

La Gestalt Gestalt therapy

Janine Corbeil et Danielle Poupard

Volume 3, numéro 1, juin 1978

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/030032ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/030032ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (imprimé)

1708-3923 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Corbeil, J. & Poupard, D. (1978). La Gestalt. *Santé mentale au Québec*, 3(1), 61–84.
<https://doi.org/10.7202/030032ar>

Résumé de l'article

C'est un fait que comme théorie vivante, la Gestalt a été et reste ouverte aux influences de l'extérieur. De Freud, en passant par Reich, Jung et Rank, aux philosophies orientales autant qu'occidentales contemporaines, sans oublier Moreno ni les théories organismiques allemandes du début du siècle, la Gestalt est née et a été façonnée par son génial et original auteur, Frederick S. Perls. Comme ce dernier ne s'est jamais refermé sur ses vérités connues et découvertes une fois pour toutes, la Gestalt présente un système de concepts et d'instruments cohérents mais ouverts. Toutefois, il est important, pour laisser émerger graduellement les éléments qui composent ce tout complexe, de dire un mot des grands axes théoriques qui en composent les assises. Ils sont au nombre de quatre : 1) la psychanalyse, qui comprend elle-même le courant freudien et le courant jungien ; 2) l'analyse caractérielle de W. Reich ; 3) la théorie allemande gestaltiste et organismique sur la perception ; 4) le courant philosophique existentiel. On peut ajouter un cinquième courant, qui tout en étant moins fondamental que les quatre premiers est assez original pour qu'il vaille la peine d'en parler, il s'agit du courant des religions orientales, telles le Taoïsme et le Zen.

LA GESTALT

Janine Corbeil
Danielle Poupard

1 – ORIGINES DE LA GESTALT

La Gestalt thérapie représente un des courants les plus importants de l'ensemble des approches thérapeutiques développées depuis vingt-cinq ans.

Holistique et de par sa nature, dynamique et expérientielle dans ses concepts, cette théorie a eu et a comme privilège de pouvoir assimiler, tout en demeurant tout à fait originale, les principaux éléments théoriques qu'elle juge assimilables dans le grand foisonnement des méthodes dynamiques issues et dissidentes du freudisme classique. Elle a été et peut être encore façonnée par un nombre illimité de théories et de philosophies.

Un examen superficiel a pu laisser croire parfois que la Gestalt était un ramassis d'un peu tout et à ce titre, manquait d'originalité.

C'est un fait que comme théorie vivante, elle a été et reste ouverte aux influences de l'extérieur. De Freud, en passant par Reich, Jung et

1. Du terme holisme (du grec holos, entier, total) théorie psychologique non analytique qui s'efforce d'envisager l'organisme dans sa totalité. Dictionnaire de psychologie, Larousse.

Janine Corbeil, L.P.s., psychologue et Danielle Poupard, Ph.D., psychologue dirigent un Centre, le Centre de Croissance et d'Humanisme Appliqué (CCHA), où elles offrent de la psychothérapie individuelle et de groupes, des sessions d'initiation à la Gestalt à la population et un programme de formation aux professionnels.

Rank, aux philosophies orientales autant qu'occidentales contemporaines, sans oublier Moreno ni les théories organismiques allemandes du début du siècle, la Gestalt est née et a été façonnée par son génial et original auteur, Frederick S. Perls. Comme ce dernier ne s'est jamais refermé sur ses vérités connues et découvertes une fois pour toutes, la Gestalt présente un système de concepts et d'instruments cohérents mais ouverts. Toutefois, il est important, pour laisser émerger graduellement les éléments qui composent ce tout complexe, de dire un mot des grands axes théoriques qui en composent les assises. Ils sont au nombre de quatre: 1) la psychanalyse, qui comprend elle-même le courant freudien et le courant jungien; 2) l'analyse caractérielle de W. Reich; 3) la théorie allemande gestaltiste et organismique sur la perception; 4) le courant philosophique existentiel. On peut ajouter un cinquième courant, qui tout en étant moins fondamental que les quatre premiers est assez original pour qu'il vaille la peine d'en parler, il s'agit du courant des religions orientales, telles le Taoïsme et le Zen.

1) LA PSYCHANALYSE

Comme la psychanalyse, la Gestalt est une théorie dynamique de la personnalité. Le fondateur de la Gestalt, Perls, reçut une formation d'analyste freudien. Il fut analysé par Harwick et formé entre autres par Helen Deutch, Otto Fenichel, Karen Horney. Tout en se dissociant très tôt de la théorie classique de Freud (il fut également en analyse avec Wilhelm Reich) Perls avait beaucoup d'estime pour son maître d'origine et, tout au long de ses écrits (*Ego, Hunger and Aggression* et *Gestalt Therapy*), la psychanalyse freudienne demeure le schème de départ de ses concepts et c'est à partir et en opposition à ceux-ci qu'il élabore les siens.

Par exemple, comme Freud, il reconnaît l'importance des événements passés dans la vie psychique actuelle; mais l'orientation essentiellement historique de la psychanalyse lui apparaît dépassée. Pour Perls, c'est le passé tel que vécu dans le "ici et maintenant" qui est important. Il rapproche à la psychanalyse de "parler de", et ceci de façon purement verbale sans tenir compte du langage corporel, des émotions vécues dans le corps et dans le "ici et maintenant" et de créer ainsi la névrose au lieu de la résoudre.

Il trouve la méthode d'association libre, linéaire et simpliste par opposition aux avenues multidimensionnelles (langage corporel, tensions,

1. Théorie organismique: "The biological and philosophical doctrine which declares that an organism is a functional unity whose parts cooperate for the whole and that therefore its properties are to be understood only from this view point". (*Encyclopedia Britannica*). Les livres sur les philosophies du XXe siècle identifient ce courant connu et bien entendu, les principaux livres sur la Gestalt utilisent ce terme.

langage verbal, ton de voix, fantaisie, sensations, émotions, etc.), auxquelles l'unité psychologique gestaltique du moment donne accès.

Par opposition au freudisme qui s'attarde surtout à l'instinct sexuel, l'agressivité devient fondamentale dans la théorie de la Gestalt. Les concepts d'introjection et tout le processus génétique d'assimilation sont à la base d'une théorie pour qui l'unité vivante - organisme-environnement - est centrale. L'agressivité est ce processus actif par lequel l'individu détruit (déstructuration) l'objet (nourriture, règles de conduite, stimuli nouveaux, etc.), qu'il devra faire sien pour l'assimiler.

Comme Freud, Perls admet l'existence de l'inconscient mais qu'il définit tout à l'opposé. Il n'y a pas en Gestalt de dichotomie conscient-inconscient, mais une vie psychique qui se déroule sur un continuum de ce conscient (figure) et plus ou moins conscient (arrière-plan); tout ce qui n'est pas immédiatement accessible au champ de la conscience peut le devenir. Pour y arriver, le client sera invité à se concentrer sur le "comment" de ce qui lui arrive, par exemple, comment il se sent au juste plutôt que sur le "pourquoi" il se sent ainsi. Cette dernière démarche, qui est celle de la psychanalyse donne au patient accès à la causalité historique et inconsciente de ce qui lui arrive aujourd'hui. Enfin, l'inconscient n'est pas cet ennemi mortel que l'individu ne pourra jamais apprivoiser mais une source de richesse de la vie psychique.

