

LA
GESTALT

Erving et Miriam Polster

4

Les manoeuvres de résistance

*par une sombre journée un parfait
étranger
m'a battu comme plâtre —
pardonner me semblait très difficile
— mais à présent cet ennemi et moi
sommes d'éternels amis l'un pour l'autre*

E.E. Cummings

85

À moins que nous ne *résistions* au *contact*, nous utilisons tous notre énergie de façon à pouvoir nouer de bonnes relations avec notre entourage. Lorsque l'individu sent que ses efforts vont réussir — qu'il est fort et que son entourage est capable de le "nourrir" en retour de façon satisfaisante — il abordera le monde extérieur avec appétit, avec confiance et même audace. Par contre, si ses efforts ne lui rapportent pas ce qu'il désire, il sera accablé d'une kyrielle de *sentiments* désagréables: colère, confusion, puérilité, rancune, déception, etc. Il est alors contraint de *dévier* son énergie de diverses manières et ses chances d'avoir une interaction étroite avec son environnement diminuent.

L'orientation spécifique de cette "interaction déviée" donnera sa coloration au style de vie de l'individu selon le choix que celui-ci opère parmi les voies de *dérivation* possibles.

Il existe cinq principales voies de *dérivation* ou "*exutoires*" pour l'interaction bloquée; chaque "exutoire" possède son propre style expressif:

- 1) l'introjection;
- 2) la projection;
- 3) la rétroflexion ou réflexion¹;
- 4) la déviation;
- 5) la confluence.

Dans une "manoeuvre" d'*introjection*, l'individu investit son énergie en incorporant passivement ce que son environnement lui fournit. Il ne fait guère d'efforts pour exprimer ses demandes ou ses préférences. Ce choix exige qu'il soit dénué de tout sens critique, que l'environnement ne soit en rien nocif. Aussi longtemps que l'individu maintient cette attitude, il doit — lorsque le monde ne satisfait pas convenablement ses besoins — consacrer toute son énergie à se contenter des choses telles qu'elles se présentent.

1. "rétroflexion" en anglais, réflexion est employé ici au sens physique du mot. (N.D.T.)

Dans une "manoeuvre" de *projection*, l'individu nie certains aspects de lui-même et les attribue à son entourage. Si l'entourage est suffisamment diversifié, cet individu visera juste évidemment de temps à autre. Mais la plupart du temps il se trompera sérieusement, renonçant à sa propre responsabilité dans l'orientation de son énergie et se sentant impuissant à réaliser ce changement.

Dans une "manoeuvre" de *réflexion*, l'individu abandonne toute tentative pour influencer son entourage: il devient une unité séparée et autarcique. Il réinvestit son énergie dans un système exclusivement personnel restreignant ainsi l'échange entre lui-même et l'environnement.

La *déviation* est une "manoeuvre" par laquelle l'individu échange des balles avec l'environnement mais rate le but. Il ne vise juste que rarement, et le plus souvent accidentellement. Ou bien il n'investit pas assez d'énergie pour obtenir une réaction suffisante, ou bien il investit de l'énergie à l'aveuglette de sorte que son énergie s'éparpille et s'estompe. Il finit par être vidé, épuisé, et n'aura pas reçu grand-chose en retour: c'est la faillite.

Dans la "manoeuvre" de *confluence*, l'individu suit le courant. Cela entraîne une dépense minime d'énergie pour effectuer des choix personnels. L'individu se laisse simplement aller au fil du courant et se laisse porter par lui. Il aboutira peut-être là où il ne veut pas aller mais ses compagnons semblent apprécier la direction prise: il suppose donc que cela en vaut la peine. En outre, cela lui coûte si peu qu'il n'y a pas de quoi se plaindre.

Examinons ces cinq "manoeuvres" de plus près.

L'introjection

L'*introjection* est le mode d'interaction premier de l'individu avec son environnement. Le bébé accepte tout ce qu'il ne ressent pas immédiatement comme nocif. Il peut soit accepter la nourriture telle qu'on la lui présente, soit la recracher. Au début, il ne peut pas *transformer* la nourriture pour qu'elle lui convienne mieux comme il le fera plus tard lorsqu'il se mettra à mâcher. Quand il est capable de mâcher, il apprend à restructurer ce qui entre en lui. Mais avant cela, il "avale" en confiance toute nourriture qui lui est présentée, de même qu'il "avale" les impressions qu'il retire du monde environnant.

Étant donné qu'au début de sa vie, l'enfant doit accepter les choses comme elles viennent ou bien s'en débarrasser comme il le

peut, de faire confiance à son entourage est primordial. Si cet environnement est en effet digne de confiance, ce qui "entre en lui" sera nourricier et assimilable, que ce soit de la nourriture ou la façon dont on le traite. Malheureusement, la nourriture lui est enfournée à la hâte; le médecin prétend que la piqûre ne fera pas mal; déféquer est dit sale et déshonorant. Les "il faut" commencent très tôt et coïncident rarement avec les besoins d'existence de l'enfant. Son caractère peut même être complètement ignoré. La confiance de l'enfant est alors détruite par les autorités extérieures qui imposent leurs jugements, érodant sa propre identité en le mettant à la merci des conquistadores adultes qui s'emparent du territoire. Le pouvoir est désormais aux mains d'une puissance étrangère et l'individu se sent mal à l'aise: on le soupçonnera de déviance, il aura peut-être des révoltes inattendues et se sentira vaincu chaque fois que son système de valeurs d'emprunt se montrera contraire à ses besoins actuels. L'individu qui a ingurgité les valeurs de ses parents, de son école, de la société veut que la vie continue immuablement comme jadis. Il est sur la défensive et anxieux lorsque le monde autour de lui change. Il manipule sa propre énergie pour maintenir les normes *introjetées* et essaie en même temps de se comporter conformément à son sens écrasant du bien et du mal. Même lorsque l'*introjection* est réussie, c'est-à-dire lorsqu'elle est cohérente par rapport au monde dans lequel il vit, l'individu a payé le prix fort: il a perdu le sens du libre choix dans la vie.

La difficulté fondamentale dans l'élimination de l'*introjection* provient de son passé honorable, c'est-à-dire quand elle était un mode originel d'apprentissage. L'enfant apprend en "absorbant" ce qui l'entoure: il marche comme son père sans même l'imiter, il ingurgite langages et dialectes, formes d'humour, etc. L'enfant *expérimente* beaucoup d'aspects de la vie sur le mode très simple de "c'est comme ça"; apprendre lui est aussi automatique que respirer. Sa vision des choses possède une fraîcheur qu'il sera difficile de reproduire plus tard, lors de l'apprentissage délibéré et critique qui prendra la succession.

Malheureusement, apprendre uniquement par *introjection* suppose un environnement idéalement favorable (donc impossible) et qui soit invariablement adapté aux besoins de l'individu. En cas d'échec de ce monde parfait (échec évidemment inévitable), l'individu doit choisir ce qu'il veut vraiment et à quoi il accepte de

88

89

s'identifier; il doit, en outre, résister aux pressions et aux influences qui insistent pour l'envahir alors qu'il ne le veut *pas*. C'est ici que la lutte commence. À certaines époques, lorsque la lutte est exacerbée, comme à l'âge de deux ans et dans l'adolescence, l'individu devient tellement furieux à cause des incursions du monde extérieur qu'il est prêt à rejeter tout principe sage en faveur de son propre système d'élection. Il comprend intuitivement que la sagesse n'a pas la priorité à ce moment précis; ce qui importe avant tout, c'est qu'il apprenne à faire des choix personnels. "Moi d'abord, mon bien-être viendra après", dit-il. On voit ainsi le bambin de deux ans dire "non" à tout sans discrimination, et l'adolescent refuser obstinément d'étudier plutôt que de se soumettre aux exigences d'autrui.

Comme il ne peut, au début, connaître les significations de ses choix, l'individu qui *introjette* gobe ses *expériences* avec une confiance absolue. À deux ans par exemple, l'individu ne peut savoir s'il a envie de marcher comme son père: il le fait, c'est tout. Plus tard seulement, il pourra se remettre en question et désirer marcher plus souplement ou en bombant la poitrine. L'*introjection* étant un processus originellement attrayant et indispensable, il est parfaitement compréhensible que ce soit difficile d'y renoncer, même lorsque d'autres façons d'apprendre font leur apparition. La discrimination entre les courants nocifs et les courants bénéfiques entrant dans l'individu s'affine et prend la saveur du choix. Des valeurs et un style personnel s'insèrent dans le *processus* de "choisir". En outre, la capacité de *restructurer* ce qui existe augmente, l'individu va au-delà du simple choix "oui-non". Il peut arranger l'*expérience* pour qu'elle lui convienne personnellement mieux et créer ce dont il a besoin plutôt que d'opter simplement pour "oui" ou pour "non".

Cette évolution vers la "discrimination créative" après la "discrimination réactionnelle" antérieure est représentée de manière frappante avec l'apparition de la mastication. "Mastiquer" est l'activité type par laquelle l'individu rend assimilable un monde qui ne répondait pas d'emblée à ses besoins². L'inéluçatable conflit démarre, entre l'acceptation de la vie telle qu'elle est et la modification de cette vie; ce conflit dure aussi longtemps que dure la vie.

2. Frederick S. Perls, *Ego, Hunger and Aggression*, London, George Allen and Unwin, 1947.

La première tâche, dans le dénouement de l'*introjection*, consiste à se concentrer sur l'éveil chez l'individu du sens des choix possibles et de la force nécessaire pour établir la distinction entre "moi" et "toi". Il y a de nombreuses façons de procéder. Une des plus simples est de demander à l'individu de concevoir des couples de phrases, l'une des deux étant pour lui et commençant par "je", l'autre concernant le praticien et commençant par "tu". Ou encore, on invite le sujet à parler en commençant ses phrases par: "Je crois que..." et à chercher ensuite combien de ces déclarations représentent ses propres croyances, tirées de son *expérience* personnelle, et combien sont des convictions simplement reprises d'autres personnes de son entourage. En effet, tout vécu qui augmente le sens que l'individu a du "moi" constitue un grand pas en avant vers le dénouement de l'*introjection*.

Voici l'exemple de Gloria, séduisante femme de 25 ans. Elle vivait avec Dan, un homme qu'elle aimait et qui disait l'aimer. Cependant, elle était désemparée parce que ce dernier ne se montrait pas prêt à l'épouser. Elle se demandait avec inquiétude jusqu'à quel point Dan était attaché à elle et s'il serait jamais disposé à se marier. Gloria désirait par-dessus tout mener une vie de couple marié. Mais elle n'était pas sûre si ce désir était totalement personnel à cause des remontrances explicites et implicites de ses parents selon lesquelles une femme ne devait pas vivre avec un homme en dehors du mariage; un homme qui acceptait un tel compromis ne l'épouserait probablement jamais. Pourquoi le ferait-il, disaient les parents, dès lors qu'il obtenait ce qu'il voulait? Gloria devait donc aller au-delà des attitudes anti-sexuelles et des valeurs conjugales de ses parents et *expérimenter* ses propres attitudes et valeurs. Lorsqu'elle a pu accepter sa propre sexualité, elle a mieux apprécié le pouvoir d'attraction qu'elle exerçait sur Dan. Elle s'est aussi aperçue qu'elle pouvait choisir parmi les hommes: si Dan ne l'épousait pas, elle comprendrait que le perdre ne signifiait pas perdre *toutes* chances de mariage. En d'autres termes, elle n'était plus uniquement celle qu'on choisit ou qu'on ne choisit pas, elle sentait qu'*elle-même* pouvait aussi choisir. Bien que ce rôle lui fut inhabituel, Gloria était très douée pour le jouer: elle était séduisante, intelligente et énergique. L'acceptation de sa propre nature lui a permis de se libérer des attitudes anti-sexuelles, *introjetées* à partir de ses parents, ainsi que de leur optique selon laquelle la femme est réduite aux discriminations réactionnelles ("Oui-ou-

Non") et n'établit pas elle-même des choix libres. Durant la thérapie, Gloria se montra de plus en plus chaleureuse à mon égard et découvrit la qualité naturelle de l'affection. Ensuite, elle apprit à jouer de ses propres attraits, s'habilla de façon attirante, assouplit sa démarche, et regarda en face les gens auxquels elle parlait. Elle sentait à présent sa propre individualité et cessa de vouloir épouser Dan.

L'individu qui *introjette* minimise les différences qui existent entre ce qu'il "gobe" et ce qu'il voudrait réellement s'il se permettait de procéder à une telle *discrimination*. Il neutralise en même temps sa propre *expérience* en évitant l'agressivité nécessaire pour *déstructurer* ce qui existe. Tout se passe comme si tout ce qui existe était intouchable, sacré; il ne peut rien y changer; il doit prendre les choses telles qu'elles sont. C'est pourquoi cet individu rattache toute *expérience* nouvelle aux *expériences* antérieures, renforçant ainsi les qualités sacrées de celles-ci et s'assurant qu'il sait déjà ce qui se passe ou qu'il a accepté ce qu'on a dit. Toute sa vie n'est qu'une variation sur le *thème* de l'*expérience* ancienne, ce qui lui donne un bouclier contre toute nouveauté mais réduit, hélas, également la fraîcheur qui peut surgir du sens de "l'immédiateté" de l'*expérience*.

Allport³ souligne l'importance de la façon dont les gens abordent les différences ou la nouveauté lorsqu'il décrit les styles de perception en termes d'affadissement ou d'accentuation. Les "accen-tueurs" se souviennent et exagèrent les différences entre ce qu'ils avaient prévu et ce qu'ils ont vraiment *expérimenté*. La distinction entre ce qui est familier et ce qui est étrange est exacerbée. Ceux qui affadissent, au contraire, réduisent la différence en diminuant les aspects éminents ou uniques de l'*expérience*. La nouvelle découverte ne présentant guère de nouveauté, surtout parce qu'ils ont omis ou oublié les nouveaux détails, ces individus-là ne font guère d'effort pour se les rappeler.

Des obstacles puissants au dénouement de l'*introjection*, à sa mastication (au sens tant littéral que figuré), proviennent de la triade: **impatience, paresse, avidité**. L'intolérance face aux différences inévitables est en fait une intolérance face à l'agressivité nécessaire pour changer les différences avant de les digérer et de les

3. G.W. Allport et L.J. Postman, "The Basic Psychology of Rumor" in E.F. Maccoby, Theodore Mead Newcomb et E.L. Hartley, *Readings in Social Psychology*, New York, Holt, Rinehart and Winston, 1958.

assimiler dans un organisme sain. L'*impatience* qui consiste à ingurgiter quelque chose rapidement, la *paresse* qui refuse de travailler dur pour pouvoir avaler quelque chose, l'*avidité* qui veut avoir le plus vite possible, toutes ces tendances mènent à l'*introjection*. Par exemple, les mots que vous lisez peuvent vous paraître très convaincants en ce moment précis, à moins qu'ils ne déclenchent en vous un refus plein de colère ou une discussion et une réflexion prolongées sur ce qui n'est pas applicable ou assimilable actuellement dans votre vie quotidienne. Il est difficile de prévoir combien de temps il vous faudra soit pour rejeter, soit pour assimiler. La plupart des livres sont lus soit avec la *configuration* mentale de celui qui *introjette*, soit avec celle du critique. Ils s'effondrent rapidement dans le connu ou dans l'aliénation. Il y a tant de livres à lire; la prudence et l'attention, essentielles pour la *prise de conscience*, sont distribuées avec avarice.

L'individu qui *introjette* veut être nourri à la cuillère. Il est la proie idéale du symbole, de l'hypersimplification, de l'attrape-nigaud, de la leçon qu'on peut facilement répéter de façon obsessionnelle. Les concepts qui ont guidé Perls ainsi que d'autres et qui ont été expliqués par des démonstrations et un langage percutants tels que "sellette", "chien de garde/chien de rue", "impasse", "coût mental", etc., ont souvent été gobés tels quels, mais non digérés, par ceux qui remplacent le développement de leur propre style original par l'imitation et l'idolâtrie. La mise en scène insufflée de l'énergie dans le *processus* de la communication en clarifiant le message et en l'accéléralant.

Il est cependant indispensable pour celui qui veut se réaliser, de faire la distinction entre la mise en scène qui inspire et clarifie d'une part, et d'autre part les trucs verbaux au rabais qui donnent à ceux qui s'y complaisent l'impression d'être "à la hauteur", tout en les laissant ignorants de la façon dont le développement d'une personnalité est stimulé.

