

INTRODUCTION

Dans mon expérience de thérapeute j'ai longtemps réalisé combien il m'était difficile de formuler clairement et simplement - à mes clients comme à moi-même - ce que pouvait être la Gestalt-thérapie. A chaque fois que je le faisais je reprenais la question sous un angle différent, éclairant un aspect qui - à tel ou tel moment - me semblait central mais avec le sentiment de ne pas arriver à trouver une formule permettant de véhiculer l'essentiel de mon travail, son axe directeur, et contenant - au moins en germe - la plupart des aspects que j'estimais importants de ma pratique effective. Ce constat s'est perpétué tant à la lecture des définitions données par les uns ou les autres, comme par nos organismes professionnels, que par les rencontres avec des étudiants ou de jeunes collègues dans mes activités de formateur ou de superviseur. Depuis mes débuts je n'ai donc cessé d'essayer de résoudre cette question d'une manière satisfaisante tant au niveau théorique où serait respecté l'essentiel de l'apport fondateur du livre «Gestalt-thérapie» (PHG) qu'au niveau des valeurs humanistes et existentielles dont je me sens l'héritier.

Dans cet article je veux me centrer sur le thérapeute - plus que sur le client -, et particulièrement sur ce qu'il fait, doit faire ou cherche à faire et sur la manière dont il s'y prend. La réponse que l'on donne souvent, à savoir que l'outil du thérapeute c'est lui-même et que, plus que d'un savoir faire, nous avons besoin d'un savoir être, a l'avantage d'être très synthétique et évocatrice. Mais elle a aussi le gros défaut d'escamoter la réflexion sur l'artisanat qui est le nôtre, comme si désigner l'artisan suffisait à décrire son art. En «étant présent», «ouvert à ce qui est là», nous «faisons» bel et bien quelque chose et cette manière de faire est en même temps notre manière d'être. Le geste de l'artisan-thérapeute, ce qu'il veut faire - la pragmatique qui est au coeur de notre métier - tel est le sujet que je cherche à expliciter ici.

Pour cela je distingue trois niveaux ou trois axes de réflexion. Le premier consiste en ma visée avec mon client: en quoi consiste cette entreprise qu'est l'accompagnement thérapeutique? Qu'est-ce que je veux faire avec et pour mon client ? Répondre à cette question a pour corollaire une définition de la psychothérapie et, simultanément, une prise de position sur sa fonction sociale.

Le second axe consiste alors à nommer la manière de mettre cette visée en acte. Comment est-ce que je m'y prends pour faire ce que j'ai dit que je voulais faire - avec et pour mon client? Qu'est-ce que j'écoute et regarde, qu'est-ce qui m'intéresse, comment j'y réagis ? Si je suis gestaltiste, répondre à cette question revient en grande partie à proposer une définition de la Gestalt-thérapie.

Le troisième axe est le plus difficile parce que, partant de la pratique, il échappe pour l'essentiel, aux mots et opère largement en excluant la verbalisation: dans l'action l'attention est occupée à percevoir et à guider le geste tandis qu'inversement, au moment où nous parlons sur l'expérience, cette dernière est déjà perdue. Il s'agit donc ici d'arriver - ne serait-ce qu'à posteriori - à décrire avec une précision suffisante ce que je fais effectivement avec mon client et non pas seulement à dire ce que je crois que je fais. Une part de ce clair-obscur qu'est la pratique effective peut être partiellement éclairée par le travail de supervision. Mais nous devons nous rappeler que cet éclairage est toujours tributaire du regard du superviseur et de ses propres croyances en ce qui concerne la psychothérapie et la Gestalt-thérapie ; c'est un éclairage «oblique», en troisième personne; nous ne pouvons nous en satisfaire pour décrire fidèlement la situation rapportée (qui s'est déroulée hors de la présence du superviseur) ni les vécus du client et du thérapeute (par définitions subjectifs). Selon le regard que j'adopte ici la supervision ne

nous donne que des indices dont la pertinence tient au fait qu'ils nous permettent - ou non - de retrouver une prise que nous avons perdue dans le décours de l'expérience de thérapie elle-même. Pour paraphraser la définition que Dewey donnait de l'expérience, en nous faisant sortir de l'impasse dans laquelle nous étions pris avec notre client, la supervision a pour effet majeur «de connecter un cours d'action à quelque chose qui nous affecte».

