
La revue des livres



Analyse de *Fernande Amblard*

Vouloir sa vie : la Gestalt-thérapie

Gonzague Masquelier
Ed. Retz, 1999, 144 p.

"Vouloir sa vie" est un très bon livre pour celui qui cherche à se faire une idée de ce qu'est la Gestalt.

Plutôt qu'un historique, l'auteur nous propose de suivre la construction dans le temps de cette approche thérapeutique, avec ses hésitations, ses erreurs, sa maturation et sa mondialisation. Les concepts principaux sont abordés avec clarté. Les outils utiles à l'intervention gestaltiste sont nommés sans tomber dans des "recettes" séduisantes mais dangereuses à manipuler sans expérience. Les champs d'application de la Gestalt sont passés en revue avec intelligence : thérapie personnelle ou de groupe, place du développement personnel, intervention en entreprise.

La lecture est rendue très agréable par l'alternance d'énoncés avec, soit l'analyse de ce qui vient d'être dit, soit l'illustration par des vignettes cliniques ; le changement de typographie en passant de l'un à l'autre évite toute confusion.

L'iconographie dessinée par l'auteur vient aérer le texte. Enfin, des renseignements pratiques (adresses, glossaire, code de

déontologie et lexique trilingue) complètent cette étude. C'est dire qu'outre le contenu, la présentation est séduisante : *ce livre aiguise la gourmandise à goûter à la Gestalt.*

Gonzague Masquelier pose bien les limites de son ouvrage "*destiné à un large public [.....] au risque de décevoir certains professionnels*" (p.15). Il ne constitue pas un apport théorique nouveau ni un approfondissement des concepts mais il sera un condensé précieux pour les gestaltistes chevronnés. *Un livre excellent pour qui souhaite connaître ou faire connaître la Gestalt.*

La clarté et la concision ont pour conséquence une certaine réification de la Gestalt et de la philosophie qui la soutient. Je trouve un peu rapides certaines allégations comme : "*un individu n'est jamais porteur d'une souffrance à lui tout seul*" (p. 43) ou "*l'homme sans contact n'est rien*" (p. 44).

Rapide aussi l'analyse des pressions existentielles qui touchent à la complexité de l'être humain : sommes-nous responsables parce que nous sommes libres ou bien sommes-nous libres quand nous acceptons notre responsabilité ? Etre responsable est-ce "*se reconnaître l'auteur incontesté d'un événement*" (p. 80) ou bien se reconnaître l'auteur, le créateur de ce que nous ferons de l'événement ?

A mon goût, cette partie du livre ne témoigne pas assez de la complexité que contiennent les pressions existentielles et les comportements névrotiques qui leur sont liés.

Je regrette aussi que Pierre de Ronsard ait été écorné (p.77).

*Cueillez, cueillez votre jeunesse :
Comme à cette fleur, la vieillesse
Fera ternir votre beauté.*

Néanmoins ce livre est certainement le meilleur ouvrage de vulgarisation ou plutôt de diffusion de la Gestalt, actuellement sur le marché. Alors merci à Gonzague Masquelier de l'avoir écrit !

Analyse de Xavier Bonnet-Eymard

Vouloir sa vie : la Gestalt-thérapie

Gonzague Masquelier
Ed. Retz, 1999, 144 pages

Gonzague Masquelier, fait partie de la 3^{ème} génération des gestaltistes français. Il s'est formé à l'EPG, dont il est actuellement le directeur.

J'ai apprécié ce livre pour sa clarté et pour l'optimisme sur la personne humaine qu'il dégage.

Cet ouvrage s'adresse aux personnes qui, s'appêtant à choisir une thérapie, veulent connaître les spécificités de la Gestalt et qui se demandent si cette démarche peut leur convenir. Il donnera, également, à ceux qui cherchent à faire une formation de

psychothérapeute, des éléments pour choisir la Gestalt-thérapie en connaissance de cause. Les étudiants en Gestalt, actuels et futurs, trouveront une synthèse enrichissante dans ce travail qui conserve un objectif de présentation de la Gestalt, à un public "tout venant".

Il montre en particulier, comment la Gestalt émane, à son origine, d'un groupe et non d'une seule personne, fut-il Perls. Pour Gonzague Masquelier, la Gestalt est la seule démarche thérapeutique à avoir été conçue à plusieurs et entre personnes très différentes. Ainsi, pour lui, la diversité des références et tendances actuelles serait un prolongement de cette naissance, plutôt naturel et sain.

L'intérêt de ce travail est de présenter l'articulation d'une méthodologie autour d'une conception de la personne humaine, sous-tendue par une conception philosophique. Gonzague Masquelier a foi en la personne humaine : il la considère dans ce qu'elle est, avec les potentialités de son devenir, il met la responsabilité au cœur du travail thérapeutique et prend en compte la globalité de la personne en l'invitant à la créativité.

