

# La Gestalt-thérapie: une source d'inspiration pour le shiatsu?

Olivier de Stexhe

## Introduction

Historiquement, shiatsu et Gestalt-thérapie (GT) ont des traits communs. En effet, comme le shiatsu, la GT naît dans la première moitié du XXI<sup>ème</sup> siècle. Shizuto Masunaga, féru de psychologie, a voyagé en Occident et a pu être inspiré par les fondateurs de la psychologie humaniste (Abraham Maslow, Carl Rogers, etc.) qui, s'écartant du comportementalisme et de la psychanalyse, amènent à quitter le paradigme individualiste en référence aux valeurs humaines de la Renaissance, période enthousiaste de confiance en l'homme. A l'inverse, on sait aussi que les fondateurs de la GT - Frederik Perls (1893-1970), Paul Goodman (1911-1972) - ont voyagé au Japon, trouvant dans le zen et le tao une confirmation de leurs intuitions : la réalité est la non-séparation (non dualisme).

Force est néanmoins de reconnaître que shiatsu et GT se développent dans des régions et des cultures opposées. Quelle n'est donc pas ma surprise quand, à la lecture du *Que sais-je?* Consacré à la « La Gestalt-thérapie » (Chantal Masquelier-Savatier, 2015), je découvre une vision proche (commune?) de l'homme et de la thérapie.

S'inspirant très fortement de l'ouvrage précité, le présent article donne les grandes lignes de la GT. Le lecteur intéressé pourra être frustré d'en rester à un niveau assez conceptuel, inhérent à l'ouvrage choisi. Il existe bien des façons de poursuivre ses investigations à travers d'autres ouvrages ou en consultant un.e G thérapeute.

Comme praticien shiatsu, j'étudierai en seconde partie d'article ce qui me paraît commun et différent. Plus important à mes yeux, je montrerai en quoi la GT peut enrichir ma pratique personnelle.

## Fondements philosophiques

La GT émerge au départ de courants philosophiques de l'époque: phénoménologie, pragmatisme, existentialisme... De ces courants, la GT reprend à son compte quelques postulats de base, dont voici une sélection :

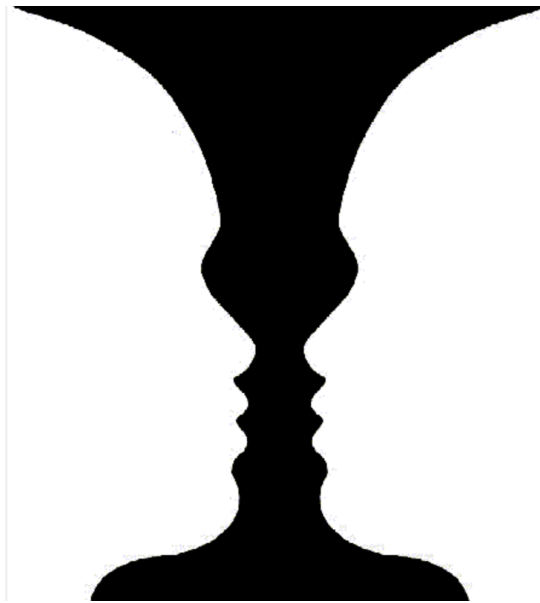
- conscience et expérience: le seul accès au monde est la conscience inséparable de l'expérience en constant mouvement. Ce qui importe est ce qui apparaît d'instant en instant: ce qui s'avère juste à un moment donné ne l'est déjà plus l'instant qui suit. Dans l'ici et maintenant, se condensent le passé et l'avenir.
- primauté de l'expérience sensible (conscience corporelle et émotionnelle) sur la pensée et la langage.
- Indissociabilité moi/monde: la réalité du monde en soi n'existe pas, elle résulte d'une construction personnelle et subjective.
- le fait même d'être au monde est générateur d'angoisse. Chez Freud, l'angoisse résulte du conflit entre la pulsion sexuelle et le refoulement, ce qui se traduit par des symptômes invalidants. Pour les existentialistes, l'angoisse ne s'explique pas, elle fait partie de la condition humaine.

## Définition

« La psychothérapie gestaltiste est une approche existentielle, expérientielle et expérimentale qui trouve sa source dans ce qui est, et non pas dans ce qui a été ou devrait être. » (Laura Perls, 2001).

La Gestalt-thérapie est la thérapie de la « Gestalt », c'est-à-dire qu'elle donne du soin à la « forme » (en allemand, le terme « Gestalt » signifie « forme » ou « figure »), la forme étant le vécu d'une personne. Il peut s'agir du vécu ponctuel (une façon de se comporter, par exemple, face à l'inattendu, au changement ou au danger) ou au contraire du vécu stable sur une période plus longue (avec ses répétitions). Bref, notre façon de « mettre en forme » notre existence.

La GT vise la mise en mouvement des formes figées, douloureuses, comme les sont les symptômes, pour les faire évoluer vers des formes plus dynamiques et satisfaisantes.



