Marie Petit

La gestalt

Thérapie de l'ici et maintenant

80 T
21384

E S F
éditeur

1563888

LA GESTALT
THÉRAPIE DE L'ICI ET MAINTENANT

8°T
21384

DL-10081993-25096

COLLECTION SCIENCES HUMAINES APPLIQUÉES
L'ART DE LA PSYCHOTHÉRAPIE

Collection dirigée par le Docteur Philippe Caillé
et le Docteur Robert Neuburger

Voir en fin d'ouvrage la liste des titres disponibles



Marie PETIT

LA GESTALT

THÉRAPIE DE L'ICI ET MAINTENANT

4e édition

ESF éditeur
17, rue Viète, 75017 Paris

© *Les Éditions ESF 1984,*
© *ESF éditeur 1993, pour la 4e édition*
ISBN 2-7101-1001-6

La loi du 11 mars 1957 n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou des ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS 9

PREMIERE PARTIE

INDIVIDU SAIN, INDIVIDU MALADE

CHAPITRE 1

EN PRISE DIRECTE AVEC LE REEL 12

1. Le contact 12
2. Les fonctions du contact 13
3. Les frontières du moi 14
4. La constance de l'image de soi 17
5. Le retrait 18

CHAPITRE 2

LA FUITE HORS DU REEL 20

1. Ailleurs et demain 20
2. La perte de contact avec l'environnement 23

CHAPITRE 3

LES MECANISMES NEVROTIQUES D'EVITEMENT 32

1. La projection et la déflection 32
2. L'introjection 35
3. La rétroflection 38
4. La confluence 40

CHAPITRE 4

ANGOISSE ET GESTALTS INACHEVEES 44

1. L'angoisse 44
2. Ici et maintenant se jouent toujours les Gestalts inachevées 49

CHAPITRE 5

LA NEVROSE 54

1. Qu'est-ce qu'une névrose ? 54
2. Comment se constitue la névrose ? 56
3. Les cinq couches de la névrose 57

DEUXIEME PARTIE

RESTAURER L'UNITE DE L'ETRE

CHAPITRE 1

REINTEGRER TOUTES LES PARTIES DE LA PERSONNALITE 62

1. Vivre dans l'ici et maintenant 62
2. Prendre conscience du « comment » plutôt que du « pourquoi » 64
3. Prendre la responsabilité de ce que l'on est 65
4. Respecter le rythme du contact et du retrait 67
5. Accepter la frustration 68
6. Les jeux de la Gestalt-thérapie 68

CHAPITRE 2

LE TRAVAIL DU REVE 73

1. L'approche du rêve en Gestalt-thérapie 73

CHAPITRE 3

L'APPORT DE LA GESTALT-THERAPIE A D'AUTRES THERAPEUTIQUES 80

1. La Gestalt et les autres techniques 80
2. L'art en Gestalt-thérapie 85
3. La vidéo-Gestalt 86

TROISIEME PARTIE

CHAMP THERAPEUTIQUE, CHAMP EXPERIENTIEL

CHAPITRE 1

ICI ET MAINTENANT : UN GROUPE 90

1. Une journée de la vie d'un groupe 90
2. Ceux des groupes de Gestalt, qui sont-ils ? 98
3. La Gestalt en groupe, pourquoi ? 99

CHAPITRE 2

LES GRANDS THEMES 104

1. La conscience d'être au monde 104
2. La douleur de faire son deuil 106
3. La difficulté à couper le cordon ombilical 106
4. La menace des enfants grandissants 110
5. Les difficultés dans une relation de couple 111
6. L'attachement à la souffrance 113

CHAPITRE 3

LE THERAPEUTE 115
1. Toute thérapie suppose et nécessite une idéologie .. 115
2. L'ici et maintenant 116
3. L'implication personnelle 118
4. Les instruments du thérapeute 118

CHAPITRE 4

LES DIVERS CHAMPS D'APPLICATION 120
1. La Gestalt en institution psychiatrique 120
2. La thérapie familiale 122
3. La Gestalt dans l'entreprise 125

QUATRIEME PARTIE

LA GESTALT-THERAPIE :
UNE GESTALT A PART ENTIERE

CHAPITRE 1

FRITZ PERLS, FONDATEUR POSSIBLE
D'UNE « NOUVELLE THERAPIE » 130

CHAPITRE 2

FONDEMENTS THEORIQUES DE LA GESTALT-THERAPIE 139
1. La Gestalt-thérapie et la Gestalt-théorie 140
2. La Gestalt-thérapie et la psychanalyse 144
3. La Gestalt et la sémantique générale 149
4. La Gestalt et le psychodrame 149
5. La Gestalt et les théories philosophiques 150
6. La Gestalt et la pensée orientale 152

CONCLUSION 153

BIBLIOGRAPHIE 155

BIBLIOTHÈQUE NATIONALE
R.F.

