la bonne forme	
3.1.3 – l'apport de la psychanalyse	p.16
3.1.3.1 – l'histoire en temps que fond	
3.1.3.2 – l'introjection	
3.1.3.3 – le transfert	
3.2 – la Gestalt-thérapie est la théorie du self	
3.2.1 – définition du « self »	p.17
3.2.2 – le cycle du contact	p.17
3.2.2.1 – le pré-contact	
3.2.2.2 – la mise en contact	
3.2.2.3 – le post-contact	
3.2.2.4 – le contact final	
3.2.3 – les trois fonctions du « self »	p.18

3.2.3.1 – la fonction ça	
3.2.3.2 – la fonction personnalité	
3.2.3.3 – la fonction moi	
3.2.4 – les mécanismes d'interruption du cycle du contact	p.19
3.2.4.1 – la confluence	
3.2.4.2 – l'introjection	
3.2.4.3 – la projection	
3.2.4.4 – la rétroflexion	
3.2.5 – l'agressivité créatrice	p.21
3.2.6 – le contact et la frontière-contact	p.21
3.2.7 – corps, émotion, mental	p.22
3.2.7.1 – le corps et la physiologie	
3.2.7.2 – l'émotion	
3.2.7.3 – le mental	
3.3 – la théorie du champ, du contact à la relation	p.23
3.3.1 – le champ c'est l'interaction entre l'organisme et l'environnement	
3.3.2 – contact et relation	
3.3.3 – quelques grands principes de la théorie du champ	
4. <i>L'expérimentation, le moteur agissant de la relation thérapeutique</i>	p.26
4.1 – « Expérience » vient du latin « experire », essayer	
4.2 - C'est la mise en actes des propos tenus par le patient	
4.3 – les différents ordres d'expérimentation	
4.4 – Les difficultés de l'expérimentation	
4.5 – La posture du « psychothérapeute-expérimentant »	
4.6 – Au cœur de l'expérimentation, la situation d'urgence.	
4.7 – Les exercices ou « outils »	
4.8 – Le travail avec les rêves.	
4.9 – Le travail corporel	
4.10 – la rencontre thérapeutique	
4.11 – quelques éléments de la pratique de la Gestalt-thérapie	
5. <i>Conclusion : avec la Gestalt-thérapie la relation thérapeutique est une relation engagée</i>	p.31
<i>Bibliographie</i>	p.32

1. Introduction

1.1 - Signification du mot Gestalt

C'est un mot allemand qui signifie à la fois "forme" et "structure".

1.2 . Origine / Historique de la Gestalt-thérapie

La Gestalt-thérapie est une approche psychothérapeutique qui a commencé à être élaborée par Frédérik S. Perls aux environs des années 1942. Grâce à la collaboration d'une équipe new-yorkaise constituée en particulier de Laura Perls et de Paul Goodman, les bases théoriques de la méthode sont établies en 1951 sur les fondements de la Gestaltpsychologie, les recherches psychanalytiques (Freud, Ferenczi, O. Rank, W. Reich ...), phénoménologiques et existentielles.

Elle a été introduite en France dans les années 70 et répond à une demande de psychothérapie dite humaniste qui prend en compte l'être humain dans toutes ses dimensions, affective, corporelle, intellectuelle, spirituelle ...

1.3 - Présentation générale de la méthode de la Gestalt-thérapie

La Gestalt-thérapie met l'accent sur la conscience de ce qui se passe dans l'instant aux niveaux corporel, affectif et mental indissociables. L'ici et maintenant est une expérience complète, actuelle, qui concerne l'organisme dans sa globalité et sa relation avec son entourage. Cette expérience contient aussi le souvenir, les expériences antérieures, les fantasmes, les situations inachevées, les anticipations et les projets.

L'instant présent, c'est fondamentalement une expérience de contact avec autrui ou avec l'environnement. Le processus psychothérapeutique développe la prise de conscience de la manière dont le sujet peut déformer cette expérience, ignorer ou refuser ses besoins et désirs, s'enfermer dans des répétitions de situations antérieures, s'empêcher un contact d'ajustement créateur avec l'environnement. Cette conscience permet de vivre de nouvelles expériences de contact à partir d'une connaissance et d'une capacité de choix retrouvées, à partir du déjà-là d'aspirations clairement identifiées.

Le contact thérapeutique direct explore et énergétise l'expérience en cours et permet la création de conditions favorables, au développement, à l'intégration et au changement, à l'unification de la personne.

La Gestalt-thérapie propose de comprendre comment vous fonctionnez plutôt que de rechercher les causes de vos difficultés. Il s'agit d'explorer comment aujourd'hui, dans

l'instant présent, émergent vos difficultés et vos impasses. A cet effet, elle favorise la prise de conscience des blocages, des évitements qui vous poussent trop souvent à répéter les mêmes conduites et vise à explorer comment se mobiliser pour évoluer, comment dépasser les limites que vous vous êtes fixées, comment exprimer pleinement qui vous êtes.

La Gestalt-thérapie s'attache à l'expérience de chacun dans sa globalité : elle prend donc en compte les dimensions mentale, émotionnelle, corporelle. Assis, face à face avec le thérapeute, celui-ci accueille ce qui émerge pour vous dans l'instant présent : émotion du moment, réémergence d'un vécu lié à une expérience passée, préoccupation du jour, projet.

La Gestalt-thérapie utilise la verbalisation, le travail sur le rêve, sur l'imaginaire et est extrêmement attentive aux émotions, à la mise en jeu du corps, à la respiration. Le Gestalt-thérapeute est, non pas dans une écoute silencieuse, mais vous accueille et vous accompagne là où vous êtes : il vous renvoie ce qu'il entend et perçoit de vous, afin de vous aider à sentir ce qui est présent et à prendre conscience de ce qui se passe dans l'instant au niveau corporel et émotionnel.

La Gestalt-thérapie vise à défaire les noeuds existentiels afin de créer les conditions favorables au développement et au changement, à élargir le champ de vos expériences, dans une transformation qui réponde à vos aspirations profondes.

Cette psychothérapie est une analyse du cours de la présence, présence à soi-même et présence au monde, et ouvre à la formation de formes souples et ajustées, à la responsabilité créatrice.

1.4 - L'ici et maintenant.

L' « ici et maintenant » est un concept associé à la Gestalt-thérapie au point d'en devenir un slogan qui a été peu à peu détourné de sa signification originelle.

Ce n'est pas une règle qu'il s'agirait d'inculquer au client mais un outil de travail à la disposition du thérapeute. Il ne s'agit pas en effet de considérer que le passé est sans intérêt et que le futur n'est que fantaisie mais de centrer son attention sur le fait que « c'est maintenant que tu te souviens » ou que « c'est maintenant que tu anticipes ». Ce souvenir qui vient maintenant éclaire le présent d'un jour nouveau, tout comme le présent éclaire le souvenir qui vient le croiser.

Perls disait que « Rien n'existe hormis le maintenant », sachant que ce maintenant contient le passé et le futur. Il n'est donc pas toujours indispensable d'opérer des retours vers le passé puisqu'il est ici, replié dans l'expérience qui se déploie devant nos yeux.

2. La Gestalt-thérapie est une posture fondée sur « l'awareness » et la vigilance

2.1 – « L'awareness » est la connaissance immédiate et implicite du champ

2.2 - « La vigilance » (ou « mindfulness »)

« La vigilance est l'ascèse même qui vous conduira au but ».

C'est être parfaitement **conscient** de ce qui se passe **au-dehors de nous** et **au-dedans de nous** ; c'est être en ajustement créateur avec l'environnement avec un « self » souple.

C'est une présence à soi-même et une présence à la situation.

C'est voir que cet intérieur et cet extérieur sont davantage liés qu'on ne le croit au départ.

C'est voir que l'extérieur n'existe que parce qu'il se manifeste en nous sous formes de sensations, d'émotions et de pensées.

Quand il n'y a pas de vigilance, il y a seulement des fonctionnements, des pensées qui se succèdent par un enchaînement d'actions et de réactions, des sensations et des émotions, mais **sans conscience d'être**.

Il est indispensable de trouver la possibilité de conserver la conscience de soi tout en étant, en même temps, actif et conscient de ce qui se passe à l'extérieur de soi.

C'est une forme de conscience ouverte, une qualité de lucidité ouverte, une qualité d'intelligence ouverte, sans centre et sans périphérie, de soi à soi, sans présence intermédiaire.

2.3 – L'observation abstraite

Cette écoute « vigilante » engage à une « **observation abstraite** », à une **expérience légère. Juste voir. Simple vision.**

L'observation abstraite est le cœur de la pratique de l'ouverture. C'est une vision nue, dépouillée qui provient et revient à l'observateur alors abstrait.

C'est une observation sans observateur, une observation proche de « l'Absence ».

C'est l'état de « **Présence – absence** »

Le psychothérapeute devient une sorte de **témoin neutre et absent**.