L'auteur est résolument existentialiste, son livre en témoigne. Imprégné de l'esprit qui a présidé à l'émergence de la psychologie humaniste, il ignore toute démarche qui risque de faire perdre cette proximité de l'humain. Il se méfie de l'aspect technique de l'intervention en psychothérapie. Son chapitre concernant les pressions existentielles rend compte avec force de ses

options fondamentales. Ni "données", ni "contraintes" mais "pressions", dans lesquelles je retrouve son dynamisme et sa recherche des différences, notamment dans les polarités, bref, c'est le livre d'un humaniste, d'un optimiste, il est porteur d'un formidable appel à la vie et à la responsabilité. Gonzague nous fait part de son état d'esprit, face à la Gestalt-thérapie. Notre collègue préfère la relation humaine, à la technique. D'ailleurs, il pose clairement le modèle défini par Buber, "je-tu", comme levier principal du travail thérapeutique. Il a une conception précise et fort bien explicitée de l'exercice de la psychothérapie. Pour lui, elle repose sur un trépied dont chaque partie est solidaire des autres :

- une conception de la bonne santé psychique,
- issue d'un soubassement philosophique,
- permettant une stratégie d'intervention.

Alors, qu'est-ce que soigner ? se demande-t-il. Ni une technique, ni une grille d'analyse, ni un protocole de travail, mais une posture, une manière d'être dans le contact avec le client, centrée sur l'étude du processus en train de se vivre, là, en ce moment. De plus, la distinction qu'il expose entre "développement personnel" et "psychothérapie" est claire. Elle répond à une question permanente dans le sérail des Gestalt-thérapeutes et Gestalt-praticiens.

Si le livre de Gonzague Masquelier m'a passionné, comme je viens de l'exprimer ci-dessus, certains aspects me questionnent, et je veux maintenant ouvrir ces questions.

D'abord son titre "*Vouloir sa vie*", pourquoi ce titre est-il axé sur la volonté ? Un bon fonctionnement de la *fonction moi*, en Gestalt, ne relève-t-il pas plutôt du choix ? Est-ce que choisir, c'est vouloir ? Et d'ailleurs, est-ce qu'on a vraiment choisi les grands axes de sa vie ? Selon moi, la Gestalt-thérapie nous convie plus à "vivre sa vie" qu'à "vouloir sa vie". La recherche de la spontanéité, de l'élan vital, fait plus appel à l'écoute du désir qu'à la volonté. Toutefois le déploiement d'une Gestalt saine, nécessite, à un moment donné, la mobilisation de l'énergie. Là, je peux retrouver quelque chose du vouloir, qui recouvre, à la fois l'intentionnalité et l'énergétisation, pour parvenir au but. Peut-on alors parler de l'effort ? je le pense. Mais, comme l'écrit le biologiste François Jacob, dans son ouvrage "*La statue intérieure*", les chemins de nos vies et nos choix successifs, sont étrangers à des "vouloir successifs", ils font plutôt appel à des choix non vraiment voulus, à des évidences qui s'offrent à nous, à certains moments de nos existences.

Ce titre me choque particulièrement lorsque je suis face à des situations de souffrance, je le trouve rude, implacable et sans nuance. D'ailleurs, a-t-il bien été choisi par l'auteur ? Pour moi, le thème de la responsabilité ne peut pas être manié sans délicatesse.

L'autre point qui me questionne dans cet ouvrage, est que son auteur reste trop vague, selon ma compréhension, dans son approche du self. L'expression "manière

d'être au monde" semble lui suffire pour en rendre compte. "Le self est un processus" dit-il, pour ma part, je retiens que le self est "le" processus personnel de contact. Selon Perls, Hefferline et Goodman :

- "il est le système de contact à tous les instants",
- "il est la frontière-contact en action",
- "il fonde figure et fond",

il assure la navette que suppose la réalisation des Gestalts, du fond... à la figure... au fond...

Pour moi, la tendance de Gonzague Masquelier serait d'envisager l'approche du contact sous l'angle de la relation à l'autre ou aux autres. Or, les fondateurs ne parlent pas "du" mais "de" contact. Le risque, en omettant cela, serait de faire de la Gestalt une approche comportementale. Ainsi, lorsque Gonzague dit que "le self se compose de l'ensemble des échanges à la frontière contact", je suis d'accord, mais lorsqu'il illustre ce propos en disant :

- "qu'il se déploie si les échanges sont nombreux",
- "qu'il est inadapté si les échanges sont pauvres",
- "qu'il est perturbé si les résistances..."

je ne suis plus d'accord, car il objective le self.

Les auteurs de Gestalt-thérapie disent :

- "que le self se déploie *vigoureusement*" si les sollicitations de l'environnement sont denses,
- "qu'il est au *ralenti* s'il y a peu d'échange",
- "qu'il est *perturbé* si la prise de conscience ou l'énergétisation ou... ne se font pas."