## Le champ psychologique

Le champ psychologique désigne l'ensemble des faits existants et détermine la conduite d'une personne à un moment précis. Ce champ ne se limite pas à la personne mais englobe son espace de vie, intégrant tout ce qui influence directement ou indirectement le comportement individuel. La GT en tire le principe de l'indissociabilité organisme/environnement.

Le champ est l'environnement psychologique total dont une personne a l'expérience subjective: deux réalités apparaissent: la réalité objective, physique et culturelle, extérieure à la personne et la réalité mentale de la personne qui crée sa propre réalité subjective. Il s'agit d'un champ phénoménal irréductible aux données objectives qui le constituent et indissociable de la personne qui l'organise.

5 principes de la théorie du champ:

- organisation: le sens d'un comportement provient de la prise en compte de la totalité des faits co-existants dans une situation. Ainsi, l'objet ne possède pas de propriétés permanentes, il se définit selon la configuration.
- contemporanéité: le comportement condense l'actualité des influences dans le champ. Ainsi, le passé et le futur sont, simultanément, des parties du champ psychologique à un moment donné. Le phénomène actuel inclut à la fois la résultante du passé et la projection dans l'avenir. La perspective temporelle change continuellement.

- singularité: toute généralisation est bannie: les significations sont à construire de manière singulière. Ainsi, par exemple, dans un groupe, chacun vit différemment la même situation, mais la même personne peut avoir une version différente de sa propre histoire selon le moment où et à qui elle le raconte.
- importance du processus plutôt que du contenu : le champ subit des changements continuels. L'expérience est provisoire: elle se construit d'instant en instant. Le thérapeute est attentif à la façon dont les choses se passent avec le patient (sensations, gestes, mimiques, voix, émotions). Il ne cherche pas d'explication causale des faits.
- rapport pertinent: rien n'est à exclure. Chaque élément de la situation contribue de manière potentiellement significative à son organisation. Il s'agit d'être attentif à ce qui est pertinent ou intéressant, que ce soit momentanément ou non. C'est ce qui permet de voir comment le champ est organisé à ce moment-là.

Ce dernier principe amène à prendre en compte la présence de l'observateur ou du thérapeute et son influence sur le déroulement du processus. Toute présence, même invisible et silencieuse, a un impact. Le thérapeute fait partie de l'expérience du patient, il s'inscrit dans le champ perceptif de celui-ci. L'implication du thérapeute est une donnée qui différencie profondément la posture du G thérapeute de celle du psychanalyste.

### **Le principe d'unité du champ organisme/environnement.**

L'homme influence son entourage en même temps qu'il est influencé; à la fois affecté et affectant, il est indissociable de son environnement. Cette conception unitaire du « champ organisme/environnement » bouscule la conception traditionnelle du sujet. La vision gestaltiste met l'accent sur la manière singulière de chacun d'être au monde et de contacter ce monde, ouvrant une possibilité féconde de mouvements et d'ajustements de frontière-contact, dans un va-et-vient continu entre le dedans et le dehors, entre le moi et le non-moi. C'est très novateur par rapport à la vision intrapsychique de la psychanalyse: le contact avec l'environnement est une composante essentielle du développement.

La notion de « contact » est dynamique: « l'agressivité » permet de s'ajuster au monde et de croître. L'organe qui permet d'échanger avec l'environnement est symbolisé par la notion de « frontière-contact ». L'ajustement créateur devient un double mouvement permanent dans une vision transformatrice de soi par le monde et du monde par soi. Le champ organisme/environnement forme un tout indissociable.

### **La Gestalt inachevée.**

Une tâche inachevée préoccupe plus qu'une oeuvre accomplie : les enfants se souviennent plus de l'énigme à résoudre que du problème résolu. La tension vers l'obtention d'une « bonne forme » maintient en suspens et mobilise un travail.

Perls s'inspire de ce principe de G inachevée pour poser l'hypothèse de la névrose, conséquence de l'interruption du cycle de satisfaction des besoins: la survenue d'un événement traumatique arrête le déroulement de l'expérience, ou un environnement défaillant maintient le sujet dans une attente qui freine ou bloque le processus. Cette théorie de la G inachevée, accordant de l'importance à l'histoire passée dans les perturbations présentes, se rapproche du principe de répétition freudien, selon lequel le sujet a tendance à reproduire les situations souffrantes. L'évolution contemporaine de la GT s'intéresse à la fixation de la G plutôt qu'à son achèvement, visant la remise en mouvement plutôt que l'explication causale du symptôme.

### **Le holisme et l'auto-régulation organismique.**

Ce concept renvoie à la tendance humaine à se rassembler et à former une totalité dans un équilibre mouvant (Jan Smuts). Le neurologue allemand Kurt Goldstein (1878-1965) applique de ce principe à l'organisme: principe d'auto-régulation, réfutant la dichotomie entre le biologique et le

psychique, ainsi qu'entre le normal et le pathologique (anticipation des découvertes contemporaines des neurosciences).