2.4 - L'awareness est à l'image de l'artiste en situation de création :

« En un acte central de sensation vive et de jeu dans le médium, l'artiste accepte son rêve et en fait usage. Il utilise son sens délibéré et critique : il réalise alors spontanément une forme objective. L'artiste est tout à fait « aware » de ce qu'il fait ; il n'est pas inconscient de son travail, pas plus que pour l'essentiel, il ne calcule délibérément. Son awareness est une sorte de modalité moyenne, ni active, ni passive, mais acceptante des conditions, attentives à la tâche, et croissant en direction de la solution » (Perls et Goodman).

« L'awareness « n'est pas une réflexion sur le problème mais est elle-même intégration créative du problème » (Perls et Goodman).

2.5 - L'awareness est organisée selon le principe de dominance cher aux Gestalt-psychologues.

La dominance représente la tendance d'une forte tension à prévaloir dans le champ et par là, à organiser l'awareness et le comportement. L'awareness est figure sur un fond.

2.6 - La voix moyenne de l'awareness.

Une des caractéristiques du self théorisé par Perls et Goodman réside dans un fonctionnement en voix moyenne. Le concept de voix moyenne est emprunté à la grammaire du grec ancien. Celle-ci offre en effet trois voix (ou formes) : l'actif, le passif et le moyen. Le moyen désigne une voix indirectement réfléchi. Il indique que le sujet prend un intérêt quelconque à l'action, que le sujet agit lui-même, de lui-même, en s'engageant personnellement.

3. La théorie de la Gestalt-thérapie

3.1 - Les bases de la Gestalt-thérapie

3.1.2 - La phénoménologie (d'après JM Delacroix)

3.1.2.1 - L'injonction :

« Porte ton **attention** sur toi
Laisse-toi **ressentir** ce qui se passe

- dans ton corps,
- dans ton émotion,
- dans ton mental,
- en ce moment
- et **en ma présence.**

*Devient **conscient** de l'**expérience** intérieure et intime*
- qui se déroule pour toi
*- **ici et maintenant.***

Ne provoque rien,

N'empêche rien non plus.

Et dis-moi ton ressenti au fur et à mesure qu'il se déroule. »

Il y a là **les mots clés de la gestalt-thérapie** :

- **Conscience**
- **Expérience**
- **Attention**
- **Ressenti**
- **Ici et maintenant**
- **En ma présence**

Et **plusieurs paramètres de la gestalt-thérapie** :

- La connaissance de soi et le changement passent par **la prise de conscience de l'expérience immédiate.**
- **L'expérience immédiate n'est pas dissociable de l'environnement, c'est-à-dire de l'autre.**
- **Cette expérience est unitaire**, elle concerne la globalité de l'être humain : corps, émotion, mental.

Cette globalité implique le sujet et son environnement

La parole portée sur l'expérience vécue en face de l'autre fait partie de l'expérience et apparaît elle aussi comme **un agent de transformation.**

Cette expérience se déroule dans **un processus temporel.**

Les notions de **conscience**, d'**attention** et d'**expérience** qui sont au cœur de la Gestalt-thérapie découlent de la phénoménologie.

3.1.2.2 - La conscience.

La phénoménologie est **une « méthode »** au sens philosophique du terme, c'est-à-dire une démarche utilisée dans le but de **fonder le monde de la connaissance.**

Et cette démarche est **fondée sur la conscience.**

Une démarche consciente, « **c'est mettre entre parenthèses l'attitude naïve et naturelle de la conscience qui affirme spontanément l'existence du monde, de façon à isoler le donné naturel de la conscience et de la perception.** » (Jacques Blaize)

La notion de conscience est centrale pour atteindre la connaissance.

La conscience est **indissociable de l'ensemble constitué par la relation sujet-objet, moi-monde, organisme-environnement.**

Il ne peut y avoir conscience que s'il y a **un sujet et un environnement, l'un et l'autre s'interpellant mutuellement** et par là constituant l'existence de l'un et de l'autre.

Ma conscience va donc s'exercer à partir de l'autre, ou plutôt **à partir des perceptions que j'en ai** ; cette conscience étant subjective et encombrée d'un certain nombre de **filtres**.

Pour **Husserl**, il s'agit de **mettre entre parenthèses tous les jugements** qui infiltrent en permanence la perception empirique quotidienne et spontanée, et **ce qui reste au bout de cette mise entre parenthèses c'est un « phénomène », « quelque chose qui m'apparaît quelque soit le statut de ce qui m'apparaît »**

Au-delà de ces filtres et de cette subjectivité ce qui importe c'est qu'il y a **« par la conscience »**.

La forme générale du phénomène c'est **le fait que je sois conscient et le fait que cette conscience soit immédiatement** (au double sens de l'immédiateté temporelle et de l'absence de toute médiation) **emplit d'un quelque chose... Le phénomène c'est ce qui reste quand j'ai dépouillé l'apparence première de toute une série d'attributs »** (Jacques Blaise)

Cette conscience a plusieurs caractéristiques :

- bien que totalement **inséparable du monde**, elle en est **complètement indifférenciée**, elle a son existence propre, de même que l'environnement qui lui permet de se révéler.
- Elle **tend vers quelque chose**, en ce sens elle est **inséparable de la notion d'intentionnalité**. « Tout état de conscience en général est en lui-même conscience de quelque chose, quoi qu'il en soit de l'existence réelle de cet objet » (Husserl)

C'est l'être tout entier qui est tendu vers **« l'être au monde »**, ce n'est donc ni l'esprit, ni le psychisme, mais **la globalité de l'être avec ses différentes composantes : le corporel, le sensoriel, l'émotionnel, l'imaginaire, le souvenir, le mental**.

Cela implique donc des **variations de la visée de la conscience**. Le monde extérieur peut être appréhendé :

- **par les cinq sens** ; il devient objet vu, entendu, touché, goûté, humé.
- **par le souvenir** ; il devient objet remémoré
- **par l'imaginaire** ; il devient objet fantasmé.
- **par l'affectif** : il devient objet aimé, désiré, haï, rejeté.

Ainsi **la conscience devient active** et peut se nommer **attention** ou **vigilance**. Elle existe à travers les différents canaux qui renvoient aux différentes composantes de l'être humain.

Et à travers toutes ces variations, **elle est « une » et fondamentalement synthèse, et cette synthèse est antérieure à toute expérience**.

L'exemple donné par la phénoménologie est celui du cube : je vois d'emblée qu'il s'agit d'un cube alors que je ne peux en appréhender les six faces en même temps.

Le concept de conscience propre à la phénoménologie inclut deux dimensions qui ont une place particulière dans le domaine thérapeutique : **le temps et le corps.**

3.1.2.3 - Le temps

Pour Husserl **la forme fondamentale de la synthèse c'est la synthèse temporelle.**

C'est ce qui permet la **constitution du « moi, substrat des habitus »**. **L'expérience que je vis et l'acte que je pose**, cohérents avec ma conscience en état d'éveil, créent **un temps ponctuel** au moment où ils sont, tout en s'inscrivant dans **la continuité du temps qui passe**. Cet ensemble de **conscience-acte** constitue **le temps dans son déroulement**, et parallèlement **le moi**. Car grâce à sa qualité de synthèse il se fait que je suis **un moi qui a posé l'acte**, qui **s'est enrichi d'une expérience** et qui ainsi **intègre une connaissance et des points de repère**.

Le « Je » s'inscrit et se crée dans un processus temporel.

Ainsi, ce qui de l'expérience immédiate est conscientisé dans ce fragment de temps donné par l'ici et maintenant ouvre inévitablement à d'autres horizons : à **ce qui n'est pas mais pourrait être**, ainsi qu'à une grande variété de possibles variations de la perception dans le choix de l'objet et dans la prise en considération de trois modèles du temps : passé, présent, futur.

Ainsi **« la conscience prend forme sur le fond de tous les autres objets possibles et de toutes les autres manières dont la conscience pourrait le viser : l'univers est toujours présent à la conscience comme potentialité. »** (J. Blaize)

« L'attention qui est la conscience en acte est la constitution active d'un objet nouveau qui explicite et thématise ce qui n'était offert jusque-là qu'à titre d'horizon indéterminé » (Merleau-Ponty - l'objet nouveau)

Cet **objet nouveau** de par sa genèse et son émergence hors du chaos de cet horizon indéterminé **crée la référence à un processus temporel.**

Il crée aussi **la référence à une potentialité ou à un ensemble de potentialités non encore révélées** et pourtant **contenues à l'intérieur de tout être humain**, ce potentiel ne pouvant être **révélé que par l'intermédiaire de cette conscience active devenant attention**

Et cette vision phénoménologique interpelle une association aisée avec **la dialectique figure-fond** et la notion de **bonne forme** propre à la **gestalt-théorie** : l'horizon indéterminé comme **fond** à partir duquel va émerger la **figure** significative, la forme, l'objet nouveau.

3.1.2.4 - Le corps

La conception de Husserl est fondamentalement **unitaire**.

On ne peut dissocier le corps de l'esprit et la notion de conscience renvoie aux différents niveaux de la personne : au physiologique dans toutes ses formes en commençant par **le sensoriel, à l'émotionnel et à l'affectif, à la motricité intentionnelle, à l'acte, aux représentations**. Le corps est totalement impliqué dans cette démarche.

La conscience est « conscience de ce que mon corps ressent » et l'attention permet de localiser et de suivre les manifestations de l'organisme en situation dans un environnement donné.

