

D'une conception de l'Existence à une thérapie grandeur nature

2. Révision du cadre

Marie-Laure GASSIN

*Psychologue,
psychosociologue,
géographe de la santé.
Formatrice en milieu sanitaire
et social, gestalt praticienne
(EPG), psychothérapeute.
Prépare une thèse de doctorat
en psychologie*

Lors d'un article précédent, je présentais l'Existence comme L'épreuve, essai de mise en forme nous inscrivant à l'intersection de deux axes : horizontal et vertical. Je voyais dans le premier la nécessité de trouver une réponse personnelle, spécifique, incarnée que je pourrais formuler ainsi en terme spatio-temporel : trouver sa place dans la vie et la société. Il est question de se **différencier** et de **s'intégrer** dans la collectivité humaine.

Il s'agit de survivre au mieux, de réaliser son potentiel, **sa nature**. Les questions pertinentes seraient alors : Comment vis-tu ? Avec qui ? Quel rôle as-tu dans la pièce ? Que fais-tu de ta vie ? Comment assumes-tu ton existence ? Monde des objets, de la quantité, de l'**avoir** dans un contexte spatio-temporel marqué par la limitation. c'est l'objet, me semble-t-il, de l'entreprise thérapeutique.

Je voyais dans le second une mise en relation avec d'autres plans de conscience moins concernés par la quantité ou la finitude : dans cette dimension "verticale", il est question de refaire l'unité avec les formes du monde, de se régénérer, de **communiquer**, de célébrer l'être dans une visée contemplative, assez

peu préoccupée par les modèles socio-culturels de l'époque. Dans une autre formulation, il s'agit de **réintégrer** l'humain dans la nature. Dimension des Arts sacrés, des techniques méditatives, de l'alliance avec l'environnement... L'art d'**être-là**, dans une présence attentive dénuée d'inquiétude... existentielle , c'est me semble-t-il, l'objectif de la quête spirituelle.

Faut-il passer de l'un à l'autre ? Peut-on pratiquer l'un ou l'autre, l'un et l'autre ? et dans quel ordre ? Les réponses dépendent de plusieurs paramètres que je ne suis pas en mesure de décliner exhaustivement. Au fait, ces questions accompagnent l'humain depuis le fond des âges et se reformulent encore à travers les différents modèles de thérapie disponibles actuellement : aider l'animal humain à s'épanouir dans sa nature (approches reichiennes), le libérer des conditionnements néfastes pour qu'il assume pleinement son existence, stimuler en lui les ressources créatives, lui permettre de "grandir" et d'atteindre les plus hautes dimensions de lui-même.

Parmi les quelques 350 formes de thérapies, il s'en trouvera bien quelques unes en écho avec tel ou tel niveau d'attente. Reste à savoir si l'objectif et la méthode annoncés sont réellement en phase avec ce qu'ils semblent promettre. Ceci est une autre affaire !

Il m'a semblé que la Gestalt-thérapie était réceptive à plusieurs de ces attentes. Chemin faisant, j'ai rencontré divers obstacles qui m'ont amenée à m'interroger. Voici quelques-unes des réflexions qui me sont venues.

A travers les différentes formes de Gestalt que j'ai pratiquées, en tant que cliente, stagiaire en formation, thérapeute ou coanimatrice, j'ai constaté un point commun : à quelques différences près, le setting ne varie guère pour ce qui concerne l'immobilité relative.

Rester immobile, c'est se donner les moyens de rester centré sur l'**hiccété**, de focaliser l'attention sur ce qui se passe ici et maintenant dans le registre verbal ou non verbal. Mais le fait de rester assis, voire vautrés sur des matelas plus ou moins confortables,

tables, pendant des heures, ainsi que je l'ai souvent vécu, a fini par me poser problème. Malgré quelques mobilisations opportunes, en cours de séquence individuelle ou lors d'exercice collectif, la pratique restait bel et bien statique. Cette stase n'induisait-elle pas des conséquences fâcheuses ? Et sur quels points plus particulièrement ?

A partir de mon expérience, voici les dimensions sur lesquelles cette "stase" m'a semblé parasitante :

Awareness et énergétisation

Il est difficile de soutenir longuement une écoute attentive lorsque la monotonie des propos, le manque de mouvements, le "ronronnement" du rituel entraînent insidieusement vers un assoupissement physiologique... Surtout lorsqu'il est trop tôt pour intervenir, pour proposer une piste plus stimulante, ou lorsque la personne teste de cette manière notre capacité à l'accompagner plus avant.

Pour entretenir l'**awareness**, encore faut-il que l'**awakeness** soit suffisant !

Pour des raisons tout à fait compréhensibles par ailleurs, la personne qui "travaille" peut s'enliser dans un propos dévitalisé : elle peut s'obstiner dans la plainte et imposer aux interlocuteurs, ou plutôt aux auditeurs, un ennui sadique lorsqu'elle ne peut entrer en contact réellement avec une figure plus énergétique. Evitement du conflit, de l'émotion pour se protéger d'une rage destructive, d'un désespoir impensable, d'un changement appréhendé comme un cataclysme.

La méthode d'intervention

Certains thérapeutes interviennent brutalement pour inciser cette léthargie contagieuse. Ils confessent leur ennui, ils expriment leur hargne contre une possible mise en échec de leur savoir-faire, ils incitent le client à "faire mieux" pour soutenir leur attention, en le provoquant d'une manière ou d'une autre. Ces interventions "hygiéniques" me semblent pourtant contestables : le contrat thérapeutique ne prévoit pas de clause histrionique. Il

ne stipule pas que la thérapie, en groupe notamment, nécessite des talents spéciaux d'animateurs pour amuser la galerie. Renvoyer à l'autre que son numéro ne plaît pas peut lui signifier qu'il devrait faire un effort de séduction. Or, la souffrance du patient est souvent en phase avec une séduction perverse. N'est-ce pas le placer devant une injonction paradoxale ?

La question me semble concerner des attitudes enkystées dans le déni. Comment intervenir ?