Une place privilégiée réservée à la vie de l'inconscient intervient dans le rêve. Une fois de plus, l'approche gestaltiste qui fait une place d'or au rêve (éveillé ou endormi) se situe aux antipodes de l'approche freudienne. Cette fois-ci, la filiation est plutôt de Jung en ce que le rêve appartient au rêveur à qui l'analyse *enseigne à comprendre* son rêve; le rêve n'appartient pas à l'analyste, expert énigmatique qui possède la clé des songes. En Gestalt, le rêve devient un énoncé existentiel dont les symboles donnent un accès plus vaste et amplifié de la réalité du rêveur; les parties, personnages, objets du rêve sont des polarités de la personnalité du rêveur, des projections qu'il pourra s'approprier en les agissant, en les vivant de façon psycho-physique et parfois théâtrale.

2) L'ANALYSE CARACTERIELLE

La psychanalyse freudienne est le précurseur de la praxis gestalt; l'analyse caractérielle de W. Reich comme la théorie gestalt de la perception est un des piliers de la théorie gestaltiste. C'est ici qu'un tournant

historique s'opère en thérapie, car Reich le premier y a amené le corps, cette partie importante de l'être humain. Pour Freud, la défense était purement mentale. Pour Reich et Perls à sa suite, toute résistance *est inscrite dans le corps* et est une fonction de l'organisme total. La notion d'armure musculaire, protection initiale contre les dangers extérieurs qui devient permanente et par la suite protection contre les pulsions venant de l'intérieur est commune à Reich et à ses deux héritières: la bioénergie et la gestalt.

Pour la première fois, la thérapie va permettre de travailler directement sur le corps pour y libérer le conflit en déliant la tension musculaire, pour libérer le flot de l'énergie bloquée par la rétroflexion, c'est-à-dire par le mouvement contre lui-même que le corps a appris à développer au cours de son histoire.

3) LA THÉORIE ALLEMANDE GESTALT DE LA PERCEPTION

Perls épouse une psychologue, Laura, qui a fait sa thèse de doctorat en Allemagne sur la psychologie Gestalt. Il lit Koehler, Kofka, Levin, Goldstein et bien d'autres. Les principes qu'il en retient sont résumés ici dans les grandes lignes.

Rappelons d'abord la définition du mot allemand "Gestalt". Une gestalt est un tout, une figure, une configuration d'ensemble. Voici les principales lois qui en découlent.

a) Une figure perçue est plus que l'addition des éléments qui la composent (par opposition aux théories associationnistes antérieures). Le thème d' "Au clair de la lune" sera également reconnu qu'il soit chanté en do ou en sol majeur. D'un cas à l'autre, les éléments auront changé mais leur organisation sera restée la même et nous aurons la même "gestalt". Nous ne percevons pas que des éléments séparés mais nous organisons mentalement ces éléments. Un exemple à ce sujet est celui du profil de la vieille dame/de la jeune femme. (Photo 1)

PHOTO 1



Ce dessin est tiré du livre *Gestalt Thérapie
Technique d'épanouissement personnel*, Les
Editions Alain Stanké, 1977
C Université Columbia, 1931
C Les éditions internationales Alain Stanké
1977.

La perception est donc d'abord et avant tout un processus actif d'organisation mentale. Les implications de ce principe gestaltiste en thérapie sont importantes. L'univers du moi et de la vie consciente y prend tout un relief. L'acte de percevoir n'est plus un acte physiologique isolé, mais un processus de découverte, d'invention qui modifie à son tour l'expérience intérieure mentale. La prise de conscience est une activité dynamique. Nous sommes loin encore une fois de la notion psychanalytique de conscience passive.

Ce que Perls y ajoute est la notion suivante: nos besoins sont les organisateurs de nos perceptions. Si, en ce moment, comme c'est le cas, mon besoin est d'expliquer clairement ce que je veux livrer comme contenu dans l'article, les stimuli émergents importants sont des concepts, des réminiscences de lecture, etc. J'ai perdu de vue (fond, arrière-plan) la conscience qui me revient tout à coup d'une crampe dans ma main, d'une tension dans mon cou; je me redresse, j'ai une légère crampe à l'estomac

mais elle est encore secondaire, pas assez importante pour m'arrêter. J'imagine que dans une heure, si je suis toujours en train d'écrire, mon estomac criera plus fort, ma main protestera davantage, mon corps me dira qu'il en a marre un peu, qu'il veut se délasser.

b) Une autre notion de la théorie gestalt de la perception est la notion de figure/fond. Une figure, une gestalt se dégage, prendra du relief sur un fond. Tout le monde connaît cette image en noir et blanc de deux profils (en noir) qui se découpent en face à face sur un fond blanc. Si l'on prend, par ailleurs, l'image centrale (en blanc) comme figure, on voit une urne et le noir s'en va à l'arrière-plan. (Photo 2)

PHOTO 2



Ce dessin est tiré du livre Gestalt Thérapie
Technique d'épanouissement personnel, Les
Editions Alain Stanké 1977
C Université Columbia, 1931
C Les éditions internationales Alain Stanké
1977.

Au plan de la thérapie gestaltiste, voici ce qui en découle. Nous vivons dans un univers perceptuel interne et externe qui est la toile de fond de notre expérience vitale. Tout ce qui compose ce champ perceptuel est en mouvement car ce qui est perçu en relief change suivant les instants, suivant les besoins. L'individu peut percevoir plus ou moins clairement les stimuli internes et externes qui font son expérience. De ceci dépendra sa santé émotive. Le continuum de l'expérience vécue, son accès au champ de la conscience sont l'objet premier de la thérapie gestaltiste, l'instrument de base du thérapeute pour ramener à la vie le névrosé. La névrose est définie non plus par des symptômes mais par l'absence de vie.

c) Le principe général de cette théorie est la loi de la prégnance, cette propension de l'individu à former des "bonnes" gestalt, c'est-à-dire à compléter les formes de façon à en faire un tout signifiant. Ainsi, tout le monde "voit" un chien dans ce pointillé très aéré qu'en donnent les images illustrant ce principe. En thérapie gestaltiste, on parle de choses à finir (unfinished business), c'est-à-dire de toutes ces expériences du passé que nous n'avons pas terminées et qui sont dans le chemin nous empêchant d'être disponibles à la vie qui elle, se déroule dans le présent. (Photo 3)

PHOTO 3



Ce dessin est tiré du livre Gestalt Thérapie
Technique d'épanouissement personnel, Les
Editions Alain Stanké, 1977
C Université Columbia, 1931
C Les éditions internationales Alain Stanké,
1977.

4) LA FILIATION EXISTENTIELLE

La philosophie de la Gestalt est la philosophie de ce qui est. Perls parle de trois approches philosophiques qui ont été proposées à l'humanité occidentale: l'approche dogmatique, ou de "ce qui devrait être", comme la morale; l'approche "à propos de", celle qui donne les causes, les descriptions et la troisième, l'approche de "ce qui est", l'approche existentielle. Perls rejette les deux premières pour s'associer à cette dernière. L'objet de la thérapie gestaltiste est le phénomène vivant, qui se situe dans le "ici et maintenant". Pour Perls, le névrosé est celui qui est incapable de vivre dans le présent. C'est aussi celui qui est incapable de se prendre, de se voir tel qu'il est. L'énoncé existentiel de ce que je suis, quelles que soient mes opinions par ailleurs ou les conséquences, la thérapie gestaltiste visera à me le faire retrouver. Perls parle de la distinction à faire entre l'actualisation de soi et l'actualisation d'un concept de soi. Il parle des jeux, des manipulations que l'individu fait pour montrer, prétendre, être ce qu'il n'est pas. Il choisit une métaphore très imagée pour parler de la névrose. La névrose, dit-il, est souvent comme cette fable de l'éléphant et de la rose. Imaginons l'éléphant qui regarde la rose et est malheureux parce qu'il n'en est pas une. La rose, par ailleurs, regarde l'éléphant; elle veut être comme lui: immense, forte, etc... Le discours gestaltiste est celui de ce qui est.