La faculté d'assimiler la nouveauté se ressourcement continuellement par la relation à l'environnement. Capacité de l'organisme à tendre naturellement vers l'équilibre (homéostasie).

## **Une théorie du contact**

Le contact est le phénomène qui précède toute organisation de l'expérience. Dans la vision gestaltiste, le contact est dynamique. Il vise à la fois:

- le comportement moteur (« aller vers et prendre »);
- la prise de contact sensorielle, c'est-à-dire l'échange continu dans le champ organisme/environnement, aller-retour simultané de transformation réciproque. Tout individu est unique et s'ajuste constamment dans le contact avec ce qui n'est pas lui.

Le self gestaltiste. Le self correspond au système de contact à tous les instants. Le self varie avec souplesse: ses variations suivent les besoins organiques dominants et la pression des stimuli de l'environnement. Le self est la frontière-contact à l'oeuvre: son activité consiste à former figures et fonds. La figure du moment (sensation, sentiment, représentation) émerge et prend forme (avant plan) à partir d'un fond indifférencié (arrière-plan). Le rapport figure-fond est mouvant. Au coeur de cette danse des figures et des fonds, le self est l'artisan du contact; il se mobilise dans et par le contact à la frontière organisme/environnement.

Le self n'est pas une entité: il n'a pas d'existence propre, spatiale ou antérieure. Il ne se révèle pas à l'occasion du contact, lui-même est le contact en train de se produire. Le self est un processus variable et temporel: l'attention porte sur le déroulement de la situation d'instant en instant.

La frontière-contact est lieu métaphorique des échanges entre organisme et environnement. C'est là, à la limite entre les deux, que les événements psychologiques ont lieu. Nos pensées, nos actions, nos comportements, nos émotions sont différentes manières de vivre ces événements qui se passent en lisière, au point de contact.

La frontière-contact, simultanément, relie et différencie; telle la peau, qui est à la fois limite et zone d'échange. La peau est le seul organe sensoriel qui implique le passif et l'actif: on ne peut toucher sans être touché. Cette image illustre bien le double mouvement de soi vers le monde et du monde vers soi.

L'ajustement créateur. Tout contact est créatif et dynamique. Tout contact est ajustement créateur de l'organisme et de l'environnement. L'ajustement conservateur devient invalidant s'il persiste dans le temps ou s'étend à de nouvelles situations. L'ajustement créateur consiste à inventer de nouvelles formes, telle la libération émotionnelle ou la verbalisation. La fluidité entre la conservation et la création est indispensable. Cet équilibre entre les ajustements est la fonction essentielle du self.

La vision de la santé chez Perls et Goodman s'appuie sur une autorégulation spontanée, selon le principe de l'homéostasie. La pathologie résulte des interruptions, inhibitions et autres accidents qui viennent compromettre l'ajustement créateur. La situation thérapeutique offre l'occasion d'expérimenter le processus de contact et de mettre en évidence les éventuels blocages.

La séquence de contact rend compte de ce processus: le cycle de contact présuppose de boucler une Gestalt. La mise en oeuvre du contact comporte 4 phases:

- Pré-contact: émergence du besoin à partir des sensations corporelles. Le « besoin » est tout ce qui met en mouvement: appétit, curiosité, pulsion, désir, situation inachevée. La Gestalt émerge du fond indifférencié pour prendre progressivement une forme susceptible de déclencher un « aller vers » l'environnement. L'organisme est poussé vers l'avant sans savoir à l'avance « ni quoi ni qu'est-ce », sans avoir encore conscientisé la nature ou l'objet du besoin.

- Mise en contact: phase d'exploration de l'environnement, grâce à l'excitation stimulée par l'émergence de la figure.
- Plein-contact: rencontre avec l'objet choisi, ce qui implique un lâcher-prise
- Post-contact: retrait qui permet d'assimiler la nouveauté et de se développer. Il n'y a plus ni figure, ni fond. Correspond à la notion de « vide fertile » dans la pratique du bouddhisme zen. L'organisme digère l'expérience vécue pour l'intégrer. Le vide créateur succède au retrait et ouvre à une nouvelle sensation. Chaque Gestalt en alimente une autre.

La succession des séquences de contact s'apparente à l'alternance des vagues, entre le vide et le plein, le fond et la figure.

### **La posture du Gestalt-thérapeute**

Projet thérapeutique. Devant les fluctuations des différents modes d'actualisation du self, le thérapeute tente d'assouplir les modalités du contact, sans préjuger de la forme que cette évolution prendra, ni de son aboutissement. Ce travail impose de déconstruire pour construire et engage le duo thérapeute/patient dans une co-construction.