Je repense à cette cliente qui, à plusieurs reprises, se retrouvait avec le soleil dans les yeux pendant sa séance de thérapie, sans avoir conscience de la gêne que son comportement exprimait pourtant très clairement : elle clignait des yeux, penchait la tête, se contorsionnait sur son siège tout en "débitant" ce qu'elle avait programmé pour sa séance.

Je lui demandai si elle était confortable ; elle sembla toute surprise, fâchée même que je l'interrompe pour poser une question aussi accessoire et repartit de plus belle dans ses discours. A nouveau, je réitérai ma question : avait-elle conscience de ce que son corps faisait à son insu ? Je détaillai alors les actions qu'elle exécutait : cligner des yeux, mettre la main en visière, pencher le buste pour éviter le soleil, ce qui, selon moi, traduisait une gêne. Je lui fis remarquer qu'elle luttait régulièrement depuis un moment, comme elle l'avait déjà fait la fois précédente. Je lui indiquai qu'elle pouvait changer de place, si elle le désirait. "Non, non, m'assura-t-elle – avec une pointe d'irritation – le soleil ne me gêne pas". Ah ! bon, j'aurais pourtant parié que si.

Pourquoi refuser de prendre conscience de l'aveuglement ? Cette dame n'avait pas conscience de son inconfort, pas plus qu'elle ne pouvait nommer l'objet de sa souffrance. Ce qui était "vrai" pour elle, et "intéressant", c'est ce qui accaparait son attention.

Ce qui était vrai, pour elle, c'est ce qu'elle sentait ici et maintenant. Or, elle ne sentait pas, elle pensait. De bonne foi, elle méconnaissait son expérience. Que pouvait-elle rece-

D'une conception de l'Existence à une thérapie grandeur nature

voir de ma part si les choses toutes simples sur lesquelles j'attirais son attention n'étaient pas pertinentes dans son système ? Aussi bien, pourrai-je traduire son propos en une formule condensée :

“Le soleil m'aveugle, comme cette vérité que je refuse (avoir un corps sexué, être engagée dans une compétition avec “maman”, éprouver de l'agressivité sans savoir qu'en faire, se sentir coupable, etc.) et je ne veux pas changer mon point de vue ”

Quel sale boulot, je vous jure que la psychothérapie avec des gens enfermés dans le déni !

La compréhension des mécanismes en question

Si la puissance hypnotique mise en œuvre est proportionnelle à l'intensité de la souffrance qu'elle est censée protéger, les réactions d'agacement, d'intolérance, de fermeture que l'auditeur peut verbaliser (à la demande du thérapeute) risquent fort d'enfermer davantage la souffrance en question. “On” a envie que “ça” change, que “ça” bouge et l'on a tendance à s'impatienter. Le passage à l'acte est proche. Il est déjà là, dans les formules brutalement agressives. “Toujours plus de la même chose” en somme...mais rien ne peut changer vraiment !

J'ai souvent entendu dans des groupes de Gestalt des interprétations à l'emporte pièce, des propos accusateurs, des plaisanteries hâtives dont les conséquences sont quelquefois dramatiques. Que sait-on de la fragilité qui se cache derrière cet “ennui” ? Comment formuler d'une façon acceptable et respectueuse le paradoxe de ces blessures si profondes que la demande d'aide s'enferme dans le même temps dans la peur et le refus de recevoir ce qui risque d'être un nouveau traumatisme ?

La réaction la plus adaptée

Lorsque l'insécurité est telle que toute intervention de l'environnement est perçue comme dangereuse, le meilleur plan n'est-il pas de “faire le mort” ? Je me souviens de plusieurs patients compromis dans cette assommante aventure. A l'arrière plan, toujours une histoire d'inceste, d'abus narcissique, de

trahison impardonnable. Certains thérapeutes soulignent la complaisance de la "victime" ("qu'est-ce que tu as fait pour ça ?") pour couper court au cercle infernal. C'est maladroit et dangereux : non seulement victime mais coupable de l'être, la personne abusée devient le support de projections machiavéliques... Un mauvais plan qui se répète et amplifie sa violence. Piège diabolique dont le double fond se voile et se dévoile sans crier gare ! Que faire, que dire pour échapper à cette fascination ? Lorsque la relation devient empoisonnée, l'issue se trouve probablement du côté de l'expérimentation, de la mise à distance avec le concours d'un autre médiateur.

Les croyances

Dans quelle mesure l'expérimentation est-elle profitable ? Par exemple, comment faire avec des gens qui ne peuvent "réaliser" ce qu'ils vivent tant ils ont l'habitude d'évacuer leurs tensions et leur souffrance en passant à l'acte ? Que vaut pour eux la formule : "ce qui est vrai, c'est ce que tu expérimentes".

Encore faut-il qu'on puisse faire confiance au contexte de l'expérience. Lorsque les consignes sont ambiguës, lorsque les partenaires sont complaisants, lorsque la pression de conformité inhibe ou disqualifie les réactions singulières, paradoxales ou imprévisibles, le statut de l'expérience reste précaire.

Récemment, une cliente, Annie, me faisait part de ses démêlés avec une consœur, dans le cadre d'un groupe de "thérapie" à sensations fortes. Il fallait obéir aux consignes, faire "tous pareils" et répondre, en somme, aux attentes de la thérapeute. Annie réagissait autrement que ce qui était prévu et son expérience n'était pas "recevable". Son jeu réactionnel les avait enfermées toutes les deux dans une relation de pouvoir. Conclusion de l'aventure : "On ne peut rien faire avec toi, tu es schizoïde". Elle avait reçu cette parole comme une disqualification.

L'expérience peut-elle prendre sens si elle ne peut accueillir de "l'étrange", si la différence est vécue comme intrusive et destructive ? Problème d'identité, troubles précoces, besoin d'un reflet qui confirme avant de contredire.

La relation avec “de l'autre” n'est pas encore possible. A forcer l'obstacle, on encourage la mise en place d'un personnage d'emprunt.. De “faux-semblant” en “comme si” et en “faux-self”, l'être se noie dans une détresse qu'il ne peut toujours pas nommer.