En thérapie, lorsque l'agressivité et le sens critique de l'individu qui *introjette* sont mobilisés, celui-ci commence à vibrer en résonance avec toute l'amertume qu'il a accumulée. Il a, en effet, des raisons multiples de se sentir amer puisqu'il a ingurgité ce qui n'était pas bon pour lui: il est victime au même titre que les nations envahies par une puissance étrangère. Il faut néanmoins distinguer entre amertume et agressivité. L'être amer a souvent tendance à se limiter à la simple justification de son amertume; l'être

92

93

agressif veut *changer* quelque chose. Ces changements peuvent au départ se faire au hasard, l'individu n'ayant pas l'habitude de déceler ses propres désirs et sachant uniquement ce qu'il ne veut *pas* et ce dont il veut se débarrasser. Le changement dans le seul but de changer, même s'il est désordonné et informe, réveille l'énergie du système et montre qu'un organisme vivant renaît. Il sera bien temps de se soucier des directions et des buts après que la vitalité aura été restaurée. Voilà évidemment une philosophie pleine de risques, de la veine du monstre de Frankenstein, car la libération d'une énergie qui n'a pas de direction peut conduire à des situations douloureuses. Il n'empêche que l'énergie, surtout lorsqu'il y a *introjection*, doit être libérée. C'est pourquoi la thérapie la plus efficace comprend un risque — à l'instar de toutes les révoltes. La révolte est nécessaire pour mettre fin à l'*introjection*, de même que vomir (au sens propre comme au figuré), parce que cela signifie se défaire des corps hideux étrangers, à expulser même si ces parasites ont pris l'allure, au fil des ans, de quelque chose qui nous est réellement propre. Découvrir que les "données immédiates" ne sont pas du tout des "données immédiates" est une *expérience* qui anime profondément la restauration de la *responsabilité* de soi, où le sujet ne prend plus son existence comme allant de soi mais s'occupe de la créer constamment.

La projection

L'individu *projette* le fait parce qu'il ne peut accepter des sentiments et des actes dont il a appris qu'il "ne fallait pas" les ressentir ou les poser. Le "il ne faut pas" constitue évidemment l'*introjection* fondamentale qui a étiqueté tel sentiment ou tel acte comme "condamnables". Afin de résoudre ce dilemme, l'individu ne reconnaît *pas* ses propres méfaits; au contraire, il les attribue à autrui, en aucun cas à lui-même. Il en résulte une scission classique entre ses traits de caractère réels et ce qu'il connaît à leur sujet. Le sujet a une *conscience* aiguë de ces mêmes traits de caractère chez autrui. Soupçonner, par exemple, que quelqu'un lui en veut ou veut le séduire est une fabrication fondée sur le fait désavoué qu'il veut, LUI, se conduire de la sorte envers autrui. Alors que l'individu, en *introjetant* abandonne le sens de sa propre identité, le sujet qui *projette* distribue son identité autour de lui en pièces détachées.

La clé de voûte du travail de *prise de conscience* réside dans la récupération par le sujet qui *projette* des morceaux d'identité qu'il

a éparpillés. Prenons un individu qui se plaint du fait que son père ne veut pas lui parler. Le praticien ne doit pas prendre ses déclarations pour argent comptant. Il peut demander au plaignant de retourner son grief, de dire que c'est LUI qui ne veut pas parler à son père. Le fils pourrait bien découvrir qu'il a en effet joué un rôle dans son éloignement d'avec son père. Peut-être s'est-il montré tellement renfrogné lors des approches de son père que ce dernier a finalement renoncé à toute conversation.

La technologie thérapeutique s'appuie sur l'idée fondamentale que nous créons nos propres vies, et que c'est en reprenant possession de nos propres créations que nous osons entreprendre de changer notre monde. En outre, même lorsqu'aucun changement extérieur n'est nécessaire ou n'est possible, le sens de notre identité personnelle si bien exprimée par le "Je suis ce que je suis!" de Popeye est en soi une expérience curative.

Lorsque le sujet qui *projette* peut s'imaginer qu'il possède certains des traits de caractère qu'il reproche à autrui tout en les ayant écartés jusque-là de sa perception de soi, le sens trop rigide qu'il avait de soi se dénoue et se déploie. Voyons l'exemple d'un homme qui a occulté la *prise de conscience* qu'il pourrait avoir de sa propre cruauté. *S'expérimenter* comme un personnage cruel lui donne une vigueur nouvelle, confère peut-être une dimension supplémentaire à sa bonté, lui procure peut-être l'impulsion nécessaire pour changer ce que seul un comportement cruel peut changer.

Un étudiant, David, qu'un professeur traitait avec cruauté, était à la fois outré et déprimé par ses confrontations avec cet homme. Cherchant à savoir comment il serait lui-même s'il était un homme cruel, David a découvert qu'il avait tout d'abord essayé, LUI, de dominer le professeur en question. Qui plus est, c'était un besoin général chez lui de dominer une situation afin de garder le contrôle de sa propre indépendance. À présent il récoltait la tempête, sachant qu'il avait d'abord semé le vent; se sentir persécuteur en même temps que persécuté a allégé le sentiment qu'avait David d'être une victime. Auparavant, il ne s'était pas senti engagé dans une lutte stratégique pour sa propre survie, il ne s'était vu que sous les traits d'une victime sans défense. Après que David eut lui-même crié, insulté et même tué en *fantasme*, la pression de ses *projections* a disparu. Restait le problème tactique réel qu'il pouvait affronter de façon plus réaliste. L'affrontement avait remplacé la *projection* indignée. La *projection* indignée est un élément profondément per-

turbateur parce qu'elle n'aboutit qu'à des rancunes stériles. Elle devient un poids mort qui condamne l'individu à piétiner sur place.

Heureusement, dans l'exemple précité, David n'était pas à ce point éloigné du monstre-en-lui qu'il ne pouvait pratiquement plus entamer l'expérience. Ce n'est pas toujours aussi facile. Les difficultés augmentent lorsque la *projection* sert de base à une personnalité paranoïde.

À ce degré, le sujet ressent autrui comme soit avec lui, soit contre lui. Toute suggestion qui invite le sujet à récupérer ses propres traits de caractère est combattue avec une telle hargne que le praticien peut se retrouver pieds et poings liés. La confiance est indispensable; il n'y a qu'un pas entre rétablir la *conscience* de soi chez le client, et sembler, à ses yeux, choisir le camp de l'ennemi. L'individu coincé dans une telle situation a besoin d'être apprécié, quelle que soit la vérité en l'occurrence. Tout praticien qui n'apprécie pas authentiquement son client verra des *résistances* se lever contre lui. Si la récupération du matériel *projeté* ne découle pas d'un *soutien* vraiment vécu, il n'y aura pas de récupération du tout.

Une femme vivait les affres d'une anxiété défavorable à propos de son patron. Elle se sentait persécutée parce qu'elle était tellement intelligente. Son patron ne pouvait pas supporter une femme intelligente, disait-elle, dont l'approche plus sage de leur travail ne faisait que mettre sa domination et sa paresse à lui en question. Je me suis aperçue que son désir de dominer à ELLE et que SA paresse en voulant que, sans lutte ni créativité, les choses aillent à son gré décuplaient les vibrations douloureuses entre elle et son patron. La moindre suggestion de ma part pour qu'elle essaie de jouer ce rôle ne faisait que me placer, à ses yeux, dans le camp du patron alors qu'en fait, je déplorais, mais un peu moins qu'elle, le comportement de cet homme. Elle n'a dépassé l'acmé de sa paranoïa qu'après que j'ai pu la mettre en *contact* avec sa propre nature en lui demandant de me raconter des événements précis de sa vie. À un moment donné, elle s'est absorbée dans la relation d'un événement vécu, de façon directe et sans courants souterrains stratégiques; elle a senti mon *soutien*, ce qui a quelque peu apaisé la fournaisse de son aventure paranoïaque.

La *projection* n'est pas toujours dénuée de *contact*. L'aptitude à *projeter* est une réaction humaine naturelle. L'aptitude à extrapoler ce qu'on sait ou devine à propos de soi-même comme étant également vrai pour autrui signe la solidarité humaine. Comment,

sinon, saurions-nous de quoi les gens parlent? Un élément fondamental dans la vie est qu'"il faut se connaître pour connaître autrui". C'est pourquoi le praticien qui est en *contact* avec sa propre paranoïa, sa propre psychopathie, sa propre dépression, sa propre catatonie ou sa propre hébéphrénie est bien situé pour répondre à une autre personne empêtrée dans le processus d'auto-destruction par surdosage de ces toxines. Nos propres *projections* nous éclairent sur plus de choses encore que sur ces vieilles catégories de troubles psychiques. Nos *projections* sont moins catégoriques, elles nous font savoir ce que c'est que d'être timide, ou sexuellement excité, ou raide, ou désireux de sourire, ou les milliers de caractéristiques que l'on peut observer chez autrui. Le praticien doit répercuter la personnalité humaine. Il doit dépasser la constellation spécifique qui constitue SA personnalité et faire place aux éléments qui appartiennent à TOUT LE MONDE.

Chaque individu est le centre de gravité de son propre univers. Le fait que, bien sûr, il existe un monde réel, là dehors, ne diminue en rien notre pouvoir de ressentir, d'interpréter, de manipuler ce monde, de sorte que sa nature ultime est déterminée par notre propre expérience. En dépit de la science, l'univers devient alors la création de l'homme, tout comme nous avons jusqu'à ce jour imaginé qu'il était la création de Dieu. Ce *fantasme* prenait racine dans notre propre humilité, nous abdiquions notre pouvoir. Plus cyniquement, on pourrait dire qu'on se débarrassait de la *responsabilité* des problèmes que nous avons engendrés. Peut-être refusons-nous de croire que nous sommes nous-mêmes capables de provoquer notre propre grande souffrance, peut-être préférons-nous expliquer tout cela par l'intervention de forces divines mystérieuses...

Et pourtant, non. C'est notre propre univers, pour le meilleur et pour le pire. L'homme est l'axe autour duquel tourne sa propre roue. Il est, comme disait T.S. Eliott: "Le point mort d'un univers en rotation."

La rétroflexion

La rétroflexion est une manoeuvre hermaphrodite par laquelle l'individu "*fait à soi-même*" CE QU'IL AIMERAIT FAIRE À QUELQU'UN D'AUTRE, ou bien par laquelle il "*fait à soi-même*" CE QU'IL AIMERAIT QUE QUELQU'UN D'AUTRE

LUI FASSE. Cet individu peut être sa propre cible, son propre Père Noël, son propre amoureux, son propre tout-ce-qu'il-veut. Il condense son univers psychologique, il substitue la manipulation de soi à ce qu'il considère comme un univers utopique d'attention de la part d'autrui.

La rétroflexion souligne le pouvoir humain central de se diviser en observateur et en observé, en "faiseur" et en "celui à qui on fait". Cette aptitude se manifeste de diverses façons. L'homme se parle à lui-même. L'humour montre cette division à l'évidence parce qu'il signifie que l'homme peut se mettre à l'écart et observer l'incongruité ou l'absurdité de son propre comportement. Le sentiment de honte ou d'embarras entraîne cette perspective d'auto-observation ou d'auto-jugement. L'homme est également conscient du fait qu'il est mortel.

Beaucoup d'artistes ont témoigné de cette scission de l'homme en observateur et en observé. L'histoire de William Wilson par Poe, *Die Doppelgänger (Le double)* de Schubert — double ou jumeau fantomatique — traitent tous deux du problème de l'homme fuyant un observateur spectral qui se révèle être lui-même et dont, forcément, il ne peut se défaire. Nous voyons le même phénomène dans l'idée que l'homme se fait de Dieu, idéal qui peut toujours observer les pensées les plus intimes, les actes les plus secrets de l'être humain. L'histoire biblique de Caïn qui cherche à échapper au regard de Dieu est un précurseur de la description que donne Mélanie Klein⁴ du Surmoi sévère, construit par l'enfant et infiniment plus impitoyable que l'image parentale dont il est dérivé. Les parents savent uniquement que l'enfant a écrit sur le mur ou pincé son petit frère. L'enfant, lui, sait: "Je VOULAIS écrire sur le mur", et "Je VOULAIS pincer mon frère". Le système des "il faut" qu'il connaît si bien le tourmente, l'accule, se resserre autour de lui. La douleur que l'homme s'inflige par son aptitude à se juger lui-même envahit sa vie entière.

Imaginez un enfant qui grandit dans un foyer où les gens, sans être ouvertement hostiles, sont insensibles à ses manipulations naturelles. Lorsqu'il pleure, l'enfant ne trouve pas de giron où se blottir. Recevoir des coups ou des caresses est encore plus difficile à obtenir. Cet enfant apprendra tôt à se dorloter et à se choyer lui-même, demandant peu de choses à qui que ce soit. Plus tard, il

4. J.A.C. Brown, *Freud and the Post-Freudians*, Baltimore, Penguin Books, 1961.

s'achètera la meilleure nourriture et la préparera amoureusement. Il s'habillera avec recherche. Il s'offrira une voiture souple et silencieuse. Il choisira et sélectionnera soigneusement les objets qui vont l'entourer. Mais tout son amour de soi n'effacera pas l'*introjection* initiale: "Mes parents ne font pas attention à moi." Ce qu'il ne s'est pas permis de découvrir, c'est que cela ne veut pas dire: "Personne ne fera jamais attention à moi." Entretien son *introjection* sans en faire la critique, il va de "Personne ne me prêter de l'attention" à "Je dois me dorloter moi-même".

L'individu peut aussi choisir de diriger contre soi les pulsions qui étaient initialement destinées à autrui. Ces pulsions peuvent être aussi bien hostiles que tendres. Crises de nerfs, coups, cris ou morsures ont été vigoureusement punis. De nouveau nous voyons l'*introjection* originelle: "Je ne devrais pas me fâcher contre eux." Les réactions défensives sont enfouies. Le sujet retourne sa colère contre lui-même.

Un exemple, déguisé, de ceci nous est donné par un homme, au début de la trentaine. Il a souffert d'une encéphalite dans son enfance et en a gardé des atteintes cérébrales résiduelles ainsi qu'un arrêt de développement. Il aimait converser avec les gens mais ne pouvait soutenir longtemps une conversation car il s'apercevait, à un moment donné, qu'il perdait le fil des idées. Il se disait alors furieusement: "Je deviens stupide, je deviens stupide." Ensuite, il s'exilait rapidement dans l'escalier, s'asseyait penché en avant, se balançait d'avant en arrière en se pinçant désespérément et en répétant: "Je deviens stupide, je deviens stupide."

Quoi qu'il en soit, l'activité de rétroflexion peut, au mieux, agir comme autocorrecteur et contrecarrer les limitations réelles ou les risques inhérents à la nature spontanée de l'homme. En des moments de quête personnelle qui entraînent un danger, l'être humain doit S'INTERDIRE D'ALLER PLUS AVANT, comme il le ferait lorsqu'il nage témérairement trop loin de la côte. Au maximum de l'engagement, l'investissement de l'individu dans l'action peut devenir tellement important et aveugle qu'une force opposée est nécessaire. Ainsi, une femme écrase ses poings fermés contre son front et s'empêche de la sorte de s'en prendre brutalement à son enfant. La rétroflexion ne devient pathologique que lorsqu'elle devient le subterfuge chronique de deux *énergies* opposées au sein de l'individu. L'interruption initialement saine, temporaire et sage d'une action spontanée, se fossilise alors en rési-

98

99

gnation. Le rythme naturel entre spontanéité et auto-observation se vide de son contenu et la perte de ce rythme divise l'être humain en forces mutuellement paralysantes.

Lorsqu'un individu procède de façon répétée à la réflexion, il ferme ses sorties vers le monde et reste bloqué sous l'emprise de forces opposées stagnantes. Par exemple, quelqu'un peut s'empêcher de pleurer parce qu'il vit avec des parents qui l'interdisent; mais il n'est pas obligé de poursuivre ce sacrifice plus tard lorsqu'il a quitté ses parents. Le problème majeur d'une vie satisfaisante est de rester à jour avec les possibilités existantes, plutôt que d'être à jamais marqué au fer rouge par des expériences qui n'étaient que temporaires, ou encore qui n'étaient que des erreurs de perception ou d'intuition. Peut-être que le sujet PENSAIT devoir ravalier ses larmes alors qu'en réalité rien ne l'y obligeait. En plus, il se peut que rien ne lui interdise de pleurer maintenant, indépendamment du fait qu'à l'origine il se soit trompé ou non.

Penser est également un processus de réflexion, une manière subtile de se parler à soi-même. Penser peut avoir des aspects manifestement embarrassants (en interférant dans l'action ou en postposant celle-ci); mais penser est aussi précieux pour orienter un individu aux prises avec des problèmes trop complexes pour être résolus spontanément. Choisir une profession, décider de se marier ou non, résoudre un problème ardu de mathématiques, tracer le plan d'un immeuble, toutes ces actions bénéficient de l'influence médiatrice de la pensée. Même dans des décisions mineures telles que choisir un film on peut se parler en pensée: "Je n'ai pas envie de voir tel ou tel film, ils sont trop violents ou déprimants pour moi ce soir. J'aimerais mieux voir un film qui me reconforte." Avant d'avoir réfléchi de la sorte, le sujet ne savait peut-être pas du tout où il voulait aller.