Le GT est là, dans l'ici et maintenant. Il est attentif à ce qui se passe entre lui et le patient. Ce positionnement phénoménologique, donnant la prévalance à l'être sur le faire, incite le thérapeute à développer sa propre manière d'être, avec le patient. Lâcher le « faire » pour présentifier l'être demande un apprentissage: acquérir une forme de confiance qu'il suffit d'être là pour permettre une nouvelle expérience. Cet « être-là » ne se résume pas à une attente passive mais nécessite une attention constante aux phénomènes émanant de la rencontre.

### La présence

La présence du thérapeute, active et mobilisatrice, fournit au patient une forme de soutien et de sécurité, condition minimale pour établir un lâcher-prise, une respiration, une circulation. Être pleinement là, de tout notre être, corps et âme, ouvert à toutes les possibilités.

La présence est un phénomène de champ.

Différentes options sont possibles: une option réfléchie (posture d'expert) et une option plus ouverte (posture phénoménologique).

### La conscience

L'objectif de la GT est d'établir ou de rétablir le flux du continuum de conscience, fonction du contact entre organisme et environnement. Selon le principe de l'autorégulation organismique, si le contact entre organisme et environnement se déroule sans embuche, point n'est besoin de le conscientiser. La prise de conscience n'est nécessaire qu'en cas d'interruption du flux. 2 types de conscience:

- *awareness*: conscience animale, instinctive; permet de fuir un danger ou accourir à l'odeur d'un bon repas. Tous les sens y contribuent, ainsi que la psychomotricité. Pour les gestaltistes, l'*awareness* est la faculté de contact du self.
- *consciousness*: type d'*awareness* qui s'active en cas de difficultés dans l'ajustement. La conscience a ici une fonction autorégulatrice (réflexion pour résoudre un problème, retrait...).

L'espace thérapeutique permet de rejouer les expériences de contact, faire des liens avec les gestalts avortées, fixées ou inachevées. Ce travail de conscience réflexive fonctionne comme un exercice qui restaure la capacité d'*awareness* et facilite la fluidité du contact. Le patient peut s'ouvrir à un éclair de conscience, insight (ou « illumination » dans la sagesse orientale).

Conscient/ non conscient/inconscient: la GT permet de mettre en figure un ou des éléments du fond indifférencié, oublié, refoulé. Le recours à l'inconscient freudien n'est pas nécessaire ici. Entre ce que le patient sait consciemment et ce qu'il sait inconsciemment, la différence est subtile (« je l'ai toujours su »). Une forme de conscience existe avant qu'elle ne se sache. Il

existe une présence autre pour savoir que l'on sait. Le surgissement dans le champ de la conscience se joue moins dans la dialectique entre le conscient et l'inconscient freudien que dans le rapport intersubjectif à l'autre. Le thérapeute porte pour le patient le désir d'accéder à la conscience.

### Inter-corporalité

La conscience ne renvoie pas à la conscience pure: elle est modalité d'être au monde, et le corps y est totalement impliqué. C'est le corps affecté par l'environnement qui est à l'origine du fait psychique.

Etre un corps. Le thérapeute sera attentif aux manifestations sensorielles et corporelles. Le patient ne possède pas un corps: il est un corps-sujet, qui prend forme dans un mouvement continu.

inter-corporer. Affect, éprouvé et corps sont intimement liés. L'émotion n'appartient pas au sujet, elle surgit dans un choc entre l'interne et l'externe. Elle est ainsi une fonction du champ organisme/environnement. L'expérience du patient influence celle du thérapeute et inversement. C'est une sorte d'alchimie, faite de résonnances mutuelles et de transmission d'affects dans un corps à corps, au sein duquel il est parfois difficile de démêler ce qui serait de l'un ou de l'autre.

De la part du thérapeute, vibrer en résonnance aux émois du patient ouvre à l'intercorporalité. Formuler ce qui se passe en soi à l'occasion de l'autre, de manière directe ou indirecte, en faisant part de son propre ressenti corporel ou émotionnel en présence du patient s'intègre à la co-construction.

### Co-construction

Patient et thérapeute s'engagent dans une aventure commune. Les Gestalts inachevées continuent d'agir: elles parasitent la spontanéité, gênent ou bloquent l'ajustement créateur. La rencontre thérapeutique déclenche une nouvelle situation d'urgence, qui actualise la problématique. Déconstruire pour construire, co-construire et reconstruire.

Ouverture. Accueillir la préoccupation du patient, sans jugement, est la condition nécessaire à l'établissement d'une alliance. Loin de s'en tenir à la reformulation du besoin explicite exprimé au départ, l'enjeu de la thérapie consiste à déplier, déployer, expliciter... Cette ouverture suppose de:

- ratisser le fond: accueillir la diversité de l'expérience sans présupposé et sans projet.
- ralentir: explorer le fond permet l'émergence d'une figure signifiante; ne pas s'engouffrer sur la première piste;
- balayer large: prendre en compte la complexité de la situation. Ne pas chercher d'explication causale. Aucune piste n'est à négliger.