Un autre principe existentiel à la base de la relation thérapeutique pour Perls est celui de Martin Buber, le "I" et le "Thou". En Gestalt, l'engagement thérapeutique est un engagement réciproque de deux êtres dans une relation humaine réelle et intime où chacun prend ses responsabilités. Le langage gestaltiste devient celui de la réappropriation. Je me mens, je me fâche, je me rends triste. Toi, tu es responsable de ce qui t'arrive. Cette position était assez révolutionnaire par rapport aux thérapies traditionnelles dont l'approche au "patient" s'inspire passablement du modèle médical où le thérapeute est le spécialiste qui doit prendre la responsabilité de tout ce qui arrive au patient qui lui, a pour rôle de subir passivement dans son corps ou dans son psychisme l'intervention active de l'expert sur lui.

5) L'INFLUENCE ORIENTALE

Perls a aussi été influencé par un voyage au Japon et un séjour qu'il y fit dans un temple Zen. Cette expérience de Perls a empreint sa philosophie d'une saveur orientale et à ce titre, il a contribué à l'importation en Amérique, en l'insérant dans un système de pensée théorique et pratique d'un élément méditatif qui fait maintenant partie de beaucoup de thérapies.

Une théorie holistique comme la Gestalt, qui réalisait pour la première fois dans notre dualité occidentale corps-esprit l'intégration des deux, se prêtait bien à des philosophies centrées sur l'expérience interne; le vécu intérieur procède non pas de l'esprit uniquement à l'exclusion du corps ou vice versa mais d'un état intérieur d'abord indifférencié qui, si on lui laisse le temps d'être se différenciera et prendra place sur le continuum des diverses polarités de l'unité corps-esprit. On revient à l'axiome "Je suis ce que je suis". L'homme, dit Perls, ne peut se transcender qu'en étant pleinement et aussi pleinement que possible ce qu'il est. Ce que j'ai à faire est de découvrir ma nature, là laisser respirer, elle se déploiera d'elle-même dans toute sa splendeur. "Rester avec quelque chose", pour lui donner le temps d'être. Il y a un adage gestaltiste, titre d'un livre qui est en train de devenir un dicton populaire "Don't push the river: it flows" (tu n'as pas à pousser la rivière pour la faire s'écouler: elle coulera d'elle-même, à son rythme). Un principe important du thérapeute gestaltiste s'énonce ainsi "Faites confiance au processus". Donnez-lui le temps de prendre place, laissez-le se dérouler, intervenez dans les passages difficiles (c'est-à-dire montrez à la personne comme elle s'érige des blocages) et la vie se déploiera d'elle-même.

II – RESUME DES CARACTERISTIQUES DE LA GESTALT

Des éléments historiques que nous venons de donner comme assises théoriques de la Gestalt, on peut dégager les caractéristiques suivantes :

1. C'est dans le "ici et maintenant" que la réalité psychique prend tout son sens.
2. L'organisme est considéré comme un tout et l'événement psychique se déroule de façon multidimensionnelle aux niveaux sensori-moteurs, affectifs, cognitifs et imaginaires.
3. C'est le besoin le plus urgent qui est le besoin dominant (il n'y a pas de hiérarchie axiologique) et qui organise le relief que prend l'univers perceptuel.
4. Il y a une unité organisme-environnement et la vie psychique individuelle se déroule suivant un principe auto-régulateur qui tient automatiquement compte de la réalité extérieure.
5. L'agressivité est une force inhérente au processus biologique d'assimilation de l'organisme vivant dans son environnement.

III – QUELQUES CONCEPTS EN GESTALT

Les concepts de la Gestalt ont comme richesse et limite d'être expérimentiels et dynamiques. Théorie holistique, qui a eu le grand mérite d'intégrer l'être humain dans ses composantes corps-esprit, la Gestalt possède les limites inhérentes à sa nature à savoir de demeurer inaccessible aux intellectuels purs. Pour ceux qui veulent connaître au sens restreint du terme, c'est-à-dire avec leur intelligence uniquement, cette "putain de cerveau" dit Perls, la Gestalt demeure sans intérêt, déroutante. Pour comprendre les concepts de la Gestalt, une explication théorique et exclusivement livresque tourne court, est dépourvue de substance. Les concepts de la Gestalt s'expérimentent, se vivent, s'agissent d'abord. La reconnaissance cognitive s'ensuit automatiquement.

1. LE CYCLE D' "AWARENESS" OU DE LA PRISE DE CONSCIENCE

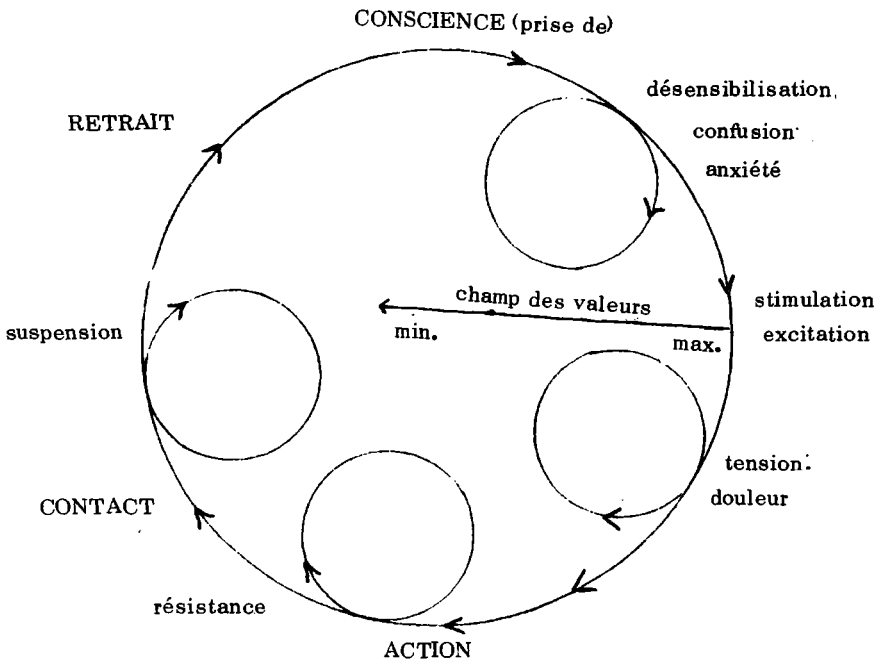
Notre vie psychique se déroule dans un champ perceptuel et expérimentiel global où des figures, des "gestalts" émergent, prennent relief, avec lesquelles l'individu entre en contact par le processus d'assimilation. Au cours de ce contact, l'individu vit un état d'excitation psychophysiologique. L'assimilation terminée, le contact *a eu lieu*. L'individu se sent satisfait, sait qu'il a terminé. Une période de retrait s'ensuit, c'est de nouveau le point 0, cet instant d'indifférence créatrice, ce moment d'arrêt entre deux respirations, avant la prochaine aventure dans un nouveau contact.

