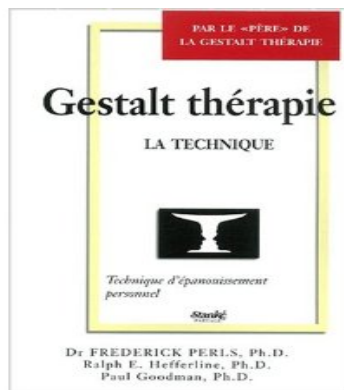


# ***DE LA LECTURE POUR LA PRATIQUE !***

Compte rendu de l'ouvrage

## *La gestalt thérapie : l'art de la prise de conscience de soi*

Compte rendu de l'ouvrage



Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (2001). *Gestalt thérapie. La technique. Techniques d'épanouissement personnel*. Montréal : Stanké.

Recension d'ouvrage réalisée par :

**Jane Prudhomme**, étudiante à la maîtrise en carriéologie, UQÀM

**Catherine Perrault**, étudiante à la maîtrise en carriéologie, UQÀM

**Sandra Chéry**, étudiante à la maîtrise en carriéologie, UQÀM

Sous la direction de :

**Louis Cournoyer**, Ph.D., c.o.

Professeur (counseling de carrière)  
Université du Québec à Montréal

## ***1. La gestalt thérapie : l'art de la prise de conscience de soi***

Dans une société où tout va vite et où nous sommes de plus en plus affectés par le stress, il devient indispensable d'apprendre à vivre le moment présent. Pour certains, cette notion est difficile à appréhender, car bien des gens vivent en se projetant dans l'avenir ou en regrettant le passé. De plus, pour nous, occidentaux cette quête relève presque du luxe. Peu d'entre nous avons le temps de ralentir notre rythme de vie effréné pour apprécier le moment présent. Combien d'entre nous s'arrêtons pour savourer l'odeur du café ou la brise du matin? Pourtant, saisir le moment présent et prendre le temps de ressentir est bénéfique pour notre santé physique, mentale et même affective. Être dans le moment présent nous amène à prendre contact avec soi et son environnement en plus de développer une pleine conscience de soi. Combien de fois s'est-on surpris d'être dans la lune et complètement déconnecté de soi-même et des autres? La prise de conscience de soi suppose aussi d'être à l'écoute de ses besoins lorsqu'on prend des décisions. Il vous est certainement déjà arrivé de faire des choix qui ne vous convenaient pas, tout simplement parce que vous ne vous étiez pas écouté. Tout au long, de cet ouvrage Frederick Perls et ses collègues nous proposent une série d'expériences qui vise à développer notre conscience de soi tout en faisant usage de tous nos sens. Il s'agit d'apprendre à être en contact, dans l'ici et maintenant, avec son corps, nos pensées, nos émotions et nos comportements ainsi que du monde qui nous entoure. Selon les auteurs, la fin de la souffrance émotionnelle réside dans la reconnaissance de ce qui se passe dans l'instant présent en tenant compte de nos sensations physiques, en étant en plein contact avec nos émotions et en acceptant de satisfaire nos besoins (Shepard, 1980).

## **2. Qui est Frederick Perl?**

Frederick Perls est un psychiatre et psychothérapeute allemand. Il est le fondateur de la gestalt-thérapie, qu'il a développée à partir de 1942 avec son épouse, Laura Perls (source : Wikipédia). Né le 8 juillet 1893 en Allemagne, et diplômé en médecine en 1920, il exerce en neuropsychiatrie et découvre la psychanalyse freudienne six ans plus tard. En désaccord avec plusieurs concepts freudiens, Perls cherche à créer une approche de la psychanalyse qui reflète davantage ses convictions. En 1952, la Gestalt Thérapie voit officiellement le jour avec la création du Gestalt Institut de New York que Perls inaugure avec son épouse Laura, thérapeute de formation également. Puis, en 1951 il coécrit avec Paul Goodman et Ralph Hefferline l'ouvrage intitulé *Gestalt Thérapie*, qui deviendra l'ouvrage fondateur de la gestalt. Décédé le 8 mars 1970 à Chicago, Frederick Perls prêcha de par sa vie une conviction profonde : profiter du moment présent et être ce que l'on est vraiment sans aucune restriction.

### 3. Le compte rendu commenté de l'ouvrage

L'ouvrage est divisé en deux parties distinctes et compte 307 pages. **La première partie** porte sur *l'orientation du moi* et se subdivise en 4 chapitres. Le chapitre 1 définit l'aspect scientifique de la gestalt thérapie. Le chapitre 2 présente différentes expériences visant à développer ou à accroître chez l'individu, sa capacité à entrer en contact avec son environnement. Les chapitres 3 et 4 présentent les différentes techniques de prise de conscience intégrée du soi. **La deuxième partie** de l'ouvrage, porte sur *la manipulation du moi*. On y retrouve également 4 chapitres qui traitent globalement de 4 types de mécanismes névrotiques à l'origine des troubles psychologiques vécus par les individus. Ces mécanismes sont : *la rétroflexion, l'introjection et la projection*.

