



LA PSYCHOTHÉRAPIE GESTALTISTE

Par son approche processuelle dans le présent du phénomène vécu, la Gestalt amène à l'unité.

Ce n'est pas l'interne ou l'externe qui sont sources de la souffrance, mais le processus actuel que le sujet vit à la frontière contact, organisme-environnement dans un champ complexe où l'interne et l'externe sont présents. La Gestalt considère que l'individu n'est ainsi jamais seul porteur d'une souffrance, mais que cette souffrance est vécue dans un type particulier de rapport avec autrui. La Gestalt se trouve ainsi au cœur de toutes les dimensions de l'homme (Physique, affective, rationnelle, sociale, spirituelle), elle les prend toutes en compte, ainsi que les contraintes existentielles (la finitude, la solitude, la perfection, la responsabilité, l'absurde) qui le confrontent à ses limites, mais aussi aux limites de l'environnement dans lequel il évolue. Mais elle n'appréhende pas l'homme dans ses limites et ses déterminismes, elle cherche à accroître son champ de liberté et son pouvoir de décision.

La Gestalt, à la différence de :

La psychanalyse, qui prend en compte ce qui appartient à l'interne,

La sociologie, qui prend en compte ce qui appartient à l'externe,

prend en compte le processus de contact, à la frontière contact, organisme-environnement, et dans un champ complexe où l'interne et l'externe sont présents.

La Gestalt par son approche processuelle dans le présent de la globalité du phénomène vécu amène à l'unité.

Ce n'est pas l'interne ou l'externe qui sont source de la souffrance, mais le processus actuel que le sujet vit à la frontière contact, organisme-environnement, dans un champ complexe où l'interne et l'externe sont présents.

La gestalt met l'accent sur la personne considérée comme une totalité, intégrée à son environnement physique, social et agissante sur cet environnement. Elle considère que l'individu n'est ainsi jamais seul porteur d'une souffrance, mais que cette souffrance est vécue dans un type particulier de rapport avec autrui.

La gestalt se trouve ainsi au coeur de toutes les dimensions de l'homme (Physique, affective, rationnelle, sociale, spirituelle), elle les prend toutes en compte, ainsi que les contraintes existentielles (la finitude, la solitude, la perfection, la responsabilité, l'absurde) qui le confrontent à ses limites, mais aussi aux limites de l'environnement dans lequel il évolue. Mais elle n'appréhende pas l'homme dans ses limites et ses déterminismes, elle cherche à accroître son champ de liberté et son pouvoir de décision.

Le praticien en Gestalt est présent dans la relation, il est engagé comme le sont deux partenaires dans une relation duelle et de sympathie authentique. Il est centré sur la personne, mais aussi sur lui-même, il accueille les émotions et favorise ainsi le développement de l'awareness (**La prise de conscience implicite et immédiate dans le champ du ressenti émotionnel et corporel**), il s'avère actif, mais n'est pas pour autant directif.

L'attention au processus développé dans le contact, ici présent, avec le thérapeute et le souci de développer l'awareness favorisent l'émergence d'une figure qui permet de donner sens à l'expérience vécue. Cette démarche permet à la personne non de recontacter les faits, le traumatisme originel, mais la manière dont ils s'actualisent aujourd'hui.

Cette expérience de prise de conscience globale d'un cycle de contact où l'ailleurs était ici-présent (les éléments "traumatisants"), permet l'intégration de ce qui est aujourd'hui de notre être au monde et ouvre sur la possibilité d'expérimenter un nouvel ajustement créateur (débarrassé de cet ailleurs devenu non opportun).

La responsabilité, une des contraintes existentielles, est essentielle et fondatrice en Gestalt. Elle correspond à une vision humaniste de l'Homme qui est exprimée très clairement par **Jean Paul. SARTRE** : « **L'important n'est pas ce qu'on a fait de l'homme, mais ce qu'il fait de ce qu'on a fait de lui.** ».

Le thérapeute accompagne le sujet vers la prise de conscience de ce qui lui arrive, vers la responsabilité de ce qu'il éprouve ici et maintenant, et dans tous ses composants : affect, émotion, sentiment...

Ce nouveau type de responsabilité permet de développer progressivement l'awareness (La prise de conscience implicite et immédiate dans le champ du ressenti émotionnel et corporel) du sujet.

L'utilisation de l'awareness, lors du renouvellement des ajustements conservateurs, est une ouverture vers la prise de conscience de la complexité du processus mis en oeuvre dans l'ici et maintenant, mais aussi vers l'identification progressive du besoin, du désir.