Le self n'est pas un objet ou une chose, c'est un état, les questions que l'on se pose à son sujet sont alors de l'ordre de l'intensité, de la disponibilité, de l'accessibilité, de l'adaptation ou de la perturbation. Bref, le self est "le" processus de *contact en action* et non "un" processus. C'est sur ce "processus de contact en action, maintenant et comment", que nous intervenons en thérapie.

Cette question interroge nos manières d'appréhender une réalité, bien plus complexe que ce que nous réussissons à en dire. Il me paraît clair que ce n'est pas le terrain sur lequel Gonzague Masquelier veut s'appesantir, il l'évoque, mais je le sens plus intéressé par la qualité de la relation que par nos débats conceptuels à propos du self.

Il y aurait certainement encore beaucoup à échanger autour des thèmes de ce livre qui a le mérite d'actualiser une présentation de la Gestalt-thérapie. J'y trouve également une explicitation heureuse des orientations et du style de l'École Parisienne de Gestalt que son auteur dirige depuis 10 ans.

Domage qu'il se soit contenté de faire référence aux fondateurs de la Gestalt-thérapie et qu'il n'ait pas pris en compte les recherches actuelles, dans ce qu'elles apportent de neuf et de différent à l'exercice de la Gestalt contemporaine. Le regard de Gonzague Masquelier, sur l'histoire de la naissance de la Gestalt, la peinture qu'il fait de Fritz et Laura Perls et de Paul Goodman sont savoureuses. Mais c'est le

passé. On pourra lui reprocher de considérer que tout était là. A mon sens, la Gestalt-thérapie est encore en construction.

Mais ce livre parle bien d'une pratique actuelle, merci à Gonzague de l'avoir explicitée. C'est, je l'espère, une contribution à maintenir ouvert le débat avec ceux qui s'orientent, en ce moment, dans des voies de recherche plus intellectuelles.

Analyse de Marie-Barbara HERVEY

A Population of selves

Erving Polster

*Jossey-Bass Publishers San Francisco
1995, 250 pages*

Ce livre est édité en langue anglaise et n'est pas encore traduit en français. Je vais, tout d'abord, traduire une partie de la préface d'Erving Polster qui introduit bien la structure et l'esprit du livre puis je vous livrerai mes commentaires et explications.

"*Une Population de selves* est divisée en deux parties, une qui explore la façon dont se constitue le self et l'autre qui décrit les principes qui sous-tendent les processus thérapeutiques. Dans le *chapitre 1*, j'aborde le besoin universel d'identité (du sens de soi-même). Dans le *chapitre 2*, je pose les fondations du travail sur le self, mon-

trant les facteurs qui influencent la formation des selves. Le *chapitre 3* élabore le concept d'une population de selves, démontrant comment ils peuvent être identifiés et utilisés en thérapie.

La seconde partie commence par le *chapitre 4*, dont le sujet est l'attention et son influence sur toute expérience humaine. J'essaie de décrire comment l'attention peut servir la thérapie des selves. Le *chapitre 5* montre aux thérapeutes comment utiliser l'influence hypnoméditative de séquences thérapeutiques syntonisées permettant au patient l'accès à des niveaux de changements potentiels. Les histoires qui émergent d'un enchaînement naturel de séquences thérapeutiques ajustées sont décrites dans le *chapitre 6* ainsi que leur rôle dans l'évocation et la reconnaissance de nouveaux et vieux selves. Le *chapitre 7* se focalise sur des techniques d'amélioration du contact entre les différents selves et d'une certaine façon entre le thérapeute et son patient. Le *chapitre 8* célèbre le pouvoir de l'empathie et son lien indissociable avec le contact. Trouver les moyens d'être empathique envers ses différents selves et de les reconnaître préside à la création de l'unité personnelle.

Le *chapitre 9* traite de l'importance de la fusion comme un des besoins fondamentaux de tout être humain, associé étroitement au contact et à l'empathie. Sont ainsi développées deux fonctions de la fusion : la première facilitant la synthèse des différents selves, la seconde permettant d'augmenter l'influence de la thérapie de groupe

répondant au besoin d'appartenance de tout être humain. *Le chapitre 10* montre la façon dont le thérapeute éveille l'awareness de son patient en lui donnant un sens de lui-même plus vivant et une identité plus claire. *Le chapitre 11* termine le livre en montrant le chemin vers l'action, véritable créateur du sens de son identité dans l'environnement externe.

Cela ne vous surprendra pas que ce livre contienne lui-même de multiples aspects dont le dernier est le suivant : à travers les modèles et les idées présentés dans ces pages, je souhaite encourager la variété des thérapeutes et le développement de répertoires et de styles personnalisés.

