

LA GESTALT THÉRAPIE

Louis Guérette m.d.
Hôpital Notre-Dame

I- LES ORIGINES DE LA GESTALT

- A- Antécédents culturels et scientifiques
 - 1) en philosophie
 - 2) en science de la nature
- B- Fritz Perls
- C- Les influences directes sur la Gestalt

II- LA THÉORIE DES *GESTALTEN*

- 1) La réalité est un phénomène existentiel
- 2) L'*awareness* est la prise de conscience de la réalité
- 3) L'*awareness* se produit aux zones de contact
- 4) La fluctuation de la figure sur le fond organise la perception
- 5) Les *gestalten* sont des appréhensions globales et intégrées de la réalité
- 6) Les *gestalten* suivent un processus
- 7) Un processus adéquat dépend de *gestalten* adéquates
- 8) La vie est un processus perpétuel

III- LA PATHOLOGIE DES *GESTALTEN*

- A- Qualités des *gestalten*: vivacité, complétude, flexibilité
- B- Les résistances
 - 1) introjection
 - 2) projection
 - 3) confluence
 - 4) réflexion
 - 5) déflexion

IV- LA THÉRAPIE DE GESTALT

- A- Les buts de la Gestalt: *awareness* et *self-support*
- B- Les caractéristiques de la Gestalt:
 - expérientielle et non-intellectuelle
 - *awareness* et non pas ajustement
- C- Les techniques de la Gestalt
 - 1- principes de base:
 - *here and now*
 - *safe emergencies*
 - vision positive des conflits et résistances
 - polarités
 - 2- techniques courantes
 - la chaise vide
 - le rêve
 - les fantaisies
 - l'amplification
 - le renversement des rôles
 - régler ses comptes
 - faire le tour

LA GESTALT THÉRAPIE

Louis Guérette m.d.

I- LES ORIGINES DE LA GESTALT

A- ANTÉCÉDENTS CULTURELS ET SCIENTIFIQUES

1) En philosophie:

La seconde partie du XIXe siècle fut marquée en Europe par une réaction croissante contre la philosophie idéaliste jusque là prévalente, surtout représentée par Kant et Hegel et qui accordait la priorité aux essences ou aux idées (les "*noumènes*" de Kant) sur les choses réelles (les "*phénomènes*" de Kant). Cette réaction s'est précisée sur deux fronts:

a) La phénoménologie, définie par Hegel comme "la science de l'expérience de la conscience", quitte le terrain du savoir absolu (les essences) pour s'interroger sur ce qui précède le savoir, le préréflexif, l'irréfléchi, sur lequel prennent appuis la réflexion et la science. Avec Husserl (1859-1938), elle devient description des "phénomènes" et il entend par là l'exploration de ce qui est donné à la conscience en refusant toute hypothèse sur la cause de ce donné, aussi bien sa cause extérieure physique que sa cause intérieure psychologique. Husserl développera une méthode privilégiée pour faire cette étude: l'*εποχή* ou "mise entre parenthèses" ("*bracketting*").

b) Pour l'existentialisme en philosophie, l'existence s'oppose à l'essence comme la réalité vécue à l'idée. L'essence, au coeur de cette réalité mais au-delà du sensible, constitue sa nature profonde que seul l'esprit peut saisir. Pour le philosophe classique depuis Platon, l'essence, ou l'idée (d'où l'idéalisme) fonde l'existence. Par contre, avec les penseurs qu'on dit existentialistes (Kierkegaard, Jaspers, Buber, Sartre), l'existence devient l'unique fondement du réel et le point de départ obligé de la réflexion. Toute expérience part de l'expérience originaire de l'existence et c'est à retrouver cette expérience originaire que la pensée doit s'employer. A partir du primat de l'existence, l'homme ne peut plus être défini par un certain nombre de propriétés ou de caractères innés: raison, morale, etc... Puisque l'existence précède l'essence, il n'y a pas de nature humaine et rien ne vient justifier les décisions humaines comme rien ne les détermine; l'homme est donc radicalement libre, totalement responsable de ses actes et l'unique créateur de ses valeurs. D'où l'importance de l'engagement par lequel l'homme assume les valeurs qu'il a choisies et qui donnent un sens à son action. Husserl disait que "le sens est une intention de l'esprit", soulignant ainsi à la fois le fait que la conscience tend à (*intendere*) donner un sens aux objets et que cette "intention" engage en quelque sorte le sujet conscient.

On pourrait résumer en disant que la phénoménologie oriente la connaissance vers le vécu immédiat et que l'existentialisme oriente les attitudes en fonction de cette perception première.

2) En science de la nature:

La révolution subjectiviste qui bouleversait la philosophie ne pouvait avoir un impact aussi grand sur le développement phénoménal des sciences exactes à cette époque. Néanmoins, en psychologie et en psychiatrie, en prise sur ces deux domaines, l'influence fut plus marquée.

Dès la fin du XIXe siècle, Wilhem Dilthey (1833-1911) réclamait déjà la constitution d'une philosophie compréhensive ou descriptive, "*capable d'analyser la vie psychique sans la mutiler*" tout en reconnaissant cependant l'importance du contrôle scientifique des hypothèses. De même W. Windelband distinguait, en 1894, entre les sciences *nomothétiques*, visant à analyser des lois générales, et les sciences *idiographiques*, visant à décrire les phénomènes dans leur unicité. C'est un philosophe moins connu de cette période, Franz Brentano (1838-1917) qui développa le concept fondamental d'intentionnalité: la conscience est définie par le fait qu'elle tend vers quelque chose, pointe à quelque chose en dehors d'elle-même, plus spécifiquement qu'elle vise à l'objet. Ainsi, l'intentionnalité accorde à la conscience son contenu significatif: la conscience est toujours la conscience de quelque chose, de même que l'être (sein) est toujours posé dans un réel particulier, c'est-à-dire un *être-là* ou un *être au monde (dasein)*. Cette notion d'intentionnalité est à la base de la phénoménologie, de l'existentialisme et de la psychologie de la forme. Il n'est pas indifférent de découvrir que Brentano fut à la fois le professeur de Husserl (phénoménologie), de Freud (psychanalyse) et de E. Meining, fondateur de l'école de Graz, première version, avant l'école de Berlin, de la psychologie de la forme.

Les deux manifestations les plus frappantes du courant phénoménologique en science se retrouvent donc en psychiatrie, chez Karl Jaspers ("*Psychopathologie générale*") qui fit ensuite carrière en philosophie, et surtout en psychologie de la forme; ce dernier courant fut surtout développé par l'école de Berlin (Koffka, Koehler, Wertheimer) dont on verra certains des apports les plus importants (*gestalten*, figure-fond, complétion) se concrétiser thérapeutiquement à travers l'oeuvre de Fritz Perls.

B- FRITZ PERLS (1893-1970)

Né à Berlin dans une famille juive, Perls a fait ses études de médecine et a travaillé en Allemagne jusqu'en 1933. Durant cette période, il fit de la médecine avec Kurt Goldstein (1878-1965), psychiatre, neurologue, philosophe et l'un des fondateurs du mouvement humaniste aux Etats-Unis. On doit entre autres à Goldstein l'approche organismique, le concept d'actualisation de soi et une théorie de la personnalité. Perls suivit aussi des cours de Gelb, un élève de Koehler, en psychologie de la forme, des cours de Paul Schilder et de Paul Federn, père du concept de "frontières du moi", et fut supervisé en psychothérapie par Hélène Deutsch et Hirschman. Par la suite il entreprit une analyse avec Whilem Reich qui l'enthousiasma et fut encore supervisé par Otto Fenichel et Karen Horney.

En 1933, avec la montée d'Hitler, les conditions faites aux Juifs le forcèrent à quitter l'Allemagne et grâce à l'influence d'Ernest Jones, il put trouver un poste de psychiatre en Afrique du Sud dont il fonda l'Institut de Psychanalyse en 1935. Le développement de l'apartheid l'amena à émigrer aux Etats-Unis en 1946, où il publia en 1951, avec Hefferline (un psychologue expérimental) et Paul Goodman (un sociologue et philosophe) son livre le plus important, *Gestalt Therapy*, dont Aldous Huxley disait, sans doute avec un peu d'exagération, que c'était "*le seul livre sur la psychothérapie qui vaille la peine d'être lu!*"

Ainsi influencé par la psychanalyse, la phénoménologie et la psychologie de la forme, il développa à cette époque la Gestalt thérapie, secondé par son épouse Laura Perls, une psychologue formée à l'école de Berlin. L'Institut de Gestalt de New-York fut fondé en 1952 et celui de Cleveland en 1954. En 1966, Perls s'établit à Esalen, la Mecque du courant humaniste aux Etats-Unis, puis passa les dernières années de sa vie en Colombie Britannique (Lake Cowichan) avant de revenir mourir en Californie en 1970. Jusqu'à au moins 1980, son

épouse Laura, née en 1900, animait toujours avec vigueur des ateliers sur la Gestalt à travers le monde.

C- LES INFLUENCES DIRECTES SUR LA GESTALT THÉRAPIE

En dépit d'un point de départ psychanalytique, la Gestalt thérapie est tributaire de trois courants de pensée contemporains qui l'ont influencée de façon radicale au point d'en faire pratiquement une anti-psychanalyse.

1) Le courant philosophique existentialiste (Martin Buber, Jean-Paul Sartre) met l'accent sur l'existence plutôt que sur l'essence, c'est-à-dire sur le vécu subjectif dans l'ici et maintenant (*here and now*), plutôt que sur des catégories logiques, idéales et abstraites. Les dimensions fondamentales de la liberté, de l'engagement et de la responsabilité inéluctable qui découlent du primat de l'existence sur l'essence imprègnent toute la Gestalt thérapie.

2) La psychologie de la forme, surtout l'École de Berlin (Koehler, Wertheime, Koffka), fournit à Perls des concepts fondamentaux que leur l'approche phénoménologique avait permis de développer, notamment:

a) la perception comme un tout intégré constituant plus que la somme de ses parties (*gestalt*) et basée sur le besoin inné chez l'humain d'organisation et d'intégrité de l'expérience perceptuelle

b) la notion de figure et de fond

c) le phénomène de complétude vers lequel tend toute perception des formes. Alors cependant que les psychologues de la forme appliquaient ces concepts strictement à la connaissance des phénomènes sensoriels et cognitifs, Perls en étendit l'application, comme on le verra plus loin, aux phénomènes émotifs également.

3) La psychanalyse non-orthodoxe de Wilhelm Reich, mettait l'accent sur le corps comme expression concrète des conflits et des défenses de l'individu (l'armure caractérielle). L'observation et la mobilisation du corps acquièrent ainsi une place importante dans la Gestalt thérapie, mais moins importante cependant que dans un autre rejeton de la pensée reichienne: la bio-énergie d'Alexandre Loewen.