Voilà toute la vie psychique telle que la conçoit la Gestalt. Comme la plante qui se tourne vers la lumière ou qui pousse dans l'ombre suivant sa nature, ainsi l'être humain possède à l'intérieur de lui les mécanismes autorégulateurs qui lui permettent de saisir dans l'environnement les éléments dont il a besoin pour atteindre son équilibre interne, l'état homéostasique visé, mais jamais atteint une fois pour toute.

En psychothérapie, la conscience de l'expérience immédiate peut être stratégique. Anne, une jeune femme fort intelligente venue à un groupe d'initiation à la Gestalt se trouve tout à coup submergée par l'intensité de l'expérience qui se déroule autour d'elle. Au moment où j'aide Marie, une autre participante, à exprimer la rage qui la secoue intérieurement contre un père alcoolique qui battait sa mère, Anne se précipite à mon cou et les yeux hagards me crie "Tu ressembles à ma mère". Anne a ses mains autour de mon cou, ses yeux, ses pleurs, pleins de désarroi me disent qu'elle vient de basculer dans un autre monde. Elle ne me voit plus réellement, je suis devenue une hallucination de sa mère. J'invite Anne à me regarder concrètement, à me dire ce qu'elle voit avec ses yeux et non avec son cer-

veau. Elle tremble, claque des dents, mais à mon exhortation pressante, elle essaie un peu. A un moment donné, elle me crie: "Tu es froide comme ma mère". Je l'invite à me toucher pour vérifier si je suis vraiment froide. Elle touche à mon visage du bout des doigts (il se trouve que je suis brûlante...). Elle dit "Tu es chaude, très chaude. Ce sont mes mains qui sont froides". Elle s'en retourne à quelques reprises dans sa tête. A chaque fois, je la ramène: regarde mes cheveux, regarde mes yeux, etc. Puis elle nous parle de sa mère, de la froideur de celle-ci, elle nous parle de son enfance malheureuse. Après quelques minutes de délire, Anne, à l'aide du contact avec son expérience immédiate, a repris de la perspective. Elle est douloureuse mais de nouveau en contact avec la réalité.

CYCLE DE L'EXPERIENCE D'UNE GESTALT



L'individu en santé a des gestalts claires. Il perçoit avec vivacité les couleurs, les reliefs et les stimuli que la vie lui offre. Il a aussi accès à ses besoins. Il sait ce qu'il veut et a le courage de l'exprimer lorsqu'il choisit de le faire.

Le névrosé vit dans un univers en grisaille, morne et sans relief. Que ce soit le déprimé pour qui tout est sans intérêt, l'obsessionnel qui va d'un

point à un autre sans prendre le temps de vivre, de regarder autour de lui ou le schizoïde coupé de son expérience interne, pour tous ces gens, le cycle de la prise de conscience ne se déroule pas normalement. Le grand cercle indique le déroulement normal de la vie psychique. Les petits cercles internes indiquent les embûches, les résistances là où l'on s'empêtre et où l'on coupe le circuit.

Disons un mot de certains concepts inscrits dans le schéma.

La désensibilisation. Un des dilemmes de notre existence réside dans le fait que pour survivre nous avons souvent besoin de nous désensibiliser. Comme l'ouvrier de l'usine qui développe une surdité appelée surdité industrielle, ainsi pour survivre dans un environnement parfois agressant, nous nous désensibilisons (Essayez d'être en contact avec le présent et de bien respirer au coin de Peel et Ste-Catherine à Montréal). Nous en venons à respirer le moins possible, à nous boucher les oreilles pour ne pas entendre les sirènes, les klaxons, les roues qui tournent à vide sur la glace. Nous mangeons en vitesse sans déguster. La foule nous bouscule dans le métro à l'heure de pointe. Les journaux nous apprennent en première page aujourd'hui "Le Premier Ministre prie la Sun Life de reconsidérer sa décision de quitter le Québec", "Trois jeunes filles de Laval ont été kidnappées dans leur maison", "Le chef de l'opposition au Nicaragua a été assassiné", etc... Graduellement pour éviter d'avoir mal, nous nous robotisons. Dans un univers du genre, nous deviendrons à la longue des mécaniques sans vie. Il est parfois frappant de réaliser la quantité d'agressions quotidiennes physiques et morales que les clients en thérapie subissent sans s'en rendre compte. La thérapie aura pour but de les rendre plus sensibles, c'est-à-dire plus conscients des heurts qu'ils subissent et aussi plus accessibles aux stimuli agréables.

2. EXCITATION – ANXIÉTÉ

L'ennui du processus de désensibilisation est que si on se désensibilise aux stimuli désagréables pour survivre on se désensibilise du même coup aux stimuli agréables. Le niveau d'excitation, de plaisir, est affecté, étouffé par la désensibilisation. On peut aussi avoir peur de l'excitation. Elle n'est pas permise, c'est un manque de contrôle, ou elle dérange tout simplement. Une excitation bloquée se décharge sous forme d'anxiété. Si je regarde une belle peinture ou que j'écoute une musique que j'aime, je suis stimulée, excitée. Pour l'instant, j'oublie le reste de l'univers, je suis bien. C'est le contact dont parle la Gestalt, nourrissant et qui me stimule. Prenons un autre exemple plus compliqué: je rencontre tout à coup un bel homme. Il me frappe, je suis attirée. J'ai le choix: ou bien je me laisse attirer, je vais vers cet homme, je lui dis qu'il me plaît. Je sais en quoi j'ai besoin de lui et je le lui exprime. Je suis émerveillée, la vie est belle. Ou bien je me défends: je deviens raide, distante, etc. Si je ne me défends pas, dans le cycle de la prise de conscience, je me

suis rendue au niveau expression, action. Vous comprenez facilement que j'ai franchi bien des obstacles que normalement ma bonne éducation m'aurait appris à utiliser pour contrôler mes impulsions. Parlons du niveau d'excitabilité. Supposons que j'aie une histoire personnelle dans laquelle pour toutes sortes de raisons, être excitée (sexuellement ou autrement) fut source de malheurs pour moi: j'ai appris très jeune à me contrôler. Je ne me laisse pas exciter comme ça par la première occasion mais je suis une personne perpétuellement tendue. Je fais de l'angoisse. Avant une rencontre sociale, j'ai des palpitations, je fais de l'insomnie, je ne mange pas ou je m'empiffre, etc. L'anxiété flottante, la panoplie des troubles psychosomatiques, certains troubles sexuels comme les difficultés d'orgasme, d'érection, sont des indices de blocage au niveau de l'excitation.

3. LES RESISTANCES OU MECANISMES DE DEFENSE

L'étape suivante est celle de l'expression. Disons que je franchis avec succès les deux premières étapes. Le niveau de la prise de conscience est claire: je vois, j'ai vu le bel homme qui vient d'entrer dans la salle. Je le regarde, je suis excitée (2ième stade), mais j'ai appris au cours de mon histoire qu'il n'est pas bien pour une femme d'être attirée aussi facilement par un homme, j'ai introjecté des interdits à peu près comme ceux-ci: tu ne dois pas te laisser attirer par un homme et/ou tu ne dois pas te laisser aller à ce genre de pulsion. Alors, je ne m'approprie pas mon attrait pour cet homme, pour les hommes et je projette sur eux cette pulsion en m'imaginant que tous les hommes ne pensent qu'à une chose en me voyant, qu'ils veulent me séduire et que mon rôle est de me défendre. Beaucoup de névrosés ne sont pas conscients de leurs besoins parce que ceux-ci sont un jour tombés sous le coup de l'interdiction. Ils osent encore moins les exprimer et préfèrent l'ennui, la platitude de leur vie étreinte, leurs phobies et leurs petites et moyennes maladies aux risques encourus à prendre sa place au soleil, à exprimer ses besoins et ses limites.