Le chapitre 1 intitulé point de départ porte sur la question scientifique de la gestalt-thérapie. À cet effet, les auteurs nous éclairent sur l'aspect scientifique de la gestalt-thérapie en distinguant deux approches opposées de la psychologie : *l'approche clinique* dont fait partie la gestalt-thérapie et *l'approche expérimentaliste*. Parmi ces deux approches, c'est celle de la clinique qui a connu beaucoup de controverse notamment en ce qui concerne sa méthodologie. Les expérimentalistes reprochent aux cliniciens leur manque de rigueur ainsi que leur incapacité à fournir des preuves scientifiques sur les résultats qu'ils obtiennent dans leurs interventions. La gestalt, au même titre que d'autres disciplines de l'approche clinique, a connu le même sort. À cause du caractère subjectif de ses concepts et de ses méthodes d'intervention, elle a eu beaucoup de mal à s'insérer dans le domaine de la psychologie américaine qui a longtemps privilégié des approches plus objectives et expérimentales. Cela dit, l'opposition présumée entre l'approche expérimentale versus celle clinique est un faux débat. D'ailleurs pour les pionniers de la psychologie, ces méthodes n'étaient en rien antagonistes. Il est vrai que ces deux disciplines ont des approches différentes. *L'expérimentaliste* est axé sur l'objectivité et la recherche de la preuve scientifique des phénomènes qu'il observe. Son objet d'étude est délimité et reproductible. *Le clinicien* quant à lui, s'efforce de travailler avec la subjectivité de l'expérience humaine; son but étant de faire apparaître ce qu'il y a de plus typique chez l'individu. Il s'intéresse au vécu l'être humain. Autrement dit, l'approche clinique est une approche plus exhaustive, qui s'intéresse à l'être humain dans sa totalité. *Bien que ces deux approches diffèrent l'une de l'autre, doit-on pour autant les exclure mutuellement?* Face à ce questionnement, les auteurs estiment que ces deux approches sont de valeurs égales et doivent être prises de façon complémentaire. Voyons pourquoi. Nous estimons que le fait d'adopter une approche strictement expérimentale revient à restreindre son champ d'études uniquement à des phénomènes qui sont observables et mesurables. Ainsi, on fait fi de la richesse d'information que nous livre le monde subjectif de l'être humain. De plus, l'expérimentation tout comme la reproduction sont impossibles avec la souffrance humaine puisqu'il se pose immédiatement des problèmes d'éthiques. Par exemple, on ne créera jamais un trouble mental pour en cerner les variables. Adopter une telle approche c'est aussi étudier l'être humain comme une machine et de façon impersonnelle. Or, chaque personne est un être singulier et complexe. Il doit donc être étudié de façon globale et unique. Ceci implique de sortir de la généralisation pour entrer dans la compréhension de la situation concrète, tel qu'elle est vécue par le sujet. Vu sous cet angle, il sera donc intéressant pour les expérimentalistes de

tenir compte des aspects subjectifs du fonctionnement de l'être humain, comme c'est le cas dans l'approche clinique.