Une des tâches du thérapeute consiste à reconnaître et honorer la multiplicité des selfs qui font des gens, les êtres variés et complexes qu'ils sont. De cette façon là, les nombreux selfs du thérapeute seront intégrés dans son travail qui sera enrichi par la variété de ses composantes humaines. Humoristique, sympathique, impatient, travailleur manuel, analytique, inspiré, à l'intérieur des exigences techniques de la thérapie, le thérapeute peut rester une personne normale, professionnelle en face de son patient et pourtant engagée humainement avec lui. J'espère démontrer qu'en utilisant une variété de théories, d'émotions et de processus, chaque thérapeute peut amener plus de continuité et d'inspiration à chacune des séances, aidant ainsi son patient dans sa quête de lui-même. (Erving Polster)

Commentaires

Pour Erving Polster, Goodman honore l'éphémère de l'être dans sa théorie du Self mais ne tient pas compte de la notion de permanence de nos composantes psychiques. C'est ce qui a motivé sa nouvelle théorie du Self. Pour moi, si l'on veut rester fidèle à la théorie initiale de la Gestalt, on peut comprendre le travail d'Erving Polster sur les différents selfs comme un travail sur la fonction personnalité, en imaginant que c'était là que Goodman aurait pu inclure la notion de permanence de l'identité. Il semble évident que Monsieur X aujourd'hui, ou dans 10 ans, ait gardé des points communs, reconnaissables, même si entre temps il a beaucoup évolué. Mais, je peux imaginer les questions perturbantes que peut soulever une telle définition du Self. Une manière de l'aborder serait d'imaginer la fonction personnalité constituée de différentes parties en interactions permanentes. Erving Polster a choisi de les nommer selfs pour conserver leurs propriétés processuelles chères à la Gestalt. Cette élargissement de la définition du Self tiendrait compte en même temps de la structure et de la fonction créatrice qui permet la vie de tout organisme et de la psyché humaine.

Ce travail d'identification et de dialogue entre nos différents selfs (constituants de notre identité) des selfs essentiels, aux selfs membres en passant par les simples traits de caractère, est la découverte et l'élaboration de notre architecture interne, sorte de système osseux et musculaire

psychique. Si l'on considère notre nom comme notre contenant identitaire, quelle est la carte routière de cette identité ? Comment puis-je me repérer à l'intérieur de moi-même, reconnaître les lieux (selfs) et les routes (relations entre les selfs) et éventuellement les modifier ou en construire d'autres ? C'est un travail que l'on peut développer, en individuel, en travaillant selon les grilles de Gilles Delisle ou en prenant des supports concrets de représentation des selfs (collage, dessin, écriture, modelage etc...) ou, en groupe, en utilisant les participants du groupe pour représenter les différents selfs en sculpture ou en interactions vivantes, travail qui rejoint la Gestalt classique. Tout ce travail se réalise en n'oubliant jamais la structure évolutive de ces selfs.

Ce travail est extrêmement sécurisant pour les borderlines qui sont habités par le vide et la sensation d'être perdu. En fin de thérapie, il donne un sentiment d'accomplissement concret au travail intrapsychique. Mais je n'ai commencé à l'appliquer que depuis un an et j'ai encore beaucoup à découvrir. Les débuts sont cependant prometteurs. Cela permet d'élaborer avec son client sa propre grille de personnalité qu'il sait toujours en possible évolution, composée de selfs qu'il apprécie plus ou moins. Aujourd'hui, les grilles de personnalité que nous utilisons sont surtout des grilles de psychopathologie, à connotation toujours un peu négative ou pathologique. Savoir qui je suis dans ma complexité et comment je me suis construit dans le temps en

essayant d'établir une carte sans cesse évolutive de moi-même, mais avec ses repères fondamentaux est une aventure rassurante, positive et sans jugement pour le client. Il est plus facile alors de sortir du clivage "bon" et "mauvais" objets internes du client pour chercher ce qu'il peut y avoir de positif ou de négatif dans chacun de ses selfs.

Une autre idée qui est développée dans ce livre, c'est ce qu'Erving nomme l'influence hypnoméditative de séquences thérapeutiques syntonisées. J'appelle çà la thérapie des petits pas, c'est un ajustement extrêmement fin du contact entre le thérapeute et son client où chaque petit pas, mis bout à bout, crée une danse thérapeutique. Les pas demandés au client deviennent si petits, parfois microscopiques qu'il ne les appréhende pas et se les approprie comme naturels, même dans l'exploration de zones difficiles ou inconnues. Bien menée, la danse des petits pas fait fondre délicatement la peur de l'inconnu chez nos clients et leurs multiples résistances.