Outre la désensibilisation, les résistances (au contact) sont au nombre de cinq: la réflexion, l'introjection, la projection, la déviation (deflection) et la confluence. Nous avons déjà au cours de cet article fait allusion aux trois premières. Disons quelques mots sur la notion de résistance en général en Gestalt. Nous avons vu plus haut que toute résistance est corporelle. Ajoutons qu'en Gestalt, toute résistance n'est pas nécessairement pathologique. Elle peut être créatrice si elle est utilisée de façon à faciliter, enrichir ou doser le contact souhaité. Projeter nos désirs inavoués sur les autres est une utilisation pathologique d'une résistance, qui coupe l'individu du contact avec les autres et du contact avec une partie importante de lui-même qu'il aurait profit à s'approprier. L'empathie, l'utilisation du langage métaphorique et de la fantaisie sont des exemples de projection créatrice.

En Gestalt, une résistance est considérée non pas comme une force inerte dont il faut se débarrasser mais comme une énergie précieuse que l'individu doit apprendre à utiliser pour lui d'une façon intégrée. Dans la névrose, l'individu est divisé contre lui-même. Une partie de lui a une pulsion, un désir contre lequel il se bat par ailleurs. Pierre, dans un groupe, vient en contact avec beaucoup de colère contre un père froid et autoritaire. Sa respiration est haletante, son visage rouge et avec des larmes, il commence à exprimer à son père ce qu'il ressent en ce moment. Tout à coup, il s'arrête. Je lui demande ce qu'il éprouve en ce moment dans son corps et il me dit que ses mains sont glacées. Il a les poings crispés mais ses poignets et ses poings sont de glace. Pierre vient de couper par le mouvement interne contraire (il s'est "refroidi") l'impulsion de frapper qui lui était venue. La première tâche de la thérapie vise à libérer cette énergie bloquée. Pierre est invité, en utilisant sa respiration, à laisser aller tranquillement ses poings glacés sur le coussin. Son énergie se libère et il finit par utiliser, avec vigueur, ses poings dans un coussin robuste. Après quelques minutes, il revient au groupe, se sent ébranlé mais dit qu'il se sent bien. Il vient de s'exposer dans toute sa vulnérabilité et demande aux gens quelques "feedback". Puis il sourit, dit voir les gens clairement, respire plus librement. Il a complété un cycle, celui de l'expression d'une colère contre un père exigeant. Il réalise maintenant avec clarté combien il est lui-même exigeant pour lui.

Il existe d'autres concepts propres à la Gestalt dont nous ne ferons pas le tour à l'intérieur de cet article. Mentionnons avant de terminer une notion qui n'est pas exclusive à la Gestalt mais qu'on utilise avec beaucoup d'ingéniosité, la notion de polarités. Frappé par la notion d'indifférence créatrice de Friedlander, Perls a développé cette théorie de la personnalité comme partant d'un point d'indifférenciation 0 pour se différencier progressivement dans des caractéristiques contraires mais reliées. Zinker, dans son livre "Creative Approach to Group Process", a un chapitre très éclairant sur les polarités. Notre personnalité possède comme la lune deux versants. Nous avons le versant visible, celui où nous exhibons au grand jour nos caractéristiques conscientes. Les gens qui nous font réagir négativement sont souvent ceux qui exhibent au grand jour le versant dans l'ombre, caché, de notre personnalité. Les gens s'attirent aussi, s'accouplent par complémentarité de polarités semblables mais inversement mises en lumière. Le moyen de balancer un trait de caractère peu adapté est de l'exagérer: le pôle contraire sera ainsi atteint et la personnalité enrichie d'un trait de caractère mieux intégré.

Le but de la thérapie gestaltiste sera d'aider l'individu à intégrer ses polarités. Parfois en invitant la personne à "jouer" la polarité cachée - de façon à obtenir un juste milieu. Donnons l'exemple d'une personne timide à l'excès. Un thérapeute pourra l'inviter à jouer son côté frondeur ou arrogant de façon à ce que cette personne puisse atteindre un juste milieu où elle pourra s'affirmer, prendre sa place sans arrogance mais avec les élé-

ments de tact et de prudence contenus dans la timidité.

Les polarités les mieux connues de la Gestalt sont celles du top dog - under dog dont parle Perls. Ces deux bouffons s'affrontent, dit Perls, sous le regard impuissant de l'individu. Le top dog dit à l'under dog "Tu devrais être parfait, écrire ton texte maintenant." L'under dog répond: "Je voudrais bien, *mais*

je n'ai pas le temps
n'y ai pas pensé
ne suis pas capable, etc''.

Au cours de la thérapie, ces deux personnages auront à se confronter une bonne fois, pour en venir à une entente satisfaisante. Le langage du "Je voudrais bien, mais..." sera remplacé par "Je veux ceci, je ne veux pas cela".

IV - LE PROCESSUS THERAPEUTIQUE

Avant d'aborder les techniques utilisées en Gestalt, prenons quelques instants pour décrire la nature et les buts de l'intervention thérapeutique.

Pour le gestaltiste, la thérapie est un processus vivant et créateur. Il travaille à restaurer le fonctionnement naturel, la vitalité de l'individu qu'il rencontre et qu'il accompagne dans la découverte de lui-même. Rappelons que le concept de santé mentale en Gestalt n'est pas statique, il se rattache à une conception de l'individu comme un être en mouvement dont le cycle expérientiel se déroule harmonieusement et sans coupures.

Il n'est aucunement question d'un type préconçu de personne auquel il faut ressembler, ni d'un être humain idéal que l'on cherche à devenir. L'accent est mis plutôt sur le processus. Comment la personne qui me consulte limite-t-elle sa vitalité, s'empêche-t-elle de devenir totalement ce qu'elle est ?

La thérapie est alors conçue comme une entreprise d'éducation ou de rééducation, au cours de laquelle le thérapeute apprend au client à prendre conscience de ses besoins à mesure qu'ils se présentent et à les exprimer afin d'en arriver à trouver dans son environnement ce qui peut répondre à ses besoins. Le processus d'identification et de satisfaction des besoins s'observe aisément dans le règne végétal. Reprenons l'exemple cité plus haut, celui de la plante qui a besoin pour vivre et se développer d'eau et de lumière. Elle formera de nouveaux rameaux dans la direction d'où lui vient le soleil et ses racines se développeront de telle sorte à obtenir l'humidité qui lui est nécessaire. Au cours de notre éducation, nous avons perdu contact avec cette sagesse et cette science naturelle de notre organisme pour la remplacer par des règles de conduite, des préceptes et des interdictions enseignées par notre milieu culturel et social, par nos parents

et nos maîtres. Divisé, notre être devient le lieu d'une bataille, d'un combat que se livrent nos besoins et les restrictions que nous avons appris à nous imposer. Le processus thérapeutique est donc semblable à un voyage que le client accomplit pour retrouver ses propres racines et se les réapproprier. Ce périple passe entre autres par la prise de conscience des sensations, des perceptions et des émotions vécues dans le moment présent.