Le chapitre 2 intitulé *le contact avec l'environnement*, présente différentes expériences visant à développer le contact avec son environnement. La première expérience porte sur la prise de conscience de soi dans son environnement immédiat. Il s'agit plus spécifiquement d'amener la personne à rester en contact avec lui-même dans l'ici et maintenant. Le but n'est pas tant de chercher nécessairement à changer sa réalité, mais d'en prendre tout simplement conscience. L'exercice consiste, dans un premier temps, à décrire son expérience présente, ce dont on a immédiatement conscience, en utilisant les termes « ici et maintenant (ou en ce moment) ». Par exemple, la personne dira : « en ce moment, je suis dans mon salon. Je discute avec mon conjoint ». Dans un second temps, elle tentera d'observer ses résistances, c'est-à-dire, les sentiments ou les pensées qui l'empêchent de se livrer pleinement à l'exercice. Par exemple, elle s'apercevra que l'exercice provoque en elle de l'ennui, de la peur, de l'agacement, de la tristesse, ou tout le contraire. *La notion de l'ici et maintenant* est importante en gestalt-thérapie, car les gestaltistes considèrent que le réel ne peut être perçu que dans un espace-temps et dans un lieu précis. D'où l'importance pour la personne de se concentrer sur le moment présent pendant lequel il expérimente quelque chose (le maintenant); ainsi que le lieu où il se situe (l'ici). Cette prise de conscience de sa réalité présente permet de réaliser l'immédiateté de son expérience et de vivre une expérience concrète. L'idée est de prendre conscience des choses au moment où elles se produisent. La deuxième expérience vise à *prendre conscience des résistances qui surgissent* lorsqu'on entre en contact avec notre environnement. Il s'agit des conflits internes qui surgissent lorsque certaines parties de notre personnalité ou certains éléments d'une situation entrent en opposition. Par exemple, on vivra un conflit intérieur ou, à tout le moins, un malaise si nos pensées ne sont pas en harmonie avec nos agissements ou si l'on éprouve des sentiments contradictoires face à une personne (l'amour versus haine). Pour les gestaltistes tout comme pour les psychanalyses, ces résistances surviennent lorsque nos désirs inconscients (ceux de la partie en nous qui résiste) sont l'opposé de nos désirs conscients (ceux qui nous poussent à agir). Ces conflits intérieurs se développent tout au long de nos expériences et sont généralement inconscients. L'expérience proposée ici vise donc à prendre conscience, dans un premier temps, des forces opposées de notre personnalité, c'est-à-dire nos désirs ou pensées contradictoires. Puis, de les décrire avec exactitude. Il s'agira d'observer ses pensées, son comportement ou sa vie comme s'ils étaient le contraire de notre réalité actuelle. Ensuite, décrivez ce que vous ressentez face à ces expériences ainsi que les résistances qui apparaissent. Dans les rêves, nous expérimentons de façon spontanée ces contraires. Comme dirait Freud, nos rêves sont les réalisations de nos désirs refoulés et inavoués. Par exemple, si dans notre vie nous nous sentons comme un raté, nous rêverons d'une vie où nous sommes pleinement épanouis et accomplis. Ce simple exercice de prise de conscience de ses résistances est susceptible de produire des blocages et de déstabiliser la personne, quitte à rendre impossible la réalisation complète de l'expérience. Ainsi, l'individu serait tenté d'inhiber ou rejeter les parties opposées de notre personnalité afin de fuir cette réalité de ce qui nous effraie. Selon les auteurs, l'attitude à adopter face à cela, est de prendre conscience tout

simplement de nos conflits intérieurs sans chercher à les résoudre immédiatement. La visée de cette expérience est de prendre conscience de nos résistances pour mieux les évaluer plus tard. Elle permet également d'unifier les parties opposées et désintégrées de notre être. Un autre avantage lié à cet exercice est d'amener l'individu à développer sa capacité d'imagination et sa capacité à résoudre les problèmes de façon plus créative. Cet acquis est d'une grande importance puisque pour être en mesure d'évaluer nos résistances et de les vaincre plus tard il faut être capable d'imaginer et d'apprécier différents aspects d'une situation. Par ailleurs, *l'attention et la concentration*, présentées comme troisième expérience dans le chapitre 2 est un autre moyen pour faciliter le contact avec l'environnement. Les auteurs distinguent deux types d'attention : l'attention spontanée et délibérée. La première est celle que l'on porte sur les choses qui nous attirent et nous excitent. Ce type d'attention est plus sain que l'attention délibérée puisqu'elle se fait de façon libre et spontanée. Par contre, la seconde nécessite un effort délibéré. Elle est aussi plus difficile à réaliser, car on se sent obligé de le faire. Ce type d'attention est à éviter, car le fait de se forcer, de façon compulsive, à voir ce qui ne peut être vu peut être dommageable pour l'individu. Les auteurs nous invitent donc à développer davantage une attention plus spontanée et volontaire. Cependant, il arrive que dans certaines situations ce type d'attention devienne plus difficile à obtenir. Par exemple, dans le cas des résistances citées précédemment, on constate qu'elles grugent énormément d'énergie chez la personne, ce qui diminue par le fait même son attention et sa capacité de concentration. En fait, nous dépensons tellement d'énergie pour essayer de refouler nos désirs qu'on n'est plus disposé à se concentrer sur d'autres choses. Les éléments sur lesquels portent les résistances deviennent alors des éléments perturbateurs qui nuisent à notre concentration présente. D'où l'importance de s'en débarrasser. Les gestaltistes illustrent bien cette situation par la notion de *figure et de fond*. Le fond représente l'ensemble des éléments perturbateurs qui nous empêchent de nous concentrer de façon spontanée sur la figure qu'on tente de voir. En d'autres termes, le fond c'est ce qui distrait notre attention sur les objets, nos pensées et nos émotions. Prenons l'exemple d'une table blanche (la figure) situé dans une salle très éclairée dont l'arrière-fond est composé de plusieurs objets attrayants de couleur semblable (tableaux peints en blanc par exemple). Vous remarquerez qu'il est difficile de porter son attention sur la chaise en particulier, car les objets qui l'entourent captent davantage notre attention. Maintenant, si l'on obscurcissait la salle et les objets aux alentours, la chaise nous paraîtrait plus visible et plus attrayante, car on l'aurait débarrassé de tous les éléments distrayants. Ceci nous amène à la notion d'unification de la forme (la gestalt). Pour que cette figure soit visible et attrayante, il faut que sa forme soit unifiée, c'est-à-dire que toutes les parties qui la constituent sont rassemblées en un tout. Pour cela, il faut vider la forme de son fond. En d'autres termes, une forme est unifiée uniquement sur un fond vide. Dans cette relation dynamique entre la figure et le fond, on note deux principaux obstacles à la concentration ou à l'attention spontanée : lorsqu'on *fixe trop longtemps la figure* et lorsque *le fond est trop chargé*. Dans le premier cas, lorsqu'on concentre notre attention trop fixement sur la figure, au point où le fond ne suscite plus aucun intérêt, on en vient à tomber dans une sorte de « transe hypnotique ». Dans le deuxième cas, lorsque le fond est trop chargé d'éléments attrayants, comme on l'a vu dans l'exemple précédent, ils distraient notre attention. La difficulté dans ce cas est de vider le fond de son contenu. Il reste tout de même à savoir comment faire pour développer une attention et une concentration de type