Pour contourner cet obstacle, je sentais la nécessité de recourir à un médiateur thérapeutique impersonnel, non susceptible de rapport d'emprise. Je commençais à rêver de situations concrètes capables de fournir à la fois un support, une mesure, un enseignement impartial.

La lecture de Mickaël BALINT avait déposé les germes de cette intuition à propos de médiateurs plus adaptés, notamment dans la phase précédant l'émergence des objets primaires :

“ Cette phase, on pourrait l'appeler phase de l'environnement indifférencié, phase des substances primaires ou mélange harmonieux par interpénétration. (...) ”

Le meilleur exemple de cet état nous est fourni par l'air qui nous entoure : il est difficile de dire si l'air que nous avons dans les poumons ou dans les intestins, c'est nous, ou si ce n'est pas nous ; cela n'a d'ailleurs aucune importance. Nous inspirons l'air, nous en extrayons ce dont nous avons besoin, et après y avoir introduit ce dont nous voulons nous débarrasser, nous l'exhalons et nous ne nous préoccupons guère (de savoir) si l'air aime cela ou non. Il doit être à notre disposition en quantité et en qualité suffisantes ; tant qu'il en est ainsi, il est impossible ou très difficile d'observer la relation qui existe entre l'air et nous. Toutefois, si l'approvisionnement en air vient à être troublé, des symptômes impressionnants et bruyants font leur apparition, comme chez le nourrisson insatisfait pendant la première phase de renouveau. L'air n'est pas un objet mais une substance, telle l'eau ou le lait. (...) Il existe quelques autres substances de cette sorte - pas beaucoup - dont les éléments des philosophes présocratiques : l'eau, la terre et le feu ; ajoutons y quelques autres (...) comme le sable et l'eau ou la pâte à modeler. Elles se caractérisent essentiellement par l'indestructibilité. ”

Le recours à des supports expressifs, concrets, comme le dessin, la peinture, le modelage, alors ? Et pourquoi pas des médiateurs dont la qualité "fondamentale" (appartenir au fond et permettre la vie) resterait accessible en permanence ? Vus dans un contexte thérapeutique, ces éléments primaires pourraient réconcilier avec une Mère Nature harmonieuse et puissante, disponible pour toutes les projections et les rejets, les rêves d'unité, la restauration de ce lien essentiel dont parle si bien P.C. RACAMIER à propos de la *séduction narcissique* :

"Ce qu'elle laisse (...) c'est ce sentiment profond et informel de connivence avec le monde, d'isomorphisme avec le réel, dont j'ai eu l'occasion de parler, le présentant sous la dénomination de "l'idée du moi". (...) Pour quiconque est habité par ce sentiment, le monde est familier : on est avec, on est ensemble. Autrement, le réel est à chaque instant à regagner, restant toujours et sans cesse à séduire."

Pourquoi ne pas proposer des situations "grandeur nature" susceptibles de réveiller les organismes endormis dans leur catalepsie ? Ce serait faire d'une pierre plusieurs coups... Sans abonder dans les formules "stages de survie", j'imaginai qu'une immersion dans les substances fondamentales (marche en montagne, travail dans l'eau, séquence de modelage sur un site naturellement argileux, etc.) pourrait non seulement fournir un support adéquat, mais aussi donner "du corps" à ces thèmes privilégiés de la Gestalt-thérapie : excitation devant la nouveauté, reprise du processus de croissance.

Ce type de mise en situation pourrait opérationnaliser au moins trois objectifs :

1) L'apprentissage en milieu ouvert, permettrait à l'organisme de faire face à une nouveauté effective. L'ajustement y serait repérable, les réponses émotionnelles (aveuglement, déni, sidération devant l'obstacle ...) pourraient alors se manifester hors interprétation subjective, en prise avec une situation concrète et pas seulement relationnelle. La situation pourrait

amener une relativisation des affects, une issue possible vers la réalité.

2) L'activité, dans sa face récréative, pourrait rompre la fascination morbide et stimuler d'autres investissements (éventuellement recyclables comme loisirs).

3) L'activité et son substrat pourraient donner un support résistant aux "mauvais traitements" : si la colère, la rage risquent toujours d'endommager les personnes, elles ne détruisent ni les montagnes, ni les rivières qui, par ailleurs, ne se livrent à aucune représaille. Indestructibles et dénuées d'états d'âme, elles n'éprouvent aucun besoin de se rassurer ou de s'affirmer puisqu'elles sont ce qu'elles sont, sans autre projet. Leur "sécurité ontologique" pourrait analogiquement inspirer un peu plus de tranquillité aux âmes inquiètes.

Le désir "d'aller mieux", de s'engager dans l'existence, doit pouvoir s'appuyer sur le plaisir et l'envie de se déployer dans le monde : un corps en mouvement dans un espace ouvert, riche d'explorations, d'apprentissages... une émotion qui en découle, fondée sur le contact organisme/environnement, une rationalité mise à contribution pour résoudre les difficultés que la "réalité concrète" propose à notre sagacité.

On dit quelquefois que le "cadre crée l'expérience". Si l'Enfermement dans la salle revient à un enfermement dans un cadre inadéquat et, d'une certaine manière, dans de l'irréel, vite, prenons de la distance, échappons nous ! Si la relation menace d'être empoisonnée, mettons en route d'autres médiateurs. Ouvrons la cage !

Accompagner, certes, mais sans notion manipulatoire. Si faire quelque chose à quelqu'un, c'est toujours risquer l'emprise, le mieux serait de faire avec, dans un registre inaccessible à ce doute ravageur.

Ouvrir un espace de mouvement, laisser couler le trop plein de violence fondamentale dans un canal qui réveille le plaisir de vivre, dans un cadre largement ouvert, tolérant les maladresses

sans encourager le passage à l'acte ou la fuite dans du non-sens ...Un cadre qui, de ce fait, protège des effets toxiques du déni tout en permettant la reprise d'un processus de croissance.

EN QUOI CETTE APPROCHE PEUT-ELLE SE RÉCLAMER DE LA GESTALT ?