Les trois questions sont profondément liées, même si la dernière reste - au fond - la partie immergée, peu accessible au discours, sur laquelle les deux autres sont posées... Il est cependant raisonnable de penser que, si nos réponses aux deux premières sont claires et cohérentes, notre pratique effective aura d'autant plus de chance d'être congruente et efficace. A ce sujet, remarquons que les recherches effectuées sur la psychothérapie concluent généralement à des effets globalement assez proches pour les différentes modalités étudiées (Gestalt, AT, Systémie, Analyse...); par contre, au sein de chaque modalité, on a pu montrer des différences profondes d'efficacité entre thérapeutes (de l'ordre d'un facteur 10!). Le «métier» du thérapeute (sa maturité et son expérience) est un élément qui participe certainement de l'efficacité et pourrait probablement faire l'objet d'une forme de mesure. Mais, en dehors du fait pour un thérapeute d'être ou non expérimenté, ce qui produit ces différences reste assez conjectural. On peut supposer toutefois que la cohérence théorico-clinique de la posture adoptée et la capacité à s'en faire une représentation claire (et donc à s'y raccrocher en cas de doute ou de difficulté) favorisent la confiance du thérapeute en lui-même et en sa méthode et sont, de ce fait, des éléments importants de l'efficacité.

I - PREMIER AXE: QUELLE VISÉE ?

Voulons-nous apporter du poisson à notre client ou lui apprendre à pêcher ? Voulons-nous l'aider à résoudre le problème qu'il rencontre ou lui apprendre à résoudre les problèmes qu'il rencontrera ?

En présentant ainsi la question j'ai bien conscience d'être brutal. Mais appelons un chat un chat. Que voulons-nous faire avec et pour nos clients ? Cela consiste-t-il simplement à être présent à eux? Mais que faisons-nous donc lorsque nous sommes «présents» ? Qu'est-ce qu'être «présent» veut dire?

Si nous n'avons guère de certitude, il peut sembler logique et respectueux de demander directement aux clients ce qu'ils veulent. Généralement leur réponse est simple: une solution. Une solution à leur malaise, à leur souffrance, à leurs problèmes. Mais alors, si nous les écoutons, nous nous inscrivons directement dans la logique de la disparition du symptôme à laquelle, par ailleurs, nous ne voulons pas nous résoudre. Il nous revient donc de trouver notre propre réponse à cette question: «Quelle visée pour et avec notre client?».

Qu'allons-nous faire ? Si notre tâche ne consiste pas (ou pas seulement) à solutionner le problème présenté par le client, en quoi consiste donc ce que nous pouvons lui apporter ? Et à quoi allons-nous nous attacher ? Au symptôme dont il est porteur et avec lequel il arrive à nos rendez-vous ? Nous intéressons-nous au poisson qu'il cherche à attraper ou à sa façon - en partie maladroite - de pêcher ? Que se passe-t-il dans la manière qu'il a d'entrer en contact et de traiter les données de la situation, de les percevoir, de les organiser, de leur donner sens?

Si - comme Perls et Goodman nous l'affirment - l'awareness ou plus exactement le «becoming aware», le «devenir conscient» c'est à dire la formation d'une nouvelle figure suffisamment claire et brillante, constitue la solution au problème rencontré - à tout problème rencontré, en fait - en quoi consiste donc notre travail ?

Mon hypothèse est aujourd'hui la suivante: nous n'aidons pas seulement nos clients à prendre conscience au sein de la situation problématique qu'ils apportent mais, plus profondément et de façon plus générale, nous leur apprenons à se frayer eux-mêmes le chemin du «devenir conscient».