En réhabilitant la notion de fusion qui en anglais est le terme "merger" incluant plus une notion de mouvement que le terme français que je perçois comme plus statique, Erving Polster réintègre le besoin fondamental de tout être humain d'appartenir à un groupe, de faire partie d'une communauté... Surprenant au sein de la Gestalt qui se voulait à l'origine, une thérapie plus individualiste. Le client est non seulement considéré comme un individu mais aussi comme un être social. Et l'ac-

tion est le moteur central qui lui permet de s'affirmer en société. Le cadre thérapeutique s'assouplit, ressemble plus à une peau perméable qu'à un mur hermétique. Ainsi, le contact usuel, quotidien, parfois léger, est permis en thérapie ("common contact") et le contact thérapeutique peut, s'il le faut, se vivre à l'extérieur. Polster rejoint par là, des expériences comme Télémythe (association permettant la réinsertion sociale de jeunes en difficulté) ou la Gestalt familiale de J. Zinker. Je pense qu'il s'agit d'une évolution naturelle du travail thérapeutique dans une société où la solitude constitue une des principales contraintes existentielles à traiter.

J'espère vous avoir mis l'eau à la bouche pour goûter ce merveilleux livre qui n'en finit pas de m'interpeller.

Analyse de Chantal Masquelier-Savatier

Le bonheur possible «Philosophie du changement personnel»

Préface de Robert Misrahi

Alain Delourme

Ed. Retz, 1999, Coll. psychologie, 170 p.

Le bonheur possible ? une formule aussi alléchante ne peut qu'attirer les foules dans une société en mal de vivre. Le pari de l'éditeur se révèle juste, puisque cet ouvrage reçoit un excellent accueil. Mais

ce serait sous estimer le contenu du livre que d'attribuer son succès à son seul titre et ce serait déformer la pensée de l'auteur qui, pour sa part, eut préféré l'intitulé paradoxal : "*Le bonheur, réalité d'une utopie*" (p. 64) ; pensée novatrice qui allie projet thérapeutique et vision philosophique. Et pour rallier les suffrages, ce chercheur n'hésite pas à s'impliquer personnellement en livrant sa pratique et ses effets sur lui-même et sur autrui.

Ainsi donc, comme il l'avait annoncé dans "*La distance intime*" (ouvrage commenté dans la *Revue Gestalt n° 16*), Alain Delourme se consacre cette fois, à l'interface entre la philosophie éthique et la psychologie clinique. Il démontre leur nécessaire complémentarité. Ainsi, la psychologie, et plus précisément la psychothérapie a besoin de la philosophie pour donner un sens à ce qu'elle fait. Et réciproquement la philosophie a besoin de la psychothérapie pour trouver les moyens de parvenir au mieux-être. Mais l'auteur ne se contente pas d'étudier de façon neutre les rapports entre ces deux disciplines bien souvent séparées ou rivales, il se place délibérément dans l'optique de la recherche du bonheur. Ce faisant, il rompt avec une tradition universitaire pessimiste et conformiste. Misrahi introduit cette œuvre en dénonçant le rôle catastrophique de la philosophie tragique et son influence sur les théories psychologiques qui généralisent "*l'inévitable souffrance castratrice et l'indépassable échec existentiel*". Le grand philosophe constate avec satisfaction "*qu'il exis-*

te une école de psychologie et une espèce de psychothérapeutes pour lesquels la référence à la philosophie ne saurait se borner à entretenir des pensées négatives et aveugles aussi bien à l'égard de ses courants eudémonistes et créateurs qu'à l'égard de l'universel désir de bonheur" (p. 5).

Dans une première partie, A. Delourme nous livre sa propre conception de la vie et du bonheur : "Le bonheur est l'expérience de soi-même comme sujet libre, désirant et responsable de ces choix existentiels" (p. 25). Il s'appuie sur une position phénoménologique "Le bonheur est la tonalité joyeuse de la conscience d'exister" (p. 26) qu'il colore de façon optimiste remplaçant ainsi les préjugés négatifs du bonheur illusoire, par la conviction positive que ce dernier est accessible. Bien sûr, il n'est pas inné mais à construire en s'appuyant sur "deux piliers principaux : le partage affectif et la quête de sens" (p. 26) et en développant le domaine créatif et la valeur de l'engagement. Ces quatre axes conditionnent l'élaboration du bonheur alors que les obstacles majeurs restent l'ignorance et la culpabilité.

L'auteur insiste ensuite sur l'autonomie de chacun pour inventer son propre parcours en valorisant les dimensions de liberté, de choix, de responsabilité et en refusant la passivité et le déterminisme. A. Delourme souligne la nécessité d'une démarche volontaire pour parvenir à une transformation : "Vouloir vivre autrement" est selon lui le moteur du changement. Les

forces vives agissantes sont l'amour et l'intelligence. Cette démonstration pourrait ressembler à une leçon de morale ou à une recette du bonheur, mais notre collègue n'en reste pas là et il s'engage lui-même en livrant quelques pages de son journal intime avant de conclure cette première partie. Cette sorte d'auto-analyse l'amène à distinguer la satisfaction du bonheur : "Bien être et bonheur sont à différencier. Le bonheur n'est pas l'addition de plaisirs [...] il nécessite en plus une réflexion qui donne sens et relief à tout ce qui est vécu sur un mode seulement sensuel" (p. 65). Il découvre également l'importance du *souci de soi*, préoccupation qui renforce la singularité de chaque expérience. En communiquant de la sorte avec le lecteur, l'auteur fait lui-même l'expérience de la joie intense qu'il éprouve dans le partage de son vécu.

