

Gestalt et Transpersonnel

Bernadette BLIN - LERY

Si la thérapie gestaltiste est connue des lecteurs, le cadre des thérapies à orientation transpersonnelle l'est sans doute moins. Le mot-même « transpersonnel » est déjà fortement connoté et porteur d'images plus ou moins suspectes.

La science a tenté de détrôner la mainmise de la religion en prétendant apporter des réponses aux grandes questions existentielles et en pensant combler les besoins de l'individu par l'accroissement des richesses matérielles, le contrôle des ressources de la planète et le développement des technologies. Nous en voyons le résultat aujourd'hui tant en ce qui concerne l'homme qu'au niveau de la planète. Et, parallèlement à une prise de conscience écologique, nous pouvons constater une aspiration et une recherche de nombreuses personnes vers des formes de spiritualité plus personnelles et moins organisées en systèmes.

Cette aspiration, ce besoin ⁽¹⁾ qui se développent aujourd'hui face à l'insatisfaction croissante et la frustration engendrées par la société de consommation, s'expriment à travers des comportements, des attitudes qui ne sont pas toujours clairs ou non-perçus comme tels. Mais ce qui me paraît certain, en revanche, c'est que la non prise en compte de ce besoin, sa répression - notamment au niveau de la jeunesse - conduit à des pratiques

*Etudes de Psychologie -
Psychothérapeute depuis 22
ans, formée initialement aux
thérapies reichniennes, aux
techniques de relaxation, puis
aux thérapies
transpersonnelles (en
particulier la respiration
holotropique avec le Docteur
Stanislav Grof en Californie)
et à la Gestalt (à l'E.P.G.)
Fondatrice de l'Institut de
Formation de Relaxologues
ISTHEME en 1983.*

*1 - En référence aux théories
de Maslow que nous
développerons un peu plus
loin.*

marginales, voire déviantes (ex : la toxicomanie). C'est aussi de cette façon-là que nous laissons le champ ouvert à tous les gourous plus et surtout moins bien intentionnés qui entraînent leurs adeptes dans des pratiques sectaires et aliénantes.

Nous nous trouvons aujourd'hui dans une situation bien anachronique où des approches favorisant une forme de développement humain et spirituel fondé sur l'autonomie des personnes se voient suspectées ou, au minimum, mises en doute alors que leur étude, leur analyse et leurs propositions constituent pour moi un des meilleurs vaccins contre une emprise sectaire. Nous savons que les gourous (au sens péjoratif du terme) commencent toujours par attirer leurs adeptes en répondant à leurs besoins les plus manifestes : besoin d'appartenance, de sécurité avec une ouverture possible sur une forme de mysticisme ou de spiritualité. Il me semble que l'accès à de véritables processus thérapeutiques incluant une reconnaissance de la dimension spirituelle de l'individu et favorisant son autonomie serait une des mesures préventives à mettre en œuvre pour lutter contre la prolifération sectaire tout en reconnaissant et en honorant ses besoins légitimes.

On ne doit pas sous-estimer non plus le risque existant dans cette fascination qu'exercent sur certains ces approches à dimension spirituelle, mais tout comme on ne peut pas séparer un individu de son corps et de son vécu corporel, il n'y a pas plus de légitimité à le couper de sa nature spirituelle et de son aspiration à donner de l'espace à cette part de lui-même.

Une fois encore, l'important est la qualité, la compétence et l'éthique des thérapeutes qui vont accompagner ce processus.

De plus, la pensée transpersonnelle et spirituelle est « portée », développée par des penseurs, des chercheurs de grande envergure, mais ils ont peut-être le défaut d'avoir été ou d'être un peu trop en avance sur leur temps.

Nous allons développer, dans cet article, en quoi, dans une pratique thérapeutique, la Gestalt et la Respiration Holotropique (en tant que méthode transpersonnelle) sont similaires, proches, divergentes ou complémentaires.

QU'EST-CE QUE LE TRANSPERSONNEL ?

Et d'abord pourquoi en est-on arrivé à parler du « transpersonnel » ?

Le concept transpersonnel est directement issu du mouvement de la psychologie humaniste et le mot apparaît pour la première fois chez Maslow (le créateur, avec Anthony Sutich, de la psychologie humaniste). A la fin des années 1960, il écrit « *je considère la psychologie humaniste, troisième force de la psychologie, comme jouant un rôle de transition, de préparation pour une quatrième force, encore plus « haute », transpersonnelle, trans-humaine, centrée sur le cosmos plutôt que sur les besoins et intérêts de l'homme, allant par-delà l'identité humaine, l'actualisation de soi et autres concepts reliés.* »⁽²⁾

Sans refaire tout l'historique de la création et de l'élaboration du mouvement transpersonnel, on peut quand même y associer les noms de Jung et d'Assagioli comme précurseurs. Pierre Pelletier, dans son ouvrage, *Les thérapies transpersonnelles*⁽³⁾, décrit très bien l'historique et toutes les influences qui sont à l'origine de ces thérapies. Dans sa foulée, Stanislav Grof, psychiatre d'origine tchèque émigré aux Etats-Unis dans les années 60 est considéré comme le véritable fondateur de la psychologie transpersonnelle.

Ce courant de pensée s'est donné pour tâche d'étudier les états non-ordinaires de conscience. Là où la psychiatrie traditionnelle et scientifique ne voit que pathologie ou délire, le thérapeute transpersonnel essaie de comprendre dans quelle réalité la personne s'est trouvée plongée, et parfois loin de vouloir « normaliser » les choses, il constatera un enrichissement et un apaisement chez la personne concernée. Bien évidemment, la psychologie transpersonnelle ne fait pas la confusion entre délire psychotique et état mystique. Comme le dit Grof, « *là où le mystique nage, le psychotique se noie* ». Et c'est là entre autre que cette approche psychologique est utile, à savoir nous don-

2 - Abraham Maslow, Vers une psychologie de l'être, Fayard 1972.

3 - Fides, 1996 ; ouvrage critique et remarquablement bien documenté.

4 - Un paradigme est un modèle, un ensemble de théories permettant d'appréhender le monde à un moment donné. Mais un paradigme influe aussi sur la représentation du monde de ceux qui y adhèrent ou, comme le dit Hélène Barrère dans *Et l'énergie*, Argel 1990, « Un « modèle » - ou « paradigme » - est une représentation symbolique qui décrit les principaux aspects ou dimensions du réel, de la vie, mais le modèle façonne aussi la perception de l'individu. Qu'ils soient explicites ou implicites, les modèles organisent l'expérience, déterminent l'interprétation des données, modifient la perception de l'observateur et suggèrent même de nouveaux domaines d'investigation. »

5 - La Gestalt, une thérapie du contact, *Hommes et Groupes* – 3^{ème} édition, 1990.

ner des critères pour différencier délire et ouverture spirituelle et des outils pour développer notre conscience sans perdre le lien avec le monde de la réalité ordinaire.