spontanée. Sur ce, les auteurs proposent comme exercice de laisser aller son attention d'une pensée à une autre en notant les éléments (le fond) qui bloquent notre concentration et notre attention. Par exemple, on observera les pensées et les émotions qui surgissent lorsqu'on tente de faire un bilan de notre relation conjugale. Observez ensuite à quel point vos craintes, par exemple, vous empêchent de vous livrer à cette tâche en toute objectivité. Dans la quatrième expérience, les auteurs nous proposent une autre façon de prendre contact avec notre environnement en pratiquant l'expérience de *l'unité différenciée* des objets qui nous entourent ou des pensées, des émotions qui nous habitent. Cette expérience se pratique en deux étapes : la *différenciation et l'unification*. La première étape consiste à différencier les objets, c'est-à-dire à décortiquer les différentes parties ou éléments d'un objet ou d'une situation. La seconde étape consiste ensuite à rassembler ces différentes parties en un tout cohérent. On parle alors d'unification. Ainsi, pour appréhender les choses dans leur globalité, c'est-à-dire pour obtenir, « l'unicité » d'un objet ou d'une situation, il faut dans un premier temps arriver à différencier ses parties ou éléments distincts. Les constructivistes parleront de déconstruire la réalité pour mieux la reconstruire. Observez par exemple un objet ordinaire, une chaise. Notez les différentes parties qui la composent ou les différentes fonctions qui peuvent lui être attribuées. C'est l'étape de la différenciation. Puis, pendant que vous remarquerez les détails de cette chaise et que vous les analyserez un par un, vous verrez comment ces éléments s'agencent les uns aux autres pour former une structure cohérente. C'est la phase de l'unicité.

Le chapitre 3 porte sur les techniques de prise de conscience de soi. Il s'agira de faire l'expérience à la fois du corps et de l'esprit. Ici les sens qui sont sollicités sont les *propriocepteurs*. Ce sont les récepteurs situés dans les muscles, les articulations et les tendons. Dans le chapitre précédent, on s'intéressait par contre aux sensations transmises par les récepteurs situés à la surface du corps (ceux de l'ouïe, du touché, du goût, etc.), *extro-récepteurs*. La première expérience proposée dans ce chapitre (expérience 5) vise à *renforcer notre capacité à nous souvenir des événements passés*. Il s'agit de choisir un souvenir et de décrire dans les détails, ce qui se passe du point de vue des pensées, des émotions et des réactions. Tout au long de l'exercice, on cherchera à actualiser les images comme si elles étaient dans l'ici et maintenant en utilisant sa mémoire visuelle. On essaiera également d'intégrer les impressions qu'on obtient de tous ses sens pendant qu'on évoque le souvenir. On nommera par exemple, ce qu'on a senti, vu, entendu, goûté ou touché. Cet exercice permettra d'identifier ses forces et ses faiblesses au niveau de sa mémoire et de sa capacité à se souvenir. Par exemple, vous constaterez que vos souvenirs auditifs sont plus marqués que vos souvenirs visuels ou olfactifs ou vice versa. Vous aurez également à identifier vos résistances. Par exemple, vous constaterez que vous avez plus de difficultés à évoquer des souvenirs douloureux qu'heureux. La seconde expérience vise à *aiguiser le sens du corps* (Expérience 6). La prise de conscience de soi passe par la prise de conscience de son corps. Il s'agit de prendre conscience de chaque partie de son corps. Pour cela, il faut prendre le temps de sentir ses membres pour ensuite s'attarder sur les tensions musculaires et douleurs qui en résultent. Les auteurs mentionnent que la prise de conscience du corps demeure un exercice plutôt difficile, mais elle est « aussi le moyen de guérir toutes les maladies psychosomatiques ». La troisième expérience porte sur *la continuité des émotions* (expérience 7). Il s'agit de