Malheureusement, dans la réflexion, la scission provoque souvent des heurts internes et une tension considérable parce que tout reste en vase clos, sans aboutir à une *action* adéquate. L'évolution vers la *croissance* serait donc la réorientation de l'énergie afin d'ouvrir la lutte interne. Au lieu de n'opérer qu'à l'intérieur de l'individu, l'énergie libérée peut s'investir dans une relation avec quelque chose à l'extérieur. La solution de la réflexion consiste à chercher un "autre" approprié.

Pendant, bien que le but de l'individu soit de rechercher le *contact* avec ce qui est différent de lui; traverser et épuiser la lutte

interne doit fréquemment être le premier travail à accomplir. La pulsion de faire ou de se laisser faire dans les *contacts* avec autrui étant gravement réprimée, l'interaction à l'intérieur du Moi divisé doit être revitalisée par la *prise de conscience*. L'observation attentive du comportement physique d'un individu est un moyen de découvrir à quel niveau la bataille a lieu. En examinant le maintien, les gestes ou les mouvements, par exemple, la lutte en cours pour contrôler le corps de l'individu devient apparente. Supposons qu'un homme raconte à une femme un événement douloureux survenu dans sa vie. Il constate que, pendant qu'il parle, elle se tasse de plus en plus dans son siège, les bras étroitement serrés contre elle. Il s'arrête de raconter parce qu'il a l'impression qu'elle s'éloigne de lui à chaque parole qu'il prononce, ce qui lui laisse un sentiment d'isolement et de solitude dans sa peine. Son *expérience* à ELLE est cependant très différente. Elle est très émue, mais sent que tout ce qu'elle pourrait faire équivaudrait à une intrusion.

Ses gestes expriment tout à la fois son besoin de prendre dans ses bras et le besoin de se retenir. Au lieu d'enlacer l'homme elle se tient elle-même. Son impulsion sympathisante sous-jacente a provoqué une force antagoniste musculaire qui tente de garder l'impulsion sous contrôle. Symboliquement, c'est comme si ses bras étaient devenus la corde à laquelle tirent, de part et d'autre, deux forces antagonistes de puissance pratiquement égale. Ses bras sont immobilisés dans une action de retenue sans débouché. Toute son *énergie* est consacrée à l'immobilisation d'une impulsion qui lui fait peur. Le champ de bataille d'un autre individu peut lui interdire de mordre, de couper, d'insulter ou de faire des remarques hostiles. Son contrôle de soi peut s'observer dans la tension et la raideur de la mâchoire immobile, en garde contre l'expression de la colère. Une femme qui croise étroitement les jambes s'empêche peut-être de se trémousser de façon provocante sur sa chaise. Une femme peut se tapoter l'arrière du crâne et mettre sa peau à vif au lieu de donner des coups de griffes à autrui. Les gens dépensent une quantité énorme d'énergie dans des *actions* de contrôle comme celles-là.

Les *résistances* envers le dénouement de la manœuvre de réflexion existent à deux niveaux de toxicité. Au niveau plus bénin, l'individu fait au moins ce dont il a besoin pour lui-même. Une personne caressante peut se caresser, s'installer confortablement, se pelotonner et se tenir elle-même enlacée. Si elle peut s'offrir autant

de satisfaction, elle est en bonne position dans le jeu parce qu'elle obtient un peu de la chaleur et du *contact* qu'elle espère recevoir d'autrui. Mais au second plan de la réflexion, l'attention interne de l'individu pour ses propres besoins est minime. Lorsqu'il a *expérimenté* qu'il est vain d'essayer d'être proche des autres et qu'il se considère lui-même aussi comme intouchable, il ne peut même pas être bon pour lui-même. Il a *introjeté* l'interdit originel si profondément qu'il est devenu son propre "chien de garde". Il reste assis tout raide sur sa chaise et lorsqu'il se touche — par exemple, se séchant après le bain — son geste a quelque chose de mécanique. Il est sur la défensive à l'égard de toute acceptation décontractée des *contacts* (même entre les diverses parties de lui-même). Il n'est pas caressant pour les autres et pas même pour lui-même.

C'est pourquoi dans la résolution du processus de réflexion, l'individu se tourne parfois vers lui-même plutôt que vers autrui dans une première phase de relaxation de la musculature et de libération du système moteur. Le mouvement qui rompt l'immobilisation et restaure l'*énergie* vitale dans le système est un mouvement vers la restauration éventuelle du *contact* avec le monde extérieur même si, dans une phase intermédiaire, le *contact* est dirigé vers soi-même. Tout cela est positif. L'individu s'accepte à peu près dans la mesure où son monde extérieur *introjeté* ou même *projeté* a été tolérant. Ainsi, l'individu gelé, retourné en lui-même et coupé de l'*expérience* sexuelle avec autrui, est généralement aussi un piètre masturbateur. Récupérant une sexualité plus riche, il se peut que son premier besoin soit d'apprendre à bien se masturber. Lorsqu'il a découvert comment se masturber avec satisfaction, il est sur la bonne voie pour avoir des relations sexuelles avec quelqu'un d'autre. Il y a bien sûr des transitions à ménager, mais il est plus facile d'enseigner l'anglais à quelqu'un qui a déjà appris l'allemand qu'à une personne qui ne connaît que sa seule langue maternelle et n'a aucune expérience d'une langue étrangère. Dès que le flot naturel de l'*énergie* est libéré, il peut plus facilement trouver une direction correcte.

Toute nouvelle activité qui nécessite une *énergie* musculaire commence par être *consciente* et maladroite. La solution physique de la pulsion retournée vers soi traverse une période identique. Lorsqu'un enfant apprend à marcher, poser un pied devant l'autre exige une attention délibérée. Par la suite, il marchera spontanément sans plus en prendre conscience.

La même remarque vaut pour l'impulsion retournée contre soi. Toutes les expressions musculaires de contrôle de soi débutent dans l'enfance sous forme d'un contrôle conscient et difficile: les bras serrés, les poings fermés, les mâchoires immobiles, les talons martelant le sol, les grincements de dents, les sourcils chroniquement froncés. "Je ne dirai pas le vilain mot, je ne toucherai pas la peau douce et tentante de maman..." Tout cela commence comme des contrôles *conscients*. L'enfant tenté de toucher ce qui est interdit regarde l'objet et s'entraîne à dire: "non-non-non", comme s'il était son propre parent. Plus tard, cette "manoeuvre" est incorporée, oubliée, et la tension qui en découle est considérée comme un élément inévitable. La "manoeuvre" est oubliée, oui, mais non cachée car le corps dispose de moyens multiples pour enregistrer le message oublié. L'estomac noué, les reins crispés, le thorax effondré et une série sans fin de "structures caractérielles" fonctionnant mal en résultent. L'individu hostile, aux mâchoires serrées, qui interrompt ses propres impulsions blessantes et agressives, s'étonne de voir d'autres gens capables d'encaisser une blague ou de lancer une insulte en riant. Dans des circonstances similaires il est, lui, gaffeur et punitif. D'autres gens peuvent taper sur le dos d'un ami et dire: "Comment ça va, vieux salaud?" l'ami rit et répond par une accolade. Cependant quand LUI étend son bras avec raideur, ce qui aurait dû être une tape amicale sur le dos peut fort bien devenir un coup rude; en retour on lui serre poliment la main ou, pire, on le regarde stupéfait comme s'il venait de débarquer de la planète Mars.

Il est nécessaire, pour mettre fin à la réflexion de retourner à la *conscience* qui accompagnait les débuts de ce genre de manoeuvre. L'individu doit de nouveau prendre *conscience* de sa façon de s'asseoir, de sa façon de serrer les gens dans ses bras, de sa façon de grincer des dents, etc. Dès qu'il découvre ce qui se passe en lui, son *énergie* est immobilisée et cherche un exutoire soit en *fantasme*, soit en *action*. Il peut faire face à des questions telles que: sur qui aimerais-je m'asseoir?, qui aimerais-je écraser par une prise de catch?, qui aimerais-je tenir tendrement dans mes bras?, qui aimerais-je mâchonner?, qui aimerais-je mordre?

La déviation⁵

La *dévation* est une manoeuvre par laquelle on se détourne du *contact* direct avec autrui. C'est une façon de désamorcer ce que le *contact* réel a de chaud. La chaleur est étouffée par la circonlocution, le langage excessif, en banalisant ce qu'on vient de dire en riant, en ne regardant pas son interlocuteur en face, en étant abstrait plutôt que précis, en tournant autour du pot, en avançant de mauvais exemples ou pas d'exemples du tout, en étant poli au lieu d'être direct, en parlant de façon stéréotypée plutôt qu'originale, en substituant des émotions faibles à des émotions intenses, en parlant du passé alors que le présent est plus important, en parlant "à propos de" plutôt que de parler "à", en niant l'importance de ce qu'on vient de dire... Toutes ces *dévations* liquéfient la vie. L'action ne vise pas son but, elle est molle et peu efficace. Le *contact* peut être *dévié* par la personne qui entame l'interaction ou par son interlocuteur. S'il s'agit de celui qui a pris l'initiative, il a l'impression de retirer peu de choses de ce qu'il fait et que ses efforts ne lui rapportent pas le gain espéré. En outre, il ne sait pas à quoi attribuer cet échec. Si c'est l'interlocuteur qui procède à la *déviation* de l'effet exercé par autrui, comme s'il avait un bouclier invisible, il se sent souvent LUI-MÊME indifférent, ennuyé, confus, vide, cynique, non aimé, dénué d'importance et hors de propos. Lorsque l'énergie *déviée* peut être ramenée à ses buts, le sens du *contact* est fortement accru.

Bien qu'elle entraîne d'habitude une limitation de soi, la *déviation* peut avoir un fond hostile. Il existe effectivement des situations qui sont de nature trop explosives et dont les gens doivent se détourner. Par exemple, les nations doivent désamorcer certaines questions. Le langage diplomatique est connu pour adoucir les expressions et supprimer toute insulte impardonnable dans les échanges entre pays. Beaucoup de convenances linguistiques de ce genre peuvent se révéler stupides, mais certaines servent authentiquement à éviter l'expression d'antagonismes menant inéluctablement à l'*impasse*. Beaucoup d'expressions sont lourdes de significations stéréotypées involontaires. Ainsi, certaines communications, dites dans un climat survolté, peuvent provoquer des réactions chez le destinataire et, bien que les sentiments exprimés ne

5. "deflection" en anglais. (N.D.T.)

soient que temporaires, peuvent pétrifier quelque chose qui n'était qu'éphémère. C'est vrai pour les individus comme pour les nations. Si, au comble de la colère, je vous couvre d'injures, cela ne traduit pas nécessairement mes sentiments permanents à votre égard. La confiance, le temps et la connaissance intime l'un de l'autre permettront de dépasser de tels moments; si de telles circonstances n'existent pas, *dévier* la colère peut être sage et nécessaire.

Devenir l'esclave de la *déviation* ou utiliser pauvrement notre pouvoir de discrimination est le début des problèmes. Par exemple, lorsqu'un parent explique les faits de la vie à son enfant, mais en les enrobant dans un langage évasif, il pactise avec le crime. Les parents qui expliquent la sexualité à leurs enfants se trouvent dans une situation inévitable de *déviation*. Des termes techniques et des précisions abstraites ne font que tronquer un message qui, même s'il est correctement transmis, reste éloigné de la réalité sexuelle. L'enfant devine le jeu du coït mais n'en trouve généralement pas les conséquences. Le même besoin de diluer peut imbiber tout *contact* qui pourrait avoir des suites fâcheuses. "Je ne parle pas de TOI, mais je crois que c'est une tendance répandue d'être rude ou abrupt, ou de ne pas consacrer à autrui autant de temps qu'il en a besoin." La plainte véritable, selon laquelle on se sent traité avec rudesse, est amortie ou vaguement détournée de son but.

En procédant à la *déviation*, le sujet ne récolte pas la moisson de son activité. Il ne se passe tout simplement rien. Le sujet peut parler et, malgré tout, se sentir non concerné ou mal compris. Ses interactions visent mal, elles ne réalisent pas ce qu'il pourrait raisonnablement espérer. Même si un individu communique de façon adéquate et précise, s'il ne touche pas autrui à l'INTÉRIEUR de celui-ci, il ne sera pas pleinement ressenti.

Walt, par exemple, donnait toutes les informations nécessaires lorsqu'on lui posait une question, et pourtant ne répondait jamais vraiment à la question. Lorsque je l'ai confronté à ce fait, il s'est mis en colère — attitude moins dictée par la *déviation* que d'habitude. Dans sa fureur, Walt a proclamé qu'il avait le droit de parler comme il l'entendait et que si je me donnais la peine d'écouter et d'apprécier son style, je verrais que la question avait reçu une réponse. L'excellence et la précision ne sont évidemment pas suffisantes. Janet a précédé Freud, mais il n'a pas eu l'impact de Freud.

104

105

De même, Walt était sans doute correct, mais, s'il ne rencontre pas directement les gens, il ne recevra pas la réponse dont il a besoin. Je lui ai demandé de résumer sa réponse en un mot. Il l'a fait et j'ai su plus clairement et plus vigoureusement de quoi il parlait que lorsqu'il nous informait longuement auparavant.

Durant une demi-heure, Ramona a parlé d'elle-même d'une façon très "diagnostique". L'observateur extérieur aurait pu penser qu'elle était en *contact* permanent tant elle était volubile et, au début, même intéressante. Néanmoins, elle a perdu ce *contact*, en partie parce qu'elle ne me regardait pas en face, en partie aussi parce qu'elle utilisait des diagnostics stéréotypés. Bien que j'appréciais ce qu'elle disait et que j'étais même touché par certaines choses de son histoire, l'écouter devenait finalement ennuyeux. J'ai demandé à Ramona de commencer plusieurs phrases commençant par le mot "toi". Elle a souri, ses yeux se sont mis à briller et elle a prononcé ces phrases. Un nouveau *contact* s'est immédiatement installé entre elle et moi. Le problème majeur dans la vie de Ramona, ainsi que c'est apparu, était qu'elle ôtait toute vie à ses *expériences*. Elle avait été fortement excitée par son père en grandissant. En fait, ils avaient tout fait sauf coucher ensemble. Lorsqu'elle établissait des diagnostics à son propos, elle se plaignait d'être toute nouée au niveau de l'estomac et elle était incapable de me regarder en face, sauf à la sauvette. Après qu'un réel *contact* se soit créé, elle s'est aperçue que je la regardais et a pu me rencontrer visuellement. Le sentiment de striction l'a quittée et la période de tension qui durait depuis des jours et des jours a pris fin. Ramona a déclaré qu'elle se sentait comme si aucune tension n'avait jamais existé. Elle avait établi un *contact* direct et ne s'était pas brûlée.

La confluence

La "confluence" est un fantôme poursuivi par des gens qui veulent réduire les différences entre eux afin de tempérer l'*expérience* bouleversante de l'altérité. C'est un palliatif par lequel on se met d'accord sur un arrangement superficiel, c'est un contrat par lequel on s'engage à ne pas faire tanguer le bateau. Par contre, le bon *contact*, même dans les couples les plus unis, conserve le sens profond et aigu de l'autre.

L'ennui, dans la *confluence*, c'est évidemment qu'elle procure une base fragile à la relation. De même que deux corps ne peuvent

pas occuper le même espace en même temps, deux individus ne peuvent pas être exactement dans le même état d'esprit. S'il est tellement difficile pour deux individus de réaliser la *confluence*, c'est encore plus vain d'espérer réussir une *confluence* familiale, organisationnelle ou sociale.

L'individu peut délibérément choisir de négliger les différences afin de poursuivre un objectif plus important et de résister à une immobilité inefficace. Mettre son style personnel à l'*arrière-plan* dans le but d'exécuter une tâche précise dans un groupe, que ce soit une équipe de football ou une chorale ou même une campagne électorale, équivaut à un don provisoire de soi au profit d'un ensemble plus vaste. Cette option diffère de la *confluence* en ce que l'individu conserve un sens primordial de soi. Elle est caractérisée par l'assentiment personnel et la *conscience* claire de soi-même et de l'environnement. L'individu choisit de se concentrer sur un élément du processus collectif. Si, au contraire, sa vie est régie par l'exigence d'un effacement de soi, quel que soit son avis à ce sujet, la *confluence* sera nécessairement frustrante et non nourricière.

Un *contact* réel avec les exigences imposées par une telle vie peut mener à un rejet global de celle-ci. C'est ce qui arrive dans beaucoup de mariages où les époux en ont finalement ras le bol l'un de l'autre. C'était aussi le cas d'un jeune homme qui a finalement décidé de quitter une position absurde dans un grand hôpital, après avoir de façon répétée pris *contact* avec les exigences de *confluence* paisible implicites dans son travail. Lorsqu'il a compris que la *confluence* (la conformité) était le prix d'une vie sans conflits, et que les paiements ne prendraient jamais fin, il est parti pour se forger un autre style de vie.