Quand on parle de transpersonnel, on parle souvent de « nouveau paradigme » ou de « paradigme transpersonnel » (4) en l'opposant au paradigme newtonien-cartésien basé sur le principe de causalité linéaire et sur une vision mécaniste et matérialiste de l'homme et de l'univers. Comme le dit Serge Ginger, « *Bien évidemment, l'analyse mécaniste, de type newtonien, qui se croyait la seule « scientifique », n'a plus de prise sur un univers changeant dont « toute chose est connectée avec tout le reste » et où, « si l'on considère une portion quelconque, ses propriétés n'obéissent à aucune loi essentielle, mais sont déterminées par les propriétés de toutes les autres.* » (5)

Dans un de ses derniers livres, *Le Jeu cosmique*, Grof développe aussi cette idée du changement de paradigme : « *La compréhension newtonienne – devenue sens commun – de la matière, du temps et de l'espace, fut remplacée par les paysages étranges et merveilleux de la physique quantique relativiste, riche en paradoxes époustouflants... Des progrès similaires advinrent également dans de nombreuses autres disciplines. Les théories des systèmes et de l'information, le concept des champs morphogénétiques de Rupert Sheldrake, la pensée holonomique de David Bohm et Karl Pribram, les explorations des structures dissipatives d'Ilya Prigogine, la théorie du chaos et les dynamiques interactives unifiées d'Ervin Lazlo représentent juste quelques points forts de ces nouveaux développements. Ces nouvelles théories montrent de plus en plus de convergence et de compatibilité avec la vision mystique du monde et les découvertes de la psychologie transpersonnelle.* » La psychologie transpersonnelle parle d'états de conscience altérés ou modifiés. Je préfère les nommer « expansés » car c'est plus descriptif de ce qui se passe dans l'expérience phénoménologique du sujet. Ces états peuvent faire partie intégrante d'un travail thérapeutique et de tout processus de croissance. Maslow l'a bien compris quand il a intégré dans le modèle psychologique qu'il proposait, la présence d'un besoin de réali-

sation de soi (qu'il place au sommet de sa fameuse pyramide), un besoin de transcendance. Il découvre – et ceci est très important dans la pensée transpersonnelle – l'importance et le potentiel de guérison et de croissance des « expériences-sommet » ou expériences paroxystiques comme il les a nommées. Dans *Psychologie de l'Être*, il nous décrit l'impact de ces expériences de la façon suivante :

- « Les expériences paroxystiques peuvent avoir – et ont en effet – des effets thérapeutiques au sens strict de la disparition des symptômes. »
- « Elles peuvent provoquer un assainissement de la perception qu'a la personne d'elle-même. »
- « Elles peuvent également modifier sa manière de voir les autres et les relations qu'elle entretient avec eux. »
- « Elles peuvent changer de manière plus ou moins durable sa vision du monde. »
- « Elles peuvent libérer sa créativité, sa spontanéité, son expression, sa personnalité profonde. »
- « La personne concernée se souvient de cette expérience comme d'un événement très important et elle souhaite ardemment la renouveler. »
- « La personne est en général plus apte à percevoir la valeur de l'existence, même si celle-ci est habituellement terne, pénible, peu gratifiante depuis que lui a été révélée l'existence de la beauté, de l'ardeur, de l'honnêteté, du jeu, de la bonté, de la vérité et du sens. C'est la vie elle-même qui prend valeur ; la mort et le suicide apparaissent alors bien moins souhaitables. »

Dans une thérapie à orientation transpersonnelle, on accueillera et on favorisera de telles expériences, non pas dans une sorte de fuite en avant par rapport à la dure réalité vécue par la personne, mais comme l'accès à un ensemble plus vaste au sein duquel elle va pouvoir se resituer et recadrer son problème ou sa problématique. C'est aussi une façon de faire la navette entre deux niveaux de réalité qui, à chaque fois, enrichit la perception et favorise un ajustement.

6 - La psychosynthèse est une thérapie faisant partie du champ du transpersonnel.

Un psychothérapeute peut se situer dans une sensibilité transpersonnelle sans pour autant utiliser des techniques thérapeutiques qualifiées comme telles⁽⁶⁾. Pour ma part, la découverte de la Respiration Holotropique de Stanislav Grof m'a donné un outil précieux qui permet cette ouverture.

Il a créé la Respiration Holotropique avec sa femme Christina dans les années 70, dans la foulée de ses travaux de recherche sur les états modifiés de conscience. Il s'est basé tout autant sur l'étude des sociétés traditionnelles et les connaissances très anciennes du chamanisme et les découvertes les plus récentes en neurophysiologie.

Il n'est plus besoin de démontrer, je crois, l'importance du souffle dans le parcours de la connaissance de soi. Le travail respiratoire est particulièrement intéressant, en ce sens qu'il est à l'interface du corps et de l'esprit. La respiration peut très facilement nous mettre en contact avec des plans de conscience différents : les sensations ou blocages du corps, les émotions actuelles ou réactualisées, les pensées, à travers une sorte d'hyperconscience qui favorise une compréhension plus éclairée⁽⁷⁾ et l'ouverture à une dimension spirituelle, transcendante, voire mystique.

Dans son livre *Renaître*⁽⁸⁾, Dominique Levadoux elle aussi pense que « le souffle donne donc accès à l'essentiel. Il nous met en contact avec la pulsion vitale originelle et le respect pour l'élan du vivant. Il permet d'accéder à l'universalité, traverse les frontières du langage. »

Grof a nommé cette approche thérapeutique « la respiration holotropique » ; holotropique vient du grec *holos* qui veut dire « le tout, l'absolu, l'unité, la totalité » et du verbe *trepein* qui signifie « se diriger vers, être attiré par, se tourner vers », ce mot désigne donc un mode de fonctionnement de la conscience tourné vers l'absolu, vers la perception de l'unité, vers le tout. Il oppose ce terme au mot hylotropique (de *hylos*, la matière) qui illustre le mode de fonctionnement de la conscience en état ordinaire, c'est-à-dire, l'état de conscience le plus fréquent dans lequel nous nous trouvons lorsque nous sommes éveillés et qui

7 - Même si parfois ce qui survient n'est pas du tout compris par le mental de l'individu car ouvrant sur des réalités non encore explorées ni même imaginées.

8 - Editions Psyché
2ème édition 1989.

est adapté à la vie courante, c'est en fait le mode de fonctionnement de l'ego.