D'autres influences peut-être aussi importantes sont venues de Carl Jung (les rêves considérés comme des productions positives et créatrices de l'esprit humain), d'Otto Rank (la polarité union-séparation, l'aspect constructif des résistances et l'accent sur le développement des capacités créatrices de l'individu) et enfin du Zen que Perls alla étudier au Japon.

Ces préambules théoriques mais essentiels étant complétés, nous allons maintenant entrer dans la présentation concrète de la Gestalt thérapie. Afin de faciliter l'apprentissage de ses principes fondamentaux et de leur application clinique, nous avons tenté de les résumer, de façon probablement élémentaire parfois, en une série de propositions très simples qui s'enchaînent et qui peuvent être suivies d'exercices faciles visant à faire de ces propositions des réalités vécues. Il est souhaitable que ces exercices soient complétés au fur et à mesure du développement de ce cours, car, comme on le verra à plusieurs reprises, ce qui n'est pas vécu ici et maintenant (*here and now*) a peu de place en Gestalt et la seule validation de ces données est expérientielle, c'est-à-dire reliée essentiellement à leur capacité d'être expérimentées directement par les protagonistes.

LES ORIGINES THÉORIQUES DE LA GESTALT THÉRAPIE

Wilhem Dilthey (1833-1911)
Franz Brentano (1839-1917)

PSYCHANALYSE

Sigmund Freud

PSYCHOLOGIE PHÉNOMÉNOLOGIQUE

École de Berlin

Carl Stumpf

E. Meinong

Koehler-Koffka-Wertheimer
(psychologie de la forme)

École de Graz

EXISTENTIALISME

St-Augustin

Pascal

Kierkegaard

Nietzche

Buber

PHILOSOPHIE PHÉNOMÉNOLOGIQUE

Husserl

Heidegger

Merleau-Ponty

J-P Sartre

PSYCHANALYSE EXISTENTIELLE

Erwin Binswanger - Medart Boss
- Roland Kuhn

MOUVEMENT HUMANISTE EN PSYCHOLOGIE (troisième force)

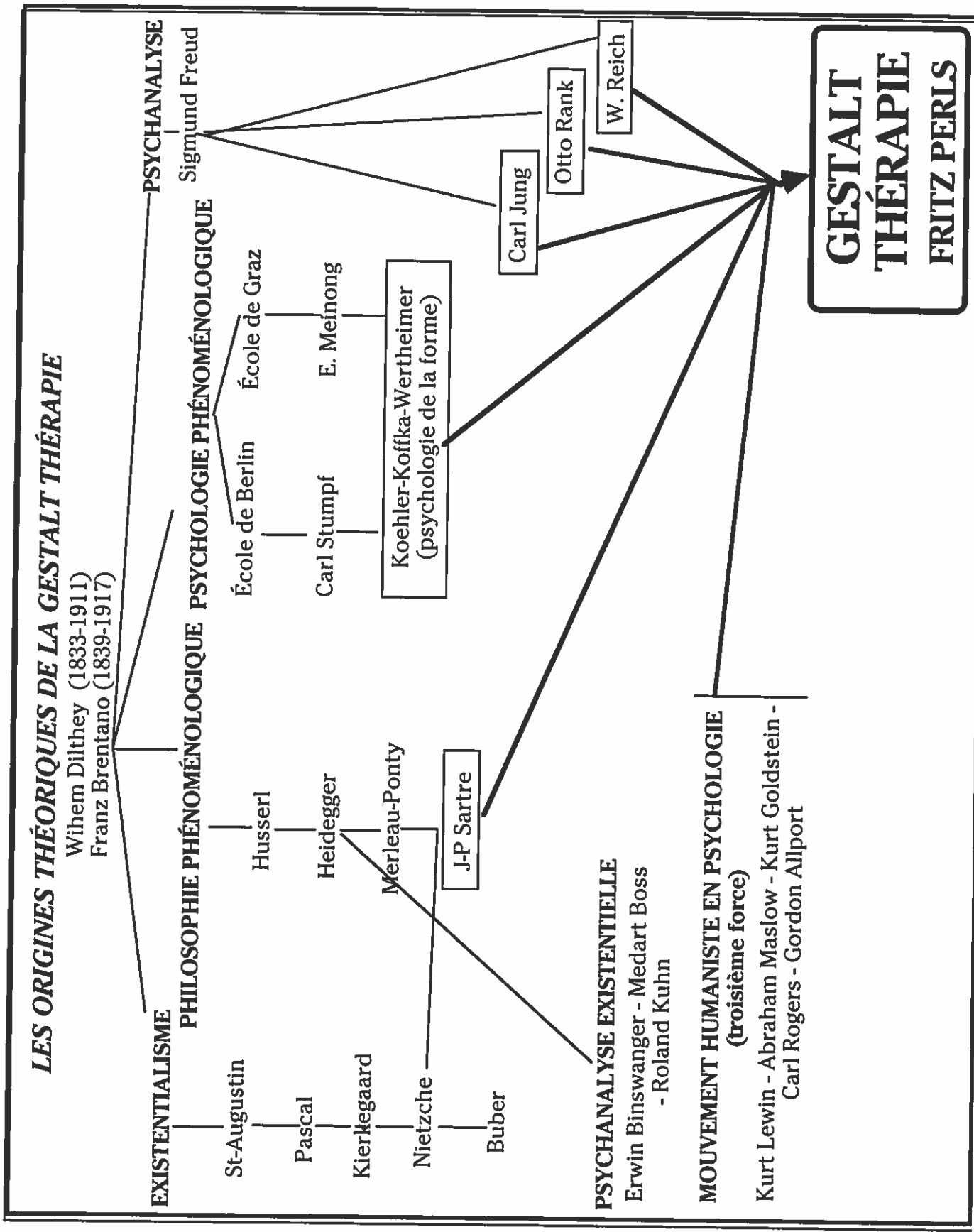
Kurt Lewin - Abraham Maslow - Kurt Goldstein -
Carl Rogers - Gordon Allport

Carl Jung

Otto Rank

W. Reich

**GESTALT
THÉRAPIE
FRITZ PERLS**



II- LA THÉORIE DES GESTALTEN

1) La réalité est un phénomène existentiel, c'est-à-dire essentiellement posé dans le moment présent et appréhendé subjectivement par l'individu.

L'individu, pour sa croissance physiologique et psychologique, entre dans un processus incessant d'échange avec son environnement. Les notions d'organisme, de besoin et d'environnement sont donc indissociables lorsqu'on veut vraiment parler de la réalité.

Notons que cette conception de la réalité est conforme aux positions phénoménologiques et existentialistes décrites plus haut. La notion de besoin doit être prise, pour toute la durée de ce cours, dans son sens le plus large: il s'agit tout autant des besoins instinctuels que des besoins affectifs ou du simple besoin de stimulation sensorielle ou cognitive qui maintient la conscience en éveil.

Exercice

2) L'awareness¹ est constitué par la conscience que l'individu prend de cette réalité.

Cette prise de conscience peut être plus ou moins consciente mais on notera qu'elle comporte un élément de sensation (*sensing*) peut-être encore vague et d'excitation (*excitement*) qui accompagne tout phénomène au sens propre.

Cette excitation, comme on le verra plus loin, sera souvent étiquetée comme "anxiété" par un patient qui tente d'échapper à tout contact. Allons maintenant voir à quel niveau de l'organisme l'awareness émerge.

3) L'awareness se produit à divers niveaux appelés zones de contact

Les zones de contact (*contact boundaries*) sont situés aux interfaces entre la personne et l'environnement. Ces zones sont multiples et les psychologues de la forme concentraient surtout leurs recherches sur la prise de contact avec la réalité aux niveaux olfactif, tactile, visuel, auditif, cénesthésique. Perls y a ajouté la dimension émotive. Les gestaltistes contemporains (Polster) parleront par exemple de:

I boundaries: pour un individu, c'est la limite à partir de laquelle le contact n'est plus permmissible et qui se marque par des lieux, des images, des idées, des souvenirs dans lesquels l'individu ne souhaite pas s'engager.

Body boundaries: l'awareness plus ou moins complet des diverses parties ou fonctions corporelles.

Value boundaries: c'est la zone qui sépare le système de valeurs d'un individu des nouvelles valeurs auxquelles il est confronté. Cette zone est particulièrement activée lorsqu'on entre en contact avec des cultures étrangères, et encore plus lorsqu'on voit, par exemple, des gens qu'on croyait familiers adopter des comportements qui remettent nos valeurs en question.

¹*awareness*: terme anglais à peu près intraduisible. C'est la "prise de conscience" ou la "conscience à...", dans un sens global qui dépasse le terme français de conscience et implique à la fois la totalité des dimensions sensorielles, émotives et intellectuelles.

Perls, Hefferline et Goodman définissent ainsi la zone de contact: *The contact boundary is not so much a part of the organism as it is essentially the organ of a particular relation of the organism and the environment*. Perls soulignera plus tard la nature dualiste de toute interaction: *"Wherever and whenever a boundary comes into existence, it is felt both as contact and as isolation". "The boundaries, the place of contact, constitutes the Ego. Only where and when the Self meets the "foreign" does the Ego start functioning, comes into existence, determines the boundary between the personal and the impersonal field"*.

On verra plus tard que c'est au niveau même des zones de contact que la pathologie, la psychothérapie et le changement se produisent.

Exercice:

Notons au passage un phénomène fascinant et omniprésent: celui de la relation figure-fond (*figure-ground*).

4) Les notions de figure et de fond et la fluctuation continue de la figure sur le fond sont les organisateurs fondamentaux de la perception.

Ce qui émerge du fond comme une figure correspond aux besoins (au sens large entendu plus haut) de l'individu et pourra être plus ou moins reconnu et assumé comme tel.

Exercice

Notons maintenant que, sur cette toile de fond constamment mouvante et éclairée par l'*awareness*, ce sont des *gestalten*² qui émergent.

5) Les *gestalten* sont des appréhensions globales et intégrées de l'environnement, émergeant à la conscience au niveau des zones de contact, et réunissant plusieurs modalités perceptuelles inséparables les unes des autres.

Ces perceptions diverses (sensorielles, cognitives, émotives) correspondent aux "besoins" de l'organisme et s'accompagnent d'excitation. Elles se forment par une synthèse effectuée au sein même de l'organisme qui les perçoit et dont la résultante est plus que la somme des parties. On peut donc définir la psychologie de la gestalt comme l'étude expérimentale de la nature organisée des perceptions. Wertheimer formulait ainsi la théorie de la Gestalt: *There are wholes, the behavior of which is not determined by that of their individual elements, but where the part processes are themselves determined by the intrinsic nature of the whole. It is the hope of gestalt theory to determine the nature of such wholes.*" Perls donne les exemples suivants de gestalten:

- a) La couleur d'un objet varie selon la couleur du fond sur lequel il est présenté.
- b) Une mélodie reste la même quoiqu'on en change toutes les notes pour la transposer dans une autre tonalité.
- c) Trente deux pièces d'échec dans leur boîte n'ont pas le même sens qu'au milieu de la partie.