La *confluence* est une course sur trois jambes, arrangée par deux personnes qui se mettent d'accord pour ne jamais être en désaccord. C'est un contact inarticulé, les clauses sont souvent occultes; parfois un seul des partenaires connaît les conditions inscrites en filigrane. En effet, il arrive qu'on soit embarqué dans un contrat de *confluence* sans même avoir été consulté et sans avoir négocié les termes du contrat. On s'empêtre dans un tel contrat par indolence, par ignorance, et l'on découvre le pot aux roses le jour où l'on rompt ou griffe le contrat. Même si les différences vaguement ressenties ne donnent jamais lieu à des querelles ouvertes, il existe des signes de troubles dans la relation *confluente* entre homme et femme, parent et enfant, patron et employé, lorsqu'un

des partenaires, consciemment ou non, rompt les clauses du contrat. Les déclarations de l'épouse: "Je ne sais pas pourquoi mon mari est parti, on ne s'est jamais disputé pendant toutes ces années de mariage!" ou des parents: "C'était un enfant si gentil, il ne ripostait jamais!", suggèrent, pour un observateur chevronné, une relation fragile bien plus qu'une relation solide. La continuité ne dépend pas d'une harmonie sans failles, mais est ponctuée de discordes occasionnelles.

Deux caractéristiques d'une relation *confluente* perturbée sont des sentiments répétés de culpabilité et de rancune. Lorsqu'un des partenaires d'un contrat de *confluence* sent qu'il a violé la *confluence*, il se sent obligé de demander pardon ou de payer pour son infraction. Peut-être ne sait-il pas pourquoi mais il sent qu'il a transgressé quelque chose. Il peut, pour expier, s'arranger pour se soumettre docilement à un traitement dur, insultant, aliénant. Il peut aussi s'infliger la punition lui-même en *réfléchissant*; il se traitera alors avec cruauté comme mauvais et dénué de valeur. Les sentiments de culpabilité sont un signe éclatant que la *confluence* a été brisée.

Le partenaire qui se sent outragé, développe une sainte indignation et de la rancune. Il est blessé et humilié. Il a été trahi, blessé, on est coupable envers lui. L'offenseur est mis en cause. On lui demande, au moins, de se sentir coupable de ce qu'il a fait, et de faire de gros efforts pour s'excuser et réparer les dégâts. L'offensé peut lui aussi faire une rétroflexion pour se procurer une partie de ce qu'il attend de l'autre. C'est un travail nécessaire; ses demandes sont en effet irréalistes, souvent insatiables. Il a donc pitié de lui-même, il se plaint lui-même. Quelle vie dure il mène, quelle brute insensible est cette personne qui l'a blessé à ce point... Pour rendre sa situation encore plus supportable, il se rend encore plus misérable et pitoyable, ce qui, bien sûr, le rend encore plus rancunier. Et ainsi de suite, dans une spirale de misère et de récrimination.

Un individu peut aussi essayer d'établir un contrat de *confluence* avec la société. La société ne se prêtant pas à ce genre d'arrangement, l'individu est condamné à l'insatisfaction et au ressentiment. Stephen Crane écrivait: "Un homme disait à l'Univers:

— Monsieur, j'existe!

— Très bien, répondit l'Univers, ce fait n'a pas suscité en moi un sens du devoir."

L'individu démarre de guingois dans la vie avec ce genre de convention. Il se comportera conformément à toutes les exigences qui émanent, pense-t-il, de la société. Il n'aura de pensée, de but ou d'idéal que ceux que la société recommande et approuve. Sa *confluence* étant un marché destiné à lui procurer un paiement en retour pour ses performances, il se doit de réussir, d'être estimé ou célèbre, exempt de maladies et de difficultés personnelles. Il n'y a pas de récompense intrinsèque dans ce qu'il fait, ses actes sont déterminés par un "autre" anonyme qui est censé donner de la valeur à tout ce qu'il fait. Le sujet ne fait pas ceci ou cela parce que ça lui plaît. En fait, il n'est pas assez en *contact* avec lui-même pour savoir QUAND ce qu'il fait lui plaît. Il se concentre surtout sur la question de savoir si les autres aiment ce qu'il fait. Lorsque sa récompense n'arrive pas de façon satisfaisante, il est chagriné, rancunier ou méfiant, et fermement convaincu que "les gens ne valent rien du tout". Ou encore, il peut se retourner contre lui-même et se dire que s'il avait travaillé plus dur, s'il n'avait pas fait telle et telle chose, il aurait réussi. Ce genre d'individu présuppose que la société a signé le contrat et que c'est lui qui en a violé les termes. C'est tragique lorsqu'il estime que, même en faisant de son mieux, cela ne suffit pas pour décrocher la récompense nébuleuse en vue de laquelle il a investi toute sa vie, comme c'est le cas de Willy Loman dans *La mort d'un commis-voyageur* d'Arthur Miller.

Les antidotes de la *confluence* sont le *contact*, la *différenciation*, l'*articulation*. L'individu doit commencer à *expérimenter* ses choix, ses besoins, ses sentiments qui ne doivent pas nécessairement coïncider avec ceux d'autres gens. Il doit apprendre à affronter la terreur d'être peut-être séparé de ces gens tout en restant vivant.

Des questions telles que: "Comment te *sens-tu maintenant?*", "Qu'est-ce que tu veux *maintenant?*" ou "Qu'est-ce que tu vas faire à *présent?*" peuvent aider le sujet à se concentrer sur ses propres directions. S'occuper de ses *sensations* résultant de ces questions l'empêche de se complaire dans un rêve classique qui pourrait ou ne pourrait pas répondre à ses besoins. Exprimer ses désirs à haute voix, d'abord face au praticien, ensuite face à la personne à laquelle on demande des satisfactions, peut être le premier pas dans la mise à nu des tentatives cachées de relation *confluente*.

Portia avait courageusement essayé de mener le genre de vie que son mari considérait comme idéal pour une bonne épouse et une bonne mère. Et pourtant, elle n'était pas heureuse. Sam, de son

côté, travaillait pour lui procurer généreusement des avantages matériels, c'était un mari aimant et tolérant. Malgré tout, Portia se sentait étouffée par la fiction que son mari et elle-même entretenaient: l'affirmation ne pouvait venir que du mari et de la famille; si une femme avait cela, elle devait s'estimer heureuse. Un après-midi, répondant à ma question: "Qu'est-ce que tu *ressens maintenant*?", Portia a répondu: "Je me sens une nullité." Elle sentait que tout ce qu'elle faisait répondait aux besoins d'autres personnes: conduire en voiture ses enfants et son mari là où eux devaient aller, se rendre au cours de Sam lorsqu'il était absent et prendre des notes pour lui, ne pas se montrer énervée lorsqu'elle avait des ennuis avec un de ses enfants... Être différente de son mari l'effrayait. Cela la faisait pleurer et lui donnait mal à la tête. Quand elle s'est aperçue qu'elle ne pouvait pas accepter les normes de son mari comme normes pour elle, Portia a commencé à se sentir désagréablement rancunière à l'égard de Sam et furieuse contre elle-même pour avoir aussi docilement accepté ses conditions.

Chaque fois qu'elle se plaignait auprès de Sam, elle se sentait encore plus coupable, comme si ses demandes n'étaient pas raisonnables. Sam était fâché de voir que son amour et le confort matériel qu'il apportait ne semblaient pas rendre Portia heureuse. Il se sentait coupable lui aussi parce qu'il soupçonnait, cela faisait partie du contrat, que de l'une ou de l'autre façon, il était LUI coupable de ne pas lui donner plus. Bien que ce fût douloureux pour Portia de répéter à son mari qu'elle voulait plus, et douloureux pour lui de l'entendre, ils se sont tous les deux mis à élaborer un nouveau style de vie. Elle est entrée à l'université et Sam a pris un emploi dans une autre ville jusqu'à ce qu'elle ait fini ses études. Lorsqu'elle a pu commencer à faire les choses uniquement — uniquement ! — parce que cela lui plaisait, l'approbation des autres est devenue la garniture d'un plat de toute façon complet et non plus la principale source de nourriture. En prêtant attention à ses propres besoins et en les exprimant, on peut découvrir quels sont ses propres directions uniques et personnelles, et on peut obtenir ce qu'on veut. On n'a pas besoin de conclure un marché avec une autorité assise. On devient un agent indépendant, sachant où l'on veut aller et comment y arriver par ses propres moyens. Établir nos propres buts nous délivre de toute dette, nous pouvons nous adapter souplement à l'*expérience* du moment et cesser de vivre selon un contrat établi longtemps auparavant.

6

Les fonctions
du contact

*Le vin entre en nous par la bouche
Et l'amour par les yeux
C'est la seule chose certaine que nous
connaîtrons
Avant de vieillir et de mourir.
Je porte le verre à mes lèvres,
Je te regarde, et je soupire.*

W.B. Yeats

Le *contact* est vivifiant. Michel-Ange le savait lorsque, dans la chapelle Sixtine, il a peint Adam attendant le *contact* de Dieu. Adam attend, immobile, que Dieu le touche et l'éveille à la vie. On sent l'intensité de l'événement: Dieu s'approche et, de son index pointé, il va toucher Adam. En symbolisant ainsi le pouvoir divin, Michel-Ange a réussi à montrer combien primordial et puissant est le *contact*, le toucher, entre un être et un autre.

Le *toucher* est le prototype du *contact*, notre langage en témoigne. Nous demandons une adresse ou un numéro de téléphone: "Où puis-je vous *toucher*?" Nous voyons ou entendons quelque chose qui nous *touche*. Lorsque nous avons dompté quelqu'un, nous disons: "Je le tiens." Pour nous, le *contact* est pratiquement devenu synonyme de *toucher*.

Nous sommes, intuitivement, près de la vérité. Des expériences pleines de *contact*, même si elles sont dominées par un des quatre autres sens, nécessitent toujours le *toucher*. *Voir*, par exemple, c'est être *touché* par des ondes lumineuses. Imaginez un instant que vous regardez droit vers le soleil et vous comprendrez quel impact cela peut avoir — imaginez que vous regardez en face une personne qui aurait un tel impact! *Entendre*, c'est être *touché* par la membrane basilaire, par des ondes sonores; *sentir* et *goûter* signifient être *touché* par des produits chimiques, sous forme de gaz ou de solution.

À cause de la prédominance de la proximité dans le *contact*, nous sommes tentés de donner la priorité au *toucher* lui-même, et du même fait de dévaloriser le *contact* qui peut s'établir dans l'espace. Frapper, caresser, enlacer, tapoter, etc., figurent parmi les moyens les plus directs de *toucher* les gens rapidement et vigoureusement. Cependant, les occasions de prendre *contact* avec les gens à travers l'espace — en parlant, en regardant, en écoutant — sont certainement plus nombreuses que les occasions de *toucher*, même dans des situations interpersonnelles idéales. Découvrir

qu'un mot prononcé au bon moment peut être aussi *touchant* qu'une caresse physique enrichit l'éclat des communications quotidiennes. Mais ce sont là des influences subtiles, exigeant de l'individu une attention plus aiguë envers ses propres *sensations*. Pour que le *contact* à distance ait le même impact que le *toucher*, l'individu doit être capable de *résonner*. Cette aptitude à *résonner* sous l'effet d'une *expérience* permet à l'individu de répondre pleinement. Sans cette aptitude, nous dévitalisons un événement apparemment tout aussi intense ou poignant.

Aux cinq modes de *contact* fondamentaux s'ajoutent deux autres modes: *parler* et *bouger*. Ces sept processus constituent les *fonctions du contact*.

C'est à travers ces *fonctions* que le *contact* peut être établi et c'est par la corruption de ces *fonctions* que le *contact* peut être bloqué ou évité. Dès que le *contact* est établi, la même chose se passe chaque fois: la charge d'*excitation* existant dans l'individu atteint un sentiment d'engagement total envers la chose qui nous intéresse à ce moment. Parfois nous nous apercevons que nous avons établi un *contact*. La plupart du temps, une telle découverte est hors de propos, et le libre flot du *contact* est simplement *expérimenté* comme une richesse existentielle. Le *contact* ne mène pas nécessairement au bonheur, beaucoup de *contacts* sont même malheureux, mais il est un composant essentiel de l'humanité d'une personne. La simple crainte d'être malheureux suffit pour qu'un individu coupe court à ses capacités de *contact*, dans le but de sauvegarder son "bien-être". L'ennui, il s'agit ici d'un défi faustien, est finalement payé par la condamnation à l'inefficacité et à la grisaille.

Toutes les *fonctions de contact* sont vulnérables à une diminution de leur impact que ce soit par une prise de distance personnelle telle que l'inertie et le désintérêt ou à cause de développements techniques inévitables. La nourriture est souvent emballée de sorte qu'on ne puisse la voir; nous achetons l'image d'une pêche ou d'une tomate, parfois même l'emballage ne porte que le nom du contenu. Dans le cas où l'on *peut* voir, la nourriture se trouve tout de même sous verre ou sous cellophane: c'est plus hygiénique de ne pas toucher. Les citrons sont emprisonnés par six dans un filet, les fruits secs s'agglutinent dans leur sachet en plastique, même le poisson repose, inodore, dans son emballage transparent. Des usines, des appareils de mesure sont devenus nécessaires pour

détecter rapidement des situations dangereuses ou coûteuses. À cause de l'air conditionné, il arrive qu'on doive se couvrir chaudement chez soi alors qu'au dehors, c'est le plein été! Même sur les autoroutes, un bon sens de l'orientation est devenu inutile; la circulation est déterminée par des panneaux de signalisation et, à l'instar de Christophe Colomb, on est souvent envoyé à l'est pour aboutir à l'ouest; la distance la plus courte entre deux points est devenue le tracé d'un trèfle à trois feuilles. Au téléphone, notre ouverture au *contact* d'autrui est réduite à notre capacité d'écouter et à la saveur de la parole.

Mais il est inutile de geindre à propos d'un passé révolu. Nous devons développer de nouveaux moyens de *contact*. Le *contact* n'est nuisible à aucun âge. Il est fonction du présent et chaque âge crée ses propres styles. Sous l'effet envahissant du "progrès", les gens sont poussés dans des modes de comportement qui découlent en partie des technologies nouvelles. Simenon¹ a remarqué que si Dostoïevsky ou Tolstoï écrivaient aujourd'hui, leurs romans seraient sans doute beaucoup plus courts. Ils ne devraient plus décrire dans le détail ce que leurs lecteurs viennent probablement de voir à la télévision. C'est une simplification sans doute excessive, mais il est certain que nous ne devons pas nous borner à maintenir les anciennes façons de faire. Les nouvelles manières permettent elles aussi un bon *contact*, si nous voulons bien évoluer dans les directions qui s'ouvrent à nous.

Ainsi, la machine à laver a remplacé ce qui procurait certainement une relation plus intime: la rude planche à lessiver que la femme sentait vraiment lorsqu'elle frottait le linge. La plupart des femmes qui ont fait la transition de la planche à la machine à laver considèrent qu'elles sont beaucoup mieux occupées en faisant des choses qu'elles préfèrent. Mais pour la femme qui n'a pas réussi cette évolution particulière, la machine à laver moderne peut être un nouveau piège. Elle doit transcender l'effet mortellement impersonnel de la machine. Lorsqu'on joue avec une machine, on risque d'en devenir une. La femme peut-elle transférer l'énergie que les générations précédentes investissaient dans la planche à laver vers ses activités actuelles, ou bien n'accorde-t-elle à ses activités actuelles rien de plus que l'indifférence efficace

1. Georges Simenon interview parue dans The New York Times, Book Review Section, p. 4, le 24 octobre 1971.

142

142

qu'elle ressent en utilisant sa machine à laver? Rouler sur une autoroute fait partie du même problème; de grandes distances sont avalées sans qu'on ne s'en aperçoive. Cependant l'autoroute rend les visites plus faciles, moins ardues, moins épuisantes que du temps de la charrette et du cheval. En outre, et c'est primordial, les occasions de *contact* sur l'autoroute peuvent être aussi excitantes que lors d'une lente randonnée en calèche à travers une campagne inconnue. Les autoroutes figurent parmi les choses les plus belles de notre temps lorsqu'elles coupent à travers collines et montagnes, sculptant un paysage plein de couleurs, de matières diverses, de mouvement, dont les proportions et les formes sont différentes de celles de jadis. L'ampleur change, mais le *contact* naturel reste une possibilité vivifiante. Voir les nuages à partir d'un avion est une expérience excitante, même si l'on est coincé sur un siège. La planche à laver pouvait, elle aussi, être inhumaine à sa façon...

Regarder

Essayez ceci: "regardez" le livre que vous lisez, plus précisément cette page-ci. Voyez le rapport entre ce qui est imprimé et la blancheur de la feuille. Voyez comment les marges encadrent la surface imprimée, plus foncée. Essayez de voir les rangées de lettres comme des lignes horizontales plutôt que comme des mots à comprendre. Voyez comment la lampe près de laquelle vous lisez jette une ombre au travers de la page, traçant peut-être une diagonale à travers l'horizontalité obstinée de l'imprimé. Tournez le livre de sorte que les lignes soient à présent verticales et vous incitent peu à lire.