Quand le travail avance et que la figure commence à émerger, on peut alors laisser place à plus fermeté et de confrontation.

La façon d'agir du thérapeute, rapide ou lente, est à voir comme un phénomène de champ qui n'est pas de son seul ressort, mais de la situation commune. Ainsi, les tâtonnements et dérapages ne sont pas des « ratés » mais apportent du matériel à explorer ensemble.

Partir de l'indifférencié. Constater ce qui se passe avec des formules floues, évasives. Se servir de son ressenti pour exprimer la situation présente et aider la construction en prêtant ses mots (« on dirait de la peur »...), afin que le patient puisse ressentir avant de trouver les mots justes. Employer des formes grammaticales ouvrantes, telles que le conditionnel, des « peut-être »... Les métaphores et l'humour sont bienvenus. On peut aussi reculer et retirer une formulation inadéquate (« ah, ce n'est pas ça »). Décrire et commenter ce qui se passe plutôt que de poser des questions, qui risquent de renforcer l'inhibition du patient, de provoquer de la honte de ne pas savoir répondre.

Construction de sens. Le sens de l'expérience se construit dans l'interaction entre le patient et le thérapeute. La recherche de sens (herméneutique) demande de se défaire de la croyance en une

vérité à découvrir. Le sens ne préexiste pas: il s'élabore présentement dans la co-création. De multiples lectures sont possibles, car un même phénomène peut être interprété différemment par un autre, en un autre temps, un autre lieu: le sens donné à la situation présente est le fruit d'une rencontre éphémère; il se construit dans un processus, il n'est pas à chercher dans le contenu.

Dévoilement. L'outil majeur de la co-construction est le dévoilement du thérapeute. Le thérapeute peut éprouver des sensations ou émotions, se laisser aller à la distraction etc. Les modalités de la présence sont à considérer comme des effets de champ: elles ne sont pas imputables au seul thérapeute, mais se déclinent à l'occasion de la situation partagée. L'opportunité de communiquer cet « éprouvé » est à questionner. A côté du dévoilement « involontaire » lié à la simple présence du thérapeute, ce dernier choisira de partager son éprouvé ou de livrer des éléments de sa vie privée s'il considère que cela sert le processus thérapeutique. Ici, la prudence s'impose.

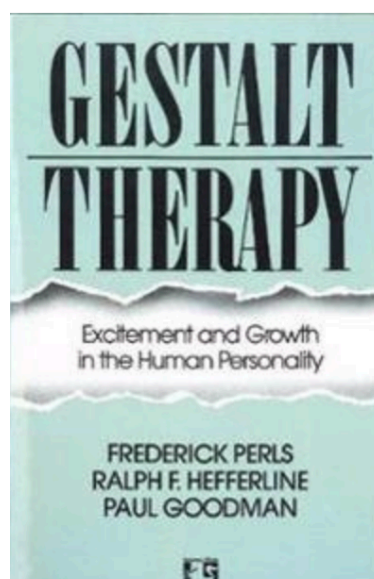
### L'expérience.

« L'expérience se situe à la frontière entre l'organisme et son environnement. »

Déclinaison de l'expérience. L'expérience englobe différentes significations, de la plus subjective à la plus construite. L'expérience actuelle est synonyme d'éprouvé. Elle s'accompagne d'un cortège de réactions sensorielles et émotionnelles. L'expérience peut aussi correspondre à « faire une expérience ». Elle est alors synonyme d'expérimentation. Elle peut enfin être la pratique dont découle une connaissance: « avoir de l'expérience ». Les différentes manières de pratiquer la GT privilégient l'expérience.

Différentes orientations:

- la nouveauté de l'expérience: proposer des expérimentations favorise des expériences nouvelles et assimilables. La GT permet d'exercer son potentiel créateur. Les expérimentations (jeux, exercices, mises en scène, la chaise vide) favorisent l'actualisation de la problématique et l'amplification émotionnelle.
- L'expérience passée: considérer l'expérience actuelle comme étant conditionnée par les expériences passées (Gestalt inachevées, répétitions...) permet de déjouer des scénarios obsolètes. Grâce à la relation thérapeutique.
- L'expérience corporelle. L'éveil des sensations, les manifestations corporelles et leurs fluctuations sont pris en compte dans le déroulé de la séance: les observer, les souligner, éventuellement les amplifier permet de les intercepter, les conscientiser et leur donner du sens. Rejoint le focusing.
- L'actualité de l'expérience dans une perspective de champ. La GT propose un changement de paradigme: passer d'une représentation intrapsychique à une perspective de champ où patient et thérapeute s'affectent l'un l'autre. Enracinement de la démarche phénoménologique, actualisant le passé, intégrant la dimension corporelle à l'expérience.