Perls et Goodman le suggèrent d'ailleurs assez explicitement (PHG - p319) quand ils parlent de Gestalt-thérapie comme d'une thérapie de la concentration (PHG - p317) et quand, à propos du névrosé, ils affirment que *«s'il apprend une technique de conscience pour pouvoir poursuivre, garder le contact avec la situation qui évolue, de telle sorte que l'excitation, l'intérêt, le développement puissent se poursuivre, il ne sera plus névrosé, que ses problèmes soient 'intérieurs' ou 'extérieurs'».*

SÉQUENCE DE LA PRISE DE CONSCIENCE - MODÈLE À QUATRE PHASES

Examinons attentivement la façon dont s'effectue la prise de conscience d'une solution nouvelle à une situation problématique donnée. Autrement dit, observons la manière dont sont mobilisées les modalités de fonctionnement de l'awareness. La prise de conscience possède sa logique propre, à peine esquissée dans le PHG mais remarquablement décrite par Depraz, Varela et Vermersch, dans un ouvrage largement rédigé en français mais paru initialement en anglais en 2003 sous le titre «On Becoming Aware. A Pragmatics of Experiencing». Cette logique ne coïncide pas vraiment avec la séquence de contact décrite par nos fondateurs. En effet cette dernière, s'appuyant d'abord sur le séquençage d'une expérience de contact, traite de la relation à l'environnement mais n'approfondit pas l'analyse du décours de la prise de conscience elle-même par le sujet. Cet approfondissement est d'ailleurs assez difficile puisqu'il s'agit là de faire pénétrer la conscience dans le soubassement a-réflexif du vécu expérientiel. Sans entrer dans la méthodologie de ces auteurs disons tout de suite que le «becoming aware» a ses propres règles, son propre «déroulé», qui proviennent pour une part essentielle de l'usage que fait le sujet de sa capacité attentionnelle.

Cela commence par un temps de suspension (A) de la conscience habituelle, c'est à dire de ce mode dans lequel l'attention est tournée vers l'objet problématique externe offert par la situation. Un arrêt, donc, dans l'incessante construction qu'opère l'intentionnalité de la conscience. Cela passe bien souvent par un choc, une surprise mais peut aussi provenir d'une retenue délibérée, d'une suspension.

Cela est suivi d'une conversion de l'attention (B) vers la sensation interne au sein du corps propre, basculement consécutif à la suspension initiale. Début d'un retour à soi donc, d'une redirection qui débouche normalement sur une phase d'accueil (C) où la conscience se laisse affecter par le donné sensible. Remarquons qu'au cours de ces phases, comme dans la suivante, la suspension de l'attitude naturelle continue d'être effective, sinon la prise de conscience ne peut aboutir. L'attention est ici dirigée - en forme d'attente, avec ses deux qualités d'activité et de passivité - vers une révélation possible. Cette phase s'accompagne ou se prolonge souvent par une sensation de vide: la machine à faire sens s'est arrêtée, elle nous laisse dans un no man's land, un «sans forme» parfois très inconfortable, une sorte de stupeur provisoire avant que ne débute la phase de formation de la figure.

Cette phase de formation (D) peut aussi être décrite en termes phénoménologiques comme celle du remplissage de la structure attentionnelle. Elle s'accompagne et se double parfois d'allers et retours entre dehors et dedans - en une sorte de bouclage de l'attention entre l'objet et son écho en nous - au rythme d'un intense travail de variations imaginaires. C'est au cours de cette phase que peuvent se trouver testées différentes

hypothèses à l'état préfigural et que se forme ce qui apparaît, sur un mode pathique et esthétique, comme évidence intuitive.

La prise de conscience peut être incomplète et lente ou bien forte et rapide. Dans la plupart des cas elle devra être répétée - et parfois souvent ! - avant de devenir stable, acquise, assimilée.

Quatre verbes me semblent résumer la séquence de prise de conscience et l'usage de l'attention tels que je viens de les décrire: **suspendre, rediriger, accueillir et imaginer**. Ce sont, il me semble, autant de pistes que nous pourrions emprunter pour guider ou soutenir l'usage de l'attention par notre client, autant de repères dans la conduite de notre action de thérapeute.

II - DEUXIÈME AXE: COMMENT LE FAISONS-NOUS ?

Comment allons-nous nous y prendre ? Qu'allons-nous regarder et quel va être notre matériau de travail ? Comment allons-nous aider notre client à «apprendre à apprendre» des situations que la vie lui offre - c'est à dire à apprendre à prendre conscience ?