Au terme de la réduction phénoménologique **mon corps est vécu comme corps-organe et pas seulement comme corps-matériel**. Il est **perçu dans la réalité de ses organes et de ses sensations**.

Husserl écrit : « c'est le seul corps dont je dispose d'une façon immédiate ainsi que de chacun de ses organes. Je perçois avec les mains, avec les yeux, ... etc. et ces phénomènes cinesthésiques des organes forment un flux de modes d'action et relèvent de mon « **je peux** ».

Il faut entendre ce « je peux » comme un « **je peux agir** ».

C'est aussi **la référence à mon propre corps qui crée autrui et lui donne sens**.

Quand **mon organisme** (ou corps organique) est dans cette mobilisation consciente d'un événement dont il est **à la fois l'organisateur et le récepteur**, alors **par analogie l'autre m'apparaît immédiatement comme corps organique, vivant au même titre que le mien**.

Là encore on retrouve cette caractéristique qui est la synthèse.

Il y a **synthèse basée sur l'analogie**.

Ce que cette analogie immédiate transpose, c'est essentiellement **la cohérence et la concordance du comportement**.

Pour Husserl ce qui fait que **je constitue l'autre comme sujet, comme autrui**, c'est qu'il a un comportement correspondant à trois critères : le premier c'est **sa cohérence** et donc sa permanence temporelle, le second son **caractère changeant** : il est sensible à la nouveauté, le troisième son **analogie avec mon propre comportement**.

Cela incite le gestalt-thérapeute à tenir compte de **la place du corps dans la constitution du corps d'autrui**, c'est-à-dire comment jouer sur l'analogie entre mon corps vécu et celui de l'autre pour aider cet autre à rétablir des synthèses qui seraient perdues ?

Question qui renvoie d'une part à la place particulière qu'occupe **le corps dans la psychothérapie gestaltiste**, d'autre part à sa position sur le contre-transfert du thérapeute dans sa dimension corporelle et sur son utilisation pour l'évolution du processus thérapeutique.

Cette référence au corps vécu et ressenti, qui renvoie inévitablement au corps de l'autre, et donc à l'autre amène la phénoménologie à un propos existentialiste.

C'est pourquoi **la Gestalt-thérapie est aussi une psychothérapie existentielle.**

Et **André Jacques** écrit : « Si la **phénoménologie** fournit à la **psychothérapie gestaltiste sa méthode et son épistémologie**, on pourrait dire que **l'existentialisme lui fournit une thématique**, voire **une ontologie en continuité avec son objet** qui est l'expérience individuelle, ses richesses, ses limites et ses aléas. »

L'existentialisme souligne **un paradoxe qui est au cœur de l'humain et de la psychothérapie** : alors que **le Je se révèle** par la connaissance de l'autre, alors que **le Je et le Tu se positionnent** l'un en face de l'autre, élaborant chacun leur propre identité et celle de l'autre, ils sont **confrontés aux limites**, à la non-communication, à la solitude, aux passions, à la haine, à la gamme de toutes les émotions, à la mort. **L'expérience de conscience est exigeante : c'est elle qui crée l'humain**, l'humain remis à sa juste place, humble et compatissant.

3.1.2.5 - De la phénoménologie s'orientent des points fondamentaux de la théorie du self.

Du concept de « **conscience** » découlent :

- **l'awareness** : mobilisation active de la conscience devenant attention et vigilance,
- **la conception unitaire et globale de l'organisme** : le corps, l'affectif et le mental ne sont pas dissociables l'un de l'autre,
- **la notion du lien entre l'organisme et l'environnement** : toute conscience est « conscience de quelque chose » ; ce sont les prémisses de la notion de champ,
- **le lien entre expérience, conscience, continuum de l'expérience et sentiment d'existence**,
- **la dimension temporelle dans le devenir de l'être humain** que nous pouvons associer aux trois composantes du self : le ça, le moi, la personnalité,
- **l'idée d'un potentiel à découvrir** grâce à l'élargissement du champ de conscience,
- **la place fondamentale du corps**, pour la constitution du **Je** et du **Tu**, que nous pouvons associer :
 - à la fonction ça du self par la physiologie,
 - à la fonction ego du self par sa capacité à agir
 - et à la dimension contre-transférentielle.

La phénoménologie et son extension sur l'existentialisme mettent en évidence l'être humain aux prises avec son sentiment d'existence et montre **l'importance de la conscience, de l'expérience, du continuum de l'expérience, du corps, du temps, d'autrui** pour l'élaboration du **Je** et du **Tu**.

3.1.2.6 - La phénoménologie apporte à la Gestalt-thérapie les points suivants :

La notion de champ constitué par **la rencontre organisme-environnement** est maintenant clairement posée,

A partir de là vont se préciser les notions de **frontière contact** et d'**ajustement créateur**.

La dynamique de l'expérience est constituée par la **dialectique figure-fond** et le **processus construction-destruction des gestalts**.

Il en découle la notion de **contact**, c'est-à-dire de processus mis en place par la reconnaissance d'un besoin et créé par la dialectique figure-fond dans **le champ organisme-environnement**.

C'est la notion de **cycle du contact**.

Les **gestalts inachevées** alimentent la répétition et apparaissent comme figures-résidus empêchant l'émergence de la bonne forme.

3.2 – l'apport de la Gestalt-psychologie

Elle s'est développée à partir des années **1910** en Allemagne sous l'impulsion de théoriciens tels que **Wertheimer, Koffka, Kohler, Lewin**.

Elle se présente comme **une théorie de la perception** basée sur la notion de **forme** et sur **la dialectique entre le fond et la forme**.

Le mot Gestalt signifie à la fois forme et structure.

3.2.1 - Le processus figure fond

Un organisme ne perçoit pas n'importe quoi, ni n'importe comment.

Ses besoins, intérêts, désirs, motivations vont orienter sa perception de l'environnement.

Une « **bonne forme** » va émerger et se dégager du fond – d'un fond dans lequel elle était contenue potentiellement ou réellement – en fonction d'un besoin ressenti et conscientisé par l'organisme.

Le besoin oriente la perception et la conscience claire de l'objet propre à satisfaire le besoin.

Et la **capacité de l'organisme à s'en emparer et à l'intégrer** lui permet de retrouver un équilibre momentanément rompu.

C'est donc **une dialectique entre la figure et le fond** qui va se mettre en place.

Si la phénoménologie a développé les notions de conscience et d'expérience, il lui manque un cadre conceptuel pour comprendre **la dynamique de l'expérience** et pouvoir envisager **l'expérience comme « mouvement vers le changement »**.

Aussi c'est justement dans **le processus figure-fond** que Perls et Goodman sont allés chercher ce complément. Ils ont fait de leur psychothérapie **une**

recherche des configurations de l'expérience et du processus par lequel ces dernières ressortent d'un fond ou sont empêchées d'y retourner. Perls et Goodman vont donc se situer en plein dans l'optique de la Gestalt-psychologie, en particulier de Kurt Lewin et K. Goldstein

Lewin est le premier qui a appliqué la notion de champ physique aux relations de l'être humain avec son environnement.

Il introduit clairement en psychologie la notion de **globalité incluant l'organisme, son environnement et le champ créé par la conjonction de leur présence et de leur rencontre.**

Ce champ est métaphoriquement un espace constitué par l'interaction d'une multitude de forces et de résistances et c'est la prise en considération de l'ensemble du champ qui peut permettre d'expliquer ce qui s'y passe.

Et ce champ s'organise en ensembles qui tendent à s'autoréguler de façon plus ou moins adéquate, selon certaines variables propres à la dynamique de ces ensembles.

Cette notion de champ porte le concept de **contact** fondamental en Gestalt-thérapie.

On appelle **contact le processus mis en place par un organisme conscient d'un besoin pour choisir et prendre dans l'environnement, et ensuite assimiler ce dont il a besoin pour sa survie et sa croissance.**

Ce processus est défini par **Goodman** comme « **la formation d'une figure d'intérêt sur le fond ou le contexte du champ constitué par l'organisme en interaction avec son environnement** ».

Et c'est ce qui amène Goodman à présenter **la Gestalt-thérapie comme « la science et la technique de la formation des figures-fonds dans le champ organisme-environnement »**

La notion de **processus**, particulièrement importante en Gestalt-psychologie, est alors appliquée à l'expérience humaine considéré comme un processus constitué d'une succession d'émergences de formes venant d'un fond.

Ces formes trouvent leurs sens et disparaissent, laissant ainsi la place à d'autres.

On arrive ainsi à un incessant **processus construction-destruction des gestalts** ; chaque construction d'une gestalt participe à la création d'une configuration de par son émergence, sa clarté et sa destruction qui laisse le champ libre pour l'apparition d'une autre gestalt.

C'est parce que se présente une succession de formes et de configurations claires et parce qu'elles disparaissent dans le fond que pour le gestaltiste l'action prend sens et l'intrigue trouve sa clarté et sa cohérence.

La dialectique figure-fond est fondamentale pour l'élaboration du sens et pour la satisfaction du besoin permettant la croissance.