## Aux croisements de la GT et du shiatsu

Je travaille à temps partiel dans le shiatsu depuis 2012 et à temps plein depuis 2018. Je donne environ 900 séances par an. Ma pratique me conduit à ancrer dans le réel des concepts appris en formation et à les colorer avec ma sensibilité propre. Dans les lignes qui suivent, je chercherai à montrer en quoi la GT non seulement rejoint ma pratique mais m'invite aussi à la faire évoluer.

### Une vision manifestement commune de la santé et de la maladie

A titre préliminaire, je pose que je vis ma pratique du shiatsu comme une thérapie, au risque de m'attirer les foudres des syndicats médicaux : je « soigne » mes clients en cherchant avec eux à stimuler leurs capacités naturelles d'autoguérison. On voit dès l'entame un parallélisme frappant avec la GT: la visée de la thérapie n'est pas de réduire ou de supprimer un symptôme, comme pour revenir à un état antérieur de bonheur perpétuel, mais de traverser la souffrance en lui donnant sens. Contrairement au modèle traditionnel qui vise à l'efficacité et à l'attente de résultats, shiatsu comme GT cherchent à rétablir les conditions optimales au changement, en faisant confiance à l'humain (homéostasie).

Si les pourfendeurs des thérapies non conventionnelles cherchent à m'interdire d'utiliser le mot « thérapeute » parce que ma pratique ne doit pas être confondue avec la science médicale qui guérit la maladie avec des preuves issues d'études randomisées en double aveugle, je suis d'accord avec eux: il n'y a pas de confusion possible. Il n'en reste pas moins que le shiatsu, comme la Gestalt, est une pratique d'accompagnement qui cherche « à prendre soin », quel que soit le résultat, soit une « thérapie » au sens étymologique du terme.

Elargissant le propos, le shiatsu partage avec la GT une même vision de la santé et de la pathologie: le symptôme est un signe inventé par l'organisme pour témoigner d'un déséquilibre. En supprimant le symptôme (avec un médicament, des séances de kiné, une infiltration etc.), je risque de perdre le sens, la signification. La chronicisation du malaise (la mal-a-die) traduit une incapacité à inventer une nouvelle stratégie (une nouvelle « forme ») pour sortir du déséquilibre. La pathologie se définit alors comme un enfermement lié au fait de ne plus pouvoir faire autrement. La santé est au contraire synonyme d'équilibre retrouvé, toujours « mouvant », à la « frontière-contact ».

*La fonction du thérapeute est de donner du soin à l'existence et au vivant, pour favoriser l'autorégulation organismique, c'est-à-dire l'adéquation dynamique naturelle entre l'organisme et le monde. Cette conception holistique stimule la capacité de chacun à se soigner, à retrouver l'équilibre. Le thérapeute n'est qu'un agent du changement: l'éventuelle guérison ne revient pas au seul soignant, mais à la nature qui s'aide elle-même. Le thérapeute ne s'occupe pas de réparer le déficit, mais de remettre en mouvement les formes figées. Sa posture quitte donc le modèle traditionnel d'un expert qui sait pour l'autre, pour s'engager dans l'imprévisibilité d'une aventure commune, même si patient et thérapeute ne partagent pas la même motivation (asymétrie).*

La Gestalt-thérapie, Que sais-je?, page 112

### Le « champ » et les 5 éléments

Selon la théorie des 5 éléments (ou des 5 « transformations »: eau, bois, feu, terre et métal), tous les phénomènes du monde vivant sont interconnectés: émotions, couleurs, saisons, sécrétions, phénomènes climatiques et saisonniers, rythme circadien, tout y passe. Ce n'est pas simplement théorique: au plus la pratique se développe à travers les soins donnés, les soins reçus, les pratiques corporelles et énergétiques (makko-ho, yoga, Qi-gong...), au plus je perçois le flux d'énergie qui unit tous les phénomènes et traverse les corps.

