

J'ai choisi ces quatre thèmes à la fois parce qu'ils me paraissent fondamentaux dans la pratique d'un Gestalt-thérapeute et parce qu'ils renvoient à quatre livres dans lesquels il est possible pour ceux qui le souhaiteraient d'approfondir ces notions. Une bibliographie a été remise aux participants de l'atelier, je la joins à ce compte rendu pour ceux qui auraient la curiosité d'y aller voir.

1- La dimension temporelle : « hic et nunc », ici et maintenant.

Référence au livre de Bernard Vincent, *Présent au monde : Paul Goodman*, Bordeaux, L'Express, 2003.

Le temps de la thérapie n'est pas un temps linéaire, c'est un temps dans la durée, fait d'alternance de *chronos* et de *kairos*, de répétitions. De répétitions portées par la certitude que ce qui se répète au cours des séances est comme l'eau du fleuve d'Héraclite : « on ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve », dans cette certitude d'un mouvement toujours changeant, d'un devenir, d'un à venir pas encore présent.

Le thérapeute et son patient / client ont besoin de temps pour s'installer là et maintenant, dans ce lieu, dans ce temps présent. Dans ce moment-là (que je peux visualiser comme l'intersection de deux droites dans un repère orthonormé) vont émerger des formes en mouvement. La Gestalt-thérapie a – parmi ses origines – la Gestalt théorie : théorie de la forme et la notion de *gestalten* : forme en mouvement, mais aussi en verbe : créer, agencer, aménager, accroître, rendre intéressant.

Dans maintenant et comment, concept développé par Perls qui s'appuie plus sur la phénoménologie, le thérapeute porte l'attention sur le présent de la situation en cours, comment le patient s'exprime, avec quels mots, quelles sensations, quelles émotions – ou absence – d'émotions. Même si le contenu porte sur le passé, c'est dans ce présent de l'espace thérapeutique qu'il est exprimé et entendu, vu, déplié, représenté.

Comment ça se vit dans le travail thérapeutique ?

- **Dans la définition du cadre thérapeutique** qui va s'élaborer dans une co-construction autour du temps : durée, rythme des rencontres, communication avec texto/mail ou non entre deux séances etc.. arrêt du travail thérapeutique.

Pour ma part, **la durée** de la séance est d'une heure, c'est un choix que j'assume par ce que c'est celui de mon confort. Dans cette heure, j'ai le temps nécessaire – pour moi, là encore – de laisser dérouler le cycle du contact. Je fais ici référence au cycle du contact de Zinker, concept repris et redéveloppé par Serge Ginger.

Rythme des rendez-vous : dans ma pratique, je m'autorise de très nombreuses modalités de fonctionnement, mais toujours dans le cadre d'une co-construction entre ce qui est possible pour les deux (thérapeute et patient), la posture de base étant la proposition d'un planning dont le rythme sera réévalué si nécessaire au bout de cinq séances.

Arrêt du travail thérapeutique : là encore, il me paraît fondamental de co-construire ce qui sera la fin du travail thérapeutique. Je pense au cas de Lisa, 10 ans. Je lui fais part – ainsi qu'à sa maman – de la possibilité d'arrêter nos rencontres. Lisa réussit à exprimer l'idée qu'elle tient à venir même si tout semble bien aller. C'est le moment où elle s'autorise à « se lâcher et à se confronter » avec sa maman qui est

plutôt fusionnelle avec elle – Lisa a été adoptée, elles vivent seules. A l'origine de la consultation : de l'algodystrophie.

Nos rendez-vous permettent d'exprimer son opposition, ses désaccords, sa dépendance, mais aussi sa différence « sans faire de peine » à sa maman ! Nous sommes convenues de maintenir un lien en fixant un rendez-vous tous les deux mois !

- **Dans l'attention au comment :**

Le comment est mis en avant plus que le pourquoi de l'histoire du patient, même si celle-ci peut être évoquée et travaillée dans la relation. Le comment se traduit par une attention toute particulière tout au long de la séance à la posture, la voix, les gestes, la respiration du patient dans l'échange.

