

# L'intimité : une expérience thérapeutique par le Sensitive Gestalt Massage®

Ulla BANDELOW

« Heilung aus der Begegnung » (1)  
(Martin BUBER - 1951)

Quinze années d'expérience comme Psychothérapeute gestaltiste et praticienne en Sensitive Gestalt Massage® m'ont montré que je pouvais faire un pas de plus dans le contact, dépasser ce qui était habituellement convenu, utiliser le contact physique, le toucher, comme outil thérapeutique, m'acheminer sans risques pour le client et pour moi-même dans les méandres de la rencontre, *oser l'intimité*.

Ce point de vue peut n'être pas partagé par tous, y compris dans la mouvance S.G.M., mais pour moi, la pratique de la psychothérapie se doit de rester humaine jusque dans cet aspect et méritait une expérimentation nouvelle.

Je ne suis cependant pas isolée dans ma façon de voir, même si les avancées en ce domaine d'intervention psychocorporelle semblent encore hésitantes.

La psychanalyse a, bien sûr, libéré le *dire* sur une sexualité muette, avec comme corollaire évident qu'en thérapie, il ne faut pas toucher le corps, il ne doit pas y avoir de contact. Cette peur ne semble pas encore évacuée.

*Sensitive Gestalt Massage® ou SMG*

*Formée en Gestalt depuis 1974 : Thomas Frazier et Dr Gerald Kogan du Gestalt Institute San Francisco et à l'EPG. Formée à L.A.T. Licence des Sciences de l'Education et de Psychologie. Formée aux techniques du massage par Margaret Elke. Co-initiatrice du "Sensitive Gestalt Massage® (S.G.M.)". Co-auteur du livre "Le Corps et la Caresse" (1989, Ed. Le Hameau-Greco).*

1 - «Guérir par la rencontre»

Il semblerait, pour Jean-Marie Robine "que la simplicité même de cette notion (le contact) soit à l'origine de *multiples débordements* et confusions".

Serge Ginger dans son ouvrage de base sur la Gestalt-thérapie, "*La Gestalt une thérapie du contact*" pose le problème du rôle du corps en thérapie. "*La Gestalt-thérapie est-elle une thérapie psychocorporelle ?* ou encore une psychothérapie à médiation corporelle et émotionnelle ? C'est là ce qu'on entend dire le plus généralement" et de citer Laura Perls : "Il y a un point que je ne soulèverai jamais assez. Le travail corporel fait partie intégrante de la Gestalt-thérapie. La Gestalt est une thérapie *holistique*... Ce qui signifie qu'elle prend en compte l'organisme total et pas simplement la voix, etc... J'utilise toutes sortes de contacts physiques..."

Néanmoins, ailleurs, lorsqu'il s'agit de situation duelle, Serge Ginger émet une réserve. Il pense que "l'interaction corporelle directe entre le thérapeute et son client est plus limitée, à la fois pour des raisons matérielles et pour des raisons psychologiques ou déontologiques (risque de connotation ambiguë dans des manifestations éventuelles de tendresse, frein à la confrontation agressive).

Comment analyser les réticences concernant les aspects éthique et thérapeutique ? Je comprends cette hésitation, ne serait-ce que sous deux angles : *celui concernant le thérapeute* et son implication plus ou moins contrôlée dans cette situation d'interaction avec le client et *celui concernant le client* dans le cadre de la stratégie thérapeutique qui lui est appliquée. Ces risques sont multiples. Evoquons-en simplement deux, majeurs : celui du passage à l'acte et celui du transfert (et de sa contrepartie, le contre-transfert). Il y a en effet, de nombreux phénomènes transférentiels spontanés, mais la Gestalt s'applique à les traiter au fur et à mesure.

## Nécessité d'une approche éthique et déontologique

Le Sensitive Gestalt Massage® anticipant sur des dérives possibles instaure, dès le départ de l'expérience, le cadre déontologique de la Psychothérapie et formule, dans un contrat explicite avec le client, non seulement le non-passage à l'acte mais également le refus de toute ambiguïté et toucher sexuels.

Ce qui n'est pas à comprendre comme une dénégaration de la "sexuité" (2) et de la sexualité de l'autre. Il y a aussi, comme règle impérative, le respect du rythme et des limites du client dans son ajustement progressif.

Ce qui, me semble-t-il, peut poser problème est la *présence incontournable de l' "intimité"* qu'une main posée sur le corps peut faire surgir : elle peut apporter bien-être et plaisir, mobilisant ainsi énergie vitale, réconfort, sécurité, retrouvailles avec son corps, etc., mais aussi... dans certains cas, rétraction, répulsion.

Que faire avec cette intimité, est-elle licite, permettra-t-elle une nécessaire distanciation thérapeutique ?

On peut penser que la douceur d'un contact est d'emblée accueillie avec satisfaction par la personne qui est là, venue de son plein gré. Rien n'est moins évident dans la pratique et il faut pour chaque personne savoir adapter son approche. Pour l'illustrer je vais ici évoquer Jean.