prendre conscience continuellement de ses émotions. La quatrième technique (expérience 8) est en continuité avec la précédente. Elle consiste à devenir, cette fois, conscient de ses émotions refoulées. En revivant dans l'imaginaire des épisodes où vous n'aviez pas pu librement exprimer et vivre les émotions qui y sont liées. Les auteurs encouragent de vivre la même scène (et d'autres situations contenant d'autres types d'émotions) plusieurs fois jusqu'à ce que l'émotion soit bien vécue dans le présent. La cinquième expérience (expérience 8) consiste à *s'exprimer par la parole*. Il s'agit d'utiliser les mots pour décrire les expériences directes de contact que nous vivons au quotidien, ainsi que les émotions qui y sont reliées. La parole contribue donc au processus de prise de contact. Par exemple, nous pouvons raconter les événements heureux, cocasses, fâcheux et insolites qui parsèment nos journées, nos vies en prenant conscience des émotions qui nous habitent. Les auteurs font remarquer que la parole peut devenir une échappatoire pour éviter de penser à quelque chose d'indésirable ou de ressentir une émotion désagréable. Tout comme on peut se servir de la parole pour éviter de faire face à quelqu'un. Combien de fois, préférons-nous laisser un message sur un répondeur au lieu de nous adresser directement à quelqu'un ou enchainons-nous une conversation vide de sens pour éviter de ressentir un malaise? Néanmoins, bien des gens ont de la difficulté à exprimer leurs pensées pour diverses raisons. Ils cherchent leurs mots ou ignorent comment exprimer ce qu'ils pensent. Pour rétablir la concordance entre le discours intérieur et le discours extérieur (à haute voix) et pour favoriser une prise de contact accrue avec soi-même, les auteurs nous invitent à pratiquer un exercice simple. Commencer l'expérience en vous écoutant lire à voix haute. Ensuite, faites le même exercice en vous écoutant lire intérieurement. Puis pendant que vous exécutez cet exercice, écoutez vos pensées intérieures. La dernière expérience (expérience 9), et non la moindre, consiste à *intégrer la prise de conscience*. Les exercices précédents visaient à développer la capacité à entrer en contact avec soi-même et son environnement. Par conséquent, à la fin de tous ces exercices, l'individu devient plus conscient de son corps, de ses désirs, de ses sentiments et du monde qui l'entoure. L'intégration de la prise de conscience signifierait d'être en accord avec ce que l'on pense et ce que l'on ressent tout en faisant place à plus de spontanéité et de se donner la liberté d'être soi-même. Les auteurs nous rappellent que la Gestalt Thérapie est une approche holistique qui mise sur le fonctionnement unitaire de la personne avec son environnement.

Le chapitre 4, intitulé « prise de conscience dirigée », traite d'une première forme de résistance lors du contact : la confluence. Les exercices proposés aideront le lecteur à diriger son attention plus spécifiquement sur des sentiments et des manifestations physiques qui révéleraient des blocages vécus lors des exercices de prise de conscience. Trois expériences sont proposées à cet effet. La première (Expérience 10) porte sur *la conversion de la confluence des différentes prises de conscience en contact*. La confluence fait partie des nombreux mécanismes de défense utilisés pour éviter ou interrompre le processus de contact. Cette situation produit un état fusionnel dans lequel il devient impossible d'établir une différence entre deux entités. Par exemple, un couple devient confluent lorsqu'il décide de tout faire ensemble, de s'habiller de la même façon ou de se consulter pour chaque décision, même les plus banales. Cette dynamique symbiotique dénie l'existence des besoins et des désirs individuels des amoureux. La disparition de la frontière-contact ne peut favoriser la prise de conscience lorsqu'il y a