La deuxième partie s'attache à décrire les doctrines philosophiques sur lesquelles la réflexion se fonde. L'auteur apporte beaucoup de soin à ne pas se limiter à l'histoire des idées qui risquerait d'être théorique ou obsolète mais à dégager la permanence des aspirations humaines au-delà des siècles et des cultures. Pour lui, la philosophie est vivante, incarnée, actuelle. Il choisit de développer des doctrines "édifiantes en ce sens qu'elles aident à vivre mieux" (p. 70).

Il décrit l'attitude de Spinoza qui préconise un salut basé sur "la joie d'exister" qui est "source de délivrance, d'accroissement de la liberté" (p. 75). La recherche d'une alliance entre "La réflexion et le désir vaut

comme rupture avec les doctrines puritaines et austères. Il ne s'agit plus de fuir le mal mais de désirer ce qui est bon pour l'individu devenu homme libre" (p. 78). Le philosophe contemporain Misrahi remet à jour cette philosophie de la joie, combattant ainsi "la mélancolie et l'angoisse dans lesquelles certaines philosophies [...] croient trouver le fondement de la valeur et de la liberté" (p. 87). Il adapte la doctrine du maître en développant les notions de *conversion réflexive* (p. 82) qui permet à l'homme de prendre en main son destin et d'inventer sa vie et de *relation vive* (p. 84) qui insiste sur l'immédiateté et la réciprocité de la rencontre. Pour appuyer sa vision constructive de l'avenir, A. Delourme cite ensuite des philosophes qui valorisent la puissance de l'imagination et de l'anticipation. Il achève son survol par sa conception de la mort et de l'accompagnement des mourants, empruntant quelques citations à Marie de Hennezel dont il semble apprécier la pensée...

La troisième partie tempère le côté utopiste et idéaliste des théories citées, en rappelant que le bonheur n'est pas seulement une question de volonté. Malgré son ardeur et sa persévérance, une personne peut échouer dans ce parcours. Selon A. Delourme "il lui manque une conscience adéquate et claire d'elle-même, de ses désirs et des modalités spécifiques de sabotage qu'elle utilise" (p. 77). C'est alors que la démarche thérapeutique s'avère nécessaire.

L'auteur ne se départit pas de sa vision

résolument optimiste lorsqu'il aborde le champ des psychothérapies. Il associe la psychanalyse au "bonheur impossible" (p. 122), les thérapies psychocorporelles à "l'hymne à la joie" (p. 127) et ne sachant pas où classer l'approche systémique, il la qualifie d'un "autre regard" (p. 129). Cette description serait quelque peu réductrice, si elle ne servait pas à étayer la nécessité de construire une approche intégrative et multi-référentielle. Notre chercheur a heureusement le bon sens de nuancer l'évidence de son bonheur par le doute et l'incertitude... C'est à ce prix qu'il devient crédible !

Si la mode est aux slogans accrocheurs qui promettent le bonheur, le thérapeute érudit et expérimenté ne peut se départir d'une certaine méfiance face aux idéalistes. Il faut une certaine dose d'audace pour associer psychothérapie et bonheur lorsqu'on se souvient du mépris dans lequel Freud tenait les analystes américains, les traitant de "marchands de bonheur", attitude qui se retrouve aujourd'hui chez les tenants de la psychanalyse orthodoxe qui taxent de "marchands de soupe" les praticiens des nouvelles thérapies. Dans ce contexte, il faut rendre hommage à Alain Delourme et reconnaître le talent dont il fait preuve en abordant ces questions délicates tout en évitant certains écueils, sans verser dans le moralisme et l'ascétisme judéo-chrétien, ni basculer dans la mièvrerie "New-age". Ce psychothérapeute s'engage en clamant haut et

fort, qu'on ne peut faire de psychothérapie sans réflexion philosophique sur le sens de l'existence et sur les valeurs humaines. Les Gestalt-thérapeutes y retrouveront la familiarité de leurs références humanistes et existentielles ; ils seront aussi amenés à considérer qu'ils n'ont pas le privilège exclusif de se préoccuper de ces notions essentielles.

Analyse de Gonzague MASQUELIER

Encyclopédie des religions

Sous la direction de Ysé Masquelier et Frédéric Lenoir
1997 – Bayard – Paris – deux volumes reliés sous coffret – 2500 pages

Ysé Masquelier est historienne des religions et enseigne à la Sorbonne ; Frédéric Lenoir est philosophe et sociologue. En sept années de travail, ils ont réuni autour d'eux cent trente spécialistes (anthropologues, philosophes, théologiens, psychanalystes, etc.) pour présenter le "fait religieux", c'est-à-dire le besoin universel de l'*homo sapiens* de se sentir relié (à la terre, aux autres, à un ou des dieux).