L'un des présupposés théoriques de la Gestalt-thérapie, tel qu'énoncé par Joël LATNER , me paraît répondre particulièrement à cette question :

“La Gestalt-thérapie est issue de la nature, son inspiration et ses principes fondamentaux viennent de l'observation du libre fonctionnement dans la nature, dans nos corps et dans nos comportements sains et spontanés. La dynamique de la nature est semblable à celle de l'homme, et nous pouvons utiliser ce que nous observons pour construire une théorie du comportement humain. La Gestalt-thérapie est organisée autour de principes de fonctionnement et de structures biologiques que nous pouvons observer dans les comportements innés. ”

Ce retour aux sources, cette interprétation au “pied de la lettre”, en somme, devait s'accompagner de prolongements conséquents, tant dans la théorie (statut de l'expérimentation, révision de la prise de risque) que dans la pratique (situations concrètes, médiateurs utilisés). En développant ce processus, j'ai semble-t-il, interrogé les propositions de la Gestalt-thérapie jusque dans les fondements et j'en suis venue à la ranger dans la vaste famille des thérapies écologiques.

Le groupe continu que je coanime depuis une dizaine d'années a connu bien des métamorphoses. Nous ⁽¹⁾ avons peu à peu réorganisé notre setting en variant les milieux, en utilisant le concours des substances fondamentales, en privilégiant l'**expérimentation**.

*1 - En coanimation
avec Alain MASSON*

D'une conception de l'Existence à une thérapie grandeur nature

DES INNOVATIONS THÉORIQUES ET PRATIQUES

La première innovation fut l'itinérance.

2 - CREPS de Chatenay-Malabry en Région Parisienne et Château de Theyrargues dans le Gard, à raison d'un week-end par mois pendant plusieurs années.

Après avoir travaillé dans les mêmes lieux d'accueil pendant plusieurs années ⁽²⁾, il était temps de renoncer à cette stase. : pourquoi chaque séminaire ne se déroulerait-il pas dans un endroit différent ?

Le fait de s'adapter chaque fois, de repérer les codes, les usages en cours, nous amène à relativiser nos croyances, à mettre à jour l'aveuglement de nos habitudes et de nos présupposés. Il s'agit de s'exposer à du nouveau, de stimuler la dynamique de l'adaptation.

Nous avons déserté les structures spécialisées dans le développement personnel pour séjourner dans des sites variés : hôtels de charme, maisons familiales, villages de vacances, structures du Club Alpin Français, gîtes d'étape, etc. Une plongée quelquefois houleuse dans la promiscuité des randonneurs, des touristes, des vacanciers. Nous avons essayé l'autonomie complète, jusqu'à la formule du bivouac.

La marche consciente.

L'itinérance, ce fut aussi l'introduction de la marche consciente au cours des séminaires. Au début, nous partions pour de courtes randonnées (2 à 3 heures) ; nous avons rallongé les parcours sur la journée, au cours des stages d'été. Nous avons conservé la formule lors de séminaires regroupés sur 3 journées. Nous y faisons de nombreuses étapes avec temps de parole dans des endroits dont la beauté, la force, l'ambiance nous avaient touchés. Nous y pratiquons des séquences de travail individuel en groupe.

Pourquoi la marche ?

La marche ramène à la disponibilité intérieure : rythme régulier, silence, possibilité de se centrer sur un objectif à atteindre sans urgence particulière, mise en ordre de l'excitation interne

canalisée dans un mouvement simple, un peu comme un auto-bercement qui calme et génère sa propre dynamique. Bercement debout qui nous fait avancer en nous immergeant dans les formes du monde, nourrissant l'organisme de stimulations visuelles, auditives, olfactives, tactiles, kinesthésiques.

Depuis longtemps les pèlerins ont compris les vertus de cet exercice de base. La marche donne un sens : on avance, on se déplace vers un futur, on met de la distance entre soi et le passé que l'on quitte ; un pas de plus, le passé immédiat reste sur place. L'espace parcouru ne nous rattrape pas.

La marche offre un minimum de mobilisation pour que le corps (machine biologique) fonctionne mieux : métabolisme amélioré par l'apport d'oxygène, l'exercice musculaire, la circulation sanguine, la respiration.

Elle nous renseigne également sur la manière dont nos affects nous occupent : nous marchons d'un pas pressé lorsqu'une tension nous habite ; nous traînons avec nonchalance lorsque nous sommes détendus.

Cet exercice régulier nous amène à reconsidérer nos problématiques existentielles : marcher, c'est mettre en scène notre vie, ajuster notre pas à nos ressources du moment. Notre corporéité nous informe : marcher pendant des heures en pleine nature, c'est retrouver des cartes plus justes pour explorer notre propre territoire, ses ressources incroyables et ses limitations.

Nous sommes rappelés par un principe de réalité : nous sommes au centre du monde car le monde nous contient en effet. Mais nous n'en sommes pas le centre ! L'environnement se charge de nous rappeler notre véritable dimension.

La marche nous éveille au plaisir de la découverte. Nous sommes des enfants partis à la recherche de trésors merveilleux. Ce faisant, nous pouvons nous laisser surprendre au détour du chemin :

- Maman, au secours, il y a des limaces... des vaches... des serpents... et puis j'ai entendu du bruit dans les fourrés... T'es sûr qu'on va pas tomber sur des sangliers ?

Nous pouvons recevoir des cadeaux :

D'une conception de l'Existence à une thérapie grandeur nature

- *Améliorer l'ordinaire avec les fraises, les framboises, les myrtilles récoltées sur le bord du chemin.*
- *Se tailler un bâton de marche en noisetier, genévrier, hêtre, arbousier...*
- *Voir les traces d'un blaireau, le passage d'un chevreuil, le nids d'un martin-pêcheur...*
- *Assister à la splendeur du levant ou du couchant, au spectacle fantastique des nuées d'orage, à la douceur du crépuscule qui s'étend sur l'horizon...*

Nous sommes aussi des adultes désireux de nous débarrasser de ces vieilles raideurs apprises en société. Si nous avons désappris le jeu, la marche peut réanimer notre mémoire ludique : avancer en "tout droit", hors des sentiers battus, à travers champs et garrigues, forêt et broussailles, vallons et chemins de crête.