*Jean, 40 ans, "enfant abandonné". La perception qu'il a de son schéma corporel est la suivante : il ressent sa tête et son tronc de façon à peu près normale ; par contre, il lui semble ne pas exister de connections entre son bassin et ses membres inférieurs, quant à ses bras, il les ressent "comme des fils qui pendent".*

*Pour toutes les séances de départ, nous décidons que Jean restera habillé.*

*Jean vit comme une sensation presque insupportable le fait que je lui touche les mains et le visage. En fait, le contact peau à peau l'angoisse. Ce qui apparaît dans le champ de sa conscience à ce moment-là, c'est que le seul lien affec-*

*2 - La "sexuité", selon Sahuc, serait à entendre comme l'ensemble des caractères culturels, psychologiques, comportementaux, physiologiques, etc., qui, à un moment donné de l'histoire, feraient qu'on se reconnaît ou qu'on est reconnu comme "homme" ou comme "femme".*

*tif dont il se souviennent était celui qu'il avait avec un ours en peluche.*

*Je décide donc de me fabriquer des gants en fourrure et je continue les séances en en faisant usage.*

*Suivant son propre cheminement, il dénude ses bras progressivement et se réapproprie alors, pour ces bras, la sensation de volume. Se poursuivra un travail de réappropriation et de restructuration du schéma corporel entier.*

*Quand la relation de contact est bien acceptée, Jean formule le besoin de la vivre peau à peau, sans l'intermédiaire des gants.*

J'ai insisté dans le cas de Jean sur cette intimité qui s'était créée, au départ rétractive, mais de l'intimité quand même pour avoir su respecter ses limites et son rythme.

*Je peux aussi parler de Brigitte, ingénieur aéronautique. Toute intimité de contact est ressentie, par elle, de façon à la fois vulnérable pour elle mais aussi pour la personne qui la touche : il lui semble que des "fils barbelés" s'enfoncent alors dans sa peau ainsi que dans la peau de la personne qui la touche. Etre touchée représente donc une grande souffrance pour elle et aussi pour l'autre. Je serai amenée à exposer plus loin, de quelle façon très impliquante pour moi, au niveau de l'intimité partagée, j'ai abordé thérapeutiquement son problème. Je ne veux ici que souligner l'aspect "répulsion" et non "attraction" qui peut se manifester, au départ, dans certains cas, dans l'approche par le toucher.*

La règle éthique qui s'impose alors à moi, de façon encore plus impérative, est que le respect absolu de la personne doit être sauvegardé. Le maître mot restant : **progressivité**. La possibilité pour le client de vivre cette intimité étant la mesure de toutes choses, il y a nécessairement interaction dans le processus thérapeutique.

## Les deux axes structurants du S.G.M.

- La grande “ boucle ” d’Abraham MASLOW,
- L’adaptation du  $\pi$  de Serge GINGER.

Le point de départ est celui habituel d’une séance de Gestalt-thérapie “classique” à l’intérieur de laquelle l’outil d’accès à l’intimité que je propose de façon quasiment privilégiée est le Sensitive Gestalt Massage ®.

Il y a au départ, cette relation à gérer : *comment établir une intimité saine*, constructive, permettant au client d’avancer dans une relation thérapeutique de confiance où il peut croître et se mouvoir en allant vers le développement d’une personnalité autonome ?

Le protocole dont je dispose, en me servant du S.G.M. et de ma pratique de gestaltiste, contient toutes les sauvegardes, tous les fils conducteurs qui vont me permettre d’aller vers cet objectif. Avec ses techniques appropriées, ses étapes, sa trame opérationnelle bien définie, le S.G.M. me soutient et répond aux deux préoccupations principales qui vont être mes guides durant tout mon travail et structurer mon expérience.

Avant d’aborder la question centrale de l’intimité, je vais tracer la trame, des deux préoccupations axiales qui sont les miennes lors de toute intervention et vers lesquelles je serai amenée sans cesse à revenir. Elles sont les piliers d’une intimité saine. Si les points-clés de ce schéma conducteur sont respectés, l’intimité peut être sainement “nourrie”.

### **Premier axe : la grande boucle d’Abraham Maslow**

Au cours d’une séance de S.G.M., je veille à ce que puisse s’accomplir la “*grande boucle d’Abraham Maslow*”, c’est-à-dire que soient satisfaits, en un mini-cycle, *l’ensemble des besoins fondamentaux* que chacun poursuit, une succession de Gestalts qui s’enclenchent, l’une après l’autre.

- Les besoins organiques, par l’éveil de la *sensitivité* : par un travail spécifique sur la *respiration* ; par la mise en place d’une

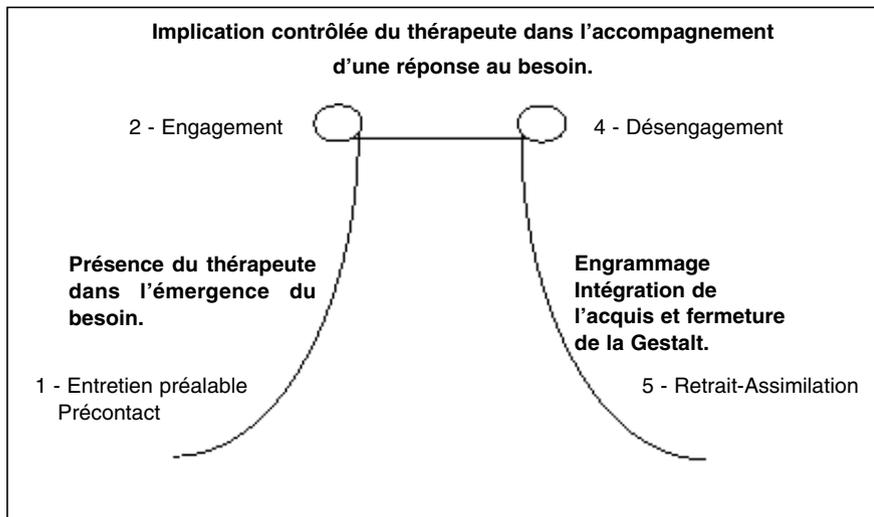
*L'intimité : une expérience thérapeutique par le Sensitive Gestalt Massage ®*

*relaxation* qui favorisera une "awareness" sensorielle nécessaire au feed-back et à une récupération du schéma corporel.