Le *premier tome* est le plus classique : il est historique, c'est-à-dire que les grandes

religions sont présentées, avec un grand souci d'objectivité, dans leur genèse puis leur évolution historique de la préhistoire à nos jours. Cette lecture comparatiste nous invite aux voyages : des religions antiques, de Mésopotamie à l'Égypte, nous abordons les mythologies grecques ou romaines, pour retrouver ensuite les religions monothéistes (judaïsme, christianisme, islam). Puis nous partons vers l'Inde et l'Extrême-Orient (tantrisme, bouddhisme, taoïsme, etc.) pour terminer ce tour du monde anthropologique par les religions indigènes (vaudou africain, chamanisme d'Asie centrale et d'Amérique, religions d'Océanie).

Ce tome peut passionner les psychothérapeutes à double titre :

- d'abord pour sa dimension "généalogique", c'est-à-dire la recherche de nos filiations : pour la Gestalt-thérapie, par exemple, nous savons que Fritz Perls a étudié le zen aux États-Unis, avec son ami Paul Weisz, puis au cours d'un séjour de deux mois dans un monastère au Japon. Nous y découvrons l'origine du Mandala, que certains d'entre nous utilisent régulièrement. Les psychothérapeutes intéressés par les traditions chamaniques y trouveront des repères historiques et sociologiques.
- ensuite pour sa dimension ethnologique, en particulier lorsque nous recevons des clients imprégnés d'une autre culture, d'une autre religion. Nous trouvons dans ce premier volume des indications socio-culturelles nous permettant d'essayer de

mieux comprendre "l'étranger" dans son altérité.

Quatre index, une centaine de cartes et de tableaux, des portraits de personnalités, des textes courts et clairs, nous facilitent cette acquisition de connaissances.

Le *second tome* est le plus novateur, car il est thématique. Quelles réponses les hommes ont-ils trouvées à travers leurs religions concernant leurs grandes questions existentielles ? Dix thèmes majeurs sont abordés : d'où venons-nous ? Où allons-nous après la mort ? Quel est le sens du mal, de l'éthique ? Quelle place accorder à la sexualité ?

Ainsi, par exemple, n'est-il pas troublant de constater que les Sumériens, comme les Mayas, comme les Judéo-chrétiens, partagent le mythe du Déluge : est-ce la trace d'une catastrophe naturelle ancienne ou l'idée que la transgression apporte le châtement des dieux, dont seuls les justes sont préservés ? Les auteurs ne prennent pas parti et nous laissent choisir les réponses qui nous conviennent.

Le chapitre sur la place de l'Homme et de la Femme à travers les Sociétés est également passionnant. Certaines religions parlent d'un *être androgyne* primordial, mais toutes décrivent la création, simultanée ou successive, de l'Homme et de la Femme. Beaucoup accordent l'égalité de statut ontologique aux deux sexes, mais la plupart divergent profondément sur le rôle respectif de l'homme et de la femme dans la société. La femme bénéficie le plus

souvent d'une place valorisée dans les textes sacrés, les mythes, etc mais subit une forte dépréciation dans la vie quotidienne. Certaines religions favorisent l'équilibre des énergies (le *yin* et le *yang* des religions chinoises), d'autres célèbrent la maternité et accusent de sorcellerie la femme stérile ; les Mayas, eux, donnent à la femme le pouvoir de les préserver de la colère des dieux. Quant aux préceptes de la morale sexuelle, à la définition du lien conjugal... les enseignements divergent selon les époques et les religions.

Le chapitre sur la mort me semble également pouvoir passionner les Gestaltistes que l'existentialisme et la contrainte de finitude questionnent. Quelles réponses les religions apportent-elles à cette évidence inadmissible de notre fin ? Par la lecture du "*Livre des morts*" égyptien ou tibétain, par la découverte des grands mythes de passage et la description parfois minutieuse d'un "au-delà", par l'élaboration de rites funéraires, chaque homme tente de trouver un "ajustement créateur" devant cette butée extrême. Bref, toutes les religions cherchent, par la mort, à donner un sens à la vie.

Un regret, néanmoins, me vient à la lecture de cet ouvrage. L'accent est principalement historique et philosophique. Même si Freud est parfois cité, même si quelques psychanalystes font partie des auteurs, la place accordée à la *psyché* est trop réduite à mes yeux.

Ainsi, le chapitre "*Psychologie et religion*" m'a laissé sur ma faim, même si l'étude

des représentations parentales dans les religions est intéressante : fonction maternelle rassurante de certaines divinités, dimension structurante du nom de Père attribué au dieu qui donne la Loi, dévotion pour le dieu enfant qui va renouveler le monde, etc. Cette importance du psychisme est à peine abordée dans les articles sur l'utilisation des rêves, sur la place des mythes ou des rituels : fondateurs et structurants dans le développement d'une société donnée, ils le sont également dans celui de notre personnalité. Mais j'ouvre-là une vieille rivalité entre sociologues et psychologues !