- **Dans l'attention portée au processus,** c'est-à-dire ce qui se passe en ce moment et en ce lieu et qui peut se présenter par ces points : le ressenti dans l'instant, les évitements,

Cas clinique

Exemple de Mathias, 9 ans lors du premier entretien :

Marie-Thé : « *Dessine le lieu où tu habites, puis tu y places les personnes avec qui tu te sens proches.* »

Il dessine une maison (comme le font des enfants de 5 ans à peu près) et rien d'autre.

Marie-Thé : *Aucun humain sur le dessin ?*

Silence, voire mutisme.

Tu te dessines maintenant sur cette autre feuille dans un endroit où tu aimes bien être ! où tu es à l'aise.

Il dessine un étang et à côté une mare, un grand arbre.

Il ne manque pas quelqu'un sur ce dessin ?

« Non je ne vois pas ! » C'est tout ce qu'il dira de la séance !

Dans le maintenant et comment, s'installe cette relation qui débutera par un long travail non verbal, durant quatre mois à raison de deux séances par mois, il va jouer sans rien exprimer de lui ! Il va vivre sur un mode absent à lui-même et sans langage. Il va être là, planté comme un arbre au creux d'une forêt. Je sais qu'il écoute mais qu'il ne dira rien ! Puis il acceptera de jouer à des jeux de ballons et de balles de jonglage. Quatre mois plus tard, il pourra dire à ses parents qu'il est victime dans sa classe et dans la cour de récréation de moqueries incessantes d'un garçon qui s'acharne sur lui. Les parents pourront alors faire le nécessaire auprès de son enseignant qui pourra à son tour voir ce qui se passe.

2- La psychothérapie comme esthétique ou la notion « d'art relationnel ».

Référence au livre de Jean Marie Robine, *La psychothérapie comme esthétique.*

Les concepts fondamentaux de la psychothérapie gestaltiste sont d'ordre philosophique et esthétique plus que technique.

Baumgarten (métaphysicien, 1714 - 1762 et inspirateur de Kant) définit l'esthétique comme la science de la connaissance sensible, opposée ainsi à la connaissance des objets et de la logique.

Le terme esthétique revêt deux significations différentes :

- L'une en relation avec l'art.
- L'autre en relation avec la sensorialité, le goût entre autre.

Regard du côté de l'art : l'œuvre d'art n'accepte aucune référence à son utilité, à des critères extérieurs, à des valeurs promues.

La constituante esthétique de la Gestalt-thérapie origine de fait l'expérience dans le domaine des sens : sensations, perceptions, ressentis.

(Pour ma part, je m'appuie beaucoup sur le livre de François Cheng, *Cinq essais sur la beauté*, pour expliquer la façon dont je travaille)

Comment ça se vit dans le travail thérapeutique ?

Par une grande diversité de pratiques qui pourrait de l'extérieur troubler la compréhension de ce qu'est la Gestalt-thérapie et les Gestalt-thérapeutes.

Le Gestalt-thérapeute est un artiste de la relation et rentre en relation, en contact, en mobilisant ses sens et les émotions qui y sont reliées :

- La vue avec des ateliers photos, des prises de vues, des clichés, des arrêts sur images (cf le travail de Catherine Lioury aux Collégiales)
- L'audition avec des ateliers ou des pratiques musicales, sonores (cf le travail de Jérôme Chartier ou de Dominique Heckmann de présence à soi avec la voix)
- Les sensations du toucher avec le support de la terre, du collage, du découpage.
- Les sensations du goût : cf. le travail fait par Marie Desbois avec des personnes addictes, travail en groupe d'échanges autour de l'odorat et du goût et aussi du dégoût.
- Le ressenti kinesthésique, le déplacement, la motricité (cf le travail de clown, de danse, etc.)

Illustration de deux cas cliniques : le travail de bâillement avec un jeune de 17 ans qui va découvrir que bailler n'est pas se laisser aller, que ça peut être bon aussi et qu'il peut regarder autrement plein d'autres choses ! et avec un adulte de 35 ans pour lequel c'est impossible (croit-il) de se mettre debout pendant une séance de travail, puis impossible de bailler, puis impossible de faire du bruit en baillant, une grimace etc...