Perls écrit : « Chez l'individu sain, la relation entre la figure et le fond est un processus de flux et de reflux permanent mais signifiant. L'interaction de la figure et de l'arrière-plan est à la base de la théorie de la Gestalt-thérapie »

Le processus, c'est-à-dire **le comment** est plus important que le contenu et le pourquoi.

3.2.2 - De la gestalt inachevée à la recherche de la bonne forme

Perls et Goodman ont appliqué ces considérations au champ de la psychothérapie, en y ajoutant la notion de **croissance** née des recherches d'un autre gestalt-psychologue : **K.Goldstein**.

Ce dernier mit en évidence que l'organisme névrosé s'élabore sur des sentiments, attitudes, besoins, qui très tôt dans la vie de l'enfant sont inadéquats.

Ils deviennent antagonistes à la vie.

Et se crée ainsi la croyance que leur expression serait inappropriée et engendrerait des réponses catastrophiques.

L'organisme va donc retenir non consciemment de tels événements.

La thérapie esquissée par Goldstein et reprise par Perls et Goodman consiste à **présenter au patient un cadre sécurisant dans lequel son organisme puisse laisser émerger en avant-plan ces formes reléguées dans le fond et engendrant la névrose.**

C'est en **réactualisant ces formes en avant-plan dans l'ici et maintenant** qu'on va **changer la nature des configurations inscrites dans l'organisme** et ainsi le mettre dans des conditions telles qu'il puisse créer d'autres **configurations plus adaptées pour sa croissance.**

A partir des considérations de Goldstein il est aisé de développer la notion de **gestalts inachevées.**

On fait référence par là à des situations, émotions non terminées, restées en suspend, arrêtées dans leur mouvement naturel vers l'achèvement.

Les processus existentiels de l'être humain sont basés en grande partie sur ces formes inachevées ou plutôt sur ce qui en reste : elles sont devenues des **gestalts fixées.**

Elles alimentent le fond et le rende disharmonieux, mais en même temps elles **gènèrent la répétition des modes de communication et d'être au monde qui sont périmés.**

Chaque forme inachevée cherche à retrouver sa complétude, elle va donc essayer de se remettre en mouvement y compris dans des contextes inadéquats mais en général elle s'arrête là où elle a été interrompue la première fois.

A partir de ses recherches Goldstein a mis en évidence que l'organisme est toujours en recherche d'une **bonne forme**, c'est-à-dire d'une forme complète. André Jacques qui a fait des recherches sur l'apport de Goldstein à la Gestalt-thérapie écrit : « Goldstein pose que la tendance à compléter les actions incomplètes n'a pas à être expliquée par le recours à une pulsion de répétition mais bien par **une disposition à la complétion et à la perfection.** En se complétant, en se résolvant, les Gestalts tendent en effet vers la perfection (formelle) et y font tendre les champs dont elles sont les formes... Il postulait que dans des conditions adéquates, **la direction de la vie normale est vers l'activité, le progrès et la connaissance** ».

Compte tenu de ces considérations, l'objet de la Gestalt-thérapie sera donc de mettre en évidence **la dynamique de l'expérience** à travers **le processus figure-fond** et à travers **la succession construction-destruction des gestalts**. M.A. Bouchard écrit à ce sujet : « La réalité première est constituée par la rencontre, à la zone de contact, de la personne et de son environnement. **Ce contact est défini comme la formation d'une figure se détachant sur un fond** ».

L'espace frontière entre l'organisme et l'environnement va devenir la zone de l'expérience, la zone contact où des figures venant du fond vont émerger, se déposer et peut-être par le fait de leur opposition, générer **l'ajustement créateur**, c'est-à-dire la création d'une nouvelle configuration plus adaptée. **Le cycle du contact ou cycle de l'expérience** est une illustration de ce **jeu figure-fond** en même temps qu'il est une création de la phénoménologie par sa dimension temporelle.

La Gestalt-psychologie donne **une orientation à la conscience** en lui proposant de se mettre au service de l'émergence de formes significatives et de gestalts inachevées.

Elle montre que l'expérience est régie par une dynamique de contact, laquelle repose sur **le processus figure-fond**.

Elle inclut également que l'être humain porte en lui **la capacité à la croissance**, c'est-à-dire la capacité à générer **la bonne forme** et la belle configuration pour le changement et de l'individu et de l'environnement.

3.3 – L'apport de la psychanalyse

3.3.1 - L'histoire en temps que fond

Paradoxalement la Gestalt-psychologie a mis l'accent sur l'importance du fond, en développant la notion de formes et de configuration de formes dans le champ organisme-environnement, mais sans approfondir la notion de fond.

A. Jacques souligne bien ce paradoxe : « Cette recherche est par définition aveugle au fond. Elle porte cependant sur ce qui émerge du fond, ce dernier étant et demeurant informe et opaque. Pourtant, dans l'expérience, **le fond c'est le clair-obscur où valent des fantômes de formes toutes aptes à investir l'avant-scène dès que possible, des bribes, des parcelles de fantasmes, des souvenirs, des désirs, des douleurs, des rages, autant d'éléments qui peuvent surgir en plines formes et bouleverser les contours usuels du vécu...** De toute évidence il manque à une perspective purement gestaltiste le regard permettant de scruter le fond et d'y débusquer les chimères et les ombres. Or c'est à même la psychanalyse, premier amour de Perls, que la Gestalt-thérapie s'alimente en indices, en hypothèses et en pistes permettant de remuer le fond ».

Le fond est rempli du « déjà-là non conscient », amassé tout au long du développement personnel de notre histoire.

La psychanalyse nous a montré à quel point notre histoire et le rapport que nous entretenons avec elle est un facteur déterminant dans l'organisation et la gestion de notre présent.

Le fond est constitué d'un certain nombre d'éléments de base :

- **Notre histoire et son inscription dans un contexte** : famille d'origine, généalogie, filiation, éducation, religion, culture,

- **Les croyances qui en découlent avec leurs interdits, le système de valeurs et les règles de vie, les systèmes de communication et mécanismes existentiels** qu'elles génèrent,

- La conception que nous avons des thèmes fondamentaux de l'existence : l'homme, la femme, le corps, la sexualité, le temps, la maladie, la mort, la spiritualité...

Le fond c'est l'ombre, c'est tout ce qui dans les coulisses de notre théâtre intime tire les ficelles de notre existence, de notre devenir, de notre destin.

C'est aussi ce « déjà-là non conscient » élargi jusqu'à **l'inconscient**, cette instance qui par définition nous échappe, bien qu'elle commande notre organisation intrapsychique. **Freud** est le premier à nous avoir mis sur le devant de la scène ce concept d'inconscient que nous touchons en Gestalt-thérapie à travers la notion de **non-conscient**, et qu'il y a lieu d'élargir comme **Jung** à sa dimension d'**inconscient collectif**.

3.3.2 - L'introjection

L'introjection non assimilée fait partie des mécanismes de résistance de par les résidus qu'elle envoie dans le champ organisme-environnement.

Là est la résistance essentielle et les autres résistances sont reliées à elle.

3.3.3 - le transfert

C'est un phénomène que Freud constate très tôt. En 1895, dans « Les études sur l'hystérie », il réfléchit sur le fait que les patients transfèrent sur la personne du psychanalyste leurs représentations inconscientes.

En 1905 dans les « Cinq psychanalyses » il interroge : « Que sont les transferts ? **Ce sont de nouvelles éditions des copies de motions et de fantasmes qui doivent être éveillés et rendus conscients au cours du progrès de l'analyse et dont le trait caractéristique est de remplacer la personne du médecin** »

C'est en 1923, dans « Psychanalyse et théorie de la pulsion » qu'il lui donne son statut quasi définitif : « Le transfert, aussi bien dans sa forme positive que négative, entre au service de la résistance, mais entre les mains du médecin il devient le plus puissant des instruments thérapeutiques, et il joue un rôle qui ne peut être sous-estimé dans le processus de guérison ».

3.2 - La Gestalt-thérapie « est » la théorie du self (d'après JM Robine)

3.2.1 - Définition du self

Le « self » est l'artisan de l'ajustement créateur ; cette **dimension intégratrice qui rassemble les différentes fonctions nécessaires à la mise en œuvre du processus d'ajustement créateur dans le contact.**

Le « self » en gestalt-thérapie n'est pas abordé comme une entité fixe, stable, ce n'est par exemple « la personnalité » qui est relativement stable, mais l'ensemble des fonctions nécessaires à la réalisation de l'ajustement créatif.

C'est la raison pour laquelle on préfère garder le terme anglo-saxon de « self » plutôt que de l'appeler « le soi », car « le soi » aurait tendance à être considéré comme entité ferme, stable. « Self » dans la langue anglaise est un qualificatif qui s'ajoute à des substantifs et qui désigne en quelque sorte **le processus de contact en action, « le contacter »**, de l'organisme contactant la nouveauté et réalisant les ajustements créatifs nécessaires.

3.2.2 - Le cycle du contact

Le cycle de contact est **la séquence de construction-destruction des Gestalts.**

La séquence de contact s'effectue en quatre phases :

3.2.2.1 - Le pré-contact.