Sur les chemins du Coulet, de Saint Guilhem, de la Sérane, du Mercantour, de Font-Romeu, de Tête de Ran, du Salève, du Queyras, de l'Espinousse, nous avons fait tous les commerces ! Marche en arrière, marche en crabe, marche les yeux fermés, marche à quatre pattes, marche de jour ou de nuit, avec ou sans bâton, avec ou sans lumière..... Nous avons rampé comme des serpents, grimpé dans les arbres pour y tenir conférence, pris des bains de rosée au petit matin, arpenté les étendues nocturnes, parmi les troupeaux en pâture.

La rencontre avec d'autres "marcheurs normaux" nous a en outre fourni des situations sur mesure.

La troisième innovation fut de rechercher des sites porteurs en eux-mêmes d'un certain risque, d'une dimension inconnue.

Nous avons exploré notre environnement au préalable. Nos découvertes en spéléologie pouvaient être mises à contribution, sans grande difficulté. Nous avons commencé à emmener notre groupe à la recherche des **grottes**, ces lieux que la culture humaine a depuis toujours eu tendance à tenir à distance.

On imagine déjà l'étouffement, l'ensevelissement, le manque cruel de lumière. Nos ancêtres attribuaient volontiers les grottes à des divinités infernales. Quelle injustice !

Notre première visite nous poussa dans une petite salle fort accueillante dont l'orifice n'était pas très évident. Peu profonde, la cavité recevait encore de la lumière. Bref, elle présentait les conditions parfaites pour notre projet. Nous voulions provoquer une situation "d'urgence modérée" pour aider nos clients à prendre de la distance par rapport à leurs réactions chroniques, à décrocher de certaines habitudes mentales malheureuses.

Selon Perls, Hefferline et Goodman, " si l'état névrotique est la réponse à une situation d'urgence chronique de faible intensité qui n'existe pas, caractérisée par un tonus moyen, une vigilance floue et fixe au lieu d'une relaxation ou d'un tonus élevé et une vigilance flexible et aiguë, alors le but thérapeutique consiste à se concentrer sur une situation d'urgence existante de forte intensité à laquelle le patient peut faire face et ainsi se développer. "

La première expérimentation ayant satisfait nos attentes, nous avons pu poursuivre nos séquences de travail dans des grottes plus audacieuses.

A Lauret, dans l'Hérault, certains connaissent l'existence de cette belle salle souterraine dont l'accès reste problématique : son orifice à peine visible, se dissimule sous un chaos de roches sombres et vertes. Pour y pénétrer, il faut plonger en avant dans un boyau qui se resserre très vite . Une fois engagé, pas question de reculer : on est happé par la descente et le mieux à faire est de se laisser glisser en rampant sur le ventre et les coudes, moyennant diverses contorsions pour éviter de se cogner la tête contre les saillies rocheuses.

Chacun disparaissait à son tour, englouti par le mystère. De l'extérieur, on pouvait voir quelques instants les pieds s'agiter puis, plus rien. Un bruit sourd subsistait avant que le

D'une conception de l'Existence à une thérapie grandeur nature

silence ne vienne envelopper le site comme un linceul. Rentrer dans cet orifice, c'était une transgression monumentale de l'aménagement névrotique ordinaire, une rencontre pleine, sans anesthésie avec l'angoisse de naître et de mourir tout à la fois.

Près de St-Guilhem-le-Désert, la grotte du Sergent est une véritable merveille juchée à mi falaise. Son accès n'est pas difficile mais il reste impressionnant car très aérien. A l'intérieur, avant de trouver l'eau, il faut marcher 1,5 km dans un labyrinthe de roche et d'argile. L'obstacle naturel oblige à maintenir un lien avec autrui, à faire confiance à celui ou celle qui assure, qui fixe la corde au rocher. Le milieu ne négocie pas ; il faut s'adapter à lui et le jeu devient alors possible.

A l'intérieur, l'espace s'ouvre sur de vastes salles traversées en permanence par un souffle d'air frais ; dans l'une d'elles, les roches décomposées s'amassent en un tas de sable immense où l'on glisse comme sur de la neige. La grotte invite au jeu. Son argile est douce et parfumée, offerte à nos talents de sculpteurs.

L'eau, toujours présente, se rassemble dans le lac souterrain, d'une pureté et d'une transparence extraordinaires. La métaphore est richement parlante pour tous ceux qui craignent de pénétrer dans leur ombre. Derrière la peur, derrière l'effroi, une paix secrète, une intimité sereine et sacrée que rien ne trouble : présence, au plus profond de soi, de ce mystère.

La quatrième innovation introduisit l'eau sous toutes ses formes.

Nous avons commencé par un travail en piscine chaude. Nous sommes passés ensuite à l'eau naturelle : celle de la mer, des rivières, des lacs, des cascades, des grottes.

A quelques kilomètres de Montpellier, la mer Méditerranée

est facilement accessible. L'ennui, c'est qu'elle est très appréciée pendant les beaux jours. L'hiver, ma foi, la plage est plus tranquille.

Après une énergétisation suffisante, il est possible d'y pénétrer en toute saison. Nous avons ainsi retrouvé à notre manière quelques réflexes shintoïstes, saluant Poséïdon avec entrain et gratitude ! Personne ne fut saisi de congestion, d'hydrocution ou autres vengeances marines pour avoir désobéi aux normes sécuritaires ! La transgression "physiologique" avait en revanche, réveillé une belle vitalité dans nos organismes.

Dans l'arrière pays, l'Hérault, notre fleuve est de bonne compagnie. Il a de nombreux gués et roule des eaux tempérées. Son débit reste modeste hors orages. Grâce à lui, nous avons mis en scène de nombreuses traversées : avec ou sans bâton, avec ou sans sac, avec ou sans souliers, avec ou sans mise en scène particulière.

Il s'est montré un partenaire thérapeutique merveilleux : reconfortant pour les uns, confrontant pour les autres, sédatif ou excitant suivant les moments, révélateur imparable de ce qu'on aurait voulu cacher : la peur, la honte, l'hyper sensibilité, l'angoisse de l'abandon, le désir de retrouver des personnes chères "de l'autre côté des grandes eaux", le souvenir joyeux des moments de bonheur simple... Grand fleuve amical d'une libido que la névrose n'avait pas encore censuré mais aussi témoin du froid glacial qui séquestre la mémoire.