Pour Zinker, le but de la thérapie gestaltiste se conçoit comme une restauration chez la personne de sa capacité d'être éveillée à ses besoins et d'agir en vue de leur satisfaction. Elle doit pouvoir s'insérer dans son environnement avec ses habiletés et ses ressources de façon à aller chercher ce qu'il lui faut pour se développer. Ceci sous-entend que l'individu assume la responsabilité (l'habileté à répondre) active de sa propre vie.

L'objectif de la thérapie consiste alors à faire passer graduellement la personne d'un pôle où elle cherche le support à l'extérieur d'elle vers un pôle d'autonomie grâce à la construction de mécanismes de support interne.

Disons une fois de plus que dans un tel processus thérapeutique, le rôle du thérapeute n'est pas celui d'un expert omniscient seul juge et responsable du déroulement des opérations. L'événement thérapeutique est la rencontre de deux êtres humains dont l'un accompagne l'autre. Le bon thérapeute est comme un entraîneur. Il donne le support suffisant et nécessaire pour que la personne prenne conscience d'elle-même, pour qu'elle essaie de changer, de croître. Il frustre aussi en invitant le client à sortir de ses vieilles routines, pénibles à quitter. Il doit maintenir un dosage équilibré; donner au client suffisamment d'appui pour qu'il ose se regarder tel qu'il est tout en manifestant la fermeté nécessaire à la mobilisation de l'énergie vers un changement.

La Gestalt est une méthode qui, tout en respectant le rythme du client, peut être directive et contraignante. La contrainte s'exerce envers le client au moment où il doit se rééduquer, sortir de l'ornière d'habitudes acquises qu'il garde parce qu'elles sont connues et confortables. Pourtant, elles l'étouffent (parfois au sens strict du terme) et nuisent à son intégration.

Dynamique dans sa conception, phénoménologique dans son approche, la Gestalt a également un aspect behaviorale que nous allons maintenant aborder au chapitre des techniques.

V – LES TECHNIQUES DE LA THÉRAPIE GESTALTISTE

La Gestalt suppose une approche intégrale de l'individu, concevant

l'expérience humaine comme un flot incessant de sensations, d'émotions d'idées et de mouvements. Elle peut traiter les blocages et les résistances, en accédant à l'armure corporelle (kinesthésique, proprioceptive et sensorielle). Elle s'intéresse aussi au contenu verbal et a développé des méthodes originales de travail sur le langage, les métaphores, les fantaisies et les rêves.

Un des principes de la Gestalt est que l'apprentissage est un processus actif; on apprend en faisant et non pas uniquement en parlant. Pour Perls, la compréhension ne provient pas d'une connaissance qui se situerait surtout au niveau de l'intellect, elle découle de l'action à partir de laquelle l'individu assimile et comprend (prend avec lui). Perls parle d'ailleurs de la prise de conscience dynamique, c'est-à-dire cette amorce de changement que le client peut expérimenter, vivre et sentir dans son corps et qui est par elle-même thérapeutique.

On connaît souvent la Gestalt par ce qu'on a pu entendre dire de ses techniques. Certains vocables circulent ainsi et sont perçus de façon stéréotypée comme les attributs essentiels de la Gestalt. Ainsi pour n'en nommer que quelques-uns: la chaise vide (empty-chair), la sellette (hot-seat), le coussin, parler au "je". Rappelons à ce propos une anecdote amusante: une étudiante venue à une session organisée par le Centre se demandait s'il s'agissait bien de Gestalt, car elle n'avait encore vu personne frapper dans un coussin.

Pour le gestaltiste, les techniques émanent du cadre conceptuel de cette approche thérapeutique et elles perdent leur signification et leur impact si elles sont utilisées isolément ou au hasard. La gamme des techniques à la disposition du thérapeute est très étendue: elle inclut celles qui ont été développées par Perls et ses collaborateurs et les moyens qu'il invente lui-même. Le choix qu'il fait à l'intérieur de ce large éventail est fonction de plusieurs facteurs: ce qui émerge à la conscience du client, ses propres prises de conscience, où se trouve l'énergie du client dans le "ici et maintenant".

La pratique de la Gestalt exige davantage que les qualités d'un bon technicien qui maîtrise un certain nombre de techniques bien apprises. Elle suppose la capacité d'être attentif à ce que contient le moment présent vécu avec l'autre, de choisir, parmi les éléments qui se situent dans la zone de croissance du client, ce qui est suffisamment difficile pour le stimuler, sans être par ailleurs trop ardu. La pratique de la Gestalt relève donc de l'art, qui fait la différence entre une série de techniques et une vérifiable amorce de changement, une expérience de vie pleine.

L'originalité de la Gestalt est justement la possibilité de créer sur le champ, un exercice en fonction du thème énoncé par le client dans le but d'explorer un comportement nouveau. C'est là l'aspect behavioriste de la Gestalt, qui s'emploie à modifier le comportement du client à l'intérieur

même de la situation thérapeutique. On nomme expérimentation (experiment) cette modification systématique de l'agissement qui se greffe sur l'expérience immédiate du client. Cette unité active d'exploration peut être limitée et simple ou encore plus profonde et complexe. Dans les deux cas, elle comporte un élément de nouveauté et de risque. Pour thérapeute et client, il s'agit d'un pas sur un terrain inconnu, mais dans un milieu offrant une certaine sécurité.

En Gestalt, l'expérimentation constitue la pierre angulaire de l'apprentissage par le vécu. Elle transforme les mots en actions, permettant à l'individu d'être totalement présent, mobilisant son imagination, son énergie, son excitation.

Le client est le premier artisan de son expérience d'apprentissage. Il fournit les données de base du problème, contribue à organiser la façon de l'aborder. Il reçoit l'aide du thérapeute lequel lui offre ses encouragements et suggestions, tout en agissant comme consultant et directeur de la création qui s'accomplit dans l'événement (thérapeutique). Le bureau de consultation devient un véritable laboratoire où le client vit sa réalité et se découvre sans craindre le rejet ou la critique.

Zinker décrit la confection d'une expérimentation comme une danse complexe, une entreprise de coopération. Le thérapeute est souvent le guide qui identifie les points de repère. Le client conserve le rôle principal et oriente le déroulement de sa propre expérience. L'expérimentation, si elle est bien menée, amène la personne à une nouvelle expression d'elle-même lui permettant d'élargir son répertoire d'actions dans sa vie quotidienne.

Bien qu'il ne soit pas possible dans les limites de cet article de s'attarder à chacune des étapes de son élaboration et de son déroulement, il importe de spécifier qu'une expérimentation réussie requiert une certaine préparation. Elle doit provenir de l'expérience immédiate du client et s'articuler sur le thème qui se manifeste et se développe. Analogue à la trame d'un tissu ou à la mélodie, le thème doit être suffisamment clair pour assurer une fondation solide à l'expérience proposée. Il importe également d'obtenir un certain degré de consensus, c'est-à-dire que devant chaque unité d'expérience, le client ait la possibilité d'accepter ou de refuser. Dans ce dernier cas, l'exploration de ses réticences sera aussi instructrice que l'exécution machinale d'une technique ingénieuse.

L'expérimentation une fois accomplie, le thérapeute se préoccupe d'aider son client à l'assimiler; pour ce faire, il la relie et aide à identifier ce qui vient d'être découvert. De là peut se développer une nouvelle phase d'expérimentation.