LA RESPIRATION HOLOTROPIQUE

De manière générale, la Respiration Holotropique se pratique en groupe et combine plusieurs facteurs. La base de ce travail est de permettre à l'individu d'accéder aux couches profondes de son inconscient à travers une expérience intérieure intense en état expansé de conscience. Les différents facteurs mis en jeu et utilisés pour cela de façon synergique sont : une respiration hyperventilée ⁽⁹⁾, des musiques spécifiques choisies pour leur pouvoir évocateur, un travail sur le corps et un accompagnement très focalisé ⁽¹⁰⁾. La session de respiration est suivie par la réalisation de mandalas qui sont en fait une expression graphique et picturale spontanée à partir du vécu de la personne et un travail d'intégration verbale facilitant l'appropriation du contenu de l'expérience. Le programme de musiques sélectionnées se déroule sur une séquence de plus de trois heures et représente un voyage musical élaboré pour être très porteur et facilitant. Le travail sur le corps est proposé si cela s'avère nécessaire pour le déroulement du processus du client. Il peut s'agir de mobilisations, de pressions, d'un toucher plus subtil, plutôt énergétique selon ce qui se manifeste dans le corps.

Cette méthode est puissante mais elle n'est pas provocatrice (dans la mesure, bien sûr, où elle est pratiquée par des personnes compétentes et suffisamment formées) et elle respecte le rythme de l'individu qui n'est jamais « poussé à aller quelque part ».

Cette technique peut sembler proche du rebirth, mais ce n'est vrai qu'en partie.

Peut-être est-ce utile pour certains de préciser brièvement ce qu'est le rebirth ? (mot anglais qui signifie renaissance). Le rebirth est aussi une approche basée sur le souffle qui va favoriser, entre autre, le revécu de la naissance, qui va aussi permettre de « convertir l'angoisse et la peur en confiance », comme le dit

9 - L'hyperventilation correspond à une respiration à la fois impliquée et accélérée.

10 - Nous ne pouvons pas, ici, dans le cadre de cet article détailler tous ces éléments et en particulier les deux derniers qui sont des aspects que nous avons développés nous-mêmes à partir de la méthode originelle de Grof.

11 - Op. cit.

D. Levadoux ⁽¹¹⁾ et d'ouvrir l'individu à sa dimension spirituelle.

Rebirth et Respiration Holotropique font partie d'une même famille mais cependant des différences notables dans le déroulement du processus sont à noter.

L'une concerne la place de la respiration dans le processus. En Respiration Holotropique, la respiration est utilisée pour servir à lancer le travail, elle est surtout un véhicule, une rampe de lancement pour accéder à d'autres plans de conscience, elle est l'outil avec la combinaison de la musique, qui permet de passer du monde de la conscience ordinaire à des espaces intérieurs plus vastes ou plus profonds ou des espaces transpersonnels. Stan Grof considère que l'état expansé de conscience est une sorte de radar qui, dans l'inconscient, va se mettre en résonance avec le « matériel psychologique » le plus accessible à la conscience à un moment donné. Dans la Respiration Holotropique, on ne va pas rester focalisé sur le souffle pendant toute la durée d'un « voyage » à l'intérieur de soi, comme on le fait en rebirth. En rebirth, l'individu est guidé pendant toute la durée de l'expérience qui sera pilotée et stoppée par le rebirtheur. Dans une session de Respiration Holotropique, on laisse chacun vivre l'expérience à son propre rythme ce qui fait que la durée des sessions est variable d'une personne à l'autre. L'accompagnateur ne « précède » pas le client. Les sessions ont une durée moyenne de trois heures.

Une autre différence importante concerne la musique. On pourrait aussi décrire la Respiration Holotropique comme une sorte de musicothérapie. Le pouvoir vibratoire et curatif de la musique est grand. Le programme musical est très important et élaboré avec soin selon des principes très précis. La Respiration Holotropique ne peut pas non plus être décrite comme du « rebirth avec un accompagnement musical » comme je l'ai déjà entendu dire. La musique a une grande place et porte la personne autant qu'elle la « guérit ».

Pour ma part, je considère que le rebirth peut être une technique intéressante dans un contexte individuel mais la Respiration Holotropique donne tout son sens et son potentiel

dans un travail de groupe.

Quand l'individu, par l'hyperventilation et la musique associée, s'ouvre à un autre niveau de conscience, on l'invite à vivre pleinement l'expérience émergente, à « entrer dedans » comme on le fait d'ailleurs en Gestalt quand une image ou une émotion survient.

C'est vraiment une expérience profonde, un voyage au cœur de soi, qui très souvent, donne accès à des zones jamais défrichées ou jamais expérimentées de cette façon qui unit le corps, l'émotion et la conscience.

QUELLES SONT LES IDÉES COMMUNES AU TRANSPERSONNEL ET À LA GESTALT ?

1 - Des thérapies holistiques

Les thérapies transpersonnelles sont à part entière des thérapies holistiques et ce n'est pas par hasard si Grof a dénommé sa méthode holotropique. La conception holistique de l'homme et de l'univers, commune aux thérapies transpersonnelles et à la Gestalt nous amène à ne pas les considérer comme des éléments séparés (niveau de la dualité et de l'ego) mais nous dit qu'ils sont UN. C'est aussi un des fondements de la pensée orientale. Notre pensée occidentale, elle, est basée sur une vision dualiste qui a donné naissance à des modèles de pensée (que l'on retrouve dans le paradigme newtonien-cartésien) où l'homme est séparé de la nature, de l'autre, de Dieu, où la matière et l'esprit sont deux éléments bien distincts. Même si cette vision est aujourd'hui de plus en plus remise en cause par les scientifiques, les médecins notamment, elle imprègne encore beaucoup les théories psychologiques et les conceptions de la psychiatrie dite-moderne.

En Gestalt, on retrouve cette même conception holistique et comme le dit Serge Ginger, « *ce qui intéresse le thérapeute, ...c'est l'interconnexion permanente de l'individu global avec son environnement général, social et cosmique, le tout dans un*

12 - Il s'agit du récit d'un témoignage d'un participant suite à une expérience en Respiration Holotropique.

flux incessant que l'on ne peut appréhender que par une vigilance de chaque instant à l'ici et maintenant qui se déroule, avec son cortège ininterrompu de gestalts se formant, se réalisant et se dissolvant dans un processus en perpétuelle turbulence ». On croirait lire une description d'une expérience de Respiration Holotropique dans laquelle l'individu se « voit » réellement lui-même, « situé dans le monde, en interaction avec chaque élément de la création, dans le mouvement incessant des particules , dans la danse de l'énergie qui est la vie. »⁽¹²⁾

2 - Des thérapies du cerveau droit :

Dans les approches transpersonnelles comme en Gestalt, on va valoriser l'awareness, l'expression, la créativité, l'imagination mise en acte plutôt que l'analyse, la déduction ou l'explication. Et je vois là une grande parenté entre les deux approches. Tout se passe comme si dans les deux processus, on cherchait à restaurer des fonctions endormies, paralysées ou simplement inutilisées : le jeu, l'expression des émotions quand elles se manifestent de façon même subliminales, l'acceptation de ce qui apparaît dans la conscience, même si la personne n'en comprend pas le sens.