L'awareness permet d'entrer en contact avec l'énergie immobilisée ici présentement. La stimulation de l'imaginaire, comme voie de résolution du dilemme rencontré, permet d'utiliser cette énergie de manière créative, vers de nouveaux ajustements à expérimenter.

Pour présenter la Gestalt,
nous pouvons la résumer à quelques concepts essentiels :

La théorie du champ

L'awareness

L'expérimentation

La théorie du self

La Théorie du Champ :

La théorie du champ considère que tout comportement est lié aux interactions et à la structure ici et maintenant d'un champ transactionnel complexe. Tous les phénomènes sont reliés entre eux dans un immense réseau d'interactions complexes où chaque élément est en interdépendance réciproque, chaque élément se trouve modifié par l'interaction de tous les autres éléments.

La signification d'un simple fait dépend de sa place particulière dans le champ.

C'est la totalité des interactions dans le champ présent qui explique le comportement présent et chaque élément du champ fait partie de la situation globale et se trouve donc potentiellement significatif (l'attention sélective peut être une voie d'accès au sens, au processus, mais elle exclut la totalité du champ et ne peut donc servir qu'à confirmer ou infirmer des hypothèses).

Le passé et le futur ne concernent pas directement le champ en tant que tel, mais le passé ici présent, et le futur ici présent, font partie intégrante des interactions dans le champ ici présent et sont donc porteurs de significations.

L'expérience n'est jamais figée, il s'agit d'un processus unique où toute

généralisation est à proscrire. Il s'agit d'un processus, l'expérience est changeante d'instant en instant, elle oblige à réajuster sans cesse les perceptions, le champ est d'ailleurs, également en perpétuel changement.

L'awareness :

Ce terme difficilement traduisible en Français correspond à : La conscience implicite, subjective, immédiate du ressenti émotionnel, corporel, intellectuel, dans le champ ici présent.

Cette notion est essentielle car c'est grâce à l'awareness, à cette forme « de conscience » essentielle et particulière que nous pouvons être informé de ce qui émerge et donc de développer des ajustements créateurs dans le champ présent.

L'expérimentation :

Pour comprendre l'importance et le sens de l'expérimentation, il est nécessaire de la situer dans le processus suivi par cette méthode de travail.

1 - La personne est écoutée, entendue dans l'exposé et la manière dont elle vit ou a vécu le problème.

2 - Appréhension de comment cette difficulté, ce problème agit ici et maintenant dans la relation (avec le thérapeute ou dans le groupe).

3 - Comment ici et maintenant, cette personne pourra être accompagnée pour découvrir un nouvel ajustement créateur afin de résoudre les difficultés qui se manifestent.

Là se situe l'importance de la créativité et de la justesse de l'expérimentation proposée. L'accompagnant au cours de cette expérimentation doit permettre la traversée des résistances qui ont été mises en oeuvre tout au long de la vie pour se préserver de ce qui par le passé a été source de grande souffrance.

Au lieu d'aller à la recherche du savoir pourquoi, il est invité à expérimenter comment il peut inventer, imaginer, mettre en oeuvre et vivre d'autres solutions.

4 - Accueil de la prise de conscience de cette nouvelle expérience vécue.

5 - Intégration progressive de comment, le sujet peut se voir et découvrir le monde autrement.

La Théorie du self :

Le self est une notion complexe, ce n'est pas une entité, mais un processus, un système de contact nécessaire, une manière d'être au monde à la frontière contact organisme-environnement dans le champ complexe ici présent.

« Le contact entre l'organisme et l'environnement est la réalité première la plus simple. » *

« Le rapport organisme humain et environnement n'est, naturellement, pas seulement physique mais aussi social. Aussi, dans toute étude de l'homme, telle que la physiologie, la psychologie ou la psychothérapie, devons-nous parler d'un champs dans lequel interagissent au moins les facteurs socioculturels, animaux, et physiques. L'approche de ce livre est « unitaire », dans ce sens que nous essayons, de manière détaillée, de considérer chaque problème dans un champ social, animal et physique. de ce point de vue, par exemple, on ne peut regarder les facteurs historiques et culturels comme des éléments compliquant ou modifiant les conditions d'une situation biophysique plus simple, mais comme intrinsèques à la manière dont tout problème se présente à nous. » *

« La psychologie étudie l'opération de la frontière contact dans le champ organisme-environnement. » *