3- La notion d'incertitude cultivée.

Référence au livre *L'incertitude cultivée* de Franck Staemmler, l'Exprimerie.

Dans la pratique thérapeutique, il est fréquent d'avoir à vivre l'expérience du passage du vide : silence, vide angoissant !! vide fertile !! D'avoir à passer par une phase de confusion, de ressentir l'impasse et le trouble qui va avec, avant de parvenir à une co-construction qui prend forme on ne sait comment !

Je vais évoquer le cas de Laura : « *Je ne peux plus sortir de chez moi, j'ai tant donné pour cette association, pour cette personne et maintenant j'ai peur, peur de la rencontrer, peur de sa toute puissance, peur de ses menaces.* » J'avais au cours de séances précédentes échangé sur son investissement dans cette association « séduisante » dans son projet : la création et l'entretien d'un jardin collectif avec plantes médicinales et anciennes.

Je lui propose de fermer les yeux et d'être attentive à ce qui passe en elle, à l'instant présent, à ressentir cette peur panique qui l'amène à se terrer alors qu'elle adore vivre à l'extérieur et cultiver le jardin, le sien et l'associatif.

Sa respiration se fait hachée, presque coupée. Je lui en fais part

Elle me dit qu'elle est en train de mourir ; le trouble, la confusion s'installe de part et d'autre.

Je lui communique une image qui fait figure pour moi : celle d'un magnifique chèvrefeuille sur un arbuste. Et l'on poursuit notre travail en partageant nos connaissances et ressentis autour du chèvrefeuille. ***Bien sûr que je ne sais pas où je vais, où l'on va, mais on y va ensemble !***

Je lui suggère de choisir un des arbustes, elle accepte et au bout d'une minute, elle éclate de rire. Ouah, ouh là là, mais il va me tuer, m'étouffer. Elle est l'arbuste étouffé(e) sous le magnifique chèvrefeuille exubérant aux mille fleurs.

Comment ça se vit dans le travail thérapeutique ?

Je prends moi-même appui sur la métaphore du cheval et du cavalier proposée par Roland Jouvent dans Le cerveau magicien.

En prenant appui sur soi (sa fonction personnalité), sa capacité à rentrer dans l'incertitude, voire la confusion, dans le doute, dans la confiance au processus, dans le vide qui va devenir fertile, dans la posture de ne plus savoir chère à Jacques Blaize pour faire place à de l'ouverture et à la créativité des métaphores, des dessins, des sculptures en terre, pâtes à modeler, construction et déconstruction...

En prenant appui sur ses sensations corporelles, sur ses jambes et sur son environnement après en avoir vérifié l'état de sécurité !

« C'est une sorte de tissage, où ce qu'apporte l'un est repris par l'autre et permet l'émergence de formes communes : métaphores, résonances.

Le thérapeute fait des interventions et partage avec lui son vécu de la situation, un vécu global issu d'une intelligence du corps, d'une appréciation interne pouvant prendre le pas sur l'intellect. »

4- La notion de co-construction.

Référence au livre *La troisième histoire*, de Jean Marie Delacroix, éd. Dangles.

« En tant que thérapeutes, nous ne travaillons jamais avec des individus seuls, car eux-mêmes vivent dans des groupes, des communautés, en société, dans un environnement humain et non humain qui les transforme et qu'eux-mêmes transforment, dans une réciprocité permanente et une interconnexion complexe. »

Dans la perspective de champ, - un des courants de la Gestalt-thérapie - ce qui émerge et évolue dans la relation thérapeutique est issu non pas de l'une ou l'autre personne en présence, mais de ce qui se crée du fait de leur co-présence et de leur interaction.

La mise en place de ce processus suppose une posture de bienveillance et la certitude éprouvée dans son corps de pouvoir avancer dans l'incertitude, de prendre le risque que ça ne marche pas.

Il suppose encore plus une posture de « coopération » avec l'autre, le mieux placé pour savoir ce qui le concerne.