On sait, aujourd'hui, avec les recherches en neurophysiologie qu'une expérience fortement imaginée a le même impact sur le cerveau qu'une expérience réellement vécue ; c'est d'ailleurs la base de toutes les techniques de visualisation, de sophrologie, etc. C'est pour cette raison qu'en Gestalt, on va utiliser avec succès, les mises en situation, les jeux de rôle où le client va éventuellement pouvoir s'identifier à toutes les parties de lui-même ou se reconnecter avec des situations de sa vie à vécu émotionnel fort. En Respiration Holotropique, de la même manière, on va suivre ce qui se présente à la conscience et faire confiance au processus qui se met en mouvement spontanément même si cela ne paraît pas logique ou cohérent ou utile à première vue. Cette notion de « faire confiance au processus » est un précepte de base aussi bien pour le thérapeute que pour le client. Pendant tout le temps de l'expérience, on invite les gens

à laisser de côté le mental rationnel, le fonctionnement logique et tout ce qu'ils « savent » au profit de ce qui émerge spontanément à la conscience, même si cela leur paraît étonnant ou incongru voire impossible. Et ce n'est qu'en laissant la porte ouverte à ce mode de fonctionnement qui privilégie le cerveau droit – ce qui peut être une gageure pour nombre d'entre nous - que va se mettre en route ce travail de guérison (au sens chamanique du terme).

Carl Gustav Jung et Joseph Campbell, le célèbre mythologue, ont découvert et expliqué que les mythes et les archétypes gouvernaient notre psyché profonde. Nous ne sommes pas que les fils et les filles de nos parents et de nos grands-parents mais aussi de toute l'histoire de l'humanité, liés à celle de toutes les espèces et en fait, à la création dans son ensemble comme je l'ai déjà exprimé. Pour entrer en relation de façon vivante avec ces archétypes et ces mythes que l'on peut retrouver couramment dans nos rêves par exemple, nous avons besoin d'outils appropriés. Et pour cela, l'analyse et la logique cartésienne du cerveau gauche sont non seulement inopérantes mais encore trompeuses dans la mesure où elles vont éliminer du champ de conscience ce qui paraît suspect ou impossible. A l'inverse, par le biais d'expérimentations comme on les pratique en Gestalt, ou dans la thérapie par l'art ou dans le psychodrame et dans les expériences d'états non-ordinaires de conscience, on peut entrer de plein-pied dans l'univers du mythe ou dans le sens d'un archétype en le vivant vraiment. Et je dois ajouter que c'est une expérience très courante en Respiration Holotropique. Le processus de guérison ou – processus de changement si l'on préfère – se manifeste plutôt en activant le cerveau droit mais je crois qu'il se stabilise en ayant ensuite recours à une reconnaissance, favorisée par le cerveau gauche. Le client va souvent au cours d'un travail thérapeutique réviser son système de valeurs ancien et périmé, pourrait-on dire, pour s'ouvrir à de nouvelles valeurs plus en cohérence et en congruence avec des expériences qui l'ont marqué dans son travail thérapeutique. Par exemple, les introjections concernant l'autre sexe : « *Les hommes sont tous des ...* » ou « *Les femmes ne sont pas*

capables de ... » et aussi « *Quand on est enfant, on ne doit pas savoir parce qu'on ne peut pas comprendre...* » peuvent être fortement remises en cause par des situations vécues ou revécues qui changent radicalement le point de vue de l'intéressé.

3 - Valorisation de l'expérience immédiate à la place de l'analyse.

C'est une notion chère à la Gestalt que de partir de ce qui se passe ici et maintenant à la frontière-contact et de cheminer avec le client le long de cette limite car comme le dit Jean-Marie Delacroix : « L'objet de la psychothérapie est d'œuvrer au niveau des perturbations de la frontière-contact, de telle sorte qu'un processus d'ajustement créateur remplace le rapport névrotique qui caractérise certaines interactions établies entre l'organisme et l'environnement. »⁽¹³⁾

Seul ce qui est véritablement ressenti, « expérimenté » (pour traduire le verbe anglais *to experience* qui doit être différencié de *to experiment* qui signifie expérimenter) va s'inscrire dans le champ de conscience corporel. Si une réalité psychologique est abordée de façon intellectuelle, l'inscription corticale n'aura pas d'incidence sur le Self et donc sur la capacité de l'individu à agir sur ses relations à la frontière-contact. Le thérapeute gestaltiste ou transpersonnel va donc se centrer sur l'expérience présente du sujet, sur ce qu'il ressent dans l'instant, même si ceci n'est qu'un point de départ vers une autre expérience mettant en jeu des manifestations différentes, par exemple passage d'une sensation à une émotion ou l'inverse, ou bien transformation d'une colère en tristesse ou d'une tristesse en rage, ou encore évolution d'une rage en une expérience de compassion accompagnée d'une vision toute différente de la figure parentale (par exemple) en cause. Et bien sûr, l'expérience est toujours là, dans un déroulement incessant de gestalts, ce que nous cherchons à développer, c'est l'attention portée à cette expérience, c'est-à-dire l'awareness.

En Respiration Holotropique, l'expérience est au centre du travail, en tous cas dans le cours d'une session de respiration. On invite très clairement les participants à se rendre disponibles au

13 - Jean-Marie Delacroix,
L'expérimentation en
psychothérapie gestaltiste
dans *Revue de la SFG* :
Frederick, S. Perls, 20 ans
après. N°1 Automne 1990.

mieux à l'expérience qui s'amorce, à accueillir sans les juger toutes les sensations, toutes les images, toutes les émotions et tous les sentiments qui se présenteront à la conscience. Et quand quelqu'un, au cours du processus, l'interrompt et « revient dans sa tête », nous l'invitons à ressentir, à faire face à ce qui se passe en lui, dans son corps, car bien souvent, c'est la peur qui d'une certaine façon, coupe l'expérience en cours. Au cours d'une session de Respiration Holotropique, la personne est en fait dans un état d'hyper-conscience.