Dans les monts de Lespinousse, au carrefour de l'Hérault, de l'Aveyron et du Tarn, le lac de Laouzat attire les amateurs de jeux aquatiques.

Nous avons accompli notre parcours de reconnaissance pieds nus et notre premier contact avec l'eau du lac avait été d'une exquise douceur. La lumière généreuse et dorée de cette fin d'après-midi dessinait sur la surface de l'eau de grands serpents ondoyants et insaisissables.

D'une conception de l'Existence à une thérapie grandeur nature

Nous avons simplement longé la rive en marchant dans le lac, attentifs à ne pas provoquer de vague à chacun de nos pas. Une marche profondément méditative dans cette masse mouvante et transparente, vraie merveille de sensations. Difficile de rester centrés : les herbes et le limon cachaient peut-être des dangers redoutables ?

A la moindre émotion parasite, le lac réagissait immédiatement : nous devons affronter et calmer ce troupeau de vagues affolées. Une réaction très proche de celle que nous avons déclenchée une autre fois, maladroits que nous étions, en traversant une prairie en pleine nuit. Nous avons dérangé les vaches qui, surprises et affolées, commençaient à s'agiter dans un désordre bruyant. Nous n'avions pas demandé notre reste devant cette catastrophe !

Très spontanément, la pluie s'est rajoutée en cours de route, ainsi que la neige, la grêle, la brume, le crachin et autres fantaisies aquatiques.

L'idée principale était de suspendre ou tout au moins d'observer nos réflexes d'humains civilisés pour mieux interroger nos réactions spontanées, nos peurs sous-jacentes, nos plaisirs censurés, nos représentations imaginaires. Nous pouvions ensuite nous ouvrir à l'approche ludique dont l'eau est porteuse, accueillir tous les vécus qu'elle ne manque pas de réactiver, les exprimer et les vivre pleinement puis les assimiler dans l'après-coup. Un cycle de contact que la Gestalt-thérapie place au cœur de ses préoccupations.

La cinquième innovation éleva le niveau de prise de risque

Nous avons déjà pris celui de "délirer" ensemble dans les grottes, de retrouver des réflexes ludiques avec l'eau, d'itinérer hors des sentiers battus. Il fallait introduire un risque plus vital pour inviter notre organisme à se sentir totalement responsable de sa propre sécurité et de son existence. Il fallait expérimenter

des situations réclamant une attention totale et permanente.

Pour concrétiser ce genre d'aventure intensément porteuse de sens, nous avons introduit quelques éléments d'**escalade** dans nos séminaires, avec le concours de moniteurs brevetés.

Le moniteur est le garant de la technique. Il incarne l'expertise, le pouvoir d'affronter ce monde vertical et aérien. Il joue aussi le rôle d'un "tiers" extérieur au groupe. Lorsqu'il impose des règles de sécurité, lorsqu'il enseigne les fondements de la technique, il déclenche des réactions quelquefois intenses dont l'élaboration, par la suite, enrichit les découvertes de chacun.

Shéhérazad ne voulait pas obéir. Elle contestait à tous bouts de champs les règles qu'il imposait. Sa première montée fut laborieuse. Dans sa logique du "tout va bien, j'assume", elle était cependant restée "invincible". En revanche, sa première descente en rappel fut un cauchemar. Pour la première fois, elle montrait sa peur au lieu de se donner le change. Pour la première fois, elle devait "s'en remettre" à quelqu'un qui contrôlait mieux qu'elle la situation.

Lors du deuxième stage centré sur l'escalade, elle s'en prit violemment au moniteur : lui, ainsi que cette paroi stupidement érigée, réveillaient dans la violence une problématique paternelle d'abandon. Peu à peu, sa panique, sa détresse, sa révolte faisaient éclater la forteresse narcissique impénétrable qu'elle avait construit autour d'elle. Cette expérimentation devait entraîner d'importantes avancées dans sa thérapie. Elle put s'engager plus tard dans une relation amoureuse satisfaisante avec un homme.

L'escalade est un médiateur plein d'intérêt : il est possible d'y vivre la grande peur archétype de la chute dans une sécurité technique suffisante. Deux par deux, l'un s'élève tandis que l'autre assure. Les fantaisies de "toute puissance" trouvent une traduction intéressante et, simultanément, leur relativisation. De ce fait, l'exaltation n'en est que plus savoureuse lorsque, tout en haut de la paroi, on peut enfin contempler le paysage en contre-

bas. Respirer "l'air des cimes" n'est pas une vaine métaphore ! Configuration expérientielle que l'on peut transférer à des situations plus quotidiennes.

La descente, en désescalade ou en rappel, est une situation très parlante elle-aussi : après avoir conquis la peur réveillée par l'ascension, puis goûté le triomphe "maniaque" d'avoir atteint son propre idéal, il faut envisager le retour vers une réalité plus ordinaire, menacée peut-être par la dépression... Il faut assurer sa propre sécurité, retrouver la terre ferme après la jouissance de "l'envolée", partager son émotion avec le groupe, témoin des efforts de la victoire. Ensuite, il s'agit d'assurer à son tour la personne qui nous a aidé à grimper... réciprocité, engagement, relation, interdépendance...

Mais l'escalade reste une aventure exceptionnelle. Pour rester dans une réalité plus "terre à terre", nous avons dû mettre en scène des situations risquées ne nécessitant pas une si grande technicité. Nous avons donc mis en scène des marches nocturnes dans des endroits pas trop commodes.

Cette fois-là, nous avons escaladé le Pic Saint-Loup par sa face nord (d'une difficulté modérée pour de bons marcheurs) Nous avons prévu néanmoins quelques cordes, sangles, baudriers et mousquetons.

Pour Anémone, la rencontre avec le vertige fut mémorable. Elle découvrait en elle, identifiée d'habitude à une "forte femme", la présence déconcertante d'un tout petit être qui avait "enfin" l'occasion de demander de l'aide. Notre progression s'en trouva très ralentie mais elle fit l'expérience d'une confrontation réussie avec sa peur.