Si ces mots vous ont atteint au bon moment, et si vous prenez le temps d'opérer ce changement de point de vue, vous aurez un bref plaisir visuel, qui est peu de chose en soi mais qui pourrait vous indiquer le pouvoir contenu dans une expérience visuelle brute. Ce pouvoir est très bien décrit par Joyce Cary²:

"Je me souviens qu'un jour, un de mes enfants, âgé d'environ quatorze mois, était assis dans son landau et observait un journal qui se trouvait à proximité sur l'herbe. La brise remuait le journal. Par moments, la page du dessus se gonflait et palpitait. Parfois deux ou trois pages remuaient simul-

tanément et semblaient se battre; parfois tout le journal était soulevé et battait drôlement de l'aile avant de retomber un peu plus loin. L'enfant ignorait que cet objet était un journal remué par le vent. Il était absorbé dans la contemplation intense et curieuse de cette créature totalement nouvelle dans son *expérience*; à travers les yeux de l'enfant, j'avais l'intuition pure que le journal était un objet, une chose individuelle à un moment précis."

Une telle intensité de *contact* visuel n'a évidemment pas toujours la priorité, notamment lorsque vous lisez un livre pour son contenu. Voir devient dans ce cas une forme intermédiaire de *contact* avec les idées ou les concepts qu'il s'agit de comprendre. Seules de rares personnes disposant de beaucoup de loisirs peuvent répondre sans retenue à l'éventail des occasions de *contact* qui s'offrent à tout moment. La plupart du temps, nous établissons des échelles de priorités d'après nos motivations et les situations. Mais chaque fois que nous choisissons de modifier les priorités, nous pouvons *expérimenter* une *sensation* excitante de choix, nous devenons effervescents, ouverts au changement d'une manière de *contact* possible vers une autre. En ce moment précis, ayant regardé la page comme une *expérience* en soi plutôt que comme le support d'une information, il se peut que vous ressentiez un plaisir à lire que vous ignoriez auparavant, c'est-à-dire avant que vous n'englobiez la qualité visuelle de la feuille dans votre lecture.

On peut distinguer deux types de regards; cette dichotomie vaut également pour les autres fonctions du *contact*. Un de ces types constitue un *contact* témoin: regarder nous oriente vers des événements et des actions qui dépassent l'acte de regarder lui-même. L'autre type est un *contact* en soi.

Lorsque le *contact* témoin prédomine, la vie devient très pragmatique. Je vois une machine à écrire *donc* je peux taper à la machine; je regarde mon ami en lui parlant *parce que* je dois savoir s'il est toujours là ou toujours attentif. Cette *fonction témoin* est évidemment essentielle dans la vie. Un aveugle est handicapé, non seulement parce qu'il ignore les *expériences* visuelles vivifiantes mais aussi parce qu'il est très difficile de faire toute une gamme de choses sans l'aide du regard et sans "feedback" visuel.

Beaucoup de gens, bien que parfaitement équipés pour établir un *contact témoin*, sont aveugles dans ce sens que voir, réellement *voir*, leur semble de peu d'importance. Cela diminue ce que la vie a

2. Joyce Cary, *Art and Reality*, New York, Doubleday and Co., 1961.

144

145

d'excitant et réduit aussi, probablement, le *contact témoin* en soi. Toutes les *fonctions* ont besoin d'exister pour leur propre compte, au lieu d'être uniquement au service de buts pratiques. Par conséquent, ceux qui trouvent du plaisir à regarder seront probablement plus alertes et sensibles lorsqu'il convient de regarder en "témoin" également.

Regarder n'est cependant pas un plaisir sans mélange. Parfois, les sentiments qui accompagnent ou découlent du fait de regarder sont difficiles à manier. L'exemple suivant montre que des choix délicats s'imposent lorsque l'aptitude d'une personne à assimiler ce qu'elle voit atteint ses limites; elle court le risque d'une surcharge psychologiques.

Sid, un homme de 47 ans, souffrait de forte anxiété chronique. Bien que rarement exempt de cette anxiété, il parvenait tout de même à faire son travail. Il passait beaucoup de temps à ruminer, ce qui le privait généralement d'*expériences* profondes de *contact* et constituait, en partie, une tentative pour détourner la douleur de l'anxiété pure. Pendant tout un temps, en thérapie, il était incapable de me regarder autrement que furtivement en coin, comme s'il voulait uniquement vérifier rapidement que j'étais toujours là. Progressivement, j'ai essayé d'obtenir que Sid établisse un *contact* visuel avec moi, en lui posant de simples questions au sujet de ce qu'il voyait lorsqu'il me regardait ou regardait des objets dans la pièce, en lui donnant des "devoirs à domicile" où il devait regarder les gens hors du cadre thérapeutique. Un jour, il a pu me regarder en parlant, et ses yeux se sont allumés! Pour la première fois, il était évident qu'il *me* parlait et en outre qu'il *voulait* me parler. Arrivé à ce point, Sid s'est rappelé un vécu ancien. Durant ses premières années d'enseignement secondaire, il s'entichait très facilement de ses professeurs. Il était particulièrement épris de l'un d'entre eux. Que son *excitation* ait été de type homosexuel ou du type "vénération du héros" peu importe: ses sentiments le débordaient. Un jour, Sid est allé trouver cet homme après les cours pour lui poser une question. Il voyait clairement le visage de l'homme, et la joie que cela lui procurait commençait à l'envahir. Sid devait couper court à cette *expérience*, non par décision mais par réflexe. Il a décrit comment, au moment de l'interruption réflexe, la "gestalt" du visage de l'homme s'est morcelée. Sid ne pouvait plus voir que la bouche de l'homme, ses yeux, son nez, tout cela comme des entités séparées plutôt que comme des parties d'une

configuration. La panique l'a saisi, sa langue s'est paralysée et il a essayé vainement de découvrir les significations du fait qu'à un moment donné le visage du professeur était unifié et à l'instant suivant morcelé. Ses ruminations avaient pris le dessus et il ne pouvait plus récupérer l'*expérience* de base qui était à l'origine de sa panique. Il avait dû partir. Plus tard, il était retourné voir ce professeur, qui ne lui accorda que quelques minutes et le renvoya avec brusquerie en lui conseillant de consulter un psychiatre. Peu après, Sid avait fait une dépression et avait quitté l'école. Un an plus tard il retournait terminer ses études. Depuis lors, il n'avait jamais pensé à tout cela. C'est l'*expérience* faite avec moi qui lui avait rappelé l'*expérience* ancienne. Mais cette fois-ci, bien que la vivacité le gagnait à nouveau, il était capable d'assimiler l'intensité de ses *sensations* intérieures. Au lieu de ressentir une menace, il ressentait du plaisir et de l'amitié.

Bref, l'*assimilation* d'une *expérience* visuelle n'est pas quelque chose qui va de soi. Bien que la plupart des gens ne subissent pas des conséquences aussi dramatiques que Sid, la méfiance à l'égard de l'*expérience* visuelle imprègne notre culture. Un exemple simple est celui de la surcharge qui découle de la peur. Nous avons probablement tous, à certains moments, fermé les yeux ou détourné le regard lors d'un passage particulièrement effrayant dans un film d'horreur. Nous investissons beaucoup d'énergie dans des détournements comme ceux-ci pour émousser le *contact* personnel.

Détourner le regard n'est évidemment qu'une des manières de rejeter le *contact visuel*. Fixer le regard est le blocage extrême opposé qui permet à l'individu d'exclure tout *contact* par le fait de rendre sa musculature oculaire rigide. Fixer du regard donne l'impression que l'individu s'engage dans un *contact* intense. En fait, c'est un *contact* mort, de même que notre bras s'endort au bout de quelque temps passé dans une attitude figée ou que notre pied s'ankylose s'il reste dans la même position trop longtemps. La différence entre le regard direct, ouvert, de l'enfant qui observe intensément et avec fascination et la fixité du regard est que l'enfant *voit* et que l'individu au regard fixe ne fait que semblant de voir. Ce dernier a l'attitude de celui qui regarde, mais il ne parvient pas à voir vraiment. Ses yeux sont immobiles et sans réaction. Il n'y a aucune effervescence. L'individu ne perçoit rien de la vibration et de l'attrait de l'objet visuel. La personne qui est ainsi dévisagée fixement se sent acculée contre un mur et a envie de fuir. Fixer du

regard est l'équivalent visuel de la répétition sans fin d'un même mot; ce mot finit par devenir absurde et perd tout impact.

La solution fondamentale de la fixité du regard consiste évidemment dans la restauration de la volonté de voir et de sentir les effets de la vision. Dans ce *processus*, apprendre à voir le consultant peut être une aide utile. Le client doit être capable, de même que le consultant, d'essayer toute la gamme des possibilités visuelles qu'offre le consultant. Il faut être disposé à voir les yeux amicaux, la mâchoire cruelle, l'élégance, la bouche avare, le geste ludique, l'expression perplexe, la moue méprisante. Le client doit apprendre qu'il a le droit de voir absolument tout ce qui existe. De là il apprend qu'ouvrir les yeux entraîne la réciproque: lui aussi est vu. Par exemple, les paupières serrées, pour s'empêcher de pleurer et pour empêcher les autres de voir ses yeux et ce qui s'y cache au fond, peuvent finalement laisser le passage aux larmes; les muscles raidis cèdent, l'individu peut de nouveau voir et être vu. Les yeux timides qui osent finalement regarder ce qui est interdit s'éveillent à la contemplation de tout le kaléidoscope des choses stimulantes à voir.

Bien que la base du regard soit enracinée dans l'ensemble du système personnel d'un individu, il existe quelques techniques thérapeutiques relativement simples, qui peuvent contribuer à la restauration de la volonté de voir. Un exercice consiste à ouvrir tout grands les yeux, puis à les fermer totalement, en répétant cet exercice 10 ou 15 fois. Les yeux s'assouplissent dans ce *processus*; l'individu découvre à quel point ses yeux *peuvent* être ressentis par lui, et à quel point il *peut* voir différemment. Ceci est suffisant pour lui faire découvrir son propre désir de regarder, ou l'aider à être moins effrayé lorsque l'appétit de voir surgit ultérieurement en lui.

Regarder à droite et à gauche en tournant la tête est un autre exercice utile. Souvent, la *cécité de contact* prend la forme d'une vision en tunnel: on ne voit que ce qui est directement en face de soi. Comme les chevaux qui portent des oeillères et avancent sans être distraits. Regarder les objets dans le bureau du consultant peut déclencher un étonnement considérable; souvent le client ne voit presque rien d'autre que le consultant. Certaines personnes, qui ressemblent à des experts en rentabilité, ne gaspillent aucune énergie à ce qui n'est pas leur but immédiat; ils considèrent que regarder autour d'eux n'est pas de mise. Ce "gaspillage" est cepen-

nant nécessaire. Il n'y a pas moyen de fixer son attention uniquement sur l'"essentiel" sans sacrifier le sens du contexte qui complète la scène. En fait, certaines expériences³ suggèrent que le mouvement et le flux sont des activités naturelles dans une bonne perception visuelle. Le rapport entre la *figure* (forme: le consultant, son maintien, son expression, ses vêtements) et son environnement (la chaise qu'il occupe, la décoration de son bureau, l'éclairage qui le met bien en vue ou le laisse dans l'ombre) exerce une influence lubrifiante sur les interactions qui auront ultérieurement lieu entre le client et le consultant. Le contexte donne une dimension et une résonance à l'expérience, l'élargissant vers ce qui se passait avant et vers ce qui va se passer après la scène actuelle. S'accrocher rigidement à la forme stérilise l'interaction parce que cette force n'agit que de façon stratégique et contre sa propre nature. La nature est généreuse, prodigue même; les inévitables "inefficacités" et "gaspillages" sont des sous-produits de la spontanéité. Sur le plan de la *sensation* de fraîcheur dans la vie, cette générosité peut être plus efficace à long terme que l'efficacité qui exclut les inéluctables oscillations dans le cycle adéquat/inadéquat.

Écouter

"Comment pouvez-vous rester assis là à "écouter" les gens tout au long de la journée? demandait-on à un consultant.

— Qui écoute?" répondit celui-ci.

Cette anecdote révèle le sentiment général qu'*écouter*, en tant qu'acte en soi, isolé des autres formes d'*expérience*, devient ennuyeux et exige un effort intolérable même si l'on vous paye pour ça. Or, *écouter* peut être un *processus* très actif, très ouvert. Celui qui *écoute* vraiment accueille avidement les sons qui le pénètrent — au concert, par exemple. C'est un *processus* très agréable, trop souvent relégué au second plan en comparaison avec le comportement apparemment plus actif de parler ou de produire des sons.

Le résultat est que l'*action* est tenue en attente lorsqu'on *écoute*. On cède la parole uniquement en attendant de pouvoir prendre le rôle actif. Ceci est inévitable, en partie à cause de la

3. W.H. Marshall et S.A. Talbot, "Recent evidence for neural mechanisms in vision leading to a general theory of sensory acuity". In *Biological Symposia*, VII: 117-64; 1942.

réciprocité inhérente au *processus* parler/écouter. On ne peut écouter quelqu'un et parler en même temps. Cela se passe à peu près comme ceci. Mon ami a quelque chose à dire et n'a pas encore terminé, mais la rapidité de ma réaction a déjà enclenché sur quelque chose qui m'incite à répondre. Je peux choisir de répondre immédiatement, ou garder ma réponse en attente jusqu'à ce qu'il ait fini de parler. Si je l'interromps, je risque de l'irriter et aussi de n'avoir reçu qu'une version incomplète de ce qu'il me disait. Les interruptions deviendraient chaotiques, et le chaos n'est pas une situation appréciée dans une société où les obligations horaires nous ont fait perdre la foi dans la solution du chaos. Ainsi donc, les gens sont éduqués à ne pas interrompre et à s'écouter à tour de rôle, la plupart du temps en essayant de maintenir les deux parties d'eux-mêmes en action: celui-qui-écoute et celui-qui-interrompt. Les gens s'arrangent généralement pour donner l'illusion qu'ils écoutent, alors qu'en réalité ils ne font qu'attendre leur tour, qu'attendre l'occasion de prendre la parole.

Il en résulte qu'à cause de la valeur secondaire accordée à l'écoute, écouter n'est pas tenu en grande estime, sauf lorsqu'on dit de quelqu'un, avec une certaine condescendance, qu'il "sait bien écouter". Cela ressemble assez bien à l'éloge accordé à une femme qui, bien que peu douée pour les affaires de ce monde et peu créatrice, est dite bonne ménagère et bonne mère. Ces valeurs ne sont pas à sous-estimer. C'est bien agréable que des femmes acceptent ces tâches, sinon où trouverions-nous un foyer? Mais de l'aveu de beaucoup de femmes, ce compliment est un exemple de plus du "syndrome à minima": on est "faute de mieux" une bonne ménagère. De tels éloges ambigus cachent à peine un manque de respect. Évidemment, *écouter* ne suffit pas, si nous écoutons uniquement pour nous situer par rapport à la position d'autrui. Il faut ressentir l'écoute comme une partie de l'engagement rythmique dans l'action.

Les difficultés dans l'aménagement du rythme entre l'écoute et la parole sont évidentes dans toute conversation où les points de vue d'au moins une personne sont pré-établis, ou encore lorsque ce qu'on attend de la conversation est prédéterminé. Un tel ordre du jour secret interférera toujours avec une écoute totale. On ne choisit pas seulement ce qu'on veut dire et ce qu'on veut taire; on choisit également ce qu'on veut entendre et ce qu'on refuse d'entendre. Ainsi, l'individu qui s'attend à être critiqué peut se spécialiser à

entendre les critiques. Un autre n'entendra que ce qui lui est favorable, la critique qui entre dans l'une de ses oreilles ressortira aussitôt par l'autre. Dans la mesure où de telles sélections prédéterminées interfèrent avec l'écoute directe, le contact dont l'individu est capable est évidemment très limité.

Chaque individu construit ses aptitudes à écouter en se spécialisant: écouter les encouragements, écouter les critiques, écouter les informations, écouter les éloges, écouter les petits faits quotidiens, écouter les choses compliquées qui dépassent notre entendement, écouter le ton des voix sans prêter attention aux messages, etc. Quoi que vous racontiez à Jack, il va exagérément simplifier et perdre tout sens du détail; quoi que vous disiez à Mary, elle l'entendra comme enrobé de qualificatifs et de détails particuliers. Certaines personnes n'entendent une déclaration que si des questions sont posées; il devient alors impossible de leur poser une question car celle-ci est inévitablement perçue comme une exigence ou une accusation. Certaines personnes pensent que lorsqu'on leur demande ce qu'elles font, on essaie en fait de leur dire quelque chose à propos de leur comportement au lieu de s'informer. Un membre du groupe racontait un jour qu'il utilisait les questions pour mettre autrui sur la défensive; par conséquent, lorsqu'on lui posait une question, on essayait, à son avis, de l'acculer, lui, à la défensive. Lorsque la mère crie: "Pourquoi as-tu frappé ton petit frère?" elle ne cherche pas à s'informer mais plutôt à gronder. Le mari qui dit à sa femme qui tient le volant: "Je pense que tu devrais te rabattre à droite pour prendre le virage", peut être entendu comme s'il disait: "Espèce d'idiot, tu dois bientôt tourner à droite et tu ne t'y prépares même pas!" Compte tenu de toutes ces disparités, une façon de restaurer l'attention et la concentration à l'égard du processus de l'écoute consiste à demander au client d'écouter quelque chose d'autre que les mots qui sont prononcés. Qu'est-ce qu'il entend dans la voix de l'autre personne? Une respiration, une douceur, ou de la dureté, de l'agressivité? De même pour le ton et l'inflexion: plats, métalliques, monotones, excités, communicatifs? Les gens sont souvent étonnés de réaliser que lorsqu'ils cessent d'écouter les mots et se concentrent sur d'autres aspects, ils enregistrent des messages totalement nouveaux et différents par rapport aux communications anciennes et familières.