L'expérience de la transe ne signifie nullement que l'individu perd conscience et s'égaré dans des expériences incontrôlées. C'est au contraire un état d'hyper-conscience dans lequel l'individu, la plupart du temps est encore conscient de ce qui se passe autour de lui dans l'environnement immédiat mais l'essentiel de son attention est tournée vers ce qui se passe dans son monde intérieur qui se dévoile à lui dans un flux mouvant de sensations, d'émotions, d'images, etc. Et cette expérience émergeant de son monde intérieur n'est jamais gratuite. Dans les thérapies transpersonnelles comme dans les thérapies chamaniques, qui se basent sur la modification de la conscience, le sujet est mis face à lui-même, face aux contenus de son inconscient qui émergent à un moment donné selon des gestalts significatives. Le travail thérapeutique va se réaliser là, dans cette rencontre et cette reconnaissance des éléments de sa personnalité ou de tout ce qui fait que « je suis qui je suis ». Des éléments spontanément se donnent à voir ou à ressentir pour pouvoir être intégrés ensuite dans la fonction « personnalité ». Assez facilement, par la puissance de « l'insight » en état expansé de conscience, l'image que je me faisais de moi va se transformer et s'enrichir de nouveaux éléments, même si parfois ces éléments sont des représentations peu valorisantes à priori de qui je crois être ou qui je voudrais être.

4 - Amplification et mobilisation de l'émotion

C'est un des points communs très clair entre les deux approches. Dans l'expérience d'une session de Respiration

Holotropique, l'accompagnement du thérapeute va s'orienter dans cette direction, à savoir inviter le participant à amplifier tout ce qui se manifeste que ce soit au niveau corporel (mouvements ou sensations), au niveau émotionnel, dans l'expression d'un son ou d'une parole, à condition que cette parole ne soit pas une explication sur ce qui se passe mais soit l'expression directe d'un vécu. On cherche à être au plus près de l'expérience vécue, ressentie, de façon à mobiliser la mémoire affective et corporelle du sujet, comme on le fait en Gestalt. Mais compte-tenu de l'organisation spécifique de la Respiration Holotropique, avec la position allongée, les yeux fermés, la durée de l'expérience, l'accompagnateur disponible et tout le processus mis en place, cela va favoriser l'accès à des couches émotionnelles et régressives plus profondes assez facilement ; et il convient de rappeler ici que le thérapeute ne va pas chercher à induire une direction dans ce qui va se passer et de la même manière, le participant est encouragé à ne pas programmer mentalement l'expérience mais à « s'ouvrir à ce qui vient spontanément ». Mais il ne faut pas confondre l'expression naturelle de l'émotion avec une sorte de culte de la catharsis qui peut facilement devenir une manifestation hystérique qui ne ferait que flatter l'ego d'un thérapeute insuffisamment formé et qu'entretenir l'illusion chez un patient cherchant à faire plaisir à son thérapeute ou à s'autosatisfaire. Il est très intéressant de constater que dans certains cas, où le processus d'une personne se vit de manière très intériorisée, sans qu'on puisse identifier de l'extérieur ce qui se passe pour elle, elle va ensuite lors de l'intégration témoigner d'un vécu sensoriel ou émotionnel très riche et très significatif pour elle, d'une réelle pertinence dans son chemin thérapeutique. C'est encore une fois un élément qui nous garde d'être normatif dans ce travail.

Cependant, ce processus va souvent aider de façon assez puissante ceux qui ont du mal à être en contact avec leurs émotions parce que l'action d'une respiration activée et les modifications physico-chimiques qu'elle entraîne bouscule les défenses contre le « sentir » pour ouvrir un peu plus la porte vers soi, dans le respect de ce que chacun est capable d'accepter ou de sup-

porter. La clé, c'est tout comme en Gestalt : « partir de ce qui se passe dans l'ici et maintenant » et suivre le processus spontané. Bien évidemment cela ne signifie pas que le client n'a pas besoin d'être aidé dans ce parcours qui peut être parfois difficile, parfois terrifiant, parfois tellement énigmatique ou déroutant que la seule présence chaleureuse, sécurisante et encourageante du thérapeute sera un soutien précieux.

L'amplification qui, elle-même facilite l'expression des émotions bloquées est un des outils utilisés par le thérapeute et prolonge l'action de la respiration hyperventilée, en ce sens qu'elle révèle ce qui est subliminal ou tout juste émergeant. L'émotion ou son expression – lorsqu'on est dans un état de conscience modifié- apparaît comme la couleur qui va caractériser une expérience intérieure. Elle est souvent réunifiante et globalisante car elle va réunir les « différents corps » au sens des philosophies orientales, c'est-à-dire en tant que niveaux de conscience.

C'est aussi ce qui se passe en Gestalt, à mon sens, quoiqu'à un niveau moindre, dans ces moments où un « insight » apparaît, ou dans des situations régressives provoquées par les liens entre l'ici et maintenant et le passé de la personne. Je crois vraiment que pour qu'il y ait transformation profonde et durable, cela passe par cette qualité de globalisation qui met en jeu plusieurs plans de conscience en synergie.

5 - L'importance du corps

La prise en compte du corps et le travail sur le corps ne sont pas à proprement parler des aspects valorisés par les thérapies transpersonnelles en général. Jung et Assagioli, par exemple, ne lui accordent pas de place particulière dans leurs travaux. Maslow le prend en compte dans sa pyramide des besoins, à la base, simplement parce qu'il est en lien avec les besoins physiologiques. Pour Grof, au contraire, la place du corps est centrale. Ceci se comprend dans la mesure où la thérapie holotrope, comme la Gestalt, sont des thérapies empiriques. Dès qu'on utilise le souffle, comme moyen d'accès à l'inconscient, on travaille avec le corps et dans le corps. Par cette technique, sont

réactivées des mémoires corporelles, des inscriptions parfois très archaïques, comme le vécu de la naissance, par exemple ; et le corps va parler, parfois de façon très intense, voire très douloureuse, appelant des interventions de la part des accompagnants. C'est là que va intervenir le « travail sur le corps ». La plupart du temps, ce travail va consister encore en une amplification de ce qui se manifeste. Si une tension, une douleur apparaît, on peut proposer au client de « travailler » dessus avec son accord et sa collaboration. Le thérapeute, dans son intervention, va effectuer une pression sur la zone concernée. La tension peut soit se résorber, disparaître complètement, soit déclencher un vécu émotionnel et cathartique qui, lui aussi, va amener une libération énergétique intense.