Dans cette phase, ce qui constitue le fond, l'arrière-plan, c'est essentiellement le corps, et à partir du corps va émerger une sensation. Cette sensation de ce qui est « là », le « là » de la situation, **le « ça » de la situation** (ce peut être un besoin, une pulsion, un appétit, un désir, une situation inachevée)

Une gestalt va donc émerger de ce fond pour se constituer et éventuellement aller en contact avec l'environnement. Elle va avoir des contours de plus en plus précis, et des personnes peuvent déjà être en difficultés durant cette phase, dans l'incapacité de constituer une Gestalt au contour clair, dès cette phase préalable d'orientation.

3.2.2.2 - La mise en contact.

La Gestalt qui a alors émergé d'un fond indifférencié, va à son tour passer en arrière-plan, aller nourrir le fond, l'énergétiser.

A partir de là une excitation, une énergie va se mobiliser et permettre à l'organisme de se tourner vers l'environnement pour examiner les possibilités qu'il offre, en vue d'y trouver une satisfaction.

Dans cette phase de mise en contact avec l'environnement, le sujet va procéder à ce qu'on appelle en termes techniques, **les identifications et les aliénations**, c'est-à-dire pour simplifier les « oui » et les « non » ; **« oui ça peut me convenir, non ça ne me convient pas »**

L'organisme va procéder aux choix et aux rejets parmi les ressources de l'environnement, afin de **satisfaire le « ça » de la situation.**

3.2.2.3 - Le contact final.

Poursuivons la séquence avec le contact final.

A ce moment-là, l'environnement à son tour, passe en arrière-plan et une nouvelle figure va se constituer ; c'est l'objet choisi.

Le sujet va établir le contact final avec lui, un plein contact, un moment où il va y avoir une indifférenciation, une fusion en quelque sorte entre l'objet choisi et lui. **Il n'y a momentanément plus ni figure ni fond, plus de frontières entre le sujet et l'objet.**

Dans la relation interpersonnelle, à la suite d'un Je et d'un Tu nettement identifiés, peut suivre un moment de Nous. Un Nous d'amour, d'orgasme, de conflit, de terreur ou de toute autre situation de contact.

3.2.2.4 - Le post-contact

En dernier, vient la phase de post-contact. Dans la phase de contact final, la frontière s'était ouverte de façon à laisser entrer cet objet d'expérience vécue et c'est le travail d'assimilation qui commence à ce moment là.

Il n'y a alors plus de figure, il n'y a plus rien de pertinent qui reste dans le champ.

3.2.3 - Les trois fonctions du self

3.2.3.1 - La fonction-ça

C'est la fonction qui concerne l'**émergence du « besoin » le plus proche** : besoins, désirs, appétits, pulsions, situations inachevées.

C'est essentiellement une fonction qui se déploie dans le corps, d'instant en instant, et se manifeste au travers des sensations (mais pas uniquement).

Sur le mode du « ça je ne me sens pas responsable de ce qui m'arrive », « **ça m'arrive** ». J'ai faim, j'ai soif, c'est comme ça. C'est bien moi qui le fait mais je ne me sens pas responsable de ça.

3.2.3.2 - La fonction-personnalité

La fonction-personnalité est au contraire une fonction plus stable parce que c'est la fonction dans laquelle vont venir s'enregistrer, s'inscrire, l'histoire, l'expérience vécue...

C'est grâce à la fonction-personnalité que je vais croire être capable de répondre à la question : qui es-tu ? C'est ce que je sais , à tort ou à raison, de moi, de mon expérience, c'est ce que je pense que je suis, comment je me représente mon expérience (ce qui ne veut pas dire d'ailleurs que je sois cela ! c'est ce que je pense que je suis, comment je me représente cette expérience).

La fonction-personnalité désigne la représentation, pas toujours consciente de ce que je me fais de moi-même.

C'est là que se fixe l'expérience dans sa mise potentielle en mots.

3.2.3.4 - La fonction-moi

Les fonctions ça et personnalité, soit simultanément, soit séparément, vont s'engager dans le contact avec le monde au travers de **la fonction-moi qui va opérer les identifications et les aliénations.**

Ces choix vont exprimer, extérioriser, agir la fonction-personnalité ou la fonction-ça

Si par exemple par la fonction-ça, j'identifie telle nécessité, par la fonction-moi je vais la mettre en contact avec le monde, faire des choix en me disant : cela m'intéresse, cela ne m'intéresse pas.

3.2.4 - Les mécanismes d'interruption du cycle du contact

La fonction du moi est d'assurer la mise en frontière de l'organisme et de l'environnement ; le phénomène substitutif à un fonctionnement sain du mode « moi » devra lui aussi se présenter comme un phénomène de frontière. Les phénomènes que nous allons aborder pourraient être des phénomènes « sains », mais quand ils sont associés à une perte du fonctionnement du moi, nous sommes en présence de phénomènes non-sains, dysfonctionnels. Ils sont au nombre de quatre : confluence, introjection, projection, réflexion.

3.2.4.1 - La confluence.

Dans la confluence il y a une situation de non-contact, de non-frontière et de non-conscience : rien n'émerge, il n'y a pas de distinction, pour dire schématiquement, entre le « moi » et le « non-moi. »

La confluence est un phénomène de base qui peut désigner le **« mode de contact » avec tout ce qui ne fait pas figure dans le champ à un moment donné.**

Dans la construction de la Gestalt, la confluence va empêcher de laisser monter une figure et l'excitation qui l'accompagne.

3.2.4.2 - L'introjection

En tant que phénomène de frontière l'introjection est la **modalité qui consiste à prendre quelque chose à l'extérieur pour le faire passer à l'intérieur.**

Une introjection « réussie » est une introjection qui va se conclure en assimilation.

Dans une introjection « non réussie », cet objet va rester comme un corps étranger à l'intérieur de l'organisme. On parlera d'une introjection « non réussie », pathologique, comme lorsqu'on a avalé tout rond quelque chose, des idées, des opinions, des « il faut » et « il ne faut pas » qui vont être en moi comme des pesanteurs d'estomac, qui vont diriger mon être au monde à ma place.

Si un parent dit à un enfant : « fais ceci ou ne fais pas cela », l'enfant ne peut qu'obéir, c'est-à-dire introjeter l'ordre de l'adulte comme substitut à son propre vouloir. S'il y a répétition de cette injonction, cette situation pourra devenir de manière non consciente : « dans la vie, il faut faire ceci et il ne faut pas faire cela » ; ce qui est important dans ce processus n'est pas tant le contenu de ce qui a été introjeté que le fait que le désir de l'autre soit venu se substituer au sien propre

S'il y a de l'introjection dans toutes les relations humaines, le problème consiste à ne pas y perdre sa fonction-moi, sa capacité d'être en mesure de procéder à des identifications et aliénations ; qu'elle ne soit pas perdue à la conscience.

3.2.4.3 - La projection

C'est un phénomène de frontière dans le mouvement inverse de celui de l'introjection : **quelque chose qui en réalité appartient au sujet va être attribué à l'environnement.**

Et en général ce que le sujet fait passer à l'environnement, c'est ce qu'il ne peut pas assumer, en particulier ses émotions et ses affects.

La projection de l'affect, de l'émotion, ou plus largement de l'expérience, va nous concerner dans le processus thérapeutique où la difficulté va résider dans la nécessité pour le patient, de réintégrer cet affect ou cette émotion qu'il essaie d'ignorer en l'attribuant à quelqu'un d'autre. Le contenu de la projection est souvent quelque chose qui a été préalablement introjeté, et les projections qui vont nous concerner en thérapie vont en particulier mettre à jour des situations inachevées.

3.2.4.4 - La rétroflexion

Rétroflexion est un terme original de la Gestalt-thérapie, alors que projection et introjection sont communs avec d'autres disciplines.

Il désigne une expérience qui va s'amorcer comme un contact avec l'environnement puis qui va revenir sur l'organisme lui-même ; c'est-à-dire que le sujet va se faire à lui ce qui est destiné à l'environnement : au lieu d'agresser un élément de l'environnement par exemple, il va se donner des coups dans la main ; au lieu de mordre, il va se ronger les ongles. Ce qu'on appelle maladies psychosomatiques est en général le résultat de rétroflexions. Le suicide est la forme suprême de rétroflexion ; le sujet se tue au lieu de tuer celui qui l'a fait souffrir..

Penser est une forme de rétroflexion : quand je pense, je me parle à moi-même, mais suis-je le véritable destinataire de la parole ? Ce peut être une rétroflexion saine dans la mesure où elle me permet une préparation à l'action ou une préparation à la communication, mais si je ne fais que penser et que je ne parle pas, on entre dans le domaine de la rétroflexion immobilisée.

Une forme particulière de la rétroflexion consiste en ce qu'on appelle **égotisme**.

Par l'égotisme, le sujet maintient une frontière trop étanche avec l'environnement. Bien entendu la frontière n'est jamais totale. L'égotisme se manifeste au travers d'un frein, d'une absence de lâcher prise au moment où cela serait nécessaire pour atteindre le contact final

3.2.5 - L'agressivité créatrice

F. Perls a conçu la Gestalt-thérapie à partir de la notion d'agressivité. Il considère qu'un des éléments importants dans l'évolution du jeune enfant est l'acquisition des dents. Le stade du bébé mordilleur est fondamental.