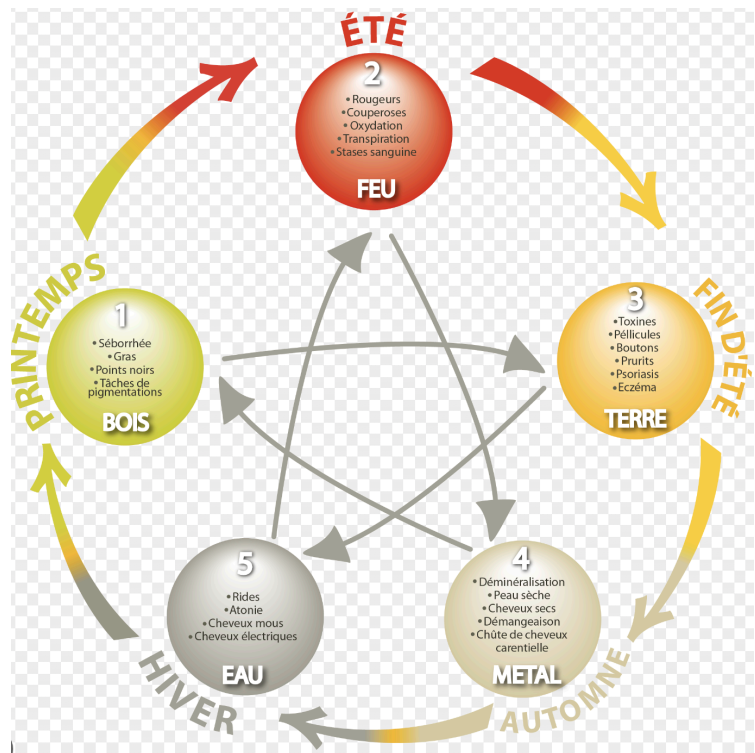


Dans la GT, le champ englobe la personne et tout son espace de vie, intégrant tout ce qui influence directement ou indirectement le comportement individuel. La GT en tire le principe de l'indissociabilité organisme/environnement.

Comment ne pas voir dans le « champ » la trame énergétique qui sous-tend la vie?

### L'ici et maintenant

La GT nous invite à accorder toute notre attention sur ce qui se passe dans l'ici et maintenant. Ainsi, le passé et le futur font partie du champ (contemporanéité). Une autre façon de présenter les choses est de dire que la GT accorde une importance cruciale au processus plutôt qu'au contenu. Elle ne cherche pas d'explication causale des faits.



Dans ma pratique, j'ai souvent été confronté à l'inconfort d'une double contrainte:

- D'une part, la pratique comporte une composante analytique assez développée: l'observation (bo-shin, bun-shin, mun-shin, set su shin) nous permet de récolter des informations jugées utiles pour évaluer la condition et la constitution de notre client (et de là déterminer ce que nous pouvons percevoir de son état de santé) ;
- D'autre part, une pratique « réussie » implique un ancrage dans l'instant présent et une ouverture énergétique qui permet une vraie connexion.

Ces deux contraintes m'ont souvent paru difficile à concilier: en effet, la connaissance mentale de l'état de santé du client et les interprétations qui en découlent orientent sans conteste le traitement (au moins au démarrage), avec le risque associé de fermer la prise en charge à une voie pertinente qui sortirait du schéma d'interprétation. Les chinois avaient eux mêmes bien perçu cet écueil en avançant le concept de Fun Mun Shin, qui fait référence au traitement qui démarre dans l'occultation totale de toute technique préalable d'évaluation.

Je vois que ce même paradoxe traverse aussi les psychothérapies humanistes. Ainsi, par exemple, GT et bioénergie (A. Lowen) mettent toutes deux l'accent sur l'expression du corps et des émotions. Néanmoins, elles diffèrent en ce qui concerne les modalités de l'intervention thérapeutique: en bioénergie, l'analyste agit en expert qui applique une lecture du corps, donne une direction et propose des stratégies. En GT, la conscience s'éveille dans une coprésence, le travail est une co-construction. En d'autres termes, la visée gestaltiste est moins interventionniste que la bioénergie.

La GT semble également résoudre le problème en liant l'importance accordée à l'instant (le thérapeute est attentif à la façon dont les choses se passent avec le patient - sensations, gestes, mimiques, voix, émotions) à celle du processus; qu'est-ce qui se passe là maintenant plutôt que pourquoi ça se passe. La GT s'intéresse donc peu à la cause des événements qui se produisent.

En refusant de s'attacher aux symptômes, le shiatsu prétend par contre s'attaquer aux causes. En effet, l'énergie est « première ». En modifiant l'équilibre et la circulation énergétique, le thérapeute modifie les conditions d'émergence du symptôme.

### **L'énergie et la théorie du contact**

Dans ce que j'ai lu, la GT manie peu le concept d'énergie, alors qu'on sait qu'il est à la base du shiatsu, autant que d'autres pratiques humanistes (bioénergie).

Tout n'est pas réductible. Là n'est pas l'intérêt. Mais la manière de décrire le mouvement dans la théorie du contact présente un intérêt évident quand on la lit avec l'oeil du shiatsushi. Il suffit pour cela d'évoquer la manière dont la GT décrit la séquence de contact (« aller vers et prendre »), en se référant aux « besoins organiques » et à la « pression des stimuli de l'environnement », depuis le pré-contact (« tout ce qui met en mouvement ») jusqu'au post-contact (« le vide créateur succède au retrait et ouvre à une nouvelle sensation. ») Ou encore: « la succession des séquences de contact s'apparente à l'alternance des vagues, entre le vide (kyo?) et le plein (jitsu?), le fond et la figure ».