« La frontière contact où se situe l'expérience ne sépare pas l'organisme de son environnement : elle délimite plutôt l'organisme, le contient et le protège, et en même temps touche l'environnement. En d'autres termes, qui pourront sembler étranges, la frontière contact - ... - n'est pas tant une partie de l'organisme qu'essentiellement l'organe d'une relation particulière entre l'organisme et l'environnement. » *

« Le contact, c'est la prise de conscience du champs ou la réponse motrice dans le champ. » *

« Le contact, c'est la prise de conscience de la nouveauté assimilable et le comportement adopté envers elle : c'est aussi le rejet de la nouveauté inassimilable. » *

« Tout contact est donc un ajustement créateur de l'organisme et de l'environnement. » *

« Le contact, le travail qui résulte dans l'assimilation et la croissance, est la formation d'une figure se détachant d'un fond ou contexte : le champ de l'organisme-environnement. » *

« La psychologie est l'étude des ajustements créateurs. » *

« La psychologie pathologique, c'est l'étude de l'interruption, de l'inhibition ou autres accidents dans le cours de l'ajustement créateur. »*

« Le système complexe de contacts nécessaires pour l'ajustement dans un champ difficile, nous l'appelons le self. »*

* PERLS (F.), HEFFERLINE (R.E.), GOODMAN (P.), Gestalt thérapie, Vers une théorie du Self: nouveauté, excitation, croissance, Montréal, Stanké, 1981.

Le self, pour la gestalt, rend compte de la personne prise comme totalité, il rend compte de notre existence psychologique, il est le processus par lequel nous créons « contact » avec notre environnement.

Le self est contact, son activité est la formation d'une figure d'intérêt sur un fond disponible. Une de ses caractéristiques est la formation et la destruction des gestalts.

Le self est le système par lequel l'organisme s'ajuste à chaque instant dans un champ organisme-environnement.

Le self est le processus fonctionnant pour le développement de notre organisme.

Le self est notre manière particulière d'être engagé dans le processus de contact, c'est « nous dans le processus ».

Le self est unitaire, toutes les dimensions de l'homme y sont présentes et non séparées.

Le self ne peut être appréhendé que dans l'expérience car il n'existe, ne s'actualise que dans le contact. C'est en quelque sorte une virtualité, une abstraction, il ne possède pas de réalité objective, matérielle.

Le self, mécanisme qui conduit à l'ajustement créateur dans le champ organisme-environnement, est essentiellement un processus temporel qui se déroule suivant un cycle : le cycle de l'expérience.

Cette approche du self, basée sur les notions de contact, de champ, de frontière contact et de formation, destruction des gestalts, doit être complétée par: les registres ou fonctions du self

René COUSEIN – Gestalt-thérapeute

Tel : 06 81 24 53 48

E .Mail : rene.cousein@gestalt-therapeute.com

Site Web : www.gestalt-therapeute.com

les diverses représentations du cycle de contact ou de l'expérience
les résistances ou mécanismes de défense.

Les registres ou fonctions

Le self, défini comme processus d'ajustement créateur dans un champ organisme-environnement, se manifeste dans son déploiement tout au long du cycle de l'expérience sous des aspects différenciés qui sont les registres ou fonctions. Registres ou fonctions qui sont indissociables, les unes apparaissant seulement de manière privilégiée à un instant de l'expérience, par rapport aux autres. Concrètement le ça, le moi, le mode moyen et la personnalité représentent les stades majeurs de l'ajustement créateur.

Le registre du ça

C'est un registre où le corps occupe le premier plan, les mouvements sont suspendus, il constitue le fond.

Les frontières de l'organisme sont floues, indifférenciées, c'est un état de confluence avec l'environnement. Cet état s'accompagne d'un sentiment de symbiose. Dans ce registre le self est passif, il peut être fragmenté et irrationnel quand les désirs et pulsions sont multiples et non différenciés.

L'émergence s'effectue sur le registre du ça, « ça m'arrive », et le self identifie les pulsions, les désirs et les traite sous le registre du moi.

Le registre du moi

Ce registre identifie les pulsions, les désirs, il est le siège de l'élaboration des choix, des prises de décision.

Dans ce registre le self est actif, c'est l'espace où discrimination, identification et aliénation des désirs s'effectuent, c'est le choix de la figure par rapport au fond.

La frontière contact est très clairement perçue et l'organisme peut ressentir un certain isolement, il y a séparation d'avec d'autre choix possible.