Dans la théorie gestaltiste, l'agressivité est considérée au sens large du terme, et dans une perspective énergétique. **C'est la pulsion de vie, devenant tonus, « mouvement vers », capacité à prendre et à rejeter, capacité à se positionner devant l'autre avec ses besoins, son désir, ses ressemblances et ses différences.** Elle est donc perçue avec une connotation positive.

Elle est aussi reconnue dans ses formes négatives, mais elle n'est plus seulement synonyme de violence, destruction, haine, méchanceté. Ces formes là sont considérées comme des déviations de l'énergie de vie et d'amour qu'elle est d'abord.

Elle est proche de la libido au sens freudien du terme, si nous sortons ce terme d'un sens restrictif sexuel et si nous l'appréhendons à travers la notion d'énergie vitale, la sexualité étant une des formes que peut prendre cette énergie.

3.2.6 - Le contact et la frontière-contact

La psychologie désigne l'étude de tous les phénomènes de contact qui relient l'organisme et l'environnement.

Tout ce qui concerne l'**organisme**, c'est **le domaine de la physiologie** au sens large, de la biologie, tout ce qui concerne l'**environnement** sera le domaine de la sociologie, de la géographie etc.

Mais tout ce qui concerne **le contact entre un organisme donné et son environnement**, les événements qui vont se dérouler à la frontière entre cet organisme et l'environnement (cette série de phénomènes que la Gestalt-thérapie appelle frontière-contact), sera **l'objet de la psychologie**.

La psychologie peut donc se définir comme l'étude de l'ensemble des phénomènes qui vont se déployer à cette frontière, frontière-contact organisme/environnement.

Le contact implique toujours un objet extérieur ; en termes gestaltistes, c'est en général une erreur de parler de contact avec soi-même parce qu'on ne peut pas se nourrir de soi-même, il nous faut aller vers le monde et y puiser.

Le contact, concept clé de la Gestalt-thérapie : c'est l'expérience ; **c'est l'expérience du fonctionnement de cette frontière entre l'organisme et l'environnement.**

Le contact, c'est **la conscience de ce champ** qui est le nôtre, et en même temps, **c'est la réponse motrice** que l'on opère dans le champ, **c'est la prise de conscience de la nouveauté assimilable et le comportement que nous dirigeons vers elle.**

C'est aussi le rejet de ce qui est inassimilable.

Tout contact est donc un ajustement créatif de l'organisme et de l'environnement.

C'est aussi par le contact que l'organisme va maintenir sa différence, et plus encore, c'est en assimilant l'environnement qu'il va nourrir l'environnement.

3.2.7 - Corps-émotion-mental

Les événements de frontière-contact sont découverts et reconnus **à travers la conscience des manifestations corporelles**, à travers la réactualisation de mécanismes anciens dans l'ici et maintenant et à travers la parole qui va nommer et définir l'expérience.

3.2.7.1 - Le corps et la physiologie

Le corps est considéré comme le premier objet de communication et de relation à l'autre.

Il porte l'inscription de tout ce que nous avons vécu au cours de notre histoire dans sa globalité.

La physiologie, surtout dans les moments émotionnellement forts et dans les moments de stress, émet des signes et des messages issus des mécanismes existentiels programmés en lui comme dans la mémoire d'un ordinateur. D'où l'importance dans la démarche gestaltiste de la prise en compte du corps et la prise en compte de ses réactions.

Les manifestations apparaissant à fleur de peau, même apparemment anodines, sont issues du monde intérieur profond ; et peuvent permettre de retrouver ce qui de notre monde intérieur, de notre non-conscient est encore opérant dans la vie présente au détriment de la croissance et de l'ajustement créateur.

3.2.7.2 - L'émotion

La physiologie est directement reliée à l'émotionnel.

La physiologie exprime la tonalité affective intérieure.

Elle est marquée par le rapport que l'être humain entretient avec la partie émotionnelle de lui : inhibition, retenue, excitation, expression.

Les besoins réprimés affectent l'individu dans son vécu émotionnel, même s'il n'en a pas la conscience, même si cela n'apparaît pas ouvertement.

Les symptômes, les angoisses, les maladies physiques ou mentales sont générées par les besoins non reconnus, non conscientisés, réprimés par l'émotion inhibée.

L'énergie qui normalement devrait s'exprimer par l'émotion et par la mobilisation pour satisfaire le besoin risque de se retourner contre soi et de générer un processus d'autodestruction, d'échec, de dépression, de marasme physique ou mental. C'est le processus de réflexion.

La Gestalt est une thérapie qui prend en considération l'émotion, son expression, sa canalisation et sa réorientation quand l'individu est envahi par elle.

3.2.7.3 - Le mental

La Gestalt est également une thérapie verbale.

La parole est libératrice quand elle s'origine du corps et de l'émotion, quand elle est incarnée.

Trouver les mots pour nommer l'expérience en cours, pour nommer enfin l'émotion tant retenue qui éclate enfin au grand jour.

Trouver les mots pour nommer ces mécanismes répétitifs, résidus de l'histoire passée qui polluent l'histoire présente.

3.3 La théorie du champ : du contact à la relation

3.3.1 - Le champ c'est l'interaction entre l'organisme et l'environnement

La particularité de la Gestalt-thérapie est de mettre l'accent sur le **champ**, c'est-à-dire sur **l'interaction entre un organisme et son environnement**, (O/E), les deux ensembles reliés en un espace nommé **frontière-contact**.

Le côté novateur de l'approche par le champ, c'est de ne plus mettre l'accent sur l'individu prétendument isolé, dans une bulle intrapsychique, mais de toujours le considérer en « con-tact », **en toucher avec quelque chose**. Rien n'est isolé, mais tout est en contact avec quelque chose, l'environnement n'est pas du vide, mais de l'air par exemple.

A partir de là, la séance de thérapie ne peut se dérouler dans une « bienveillante neutralité », au contraire ! Non pas que je ne veuille être bienveillant pour mon patient, mais je ne prétends plus que ma présence elle-même n'induit pas quelque chose de différent dans le champ. Je peux donc m'en servir comme support d'expérience avec ce patient, pour voir et sentir comment il entre en contact avec ses besoins, avec l'autre : son thérapeute, ses perceptions, ses émotions, ses pensées...

Le champ, c'est ce qui permet au contact, à l'expérience, de se vivre à la frontière organisme / environnement. « **Le contact, c'est la prise de conscience du champ ou la réponse motrice dans le champ** ». (Perls et Goodman)

Par exemple, je respire sans y prêter attention, et je suis en contact étroit avec cet environnement immédiat qu'est l'air. Je suis donc, par l'acte même de la respiration, en contact permanent – jusqu'à mon dernier souffle ! – avec l'environnement. Il s'agit là d'une réponse motrice, instinctive la plupart du temps, sauf quand je décide ponctuellement de mettre de la conscience dans la respiration.

Dans le genre pure réponse motrice, je peux aussi faire un tas de choses instinctivement : me curer le nez rêveusement devant un groupe de stagiaires ébahis, finir mon assiette en discutant et demander ensuite qui m'a piqué le reste de mon gratin, conduire ma voiture sans penser à chaque minute sur quelle pédale il serait judicieux d'appuyer car devant moi des lumières rouges se sont allumées, et si je me souviens bien ça doit vouloir dire...

Je peux ajuster la réponse en prenant conscience de mes besoins, et des modalités de l'environnement à ce moment-là. Si j'ai soif alors que je suis en séance avec un client, je décide de ne pas me lever pour aller chercher un verre d'eau, et je diffère la satisfaction de ce besoin. Je l'ai reconnu et j'ai choisi une réponse appropriée à l'ensemble de la situation. Cette expérience assimilée va nourrir mon fond propre, ce qui me caractérise, et me servira de référentiel au cours des expériences de ma vie.

3.3.2 - Contact et relation

Alors, contact et relation, ça parle de la même chose ?

Qui dit contact ne dit pas forcément relation, puisqu'il s'agit d'une expérience première (cf. la notion de réponse motrice), qui ne « désigne pas encore un investissement d'un objet ou d'un autrui ».

La relation s'inscrirait-elle dans la durée, dans la force de l'investissement ? La relation parle de créer du lien, mais le critère temps est-il toujours nécessaire ? Il semble que oui, **la relation peut être vue comme « une sorte de sédimentation progressive des événements de contact, impliquant ainsi la temporalité. »**

Laura Perls distingue **temps instant** et **temps durée**, Kairos et Chronos.

Quand Laura Perls dit que « le contact est la reconnaissance de l'autre, la conscience de la différence », on peut y voir le début de la relation. Et à partir de là, elle

poursuit : « le patient et le thérapeute se découvrent et inventent constamment leur relation ». Sortir du fantasme de l'indifférenciation est un thème qui apparaît souvent chez nos clients : découvrir que l'autre pense autrement, a une vision du monde différente, est parfois bouleversant. Découvrir aussi qu'il y a un autre en face de soi, que le thérapeute est un être humain, ça prend du temps parfois !