² *gestalten*: pluriel allemand du mot *gestalt* qui signifie forme

d) La position d'un signe dans un ensemble change la signification et même l'essence de ce signe:

3
2
s o l d a t
2
3

G
R
2 8 1 0 4 6 5
S
S
E

Voyons, dans les exemples visuels qui suivent, comment la gestalt s'installe subitement, comment elle peut être retrouvée facilement par la suite et comment elle peut se modifier massivement et d'un seul coup:

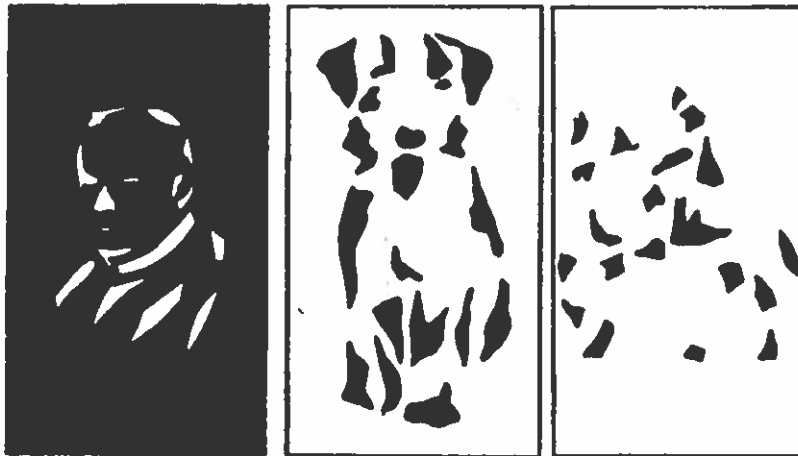


FIGURE 2



FIGURE 1

Une autre caractéristique des *gestalten*, essentielle à la Gestalt thérapie comme on le verra plus loin, consiste en ce qu'elles ont tendance à se compléter (principe de complétude). Ce principe de complétude est illustré dans les images incomplètes qui suivent. Notez comment la conscience perceptive cherche à compléter la perception et avec quelle rapidité la gestalt s'installe une fois que la conscience perceptive est établie.



FIGURES 3, 4, 5

6) Les *gestalten* sont en évolution constante qu'on appelle "processus"

Ce processus consiste en l'émergence initiale d'un besoin, sa reconnaissance progressive, son épanouissement éventuel et enfin sa résolution complète dans la satisfaction, ce qui libère des énergies et laisse la place à l'émergence de nouvelles *gestalten*.

On peut ainsi considérer que le processus comme la succession des étapes du traitement d'une nouvelle expérience par l'organisme. Perls en avait élaboré une formulation que nous illustrerons dans le prochain chapitre en parallèle avec celle de deux psychologues québécois (Garneau et Larivey 1979), auteurs d'un modèle issu de la Gestalt mais à orientation plus didactique et qu'ils ont appelé Auto-développement. On verra plus loin comment se formule le processus en auto-développement.

7) Un processus adéquat nécessite des *gestalten* adéquates.

Les *gestalten* idéales, c'est-à-dire qui permettent un processus satisfaisant pour l'organisme, doivent être vivides, complètes et flexibles. Vivides (traduction non officielle du mot anglais *vivid*) lorsqu'elles sont claires et stimulantes pour l'organisme, complètes lorsqu'elles comportent tous les éléments nécessaires à leur résolution et flexibles lorsqu'elles conduisent à une satisfaction et une destruction qui laisse la place et l'énergie à d'autres émergences subséquentes.

Lorsque ces caractéristiques manquent, les *gestalten* risquent de ne pas évoluer vers leur épanouissement et leur destruction et tendront alors à se perpétuer dans l'organisme en cherchant une issue qui n'arrive jamais. En psychologie de la forme, ce phénomène est connu comme l'effet Zeigarnick (voir plus loin).

8) La vie, la croissance et le développement de la personne sont faits de processus perpétuels

Sans cesse provoqués par les stimulations externes et les besoins internes, les processus sont donc la matière même de la vie et, partant, de la thérapie également qui ne cherchera pas autre chose que de les faciliter.

III- LA PATHOLOGIE DES GESTALTEN

La formation et la destruction des *gestalten* constituant le processus essentiel de la vie et du développement, on peut maintenant se demander ce qui peut empêcher les *gestalten* de suivre leur progression normale, ou, en d'autres termes, qu'est-ce qui empêche les besoins et l'excitation qui leur est reliée d'être perçus clairement, exprimés adéquatement et satisfaits complètement? On verra successivement maintenant ce qui constitue de bonnes *gestalten*, les résistances et le processus.

A- Qualités des *gestalten*

Les qualités primordiales des *gestalten* étant d'être vivides, complètes et flexibles, on concevra qu'elles deviennent source de pathologie dans plusieurs situations:

1) Il peut ne s'établir qu'un contact perceptuel insuffisant avec l'environnement et avec le corps (manque de vividité). On notera par exemple que des patients ne nous regardent pas en nous parlant de notre relation mutuelle, ou qu'ils ne regardent pas les objets qu'ils tentent de décrire. Ils ne remarquent pas non plus le mouvement de leurs mains ni le son de leur voix.

Un contact insuffisant avec ses émotions produit de même un affadissement de ce que le sujet ressent, qu'il s'agisse par exemple de colère, d'affection, de tendresse, d'excitation sexuelle, d'envie, etc. Sans un contact suffisant avec l'émotion, le processus ne pourra se développer.

2) La répression des besoins empêche la formation des bonnes *gestalten* (manque de complétude). Principalement grâce à l'influence de Reich, les gestaltistes considèrent la répression comme un phénomène surtout moteur. La réponse motrice à un besoin peut être inhibée par la contraction des muscles antagonistes qui empêche la pulsion de s'achever mais provoque aussi des contractions musculaires inconscientes et chroniques.

Sur le plan des émotions, on peut rencontrer le même problème si par exemple la colère est bien perçue mais sans l'énergie agressive qui devrait l'accompagner, si l'amour est senti mais sans la tendresse qui lui permettrait de mieux s'exprimer, si le désir sexuel est bien présent mais la concrétude du désir est encore obscure dans son expression spécifique.

3) L'expression ouverte des besoins est bloquée par manque de flexibilité. Un patient peut par exemple se sentir chaleureux mais ne rien pouvoir agir en ce sens. Si ce besoin n'est jamais exprimé, une figure perceptuelle qui pourrait être brillante, unifiée et significative deviendra fade et ennuyeuse, frustrante ou agaçante, et la satisfaction restera en suspens, comme un orgasme inachevé qui continue à interférer avec les figures subséquentes du champ de l'expérience.

Il va de soi que, dans une certaine mesure, ces trois qualités fondamentales des *gestalten* se recourent. Ainsi, un enfant nécessite pour sa survie l'affection et la protection des adultes dont il doit alors internaliser les demandes et, pour ce faire, rejeter certaines parties de son moi inacceptables aux parents, un peu comme l'animal qui doit se couper la patte pour échapper à un piège. Cet enfant cherchera plus tard à se comporter comme "il devrait" plutôt que comme "il est", visant non pas à satisfaire ses besoins ou s'actualiser, mais à maintenir une image de soi définie par un environnement passé. Pour ce faire, certaines *gestalten*

reliées aux besoins fondamentaux d'agression, de sexualité, d'affirmation ou de créativité seront affadies, amputées ou paralysées ou les trois à la fois.

Les gestalten ainsi tronquées continuent à persister dans l'organisme sous une forme plus ou moins claire et à se répéter stérilement. L'effet Zeigarnick³ rend compte de la persistance dans la mémoire et dans le comportement des processus qui n'ont pas été achevés. C'est en quelque sorte le pendant existentiel et perceptuel de la compulsion de répétition analytique. Son utilisation clinique implique que le thérapeute amène le patient à exprimer à un personnage significatif, généralement absent physiquement mais présent émotivement, un discours chargé d'émotions qui attendaient depuis longtemps d'être exprimées, permettant enfin un soulagement et un réaménagement des priorités affectives du patient. La question clé pour amorcer un tel processus se pose à peu près comme suit: *"Qu'auriez-vous aimé dire ou faire, à cette époque à cette personne? Faites comme si cette personne était ici en ce moment ("here and now") et dites-le lui"*. Il n'y a guère de situations en psychothérapie qui ne se puisse prêter à une telle approche généralement très fructueuse.

B- Les résistances

Si l'on cherche maintenant comment ou par quels mécanismes les gestalten deviennent déprivées de leur vivacité, complétude ou flexibilité, on trouvera, selon la Gestalt, cinq types de résistance au processus pouvant entraîner ce résultat.

1) L'INTROJECTION

Elle consiste à prendre à l'intérieur de soi, dans nos critères, attitudes, actions, pensées, un élément qui appartient en réalité au monde extérieur et n'est pas vraiment nôtre parce que non assimilé. Dans une analogie fructueuse avec l'alimentation, Perls identifie l'assimilation au processus de prendre un aliment dans sa bouche, le briser avec ses dents en ses multiples composantes et le digérer de façon à ce qu'il devienne vraiment une partie de l'organisme, au lieu qu'il demeure simplement un corps étranger introjecté et éventuellement rejeté. Le processus d'assimilation des nouvelles données de conscience est donc ici crucial et c'est son absence qui rend l'introjection possiblement pathogène.

Les éléments introjectés, demeurant étrangers à l'organisme, n'ont donc que peu de rapports avec les vrais besoins de l'individu et contribuent dès lors à diminuer beaucoup la qualité des autres gestalten auxquelles ils s'entremêlent. Selon Perls, l'introjecteur n'a jamais la chance de développer sa propre personnalité parce qu'il est trop occupé à contrôler les corps étrangers logés dans son système et, plus il introjecte, moins il lui reste d'espace pour se découvrir et exprimer vraiment son moi divisé.

Selon Polster, l'impatience, la paresse et l'avidité de même que l'incapacité à tolérer l'agression nécessaire à l'assimilation des différences amènent naturellement l'individu à introjecter ou, en d'autres termes, "avalier tout rond". La personnalité histrionique en est un bel exemple.

³Zeigarnick (1927), élève de Koehler, pose des problèmes mathématiques à deux groupes d'étudiants dont le premier jouit du temps suffisant pour conclure les opérations alors que le second est interrompu en plein travail. Une semaine plus tard elle vérifie le souvenir des participants quant à la nature exacte des opérations. Le groupe interrompu manifeste un souvenir beaucoup plus exact des opérations qu'il avait à faire, démontrant ainsi la persistance dans l'organisme des formes qui ne peuvent être menées à leur complétion.