Peu avant le crépuscule, nous avons atteint la crête. Restait à redescendre. Pendant la journée, les itinéraires rocheux sont relativement visibles. La nuit, c'est une autre histoire ! Pendant que nos éclaireurs cherchaient prudemment le sentier et scrutaient les alentours, nous, les femmes, nous nous posions sur les promontoires et les corniches rocheuses. Nous pouvions contempler la vallée si proche... et si inaccessible... Les lumières des villages se prenaient

pour des étoiles piquées dans un ciel mat. Au-dessus de nous, la voûte sombre et constellée semblaient s'y refléter.

“ On est perdu, s'écriait-elle affolée. On ne sait plus où on est ! “

*A quoi quelqu'un d'autre répondait avec un humour décapant :
“ Si, si, on le sait parfaitement. On est sur le pic Saint-Loup, dans l'Hérault, à 12 km de... 18 km de...350 km de ... ”*

“ Qu'est-ce qu'on va devenir ? ” reprenait-elle.

“ La seule chose qui puisse nous arriver, c'est de mourir un jour. C'est prévu. Partant de là, il n'y a aucune raison d'avoir peur ! ” rétorquait-il derechef.

Nous étions plongés dans une situation d'urgence à caractère relativement dangereux. Il fallait “assurer” et nous tenir bien enracinés dans nos pieds et dans nos mains pendant la désescalade. De fait, jamais aucune session de travail en salle ne nous avait procuré une telle sensation de vie intense, dans une telle proximité avec la possible finitude.

Une situation “grandeur nature”, c'est nettement, nettement mieux pour vivre authentiquement !

La sixième innovation s'attachait à stimuler la prise de conscience que chacun pouvait avoir de sa responsabilité par rapport à lui-même et par rapport au groupe.

Nous avons imaginé accroître l'awareness de nos clients en attirant leur attention sur les paramètres suivants :

- la **responsabilité à propos de l'intendance** : équipement de base du randonneur ordinaire, repas hors sac, préparation collective des menus en précisant les choix, les rejets, le prix que chacun voulait y mettre, etc. Ces "petits" détails fournissaient d'utiles repères sur la manière dont chacun assumait ses nécessités vitales, sélectionnait ses priorités d'une manière adaptée ou non (en fonction de ses propres besoins, du contexte qu'il fallait pouvoir anticiper en préparant le sac).

- La **capacité à mobiliser les affects du groupe** en répétant telle ou telle conduite
- La capacité à **choisir** : les lieux et temps de parole, l'itinéraire.

Nous avons organisé un cycle de séminaires centré sur l'autonomie. Nous avons, pour l'occasion, loué un gîte d'étape. Nous étions ainsi totalement disponibles pour vivre cette aventure et "opérationnaliser" les paramètres retenus.

A propos d'intendance

Atalante, gravement peu concernée par sa propre sécurité, n'avait jamais ni KW ni pull, ni chaussettes chaudes, ni tenue de rechange, à peine plus de provisions et certainement pas d'accessoires, à part quelques paquets de cigarettes, et encore !

Pénélope, dure avec elle à force d'enfourer sa souffrance, et revendicatrice impénitente envers tous, n'avait jamais de réserve d'eau. Elle n'en avait pas "besoin" tant la sécheresse défensive lui était devenue une deuxième nature.

Judith, femme de tête et d'action, infiniment blessée et infiniment coupable, avait toujours "la" réponse adaptée dans son petit sac à dos qu'elle réussissait à garder élégant. Avait-on besoin d'un pansement ? d'une barre de chocolat ? d'une couverture de survie ? d'une lampe de poche ? d'une épingle à nourrice ? d'un crayon ? d'une paire de chaussettes ? Elle avait. Voulait-on se renseigner sur un pays, un auteur, un vin fin, une recette sophistiquée ? Elle avait. La seule chose qu'elle n'avait pas, c'est de l'estime pour elle-même.

Junon avait peur des araignées, des cafards, des limaces, des scorpions, des orages, des émois sexuels, des émois tout court et surtout de montrer l'immense tendresse qui l'habitait. Nos expéditions fantasques, hors des sentiers battus et des normes raisonnables la ravissaient et la terrifiaient, elle qui avait si peur de perdre la tête.

A propos des affects et des réactions automatiques

Chacun avait mis au point son rôle dans le groupe; il était temps d'attirer l'attention sur ce chapitre. Difficile mise à jour des non-dits, des tensions, des aménagements à visée d'évitement. La formule nous a occupés pendant plusieurs stages.

Les comportements pénibles de Pénélope atteignirent leur côte d'alerte en cette occasion, juste avant qu'elle ne livre enfin, par petits bouts, la clé douloureuse qu'elle avait gardée pour elle : enfant victime de manœuvres incestueuses et mortifères, puis femme arrachée au bonheur par un deuil fulgurant, maltraitée de surcroît par sa belle famille qui l'avait transformée en bouc émissaire...

Nous ouvrons par ailleurs beaucoup d'espaces de découvertes, de création et de jeu pour ne pas nous enfermer dans les "tragédies".

A propos de choix

Nous avons déjà pris l'habitude de laisser chacun sélectionner ses lieux et temps de parole au hasard de nos marches en nature.

Pour avancer un peu plus dans ce thème, nous avons imaginé que chacun, au cours de ce séminaire, guiderait le groupe pendant une durée de deux heures suivant un itinéraire qu'il choisirait. Nous avons "tiré à la courte paille" l'ordre des guides. Les seules limites précisaient le début et la fin du stage et l'assurance qu'en cas d'urgence, nous reprendrions en mains les destinées communautaires. A part ça, rien à prouver ni à désapprouver.

La nuit, nous devions coucher à la belle étoile, dans cette forêt magnifique et fossile qui s'étend derrière les monts de Saint-Guilhem (3). Nous avons par ailleurs indiqué que le sac à dos devait contenir "tout ce qui paraît nécessaire pour l'aventure". Une façon très concrète d'inciter chacun à vérifier ses priorités et leur pertinence en fonction de la réalité.