- Les besoins de *sécurité (de protection)* : le contexte, mon comportement, *tout montrera que je respecte l'autre avec ses limites*. La personne exprime ses souhaits, ses refus. Il y a en permanence feed-back et interactivité.
- Les besoins d'*appartenance* et d'*estime (de reconnaissance)* sont en permanence satisfaits, précisément grâce à cette interactivité et ce feed-back qui peuvent constamment être sollicités tout au long de la séance.
- Les besoins d'*accomplissement*, puisque, grâce à des techniques spécifiques, la personne récupère son schéma corporel, sa totalité, se reconnecte à sa réalité corps-esprit.

Le respect de ces besoins fait partie du souci d'avoir un environnement global favorable à l'éclosion de cette intimité. Je n'en développerai pas davantage ici les articulations.

### **Second axe : L'adaptation du $\pi$ de Serge GINGER.**



**D'après le  $\pi$  de Serge Ginger**

C'est-à-dire porter une attention particulière au "cycle du contact".

Cela sera abordé dans les développements concernant "L'environnement immédiat de l'intimité".

## L'intimité comme pratique thérapeutique

C'est donc au travers de cette double trame du protocole que je viens d'évoquer que va s'immiscer la *question litigieuse*, la question qui fait problème, celle de l'*intimité*.

### **C'est quoi être "intime" ?**

Un article de Douglas M. Davidove dans le n°2 de la revue *Gestalt*, paraphrase (comme il le dit lui-même) l'approche de Goodman dans "*Gestalt therapy, excitement and growth in the human personality*", intitulé : "**L'intimité en Gestalt-thérapie**". Cet article servira souvent de référent.

Comme Davidove le dit, "le concept d'intimité est synonyme d'idées telles que : personnel, très profond, privé, informel, très proche, très chaleureux". En allant plus loin, et souvent dans le non-dit, la société y voit les "relations intimes" qui se créent dans l'ambiance trouble ou non de la sexualité. La Gestalt, dont l'objectif est que le client se réalise dans l'autonomie et dans la mise en action, pourrait, pense-t-il, stéréotyper l'intimité en en mesurant (et limitant) la gradation : l'intimité est-elle réalisée dès lors que le client est assez confiant pour parler de "choses, de pensées interdites" ? L'intimité existe-t-elle déjà quand le client parle de façon libre et sans protocole d'un sujet, d'un thème qui mobilise l'attention spécifique du thérapeute, quand il entre dans le vif du sujet sans contrainte ? Certains thérapeutes pensent déjà que cette façon de s'épancher, de se livrer de façon spontanée est un obstacle à un contact thérapeutique efficient : ils considèrent qu'il faut aller directement aux besoins majeurs ou les plus urgents du client, sans le détour par une ambiance trop intime et confidentielle qui voilerait ces besoins dans la confluence.

*Cette intimité n'est-elle pas franchement "débordante" lorsque le client va au-delà et franchit l'étape des mots pour s'approcher de l'intimité du corps ?*

Mon propos est ici d'essayer de montrer que le *vécu psychologique de l'intimité* peut tout à fait s'intégrer dans la théorie et la pratique du Sensitive Gestalt Massage comme approche thérapeutique. Il s'agit de prendre les sauvegardes essentielles : un toucher organisé, structuré selon les principes fondamentaux du S.G.M.. L'intimité que j'instaure peut, sans qu'il y ait confluence névrotique, passer par le toucher apprivoisé, de personne à personne, voire même, passer par du "maternage" palliatif, utilisé si nécessaire.

Déjà Ferenczi avait balayé les hésitations timorées des thérapeutes de son temps. Après les révolutions de Reich et de Perls, j'ai pris le risque de faire un pas en avant. Prendre des risques suppose bien sûr qu'ils soient calculés, maîtrisés et qu'ils soient compatibles avec le respect de la personne du client. Et du point de vue théorique, il ne faut pas oublier que la Gestalt-thérapie a été élaborée aussi pour remédier aux distorsions existant entre la psychologie normale et la psychologie pathologique : ses pratiques sont existentielles, elles ont pour but d'offrir au client les moyens d'intégrer sa propre expérience. Les situations étant changeantes, les pratiques peuvent être évolutives et de nouvelles significations peuvent émerger d'un nouveau contexte, permettant de tester et d'expérimenter de nouvelles techniques : pour moi, c'est la rencontre en direct, quasi institutionnelle, grâce au toucher, avec l'intimité qui s'y crée et qui permet au client une réelle *reconnection corps-esprit, pour lui-même*, et une réinsertion dans l'environnement *comme être-au-monde*.