Au niveau du langage, on peut reconnaître une introjection à des expressions comme "il faut que...", "je devrais...". Le surmoi sévère du névrotique est un introject et interfère avec la perception, l'expression et la satisfaction des besoins. Bien des gens vivent "comme si" parce qu'ils obéissent à des introjects non assimilés.

Chez Sartre, la distinction heideggerienne "*Seiende-Dasein*" entre l'être libre et l'être contingent fait place à l'opposition "pour soi - en soi". L'être "en soi" désigne ce qui est brut et invariant, comme la pierre ou la table, la vie de Napoléon, ma journée d'hier, les lois de Newton. L'être "pour soi" est celui qui s'interroge sur soi: il est un être "tel que dans son être il soit question de son être". Ce questionnement constant crée un vide angoissant que l'homme cherche à éluder en se ramenant à l'état de chose "en soi". Cette propension à la fuite de soi-même, Sartre la nomme "mauvaise foi", construite principalement sur des introjections, soit par exemple en s'identifiant à son passé (être un "psychiatre", un "Québécois", un "artiste"), en se figeant dans le futur (construire sa maison, avoir des enfants, faire sa carrière) pour échapper à l'angoisse de la liberté, ou enfin en se dépouillant de sa personnalité pour devenir le pion abstrait d'une grande organisation, en réduisant l'être qu'on est à la pure image que les autres en ont (comme le montre si bien la pièce *Huis Clos*). Quant un introjecteur dit "je pense", ça signifie généralement "ils pensent".

L'introjection, lorsqu'elle s'initie, est donc une conséquence de la négation des *gestalten* d'un individu dont elle contribue en retour à contaminer les *gestalten* subséquentes. En thérapie, il sera important d'amener le patient à pouvoir choisir ses propres valeurs et priorités et l'aider à différencier entre lui-même et l'autre.

Exemples: Bemporad et Arieti, techniques pour diviser les deux aspects de soi, Aspects positifs des polarités, Milton Erickson.

2) La PROJECTION:

A l'inverse de l'introjection qui consiste à rendre le self responsable de ce qui se passe dans l'environnement, la projection est la tendance à rendre l'environnement responsable de ce qui se produit dans le self et que l'individu considère pénible ou condamnable, parfois à cause d'introjections antérieures incompatibles avec ces nouvelles données de conscience. Par exemple, un puritain est dévoré de pulsions inacceptables qu'il croit reconnaître sans arrêt chez autrui. On peut projeter sur autrui, mais aussi sur son propre corps: "*ma tête me fait mal*" plutôt que "*je tends les muscles de mon crâne au point de me faire souffrir*" ou "*ma vessie me presse*" plutôt que "*j'ai envie d'uriner*". On peut également projeter de façon impersonnelle: "*C'est provocant*" au lieu de "je me mets dans cet état de provocation" ou c'est "*triste*" au lieu de "*je suis triste*". En fait, à l'inverse de l'introjecteur, lorsqu'un projecteur dit "ça" ou "ils", il signifie souvent "je".

Exercices: Dialectique entre "*Je ne peux pas*" et "*Je ne veux pas*", entre "*Je dois*" et "*Je veux*".

3) La CONFLUENCE

C'est la perception diminuée ou disparue des zones de contact. La figure ne se distingue plus du fond. L'état d'*awareness* et d'excitation qui caractérise un contact sain n'existe plus. L'autre n'est plus perçu comme différent. Par conséquent, la personne en confluence ne distingue plus très bien qui elle est de qui sont les autres, les contacts deviennent fades ou

imperceptibles ou brouillés. On trouve une confluence saine dans l'orgasme ou dans la relation initiale mère-enfant.

En réalité, la solitude est un facteur de rapprochement, autant pour de bonnes que de mauvaises raisons. Impulsivement, on peut chercher n'importe quel rapprochement pour soulager, avant même de la comprendre, la détresse évoquée dans les exemples qui précèdent. Mais par ailleurs, lorsqu'on peut tolérer, avec parfois l'aide du thérapeute, la conscience aiguë de la solitude, on perçoit la valeur du lien interpersonnel, la grandeur tragique de la solitude, mais aussi l'énergie et le potentiel de découverte de soi qui s'y trouvent. En ce sens, le vrai drame n'est pas la conscience de la solitude, mais au contraire la perte de cette conscience qui pourrait être assimilée en Gestalt à une perte d'"awareness"⁴. Cette perte de conscience ("awareness") s'exerce souvent dans le couple à travers une forme typique de résistance au processus que les gestaltistes appellent la confluence :

*"When the individual feels no boundary at all between himself and his environment, when he feels that he and it are one, he is in **confluence** with it. Parts and whole are indistinguishable from one another. Newborn infants live in confluence; they have no sense of any distinction between inside and outside, between the self and the other. In moments of ecstasy or extreme concentration, grown people, too, feel confluent with their environment. Ritual demands this sense of confluence, in which boundaries disappear and the individual feels most himself because he is so closely identified with the group. Part of the reason ritual produces a sense of exaltation and heightened experience is that normally we feel the self-other boundary quite sharply, and its temporary dissolution is consequently felt as a tremendously impactful thing. But when this sense of utter identification is chronic and the individual is unable to see the difference between himself and the rest of the world, he is psychologically sick. He cannot experience himself because he has lost all sense of himself.*

The person in whom confluence is a pathological state cannot tell what he is and he cannot tell what other people are. He does not know where he leaves off and others begin. As he is unaware of the boundary between himself and others, he cannot make good contact with them. Nor can he withdraw from them. Indeed, he cannot even make contact with himself". (Perls, 1973, page 38-40).

En bref, lorsque la confluence s'installe dans un groupe, les individus qui le constituent perdent la notion de leur individualité, se mettent à attendre d'autrui ce qu'ils devraient attendre d'eux-mêmes, ressentent comme une attaque ou une trahison tout mouvement de l'autre pour agir en fonction de lui-même, et perdent dans le même mouvement tout contact intime et vivant avec leur propre capacité individuelle de faire face à l'adversité. La conscience de la solitude fondamentale de chaque être est ainsi effacée, ce qui explique pourquoi, tableau toujours impressionnant, des conjoints dont nous savons pertinemment l'incapacité de se retrouver seul, se comportent avec une arrogance méprisante et provocante envers leur partenaire comme si la séparation qu'ils précipitent ainsi ne pouvait que détruire l'autre et surtout pas eux-mêmes. Ils marchent ainsi comme des somnambules grandioses vers un précipice existentiel dont le thérapeute avisé devra bien leur faire entrevoir la réalité.

Les gestaltistes assimilent avec raison la confluence à une résistance et ont imaginé de nombreuses approches pour la briser, en individuel, en couple ou en groupe. En thérapie individuelle, bien des exercices de type gestalt, mais aussi la simple structure de l'approche individuelle, avec son accent impitoyable sur la responsabilité de l'individu et son

⁴ Il est difficile de traduire adéquatement en français le terme "awareness" dans le sens où l'entendent les gestaltistes. Il s'agit d'une conscience aiguisée, totale et surtout immédiate de tous les aspects d'un phénomène, émotif, cognitif, sensoriel, etc... sens que le mot français "conscience" à lui seul ne peut rendre.

impuissance à mouler les autres selon son désir, permettent de briser cette confluence et de souligner le sentiment de solitude qui fait partie de la vie normale de l'homme. Dans la thérapie individuelle d'un patient souffrant de difficultés conjugales, le patient est à la fois seul (dans sa thérapie, dans son couple qui est remis en question, comme dans sa vie) et en même temps potentiellement relié à l'autre, car il a toujours (pour le moment du moins..) son couple qui n'est pas encore détruit. Cette situation décapante et éclairante en soi, les gestaltistes la qualifient de "*safe emergency*"⁵.

La confluence pathologique peut se produire envers son propre corps (l'asthmatique qui retient son besoin de pleurer), avec autrui dans certains tps de relations où les distinctions individuelles sont superficiellement abolies (parent-enfant ou encore dans certains couples) ou même avec la société ou l'univers quand l'individu postule à tort certains égards qu'on lui doit:

*"A man said to the universe:
"Sir, I exist!"
However", replied the universe,
the fact has not created in me a sense obligation"*
(Stephen Crane)

Deux émotions indicatrices d'une relation confluyente sont souvent la culpabilité (d'avoir à briser un contrat qu'on postulait arbitrairement) ou le ressentiment (à l'idée que l'autre partenaire tente précisément de briser un tel contrat). La confluence est souvent indiquée par l'usage abusif du pronom "nous" au lieu de "je" ou "il". Il est maintenant possible de voir comment les gens vivant en confluence n'ont pas de contact personnel; par exemple, de nombreux problèmes sexuels et conjugaux peuvent être causés par la confluence ou par la peur de la confluence. "*Si je dois le demander, c'est qu'il (elle) ne m'aime pas vraiment*" postulent à tort certains amant(e)s.

La confluence pathologique a des conséquences sociales importantes puisqu'elle pousse certains à exiger la ressemblance et refuser toute différences.

Les antidotes à la confluence sont le contact, la différenciation et l'articulation. L'individu doit commencer à expérimenter les choix, les besoins et les sentiments qui sont les siens et qui n'ont pas à coïncider avec ceux des autres. Il doit apprendre qu'il peut faire face à la terreur de la séparation et rester pourtant toujours vivant.

Exercices

4) La RÉTROFLEXION

"L'introjecteur fait ce que les autres aimeraient qu'il fasse, le projecteur fait aux autres ce dont il les accuse de lui faire, le confluent pathologique ne sait plus qui fait quoi à qui et le rétroflecteur fait à lui-même ce qu'il aimerait que les autres lui fassent" (Fritz Perls).

La rétroflexion consiste donc à se substituer à l'environnement, provoquant ainsi un clivage de l'organisme entre une partie qui agit et une partie sur laquelle on agit. Dans ses aspects

⁵ En gestalt, le terme "*safe emergency*", qu'aucun terme français, encore une fois, ne paraît pouvoir vraiment traduire, qualifie ce qui à la fois émerge et réclame impérieusement une attention urgente (*emergency*), mais tout en demeurant relativement non menaçant (*safe*) parce que manifesté dans un contexte sûr et ouvert sur la possibilité d'une nouvelle attitude plus saine (Perls 1951, page 277).

pathologiques, la rétroflexion empêche l'*awareness* complet du besoin ainsi que sa satisfaction adéquate. En effet, dans la mesure où les énergies de la personne sont divisées contre elle-même, l'accumulation d'*awareness* et d'excitation nécessaire à une bonne formation figure-fond est incomplète. Le réflecteur se trahit souvent, au niveau du langage, par l'utilisation de la forme réfléchie "je me" ou de l'expression "moi-même" au niveau musculaire, par des contractions diverses et, au niveau émotionnel, par certaines réactions centrées sur lui-même (mépris, pitié, agression). Selon Myriam Polster, ce qui est nécessaire lorsque l'on veut défaire les mécanismes de rétroflexion est de retourner à la conscience de soi au début du processus. Ainsi, l'individu doit devenir conscient de sa façon de s'asseoir, de grincer des dents, de serrer les poings, de toucher son propre corps, etc. Une fois familier avec ce qui se passe en lui-même, son énergie peut être mobilisée pour chercher une solution soit dans la fantaisie ou dans l'action. Il peut donc faire face à certaines questions maintenant pertinentes: sur qui aimerait-il s'asseoir?, qui aimerait-il écraser ou broyer dans une étreinte, ou tenir tendrement?, ou qui aimerait-il vomir ou mordre?.