confluence. La seconde expérience (expérience 10) encourage l'individu à reconnaître et à poser ses limites afin de mettre un terme à la confluence et les sentiments de culpabilité et d'anxiété qui l'accompagnent. Assumer son individualité, reconnaître ses désirs, valoriser ses besoins et se remettre en question sont autant de moyens pour renouer le contact avec soi-même et d'affirmer son existence dans le *ici et maintenant*. La troisième expérience (expérience 11) consiste à *transformation l'anxiété en excitation*. L'anxiété, la culpabilité et le ressentiment sont des sentiments courants en relation d'aide. Selon les auteurs, la confluence suscite ce type de sentiments lorsque l'on tente de bloquer l'excitation ressentie lors de la phase de pré-contact du processus de la prise de conscience. Cette excitation réprimée devient manifeste « par des signes tels que l'agitation, l'accélération du pouls, une respiration hachée et des tensions musculaires » (p.181). L'exercice consiste, dans un premier temps, à prendre conscience de ses tensions musculaires et de sa respiration haletante. Par la suite, on prend un moment de concentration qui favorisera le relâchement musculaire et une respiration plus profonde. La gestalt-thérapie suggère de découvrir les besoins et les désirs en lien avec les excitations réprimées pour les accepter et laisser libre cours au processus de contact.

Le chapitre 5, *La situation modifiée*, sert de prélude à la deuxième partie du livre. Les auteurs nous introduisent à trois dysfonctionnements de l'organisme lors de la prise de contact : la rétroflexion, l'introjection et la projection. Les techniques et exercices présentées dans les chapitres suivants nous aident à être conscients de la présence de ces mécanismes de défense dans notre quotidien.

Le chapitre 6 porte sur trois façons dont la rétroflexion peut être expérimenté. La première façon (expérience 12) est *la recherche du comportement mal dirigé*. La rétroflexion consiste, selon les auteurs, à retourner contre soi un comportement qui était destiné à un objet ou à une autre personne. L'individu devient sa propre cible. Ce mécanisme est enclenché lorsque la personne ne parvient pas à satisfaire un besoin suite aux difficultés insurmontables rencontrées dans son environnement. L'organisme tente alors de rétrofléchir son comportement pour empêcher sa satisfaction. Ce concept, développé par les penseurs de la Gestalt, renvoi au fait que l'organisme n'est plus conscient de ce qu'il supprime, car tout ce que l'on refoule ou bloque est complètement inconscient pour l'organisme. Dans ce cas, on amènera l'individu à prendre conscience du blocage et du processus, c'est-à-dire, de la façon dont il rétrofléchit son comportement. La pathologie s'installe lorsque la rétroflexion devient fréquente, impossible à contrôler et qu'il y a répression. Selon les auteurs, la prise de conscience de ces blocages fait naître chez l'individu des sentiments inconnus jusqu'à maintenant. Face à ces sentiments, il doit d'abord apprendre à les accepter avant de pouvoir les utiliser. Beaucoup de craintes et de culpabilité peuvent résulter de l'expérience du renversement des rétroflexions, car c'est à ce moment que l'individu libère les impulsions qu'il a longtemps refoulées. Il doit également accepter l'agressivité comme faisant partie de sa personnalité de telle sorte qu'elle puisse être modifiée et réutilisée d'une façon plus judicieuse. Une autre façon d'expérimenter la rétroflexion (expérience 13) est *la mobilisation des muscles*. Cette version de la rétroflexion se produit quand les relations que nous entretenons avec les objets ou les personnes de notre environnement nous déplaisent ou sont trop dangereuses. Plutôt que de laisser s'exprimer notre sentiment, le



corps le garde en lui-même. Alors, l'agressivité se tournera contre nous-mêmes, mais peut changer de forme. Par exemple, une contraction des bras (pour donner un coup) peut se transformer en maux de ventre et durera aussi longtemps que l'objet de frustration est présent. Donc, la rétroflexion devient une auto-manipulation afin de s'ajuster à l'environnement. La pathologie s'installe lorsqu'il y a censure totale de la frustration et que cette dernière est mise aux oubliettes. L'individu ressent alors un mal constant sans savoir ce qui l'a causé. Afin de diminuer la colère et de relaxer les muscles, les auteurs proposent l'expérience de la concentration musculaire. Cette expérience consiste, premièrement, à prendre conscience de ses tensions et de l'endroit où elles sont situées tout en cherchant à comprendre leur provenance et ce qui les fait resurgir. Notons que l'organisme utilise ce moyen pour faire comprendre qu'il y a quelque chose qui ne fonctionne pas bien. En étant plus conscient de ses symptômes, on apprend à les assumer. La méthode de la concentration amène donc l'individu à accepter la douleur qui deviendra alors la motivation pour régler le problème. À la suite de cette expérience, il est recommandé de faire un exercice de respiration afin de calmer l'anxiété qui aurait pu se développer avec l'expérience précédente. Cette dernière consiste à prendre conscience du débit et de la fréquence de la respiration afin de la calmer. La dernière technique est le renversement de l'acte rétrofléchi (expérience 14). Le renversement de la rétroflexion, vu précédemment, se fait cette fois par imagination une fois que les muscles sont relaxés. Par exemple, si la personne est frustrée par un commentaire déplacé et qu'elle a la gorge nouée et les mains crispées, on l'amènera à imaginer une scène de son comportement envers l'objet de frustration pour l'amener à extérioriser l'émotion en question. Selon les auteurs, la prise de conscience de la signification du nœud dans la gorge et de la tension musculaire permet de mettre fin à cette tension. Il semble important que l'agressivité soit extériorisée et non refrénée à l'intérieur du corps.