Une autre méthode pour s'assurer qu'une personne écoute est de lui faire répéter ce qu'elle vient d'entendre avant de répondre. La

152

première personne doit confirmer que c'est bien cela qu'elle a voulu dire avant que la conversation ne passe au stade suivant. Bien que ces techniques puissent être utilisées en thérapie individuelle, elle s'avèrent encore plus utiles dans la thérapie de couple ou de groupe où l'on peut traiter non seulement la *résistance* d'un individu à l'égard de l'*écoute*, mais aussi le besoin de l'autre personne de ne pas être entendue et de rester obscure. En travaillant avec une seule personne, le praticien essaie généralement d'être aussi clair et audible que possible pour qu'il y ait un minimum de distorsions. Même ainsi, il subsiste évidemment des risques que quelque chose soit entendu de façon erronée. Ceux qui ont vu Perls au travail se souviennent certainement qu'il s'attendait à être entendu chaque fois qu'il parlait. Il considérait tout échec dans l'*écoute* comme une résistance délibérée du client et refusait de répéter quoi que ce soit quand on le lui demandait. C'était sans doute exaspérant, mais l'effet que cela produisait sur la personne avec laquelle il travaillait était renversant: cette personne était totalement mobilisée pour écouter dorénavant chaque parole.

La sélectivité décrite dans le processus de l'*écoute* peut être une source de créativité. Ainsi, certains praticiens peuvent magnifiquement travailler avec les significations sexuelles de ce qu'ils entendent, d'autres détectent les moindres nuances de l'hostilité, d'autres encore résonnent aux notes sous-jacentes d'une créativité frustrée dans ce que le client dit. Il ne s'agit pas de clairvoyance; certains praticiens sont sensibles à certains *thèmes* alors que d'autres praticiens percevront d'autres *thèmes*. C'est peut-être pour cela que des praticiens constatent qu'ils peuvent bien travailler avec certains clients et moins bien avec d'autres.

Écouter de la sorte n'est plus écouter littéralement. Cela devient presque un orchestration de l'*écoute*, *fondée* sur ce qui est verbalisé mais réagissant aux nuances de la voix aussi bien qu'aux séries de mots et aux contextes significatifs. Une personne qui se plaint le fait souvent de façon tellement subtile que seul un auditeur finement "branché" sur cette longueur d'onde s'en apercevra, bien que tous les auditeurs puissent être touchés aux confins de leur *conscience*. J'entends une personne qui est en difficulté; je refuse de l'*entendre*; je ne veux pas m'en soucier, elle sera un boulet à mon pied. J'entends une autre personne en difficulté; je réagis; mes yeux s'ouvrent, mon cou se gonfle; cette personne exprime une tragédie qui me bouleverse; elle sait qu'elle est *entendue*.

J'ai un jour travaillé dans un café avec de jeunes marginaux. On m'a présenté à un groupe assis autour d'une table et nous avons bavardé un moment. Quelqu'un a demandé à haute voix si l'on pouvait me faire confiance. J'ai dit: "Pourquoi pas?" Il a répondu que je pourrais bien être un flic. "En quoi est-ce que je ressemble à un policier?" lui ai-je demandé. "Vous *écoutez*, a-t-il répondu, et seuls les flics écoutent." Admirable commentaire sur le genre de communauté dont le jeune homme avait l'*expérience*! En fait, cette observation avait du mérite. Certaines personnes sont engageantes et animées, mais peu à l'*écoute* des autres. Les conversations sont souvent stéréotypées, certaines déclarations déclenchent certaines réponses sans qu'il n'y ait le moindre *contact* avec les subtilités de chaque déclaration particulière. Les gens sont souvent très soucieux d'avoir raison, et ne confrontent pas leurs points de vue à ceux des autres.

Quand on *écoute* "en contact", on est attentif à ce qui est dit, mais on creuse également profondément en soi de façon à entendre plus que de simples mots. On *écoute* alors tout ce qui a une signification pour soi et on est touché par ce qu'on entend. Lorsque l'auditeur *écoute*, il sait qu'il est en bon *contact*, et lorsque celui qui parle sait qu'il est entendu, son *contact* à lui est également vivifié.

Toucher

La façon la plus évidente d'entrer en *contact* est le *toucher*. Si les tabous contre le fait de *regarder* et d'*écouter* sont confirmés ("ne dévisage pas les gens", "n'écoute pas aux portes"), les tabous contre le *toucher* sont encore bien plus intransigeants. Lorsqu'un enfant *touche* à quelque chose qui lui est interdit, on frappe sur ses mains ou bien on a l'impression qu'il a sali ce qu'il a *touché*. L'enfant apprend tôt qu'il ne doit toucher ni aux objets de valeur ni à ses organes génitaux, et qu'il doit être prudent quant à savoir s'il *touchera* quelqu'un d'autre, et où il *touchera* cet autre, de peur de *toucher* un endroit interdit. La prudence devient normale. Se serrer la main est bien, mais ici aussi existe une étiquette entre homme et femme. Se *toucher* ailleurs est rare et soigneusement défini, avec pour résultat des gestes détournés et déguisés⁴.

4. Desmond Morris, *Intimate Behavior*, New York, Bantam Books, 1971. 276 p.

Bien que les tabous s'atténuent, les gens ont pris de telles distances par rapport au *toucher* que, malheureusement, la réapparition récente d'un désir de *contact* physique est entachée de l'exhibitionnisme qui va généralement de pair avec une fonction qui nous est peu familière. *Toucher* acquiert une mauvaise réputation parce que, souvent, il se déroule dans des conditions où il est artifice au lieu de fruit bien mûri. Les gens se sentent poussés à *toucher* des personnes qu'ils ne sont pas prêts à *toucher*, ou même qu'ils préféreraient ne pas *toucher*. Une telle compulsions mène à d'affreux avatars: un homme dans un groupe voulait m'étreindre peu après le début de la session. Etreindre cet homme était la dernière chose à laquelle je pensais à ce moment-là de notre rencontre.

Le nouveau climat qui entoure le *toucher* exige de la pratique et de la patience. Il faudra, à notre culture, des années d'*expérience* avant que nous ne puissions développer la grâce et la sensibilité qui font du *toucher* une partie authentique de notre existence, comme c'était le cas chez les Étrusques dont les peintures antiques nous montrent une culture où se *toucher* était aussi naturel que marcher. Durant ce processus d'évolution, nous qui attachons de l'importance au bon *contact* devons travailler pour devenir des connaisseurs en *tant que contact*, plutôt que de considérer le *toucher* comme un rite initiatique qui ferait de nous les membres d'un ordre nouveau.

Plus spécialement dans les groupes, la restauration du *toucher* est un moyen de compléter une situation importante inachevée. L'immédiateté du *toucher* permet de percer les couches intellectuelles et d'arriver à des découvertes personnelles tangibles. Ainsi, dans un groupe, une femme pétillante mais naïve parlait de son "fond" de garçon manqué et remarquait qu'elle n'avait jamais eu le sentiment d'être vraiment proche des hommes. Je lui ai demandé de *toucher* plusieurs des hommes présents dans la pièce. Elle était d'abord réticente, bien que de toute évidence ma suggestion ne la rebutait pas. Elle a *touché* les cheveux d'un homme avec précaution puis, commençant à perdre sa gêne, elle a tapoté l'épaule d'un autre homme et a caressé la joue d'un troisième. Elle entra dans le jeu d'abord sans y croire. Puis elle prit vraiment *contact* avec les hommes et remarqua que chacun était réceptif et respectait son exploration. Elle devint de plus en plus captivée par sa nouvelle découverte. Lorsqu'elle est arrivée chez moi, elle s'est pelotonnée dans mon giron. Bien vite, elle a été envahie d'un sentiment de

manque. Elle s'est mise à pleurer en racontant l'histoire de ses relations avec son père qui l'avait toujours tenue à l'écart d'un *contact* direct avec lui. Il était mort un an auparavant, au moment même où elle commençait à comprendre qu'elle pourrait s'approcher de lui. Sa tristesse à propos de cette interruption due à la mort était toujours profonde mais, à la place de la dépression que la perte et le renoncement avaient auparavant provoquée, elle se sentait à présent radieuse grâce au sentiment qu'une restauration était possible avec d'autres gens.

Dans un autre groupe, Julia se plaignait du fait que Tony, un des jeunes hommes présents, n'acceptait pas ou ne répondait pas à son désir de jouer avec lui et d'être acceptée comme une copine, alors qu'il l'acceptait de certains membres plus jeunes du groupe. Julia n'avait pas envie d'endosser le stéréotype de la femme d'âge moyen, de classe moyenne, ayant une profession. Je leur ai demandé de se parler et de se *toucher* légèrement, de façon badine, ce qu'ils ont fait. Il est apparu que Tony avait besoin, dans son répertoire, d'attouchements amicaux, de pouvoir *toucher* vigoureusement, agressivement, avec l'énergie qui était une part importante de sa façon à lui de jouer. Julia, pour sa part, devait mettre certaines frontières réalistes au *toucher* à cause de son arthrite. Ce que tous les deux ont finalement reconnu, c'est qu'il existait bel et bien des manières où Tony devait répondre avec précaution au *contact* de Julia. Mais une partie de la prudence de Tony à l'égard de Julia avait débordé et lui avait fait considérer Julia comme "fragile" en général. Cette interaction leur a appris que si Julia ne pouvait supporter un traitement physique rude, elle n'était pas fragile au point de ne pas entendre et comprendre certains besoins que Tony avait de s'exprimer sans gants et vigoureusement.

De tels exemples ne sont pas exceptionnels dans un contexte où le *toucher* est valorisé en tant que fonction centrale du *contact*. À travers le *toucher*, nous avons commencé à redécouvrir l'impact qu'une personne peut avoir sur une autre. Dès que certains tabous contre le *toucher* sont dénoués, nous pouvons non seulement *toucher* mais nous pouvons également nous engager dans toute une gamme d'*expériences* qui étaient prohibées de peur qu'elles n'entraînent une *action* interdite: *toucher*. La peur des conséquences possibles de notre comportement est souvent aussi un handicap au même titre que le tabou qui frappe le comportement interdit lui-même, parce que cette peur peut exclure le *contact* longtemps avant

154

155

que le danger redouté ne soit proche. Ainsi, l'évitement du *toucher* ne serait pas à ce point pénible s'il ne nous empêchait en même temps de sortir de derrière notre bureau, de raconter des histoires intimes à notre sujet, de nous trouver près d'autres personnes, de parler chaleureusement ou avec vivacité, et de faire beaucoup d'autres choses où nous pourrions entrer en *contact* avec autrui.

En fait, *toucher* n'est pas le résultat *inévitable* d'un engagement chaleureux mais si nous en avons une peur panique, la peur en soi des catastrophes exercera son influence étouffante. Le gouffre entre ce qu'on veut refuser *en fin de compte* et ce qu'on refuse dès à présent est la faille névrotique: c'est l'essence même du gaspillage dans la vie.

Notre intention n'est pas d'empêcher les gens de dire "non", mais bien de les mettre en *contact* avec leur "non" *existentiel*. (Le non existentiel dit "non" à ce qu'on sent qu'on ne veut pas, avant que ce "non" n'émerge). Si je *dis* "non" au *toucher* et que c'est bien ça *que je veux dire*, ce n'est pas un problème névrotique, bien que mon refus puisse entraîner des problèmes dans mes relations personnelles. Mais si, bien que le désirant, j'ai peur de me trouver tout près d'une personne parce qu'il pourrait s'ensuivre un *toucher*, je crée un fossé entre ce que je *suis* et ce que je pourrais *être*. Plus le fossé est grand, moins on a de chances d'*expérimenter* la réalisation de Soi dans l'*action*.

L'entrave qui nous empêche de prendre *contact* avec l'actualité existentielle et qui nous enferme dans des ruminations et succédanés intellectuels d'*action* exige une double solution. En premier lieu, nous devons apprendre à identifier le "non" existentiel, de façon à ne pas être figés dans un "non" prématuré et à ne pas rester ensuite, comme Tantale, toujours près de notre but sans jamais l'atteindre. En deuxième lieu, nous devons être capables de mesurer les significations de notre "oui", afin de ne pas être entraînés dans des engagements dont nous aimerions, aujourd'hui ou plus tard, nous libérer. Il se peut qu'en acquiesçant à quelque chose, notre oui initial soit le point de départ d'une action qui amènera éventuellement un "non"; nous devons admettre cette possibilité et l'inclure dans notre "oui". En disant "oui" à quelque chose, nous devons savoir que même s'il en découle une situation où, plus tard, nous dirons "non", cela ne signifie pas que le "oui" originel était stupide, hypocrite ou sans fondement.

Les esprits simplistes, que le verbiage agace, ont peut-être raison lorsqu'ils nous conseillent de faire ce qui nous plaît et d'en

accepter les conséquences. En d'autres termes, il nous faudrait bien sûr accepter des souffrances considérables, mais cette souffrance serait existentielle plutôt que névrotique, et l'expérience serait de la douleur mais non le martyre.

"Faire ce qu'on veut" prend racine dans le développement de notre talent à identifier correctement nos "oui" et nos "non".

Parler

"Parler", en tant que fonction du *contact*, a deux dimensions: la voix et le langage.

La voix

Sur le plan musical, la *voix* humaine est souvent considérée comme le prototype du son expressif. La performance d'un musicien est louée dans la mesure où elle est proche des qualités vocales de l'être humain. Les critiques parlent de l'éloquence d'un instrument, de sa tonalité chantante, des phrases qu'il élabore. Les acteurs, c'est évident, utilisent leur *voix* comme l'essentiel de leurs pouvoirs d'expression. Un des exemples les plus remarquables de la *voix* humaine utilisée dans l'expression théâtrale nous est donnée par le théâtre japonais Kabuki, où la *voix* passe du cri perçant au rugissement, au gémissement, au grognement sourd, incluant une gamme fantastique de possibilités vocales.

Ces possibilités, moins accentuées et plus facilement ignorées, sont présentes dans toute communication. La phrase: "Comment vas-tu?" peut exprimer, selon l'intonation de la *voix*, un véritable intérêt pour votre santé, une salutation cordiale, une question polie mais superficielle, l'impatience d'entamer le vif du sujet, une formule pour passer le temps, etc. Les acteurs peuvent s'exercer en répétant une phrase identique, mais en adoptant des rôles différents: celui d'une personne désespérément malheureuse, celui d'une personne passionnément amoureuse. C'est un truisme de dire que notre *voix* change quand nous sommes furieux ou amoureux; mais il y a aussi beaucoup de gens dont la *voix* reste imperturbablement la même.

La *voix* de Larry était émotivement plate et, qui plus est, il ne s'en apercevait pas. C'est pourquoi je lui ai demandé de chanter ses mots comme dans un opéra. Cette suggestion l'a amusé. La première fois qu'il a chanté sa réponse, son visage s'est animé

comme s'il venait d'éclorre et pointait pour la première fois son bec dans le monde. Durant toute une séance, Larry a travaillé sa voix jusqu'à ce que finalement, après avoir chanté ses paroles, il devienne capable de les prononcer avec une partie de la vivacité déclenchée en lui par le chant. Il connaissait à présent la différence entre sa voix vivante et sa voix inexpressive et, pendant quelque temps, il a pu vivre cette expérience, s'exprimant avec des intonations plus animées et plus variées. Puis, malheureusement, les effets de sa découverte se sont estompés et il est retourné à sa monotonie. Mais cette fois-ci, Larry se sentait frustré car il savait à présent qu'il pouvait avoir une voix plus animée. Cela lui manquait de ne plus pouvoir s'exprimer de façon à toucher les autres. Il baissait tristement la tête en parlant. Je lui ai demandé d'inspirer profondément puis de soupirer en gardant la tête baissée près de sa poitrine. Le soupir est devenu un gémissement. À mesure que Larry continuait à gémir, sa voix est devenue de plus en plus profonde; il commençait à ressentir une *intégration* entre sa voix et le reste de son corps. Il remarquait que sa voix avait été non seulement monotone mais aussi désincarnée. Cependant, malgré les gémissements, il se sentait étrangement en paix et unifié en lui-même, sensation qui transcende toute satisfaction spécifique. Quelques instants plus tard, il pouvait à nouveau parler avec la vivacité ainsi redécouverte. Cette nouvelle animation ne se maintiendra pas en permanence mais, chaque fois qu'il la perdra, Larry aura plus de chances de trouver les moyens de la restaurer, d'abord en thérapie, plus tard sans thérapie.