Exercices

5) La DÉFLEXION

La déflexion est une manœuvre qui consiste à éviter un contact direct avec une autre personne. Il existe plusieurs techniques efficaces pour ainsi réussir à faire disparaître la chaleur du contact. Par exemples:

- utiliser des circonvolutions plutôt que l'expression directe
- rire de ce que l'autre vient de dire comme s'il s'agissait d'une plaisanterie, en désamorçant ainsi son potentiel troublant
- éviter de regarder la personne à qui l'on parle
- utiliser un langage abstrait plutôt que concret, ou vague plutôt que spécifique, poli plutôt que direct, stéréotypé plutôt que personnel
- substituer des émotions douces à des émotions intenses
- parler du passé lorsque le présent est plus pertinent,
- diminuer l'importance de ce que dit l'interlocuteur

En général, l'initiateur de la déflexion sent que les contacts ne lui procurent pas la satisfaction qu'il en attend. Lorsqu'il défléchit les émotions d'une autre personne comme s'il était entouré d'une coquille invisible, il se sent ennuyé, confus, cynique, négligé ou de peu d'importance, etc., de même d'ailleurs que son interlocuteur. Par exemple, un patient dit à son thérapeute avec reconnaissance: "J'apprécie beaucoup ce que vous avez fait pour moi" et le thérapeute mal à l'aise de répondre: "Vous savez, je ne fais que mon métier"!

Lorsque l'on peut corriger des communications déviées, le contact se trouve tout à coup enrichi par l'épanouissement de nouvelles *gestalten*.

Comme les autres résistances, la déflexion peut être utilisée de façon adéquate. Par exemple, il peut être sage et avisé à certains moments de défléchir la rage de quelqu'un. C'est un mécanisme qui est aussi très utilisé à bon escient en politique, en affaire ou en diplomatie lorsqu'il faut défléchir l'insulte impardonnable dans les échanges.

Tous ces mécanismes empêchant le développement et la destruction (satisfaction) de *gestalten* fluides, on comprend maintenant l'importance accordée par Perls aux "*unfinished businesses*" qui correspondent dans un autre modèle aux conflits non résolus (deuils, colère,

besoins sexuels) et qui se perpétuent indéfiniment et se superposent aux perceptions fraîches que nous amène la vie. Le transfert, non utilisé comme tel en gestalt, constitue ainsi une forme d'"*unfinished business*".

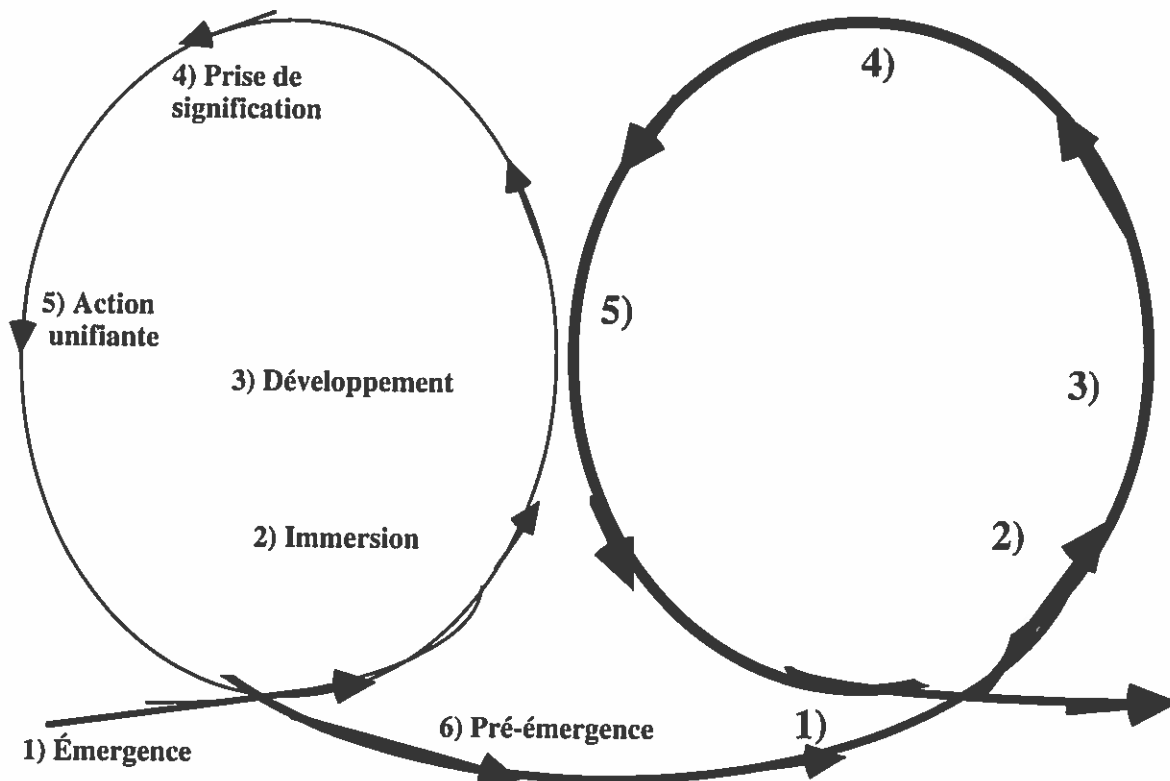
Exercice: texte de Marie Petit

C- LE PROCESSUS:

Le processus doit être naturel et spontané. Or il arrive fréquemment que l'individu cherche à sauter des étapes ou déformer celles qui sont en cours à cause des aspects pénibles qui en font partie. Nous avons souligné plus haut comment l'enfant apprend à empêcher le développement de certaines *gestalten* à cause de sa situation de dépendance. Ce qui était à l'origine une réaction d'adaptation peut-être appropriée pourra devenir par la suite stéréotypé et névrotique.

L'individu adulte, à cause de ses ressources et de son désir de développement peut décider de ne plus répéter ses anciens processus insatisfaisants et de ne plus s'aliéner pour éviter des contacts difficiles ou conflictuels avec l'environnement. Mais ceci ne se fera pas sans résistance et nous allons voir maintenant comment celles-ci apparaissent aux différentes étapes du processus. Le matériel qui suit est inspiré du volume "L'auto-développement" de Larivey et Garneau (1979).

Le processus des gestalten suit plusieurs étapes



1) L'Émergence:

La difficulté principale consistera ici à faire face à une nouveauté encore inconnue et incomplète, suscitant anxiété, appréhension et confusion. L'individu pourra bloquer cette émergence en se livrant à diverses occupations, en dirigeant son attention ailleurs, en évitant le contact avec les stimuli menaçants. Prendre des tranquillisants est alors une méthode privilégiée.

Une fois en processus d'émergence, la gestalt pourra encore être bloquée par les mêmes méthodes, et on pourra en faire disparaître le sentiment en bloquant sa respiration, en se convaincant de l'insignifiance de l'évènement, en agissant à l'opposé de ce que l'on ressent. On peut aussi discuter le sentiment logiquement (Intellectualisation en psychodynamique), ou lui attribuer précipitamment un sens prématuré moins menaçant.

2) L'Immersion:

La difficulté consiste ici à demeurer en contact avec un sentiment émergeant et le laisser grandir en intensité sans savoir où il nous conduira. Ici encore, un grand choix d'inhibitions s'offre au sujet plus désireux de repousser son vécu que d'y plonger. L'immersion peut être mitigée par un contrôle accru sur l'intensité de l'émotion, en raisonnant ou en se distrayant. On pourra également, comme plus haut, passer prématurément à l'étape de signification ou faire un acting-out, utiliser des drogues ou de l'alcool. On peut se rabattre sur la sexualité, la maladie ("*c'est complètement fou*", "*c'est ma dépression qui me fait sentir ainsi*", etc..)

3) Le Développement:

La difficulté consiste ici à assumer le risque de découvrir des aspects de soi et de son expérience jusque là inconnus ou niés, risquant ainsi de se voir devenir plus vulnérable. On peut alors perpétuer l'immersion en s'y complaisant, mais en l'empêchant en réalité de se compléter: on adoptera un comportement chronique de maladie ou de plainte, on se perdra dans des fantaisies de richesse, etc. On pourra aussi biaiser l'évolution en adoptant le comportement de quelqu'un d'autre (introjection) ou en décidant à l'avance du genre de signification que l'on souhaite trouver. Et bien entendu, l'*acting out* est toujours utile ici.

4) La Prise de signification:

La difficulté consiste encore ici à se connaître désormais dans un nouvel aspect de soi, plus clair que précédemment et peut-être embarrassant comme par exemple socialement humilié si l'entourage est impliqué.

Ici encore, on peut se précipiter vers une signification plus acceptable dans une espèce de négociation de son propre narcissisme, se placer carrément dans la négation, ou comme toujours s'enfoncer dans l'action pour fuir les émotions perturbatrices.

5) L'Action unifiante:

Oser être complètement soi-même et faire face aux conséquences et aux risques de son action constituent le dernier enjeu du processus. La question du courage, qui est aussi une gestalt, se pose ici (Tillich 1952).

On peut ici, par rationalisation ou intellectualisation, rester bloqué à la prise de signification en se considérant déjà changé suffisamment par l'acquisition d'un nouveau concept (Exemple d'Althusser au stalag). On peut aussi faire des compromis avec soi et n'agir qu'une partie de ses besoins ou même, à l'opposé, on peut agir sans émotions, de façon stéréotypée, en créant un contact indirect en agissant en quelque sorte symboliquement plutôt que dans la réalité. Enfin on peut se choisir alors un interlocuteur non pertinent.

6) La Pré-émergence

Après la destruction de la gestalt précédente, il faut à nouveau retrouver ce que l'existence amène, accepter le bien-être peut-être difficilement acquis, prendre le risque de s'aventurer dans l'inconnu. C'est le problème des révolutionnaires vieillissés et maintenant champions du statu-quo. On pourra donc ici perpétuer l'expérience antérieure maintenant terminée.

En résumé, à cause des résistances apprises de longue date, les *gestalten* essentielles à la croissance créatrice de l'individu manquent de vivacité, de complétude et de flexibilité et le processus naturel qui devrait les mener à leur accomplissement et leur destruction normale est ainsi bloqué.