Le chapitre 7 traite du mécanisme d'introjection. L'introjection renvoie à l'action d'intégrer une façon d'agir ou de se sentir qui ne correspond pas à sa personnalité. Autrement dit, le corps a intégré dans ses comportements quelque chose qui lui est complètement étranger. Afin de libérer l'organisme de ce mécanisme, les mêmes techniques de concentration et de développement seront utilisées que lors de la rétroflexion. La première expérience (expérience 15) porte sur *l'introjection et les aliments*. Pour les gestaltistes, la croissance d'un organisme s'opère lorsque celui-ci enregistre de nouveaux apprentissages. L'expérience 15 compare justement cette action au processus d'ingestion des aliments. Quand on avale quelque chose, soit le corps assimile la nourriture, soit il ne l'assimile que partiellement. Il peut être de même pour une habitude ou une croyance. Afin d'éliminer ces introjections, l'individu doit prendre conscience que les comportements qu'il a introjectés ne sont pas les siens. Ainsi, avant d'assimiler un comportement, il doit apprendre d'abord à analyser ce qu'on lui présente afin de prendre uniquement ce qui lui convient. La deuxième expérience (expérience 16) porte sur *le dépistage et la digestion des introjections*. Selon les Gestaltistes, l'introjection peut être observée lorsqu'un besoin doit être assouvi rapidement. Dans ce cas, l'individu devient impatient et prend moins de temps de sélectionner ce qu'il désire vraiment. Afin de régler ce problème, les auteurs suggèrent une expérience simple : prendre, à chaque repas, une bouchée tout en prenant le temps de bien mâcher les aliments. Cet exercice aura pour effet, selon eux, de mieux prendre conscience du goût

des aliments et d'être davantage partie prenante du processus. L'exercice suggère aussi de faire le même processus, mais de façon plus intellectuelle avec, par exemple, une phrase difficile à comprendre. Le but est d'apprendre comment bien ingérer les nouveaux comportements.

Le chapitre 8 porte sur la projection. La projection, selon la Gestalt, est le fait de projeter sur les autres ou sur un objet des comportements ou des sentiments qui sont, en fait, les siens. L'individu n'a pas conscience que c'est de lui que provient les sentiments ou les pensées qu'il perçoit chez les autres. Par exemple, une personne peut se sentir très critiquée des autres, mais, en fait, c'est elle qui ne cesse de critiquer les personnes qu'elle côtoie. La personne utilisant la projection est consciente qu'il y a une impulsion, mais elle ne la considère pas comme étant la sienne. En conséquence, il ne tentera pas de régler cette impulsion, car il croit fortement que le problème vient de l'extérieur. Comme pour les deux mécanismes précédents, la pathologie s'installe lorsque le mécanisme devient fréquent et inadapté. Un exemple très fréquent de projection pathologique est celui de la jalousie dans un couple. Très souvent, la personne jalouse ressent elle-même l'envie d'être infidèle. Il existe cependant un type de projection plus saine, par exemple lorsqu'on se projette dans le futur, anticipe ou planifie quelque chose. Les auteurs proposent comme exercice de découvrir ses projections (*exercice 17 : découverte des projections*). Cet exercice consiste à examiner nos propres sentiments de rejet, de nous poser la question à savoir si c'est vraiment cette personne qui nous rejette et non pas l'inverse et de se demander si les sentiments que l'on ressent ne sont pas imaginés. Dans un second exercice, l'individu apprendra à *assimiler ses projections* (*expérience 18*). Dans cet exercice, on invite l'individu à laisser s'exprimer son sentiment, puis de prendre conscience des émotions et de du comportement projeté sur les autres.