Je regrette donc que les psychothérapeutes soient restés en dehors de ce travail collectif et que les références "psy", bien que présentes, soient disséminées voire noyées dans le texte. Je le regrette d'autant plus que les deux directeurs de cette encyclopédie connaissent bien la psychothérapie, et en particulier la Gestalt. Ysé Masquelier, directrice de l'école Française de Yoga, a fait entrer notre approche dans la formation des enseignants de yoga et a publié un excellent livre sur Jung. Frédéric Lenoir a suivi des séminaires à l'Ecole Parisienne de Gestalt. Ma frustration me fait prendre conscience, une fois de plus, que nous ne sommes pas assez présents dans les disciplines voisines de la nôtre...

Je termine ce commentaire de lecture par une perche tendue à mes collègues de plume : l'articulation de ce travail en deux parties, l'une plus descriptive, l'autre plus

comparative, m'ouvre un espoir. Ce serait passionnant de mettre en œuvre un même projet entre les différents courants de psychothérapie, en réunissant des spécialistes de chaque approche, puis en leur demandant d'écrire les réponses apportées par leur thérapie aux grandes questions que nous nous posons tous, sur la vie, la mort, la névrose, la bonne santé psychique, la cure, l'éthique, etc. Les sceptiques me diront peut-être que 2 500 pages n'y suffiraient pas ou que les querelles d'écoles submergeraient le projet... mais quel bel ouvrage cela pourrait donner !

P.S. Pour ceux qui s'interrogeraient sur mon homonymie avec la directrice de cette Encyclopédie, je précise qu'elle est ma belle-sœur...

Analyse de Patrice Ranjard

Un merveilleux malheur

Boris Cyrulnik,
Éditions Odile Jacob, Paris 1996, 240 pages

Saupoudrées, dispersées, disséminées, éparpillées dans les 240 pages de ce texte, deux ou trois idées bien utiles au psychothérapeute.

D'abord la *résilience*, qui désigne en physique l'aptitude d'un corps à résister à un

choc et en psychologie l'aptitude d'un sujet à se construire une bonne vie, avec de la réussite et de l'amour, malgré les événements traumatisants de son enfance.

Ensuite *l'ambivalence* de "la culture" à l'égard de cette résilience : l'auteur fait de la culture un véritable sujet et montre par de nombreux exemples combien *la culture* supporte mal que les traumatisés s'en sortent bien. "Psychozorro", comme il dit joliment, attend d'un enfant battu qu'il devienne délinquant ou tortionnaire, d'une fille incestée qu'elle galère dans sa vie de femme... Dans son désir de stigmatiser la méchanceté du méchant, Psychozorro rend, parfois, la résilience plus difficile.

Au passage, çà et là, quelques remarques intéressantes sur le rôle du récit, le poids du regard des autres, sur les évolutions culturelles du siècle...

C'est un livre soit pour s'exercer à lire vite, en diagonale, soit pour en lire de temps en temps une page ou deux prises au hasard... Car, en lecture suivie, c'est insupportable. Il n'y a que deux chapitres, mais, à moins de tout relire en prenant des notes, je ne suis pas capable de dire ici en quoi ces deux chapitres diffèrent l'un de l'autre. A sa façon habituelle, l'auteur fait des intertitres de plusieurs lignes, qui résumement approximativement ce qui va être dit dans les pages suivantes, mais il est incapable de dégager l'essentiel, même lorsqu'il tente de formuler "l'enjeu de ce livre"

(p.207). Ajoutez à cela qu'il se dispense de nommer les auteurs et les œuvres qu'il cite : le lecteur est à chaque instant renvoyé aux dix pages de notes situées vers la fin du volume. Et on ne peut guère scotomiser les renvois : nombre d'expressions entre guillemets sont de "quelqu'un"... que vous découvrirez en note. Parfois il n'y a même pas de guillemets : c'est le renvoi qui donne à penser qu'il y a là une citation : voyez en note ! Certes l'éditeur est responsable de cette maltraitance du lecteur, mais comment se montrer exigeant avec un auteur qui rapporte même en écrivant mal ?

Boris Cyrulnik fait partie des auteurs qui ont quelque chose à dire, et c'est assez rare pour qu'on ne l'oublie pas ; malheureusement, il s'entête à refuser d'apprendre à composer des livres. Pourquoi prendrait-il cette peine, direz-vous puisque ses textes se vendent même en n'étant pas des livres ? N'empêche que c'est un gros inconvénient, car ce qu'il a à dire se retrouve dispersé, éparpillé, disséminé, et qu'une chatte n'y retrouverait pas ses petits. Pour le lecteur c'est fatigant d'errer dans les broussailles en voyant toujours les mêmes choses à droite, à gauche, dessus, devant et derrière, sans avoir jamais l'impression d'avancer, de conquérir du terrain pour aller plus loin. Dommage !