Ce registre est très actif, agressif sur le plan moteur et prend le pas sur le registre du ça après l'émergence des désirs, des pulsions, lors de l'orientation.

Les choix et prises de décisions s'effectuent en fonction de ce qui émerge (registre du ça) et de mon expérience acquise (registre de la personnalité).

Le mode moyen

Ce mode de fonctionnement du self est actif et passif à la fois, il est de voix moyenne.

C'est le lâcher prise au moment de l'accomplissement, l'écoulement énergétique est libre, l'action est unifiée et spontanée le mouvement est à prédominance active et la perception à dominance passive.

C'est le plein contact, dans cette expérience, organisme et environnement sont à la fois réunis et distincts.

Le registre de la personnalité

Pour Perls et Goodman, la personnalité c'est la structure du self, c'est l'hypothèse de ce que l'on est, la base à partir de laquelle on expliquerait son comportement. cette structure se construit comme la mémoire assimilée, intégrée des expériences antérieures du self.

La personnalité, n'est pas fixe, elle est adaptative, elle est plus stable et dispose donc d'une certaine solidité, elle est responsable, c'est l'image de soi.

La personnalité est variable, multiple en fonction du champ (comme professionnel, comme compagnon, comme ami...).

Pour Salathé, il y a trois registres majeurs: ça, moi et le mode moyen et une structure d'un ordre différent: la personnalité. La personnalité, c'est la structure qui va étayer le fonctionnement du self dans ses différents registres lors du développement du cycle de contact.

C'est elle qui construit mon identité, et me permet de me développer par l'assimilation

Les diverses représentations du cycle de contact ou de l'expérience

Le cycle du contact, découle de l'approche du self comme processus temporel. c'est le cycle de satisfaction des besoins et de nombreux auteurs ont recherché à définir les différents stades du contact.

Il s'agit toujours du processus qui décrit l'émergence d'un besoin, de comment il se développe, trouve satisfaction et de comment il disparaît pour laisser place à une nouvelle émergence.

Perls et Goodman ont décrit quatre phases principales:

Le pré-contact

Cette phase d'émergence d'un nouveau besoin est précédée de l'existence d'un fond indifférencié, calme, et de réceptivité flottante aux sollicitations éventuelles. De ce fond, où sensations et besoins divers peuvent être présents, un stimulus précis devient figure et cette figure se détache progressivement du fond. C'est l'émergence d'un besoin.

La prise de contact

Cette phase est en prise sur le désir, elle est active, mobilise l'énergie pour passer à l'action.

Cette phase nécessite d'effectuer le choix de satisfaire le besoin qui a émergé, elle engage la responsabilité.

Le plein contact

C'est la période d'accomplissement durant laquelle l'énergie se décharge. sa finalité est la satisfaction du désir, il y a adéquation entre perception, choix et actions

Le post-contact

C'est la phase de retrait et d'assimilation, d'intégration de l'expérience de contact. Le self perd de son acuité, le cycle s'achève et le sujet se retrouve disponible pour l'émergence d'une autre figure

Les résistances ou mécanismes de défenses

Les résistances sont les mécanismes de régulation du contact, elle sont présentes dans toutes les phases du cycle de contact.

Elle peuvent interrompre le cycle de contact de façon saine ou pathologique.

L'interruption saine, débouche sur une réorganisation du champ et donc sur un nouvel ajustement créateur dans un autre cycle du contact.

L'interruption pathologique, débouche sur une situation inachevée et engendre le renouvellement inconscient de tentative de bouclage.

Leurs significations se présentent :

- dans le comportement (le sujet agit de la sorte)
- dans la configuration de la frontière contact
- dans la phase d'interruption du cycle
- dans le mode de fonctionnement du self (ça, moi, mode moyen, personnalité)

Les principales résistances sont très bien illustrées par Serge Ginger** dans une représentation sous forme de tableau : Figure N° 1 et Figure N° 2.

** GINGER S., *La Gestalt, une thérapie du contact, Hommes et Groupes*, Paris, 1990

Serge Ginger	confluence	introjection	projection	rétroflexion	déflexion
les autres (l'environnement)		↓	↑		↗ ↓
Frontière-contact	⚡			↘ ↙	
moi-même (l'organisme)		↓		↘ ↙	↘ ↓

Figure N°1

La confluence

C'est une situation de non contact, il n'y a plus de frontière distincte entre organisme et environnement. « C'est un état où la frontière contact est peu perçue. »**** Il y a confusion entre organisme et environnement, fusion, symbiose, homogénéisation du champ, alors qu'il existe une différence. C'est

l'indifférenciation de la figure et du fond.