Le fait de travailler avec des enfants permet de développer facilement cette posture où il y a de la place pour du jeu – ou pas –, pour du dévoilement de soi, quand c'est nécessaire.

En Gestalt, on va parler de travailler à la « frontière contact » avec toutes les variations possibles d'ouverture et de fermeture de cette frontière.

Commentaires :

On ne sait jamais d'avance ce qui va se produire, il est bon d'avoir des outils pour gérer ce qui va surgir.

On a déjà vécu l'expérience de ce processus : il est possible de l'identifier, le nommer là dans la séance, on peut le ressentir « awareness ».

« C'est l'individu dans son rapport au monde, le monde dans son rapport à l'individu, ce qu'il y a entre les deux et ce qui se crée à partir de cet entredeux et qui est beaucoup plus que la somme des deux » *La troisième histoire*, Jean-Marie DELACROIX.

On a des connaissances théoriques sur les phénomènes de groupe, sur la recherche de leadership et le besoin d'être relié, sur le développement de l'adolescent.

On a notre équation personnelle : notre intuition, nos sensations, notre style.

Bibliographie

Livres de Gestalt

BLAIZE Jacques, *Ne plus savoir, phénoménologie et éthique de la psychothérapie*, L'Exprimerie, 2002.

DELACROIX Jean Marie, *La Troisième Histoire : Patient-psychothérapie : Fonds et formes du processus relationnel*, Edition Dangles, 2006

DESHAYS C., *Trouver la bonne distance avec l'autre grâce au curseur relationnel*, Inter éditions – Dunod Paris, 2010

FRANCESETTI G., GECELE M., ROUBAL J., *Psychopathologie en Gestalt thérapie*, L'Exprimerie 2014

FRANCK Ruella, *Le corps comme conscience*, L'Exprimerie 2005

KEPNER J., *Le corps retrouvé en psychothérapie*. Retz 1998

MASQUELIER SAVATIER Chantal et Gonzague MASQUELIER, (sous la direction de) *Le grand livre de la Gestalt*, édition Eyrolles, 2013

PERLS F, HEFFERLINE R, GOODMAN P, *Gestalt- thérapie*, L'Exprimerie, 2001

ROBINE Jean Marie, *La psychothérapie comme esthétique*, L'Exprimerie, Bordeaux, 2006

ROBINE Jean Marie, *S'apparaître à l'occasion d'un autre*, L'Exprimerie, 2004

SAUZEDE LAGARDE A et J.P., *Former une famille heureuse*, Inter éditions –Dunod , 2005

SAUZEDE LAGARDE A et J.P. *Entre câlins et tempêtes, créer un couple durable*, Inter éditions – Dunod 2011

SCHOCH de NEUFORM, *Un dialogue thérapeutique*, L'Exprimerie 2005

STAHL R., « La gestalt dans les organisations » in *Les outils du développement personnel pour manager*, sous la direction de BROUARD S. et DAVERION F., Eyrolles 2010
Les cahiers de Gestalt-thérapie (revue du collègue européen de Gestalt-thérapie)
La Revue Gestalt (revue de la Société Française de Gestalt)
Bernard Vincent, *Présent au monde : Paul Goodman*, Bordeaux, L'expressimie, 2003,

Autres références théoriques

ANZIEU Didier, *Le Moi-peau*, Dunod, 1995
CHENG F., *Cinq méditations sur la beauté*, Albin Michel, 2008
CHENG F., *Cinq méditations sur la mort, autrement dit la vie*, Albin Michel, 2013
COMTE SPONVILLE A., *Le sexe ni la mort, Trois essais sur l'amour et la sexualité*, Albin Michel
DEVIENNE E. et al, *Le grand livre de la supervision*, Eyrolles, 2010
JOUVENT Roland, *Le cerveau magicien*, Odile Jacob, 2009
ROUSTANG François, *Savoir attendre pour que la vie change*, édition Odile Jacob
STERN Daniel, *Le moment présent en psychothérapie : un monde dans un grain de sable*, Editions Odile Jacob, 2003