Chacun doit fatalement encore et encore retravailler certains aspects de sa nature; il y a des chances qu'à chaque essai, on atteigne de nouvelles positions, qu'on devienne moins vulnérable aux effets défavorables et qu'on acquière plus de ressort dans le renouvellement de soi et la redécouverte de la bonne voie. La thérapie s'occupe de retravailler de multiples fois un *thème* tenace en l'abordant de plusieurs façons jusqu'à ce que celui-ci soit finalement épuisé et évincé par d'autres *thèmes* qui se frayent un chemin vers l'*avant-plan*. Avant que le Larry à la voix monotone ne se sente à l'aise dans la vivacité vocale, il se peut qu'il ait besoin de grogner, de crier, de pleurer, de parler comme une femme ou comme une brute, de murmurer, de haleter, de parler une langue étrangère, de vagir, de tempêter, déterrants ainsi la voix embryonnaire qu'il avait si longtemps étouffée en lui. Certains de ces sons

peuvent d'abord dépendre de directives données par d'autres personnes; mais ultérieurement ils surgiront spontanément de ses propres besoins d'expression.

En prenant mieux *conscience* des besoins en lui qui veulent s'exprimer, il lui faudra également adopter une gamme plus large de puissance expressive vocale, comme un enfant qui se sent rapidement à l'étroit devant le petit clavier du piano jouet et veut utiliser le clavier plus vaste d'un vrai piano. Les exercices ne constituent que la mise en place de la charpente qui portera la nouvelle gamme. Ils sont, bien sûr, primordiaux pour mobiliser la force et la vitalité indispensables à la croissance, mais ils ne remplaceront jamais l'*expérience existentielle* véritable, pas plus que la gymnastique infantine ne remplacera une course d'adultes.

Outre sa fonction expressive, la *voix* a aussi une direction et un mouvement. Imaginez que la voix ait un but que l'individu veut atteindre au moyen du son. Pénétrer autrui au moyen de la voix est un acte agressif. Si le sujet pénètre harmonieusement et incisivement de sorte à pouvoir être assimilé et s'il est bienvenu, l'engagement sera bon. Si le sujet n'est pas incisif, il n'atteindra sans doute jamais son but. S'il est trop incisif, coupant trop durement dans les *frontières* de la personne à laquelle il parle, la *résistance* normalement opposée à l'invasion par autrui sera déclenchée et influencera le *contact*. Les paroles de certaines gens tombent quelque part entre celui qui parle et celui qui écoute; d'autres paroles traversent l'auditeur, d'autres encore contournent l'auditeur ou vont au-delà de lui; certaines paroles, enfin, établissent le *contact* adéquat avec fraîcheur et exactitude.

La situation aussi détermine la qualité de *contact* de la *voix*. La *voix* de certaines personnes convient avant tout pour la conversation intime, elle ne porte pas loin mais suffisamment pour atteindre un but peu distant. N'importe quelle chanson de Peggy Lee représente bien ce sentiment de communication en tête à tête. D'autres gens opèrent le mieux dans des situations publiques de grande envergure, leur voix déborde de l'intimité du tête à tête. William était un orateur magnifique. Il enthousiasmait ses auditeurs parce que la moindre de ses paroles les atteignait jusqu'au dernier, même le plus éloigné. Mais, quand il parlait à des individus, et tout en restant intéressant, il passait toujours par-dessus leur tête comme s'il parlait à un vaste auditoire; ses paroles carambolaient autour des gens. Par conséquent, William ne pouvait

établir le contact intime que son rayonnement général méritait. Il était "trop" puissant pour l'individu, qui se sentait rapidement dominé et hors de *contact*, parfois même envahi.

Rire est un autre aspect important dans le *contact* vocal. Le rire jaillit-il de l'individu ou bien est-il forcé? Le rire résonne-t-il ou bien est-il métallique? Débridé ou contrôlé? Un homme riait en réponse à n'importe quelle situation qui contenait une parcelle, même infime, d'humour. Son rire était toujours aussi bruyant, que le facteur déterminant soit irrésistiblement comique ou simplement amusant, ne suscitant aucun rire chez autrui. Le sourire et le petit rire ne figuraient pas dans son répertoire. Son rire exprimait sa volonté de s'agripper à ce que l'humour sous-entend d'intimité et de pressurer ce moment pour en extraire la dernière goutte de camaraderie. Son besoin oppressant d'intimité, ainsi que la paresse qui l'empêchait de faire le nécessaire pour que cette intimité lui soit accordée, le rendait avide et désespéré — c'est ce que son rire reflétait.

Un autre homme, Ben, geignait de façon chronique en parlant. Il racontait dans un groupe de week-end qu'il avait subi un examen médical pénible, où il avait appris que ses difficultés d'audition s'inscrivaient dans un processus de dégénérescence qui pouvait se solder par la surdité. Le contenu de ce récit en soi suffisait pour susciter la compassion. Malgré cela, Ben ne reçut guère de réponse. Son récit était saboté par une demande implicite dans sa voix. Au lieu de se laisser piéger dans ce qu'ils sentaient être un puits sans fond, les autres membres du groupe avaient débranché leur écoute.

Un principe fondamental en Gestalt consiste à *accentuer* ce qui existe plutôt que d'essayer tout simplement de le changer.

Rien ne peut changer qui n'ait d'abord été accepté; alors seulement la chose peut se vider et s'ouvrir au mouvement inné vers le changement existentiel.

Appliquant ce principe, j'ai demandé à Ben de faire le tour de la pièce, mendiant quelque chose à chacun. Cette expérience s'est révélée utile pour Ben. Elle n'était cependant pas dénuée de risques. Ben aurait pu, par exemple, se sentir humilié d'être aussi brutalement mis en *contact* avec sa nature suppliante. Il arrive que l'humiliation soit utile lorsque l'individu peut utiliser la réorientation qu'entraîne cette expérience, ou encore lorsque l'individu est mobilisé par elle. Mais, dans l'ensemble, l'humiliation

contrecarre la croissance et peut être gravement avilissante pour la personne concernée. Il est peu probable, malgré tout, qu'un sujet se sente humilié par ce qu'il est disposé à explorer. C'était le cas de Ben, qui désirait savoir comment il s'y prenait pour rebuter les gens; il avait également suffisamment de confiance en lui pour être capable de reconnaître sa propre mendicité. Il fit donc le tour de la pièce, exprimant ses demandes. Or, l'exagération qu'il y mettait et son attention aiguisée l'ont nettement mis en *contact* avec le ton de sa propre voix. Lorsqu'il s'est clairement senti comme un mendiant, Ben s'est mis à rire de bon coeur car il découvrait le côté comique de ses suppliques et comprenait qu'il n'avait vraiment pas besoin de mendier. Il était un homme solide, capable de parler d'égal à égal de la surdité qui le menaçait. Les gens pouvaient à présent l'écouter sans devoir lui donner une aide exorbitante. La compassion qui se faisait jour a traversé la distance entre Ben et le groupe sans que personne ne se sente "vampirisé".

En simplifiant, on peut considérer la parole comme une *respiration*. Il est donc important de rendre à la *respiration* son rôle central en tant que source vive d'appui dans la *fonction du contact* qu'est "parler". On peut parler en s'appuyant soit sur sa respiration, soit sur sa musculature. C'est-à-dire qu'on peut parler comme si la voix chevauchait une vague d'air, ou bien on peut produire des sons grâce à la force d'une énergie musculaire qui souffle l'air entre les cordes vocales. Si nous inspirons convenablement et utilisons pleinement ce souffle pour produire un son, notre voix a l'allant d'une balle de ping-pong parcourant un trajet aérien. Les cordes vocales ne sont pas obligées alors de fournir le rude travail de production d'énergie, elles ne sont d'ailleurs pas faites pour ça; elles peuvent librement vibrer, résonner, donner forme à l'énergie comme le fait la flûte lorsqu'un souffle la traverse. De telles voix sont vibrantes, elles résonnent et semblent être produites sans le moindre effort. Lorsque l'appareil vocal est chargé de faire le travail qui incombe normalement au système respiratoire, le labeur est visible; la voix est aigre, tendue, elle a un son métallique. Lorsqu'en thérapie les gens découvrent l'appui que procure leur respiration, ils sont toujours enchantés de la modification de leur voix.

Le langage

Potentiellement, le langage est un des agents les plus puissants de la prise de *contact*. La concision, le pittoresque, la causticité, la

160

161

simplicité, la franchise et d'autres caractéristiques du langage, peuvent déterminer si nous "touchons" autrui. Les bons écrivains savent comment jeter le pont grâce au langage, parce qu'ils ne disposent d'aucune autre fonction du *contact*. Voici ce que Sartre écrit dans sa préface du livre de Ranz Fanon, *Les damnés de la terre*⁵.

Européens, ouvrez ce livre, entrez-y. Après quelques pas dans la nuit vous verrez des étrangers réunis autour d'un feu, approchez, écoutez: ils discutent du sort qu'ils réservent à vos comptoirs, aux mercenaires qui les défendent. Ils vous verront peut-être, mais ils continueront de parler entre eux, sans même baisser la voix. Cette indifférence frappe au coeur: les pères, créatures de l'ombre, vos créatures, c'étaient des âmes mortes, vous leur dispensiez la lumière, ils ne s'adressaient qu'à vous, et vous ne preniez pas la peine de répondre à ces zombies. Les fils vous ignorent: un feu les éclaire et les réchauffe, qui n'est pas le vôtre. Vous, à distance respectueuse, vous vous sentirez furtifs, nocturnes, transis: chacun son tour; dans ces ténèbres d'où va surgir une autre aurore, les zombies, c'est vous.

Sans mâcher ses mots, Sartre ouvre la communication entre lui-même et le lecteur. Tout d'abord, il dit très clairement à qui il s'adresse et il le répète pour ne laisser aucun doute. Ensuite, il n'avance pas sur la pointe des pieds et ne laisse aucune équivoque. Il décrit des événements spécifiques. Enfin il branche le *contact* avec une force à laquelle seuls de gros murs et des peaux épaisses pourraient résister. Cet exemple nous montre bien que les maîtres dans n'importe quelle forme d'expression sont des maîtres parce que leurs antennes sont construites pour un bon *contact*; ils ne sont pas faits pour le contact médiocre.

Les *habitudes linguistiques* de quelqu'un révèlent beaucoup de choses à propos de lui-même, en plus de ce qu'il essaie de dire. Parmi les études de personnalité les plus fascinantes figurent celles concernant Shakespeare, où l'on a analysé sa manière d'utiliser la langue, les mots eux-mêmes ainsi que sa façon de les assembler. On peut donc observer les gens en prêtant une attention similaire à leur façon de manier le langage. Certains sont *avares* de mots, ils mesurent soigneusement chaque parole comme si c'était des pois chiches, des jetons ou des balles de revolver! D'autres produisent

des torrents de paroles, semblables à un déferlement d'eau qui se tarit ensuite sans laisser de trace ou à un feu d'artifice dissimulant son faux clinquant ou nous enchantant par son éclat et sa générosité. Il y a des gens de verbes, des gens de noms communs; certains évitent les pronoms personnels, d'autres sont phonétiquement libres, d'autres encore aussi précis que des inspecteurs de police.

La *circonlocution* est un des moyens de tuer les possibilités de *contact* du langage. Un professeur, pour lequel communiquer est vital dans son travail avec les étudiants, me racontait après deux ou trois séances qu'il se sentait toujours classé et qu'en outre, toutes les interactions dans la vie étaient à ses yeux classées. Je lui ai demandé quelle cote il me donnait. Voici sa réponse, transcrite de l'enregistrement: "Je suppose que je parlais de votre cote, et j'allais commencer à réfléchir à propos de la semaine dernière où vous m'avez parlé du sentiment que vous aviez de mon importance. J'ai réfléchi à ce sujet ultérieurement dans le courant de la semaine et j'ai pensé que, dans un certain sens, c'était une sorte d'inter-relation irréaliste dans la mesure où vous êtes sincère dans vos appréciations; à moins que le problème ne consiste à éprouver un sentiment de ce genre lorsqu'on se sent important grâce à l'environnement, à des signaux venus de l'environnement. Donc, en termes de classification de cette inter-relation particulière, qui d'ailleurs me plaisait assez au début, et en y réfléchissant plus profondément, j'ai senti quelque chose... que c'était proche de la situation enseignant/élève, père/enfant, quelque chose qui se situe hors du contact. C'est intéressant et je suppose que c'est pour ça que je m'intéresse à toutes ces histoires de contact humain, parce que les idées que j'ai à ce propos me semblent sensées, mais lorsque j'ai l'occasion d'en parler avec quelqu'un, les choses une fois exprimées sont moins convaincantes. Dans le sens large, ma cote à votre propos est déterminée par ce qu'à mes yeux je retire de nos séances. D'un côté, je sens que les séances pourraient être productives sur le plan thérapeutique, malgré ma réaction immédiate, pour autant qu'une certaine technique thérapeutique soit présente dans un succès obtenu, ou bien, de l'autre côté, une occasion de véritable inter-relation. De ce dernier point de vue, le groupe est peut-être aussi valable, parce qu'il y a plus de personnes contribuant à un plus grand nombre d'expériences."

À travers ses séances, certains messages me sont parvenus à propos des critères de ce professeur, de ses difficultés à juger, de

5. F. Fanon, *The Wretched of the Earth*, New York, Grove Press, 1968.

162

162

son scepticisme, de son intérêt pour les structures théoriques qui, pour lui, sous-tendent toute tentative de me classer. Il aurait volontiers poursuivi ses digressions, mais je voulais avoir plus de précisions sur son *expérience* actuelle ainsi que sur ses tentatives pour définir un grade. Je lui ai donc demandé ce qu'il faisait et ce qu'il sentait. Il a dit:

“J’essaie de définir mes idées en termes de mes réponses à votre égard, qui sont des réponses aux événements que je sens se dérouler dans ces séances, et j’essaie de le faire aussi correctement et aussi objectivement que possible pour le genre de pensées que j’ai eues. J’essaie de me concentrer sur la première des deux parties et je pense que vous êtes probablement engagé dans une sorte de thérapie existentielle dont je ne vois pas la structure, et je pense que c’est là la source de mon espèce d’insatisfaction et de malaise à l’égard de cette thérapie, et je me dis aussi que je pourrais tomber dans un piège de contradiction personnelle parce que la thérapie existentielle n’a, par définition, pas de structure.”

Arrivé à ce point, je lui ai demandé de me classer en une phrase. Il a dit: “Point d’interrogation.” À ce moment, nous savions tous deux qu’il avait finalement dit ce qu’il pensait; il y avait entre nous une lueur de compréhension, une rencontre qui avait fait défaut dans toutes ses divagations.

Les circonlocutions de cet homme étaient particulièrement graves. Il est cependant possible de déceler des formes plus atténuées. La personne qui veut avoir totalement raison, ou qui veut rapporter tous les détails et toutes les circonstances qui ont un rapport quelconque avec ce qu’elle raconte, est tellement captivée par son propre processus interne qu’il ne lui reste plus assez de vivacité disponible pour maintenir le *contact* sans doute inachevé. Lorsque le *contact* a une continuité, il n’est pas nécessaire d’avoir raison tout de suite parce que “avoir raison” émerge et se construit tout au long de l’interaction, à l’instar des enfants qui s’amuse à jouer à saute-mouton. Si cet homme avait simplement dit: “Point d’interrogation” dès le début, il aurait certainement encore voulu ajouter certaines autres réflexions. Il en aurait probablement eu l’occasion. J’aurais pu répondre: “Qu’est-ce que vous mettez en doute?” ou encore: “C’est idiot!”, mais de toute façon il aurait eu amplement l’occasion de terminer ce qui était inachevé.

Le *jargon* est un autre truc linguistique que les gens appliquent pour éviter de devoir travailler à l’établissement du *contact*. Pour les personnes qui se connaissent (que ce soit sur le plan professionnel ou privé) et qui ne veulent pas se donner la peine de créer et de recréer sans cesse quelque chose de neuf, le jargon devient facilement une habitude. Le jargon est comme un repas en boîte, c’est un produit tout cuit, qui n’est pas si mauvais pour autant que nous effacions notre propre goût. Après tout, cela ressemble au vrai repas représenté sur le couvercle, aussi nous cédon à la paresse et à la hâte et nous continuons de l’acheter!