Les premiers "guides" accomplirent une prestation "impeccable" ; leur chemin était sûr, quoique s'écartant notablement du réseau GR. (dont nous avons les cartes, en cas de

3 - Toujours dans l'Hérault

besoin). Les lieux qu'ils choisissaient pour les pauses et temps de parole étaient parfaits (à mon goût)... Leur sac était adapté à leurs besoins. Ils avaient su prévoir aussi les facéties de la météo.

Vint le tour d'Anémone ; elle nous fit grimper des côtes, des sommets imaginativement inaccessibles, nous ramenant peu après sur le bord du chemin, repartant intrépide avant de redescendre et d'errer dans les talus. Nous avons traversé pas mal de broussailles et tourné en rond pendant une bonne heure et demie. Autrement dit "beaucoup d'efforts pour ne pas changer de place". Elle avait pourtant un projet, celui d'installer le groupe dans un endroit "idéal"... que finalement quelqu'un d'autre a déniché. Elle n'en était pas loin pourtant. Etrange mise en scène de sa problématique : son idéal grandiose et son ambivalence nous avaient fait "tourner en bourrique". Pour ce qui concernait son sac à dos, très lourd, elle avait prévu pas mal de "doudous", de nombreuses provisions et boîtes de conserve, ... mais ni couverture de survie, ni cape imperméable, ni lampe torche, ni d'autres objets indispensables...

Frieda, pour sa part, nous avait ramenés en main de maître à l'endroit exact qu'elle avait visé et dont nous étions partis quelques heures auparavant. Une victoire éclatante pour elle si impressionnable, si sujette au doute. Elle avait su garder son cap, malgré ses hésitations et le chahut du groupe. Cette expérience a confirmé de façon décisive la confiance qu'elle commençait à se faire. Son sac était par ailleurs parfaitement organisé.

Phaeton avait tiré le dernier "quart" et l'enjeu devenait pour lui très excitant. Il devait ramener le groupe en direction du parking en restant dans les temps puisque l'une d'entre nous avait un avion à prendre... Pas question de se perdre, donc. Méfiance avec celui-ci car la dernière fois, il courait si vite qu'il était parti tout droit, sans repérer le virage qu'il fallait prendre. Nous l'avions attendu et cherché pendant deux heures. Cette fois donc, il avait à cœur de vérifier que toute la troupe suive bien : il courait joyeusement, fébrilement

dans un sens puis dans l'autre, remontant la colonne, donnant des indications sur le trajet... Néanmoins, il réussit à perdre deux de ses ouailles, ainsi qu'une paire de lunettes de soleil... Rançon impitoyable de la précipitation à "vouloir trop bien faire" ! Par ailleurs, il avait profité du stage pour acheter et tester un nouveau sac qu'il comptait bien utiliser dans ses futures randonnées. L'affaire s'était montrée concluante.

Ainsi, d'un séminaire à l'autre, notre créativité et notre inspiration nous ont soufflé de nombreuses mises en scène que nous avons orchestrées en pleine nature.

Cette pratique souligne l'intérêt de l'**expérimentation** que la Gestalt-thérapie met en avant-plan dans sa méthode. Parler de "contact" avec l'environnement paraît plus crédible lorsque la réalité extérieure ne se laisse pas mettre de côté comme on pourrait avoir tendance à le faire en salle. La notion de "limité" trouve elle aussi un tout autre sens lorsque le contexte est une situation réelle grandeur nature. L'awareness peut se soutenir d'un éveil permanent, entretenu par la présence et le jeu d'éléments primaires. La stimulation sociale n'y est pas exclusive et la parole, pour indispensable qu'elle soit, n'évince pas les autres dimensions de l'expérience. De ce fait, le setting peut davantage répondre aux besoins de certains patients mal à l'aise dans un cadre plus classique.

Chemin faisant, nous avons reconsidéré nos présupposés concernant le travail "en groupe" et le statut que nous accordions aux éléments naturels, solidaires d'un "fond" impersonnel :

Les **conclusions provisoires** que nous en avons tirées nous ont orientés vers une redéfinition épistémologique de ces deux variables.

- Nous sommes passés d'un travail "en" groupe à un travail "de" groupe.
- Nous avons accordé de nouvelles interprétations aux manifestations de l'environnement.

L'une et l'autre de ces variables peuvent se lier à la dimension verticale que j'évoquais au début. Je tenterai de préciser comment lors d'un prochain article.

Résumé

Le cadre utilisé en Gestalt-thérapie fait référence à des aspects théoriques et pratiques qui peuvent se révéler inefficaces, voire toxiques pour certains clients. Lorsque l'énergétisation fait défaut, lorsque la parole s'enferme dans un évitement ennuyeux, lorsque l'intervention du thérapeute est irrecevable (reçue comme intrusive, interprétative, prématurée), lorsque l'expérimentation n'est pas crédible (fondée sur une "recette" ou suscitant des réponses conformistes de la part du groupe), lorsque la relation interpersonnelle est vécue de façon trop dangereuse, comment reconsidérer le setting et y introduire des aménagements plus adaptés ?

L'auteur présente son cheminement, décrit quelques unes des réponses tentées et illustre son propos avec des exemples tirés de sa pratique. L'expérimentation en pleine nature y tient une place centrale.

A terme, cette démarche ouvre une perspective différente sur l'environnement et l'interaction avec la nature. Ce type de thérapie pourrait-il réunir la quête existentielle et la quête spirituelle ? Un prochain article tentera d'explorer cette question.

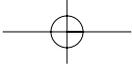
BIBLIOGRAPHIE

M. BALINT : *Le défaut fondamental* (pp 185, & chap. XXI). Ed. Petite bibliothèque Payot - 1977

P.C.RACAMIER : *L'inceste et l'incestuel* - p.30 - Ed. du Collège - 1995

J.LATNER : *La Gestalt-thérapie, théorie et pratique* (chap 2, p.17). Diffusé par l'Institut de Gestalt de Bordeaux - 1992

PERLS, .HEFFERLINE ET GOODMAN.: *Gestalt therapy, excitement and growth the human personality.*



Marie-Laure Gassin