Il m'est possible pour explorer cette " intimité " de suivre la trame classique qu'on retrouve dans Goodman.

## L'environnement immédiat de l'intimité

Rappelons que cet engagement immédiat, cet engagement de proximité, en S.G.M., comporte les cinq phases du cycle de contact.

### **1 - Entretien préalable. Phase de pré-contact.**

Comme dans toute séance de Gestalt il y a l'entretien préalable avec le client. Déjà là se crée le champ client / thérapeute, "organisme/environnement", déjà s'ébauche l'intimité... Cette opération à la frontière-contact doit veiller à préserver le *self* du client, à le délimiter tout en l'ouvrant à l'autre, à son environnement immédiat, le thérapeute.

Ce lien qui se crée, cette frontière-contact est un aspect important et concret du champ relationnel moi/le monde extérieur. Il n'y a pas là de circonstances originales, différentes de la Gestalt-thérapie.

Néanmoins, le client et moi, nous savons déjà à ce moment-là, qu'il vient pour "être touché", avec tout ce que cela implique. Je peux accueillir cette expérimentation que risque l'autre et que j'accepte de tenter avec lui et la considérer comme un élément du contrat de "proximité" pouvant aller jusqu'à l'intimité, intimité qui ne se réalise que très progressivement au fil des séances qui se succèdent.

Pour certains clients ce pas de l'entretien préalable n'est pas *le pas* le plus coûteux. S'allonger sur la table de massage peut être un pas difficile à franchir. Bien que, paradoxalement, face à la difficulté de s'exprimer verbalement, d'autres trouvent dans cette étape un moyen de contourner cette épreuve et une façon plus acceptable pour eux d'entrer en contact grâce à cet autre langage qu'est le toucher.

Après cette phase, le praticien va commencer *la reconnaissance du corps* par un toucher approprié, suivant la respiration de la personne. Il s'agit bien d'une reconnaissance dans au moins deux sens du terme :

Une *exploration* lente du corps de l'autre, comme on fait une

reconnaissance des lieux. Ou une *découverte* ou *redécouverte* de son corps, pour le client.

Egalement reconnaissance au sens d'*acceptation* : je te reconnais comme "lieu" d'une personne, je t'accepte tel que tu es. Et, je suis reconnu par quelqu'un qui ose me toucher, tel que je suis. Avec tout le ressenti que cela entraîne. Pour moi, thérapeute, il y a contact avec mon ressenti et, l'attention que j'y porte, me permet une prise de conscience, une *awareness* permanente.

En fait, le contact est la plus simple et la première réalité. Parler d'organisme et d'environnement est abstrait. C'est ce toucher du thérapeute qui actualise, rend concrètes ces notions. Qu'advient-il à cet organisme, quels déploiements ou quels repliements sur soi, quels buts atteindra-t-il, quelle autonomie sortira de cette expérience de l'intimité (attendue ou redoutée) ?

Chaque être vivant où se trouve intriqué de façon interactive une foule de mécanismes physiologiques et psychologiques, a besoin pour se protéger dans son existence et pour alimenter sa croissance, de se nourrir de l'environnement.

De façon première, la satisfaction des besoins précités ne peut provenir que du "contact". C'est à travers la saisie immédiate des sens, la conscience perceptive, l'*awareness*, qu'est connu et positivement introjecté cet univers enveloppant, protecteur et nourricier. C'est grâce à la dynamique qui se développe à cette frontière-contact, dans les interactions organisme-environnement, qu'émergent et se résolvent les besoins

Je vais susciter l'excitation sensorielle énergisante, lui donner toute son acuité : un travail sur la respiration, éventuellement une relaxation gommant les parasitages internes et externes qui empêcheraient cette conscience du ressenti vont constituer l'étape suivante : la phase d'engagement.

Mais avant d'analyser l'étape suivante, revenons sur un point primordial. Cette *reconnaissance* par exploration tactile est-elle assez respectueuse, ne sera-t-elle pas vécue comme un dépassement des limites ? Que se passe-t-il avec une personne qui a vécu des touchers incestueux ou des violences corporelles ? Un exemple peut souligner cette réalité :

*Isabelle, 36 ans, infirmière, vient avec un lourd passif. Sa mère meurt lorsqu'elle a 12 ans. Elle subit les attouchements incestueux de son père pendant plusieurs années puis coupe les ponts avec lui. Elle dit ne pas pouvoir avoir une relation stable. Elle a l'air de flotter, donne l'impression d'être inconsistante, transparente. Elle s'est engagée dans une voie spirituelle. La relation d'intimité, ici également, n'a pu être que progressive mais au terme de sa thérapie elle part avec son schéma corporel retrouvé dans sa globalité, elle se sent enfin unifiée, réhabite son "corps", se sent intacte et respectée. Elle est consciente de ses limites et elle peut les poser. L'aspect physique d'Isabelle a changé, elle a de la consistance, dégage de la présence.*