Sans chercher à décrire ici chacune des techniques ou façons d'explorer et d'intensifier l'expérience vécue, nous allons tenter d'illustrer certaines formes d'expérimentation.

Un certain nombre de techniques font appel à la *dramatisation* (enactment) d'un aspect ou l'autre de l'existence de l'individu. Au lieu de n'être qu'un récit, le problème soulevé est agi. Ainsi l'individu qui se sent aculé au mur pourra vivre physiquement l'expérience d'être concrètement au pied du mur et en prendre conscience de façon plus nette.

Le jeu de rôle fait partie de cette catégorie de techniques. La personne est invitée à mettre en scène et à incarner des caractéristiques diverses et parfois opposées d'elle-même.

Une cliente, dans une session de thérapie, parle de son expérience de femme occupée, toujours à la course, débordée d'obligations, et par ailleurs de son besoin de s'arrêter, de s'occuper d'elle. A mon invitation, elle expérimente dans sa posture, dans sa voix, les caractéristiques de chacun de ces personnages qui deviennent plus réels. Un dialogue s'amorce entre ces deux protagonistes au bout duquel la femme affairée peut commencer à admettre l'existence de ses besoins, à se donner du temps pour elle. C'est l'amorce d'un changement qui se manifestera par la suite dans l'orientation de sa vie.

Parfois, le thérapeute ou d'autres personnes dans le groupe prennent part au jeu de rôle, ce qui multiplie les effets. Le principal protagoniste acquiert une vision élargie de sa situation et de comment il la façonne; les autres participants en retirent également une nouvelle expérience d'eux-mêmes.

La dramatisation peut aussi donner accès au versant caché d'une polarité

Edouard, un participant à une semaine d'entraînement, prend contact avec la lassitude qu'il ressent à être le garçon sérieux, obéissant, qui se contrôle et se critique intérieurement. Pour explorer l'autre pôle de lui-même, il est désigné comme le critique et l'entraîneur du groupe. À mesure qu'il les remarque, il aura à énoncer au groupe ses critiques et ses observations sur le processus qui s'y déroule ainsi que ses instructions. Edouard s'occupe à bien remplir son nouveau rôle, se prend au jeu et devient à sa surprise une force motrice pour le groupe par la pertinence de ses remarques et la diversité de ses directives. Lui qui était replié sur lui-même depuis deux jours est devenu actif et présent. Il se découvre, en même temps que ses collègues, des ressources qu'il ignorait.

La dramatisation peut également s'utiliser pour conclure une situation demeurée inachevée dans l'existence présente ou passée d'un individu

Une cliente, ayant perdu son père à l'âge de six ans, souffrait dans sa vie d'adulte de cette perte. Séparée brusquement de cet homme qui était pour elle sa première source de chaleur et d'affection, elle en gardait

encore à trente ans une tristesse toujours prête à se manifester. Retrouvant le souvenir des moments où, adolescente, elle allait pleurer dans sa chambre l'absence de son père chéri, elle put au cours d'une session, lui exprimer sa peine et son sentiment d'avoir été abandonnée et enfin lui faire les adieux qu'elle n'avait pu vivre au moment de sa disparition.

La Gestalt accorde beaucoup d'importance aux possibilités d'enrichissement et de découverte que recèlent *les rêves et les fantasmes*. Pour en assimiler le sens existentiel, l'individu avec l'aide du thérapeute en agira les principales composantes. Les écrits de Perls et de d'autres gestaltistes comportent de nombreuses descriptions de ces procédés.

Nous nous contenterons de rapporter brièvement l'expérience vécue par une participante à partir d'une métaphore où elle se voyait comme un bateau voyageant dans des eaux tumultueuses parsemées de tourbillons, de récifs. Balayée par le vent, elle devait franchir de nombreux obstacles avant d'arriver au rivage. Avec l'aide du groupe, elle met en scène ce voyage.

Elle attribua et enseigna les divers rôles, l'un devenant rocher, l'autre tourbillon ou encore vent déchaîné. Incarnant elle-même le bateau, elle entreprit de traverser ces eaux difficiles, contournant les rochers, résistant aux vents et aux grondants tourbillons pour arriver jusqu'au port. Cette traversée, en plus de mobiliser l'énergie de tout le groupe, permet à cette participante de vivre intensément son attrait pour les défis et ses propres tourbillons d'énergie ainsi que de sentir combien il était excitant pour elle d'affronter des difficultés.

Un grand nombre d'expérimentations ont pour but d'intensifier et de préciser la prise de *conscience immédiate* (awareness) qu'a l'individu de ce qu'il fait ou ressent. Bien qu'elles soient très simples, elles ont un impact remarquable lorsqu'elles sont utilisées à propos. Il peut s'agir tout simplement de porter attention à des sensations physiques immédiates et de les formuler à mesure qu'elles se présentent... On pourra faire exagérer un sentiment, un geste, un ton de voix plaintif, une posture pour les rendre plus évidents. Ainsi un petit geste du creux de la main qui semblait machinal devient, une fois amplifié, un mouvement de balayage qui a permis ainsi à son auteur de prendre conscience des contraintes qu'il voulait balayer de son existence. Une phrase répétée sans rire par une personne qui ponctue ses énoncés de petits sourires lui révélera toute l'intensité de son message.

Aussi bien dans le contexte d'un groupe qu'à l'intérieur d'une rencontre avec un individu, la Gestalt vise à raviver la prise de conscience, à augmenter le niveau d'excitation et de contact.

Pour faciliter et intensifier le processus de communication entre les membres d'un groupe, le thérapeute s'appuie sur certaines règles de base que nous allons décrire brièvement.

- *Assumer la responsabilité de mon langage et de mon comportement.*

Si je parle de mon expérience, je dis "je" et non "tu", "les gens", "ça" ou "on". Ceci permet une expression claire et plus directe, plutôt qu'une discussion impersonnelle.

- *Demeurer dans le moment présent, ici et maintenant.*

Partager mes sensations, sentiments, pensées les plus immédiats.

- *Eviter les questions ; formuler des énoncés.*

Les questions, bien qu'elles soient parfois moins compromettantes, cachent souvent une affirmation.

Exemple: "Es-tu vraiment sincère?" pour dire: "J'ai du mal à te croire".

- *S'efforcer de parler directement à une personne.*

Ceci permet de diriger mon message plutôt que de l'envoyer dans le milieu de la pièce; l'impact n'en est que plus grand. On évite alors de commérer, de parler de quelqu'un qui est présent dans le même lieu.

- *Regarder la personne à qui l'on s'adresse et la nommer par son nom.*

Ceci intensifie le contact.

- *Ecouter et reconnaître les sentiments des autres*

plutôt que de chercher à les interpréter ou à en rechercher les causes.

- *Respecter l'espace psychologique des autres*

comme on voudrait que le sien le soit. Si quelqu'un veut demeurer silencieux pendant un moment pour ressentir ce qui se passe en lui, respecter son souhait ou son choix.

- *Formuler une phrase à la fois.*

Les longues interventions ont pour résultat d'émousser l'attention. L'essentiel du message se trouve perdu dans un flot de mots.

- *Porter attention à ses sensations physiques ainsi qu'aux gestes des autres.*

Ainsi, si je commence à me sentir inconfortable et tendue pendant que quelqu'un parle, partager mon expérience avec cette personne.

- *Respecter la confidentialité*

de ce que les autres participants disent, à moins qu'il en ait été convenu autrement.