A nouveau nous ne nous intéressons pas au poisson mais à la pêche. Mais, pour pêcher, il faut repérer le poisson et connaître ses moeurs. Nous allons donc nous intéresser aux poissons dans le but final de nous entraîner à la pêche, sans les laisser nous fasciner. Et de quoi disposons-nous dans une séance qui appartienne en propre à la situation réelle de la rencontre ? Précisément de la façon dont se déroule la rencontre, c'est à dire - dans un langage et une perspective gestaltistes orthodoxes sur lesquels je vais revenir plus loin - de tous les moments de «contacter» qui font le tissu de la séance. C'est bien là que, en établissant des conditions de sécurité suffisantes, nous pourrions organiser et traiter «in vivo» des situations d'urgence et, par leur résolution, ré-apprendre le «becoming aware» à nos clients. Les poissons sont, pour nous, toutes ces petites (ou grandes) flexions du «contacter» qui émaillent la séance. Apprendre à pêcher va donc consister à déjouer ces impasses ou torsions de contact qui régulièrement se nouent et se rejouent.

EN GUISE D'EXEMPLE

Quand, par exemple, je fais remarquer à ma cliente son regard oblique, yeux mis-clos et le sentiment que j'ai de sentir là une forme d'inquiétude, je soulève un poisson. De son côté elle est probablement un peu surprise, arrêtée dans son attitude ou son discours qui relevaient jusque là de l'habituel. Son attention se modifie. Elle commence à prendre différemment contact avec la situation. J'ai contribué à créer une suspension. Et lorsque je continue en lui demandant ce que, de son côté, elle vit et perçoit, je soutiens la redirection de son attention vers son ressenti corporel et émotionnel. Il va falloir ensuite que je l'aide à rester en contact avec cette situation nouvelle et peut-être inconfortable dont, par mon intervention, j'ai pris l'initiative. J'ai à soutenir ma cliente pour que nous puissions accueillir et déplier le vécu d'inquiétude qui se réactive en ce moment même. Et puis, à l'aide de variations imaginaires, elle comparera probablement ce vécu avec d'autres et finira par en trouver le sens. Dans ce processus je pourrais, si nécessaire, être actif et soutenant en lui partageant mon propre imaginaire des liens possibles. Nous pourrions même faire ensemble des liens avec d'autres moments partagés, d'autres séances. Dans cette enquête sur les aléas de notre coopération (le regard oblique, l'inquiétude), j'ai donc tour à tour soutenu les quatre temps de la prise de conscience: suspension du fonctionnement habituel, redirection de l'attention, accueil de la sensation, variations imaginaires. Le remplissage de la structure attentionnelle (autre nom pour la formation de la figure) a pu être convaincant ou non pour ma cliente, aboutir à un «insight» ou non et donc à une

résolution ou non du problème. Dans tous les cas, nous avons fait un pas en direction de notre visée...

A ce point de notre exposé il devient nécessaire de préciser encore la façon que j'ai eue de réaliser ces actions, en particulier l'intention qui m'anime dans ces moments d'enquête. Dans cet exemple fictif - mais si peu - ce qui permet de contenir l'angoisse c'est le cadre coopératif que je m'efforce de tisser dans le même mouvement d'implication réelle avec laquelle je vis la situation. Ce cadre se construit de tous les indices ou gages que je produis de sincérité envers ma cliente et d'intérêt pour elle. Nous finissons ainsi, malgré (et grâce à) l'inquiétude ou le soupçon ambiant, à collaborer à une prise de conscience sur la façon que nous avons d'être ensemble.

Reprenons ce que contient ce fragment d'une séance fictive. Notre action s'est développée sur au moins trois axes. (1) Nous avons parcouru une séquence de «prise de conscience» à propos d'une situation concrète et partagée, (2) nous l'avons fait ensemble et, si nous l'avons bien fait, (3) nous avons commencé - ou continué - à déconstruire l'image de l'autrui proche comme étant potentiellement dangereux.