La relation se tisse avec les patients au fur et à mesure que les rencontres se déroulent, et cette relation est unique.

3.3.3 - Quelques grands principes de la Théorie du Champ :

- **Du principe d'organisation** découle la **pertinence de l'attention du psychothérapeute à des faits et gestes, mots et événements**, qui pourraient passer inaperçus parce qu'anecdotiques, épiphénoménaux ou imputables au hasard. Ces petits événements sont en interdépendance avec la globalité du champ et sont souvent une voie d'accès à un schème d'importance, une gestalt fixée, une expérience inachevée.
- **Dans le principe de contemporanéité**, il est aisé de retrouver **l'insistance de la Gestalt-thérapie sur l'ici et maintenant** : non pas l' « ici et maintenant » d'une morale hédoniste ni d'une psychothérapie qui rejeterait passé et futur ; mais une conscience que la référence au passé de même que l'anticipation sont des éléments qui se déploient présentement et que le croisement de ces lignes de temps est porteur de signification dans le champ du présent.
- **Le principe de singularité** confirme la **réticence de la Gestalt-thérapie à procéder à une généralisation structurelle** telle qu'elle peut être proposée par exemple par la nosographie traditionnelle ou par certaines psychopathologies d'obédience psychiatrique ou comportementaliste.
- **Le processus sans cesse en mouvement** est ce sur quoi va œuvrer le Gestalt-thérapeute. Lorsqu'un thérapeute gestaltiste parle par exemple d'introjection, il parle **d'une expérience en train de se faire** et non d'un quelconque résidu, ni même d'une caractéristique d'un individu qui serait ainsi qualifié d' « introjecteur »
- **Selon le principe de rapport pertinent, rien ne doit à priori être écarté de l'intérêt du psychothérapeute** – et donc de la prise de conscience du patient – car tout élément du champ fait partie de la situation globale et est potentiellement significatif. L'attention sélective et apriorique à des faits ou mots supposés significatifs relève d'une démarche inférentielle visant à confirmer les hypothèses du psychothérapeute et excluant l'immédiateté du champ.

4 - L'expérimentation : le moteur agissant de la relation thérapeutique

4.1 – « Expérience » vient du latin « experire », essayer.

C'est la tentative, ou observation spéciale, effectuée pour confirmer ou infirmer quelque chose d'incertain.

4.2 - C'est la mise en acte des propos tenus par le patient dans l'ici et maintenant de la situation

C'est une structure imposée par le thérapeute

- en référence à l'expérience évoquée par le sujet
- en étant directement relié aux situations d'urgence et situations inachevées de chacun
- en ouvrant au contact
 - en élargissant le champ, la nouveauté,
 - par la restauration des capacités d'identification et d'aliénation

4.3 - Il y a plusieurs ordres d'expérimentation

L'accroissement d'une awareness consciente, afin d'élargir le champ de conscience, en invitant la personne à devenir davantage consciente de ses sensations, de sa respiration ou de telle ou telle partie de son corps.

Par l'expérience de la mise en action, sorte d'invitation à essayer quelque chose par une mise en acte corporelle, par une mise en mouvement.

L'exploration d'un thème apporté par le client de manière détournée, par exemple en lui proposant de mettre en acte une métaphore qu'il vient d'utiliser en amplifiant et accentuant des mots et gestes utilisés.

Ouvrir des conditions de simulation permettant d'apporter de l'information sur ce qui arriverait dans « certaines situations difficiles ou impossibles à mettre en place. » Ainsi des **formes de projection** sont sollicitées pour explorer les fantaisies, les attentes catastrophiques, des situations inachevées ou fixées dont la résolution est imaginée impossible.

Explorer différents types de frontières de l'identité et du contact comme les limites de l'exposition de soi, de l'expression, des habitudes, des sensations et mouvements corporels, des valeurs.

4.4 – La difficulté de l'expérimentation

La difficulté est de **doser l'intensité de la proposition**, en montant ou en diminuant le niveau d'excitation ou d'anxiété ; afin de pouvoir avancer sans toutefois proposer une expérimentation trop facile. Il s'agit de bâtir une expérimentation qui aille un peu plus loin que là où en est le patient. Il s'agit d'avancer, mais pas trop fort car alors on risque de mettre le patient en échec et de mobiliser de la honte.

L'expérimentation, c'est de la dynamite !

Il s'agit d'oser et de doser l'expérimentation.

Ne pas oublier que la thérapie n'est pas affaire de stratégie, que devant soi il y a quelqu'un qu'on accompagne.

Le patient quand il se trouve dans une situation d'expérimentation se situe selon des paramètres qui le définissent ; et c'est à partir de ces paramètres qu'on va réfléchir à l'expérimentation, que l'on va infléchir l'expérimentation.

Il s'agit d'oser et de doser l'expérimentation.

La réponse expérimentale se situe nécessairement dans le processus, dans le continuum de l'expérience.

Ne jamais confondre le **déplié de l'expérimentation** avec « l'outil ».

4.5 – La posture du « psychothérapeute-expérimentant ».

Il est important que le psychothérapeute connaisse les formes dans lesquelles il risque de se faire happer.

Il doit, à la fois, **être statique** pour demeurer un repère pour le patient et **se situer sans arrêt dans un élan créateur**.

Ne pas avoir de position extrême et repérer comment ça se passe en tâchant d'identifier les schèmes et les propensions du patient.

La position du psychothérapeute peut varier de la plus passive à la plus tonique et agressive.

- **S'il est en position d'impuissance**, la fragilité qu'il suscite chez l'autre sera un moyen de contrôler l'autre.
- **Le retrait, la mise à distance, le repli sur soi** va donner à l'autre la possibilité de se rapprocher.
- **L'interrogation** va s'assortir le plus souvent de soupçon, de culpabilité, de honte ; car c'est évoquer le passé et par voie de conséquence dire que ce qu'on a dit de l'expérience jusqu'à présent n'intéressait pas le psychothérapeute. C'est de l'intrusion pourvoyeuse de honte.
- **L'intimidation du genre « je sais ce qui est bon pour toi »** est une expérimentation brutale qui a à voir avec la maltraitance, la violence, les coups. Ainsi dans la relation de couple, si l'un des partenaires est intimidant, l'autre sera impuissant ; si l'un est en retrait, l'autre sera interrogatif ; si l'un a des interrogations, l'autre sera dans le retrait et la mise à distance.

4.6 – Au cœur de l’expérimentation : la situation d’urgence.

La situation d’urgence est une réponse qu’un individu doit construire devant telle situation.

Par exemple si l’enfant a un parent menaçant physiquement et moralement, il va s’adapter en créant des protections corporelles, émotionnelles et imaginaires ; il crée une situation d’urgence intense. Et si cela se répète, la réponse va diminuer en intensité mais en chronicisant quelque chose. L’enfant va rétracter ses affects, il va par exemple être avec une tension nuque-épaule-tête en regardant du coin de l’œil ce qui va encore lui tomber dessus. La situation d’urgence qui était de forte intensité et fortement insécurisante va devenir **une situation d’urgence chronique de basse intensité.**

Or d’après Perls, **la situation d’urgence chronique de basse intensité est une des définitions de la névrose**, et elle va prendre le dessus sur l’ajustement créateur.

Mais comment se souvenir que tout cela à commencer comme un ajustement créateur ?

Cette situation d’urgence chronique de basse intensité a à voir avec le comment, ex : comme si le monde allait me battre, m’agresser.

Le psychothérapeute va essayer d’identifier les situations d’urgence chroniques de basse intensité pour ensuite **proposer des situations d’urgence, ici et maintenant, en forte intensité et sécuritaires.**

Une des tâches du psychothérapeute sera alors **le soutien** mais aussi **la frustration.**

Frustrer le patient, c’est le frustrer de se réfugier dans ses réponses habituelles comme il a l’habitude de le faire dans ses modalités d’esquive.

Le psychothérapeute va alors proposer au patient, en forte intensité et de manière sécuritaire une expérimentation où il va le frustrer de ses réponses habituelles et le contraindre à inventer quelque chose.

On ne peut justifier l’expérimentation que quand la séquence, le scénario, son processus, son comment, ont été identifiés et qu’alors le psychothérapeute peut donner du soutien afin que le patient remobilise alors sa capacité d’ajustement créateur.

4.7 - Les exercices ou « outils »

Toute une panoplie existe.

Mais bien vérifier l’à-propos de **leur utilisation qui ne doit pas être trop indépendante de l’évolution de chacun.**

Dans l’optique du développement personnel la personne pourra toujours y découvrir quelque chose de lui-même dans la confrontation avec cette expérience protégée.

Toutefois **l’expérimentation thérapeutique ne peut être que directement reliée aux situations d’urgence et situations inachevées de chacun.**

4.8 – Le travail avec les rêves

Le rêve est abordé dans son contexte et ce contexte est celui de la thérapie : l'accent est mis sur le fait que **ce** rêve particulier est raconté à **ce** thérapeute, à **ce** moment donné de la thérapie. Raconter un rêve à son thérapeute, c'est lui dire quelque chose que le sujet lui-même ignore et ne saurait lui dire d'une autre manière.