Rappelons enfin que ces quelques règles ont pour objet de faciliter le contact et de mobiliser l'énergie dans le groupe et ne doivent pas être employées comme des lois rigides.

Comme nous l'avons dit plus haut, l'expérimentation dans l'approche

gestaltiste transforme les mots en action. Ce chapitre consacré aux techniques, constitue un effort de traduire en mots ce qui par essence est vécu et n'en demeure par conséquent qu'un reflet incomplet.

En guise d'épilogue, il me revient à la mémoire ce dialogue entre une cliente, inquiète de ses malaises physiques (sans cause médicale) et son corps.

- ELLE : Je ne te comprends pas, tu me fais peur, tu engourdis.
Je ne sais pas ce qui t'arrive, tu m'inquiètes.
- LE CORPS : Je suis fatigué, tu te rends pas compte de tout le travail que je fais du matin jusqu'au soir.
- ELLE : Oui, mais je ne croyais pas que c'était trop pour toi. Il me semble que tu devrais être capable. Tu es en bonne santé, tu ne t'es jamais plaint.
- LE CORPS : Mais là, j'ai atteint ma limite. Je ne veux plus être ton esclave. Je vais crier s'il le faut.
- ELLE : Je ne comprends pas ce que tu me dis. J'essaie de prendre soin de toi, de dormir.
- LE CORPS : Mais ça n'est pas suffisant. Et tant que tu n'auras pas compris, je vais te donner des signaux. J'ai besoin de respirer, que tu me donnes de l'air, d'être oxygéné. Aussi, j'ai besoin de bouger.

C'est un message émouvant de vie qui a résonné en elle ce matin-là.

VI – LES UTILISATIONS POSSIBLES DE LA GESTALT

La Gestalt, comme la majorité des approches thérapeutiques, a surtout été utilisée dans les cas de névrose pour des gens d'intelligence normale et supérieure et de niveau socio-économique moyen et aisé.

C'est une théorie bien jeune. Elle a vingt-cinq ans d'histoire aux Etats-Unis et ici au Québec, moins de dix ans. Elle est non seulement jeune, mais ici comme aux Etats-Unis, elle a surtout intéressé les professionnels para-médicaux et à ce titre, elle n'a pas fait encore ses grandes entrées dans les châteaux forts de la psychiatrie. Il est donc un peu tôt pour se prononcer sur l'opportunité de son utilisation dans le traitement de la psychose en institution.

Si l'on en juge par le nombre de personnes qui font actuellement de la thérapie de gens psychotiques en hôpital et qui sont en formation chez nous, on peut prévoir que d'ici quelques années, la Gestalt aura fait une petite percée au Québec dans le monde hospitalier. Nous avons en formation chez nous de nombreux professionnels qui sont en contact quotidien avec des malades et qui nous parlent avec enthousiasme parfois de leurs efforts auprès de leurs patients.

Aux Etats-Unis, il y a des efforts concertés dans certaines villes pour former des groupes multi-disciplinaires à cette approche. Les professionnels de la santé mentale peuvent ainsi, aidés du support qu'ils se donnent réciproquement, instaurer cette méthode initialement assez étrangère à la tradition médicale ou institutionnelle.

Comme la Gestalt est une approche qui suppose un rôle actif de la part du "patient", elle provoque beaucoup de résistance, comme nous avons été à même de le constater chez les "patients" habitués à une tradition où la thérapie les confirme dans un rôle passif.

Par son accès direct à l'expérience immédiate et à l'émotion située dans le corps et par l'occasion qu'elle fournit au client qui le veut de faire des gestes concrets pour lui-même, la Gestalt nous semble réussir là où bien des thérapies purement verbales et traditionnelles ont traîné en longueur ou tout simplement échoué.

BIBLIOGRAPHIE

- FAGAN, Joan, SHEPERD, Irma Lee. *Gestalt Therapy Now: Theory, Techniques, Applications*. Palo Alto: Science and Behavior Books, 1970.
- FAGAN, Joan, SHEPERD, Irma Lee. *Life Techniques in Gestalt Therapy*. Palo Alto: Science and Behavior Books, 1970.
- FRANCK, F. *The Zen of Seeing*. New York: Vintage Books, 1973.
- GOLDSTEIN, K. *Psychology of Perception*.
- GRODDECK, G. *The Book of the It*. New York: Vintage Books, 1949.
- GUNTHER, B. *Sense Relaxation*. New York: Mac Millan Publ., 1968.
- HATCHER, C., HIMELSTEIN, P. (EDS.) *The Handbook of Gestalt Therapy*. New York: Jason Aronson, 1976.
- HOOD, Sidney (Editor) *American Philosophers at Work*. Criterion Books, 1957.
- JUNG, C. *Dreams*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1974.
- KENT-RUSH, Ann. *Getting Clear: Body Book for Women*, New York: Random House, 1973.
- KOEHLER. *Principles of Gestalt Psychology*.
- LAROUSSE. *Dictionnaire de Psychologie*.
- LATNER, J. *The Gestalt Therapy Book*. New York: Bantam Books, 1973.
- LEDERMAN, Janet. *Anger and the Rocking Chair: Gestalt Awareness with Children*. New York: McGraw-Hill, 1969.
- PERLS, F.S. *Ego, Hunger and Aggression*. New York: Vintage Books, 1969.
- PERLS, F.S. *Gestalt Therapy Verbatim*. Lafayette, Calif.: Real People Press, 1969.
- PERLS, F.S. *Rêves et existence en Gestalt thérapie*. Paris: Epi, 1972.
- PERLS, F.S. *The Gestalt Approach: Eye Witness to Therapy*. Palo Alto: Science and Behavior Books, 1973.
- PERLS, F.S. *Ma Gestalt thérapie: une nouvelle vue du dedans et du dehors*. Paris: Tchou, 1976.
- PERLS, F.S., HEFFERLINE, R.E., GOODMAN, P. *Gestalt Therapie: technique d'épanouissement personnel*. Montréal: Stanké, 1977.
- POLSTER, E., POLSTER, Miriam. *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice*. New York: Brunner-Mazel Publishers, 1973.

- PURSGLOVE, P.D. *Recognitions in Gestalt Therapy*. New York: Coloption Books, 1968.
- REICH, W. *Character Analysis*. New York: The Noonday Press, 1949.
L'analyse caractérielle, Payot, Paris, 1971.
- SIMKIN, J.S. *Mini-Lectures in Gestalt Therapy*. California: Wordpress, 1974.
- SMITH, E.W.L. (Ed.) *The Growing Edge of Gestalt Therapy*. New York: Brunner-Mazel, 1976.
- STEVENS, J.O. *Awareness*. New York: Bantam Books, 1971.
- STEVENS, J.O. *Gestalt Is*. Moak, Utah: Real People Press, 1973.
- STEVENS, Barry. *Don't Push the River*. Real People Press.
- ZINKER, J. *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Brunner-Mazel Publ. 1977.

SUMMARY

The authors describe Gestalt Therapy. They retrace its fundamental theoretical axes. These are psychoanalysis, character analysis, the german Gestalt theory of perception, existentialism, and the Orient. Some principal concepts are then elaborated more fully such as the cycle of awareness, desensitization, excitation anxiety and the five defense mechanisms: retroflection, introjection, projection, deflection, and confluence. The nature and goals of the therapeutic process are also described before the presentation of some techniques specific to this approach such as enactment and role playing. Finally, certain basic Gestalt rules, which aim at facilitating and intensifying the communication process among group members, are enunciated.