Détaillons un peu:

(1) apprentissage de la séquence de prise de conscience:

Il y a donc eu, c'est le premier point, parcours de la séquence de prise de conscience qui s'est conclue par un «insight» plus ou moins fort et clair. Je forme l'hypothèse que ce parcours permet à ma cliente de renforcer sa confiance dans sa capacité à affronter l'inconnu d'une situation.

(2) modélisation par le comportement du thérapeute:

Ce parcours - qui concerne ma cliente - s'est accompagné de ma propre implication faite de ma curiosité et de ma propre capacité à affronter l'inconnu. En acceptant d'ouvrir ce qui peut générer de l'inquiétude - y compris pour moi et en relation avec ma cliente: va-t-elle réagir par de l'hostilité ou de la fermeture ?... - je fais l'hypothèse que je suis implicitement modélisant. Pour cela, il faut et il suffit - me semble-t-il - de rester congruent, c'est à dire de m'impliquer, de partager un aspect encore inconnu d'une situation pour en rechercher une figure de sens, en étant initialement intrigué et affecté et en vivant moi aussi - à ma façon - toutes les étapes. Et c'est le second point: l'exemplarité du thérapeute, sa propre capacité à aborder l'inconnu relationnel. En affirmant ceci je ne suggère pas que nous devions avoir pour objectif explicite de faire modèle pour nos clients. La modélisation intervenant toujours, généralement à notre insu, notre cohérence ici - c'est à dire la capacité de nous engager dans le processus de prise de conscience - relève plutôt de notre éthique vis à vis du client.

(3) développement du sens de soi par l'action coopérative:

Le troisième point - et je conjecture que c'est ici le point central de la thérapie - c'est que nous avons oeuvré ensemble: il y a eu coopération et, par elle, nous avons traversé l'inquiétude. Souvenons-nous en effet que, pour Mead d'abord, puis pour les chercheurs en psychologie du développement et les adeptes du constructivisme social, c'est fondamentalement au travers d'activités coopératives que le sens de soi s'élabore, en particulier par incorporation de la réponse d'autrui. Toute activité coopérative suffisamment soutenue et nourrissante va donc enrichir la représentation du monde social de la personne, accroître son savoir-faire coopératif et restaurer éventuellement un sens de soi partiellement défaillant.

LA COOPÉRATION - PLUTÔT QUE LE CONTACT -

Observons tout d'abord que la situation thérapeutique se place d'emblée sous le signe de la coopération. Le client vient chercher une écoute et une aide tandis que, de son côté, le thérapeute propose un accueil et partage son savoir faire d'observateur. La forme de cette coopération est bien sûr, éminemment variable, tout comme la forme du contact qui s'établit entre les deux acteurs de la scène thérapeutique. Et cette coopération - si elle se développe - portera des fruits, c'est à dire aboutira à des prises de conscience et à des changements dont, avant qu'ils n'apparaissent, nous n'avons aucune idée du contenu: nous n'avons a priori aucun poisson précis en vue...

Remarquons ensuite que, d'une façon générale, nous ne sommes pas maîtres de la réalisation de la séquence de prise de conscience par le client ni du fait que nous soyons ou non pour lui un modèle soutenant. Par contre ce qui nous appartient en propre c'est le développement d'une attitude stable de coopération. Ainsi, idéalement, nous devrions toujours pouvoir finir par apparaître à nos clients comme un partenaire fiable et bienveillant. Cela signifie concrètement qu'il nous faut, par exemple, avoir la capacité de reconnaître sincèrement nos erreurs quand nous en faisons et rester dans une attitude de curiosité chaleureuse et non jugeante.

A la question «comment agissons-nous avec nos clients?» je répondrai donc: «en cherchant à développer avec chacun d'eux une coopération bienveillante». Bien sûr, coopérer nécessite d'être deux; mais il dépend de nous, thérapeutes, que nous nous y disposions et que nous le proposons - activement ou non - à nos clients. D'ailleurs, si nous acceptons qu'être ensemble dans la durée d'une séance est une forme de coopération plus ou moins heureuse ou fluide, il est clair qu'au plan pratique nous pouvons substituer l'observation des formes de notre coopération à celle des flexions du contact. Avec ce terme de «coopération», plus encore qu'avec celui de «contact», il est manifeste que ces flexions - s'il y en a - sont le fruit d'une co-construction...