Le contenu du rêve est considéré comme construit à partir des rétroflexions, et en particulier des rétroflexions produites au cours de la précédente séance qui tentent ainsi de se défaire, d'abord dans le rêve puis dans le récit du rêve à un destinataire donné.

Le thérapeute accordera donc une attention particulière aux rêves qui se sont produits dans la nuit qui a fait suite à la séance. Mais le rêve peut aussi être « construit » au cours de la nuit qui précède la séance, comme dans une sorte de préparation à cette séance à venir.

4.9 – Le travail corporel

La Gestalt-thérapie essaie d'approcher l'expérience de son patient dans sa globalité. Cela veut dire **qu'il prend en compte les dimensions corporelles et émotionnelles, aussi bien que cognitives, intellectuelles, comportementales, oniriques, imaginaires, expressives et autres de la personne qu'il accompagne** et qu'il peut se servir de ces dimensions pour entrer en contact avec lui.

Mais cela veut aussi dire que **le Gestalt-thérapeute ne sépare pas ce que notre langage nous a appris à séparer : le corps d'un côté et l'esprit de l'autre.**

Le « corps », ou « l'émotion » ne sont que des modalités partielles de l'expérience d'un sujet, modalités parfois fragmentées ou isolées dans des processus pathologiques et ce n'est pas en les abordant de façon séparée qu'on aidera le sujet à refaire son unité.

4.10 -La rencontre thérapeutique

Elle est rencontre de deux champs, l'organisme et l'environnement. Chacun – le patient et le thérapeute - est part de l'environnement, sans doute privilégiée, de l'autre. Chacun tend à constituer la totalité de son champ en élargissement de son champ en tant qu'organisme. **Chacun serait ainsi générateur d'un champ morphogénétique, c'est-à-dire tend à donner forme à ce qui se présente dans ce champ.**

La situation thérapeutique consisterait alors, à partir d'un faisceau de résonances mutuelles, à introduire un germe susceptible de cristalliser certains éléments métastables en présence pour donner jour à une nouvelle configuration.

Il s'agit d'être en juste intuition comme en parle P. Fédida : « La juste intuition, et aussi l'erreur de certains analystes, est d'avoir bien évalué la place qu'il convenait d'accorder à ce concept du soi, du point de vue technique, mais d'avoir voulu le théoriser de telle sorte qu'il se systématisait parfois comme une quasi-instance et perde ainsi sa structure de métaphore transférentielle/contre-transférentielle ».

Plusieurs facteurs sont d'importance dans ce processus :

- Si chacun des membres de la dyade thérapeutique génère en permanence un champ morphogénétique, une large part de cette influence s'effectuerait en

dehors de la conscience ; **d'où la nécessité pour le thérapeute d'une connaissance approfondie de lui-même**, d'une résolution des situations inachevées et une conscience de ses modalités idiosyncrasiques.

- L'accent mis par la Gestalt-thérapie sur la conscience, conscience immédiate (awareness) et conscience différée (consciousness), de l'ici et maintenant de la situation de contact ouvre à une morphogenèse délibérée grâce au jeu des identifications/aliénations restaurées et le germe morphogénétique ainsi instillé permet une structuration des éléments en présence, dans leur contact avec la nouveauté.

- Le champ bipolaire thérapeute client se structure dans une conflictualité des germes structuraux de l'un et de l'autre :

- D'un côté il y a l'univers chaotique et entropique du client qui présente un désordre qu'il n'a pu mener jusqu'à la crise.

La pacification prématurée des conflits s'est exercée tant face aux conflits qualifiés d'intérieurs que de ceux qui se déploient avec autrui.

Le pathologique est l'impossibilité de la crise : la crise est acception du chaos, de sa gestion créative et constructive.

- De l'autre côté, le thérapeute doit pouvoir mettre à jour la conflictualité avortée, ouvrir la crise et offrir un soutien suffisant pour permettre construction et création en contact avec la nouveauté.

4.11 - Quelques éléments de la pratique de la gestalt-thérapie

Il s'agit d'**éclater le champ du sujet**, champ qui est pauvrement structuré de façon chronique.

Comme le sujet a certaines manières standardisées de percevoir ou d'agir en relation à un besoin, **le praticien peut isoler des parties de ce champ** de telle sorte que la tendance autorégulatrice de la névrose se trouve dispersée en sous unités plus petites. Cette éventualité permettra à la fois la réorganisation de champ moteur et du champ perceptif.

Le praticien travaille aussi à **rendre plus intense chaque figure qui émerge**. Si le sujet semble prêt à pleurer, le thérapeute peut remarquer une tension et des contractions du visage et peut-être des yeux brillants, il sait que la figure « pleurs » est en train d'émerger. Mais si l'impulsion est retenue par le sujet, le praticien travaille alors à débloquer l'impulsion de telle sorte qu'elle puisse organiser le champ. Et ainsi il peut offrir la résistance musculaire à pleurer, comme **figure** à l'attention du sujet en lui disant « comment faites-vous pour vous empêcher de pleurer ? », « comment faites-vous en ce moment pour vous empêcher d'obtenir ce que vous désirez, dans la situation immédiate ? »

Une grande partie de l'activité du praticien est consacrée à **la conscience du corps**, afin que le sujet puisse ressentir comment il contracte ses muscles ou comment il manipule sa tête, ses yeux ou son corps pour s'empêcher de voir ou faire certaines choses.

Le but n'est pas de détruire la capacité de contrôle du sujet, c'est plutôt que **cela fasse l'objet d'un choix intentionnel**.

5 – En conclusion, avec la Gestalt-thérapie la relation thérapeutique est une relation engagée et organisée par certaines valeurs

(d'après brochure IFGT 2004) :

Clarté

L'acte thérapeutique ne repose sur aucun mystère, ni sur aucune magie ou de quelconques artifices de séduction

Discipline

La Gestalt-thérapie est un ensemble d'exigences dont la mise en pratique requiert travail, intentionnalité et rigueur, conditions nécessaires à la spontanéité créatrice.

Création

Etre créateur de son existence, c'est oser la création sans objet : être créatif dans ses ajustements, c'est prendre le risque de la nouveauté. Faire place à l'étonnement, à l'insolite qui signifie la singularité de chaque être humain.

Sens

Le sens comme direction et mouvement, le sens comme signification, le sens comme sensation. Rétablir l'équilibre des sens. En créer là où il en manque. Remettre en mouvement là où il se fige. En abolir là où il est en excès.

Présence

Le présent, la présence. Ici et maintenant, l'analyse du cours de la présence. L'analyse de la structure interne de l'expérience telle qu'elle est, et le degré de contact qu'elle possède. Ici et maintenant aussi, la présence du passé, la présence du projet.

Profane

Parce qu'il est « ailleurs », « hors les temples », le psychothérapeute peut rencontrer l'Homme de toute appartenance, de tous lieux de références, de toutes orientations philosophiques et spirituelles.

Bibliographie :

- * BATESON G. – vers une écologie de l'esprit (Le seuil)
- * BLAIZE J. – Introduction à une approche phénoménologique en Gestalt-thérapie (Revue Française de Gestalt)
- * BOUCHARD Marc-André – De la phénoménologie à la psychanalyse (P. Mardaga)
- * DELACROIX Jean-Marie – Gestalt-thérapie, culture africaine, changement (L'Harmattan) 1994
- * FEDIDA P. – Le cannibale mélancolique (Gallimard)
- * GERARD Gaël – L'émergence de la forme en Gestalt-thérapie (doc de l'IFGT) 1997
- * LATNER Joël – La Gestalt-thérapie, théorie et méthode (doc IFGT)
- * MALDINEY Henri – Aux déserts que l'histoire accable (Deyrolle) 1995
- * PARLETT M. – Réflexions sur la théorie du Champ (Cahiers de Gestalt-thérapie)
- * PETIT Marie – La Gestalt, thérapie de l'ici et maintenant (ESF) 1984
- * PERLS F. – Le moi, la faim, l'agressivité (Tchou) 1978
- * PERLS, HEFFERLINE et GOODMAN – Gestalt-thérapie (Exprimerie) 2002
- * POLSTER E. et M. – La Gestalt (Le Jour)
- * ROBINE Jean-Marie – La Gestalt-thérapie (Essentialis)
- * ROBINE Jean-Marie – Gestalt-thérapie, la construction du soi (L'Harmattan)
- * ROBINE – Formes pour la Gestalt-thérapie (Presses de l'institut de Gestalt de Bordeaux)
- * ROUVIERE Sylvie – Gestalt-thérapie et spiritualité (doc de l'IFGT) 2003

Document rédigé par Gaël GERARD pour un exposé sur la Gestalt-thérapie présenté à l'occasion des rencontres « Dharma et psychothérapies » d'octobre 2003 à Saint Priest –Puy-de-Dôme..

Gaël GERARD est psychothérapeute en Gestalt-thérapie, accrédité par l'Institut Français de Gestalt-Thérapie (IFGT), agréé par la Collège Européen de Gestalt-Thérapie de langue française (CEGT) et inscrit au registre des psychothérapeutes professionnels de l'Association Fédérative Française des Organismes de Psychothérapie (AFFOP).