## **2 - Le contact. Phase de l'engagement.**

Le client ne peut pas être indifférent à toutes ces interventions à la frontière-contact. Elles peuvent se dérouler favorablement, permettre l'abandon en profondeur (je m'abandonne), créer une confluence "saine" telle que la conçoit Isadore From, en passant ainsi du stade du "ça", le fond, au stade du moi, la forme. Mais il peut aussi se développer des résistances. Ces événements nourrissent bien sûr les feed-back et sont matière à "travail thérapeutique". Les réactions du client et les valeurs d'intimité qui les sous-tendent en provenance de l'environnement (ici la main du thérapeute, ses suggestions, etc.), peuvent être modifiées, conscientisées pour être assimilées, et participer à la croissance. Il sera donc important d'en tenir compte lors du feed-back final ou du feed-back immédiat lorsque le client réagit dans l'instant (contractions, émotions, tous signes et micro-gestes du corps...). Le client est ouvert : même si son *self* se rétracte et a peur, il est inconsciemment prêt à faire la découverte ou une relecture, à travers une confluence saine, de ce contact intime avec la main de l'autre et au-delà d'elle, avec le thérapeute, avec autrui, avec "l'autre Tu".

Dans une situation normale, saine, l'organisme restructure le champ "organisme-environnement" en intégrant les éléments

nouveaux venus de l'environnement. Ce peut être de façon agressive et destructrice, vers autrui ou vers lui-même (rétroflexion punitive) mais la lecture qu'on peut en faire peut être celle d'un appel au secours : le besoin d'intimité est tel, mais quasi insupportable, que la personne utilise à travers ses résistances tous les pouvoirs de son self vers un contact final le plus étroit possible où s'ébauche et s'espère la figure d'un "Tu".

Quoi qu'il en soit, lorsque une situation réactive vient s'enclaver dans le déroulement du massage, il n'y a surtout pas lieu d'étouffer le vécu créatif du moment. Au contraire, ce vécu est exploré sur le champ. C'est lors d'une régression ou forte émotion, que l'intimité peut s'approfondir, grâce à ma façon d'être "humaine", acceptant "ici et maintenant" ce que vit la personne. On retrouve là cette relation authentique, directe, de personne à personne, la sympathie que Martin Buber signale dans son ouvrage *"Le Je et le Tu"*. *"L'instant véritablement présent et plein n'existe que s'il y a présence, rencontre, relation. Dès que le Tu devient présent, la présence naît"*.

Cette naissance du "Tu", consistance dernière, achevée et réussie du contact interpersonnel, peut surgir dans toute interaction humaine, dans la vie comme dans le cadre d'une thérapie quelconque. Elle est, à mon sens, accélérée lors d'un Sensitive Gestalt Massage par ce toucher respectueux, qui court-circuite les cheminements balisés et réglementés de la vie sociale ou protocolaires des thérapies classiques, pour aller, directement au non-conscient, réveiller les couches archaïques où le besoin d'intimité attend sa réalisation.

L'*awareness* étant en éveil, je procède à une mise en évidence de la "totalité corporelle" du client, de sa globalité, de son schéma corporel, en travaillant par étirements sur les centres proprioceptifs des articulations. Cette réappropriation du corps total est souvent gratifiante mais, parfois, elle peut être troublante : des parties du corps qui avaient complètement disparu du champ quotidien de la conscience resurgissent.

En terminant cette phase d'engagement par une unification totale du corps, enveloppante, je provoque le bouclage d'une Gestalt englobant la sensibilité au corps total retrouvé et le

confort d'un abandon confiant au thérapeute. Pour permettre l'intégration de ces ressentis au vécu actif et personnel du client, je pratique alors, avant la phase plus directe du massage qui peut suivre, une technique de centrage.

### **3 - Le contact. Phase du plein contact.**

La phase plus directe du massage va alors s'enclencher avec "l'huilage" de toutes les parties du corps accessibles. A ce moment-là, le client ne peut éviter l'affrontement, la rencontre avec l'environnement. Va-t-il accepter ses sensations, les émotions qui peuvent s'y attacher, le surgissement de situations antérieures ? Tout est possible à ce moment-là à la lumière de ce que le thérapeute a appris du client dans l'entretien préliminaire.

Cette phase ne peut pas toujours être abordée de front dès le départ, elle peut être adoucie ou différée (en intervenant autrement ou ailleurs) selon le souhait du client ou par décision du thérapeute éclairée par son expérience.

Un des objectifs du S.G.M. est de restituer la conscience du schéma corporel *total*. Les techniques de massage utilisées donnent ou redonnent vie à chaque partie du corps traitée, en en faisant un tout acceptable, une Gestalt achevée, la reliant au reste du corps. En réalité, distinguer pour unir. Le mal-être du client vis-à-vis de son corps, ou d'une partie, est ainsi traité dans les procédures générales, avec un soutien particulier pour la partie qui fait problème.

Il est certain que ces parties du corps qui font problème ne relèvent pas seulement d'un contexte physique et qu'il s'y rattache toute une infrastructure psychologique profonde qui a pu complètement orienter le cheminement névrotique de la personne. Au-delà de ces zones symboles, j'aurai toute une lecture à faire, à travers l'émergence de réactions signifiantes, du cheminement "total" de la personne. Au cours de cette expérience inédite de thérapie, les ajustements créateurs vont avoir des consistances parfois ténues et quasi imperceptibles. En observateur du vécu réactionnel du client, j'aurai à faire preuve d'in-

tution thérapeutique dans la lecture des faits, leur décodage et l'utilisation de techniques appropriées permettant au client d'accepter de faire un pas en avant.