## 4. Pertinence pratique

La gestalt thérapie est une approche thérapeutique intéressante dans la mesure où elle tient compte de l'être humain dans sa globalité. Elle s'intéresse à l'organisme dans sa totalité, en tant que corps et esprit; tout comme de ses interactions avec son environnement. Les parties qui composent cet organisme sont interdépendantes et doivent être prises dans leur ensemble et non pas de façon indépendante, car en dehors de cet ensemble, ils ne font pas sens. Ceci signifie que dans nos interventions, il faut saisir les phénomènes psychiques dans leur globalité. Cette approche nous apprend que comme intervenant il faut prendre en compte différentes dimensions de l'être humain (dimension psychologique, sociale, familiale) et de leurs interactions pour mieux comprendre nos clients et pour mieux les aider. Cela dit, lorsqu'on intervient, on doit aborder le problème en tenant compte du contexte global dans lequel il s'insère. Par exemple, si l'on considère que l'être humain est un tout, on ne saurait aborder la carrière sans tenir compte des autres sphères de vie du sujet (professionnelle, familiale, conjugale, sociale). Par ailleurs, l'idée, en gestalt-thérapie, de s'intéresser au vécu de l'individu dans le présent « l'ici et maintenant » peut être intéressante à appliquer en counseling de carrière avec un certain type de client. Ceux qui, par exemple, pour toutes sortes de raisons sont complètement coupés de leur vécu émotif ou qui ont de la difficulté à l'introspection. C'est le cas par

exemple, des personnes abusées (sexuellement ou psychologiques), des personnes dépressives, des personnes ayant vécu des traumatismes psychologiques ou qui tout simplement somatisent. On sait que, le plus souvent, ces personnes, aux vécus psychologiques lourds, auront tendance à refouler leurs émotions parce que soit ils sont trop difficiles à vivre ou soit il est difficile de composer avec. Leur réflexe sera donc de nier ou d'éviter leurs réalités; ce qui par le fait même les coupe d'eux-mêmes. Avec ce type de client, on pourrait donc appliquer les nombreuses expériences de prises de conscience de soi citées précédemment. On amènera par exemple l'individu à prendre conscience de tout ce qui se passe en lui tant au niveau cognitif qu'au niveau affectif (ses pensées, émotions, perceptions et sensations). L'idée étant de rendre l'individu conscient des aspects de son vécu qui lui échappe et des discordances dans son comportement. Dans le cas qui nous concerne, en développement de carrière, cette prise de conscience du client de ce qu'il est autant au niveau de ses ressources que de ses limites psychologiques lui permet de s'orienter au niveau de sa carrière. Par exemple, le fait d'amener ce type de client (cité précédemment) à prendre conscience de leur vécu psychologique permet de dénouer certaines impasses ou de prévenir des éventuels blocages au niveau de leur adaptation en milieu de travail. De plus, une telle approche centrée sur les émotions aiderait ces personnes à mieux comprendre leurs émotions : le stress qu'ils vivent, le découragement, le sentiment d'inefficacité personnel, etc. Par ailleurs, la gestalt-thérapie nous offre un mode d'intervention plus ludique et plus créative. Par exemple, au lieu de se limiter uniquement à un mode d'intervention verbal qui consiste à questionner le client sur sa problématique ou à faire des reflets, on l'amène à vivre des expériences personnelles à travers des jeux de rôles, l'utilisation des rêves ou le dialogue entre différentes parties de soi. C'est aussi une pratique qui stimule la créativité chez le patient. On sait à quel point cette habileté est utile dans la résolution de problème. En effet, elle permet à l'individu d'envisager différentes alternatives au problème et de trouver des solutions optimales. De plus, la gestalt-thérapie favorise l'expression de soi ainsi que la prise de conscience de soi, et ce, dans un contexte non confrontant et non menaçant pour la personne. Par exemple, au lieu de confronter directement la personne sur un aspect de sa personnalité, ce qui peut être très déstabilisant, et briser le lien de confiance, on l'amène à découvrir cet aspect par lui-même à travers des mises en situation ou des jeux de rôle. Bref, la Gestalt-thérapie est connue pour la diversité des techniques qu'elle met en œuvre pour favoriser l'exploration de soi et l'expérimentation. Parmi ces techniques, on retrouve la centration sur l'expérience corporelle, le jeu de rôle, la mise en scène des rêves, l'utilisation des arts plastiques, etc.

## 5. BIBLIOGRAPHIE

Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (2001). *Gestalt thérapie. La technique. Techniques d'épanouissement personnel*. Montréal : Stanké.

Shepard, M. (1980). *Le père de la Gestalt : Dans l'intimité de Fritz Perls*. Montréal, Canada : Les Éditions Alain Stanké Ltée

Biographie de Perls, F. En ligne: [http://en.wikipedia.org/wiki/Fritz\\_Perls](http://en.wikipedia.org/wiki/Fritz_Perls)