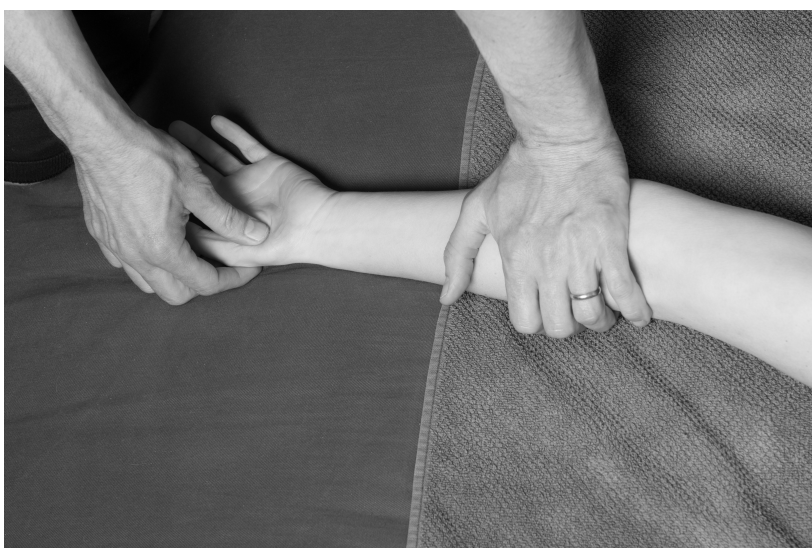
### **L'importance du corps et des émotions**

Comme praticien shiatsu, le corps est la porte d'entrée de prédilection. L'importance donnée au corps dans la GT paraît dès lors bienvenue, d'autant que qu'un tel parti pris tranche avec les générations de psychothérapies d'orientation analytique.

« Il ne s'agit pas d'utiliser un corps, il s'agit d'être un corps. » (Laura Perls, 2001)

J'ai trouvé intéressant de reprendre plus haut une large part de la théorie du contact en GT. Bien sûr, le contact gestaltiste est avant tout relatif à la manière dont le sujet/ organisme entre en relation avec son environnement. Mais appliqué au shiatsu, il colore d'une manière originale l'entrée en relation du thérapeute avec son client.

Je pense ainsi à la double dimension évoquée « comportement moteur » et « prise de contact sensorielle » et, en ce qui concerne cette dernière, à l'expérience concrète que nous, praticiens en shiatsu, faisons des messages « retour » donnés par notre client/le champ.



Je pense ensuite à la variation de tous les instants, permettant de faire émerger la figure sur le fond. Au fil du temps, j'aborde les messages du corps de manière de plus en plus diversifiée. Un peu à la manière des eskimaux qui ont mille façon de nommer la neige, mon toucher rejoint le corps de multiples façons pour m'adapter au terrain (niveau et type de tension) et à l'effet souhaité : pression plus ou moins lente, rapide, profonde, glissement, étirement, mobilisation, percussion etc.

L'extrait sur la peau, comme frontière-contact, est bien connu en shiatsu: appartenant à l'élément métal, la peau est à la fois zone de contact (communication) et frontière de protection contre les agressions et microbes. Avec toutes les associations possibles, notamment en termes de comportements dans la communication ou dans l'isolement.

Là où le praticien en shiatsu sera moins à l'aise, ce sera dans la gestion des émotions qui ne manquent pas d'émerger. L'émotion représente pourtant une forme particulière (une « vibration ») de la même énergie. Il n'empêche, je suis originellement peu formé à gérer en séance l'expression un peu forte de quelqu'émotion que ce soit (sauf notre passionnant parcours en « Emoshiatsu » avec notre ami et formateur Bart Dierick).

### **La thérapie et le thérapeute**

Le shiatsushi partage sans conteste avec le Gestalt-thérapeute cette même invitation à lâcher le « faire » pour présentifier l'être. En insistant de la sorte, la GT semble m'inviter à lâcher ce qui me reste de pression sur les protocoles à suivre. Connaître les points, oui; étudier la Médecine Traditionnelle Chinoise encore mieux... Puis « tout oublier », pour se plonger dans la présence, condition nécessaire au lâcher-prise.

En shiatsu comme en GT, le thérapeute fait partie intégrante de l'expérience. Nous avons tous été formés à ressentir en nous les signes d'un mouvement qui s'amorce chez notre client - un gargouillis, un inconfort, une céphalée, une angoisse...

J'ai été particulièrement intéressé par le passage sur le dévoilement. Pendant plusieurs années, j'observais un silence de carpe pendant le traitement proprement dit, quitte à revenir après la séance par la parole sur des observations, des questions, des interprétations... Pourtant, j'ai toujours perçu intérieurement beaucoup de signes corporels, mais aussi extracorporels: des mots, des intuitions...

Depuis quelque temps, je choisis de partager ces émergences en cours de séance. Pas de façon anarchique mais quand je sens que cela peut servir « l'insight ». J'observe que mon dévoilement verbal offre souvent au receveur une occasion de se dévoiler en résonance, une « autorisation » à ressentir; au même titre que le toucher permet au client de ressentir des tensions jusque là insoupçonnées et que ces tensions font émerger le savoir d'une conscience inconsciente. « Il existe une présence autre pour savoir que l'on sait. »