Comment cette phase de plein contact sera-t-elle vécue ? Comme une agression ou comme une rencontre constructive et enrichissante avec un "Tu" fiable ? Le thérapeute, attentif aux réactions, pourra mieux les décoder si l'entretien préalable, les différents *feed-back* lui ont fourni sur l'environnement du client suffisamment d'informations : sociales, relationnelles (névrotiques ou autres). Souvent la réaction, le comportement névrotique du client au toucher va consister en un essai, pour lui, de s'ajuster à ses standards habituels (des fantasmes non "digestibles") telle une aspiration (ou appréhension) à une intimité caricaturale (et qu'il régurgite de façon réactionnelle vive). Le comportement du moment ne pourra pas être apprécié si le thérapeute ignore tout du contexte social d'où il surgit, comme une figure sur un fond, y compris les événements qui se sont déroulés depuis le début de la séance.

D'où la nécessité d'un travail verbal de style Gestalt classique, au cœur même et à divers points d'une séance totale.

La vigilance du thérapeute doit-elle aller jusqu'à la non-implication prudente ? Ce n'est pas la tradition de la Gestalt-thérapie où l'on parle plutôt "*d'implication contrôlée*". Serge Ginger dit à propos du Gestalt-thérapeute : "*Il ne cherche pas davantage à éliminer le symptôme qu'à l'ignorer. Il se sent prêt à l'explorer avec son client, partageant cette aventure à deux, dans une relation de sympathie...*".

Ma différence est que je prends le risque d'une implication, au niveau de l'intimité et spécialement dans la phase du plein contact avec *mon ressenti*, que je peux garder par devers moi sans l'exprimer, au titre d'une *awareness* vigilante, mais aussi *que je peux exprimer* dans un but thérapeutique. A titre d'illustration, reprenons le cas de Brigitte évoqué plus tôt.

*Brigitte, rappelons-le, ressentait le toucher comme des barbelés la blessant à la fois, elle, et moi aussi qui la touchait. Mon levier thérapeutique étant le toucher, comment composer avec ce système de défense ? Brigitte dans son feedback s'impliquait et m'impliquait dans cette réaction douloureuse. J'ai choisi d'accéder avec elle à la polarité inverse qui consistait à lui faire ressentir que le toucher et la relation interpersonnelle pouvaient être agréables et sans menace. Je me suis donc impliquée personnellement pour y arriver :*

- Dans une première phase, nous sommes convenues, Brigitte et moi, **qu'elle me touche** les mains et les bras en utilisant des contacts de profondeur différente. **Je lui faisais part** de mes diverses sensations, pouvant aller d'agréables à désagréables.
- puis, dans une seconde phase nous avons inversé les rôles. **Je la touchais** en utilisant également des contacts de profondeur différente et **je lui communiquais** les différentes sensations que j'éprouvais.
- Enfin, quand Brigitte put intégrer qu'elle n'était pas dangereuse pour moi, pouvait ne pas me blesser, la troisième phase a pu s'ébaucher : **elle s'autorisait, quand je la touchais**, à découvrir, elle aussi, des sensations agréables ou désagréables, à entrer dans une relation interpersonnelle sans menace, fluide et non figée.

**Je ne méconnaiss pas le transfert mais je l'exploite en continu pour le transformer, évitant l'installation d'une dépendance.**

Le transfert ne serait-il que la projection symbolique de tous les besoins latents ? Et quels sont ces besoins latents et récurrents en permanence générateurs de Gestalts ? Je les ai évoqués précédemment en les englobant dans la "boucle de Maslow". Ces besoins appellent à l'intimité. Mais, tous peuvent être source de transfert ou tout au moins de confluence névrotique.

Le contact physique, ce toucher, ne serait-il pas le déclencheur automatique de ces mécanismes archaïques ? Certes !

Mais aussi, du point de vue thérapeutique, il peut en être l'accès immédiat, si on sait les débusquer, ils sont parfois entremêlés à des réactions saines et légitimes. Le toucher physique, "porte" du *self* total, est un outil privilégié pour entrer dans cette situation thérapeutique expérientielle.

Le toucher, et l'intimité qu'il crée, réalisent la satisfaction d'un besoin élémentaire, symbolique, primordial et source de tous les autres ; le toucher développe des phénomènes de "contact" et d'intimité. Les comportements d'intimité, en tant que tels, peuvent donc fournir tous les moyens de satisfaire ce besoin primordial dont je parlais. Mais ils sont, naturellement, capables de subir, comme n'importe quel comportement de contact : interruptions ou blocages névrotiques du cycle du contact et cela, malgré la recherche de l'intimité interpersonnelle.

Le Sensitive Gestalt Massage m'offre un cadre complet permettant l'exploration de l'expérience d'un toucher à la fois non métaphorique, réel, concret, et, également métaphorique, image de tous les autres contacts. Expérience de l'intimité (ou de son absence) le toucher me fournit les outils appropriés au traitement, fait émerger de façon créative une méthode innovante aux techniques variées où le non verbal peut avoir un rôle majeur, complété par des *feed-back* et des verbalisations explicites. L'observation est capitale : changement de la respiration, crispations musculaires, péristaltisme, tout langage du corps est un guide.