La dernière partie de ce travail traitera des moyens thérapeutiques à mettre en oeuvre pour redonner à la perception physique et émotive toute sa richesse mobilisatrice. On pourra y voir comment les grands mécanismes de défense sont utilisés à chaque étape du processus

EXERCICE SUR LE PROCESSUS NATUREL DE CROISSANCE

Illustration d'une boucle complète du processus

Une personne est assise avec son conjoint qui lui parle. Soudain, sans raison apparente, elle se sent devenir triste et tendue à la fois.

Elle choisit d'être attentive à cette tristesse tendue; elle sent alors davantage de tristesse et moins de tension.

Elle constate que sa tristesse prend une saveur supplémentaire de nostalgie et de résignation. Elle reconnaît cette forme de tristesse comme quelque chose de familier. Elle constate que cet état triste-nostalgique-résigné se retrouve souvent de façon confuse dans ses contacts avec son conjoint, le soir lorsque les enfants sont couchés. La personne constate ensuite qu'elle n'écoute plus depuis un bon moment son conjoint qui lui parle des enfants. Une image s'impose aussitôt dans son esprit: son conjoint bordant tendrement le plus jeune des enfants.

A ce moment tout devient clair: la personne constate intérieurement qu'elle est jalouse de ses enfants, de la tendresse et de l'attention qu'ils reçoivent de son conjoint. Elle constate que sa tristesse devient plus intense en pensant à combien elle s'ennuie de l'époque où ils n'avaient pas d'enfants, à combien cette forme de tendresse lui a toujours manqué, même pendant leurs fiançailles. Elle se dit qu'elle veut être comme un enfant avec son conjoint et s'aperçoit avec beaucoup d'émotion du fait qu'elle est toujours occupée à agir de façon adulte avec son conjoint. Elle voit combien elle s'occupe à paraître raisonnable, compréhensive, aidante et tendre avec lui, sans jamais demander d'aide, de tendresse et de compréhension en retour.

C'est alors qu'avec beaucoup de crainte, de tristesse, d'espoir et d'émotion elle se met à faire part de ses découvertes à son conjoint. Elle va même jusqu'à lui demander de la prendre dans ses bras et de l'écouter parler de ses problèmes de la journée. Pour la première fois depuis longtemps, elle se laisse voir vulnérable, seule, triste et craintive; elle est si clairement expressive que son conjoint est très ému et tendre et qu'il lui confie que lui aussi regrettait de ne pouvoir exprimer sa tendresse complètement qu'avec les enfants.

Après un certain temps, cette personne commence à éprouver un vague inconfort. Elle s'en étonne, mais choisit de ne rien faire pour le repousser... etc.

EXTRAIT DE:

LARIVEY - GARNEAU p. 32-33

IV- LA THÉRAPIE DE GESTALT

A- LES BUTS DE LA GESTALT THERAPIE: AWARENESS ET "SELF SUPPORT".

1) *Awareness*

Le premier but de la Gestalt thérapie est le développement de *l'awareness*. Tout individu essaie de s'actualiser et de croître. S'il a développé une *awareness* suffisante de lui-même, de son corps, de ses émotions et de ses fantaisies, il pourra bien identifier ses besoins réels. Si ces derniers sont clairement définis, l'individu aura plus de chances d'y répondre de façon satisfaisante. De plus, en étant "aware" de lui-même, il peut connaître à l'avance son style de réponse et voir comment il interrompt ses processus et juger du bien fondé ou non de cette attitude. Plus la perception des besoins correspond aux besoins réels, plus l'individu pourra se satisfaire et plus il sera fort.

L'individu névrosé essaie aussi de s'actualiser mais avec une image de lui-même distordue et irréaliste, c'est-à-dire qu'il désire ou qu'il redoute une image que les autres pourraient avoir de lui, vivant ainsi un conflit entre ce qu'il est et ce qu'il perçoit des attentes des autres. Sans *awareness* de sa vie émotionnelle, son expression est indirecte et insatisfaisante et ne favorise pas la croissance. C'est pour cette raison que *l'awareness*, dans la mesure où elle constitue la condition essentielle du développement de *gestalten* fortes, représente le premier but de la thérapie de gestalt.

2) *Self-support*

Perls définit la maturité comme étant la transcendance du support de l'environnement au self-support. Dans l'enfance, l'individu est entièrement dépendant de son entourage pour sa survie. Peu à peu, il développera son autonomie, mais demeurera toujours dépendant de son environnement dans une certaine mesure. L'impasse survient lorsque l'individu ne peut plus compter sur l'environnement alors qu'il n'a pas encore développé la capacité d'utiliser ses propres ressources: il adoptera alors des comportements manipulateurs et jouera différents rôles avec les autres et avec lui-même pour arriver à ses fins. Ce faisant, il interrompt le processus de formation de gestalt et bloque l'*awareness* de ses propres ressources. Par exemple, une fillette adoptera un rôle maternel très extensif qu'elle conservera rigide, pour masquer ses propres insécurités comme femme et adulte, alors qu'une autre jouera à la poupée fragile et charmante qui dépend d'autrui. Une troisième, mieux en contact avec ses besoins, adoptera alternativement les deux rôles et bien d'autres encore, au gré de ses besoins affectifs. Les deux premières démontrent un contact inadéquat avec leurs besoins comme avec leurs ressources. Il en sera de même dans la situation thérapeutique où le patient cherchera à amener le thérapeute à répondre à ses besoins et se plaindra de ce dernier s'il ne parvient pas à ses fins. Ce patient ne prend pas la responsabilité de ce qu'il vit ni des risques impliqués par la décision de changer. Il pourra alors préférer blâmer les autres, les rendre responsable de ce qui lui arrive, compter sur eux pour prendre les décisions à sa place, etc... Mais si cette dépendance permet de se décharger sur les autres de ses frustrations et de ses insatisfactions, elle entretient aussi l'impuissance: la capacité de faire face à ses problèmes s'amenuise et devient rigide: le territoire du moi se rétrécit de plus en plus.

Le but de la Gestalt thérapie consiste donc à faire cesser cette auto-interruption du processus en rendant les blocages conscients, permettant ainsi à l'individu de changer ses tactiques manipulatoires en comportements assertifs et autonomes. Perls a écrit un poème

communément (et peut-être aussi ironiquement...) appelé la "prière de la Gestalt" qui représente bien cette notion de self-support:

*I am I
And you are you
I'm not in this world to live up
to your expectations
And you're not in this world
to live up to mine
I is I
And you is you
And if by chance we find each other
It's beautiful
If not, it can't be helped⁶*

On retrouve donc en Gestalt thérapie, un accent marqué sur la responsabilité totale de l'individu face à sa thérapie et face à sa vie.

B- LES CARACTÉRISTIQUES DE LA GESTALT THERAPIE

1) Une thérapie expérientielle et non intellectuelle

La Gestalt thérapie est essentiellement une thérapie expérientielle plutôt qu'une thérapie verbale ou intégrative. Ainsi, les patients n'ont pas à parler *au sujet de* leurs conflits, traumatismes ou autres, mais doivent en faire l'*expérience* dans le "*here and now*". Si l'on reprend l'exemple des "*unfinished business*", même si les situations remontent loin dans le passé, elles doivent être vécues dans le présent et traitées comme des faits actuels, sinon elles ne sont pas pertinentes au processus thérapeutique.

La thérapie de gestalt implique donc que l'individu s'exprime par son comportement plutôt que par la connaissance rationnelle d'une expérience. L'expérimentation, c'est-à-dire la modification du comportement d'une personne pendant la situation thérapeutique aide celle-ci à s'affirmer dans de nouvelles expressions ou au moins à la confronter aux limites où sa croissance a besoin de prendre place. Le but est toujours ici d'augmenter l'*awareness* et la compréhension qu'a l'individu de lui-même, d'augmenter sa liberté d'agir efficacement sur son environnement et d'étendre son répertoire de comportements dans une variété de situations.

On note donc une méfiance envers l'intellectualisme. En effet, Perls néglige l'aspect *insight*⁷. L'*awareness* doit être essentiellement compris comme étant l'émergence de sensations en vue d'une action unifiante et jamais comme une introspection qui sous-entend observation, analyse et recherche de compréhension. L'essentiel porte donc sur le contact organisme/environnement et peu de place est laissée à une compréhension intégrante qui pourrait orienter l'action. D'autres approches utilisant certains principes de Gestalt ne sont pas aussi fermées à l'aspect prise de signification et l'Auto-Développement en est un bon exemple.

⁶ Dans les années soixante, cette prière ornait les *posters* du *Flower Power*, mais on omettait généralement d'imprimer la dernière ligne, jugée trop réaliste et cruelle. Et pourtant, c'est elle qui exprime et dramatise l'essence de ce programme autrement un peu fleur bleue!

⁷ Perls qualifiait respectivement de "*chickenshit*", "*bullshit*" et "*elephantshit*", les discussions de la vie quotidienne, les explications psychologiques et les grandes théories sur le monde.

2) Une thérapie d'*awareness* et non d'ajustement

La Gestalt thérapie n'est pas une thérapie de solutions de problèmes. Il s'agit ici, comme en psychanalyse, d'élargir la conscience à cette différence près qu'ici la conscience n'est pas intellectuelle mais expérientielle. C'est pourquoi le thérapeute gestaltiste ne travaillera ni sur le problème ni la situation, mais se centrera sur ce que fait le patient et comment il le fait lors de la formation d'une gestalt, quel contact maintient-il avec lui-même, ses besoins ou son environnement, ou comment bloque-t-il l'expression de ses besoins. Lorsqu'il prend conscience de ceci, l'individu peut expérimenter d'autres attitudes ou comportements s'il le désire, en conformité avec l'objectif fondamental de gestalt thérapie, le *self-support*. Comme le dit Perls: "*La production d'une gestalt forte constitue la cure elle-même*".

C- LES TECHNIQUES DE LA GESTALT THÉRAPIE

En Gestalt thérapie, le thérapeute dispose de plusieurs moyens pour ainsi favoriser le contact, l'*awareness* et le *self-support*. Distinguons en trois catégories:

- 1) Les principes thérapeutiques de base
- 2) Les techniques courantes
- 3) Les techniques secondaires servant plus à la mise en train ou au "réchauffement" et surtout utilisées au début d'un groupe, ou lors de séance d'initiation à la Gestalt. En général, elles visent à favoriser le contact entre les participants ou favoriser la centration sur soi. Nous ne développerons pas ces dernières techniques.

Perls recommande de suggérer au client des activités de difficultés graduées qui nous révéleront ce qui se produit réellement lorsqu'il tente d'agir. Conformément aux principes énoncés plus haut, cette fonction de révélation des blocages constitue le centre d'attention du thérapeute, plutôt que les activités elles-mêmes.