AVANT-PROPOS

Pourquoi et comment trouvons-nous la saveur de notre vie, nos rapports au monde, aux autres, à nous-mêmes, si peu satisfaisants ? Comment pouvons-nous y remédier ? Quelles solutions originales la Gestalt-thérapie peut-elle y apporter ?

Cet ouvrage tente de répondre à ces questions fondamentales. Il se place délibérément dans la problématique d'une personne intéressée à comprendre ce qui ne va pas dans sa vie, et désireuse d'amorcer un changement, comme de se familiariser avec ce que peut lui apporter dans cette démarche la Gestalt-thérapie. Il donne au lecteur un aperçu de ce qui se passe au cours d'un travail de Gestalt, et de la façon dont cela se passe.

Il privilégie l'expérience vécue, les faits concrets. Dans cette optique, les fondements théoriques de la Gestalt-thérapie, la personnalité de Fritz PERLS, son créateur, viendront compléter une connaissance fondée sur le « comment », plus que sur le « pourquoi ». Le lecteur pourra s'y référer à la fin de cet ouvrage, ou même commencer par là, s'il est plus curieux de théorie que de vécu.

L'approche que propose la Gestalt-thérapie de « ce qui ne va pas » et des moyens de l'aménager, de le changer, est sous-tendue par quelques concepts particuliers.

Pour une meilleure compréhension de ce qui va suivre, je vais les définir brièvement.

En Gestalt-thérapie, on entend par Gestalt une relation dynamique entre un sujet et un objet, une autre personne, une chose, un sentiment, etc. Cette relation est déterminée par un besoin du sujet, et tend vers la satisfaction de ce besoin. Le besoin satisfait, la relation cesse alors d'exister, et on dit que la Gestalt est terminée.

Si, pour une raison quelconque, la relation ne peut être menée à son terme, la Gestalt est dite inachevée ou non terminée. L'achèvement d'une Gestalt non terminée est suivi en général par un sentiment de bien-être, de complétude. Cela explique que les exemples

de travail en Gestalt que je cite plus loin se terminent souvent par un « happy end ».

La notion d'excitation, que j'utilise aussi, mérite quelques éclaircissements. Elle recouvre le sentiment d'intérêt passionné, de vitalité physique et psychique, tels qu'on peut les ressentir dans l'excitation sexuelle. Elle ne se borne pas à ce seul domaine, mais s'apparente à ce qui se passe lorsqu'une personne fait une découverte importante.

Muni de ces informations préalables, je pense qu'il sera facile au lecteur d'aborder la suite.

PREMIÈRE PARTIE

INDIVIDU SAIN, INDIVIDU MALADE

Normalement, au cours de son évolution, l'être humain devient de plus en plus autonome. Il apprend à puiser dans son environnement ce qui est nécessaire à sa subsistance, tant spirituelle que matérielle. Il trouve en lui-même son propre soutien.

Rares sont ceux d'entre nous qui parviennent à cette autonomie. Les frustrations de l'enfance, la peur d'être abandonné, le sentiment d'être trop peu aimé amènent à des réactions de survie qui se figent en comportements répétitifs constituant la plus grande partie de la personnalité de l'adulte. Celui-ci perd progressivement le contact avec la réalité pour répéter inlassablement les mêmes schémas qui l'empêchent de trouver sa voie.

CHAPITRE 1

EN PRISE DIRECTE AVEC LE RÉEL

La Gestalt-thérapie, selon Frederick PERLS, son fondateur, a pour but de « développer le processus de maturité et le potentiel humain et de combler les failles de la personnalité pour rendre à l'individu sa totalité ». Il s'agit plus de favoriser un processus de croissance et de prise de conscience que de soigner — au sens de débarrasser d'un symptôme gênant.