Revenons sur ce qui se passe à cette frontière-contact : l'ajustement créateur. Les nouveautés qui se produisent dans le champ à cette frontière-contact nourrissent la croissance et doivent être transformées pour pouvoir être assimilées et changer l'organisme. Si la situation qui se produit est achevée et assimilée, le résultat sera disponible et fera partie du fond mobilisable pour le contact suivant.

Les comportements répétitifs offrent aux comportements névrotiques la possibilité de limiter les changements. Le S.G.M. est armé contre cela : chaque séance est unique par ses techniques suffisamment variées et créatives.

Au gré des événements client et thérapeute modifient leur

interrelation, la nourrissent pour aboutir à une situation inédite. Ce qui arrive à l'avant-plan de la conscience, compte tenu de l'*awareness* entretenue du client et de la sympathie attentive du thérapeute, peut être la matière d'un travail intégratif ultérieur, ou immédiat, composante d'une totalité nouvelle. Soutenu dans son exploration à retrouver les liens en profondeur avec la réaction physiologique ou émotionnelle que le toucher a provoquée, sous la vigilance du thérapeute attentif à la façon dont le client structure le présent, le client, de séance en séance, progresse dans la construction autonome de son devenir.

Dans son fonctionnement sain, l'individu accepte comme un donné normal de la situation les soifs que son tout, que son organisme manifeste, tels un besoin de caresse, de toucher, d'intimité, de rencontre avec quelqu'un, d'approfondissement d'une relation. Cette acceptation du donné situationnel vient enrichir le "fond" pour les appétits et réactions ultérieures. Ce mécanisme n'est que le déroulement normal du processus bien connu de *figure-fond*.

Par contre, quand la névrose est sous-jacente, l'anxiété se manifeste comme une menace. Agitation ou excitation sont réprimées. Un "fond" de répression étouffe l'autorisation du laisser-aller dans la réaction au toucher, de l'abandon à l'intimité. L'expérience du contact créatif, même s'il est réversif, est réprimée. Le *self* est limité. Le client n'est plus en contact. Il est venu là avec son désir latent d'aller vers autre chose mais il perd de vue son objectif. Son comportement se fossilise en passivité, sans s'ajuster créativement aux circonstances du massage. Je peux utiliser mes compétences "pour ramener le client à la vie", évoquer cette perte de l'ego et essayer de ramener de l'arrière les éléments qui ont induit cette fuite devant le réel, l'amener à une concentration aiguë sur ses manifestations névrotiques par évitement

J'ai évoqué plus haut le cycle du contact adapté au  $\pi$  de Serge Ginger. Tout ce qui se passe de signifiant lors du massage est *contact* dans le champ de la rencontre client-praticien. De ce fait, pour moi, le moindre "événement" est à observer. Il témoigne de la progression ou du blocage de ce cycle de contact tel qu'on l'a

défini. Si, dans les replis du self, ce qui est en définitive recherché c'est l'intimité, les comportements d'intimité, y compris par le toucher, ne vont pas être boudés. L'intimité "vraie" peut aboutir.

Bien sûr, sur la route qui mène à cet objectif, un certain nombre de préjugés concernant l'intimité entreront en action : quelles sont les techniques de contact qui sont permises, les limites de la liberté et de la contrainte, où se situe le "danger" du point de vue thérapeutique. Le client ne sait pas toujours jusqu'où il peut se livrer, s'abandonner en confiance et les sentiments comme la colère, le ressentiment pourront être étouffés comme présentant une menace pour cette intimité à laquelle il aspire. Cette intimité, il peut la protéger en mutilant son propre *self* d'émotions cathartiques, en les réfléchissant de façon frustrante et punitive, transformant ces sentiments en culpabilité. A nouveau le langage du corps me permet de soutenir, par des choix appropriés (gestuels ou verbaux), la libération de ces colères, de ces émotions. *Là encore, le travail verbal est essentiel.*

Chaque expérience d'intimité pourrait tenir lieu de définition, sans mots, de ce qu'est l'intimité. On y prend la mesure de cette fonction importante d'interactivité qu'est *l'intimité vécue*, au niveau le plus unique, un vécu authentique et porteur de croissance se passant à la frontière-contact. Cette expérience spécifique qu'est l'intimité prend place, en réalité, de façon extrêmement signifiante, dans la réalisation de la croissance, comme le résultat des différents ajustements créateurs, qui se sont succédés au gré de leur surgissement imprévisible, porteur d'avenir favorable.

J'ai fait état des résistances qui peuvent apparaître aux différentes étapes de ce cycle : ces résistances marquent l'apparition des interruptions névrotiques possibles. Celle que j'ai soulignée, car elle apparaît de façon prépondérante dans l'intimité, c'est la confluence. Néanmoins, il m'est arrivé de rencontrer des cas de névroses très prononcées où le client n'avait plus en lui les ressources lui permettant de passer d'une confluence transférentielle banale à une confluence saine. Le débordement transférentiel de certains m'a amenée à refuser le massage qu'ils désiraient pour nourrir leur dépendance symbiotique à mon égard et

de me contenter provisoirement de la Gestalt classique.