1) PRINCIPES THÉRAPEUTIQUES DE BASE

On en verra quatre:

- a) le principe du *here and now* (ici et maintenant)
- b) la création d'une "*safe émergency*" (urgence sécurisée)
- c) une vision systématiquement positive des conflits, résistances et symptômes
- d) la conception polarisée de la personnalité

a) le principe du *here and now*

Le thérapeute gestaltiste, conformément aux principes de la psychologie de la Gestalt, part toujours de ce qui est présent chez le patient, c'est-à-dire de ce qui émerge spontanément chez lui au moment de la rencontre. Il pourra donc s'agir indifféremment d'un problème non réglé dans son lointain passé, d'un rêve datant d'une semaine ou d'un conflit surgi la veille, puisque c'est le *here and now* subjectif et non pas objectif qui incarne réellement le vécu du sujet. Les situations réglées s'oublient rapidement et s'incarnent au besoin dans les réflexes de la vie quotidienne. Par contre, tant qu'elles ne sont pas réglées, on a vu que les *unfinished businesses* remontent obstinément à la conscience où le thérapeute n'a plus qu'à les cueillir pour faire travailler son patient. Ce contact avec le *here and now* peut être favorisé par diverses consignes que le thérapeute pourra suggérer au patient:

1° Parler au présent, même lorsque l'on s'entretient de situations passées. Ceci facilite en général le contact avec les émotions reliées à cette situation et nous rapproche du fait que le présent constitue une expérience en changement perpétuel.

2° Parler à la première personne du singulier. On encouragera l'utilisation du pronom "Je" et découragera l'utilisation des impersonnels "On" ou "Ça" qui camouflent souvent des perceptions obscures et confuses. Le patient prend ainsi la responsabilité de ses attitudes, fantaisies, symptômes, sentiments, etc... L'accès aux émotions et au *self-support* en deviennent ainsi facilités. Exemples: "*C'est difficile*", "*on s'aime*", "*on se chicane*", etc.

3° Parler de ce qu'on ressent présentement, puisque la Gestalt se centre sur ce qui est vécu et éprouvé. A cette fin, le thérapeute invite le sujet à demeurer attentif à la succession de sensations, sentiments et perceptions qui se développent en lui. On découragera dans la même mesure toutes les compréhensions, explications, intellectualisations rationalisations et analyses qui se produisent au dépens du vécu.

4° Parler à un interlocuteur précis et pertinent. Ainsi, un thérapeute de groupe demandera à un participant d'identifier les individus dont il se sent rejeté, plutôt que le laisser avec un vague "*tout le monde me rejette*", en visant ainsi développer le *self-support* qui viendra de l'expression précise et directe des sentiments.

b) La création de "safe emergencies" (urgences sécurées)

Le mot "*emergency*" (du latin *ex-mergere*: jaillir hors de) signifie à la fois ce qui émerge, se développe comme une figure qui émerge du fond, et aussi ce qui surgit en réclamant une action immédiate. On trouve donc ici la double signification de "émergence" et de "urgence", mais sur un mode sécurée (*safe*) et non menaçant. Bref, il s'agit d'une émergence sécurée jaillissant du fond vers la surface mais aussi d'une urgence sécurée réclamant une action immédiate.

Pour favoriser l'awareness puis le sentiment de *self-support*, le thérapeute doit s'efforcer de provoquer chez son client des urgences sécurées, c'est-à-dire des situations où les perceptions anxigènes émergent du fond vers la surface pour devenir des *gestalten* vivides et complètes, mais en s'assurant que ces *emergencies* soient vécues dans un contexte mobilisateur assez rassurant pour que le client accepte de les vivre et les affronte avec toute ses ressources.

Il arrive souvent qu'un conflit non résolu reste en arrière-fond, à contaminer les autres figures cherchant à émerger. Par exemple, un patient hostile envers son père, réprime ses émotions tout en conservant des difficultés d'interaction avec lui sans jamais bien réaliser ce qui lui rend les contacts si pénibles. Son thérapeute peut créer une urgence sécurée par la technique de la chaise vide où le patient peut laisser émerger ses sentiments hostiles dans une relative sécurité. De même, un patient enfermé dans une pseudo-autonomie défensive peut être encouragé à exprimer tout ce qu'il apprécie chez autrui, en soulignant à chaque fois à quel point il peut s'en passer et demeurer autonome, jusqu'à ce qu'émerge en lui un sentiment de perte douloureuse mais non trop menaçante puisque sa défense ("*je puis m'en passer*") se trouve amplifiée en même temps que sa privation. Dans le même ordre d'idée, favoriser l'expression de critiques envers le thérapeute peut provoquer une sensation de danger (*emergency*) chez le client, sensation tempérée cependant par le climat de sécurité créé par le thérapeute (*safe*). C'est là d'ailleurs ce qui se produit dans le phénomène d'expérience émotionnelle correctrice décrit par Franz Alexander.

c) Aspects positifs des conflits, résistances et symptômes

En Gestalt peut-être plus que dans toute autre école, on évite non seulement les jugements moralisants, mais également toute attitude condamnatrice envers les aspects pathologiques du client. Cette disposition du thérapeute s'enracine dans une double réalité: a) La responsabilité inéluctable, non pas morale mais existentielle, que le patient porte envers sa propre existence, que cette responsabilité soit consciente ou non, acceptée ou non, qu'elle paraisse justifiée ou non. b) Le jaillissement d'énergie et de créativité qui s'exprime dans les conflits, résistances et symptômes du client souvent plus que nulle part ailleurs dans sa vie; cette force essentielle doit être préservée et canalisée par le client à des fins appropriées à ses besoins et c'est le rôle du thérapeute de chercher systématiquement à dégager les aspects positifs, créateurs et vivants dans ce que le client nous apporte pour s'en débarrasser. Comme dans l'expression anglaise, il s'agit de "ne pas jeter le bébé avec l'eau du bain (*losing the baby with the water*), ou de ne pas faire disparaître la créativité en même temps que la névrose. Cette compréhension se concrétise à trois niveaux:

1) Les conflits: dans le contexte du processus vital, ils sont non seulement inévitables, mais essentiels à la croissance. Tout changement implique un conflit, la destruction de quelque chose et l'acquisition de quelque chose d'autre; l'agressivité (et non pas l'agression) est primordiale dans ce processus et constitue une condition essentielle de toute nouvelle perception (manger, lire un livre, apprendre, découvrir une nouvelle culture connaître une personne, etc...). Il y a ici un parallèle intéressant à faire avec l'assimilation-accomodation de Jean Piaget. Quiconque apprend à tirer des conflits l'excitation et l'enthousiasme de la découverte ne voit plus en ceux-ci un symbole du malheur humain mais plutôt une chance unique de croissance.

2) Les résistances: on a vu plus haut comment les résistances au processus, loin d'être des phénomènes pathologiques en soi, sont en fait des ressources utiles ou indispensables à l'individu dans certaines circonstances.

3) Les symptômes: c'est en eux que le client a déposé temporairement sa créativité et son énergie, tout en se convainquant en même temps qu'il ne possède aucune créativité ni énergie. Si ces aspects sont mis en évidence par le thérapeute, ils émergeront suffisamment pour que le client les repousse avec un sentiment accru de contrôle et d'estime de soi. Voyons comment, dans la liste qui suit, c'est d'une seule et même réalité, à la fois créatrice ou destructrice, qu'il s'agit:

isolement: solitude	hystérie: expressivité
hostilité: agressivité	manipulation: diplomatie
obsessionnalité: sens des responsabilités	narcissisme: amour de soi
confusion: créativité	schizoïde: respect de soi

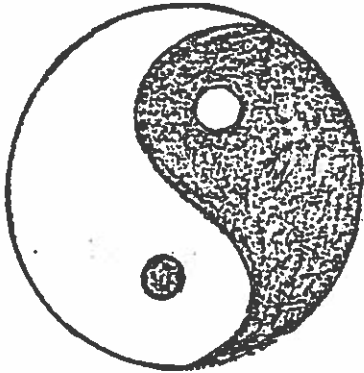
En plus d'adopter une attitude fondamentalement positive envers l'énergie que le client investit dans ses symptômes, le thérapeute pourra faire appel à l'usage bienveillant de l'humour, au travail de polarité, aux paradoxes à la Erickson, etc... toujours dans le but de "ne pas perdre le bébé avec l'eau".

d) Polarités

La pensée de Perls fut grandement influencée par un philosophe allemand de la fin du dix-huitième siècle, S. Friedlander, qui, dans la mouvance dialectique de Hegel, développa le concept de "pensée différentielle" selon lequel tout événement est relié à un point zéro à

partir duquel une polarisation se produit vers des extrêmes opposés. Le point zéro correspond ainsi à un niveau d'homéostasie où se situe, par exemple, l'équilibre entre le plaisir et la douleur, l'amour et la haine, etc. La pensée différentielle consiste donc en une conscience de cette polarité et fournit par conséquent une espèce de méthodologie pour réaliser une vision dialectique et pratique de l'expérience.

L'intérêt de la pensée différentielle, pour Perls, réside en ce que les deux polarités situées aux deux extrêmes du point zéro d'indifférenciation sont en fait plus reliés l'une à l'autre qu'à tout autre concept.



Le test d'association d'idées de Carl Jung en est une démonstration. Perls donne l'exemple du Tai Ghi dans le taoïsme (figure ci-contre) où les deux principes opposés se développent et engendrent, à leur apogée, le principe adverse. La voie sinueuse entre les deux constitue le TAO (la voie de la sagesse). Freud a également souligné ce phénomène au niveau des processus primaires, lorsqu'un élément est fréquemment (dans le rêve par exemple) représenté par son opposé.

Ce qu'il faut par conséquent rechercher, c'est ce que Friedlander appelait "l'indifférenciation créatrice" (traduit par Perls par "*creative indifference*") qui permet de considérer les pôles avec détachement et de percevoir la démarche de différenciation (par un processus similaire au "*bracketting*" de Husserl en phénoménologie). Ainsi, la capacité, chez un client inhibé, de prendre conscience et de jouer les aspects arrogants, dominateurs et contrôlants de sa personnalité, lui permettra de clarifier énormément la gestalt en cause dans ses états d'inhibition. Avoir la capacité de promener ainsi sa propre personne de cette façon, librement et même avec plaisir, sur ce continuum interpolaire constitue ce qu'on appelle en Gestalt "être centré", c'est-à-dire pouvoir se tenir au point zéro et évoluer de façon facile et éclairante vers les aspects superficiellement contradictoires de sa personne.

On pourrait aussi traduire "*creative indifference*" par "indifférence créatrice" pour exprimer le détachement éclairé que Perls maintenait vis-à-vis ses patients (cf. la "prière de la Gestalt" ci-haut) au lieu de s'installer dans une position de figure transférentielle, ceci afin de cultiver les polarités émergentes et faciliter le retour de l'individu à son point zéro.