Revenons à la question qui ouvrait notre interrogation sur le second axe, «Comment donc nous y prenons-nous pour aider nos clients à se servir plus habilement de leur awareness ?». **Ma réponse aujourd'hui - et ce serait essentiellement ça, pour moi, être gestaltiste - consiste à établir constamment et patiemment les conditions d'une coopération intense et ouverte à l'occasion d'une enquête incessante et conjointe sur les aléas même de cette coopération.**

POUR CONCLURE

C'est d'une séance de supervision qu'est né cet article. Au cours de celle-ci, interrogeant et partageant nos perspectives, mes jeunes collègues et moi-même avons une fois de plus redéfini ce que sont la psychothérapie et la Gestalt-thérapie. D'avoir ainsi ressaisi et reformulé leur visée avec les clients ainsi que leur méthode pour y parvenir a contribué à lever tout un ensemble d'angoisses qui mettaient mes collègues en grande difficulté. Cela leur a aussi permis, dans la foulée et spontanément, de retrouver prise dans un certain nombre de relations thérapeutiques difficiles. Il était clair que des éléments problématiques de leur vie personnelle venaient nourrir un fort sentiment d'illégitimité qui les mettaient en grande difficulté avec certains clients, jusqu'à les pousser même à envisager d'arrêter tout ou partie de leur activité. Et, de fait, si nous acceptons trop vite et trop indistinctement d'assimiler notre métier à notre personne ou à notre présence en séance, nos difficultés personnelles risquent fort d'envahir le champ professionnel de façon parfois très incapacitante. Car, même si l'on peut dire avec quelque raison que l'outil de la thérapie est la personne du thérapeute, il reste que l'art ne se confond pas avec

l'artisan et que ce dernier dispose d'une visée et d'une posture qui sont les guides fondamentaux de son travail.

Chacun de nous doit ainsi construire ses repères et savoir ce qu'il veut faire avec et pour ses clients. Cela est d'autant plus essentiel que chacun d'eux vient nous affecter de façon unique et inattendue et solliciter une réflexion théorico-clinique renouvelée et spécifique. Nous ne pouvons accueillir cet inconnu et nous y livrer sans sextant ni boussole. Le métier de marin n'est pas de calmer la mer ni d'abolir les distances océaniques ni, encore moins, de sombrer avec ses passagers mais de savoir garder un cap, observer les éléments et les mettre à profit... En insistant sur la nécessité d'un repérage dans lequel nous pouvons comprendre ce que nous faisons je ne suis pas en train de dire que nous savons ou devons toujours savoir ce qu'il faut faire, avec chacun des clients. La thérapie, dans ma perspective, est effectivement une oeuvre collaborative, ce qui signifie par exemple que, lorsque j'hésite et suis retenu par de la peur avec mon client dans mon besoin d'expression à propos de ce qui nous vivons en séance - et cela arrive presque inévitablement - il me faut réaliser que j'ai à faire ma part du chemin et à me risquer, moi aussi - et souvent moi le premier - dans l'inconnu relationnel. Ce sont d'ailleurs ces occasions - ces «instants de vérité» - qui produisent le témoignage de la réalité de mon engagement.

Nous faisons bien quelque chose avec nos clients! La thérapie est d'abord une pragmatique. Il me paraît essentiel de ne pas l'oublier mais au contraire de la transmettre et de continuer à l'affiner. Puisse ce partage y contribuer!

Bibliographie

DEPRAZ, VARELA, VERMERSCH - «A l'épreuve de l'expérience - Pour une pratique phénoménologique» - 2003 - ZETA Books 2011

MEAD George Herbert - «L'esprit, le soi et la société» - 1934 - PUF 2006

MEAD George Herbert - «The Philosophy of the Act» - 1938 - University of Chicago Press

PERLS, HEFFERLINE, GOODMAN - «Gestalt-thérapie, Nouveauté, excitation et développement» - 1951 - L'exprimerie 2001

STERN Daniel N. - «Le monde interpersonnel du nourrisson» - 1985 - PUF 1989