Une autre raison qui a amené Grof à constater l'importance du corps dans le travail thérapeutique, c'est la reconnaissance de l'impact des traumatismes physiques sur l'équilibre des individus. Il a constaté que les situations dans lesquelles un individu a vu sa vie menacée laissent des empreintes plus profondes et perturbantes que les situations psychologiquement et affectivement difficiles.

Grof et Perls se retrouvent d'accord dans leur prise en compte du corps dans le cheminement thérapeutique. Pour Perls, par exemple, la confiance dans là où nous guide notre organisme est totale : « *La conscience en soi – par, et en elle-même – peut être curative. Parce que, avec une conscience complète, vous pouvez laisser l'organisme prendre la barre sans intervenir, sans interrompre ; nous pouvons nous fier à la sagesse de l'organisme.* »⁽¹⁴⁾

Il précise encore un peu plus loin « *L'organisme sait tout et nous très peu* »⁽¹⁵⁾ et quand il dit que « *l'intuition est l'intelligence de l'organisme et l'intellect est la putain de l'intelligence* », cela pose sa foi dans les ressources et le potentiel thérapeutique du corps et l'importance qu'il y accorde dans sa pratique.

Dans le travail en groupe, je suis également très insistante par rapport à l'attention portée au corps. C'est la raison pour laquelle, nous faisons toujours une préparation corporelle soit avec du

14 - *Dans Rêves et existence en Gestalt-Thérapie de Frederick S. Perls – Editions EPI – 2^{ème} édition 1972.*

15 - *Op. cit.*

mouvement, de la danse, des rythmes, en fait un travail de conscience corporelle de façon à préparer au mieux le corps à l'expérience qui peut être énergétiquement intense. Cela aide le corps à accueillir ce qu'il va vivre. Le corps est le contenant, le lieu de l'incarnation, le lieu de l'inscription de toutes les expériences de la vie d'un individu et même de celles de l'espèce toute entière. Cette importance donnée au corps est également fondamentale pour permettre à chacun d'intégrer plus facilement ce qui aura été vécu, rencontré dans ce parcours. C'est également une façon de ne pas déconnecter sur un mode préjudiciable à l'équilibre des personnes. Il est important de faire le lien entre par exemple des expériences transcendantes et la vie ordinaire. Si ces expériences sont vraiment vécues dans le corps, le lien sera inscrit ipso facto « dans la matière ».

Il me semble que par cette importance donnée au corps en Respiration Holotropique, on est proche de la Gestalt mais sans doute pas dans la manière de travailler. Les points communs vont se retrouver dans le fait de partir de ce qui se passe, de ce qui est présent et notamment dans les manifestations du corps, même les micro-messages qu'on va demander au client d'amplifier de façon à permettre une conscientisation, qui, elle-même va favoriser la mise en contact avec une expérience plus globale accompagnée d'émotion, en tous cas de prise de conscience ou de catharsis, un plein contact avec soi-même. Mais, en Gestalt on n'interviendra pas sur le corps par pression, massage, travail énergétique, bien que des approches de massage par exemple soient tout à fait favorisées par de nombreux praticiens comme expériences structurantes (par le toucher reçu) et comme accès à plus d'ouverture relationnelle (travail sur le « donner/recevoir »).

Dans le travail avec le corps, on est dans une zone où points communs et différences entre les approches cohabitent mais sans aucune opposition, plutôt une complémentarité harmonieuse.

6 - Foi dans les capacités du client à se guérir lui-même et rôle du thérapeute.

16 - Dans *La Gestalt, l'art du contact* de Serge Ginger. Edition Marabout 1995.

C'est peut-être là que les approches thérapeutiques sont le plus en accord. Il s'agit véritablement d'un postulat de base, sauf qu'en Gestalt, où l'on parle plutôt de client que de patient, le concept de guérison - qui fait référence au monde médical et à l'idée de maladie - est remplacé par la recherche d'une harmonie interne et externe et on y valorise « *le droit à la différence, l'originalité irréductible de chaque être* ». ⁽¹⁶⁾

Le psychothérapeute gestaltiste se place dans une position non normative mais créative et dans une collaboration active où client et thérapeute travaillent ensemble à la restauration d'un équilibre interne et au développement des capacités de régulation et de choix ainsi qu'à l'épanouissement des potentialités propres à chacun.

Mais si les deux approches sont très similaires sur ce point, en Respiration Holotropique, ce n'est pas le thérapeute qui « pilote » l'expérience, il suit ce qui se passe en faisant confiance au processus intérieur.

Dans sa formation, Stan Grof ne parle pas de praticien mais de facilitateur, mettant ainsi en évidence le fait que celui qui en sait le plus sur lui-même, c'est le client et le thérapeute, dans son esprit doit se garder de toute interprétation sur le vécu des sujets suite à leur « *voyage au centre d'eux-mêmes* ». Pour lui, l'essentiel du processus thérapeutique réside dans l'accès à d'autres niveaux de conscience et le thérapeute est véritablement celui qui va mettre en place le protocole, se porter garant du cadre, accompagner l'expérience, en un mot faciliter ce processus. Grof va même plus loin puisqu'à la différence de la psychanalyse, il voit le transfert du patient sur la personne du thérapeute comme un obstacle et non comme un outil. Le transfert est une résistance à la rencontre avec le processus interne et son intelligence propre et spontanée.

17 - Editions du Rocher, 1989.

Dans son livre *Les Nouvelles dimensions de la Conscience* ⁽¹⁷⁾, il préconise que pour le thérapeute « *l'idéal consiste à nourrir une compassion profonde pour le client, un intérêt objectif pour le processus et une confiance absolue dans la sagesse et le*

potentiel curatif spontané de la psyché le tout combiné à un certain degré de détachement. Il est capital de ne pas s'impliquer de manière excessive dans le processus » et plus loin, « hormis des cas bien précis, le travail des thérapeutes durant la majeure partie des séances peut se résumer en trois mots : soutien, protection, compassion. »

Dans la séance dite d'intégration et de partage, chacun est invité à parler de son expérience devant les autres participants du groupe. Il convient de préciser que pour Grof, ceci est juste une invitation et qu'il respecte un éventuel refus de s'exprimer sans que pour autant cela remette en cause l'efficacité du processus.

Mais la Respiration Holotropique est un outil, et un certain nombre de thérapeutes l'ont développée dans une orientation quelque peu différente de celle du fondateur de la méthode. En effet, pour ce qui nous concerne, le travail d'intégration qui suit la session expérientielle est fondamental et nous ne pourrions pas envisager de laisser un participant quitter un groupe sans avoir vérifié où il en était, dans quel état intérieur il se trouvait à la suite de son travail, même si nous savons que pour certains, l'intégration ne se fera que progressivement et dans ce cas, c'est une intégration à plus long terme qui sera nécessaire.