Derrière cette notion, une idée force : la conception de l'être humain qui sous-tend la psychologie humaniste dans son ensemble. Au-delà de la satisfaction des besoins primaires (faim, protection, sexe, etc.) existe un besoin profond de se réaliser, c'est-à-dire d'utiliser pleinement ses facultés créatrices. Celles-ci ne prendront pas forcément la forme de l'expression artistique, mais pourront s'exprimer dans la manière de conduire sa vie, dans les rapports aux autres ou au monde. Le besoin de se réaliser, tout comme les autres besoins, passe par le contact ; ce qui se vit aux frontières de l'individu et du monde, dans le présent et nulle part ailleurs.

1. LE CONTACT (avec les autres, avec les êtres, avec soi-même)

En lui-même, le contact est un paradoxe. Dès la section de notre cordon ombilical, nous avons quitté la relation symbiotique, fusionnelle avec notre mère, et nous cherchons désespérément à la reconstituer.

Pourtant, la conscience de la séparation d'avec l'autre est la condition *sine qua non* du contact. C'est ce que PERLS nomme la double polarité du contact et du retrait sur le rythme de la vie. Toute notre vie durant, nous essayons de réaliser ce délicat équilibre entre l'union et la séparation.

C'est grâce au contact que je peux tirer de mon environnement ce qui est nécessaire à ma croissance, tant sur le plan biologique que mental. Rappelons-nous les « enfants loups » de l'Inde, que leur isolement total des autres humains avait maintenus dans un état irréversible d'imbécillité.

C'est en me retirant en moi-même que je me donne la possibilité d'intégrer, de « digérer » les expériences précédentes et que je permets au désir d'expérimenter de nouvelles choses, d'émerger.

« Je te vois, je te parle, je te touche, je te donne, je te désire. Toi et moi, nous sommes nous, pour un moment. Mais si nous conti-

nuons trop longtemps, nous nous perdons l'un dans l'autre. Il n'y a plus de contact, mais une fusion qui devient mortelle à la longue, puisqu'elle m'empêche d'instaurer d'autres contacts nécessaires à ma croissance. Si je veux vivre, il faut que je te quitte, nous nous retrouverons plus tard » (F. PERLS).

2. LES FONCTIONS DU CONTACT

Le contact utilise les fonctions motrices et sensorielles. Elles sont les véhicules, les media du contact, tout comme la mémoire est le medium des images et des souvenirs. Leur usage n'est pas forcément une garantie de bon contact, débouchant sur une expérience forte, vivante.

Je peux tout à fait avaler mon repas sur un coin de table, sans être en contact avec ma nourriture. Je peux aussi passer plusieurs heures avec un ami cher, écouter ce qu'il me raconte, mais ne rien entendre, perdue que je suis dans l'inquiétude que me cause la recherche de mes notes de frais pour ma déclaration d'impôts.

Le contact implique une conscience active

Celle-ci me permet de me définir comme une entité unique dans ma perception de moi-même, de mon corps, de mes sentiments, de mes sensations, de mon être. Elle me permet de définir l'autre (au sens large du terme, que ce soit une personne, un objet, une pensée ou une image) comme une entité séparée avec laquelle je peux entrer en contact.

Il y a contact lorsque deux figures bien différenciées, chacune définie par ses propres limites, sont réunies à leur périphérie par une relation dynamique.

Un exemple simple est celui de la relation qui m'unit à la pomme que j'approche de ma bouche pour la manger. Le contact aura lieu, après que j'aurai déterminé à l'avance les *limites* de la pomme vers laquelle me pousse ma faim. (J'aurai, bien sûr, pris en compte sa couleur, son odeur, et toutes les caractéristiques qui me permettront de l'identifier en tant que pomme = objet comestible.)

Limites de son volume : elle est grosse ou petite.

Limites de sa texture : sa peau est lisse ou rugueuse.

Si je ne le fais pas, elle risque de m'échapper des mains.

J'aurai aussi circonscrit mes propres limites, localisé la place de ma bouche, précisé la direction de mon regard pour m'assurer de la progression de mes doigts qui enserrent la pomme.

Si l'état de vigilance qui me permet de situer clairement la relation entre ces deux entités distinctes, la pomme et moi, est insuffisant, je risque fort de me mordre le doigt, cela m'est déjà arrivé.

Que le contact ait lieu avec un élément du monde extérieur ou un élément du monde intérieur, il nécessite l'intervention d'une conscience active qui situe les limites, les frontières de l'un et de l'autre objet. Je serai en contact avec ma tristesse ou bien ma douleur à l'estomac, seulement dans la mesure où je l'aurai localisée, identifiée, et où j'aurai accepté consciemment son existence.