Le plus couramment, c'est le maintien du retrait où il y a absence de prise de conscience du nouveau désir.

L'introjection

Elle renvoie à toutes les introjections parentales, sociales, culturelles qui ont été ingurgitées sans examen critique, sans savoir si cela convenait ou pas. Elle est la cause de l'incapacité à discriminer, de savoir par soi-même.

L'introjection est également le mode d'apprentissage efficace, quand il correspond, quand il s'avère en adéquation avec les besoins.

L'assimilation est la manière de discriminer dans l'environnement ce qui est nécessaire pour se développer, contrairement à l'introjection qui évite la déstructuration nécessaire et indispensable.

La projection

Elle est l'envers de l'introjection, c'est attribuer à l'extérieur, l'environnement, ce qui nous appartient. Dans la projection, l'environnement est rendu responsable de ce qui a son origine dans le sujet. Le sujet perçoit l'environnement, non dans sa réalité, mais dans ce qu'il imagine.

Il y a distorsion de la frontière contact, l'organisme envahit l'environnement.

Il faut noter que la projection, la perception teintée de notre imaginaire, n'est pas obligatoirement une fausse perception, et qu'elle est à la source de nombreuses créations, littéraires, plastiques, picturales, rêves...

La réflexion

Elle consiste en un évitement de l'interaction, à retourner contre soi l'énergie mobilisée. La personne substitue à l'environnement une partie d'elle-même.

Elle s'exprime sous deux formes :

faire à soi-même ce que l'on voudrait faire à l'autre,

faire à soi-même ce que l'on voudrait que l'autre nous fasse.

C'est un processus très usité pour le contrôle de soi, particulièrement en ce qui concerne l'expression de l'agressivité et des pulsions sexuelles.

La déflexion

Elle permet d'éviter le contact direct, de réduire son intensité. C'est un mécanisme d'évitement, de déviation, de diversion.

Cela peut être un mécanisme d'adaptation dans des situations de contact difficiles. S'il est utilisé de manière systématique et non appropriée, il ne permet plus aucun contact véritable.

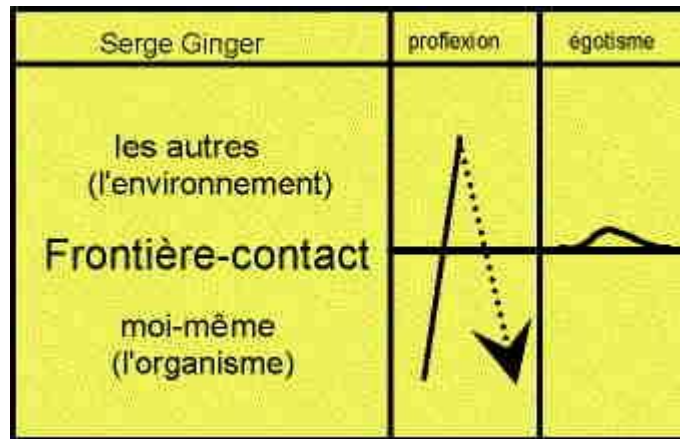


Figure N° 2

La proflexion

C'est le mécanisme qui consiste à faire à autrui, ce que l'on voudrait qu'il nous fasse. c'est une manière d'attendre une réponse désirée, sans avoir à en effectuer la demande (explicite).

C'est une manière de chercher dans l'environnement une réponse désirée, caractérisée par une forme de non contact avec ses propres ressources.

L'égotisme

Dans l'égotisme, il y a renforcement, rigidification de la frontière : séparation de l'organisme et de l'environnement.

Cela se manifeste par le besoin de contrôler les variables de la situation (awareness avec ses propres processus d'ajustement) et cela réduit les possibilités de passage de l'action à l'interaction. Il n'y a pas le lâcher prise nécessaire pour permettre le passage au mode moyen.

C'est parfois une phase nécessaire de « récupération narcissique » au cours du parcours thérapeutique.

Les mécanismes de défense, ou résistances exposés, s'ils sont mis en oeuvre de manière délibérée et accessible à la conscience, ne peuvent être considérés comme pathologique, mais seulement comme des modalités intentionnelles de gestion du contact (même s'ils peuvent être considérés comme inappropriés dans une situation particulière).