QUELLES SONT LES DIFFÉRENCES ENTRE LES DEUX APPROCHES ?

1 - Différentes manières d'aborder l'inconscient.

L'accès à l'inconscient n'est pas le propos central de l'approche gestaltiste. On part de ce qui se passe ici et maintenant et de l'émergence des gestalts inachevées (dans leur manifestation présente) pour rétablir le cycle du contact là où il y a eu rupture. Dans la perspective de la Psychologie Transpersonnelle et dans les travaux de Grof, en particulier, la vision de l'inconscient est élargie ; *« nous sommes plus que ce que nous croyons être notre inconscient ne se limite pas à notre histoire. Il est*

*18 - Conférence de
Bernadette Blin :
De l'inconscient individuel à
l'expérience transpersonnelle.
X^{ème} Congrès NLPNL
(Association Francophone des
Certifiés en Programmation
Neuro-Linguistique) à Paris
en février 2000.*

aussi porteur de toutes nos potentialités et nous relie à tout l'Univers. » ⁽¹⁸⁾

Nous allons donc chercher délibérément à explorer, à entrer en contact avec les couches profondes de l'inconscient car c'est là que se trouve la source des problèmes de chacun et c'est là aussi que se trouvent les ressources nécessaires à sa guérison et son évolution. Et tout le travail est fondé sur ce chemin pour aller au cœur de soi-même dans « *les Royaumes de l'Inconscient Humain* », comme le dit Grof dans un de ses ouvrages.

2 - Etat ordinaire ou non-ordinaire de conscience ?

Ce paragraphe mériterait d'être approfondi et pourrait donner lieu à des recherches ultérieures. A première vue, dans le travail thérapeutique gestaltiste, les séquences de travail se déroulent sur un mode interactif où le client est dans un état de conscience que l'on peut qualifier d'ordinaire. Il est situé dans le présent, dans le temps et l'espace de la séance et dans la relation au thérapeute. Mais dès qu'il y a mise en situation ou expérience régressive, dès que le client s'adresse, par exemple, au thérapeute ou à un autre membre d'un groupe comme s'il s'agissait de son père ou de sa mère s'opère alors une transe légère qui le place dans un « double temps », le temps actuel de la thérapie et le temps auquel se situe l'épisode réactualisé. Et l'on voit bien l'impact thérapeutique de ces séquences au cours desquelles le participant va éclairer une situation bloquée ou terminer une gestalt inachevée.

En Respiration Holotropique et dans la vision transpersonnelle en général ainsi même que dans les thérapies chamaniques, on sait que beaucoup de notre réalité intérieure (tout comme d'ailleurs la réalité extérieure ⁽¹⁹⁾) est inaccessible à notre mode de conscience ordinaire et habituel. La proposition consiste donc à utiliser un véhicule nous permettant d'accéder à des niveaux où une réalité plus profonde et plus vaste va se révéler. Dans ces explorations, l'individu est vraiment mis face à lui-même et « voit » ses modes de fonctionnement avec leurs conséquences

19 - On ne voit qu'une représentation de la réalité extérieure. Par exemple, l'air nous paraît être du vide et non un assemblage de molécules. On ne voit pas non plus l'électricité, même si on sait l'utiliser, etc.

sur lui-même, sur sa vie et sur les autres, il comprend avec un engagement de tout son organisme et dans une implication profonde et sensible ce qui l'empêche d'être lui-même et en harmonie avec le monde. Il n'a pas besoin qu'on le mette en face de sa vérité, il y est mis de façon spontanée, à un niveau de compréhension qui sera accessible à sa maturité psychologique. Et dans cette vision élargie, il va réaliser ce qu'il veut et peut faire et trouver l'énergie nécessaire à la mise en œuvre de son changement. Parfois, les expériences sont pleines de souffrance ; ce sont ce que j'appelle des expériences de nettoyage et dans ce cas, la résolution va être grandement aidée par l'état de conscience expansé qui, après la catharsis, amène souvent un grand sentiment de paix et de réconciliation ⁽²⁰⁾.

3 - Les niveaux périnataux et transpersonnels.

La Gestalt, en tant qu'approche phénoménologique, laisse un espace ouvert à tous les types d'expérience, à tous les vécus et témoignages d'un client. Place est faite à une conception spirituelle de l'être humain (cf. le pentagramme de Ginger qui comporte un axe relié à la dimension spirituelle de l'être) mais les outils de travail du thérapeute ne facilitent pas particulièrement l'accès à ces niveaux.

Dans son livre *Psychologie Transpersonnelle*, Grof nous dit que « *Les principes fondamentaux de l'approche gestalt sont donc, en général, assez similaires aux idées défendues dans ce livre. Les différences essentielles résident dans le fait que la thérapie gestalt se concentre exclusivement sur le niveau biographique et ne reconnaît pas les niveaux périnatal et transpersonnel de l'inconscient.* » Ce qui probablement explique que de nos jours, les choses ont évolué dans la mesure où de plus en plus de thérapeutes gestaltistes utilisent le Rebirth comme outil qui peut être intégré à une pratique gestaltiste.

Cet apport permet ainsi aux clients d'accéder à ces couches plus profondes de l'inconscient en relation avec la naissance et la vie intra-utérine.

En Respiration Holotropique, quand on voit combien il est faci-

20 - Bien sûr, ceci n'est pas propre à la Respiration Holotropique, car on peut aussi dans toute thérapie empirique – comme la Gestalt, la Bio-Energie ou la Thérapie Primale, par exemple, faire le même constat. Je dois dire cependant que l'effet induit par l'utilisation de la musique est extrêmement favorisant.

le et fréquent que, même des personnes peu avancées dans leur travail thérapeutique, expérimentent des épisodes liés au domaine périnatal, on comprend alors l'importance et la détermination de cette période de la vie d'un sujet sur sa construction psychique et sa façon d'aborder la vie. C'est d'ailleurs, à partir de ce constat, dans ma pratique thérapeutique, il y a des années, que je me suis intéressée aux méthodes qui permettaient d'accéder à ces mémoires inscrites dans le corps et dans l'inconscient. Et déjà, à l'époque, avec des techniques beaucoup plus improvisées, j'avais observé des résultats intéressants et fructueux pour les gens qui exploraient leur histoire et leur origine.

Quant aux expériences transpersonnelles, qui ont elles aussi un fort pouvoir de guérison et de transformation, elles peuvent toujours survenir de façon spontanée dans la vie d'un individu ou dans sa thérapie mais l'accès à des états de conscience élargie les favorise dans un contexte sécurisant. Sont réunis à la fois, le cadre, l'ouverture et la permission. C'est ce qui fait dire à de nombreux expérimentateurs que jamais, ils n'ont vécu une expérience aussi profonde et aussi transformatrice, même ceux qui comptent de très nombreuses années de thérapie derrière eux.