Dans cette opération qui consiste à différencier une entité du reste de son environnement afin d'entrer en contact avec elle, interviennent ce que l'on nomme les frontières du moi.

3. LES FRONTIERES DU MOI

Reprenons l'exemple de la pomme. Si j'ai été élevée dans un pays tropical où les pommes sont inconnues, malgré ma faim, je ne prendrai pas le risque d'entrer en contact avec la pomme (de la manger) car mon passé ne m'amène pas à considérer les pommes comme comestibles.

Ainsi l'histoire de chacun détermine quelle sorte de contact il peut établir et avec quoi il est capable d'entrer en relation.

Les frontières du moi résultent de l'ensemble des expériences vécues d'une personne. Elles déterminent la gamme finie des réponses que celle-ci peut apporter à une situation donnée, comme le type de contacts qu'elle s'autorise. Elles constituent la plus grande partie de la personnalité.

Certains s'autoriseront un contact verbal, mais pas tactile. D'autres rechercheront le contact en vacances, mais pas ailleurs, avec des personnes de race blanche, mais pas les autres. D'autres encore privilégieront la proximité physique, mais seront incapables d'exprimer leurs sentiments...

Je vais essayer d'éclairer cette notion des frontières du moi par un exemple pris dans un des groupes que j'ai animés.

> Eric est issu d'une famille de province, austère et respectueuse de l'autorité. Il est professeur de mathématiques dans un lycée parisien. Son objectif, en participant au groupe, est d'explorer et d'améliorer ses relations aux autres. Il les juge peu satisfaisantes. Sa petite amie l'a quitté quelques semaines auparavant. Eric n'a pas bien compris pourquoi. Tout comme les autres, au début du groupe, Eric a pris la position à genoux, assis sur les talons. Son maintien ne s'est départi de sa raideur que pour changer de position. Il s'est successivement assis sur le côté, puis en demi lotus,

puis à nouveau sur les talons, en jetant des regards de côté pour voir s'il était observé.

A ma question :

« Comment te sens-tu Eric ? »

Il a répondu qu'il n'était pas habitué à s'asseoir de cette manière, mais qu'il faisait comme tout le monde. Il m'a demandé ensuite de faire un exposé théorique sur le travail en Gestalt. Un des participants est alors intervenu :

« A quoi cela va-t-il te servir ? »

ERIC : « Je me sens plus à l'aise si je peux conceptualiser ce que je vis. Et puis... Peut-être cela me sert-il aussi à retarder le moment du contact avec vous. »

PARTICIPANT : « Tu te sens en contact avec moi ? »

ERIC : « Non. Pas vraiment. Il me semble que vous me jugez, que vous pensez que je ne sais pas rester assis comme vous. Moi, j'aime mieux les chaises... Et aussi, que j'empêche le groupe de vraiment commencer, avec toutes mes questions. »

PARTICIPANT : « Moi, je me sens bien en contact avec toi. J'aime ton regard... Quand tu me regardes. »

ERIC (il baisse les yeux, son attitude qui s'était un peu assouplie se fige à nouveau, il murmure) : « Cela me gêne qu'on me dise des choses comme ça. »

PARTICIPANT : « Comme quoi ? »

ERIC : « Comme... mon regard... et tout cela. J'ai l'impression que je ne le mérite pas. » (il me jette un regard implorant.)

MARIE : « Que se passe-t-il ? »

ERIC : « Je ne sais plus que faire. Je me sens traqué. »

Plusieurs interventions sont possibles. Faire explorer à Eric où se tient son mal-être en le ramenant à ce qu'il ressent dans son corps. L'amener à confronter l'autre participant. Lui suggérer de rester avec ce sentiment de frustration et de le vivre pleinement. Enfin, celui que j'ai choisi, jugeant qu'il s'agissait de son premier groupe et qu'il était préférable pour lui de faire succéder à cette première passe d'armes, une expérience gratifiante en le replaçant dans un contexte familier où il se sente à l'aise.

Je lui ai proposé d'imaginer que le groupe était sa classe le jour de la rentrée scolaire et suggéré de tenir un petit discours à cette classe fictive sur ce qu'il attendait d'elle, à l'occasion de ce premier contact. Après une période d'hésitation, sa voix s'est progressivement raffermie. Debout, il a repris vie et mobilité en exposant les mérites et les difficultés des mathématiques et la nécessité d'un travail suivi à la maison.