#### **4 et 5 - Phases de désengagement et de retrait-assimilation**

Une des étapes importantes du Sensitive Gestalt Massage est la phase de désengagement et de retrait-assimilation. Elle relève de mon choix d'une technique structurée de séparation. Je laisse le client seul, quelques minutes, enveloppé d'un drap, lui permettant d'intégrer les ressentis du massage, les événements qui l'ont émaillé, les *insight* libérateurs sur son comportement, l'acceptation des modifications à entreprendre pour "croître". De plus, cette séparation avec moi, vécue dans l'espace et le temps, atténue les dépendances transférentielles qui auraient pu s'installer, met le client face à son autonomie, face à une appropriation personnelle. Une assimilation du vécu commence alors. Ce temps d'intégration met la personne en contact avec son ressenti et avec une réflexion première, ce qui pourra alimenter de façon constructive le *feed-back* qui suivra à mon retour. Je mets alors en place le protocole de retrait-séparation : le rituel de l'énergétisation et de remise en situation "face au quotidien", suivi du *feed-back* qui clôt, provisoirement, l'assimilation initialisée au cours de ce cycle de contact.

### **Pour conclure**

Cette réflexion sur le déroulement d'un Sensitive Gestalt Massage tel que je le conçois a montré que les principales techniques de la Gestalt-thérapie s'y retrouvent.

Bien sûr, le travail à la frontière-contact s'y déroule par le biais d'une interface majoritairement utilisée, la peau. Mais nous avons vu aussi que ce travail se faisait essentiellement dans "l'ici-maintenant-comment", avec, omniprésente et réactivée, l'awareness. Cette concentration sur le vécu du moment, la reconnaissance de l'environnement spécifique, la vigilance et la concentration psychique sont des prises de conscience essen-

tielles. La relaxation a pu induire une "attention flottante" aux aguets des "phénomènes", internes ou externes, qui se produisent : cette attention focalisante est riche d'information, elle donne accès au "matériel". En outre, la récupération systématique du schéma corporel et la reconnection avec le corps-esprit total par la production, l'activation et la résolution des Gestalts successives est une des procédures essentielles. L'attention portée aux mécanismes de défense, essentiellement à la confluence, à la rétroflexion, mais également à tous les autres est présente en permanence tout au long des séances. Et pour chaque événement qui se produit, le praticien est vigilant au processus de l'expérience en cours. Les interruptions dues au surgissement émotionnel ou à tout autre motif de perturbation sont passées au crible des questions habituellement utilisées en Gestalt. Il faut aussi souligner ma préoccupation centrale : amener le client à l'autonomie, à la prise de responsabilité et cela au travers des différentes phases de ce parcours expérimental.

Une séance de S.G.M. peut être, pour le client, la première occasion de vivre une confluence saine dont l'expérience-découverte pourra être transférée à d'autres moments de la vie quotidienne.

Tout cela se réalise dans le contexte d'une relation thérapeutique faite, *dans la rencontre*, de sympathie, de cheminement parallèle attentif à toutes les dimensions du patient qu'elles soient somatiques, intellectuelles, affectives, relationnelles, sociales, spirituelles. Domine, dans la relation thérapeutique, le partage chaleureux et prudent des événements, des hésitations, des progressions. Le dialogue n'est pas simplement verbal. Il est tactile, immédiat, directement perceptible. C'est ce supplément qui est le levier complémentaire par lequel le Sensitive Gestalt Massage peut offrir un nouveau modèle gestaltiste de la relation praticien-client, plus physique, plus corporelle.

*(Extrait d'un texte plus développé).*

### Résumé

*Bien sûr la Gestalt-thérapie est une thérapie du contact. Mais celui-ci devrait-il rester abstrait ? Il est vrai que Sandor FERENCZI, dans la lignée psychanalytique ou Laura Perls, dans l'émergence gestaltiste, n'ont pas eu peur du toucher physique. Mais l'ombre d'une sexualité latente susceptible de passer à l'acte et le tabou du toucher restent comme une crainte qui plane au-dessus de la pratique de chaque thérapeute.*

*Dans cet article, je veux partager mon expérience personnelle : par la médiation des techniques spécifiques du Sensitive Gestalt Massage ® et de la Gestalt-thérapie, faire de l'intimité, l'approche physique y étant incluse, un outil thérapeutique de premier plan.*

*Deux rails de sécurité me guident, solides sauvegardes éthiques et déontologiques. Ces deux axes structurants sont comme deux fils d'Ariane qui conduisent le client vers l'autonomie et maintiennent le thérapeute dans une distanciation chaleureuse. Pari qu'il fallait imaginer et mettre en acte. Il était intéressant de mettre cette pratique en lumière pour aller plus loin dans la démystification de la crainte du toucher thérapeutique.*

### Bibliographie

- Martin BUBER, 1951. *Heilung aus der Begegnung, Gestalt-thérapie* 1/94, Ed. Humanistische Psychologie. *Je et Tu*, Aubier-Montaigne, p.31
- Jean-Marie ROBINE, 1990. *Le Contact, expérience première*. Revue de Gestalt n°1.
- Serge et Anne GINGER (1987), *LA GESTALT, une Thérapie du contact*, Hommes et groupes Editeurs. Paris. 5 ème édition 1994
- Laura PERLS, 1993. *Vivre à la frontière*, EDR. Montréal.
- Louis J.M.SAHUC, 1960. *Homme et femme*, Bloud et Gay.
- Abraham MASLOW, 1972. *Introduction to Humanistic psychology*. Monterey.
- Douglas M. DAVIDOVE, 1991. *L'intimité en Gestalt Thérapie*, Revue de Gestalt n°2.