PAS OU MAIS ET

A travers cet article, j'ai tenté de visiter différents points sur lesquels les deux approches étaient en convergence ou en différence. Je dois dire que je n'ai pas trouvé de point où il y ait divergence fondamentale, mais peut-être ma connaissance de la Gestalt est insuffisante pour cela. Si c'est le cas, je suis confiante que des collègues sauront me le montrer. Je vis avec bonheur la complémentarité de ces deux méthodes auxquelles je me suis formée. J'ai également été formée aux Thérapies Reichiennes, par exemple (cela a même été ma première formation), et depuis longtemps déjà je n'y trouve plus les mêmes ressources que dans la Respiration Holotropique ou la Gestalt.

Proches dans leur philosophie, elles se complètent et s'enri-

chissent mutuellement. Est-ce un hasard d'ailleurs si nombre de thérapeutes gestaltistes se sentent le désir de vivre une ou plusieurs expériences en plongeant dans une conscience élargie ? Je dois même ajouter que ce sont des expérimentateurs très disponibles et ouverts à ce que ces expériences peuvent avoir de surprenant ou déroutant mais rarement de neutre.

Pour résumer cette complémentarité telle que je la vis dans mon quotidien de thérapeute, je dirai que :

- La Respiration Holotropique est très mobilisatrice pour faire émerger énormément de matériel significatif et pertinent pour un individu donné à un moment donné.
- Les expériences vécues par les clients ont besoin d'être intégrées et à cette étape, la Gestalt est ce qui me paraît le plus approprié pour cela car elle favorise l'autonomie de la personne, respecte son vécu en ce qu'il a d'unique et facilite la métabolisation de ses découvertes en lien avec le monde au travers du groupe. Grof, lui-même, reconnaît que « *la pratique gestaltiste de Fritz Perls est probablement celle qui se rapproche le plus du système thérapeutique qu'il propose.* »
- Ces deux approches sont nées à la même époque et font partie de la famille de la Psychologie Humaniste et même si aujourd'hui, il n'est plus très bien vu en France de faire référence à cette paternité qui est souvent, à tort, assimilée au « New Age », c'est néanmoins une réalité historique. Aujourd'hui, la Gestalt a acquis ses lettres de noblesse dans notre pays et s'est considérablement répandue dans de nombreux secteurs. La Respiration Holotropique et le mouvement transpersonnel dans son ensemble, connaissent un essor extraordinaire dans le public mais demeurent souvent mal connus, suspectés voire rejetés de nombreux thérapeutes, notamment dans le monde de la psychanalyse. Il y a encore beaucoup de peur autour des possibilités de modifier sa conscience et ce malgré les richesses qui peuvent en être retirées.

- Je voudrais ajouter que cette peur est quelquefois basée sur le risque présumé de décompensation que certains craignent dans ces expériences profondes. Ce danger est justifié si l'on aborde ces expériences de manière sauvage avec des gens peu ou pas formés. Mais si l'on est accompagné et encadré par de véritables thérapeutes, correctement formés à ces approches, ce qui signifie qu'ils sont eux-mêmes allés voyager dans ces royaumes intérieurs, on ne court pas plus de risque qu'avec n'importe quelle autre méthode de thérapie.

Pour moi, la Gestalt a apporté une vision nouvelle de la relation du thérapeute avec son client et elle a mis du cœur dans l'espace thérapeutique.

Les thérapies transpersonnelles, quant à elles permettent à

Dans cet article, je cherche d'abord à situer d'un point de vue historique la psychologie transpersonnelle et à en dégager quelques idées de base : notamment sa vision non-dualiste de l'homme et son intérêt pour l'étude des états expansés de conscience, états qui permettent à l'individu d'accéder à des réalités intérieures, des parties de lui-même qui demeurent souvent cachées à la conscience ordinaire.

Je décris ensuite ce qu'est la Respiration Holotropique mise au point par Stanislav Grof, qui est une des approches spécifiques des thérapies transpersonnelles, et comment elle se pratique.

Et enfin, je visite de façon comparative la Gestalt et la Respiration Holotropique pour en dégager les similitudes, les convergences, les divergences et les complémentarités.

Des pratiques thérapeutiques comme la Respiration Holotropique apportent réellement un « plus » dans l'exploration de l'inconscient et la connaissance de soi en relation avec les autres, le monde et sa place dans l'univers et la Gestalt fournit un cadre complémentaire pour faciliter l'intégration de cet travail en profondeur.

*S. Grof et F. Perls se sont connus, ont résidé ensemble à Esalen et Grof dit lui-même (et l'écrit dans son livre *Psychologie Transpersonnelle*) que « la pratique gestalt de Fritz Perls est probablement celle qui se rapproche le plus du système décrit dans ce livre. Elle insiste essentiellement sur l'expérience de l'instant présent avec toutes ses caractéristiques physiques, perceptuelles, émotionnelles et idéationnelles, plutôt que sur le souvenir et l'analyse intellectuelle. »*

l'individu de se « relier » à ce quelque chose qui le dépasse et qui se trouve présent en chacun de nous sans pour autant se couper de sa dimension humaine et incarnée.

BIBLIOGRAPHIE

BARRERE Hélène, *Et l'Energie Devint Conscience*, Argel, 1990.

BLIN Bernadette, *De l'inconscient individuel à l'expérience transpersonnelle*. X^{ème} Congrès NLPNL (Association Francophone des Certifiés en Programmation Neuro-Linguistique) à Paris en février 2000.

DELACROIX Jean-Marie, *L'Expérimentation en Psychothérapie Gestaltiste*, Revue de la SFG : Frederick S. Perls, 20 ans après. n°1 Automne 1990.

GINGER Serge, *La Gestalt, une Thérapie du Contact*, Hommes et Groupes, 3^{ème} édition, 1990.

GINGER Serge, *La Gestalt, l'Art du Contact*, Marabout, 1995.

GROF Stanislav, *Les Nouvelles Dimensions de la Conscience*, Le Rocher.

GROF Stanislav, *Psychologie Transpersonnelle*, le Rocher, 1984.

GROF Stanislav, *Le Jeu Cosmique*, Le Rocher, 1998.

MASLOW Abraham, *Vers une Psychologie de l'Etre* ; Fayard, 1972.

PELLETIER Pierre, *Les Thérapies Transpersonnelles*, Fides, 1996.

PERLS Frederick S., *Rêves et Existence en Gestalt*, EPI, 2^{ème} édition 1972.