Une partie importante de la Gestalt thérapie consiste donc à favoriser l'intégration des polarités de l'individu. En effet, un individu est constitué d'un agglomérat de qualités et de forces qui s'opposent. En général, l'individu se définit par certaines caractéristiques acceptables à son moi conscient (ego-syntone) et très peu par leurs contreparties inacceptables au moi (ego-dystones). Nous verrons maintenant les polarités d'un point de vue intrapersonnel et interpersonnel.

a) Au point de vue intrapersonnel:

Selon Zinker, la personne "saine" serait *aware* de la plupart de ses polarités, même celles qui ne sont pas socialement acceptables. Ceci n'implique pas qu'elle vive ses différents

sentiments sans douleur, mais plutôt qu'elle peut se percevoir d'une multitude de façons contradictoires et qu'elle est capable d'intégrer un nouvel aspect d'elle-même dans son image de soi.

Au contraire, la personne perturbée ou névrotique possède une image d'elle rigide, stéréotype et elle nie les aspects d'elle qu'elle juge négatifs. Étant données ces parties inacceptables et douloureuses, l'individu va utiliser beaucoup d'énergie à empêcher l'émergence de tels aspects de lui. Il devra demeurer constamment vigilant, ce qui le rendra insécut. Le but de la thérapie sera donc de permettre à ces *gestalten* non terminées et qui cherchent à resurgir, d'émerger et ainsi de favoriser leur intégration dans la personnalité du patient. Ceci diminuera beaucoup l'acting-out des aspects inacceptables. De plus en permettant à l'individu de devenir plus acceptant voir même amical envers certaines parties de lui, le thérapeute élargit la perception que l'individu a de lui-même, ce qui va dans le sens de la croissance personnelle.

Un autre aspect conflictuel des polarités vécu au niveau intrapersonnel apparaît lorsqu'un individu est constamment divisé ou tirillé entre deux aspects de lui: l'aspect passif et l'aspect actif; l'aspect sadique et l'aspect masochiste; l'aspect autonome et l'aspect dépendant; etc... Beaucoup d'énergies sont monopolisées tout à fait inutilement dans ces conflits. En thérapie, le gestaltiste séparera ces deux parties de l'individu et les traitera comme deux personnes différentes, le patient développant ainsi une meilleure awareness de la dynamique et de la relation entre ces deux aspects de lui.

Selon Zinker, l'individu ne peut vivre quelque chose pleinement que s'il a la possibilité de vivre le pôle opposé. Ainsi, si j'ai l'image de moi comme quelqu'un de généreux, je ne serai capable de l'être vraiment que si je me permets de ne pas l'être à certains moments. On ne peut vraiment aller au bout d'une polarité ou d'un aspect de soi que si l'on accepte d'aller au bout de l'autre polarité.

b) Au point de vue interpersonnel:

Les relations interpersonnelles sont très influencées par les polarités de chacun. Plus je serai aware de mes polarités, moins je me sentirai menacé par ces aspects que je retrouve chez les autres. L'expérience d'être confronté à des parties encore inconnues de moi sera positive et utilisée dans le sens de la croissance.

On devient souvent amoureux d'une personne qui manifeste des polarités méconnues de nous. Par exemple, je rencontre une personne impulsive, je me sens attirée par elle; je la considère comme vivante et spontanée, ce que je ne me permets ou ne me reconnais pas. À son contact, je puis entrer en contact avec ma propre spontanéité et la laisser émerger. Ici, la partie projetée, même si elle demeure inconnue de moi, devient supportive et va dans le sens de la croissance.

D'autre part, les conflits interpersonnels trouvent souvent leur origine dans des polarités réprimées et projetées sur les autres. Un conflit pourra donc surgir si:

- La polarité retrouvée chez l'autre est inacceptable pour soi. Le sujet vivra alors de l'anxiété et de la colère face à l'autre. Par exemple, si je n'accepte pas mon côté maternel, voir même surprotecteur, je serai choqué de voir une mère dorloter son fils de 12 ans.

- La polarité que l'on retrouve chez l'autre est considérée comme si l'individu était privé d'une partie de lui. Par exemple, si mon conjoint représente la partie créatrice de moi

et qu'à son travail il utilise cet aspect créateur, je vais me sentir quelqu'un de très terne, ne s'utilisant pas réellement et j'en voudrai peut-être même à mon partenaire.

- Le partenaire développe une polarité qui, à l'origine, appartenait au sujet. Ce dernier vit cette évolution comme une perte de territoire et se sent donc très menacé. Par exemple, si je suis considérée comme une bonne cuisinière et que mon conjoint commence à s'intéresser à la cuisine avec succès.

- Un des partenaires attaque l'autre dans sa polarité inconnue ou menaçante. Par exemple, une femme a peur de s'afficher comme séduisante; lorsqu'elle se maquillera et s'habillera de façon plus féminine, son conjoint, menacé, tentera de la ridiculiser.

2) TECHNIQUES COURAMMENT UTILISÉES:

a) La chaise vide

C'est probablement la technique la plus connue et la plus couramment utilisée en Gestalt. Elle consiste en ce qu'un patient se déplace entre deux sièges ou deux positions, chacune représentant un aspect de lui et d'engager un dialogue entre ces deux parties. La chaise vide peut aussi représenter une autre personne avec laquelle le patient conserve une "*unfinished business*". Dans ce contexte, le patient peut aussi prendre la place de l'autre personne et répondre comme il pense que l'autre répondrait, à ce qu'il vient de dire. Cette technique soulève des émotions fortes, lesquelles permettent de terminer de vieux conflits, résoudre des impasses, concilier des polarités et des clivages.

b) Le rêve:

En Gestalt thérapie, le rêve occupe une place spéciale et sera travaillé de multiples façons.

1) Le patient raconte son rêve au présent et à la première personne du singulier. Ceci entraîne naturellement une identification avec certains éléments du rêve avec lesquels le sujet tentera de s'identifier sur un plan vécu. Ainsi, si je rêve que j'escalade une montagne où la terre est desséchée, je deviens moi-même cette montagne fatiguée, assoiffée et étouffant sous le soleil; je suis usé par tous ces gens qui me marchent sur le dos, etc. Chaque élément du rêve devient ainsi facilement une projection de l'individu.

2) Une autre façon d'utiliser les rêves consisterait à les travailler en tout ou en partie comme s'il s'agissait d'une situation réelle.

3) On peut aussi reprendre le dénouement du rêve et en changer le script afin que l'individu s'affirme et ne soit plus la victime comme il l'était dans son rêve.

c) La fantaisie:

L'utilisation de la fantaisie en Gestalt thérapie ressemble au travail du rêve et s'avère extrêmement utile, en toutes sortes de situation, en particulier lors de blocage en thérapie. Par exemple, comme contact avec la résistance d'un sujet face à un événement, un sentiment ou une caractéristique personnelle, comme contact avec une personne non disponible (absente ou décédée) ou pour régler une "*unfinished business*", comme moyen d'explorer l'inconnu, préparer une action future, ou enfin comme moyen d'explorer des aspects de soi nouveaux ou non familiers.

d) L'amplification:

L'amplification est une technique qui permet de développer l'awareness et de faire prendre conscience à l'individu de son expérience intérieure en portant attention à certains gestes ou attitudes corporelles: on demande donc au patient de répéter ou d'amplifier un certain mouvement corporel afin d'en comprendre mieux le développement et la signification, par exemple serrer les poings.

Cette même technique peut être utilisée au niveau verbal. On demande alors à l'individu de répéter une même phrase (courte en général) ou un même mot et, lorsque la situation le réclame, de crier cette phrase ou ce mot, au besoin en joignant le mouvement approprié. Par exemple, le sujet répète "je te déteste" en montrant un poing serré et menaçant.

e) Le renversement de rôle:

Cette technique consiste à aider l'individu à réaliser que, derrière certains comportements exagérés, par exemple trop de gentillesse, peut exister une autre partie de lui qu'il a refoulé. Ceci nous ramène d'ailleurs à toute la question des polarités exposée plus haut. En demandant à l'individu de jouer un rôle contraire au rôle affiché normalement au grand jour, on amplifie une gestalt dont on soupçonne la présence mais qui demeure mal perçue. Une personne très gentille et peu affirmative jouera ainsi le rôle d'une personne autoritaire et méprisante. L'individu développera ainsi un accès à une autre partie de lui jusque là refoulée.

f) Régler ses comptes:

Cette technique est surtout utilisée en thérapie de groupe. Son but principal est de permettre aux individus de terminer leur conflits avec les autres participants du groupe. Elle permet aussi d'apprendre à exprimer ses ressentiments de façon adéquate. Les participants sont ainsi invités à se dire mutuellement ce qui les dérange dans leurs comportements respectifs.

g) Faire le tour:

Cette technique également utilisée dans les groupes consiste à ce qu'un participant présente ou affirme une partie de lui-même à chacun des autres participants ou du moins à ceux qui présentent une certaine importance pour lui. Le thérapeute lui demandera souvent d'ajouter en plus des remarques différentes pour chaque interlocuteur impliqué.

Ce ne sont là que quelques unes des nombreuses techniques de la Gestalt thérapie. Mais les thérapeutes, une fois qu'ils ont bien compris le principe, peuvent en créer sans arrêt, leur sensibilité et leur créativité devenant ainsi un outil thérapeutique fondamental.

BIBLIOGRAPHIE

- Fagan, J. and I. Shepard, Eds. (1971). Gestalt Therapy Now. New York, Harper.
- Garneau, J. and M. Larley (1979). L'auto-développement: psychothérapie dans la vie quotidienne. Ottawa, Ressources en Développement Inc.
- Kohler, W. (1964). Psychologie de la forme. Paris, Gallimard.
- Perls, F. (1969). Ego, Hunger and Aggression. New York, Vintage Book.
- Perls, F. (1973). The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy. New-York, Bantm Books.
- Perls, F., R. Hefferline, et al. (1951). Gestalt therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. New-York, Dell Publishing.
- Perls, F., R. Hefferline, et al. (1977). Gestalt therapie: Technique d'épanouissement personnel. Montréal, Stanké.
- Perls, F., R. Hefferline, et al. (1977). Gestalt therapie: Vers une théorie du Self: nouveauté, excitation et croissance. Montréal, Stanké.
- Polster, I. and M. Polster (1973). Gestalt Therapy Integrated. New York, Vintage Book.
- Stevens, J. (1976). Awareness. New York, Bantam Book.
- Stevens, J. (1977). Gestalt is. New York, Bantam Book.
- Tillich, P. (1952). The Courage to Be. London, Collins.
- Zeigarnick, B. (1927). "Das Behalten erledigter und unerledigter Handlungen." Psychologische Forschung 9: 1-85.
- Zinker, J. (1977). Creative Process in Gestalt Therapy. New-York, Brunner/Mazel.