Dire ce qu’on veut dire est un acte créatif magnifique, qu’on ignore facilement parce qu’on a tendance à trop parler. Au fond, aucun mot n’est identique pour deux personnes différentes, et même pas pour la même personne à des moments différents ou dans des circonstances différentes, parce que l’émergence d’un mot est l’acmé de toute une vie de sensations, de souvenirs, de souhaits, d’images. Par conséquent, chaque parole authentique devrait logiquement avoir sa propre *configuration* et sa propre signification unique. Le vocabulaire du jargon n’a pas cette qualité, ses mots sont très peu propices au contact parce qu’ils ne véhiculent pas vraiment la déclaration personnelle d’un individu. Ils sont peu représentatifs parce qu’il est trop facile de les interpréter de travers et parce qu’ils sont enregistrés d’une façon floue.

Ceux qui ont appris le langage dans les centres d’évolution reconnaissent les symptômes de l’argot. Les caricaturistes puisent dans notre réserve de phrases creuses. Beaucoup parmi nous sont fatigués d’entendre quelqu’un dire: “Je veux être moi-même.” Cette formule révèle peu de choses, à moins d’être reliée à la réalisation de certains actes spécifiques que l’individu veut poser et à moins que simultanément l’individu n’*expérimente* ce qu’auparavant il ne voulait pas aborder. “Être soi-même” est, de toute façon, la seule chose qu’on peut être, c’est ce qu’on est, que l’on soit insatisfait ou stupide ou inhibé ou quoi que ce soit, c’est ça “être soi-même”! En attendant de savoir qu’on *est* cet être insatisfait ou insatisfaisant, les slogans du jargon ne nous feront aucun bien.

Un certain jargon enrobe le moindre acte d’un langage raffiné. Ainsi, dans certains groupes, on ne parle pas simplement à une autre personne, on “est en relation”, on “partage” avec elle, et le praticien “intervient”. L’interaction entre les gens semble être une

série de manoeuvres tactiques et stratégiques, ayant certains buts glorieusement définis.

Il est donc important de clarifier le langage autant que possible. Une technique consiste à demander au sujet d'*être* ce qu'il décrit. S'il se dit radical, demandez-lui d'*être* un homme radical et de personnaliser ce qu'il dit à demi-mots. Il pourrait dire: "Je suis un radical, j'aime aller au fond des choses." Une autre méthode consiste à lui demander *comment* il est radical, *où* il est radical, ou encore *à quel moment* il est radical. On s'approche ainsi des circonstances spécifiques de sa nature radicale et on écarte l'étiquette à l'emporte-pièce.

Il existe beaucoup d'autres jeux linguistiques qui amortissent les aléas de la prise de *contact*. L'*abondance d'explications* en est un: on s'efforce de jouer les deux rôles en mettant exactement au point ce que notre interlocuteur doit entendre et *comment* il doit l'interpréter. L'homme qui raconte toujours toute l'histoire, sur quelque sujet que ce soit, est profondément ennuyeux parce qu'il ne reste rien à ajouter quand il a fini. Il ne dialogue pas; il débite des monologues, avec pour résultat que les gens n'aiment pas sa compagnie sans trop savoir pourquoi.

Se répéter est une autre forme de neutralisation du *contact*. Lorsque notre première déclaration n'a pas pu établir le *contact*, on pense qu'en la répétant ça ira peut-être mieux. C'est comme la nymphomane qui espère (vainement) que le prochain coït sera enfin réussi.

Oui-mais est un neutralisant similaire. Perls disait souvent qu'il n'entendait jamais rien de ce qui précédait le "mais". "J'aimerais beaucoup passer ce soir *mais* j'ai du travail" est plus facile à comprendre si l'on inverse les deux parties de la phrases, ou bien si l'on élimine ce qui précède le "mais", ou encore si l'on résume et demande à la personne de dire simplement: "Je ne peux pas venir" ou "Je ne veux pas venir." Le reste est un *processus* atténuant qui désamorçe le *thème* principal de la déclaration. Parfois c'est l'inverse, c'est la partie adoucissante qui constitue le thème principal: "J'aimerais beaucoup passer ce soir." Cependant, quand le langage de quelqu'un s'entoure toujours comme d'un vêtement isolant, il devient difficile de connaître le message véritable, y compris pour celui-là même qui parle.

Oui-mais est le signal que nous devons être plus attentif que d'habitude pour discerner la vérité essentielle d'une déclaration.

Si seulement n'est pas très éloigné du *oui-mais*. Ainsi, un homme disait à sa femme qu'elle serait très sympathique *si seulement* elle se débarrassait de sa timidité, ou combien elle pourrait être créative *si seulement* elle essayait. Il disait tout cela en termes bienveillants et était par conséquent tout surpris que sa femme se sente agressée par le message déguisé qui trahissait le désir fondamental de son mari de la voir différente de ce qu'elle était.

Poser des questions au lieu de faire une *déclaration* est un autre moyen de maintenir une distance sécurisante. C'est l'opposé de l'engagement et c'est trompeur parce que, par le biais de la question, on laisse planer le doute et le flou. Le véritable message perce cependant malgré tout. En effet, les implications sont visibles dans les questions elles-mêmes. Certaines questions n'en sont pas du tout. Celui qui vous demande si vous aimez votre père peut suggérer que vous n'avez pas l'air d'aimer votre père ou laisser entendre que lui n'aime pas son père tout en faisant mine de ne vous demander qu'un renseignement innocent. Faire la distinction entre la simple curiosité et les *déclarations* camouflées est fondamental si l'on veut développer la qualité de *contact* de notre langage.

Souvent, nous ne disposons que du *langage* pour nouer le *contact*; des changements même minimes peuvent nous faire atteindre la cible ou, au contraire, nous faire atterrir à des kilomètres du point de *contact*. Un étudiant brillant et loquace ennuyait tout le monde, alors que ses idées étaient très stimulantes. Il vaporisait ses paroles à la ronde comme un désinfectant, plutôt que de s'adresser à la personne à laquelle il parlait. J'ai tenté de plusieurs façons de l'aider à m'atteindre. Par exemple, je lui ai demandé de me regarder quand il m'adressait la parole. Puis de me montrer du doigt chaque fois qu'il me parlait. Et enfin, de commencer chaque phrase par mon nom. Il a chaque fois réussi à m'atteindre, non seulement dans l'*expérience* que j'avais de lui, mais aussi dans l'*expérience* qu'il avait lui-même de lui-et-moi. Chaque fois qu'il sentait m'avoir atteint par ses paroles, il rayonnait de satisfaction; à plusieurs reprises il a éclaté de rire comme s'il avait découvert le secret de l'univers!

Se mouvoir

C'est le mime qui, par son art, nous révèle le mieux la puissance du *contact* du *mouvement*. Par ses seuls *gestes*, il montre

comment on ouvre un paquet, comment on y découvre une chose répugnante ou précieuse, comment on s'approche de son patron pour demander une augmentation ou d'un étranger pour demander sa route, comment on bouge lorsqu'on embrasse sa vieille tante et comment on le fait quand il s'agit de sa petite amie. Aucun dialogue, aucune mise en scène ne nous distraient du travail du mime. Dans la vie quotidienne par contre, le *mouvement* s'estompe souvent à l'*arrière-plan* et n'exerce qu'une influence subtile, fréquemment secrète. L'attention que Reich a consacrée aux activités de la cuirasse corporelle au cours d'une répression, ainsi que des études récentes sur le langage du corps ⁶ confirment cependant la place centrale qu'occupe le *mouvement*. Les *gestes* peuvent aussi bien rendre le *contact* plus facile que l'interrompre ou l'entraver. Lorsque nous entrons dans une pièce ou allons vers une personne à laquelle nous désirons parler, nous pouvons agir sous l'impulsion de notre propre énergie et nous nous déplaçons librement, avec aisance; il se peut aussi que nous bougions comme un mauvais automate, propulsé par saccades à travers la pièce pour accomplir un devoir social non fondé sur un libre choix initial.

En observant le *mouvement*, nous pouvons découvrir soit l'action déliée, fluide, de la personne qui est d'accord avec sa propre activité, soit l'action gauche, inélégante, qui résulte du compromis entre l'impulsion et son inhibition. Reich ⁷ a décrit ce comportement:

"[...] c'est le substitut de quelque chose d'autre, il a un but défensif, il absorbe de l'énergie et constitue une tentative pour harmoniser des forces en conflit [...] La performance réalisée est hors de proportion avec l'énergie dépensée."

Étant donné les évitements exigés par le compromis et le piètre *contact* résultant du comportement substitutif, la satisfaction de l'individu est diminuée et il se démène beaucoup pour arriver à destination, comme s'il roulait sans avoir lâché le frein à main.

Travailler le *mouvement* se fait en deux phases majeures. L'une consiste à attirer l'attention sur des aspects significatifs du *mouvement* lorsque ceux-ci apparaissent à l'avant-plan. Dans l'autre, on invente une expérience qui permet d'avancer dans des

6. Julius Fast, *Body Language*, New York, M. Evans, 1970.

7. Wilhelm Reich, *L'Analyse caractérielle*, Paris, éd. Payot, 1971. 465 p.

directions suggérées par le mouvement du sujet ou par les paroles qui ont peut-être accompagné le *mouvement*. Prenons Steve, qui se mouvait avec raideur et traversait la pièce d'un pas légèrement titubant. Lorsque nous lui avons fait remarquer cela, il s'est rappelé avoir été complètement ridiculisé dans son enfance parce qu'il trébuchait souvent. Afin d'échapper au ridicule, il avait délibérément essayé de réprimer l'exubérance de ses *mouvements* en marchant. Il avait en grande partie réussi en bloquant son tronc avec pour résultat une disrythmie entre les parties supérieures et inférieures de son corps, scission fondamentale assez courante. La partie supérieure du corps de Steve était largement immobilisée: bras ballants, épaules voûtées, poitrine inerte. Sous la taille, il était tendu, ses *mouvements* semblaient étudiés bien que ses jambes lui paraissent vibrantes et vigoureuses. Selon Steve, le seul moment où il se sentait capable de marcher librement était lorsqu'il se promenait, son passe-temps favori. Mais dès qu'il y avait des gens à proximité, sa démarche devenait maladroite et empruntée. J'ai demandé à Steve de sautiller plusieurs fois à travers la pièce. Au début, il était gêné, mais progressivement il a commencé à s'amuser et a perdu sa gêne. Ensuite, je lui ai demandé d'agiter les bras en sautillant, comme s'il volait. En faisant cela, son plaisir a encore augmenté; Steve s'est aperçu pour la première fois qu'il ressentait une unité entre les parties supérieures et inférieures de son corps, sensation fort différente du malaise diffus qu'il ressentait généralement. Quand enfin il a marché à nouveau normalement à travers la pièce, tout le groupe a pu voir le changement survenu en lui. Ses bras et ses épaules bougeaient en harmonie avec son torse, sa poitrine ne semblait plus affaissée. Steve retombera évidemment dans son attitude ancienne, parce qu'il y a peu de chances qu'une seule *expérience* suffise pour corriger une habitude acquise depuis longtemps. Néanmoins, il a pris *conscience* de certains contrôles qu'il s'était jadis imposés et il a eu un exemple de ce qu'on peut ressentir lorsque la scission est abolie.

Il est sans doute difficile de croire qu'un simple ensemble de *mouvements* tel que sautiller et agiter les bras comme un oiseau qui vole peut produire quelque chose de nouveau. Nous l'avons dit: ce genre d'*expérience* doit être répété et retravaillé jusqu'à ce qu'il soit assimilé. Cependant, même les changements personnels temporaires résultant d'un travail individuel de *contact* en général et de *mouvement* en particulier peuvent être précieux. Bien que le mou-

vement soit une "figure" (Gestalt), il déborde des limites de la simple gymnastique lorsqu'il reçoit un contexte et qu'il se détache sur un *arrière-plan* expérimental qui lui confère une signification. Dans l'exemple précité, la signification comprenait la division de la personnalité de Steve entre l'exubérance et la prudence, son sentiment d'avoir bloqué tout *contact* avec autrui, l'impact enregistré en assistant à d'autres *expériences* intenses survenues dans le groupe et le souvenir des souffrances endurées dans son enfance et apparemment oubliées depuis longtemps. Ce ne sont là que quelques-uns des facteurs qui ont émergé pour l'éclairer et le rendre capable d'*expérimenter en sensations* ce qui, autrement, serait resté uniquement rationnel et hypothétique. Soudainement, Steve était devenu *entier*; il risquait moins qu'auparavant d'oublier qu'il était possible, pour lui, d'être entier. Si vous pouvez montrer à quelqu'un ce qui cloche, il a plus de chances de le trouver que s'il patauge seul dans ses vieilles ornières. Ce service ne revêt pas la majesté tellement satisfaisante des grands événements thérapeutiques, mais c'est tout de même un service important.

La façon dont une personne s'*assied* révèle également beaucoup de choses sur le genre de *contact* qu'elle est disposée à nouer. Se pencher en avant en parlant ou en écoutant entraîne l'individu dans un *contact* différent de celui qui survient lorsqu'on détourne la tête ou qu'on l'enfonce entre ses épaules relevées. Dans un groupe concernant les couples, Paul, assis par terre à côté de sa femme Sheila, se plaignait que cette dernière lui "collait" toujours dessus. Il voulait dire que Sheila le touchait souvent et se blottissait contre lui alors qu'il n'en avait pas envie, bien que parfois, lorsqu'il le désirait, cela lui faisait plaisir. Tel qu'il était assis là, sa posture était tellement symétrique, il avait tellement l'air d'un Bouddha, qu'on ne voyait guère où Sheila aurait pu trouver un petit coin pour elle. Il était si carré, si impénétrable qu'apparemment Sheila ne réussirait à l'approcher qu'en concentrant toute son *énergie* comme s'il s'agissait d'une flèche. Paul était une figure fermée, ne livrant accès qu'à des conditions établies par lui. Son aspect symétrique proclamait clairement qu'il voulait rejeter toute tentative de sa part à elle de l'encercler. Sheila le faisait pencher et c'est contre ce déséquilibre que sa position symétrique le protégeait; il se protégeait également contre l'*excitation* d'un *contact* avec elle. Un membre du groupe a entamé une *expérience* en essayant de faire basculer Paul. Chaque fois qu'il y parvenait, non sans difficulté, notre camarade symétrique reprenait rapidement son équilibre, comme des jouets

à renverser construits de telle sorte qu'ils reprennent immédiatement leur position initiale lorsqu'on les pousse. Bientôt, Paul lui-même s'est demandé s'il avait vraiment besoin de retourner si vite au statu quo. C'est alors que Sheila a été invitée à essayer une fois de plus de grimper partout sur Paul et à se chercher une voie d'accès, afin de vérifier qu'elle faisait vraiment tout ce qui était en son pouvoir lorsqu'elle voulait un *contact* plus étroit avec son mari. Il lui est apparu que Paul ne résistait pas seulement à la domination; pour lui, l'intimité *en soi* semblait menaçante et c'est cette peur qui lui faisait adopter une posture qui lui donnait un air intouchable. Il a tout de même eu un petit rire et s'est laissé aller à la chaleur de cet instant; il a laissé ses muscles se détendre, il a accueilli sa femme tendrement et sans crainte. À partir de ce moment, même sa synthèse semblait plus douce et plus réceptive. Il lui faudra beaucoup s'exercer à découvrir ses limitations avant de pouvoir répondre à l'intimité sans craindre d'être assujéti.

Une attention similaire peut se porter sur de plus petits détails des *gestes* et des *mouvements*. Une personne qui opine attentivement de la tête confirme et accentue sa *sensation* de *contact* avec son interlocuteur, à moins que ce geste ne soit qu'un acquiescement conventionnel. Il arrive que quelqu'un tourne lentement la tête de gauche à droite en déclarant qu'il aime beaucoup sa mère, niant ainsi ses propres dires. L'effroi, la crainte, la fascination, la surprise peuvent nous faire ouvrir les yeux ou la bouche comme si nous ouvrions le passage pour permettre à l'impact de nous pénétrer dans sa totalité. Les *gestes* rares, contenus, communiquent un message différent de celui qu'on lance en ouvrant les bras largement et en confiance, de tels gestes laissant notre corps à découvert et sans défense. La personne dont les narines et la commissure des lèvres s'abaissent fortement peut dire par cette mimique: "Je respirerai cet air et vous parlerai, mais je n'apprécie ni cet air ni vous." La stature de l'instituteur face à de très jeunes enfants influence le *contact*. C'est pourquoi beaucoup d'instituteurs se baissent fréquemment au niveau de l'enfant, diminuant ainsi la distance que le *contact* doit surmonter et créant un sentiment d'égalité dans la communication.

La sensibilité et la créativité du praticien peuvent le guider lorsqu'il se concentre sur des *mouvements* significatifs. Il n'existe pas de règles bien établies pour le travail du praticien mais il dispose de certaines lignes de conduite.

- Pour commencer, le praticien peut demander au client *d'expérimenter ses mouvements tels qu'ils sont actuellement*. Toute focalisation qui éclaire ce qui se passe fournit déjà une base au changement. Nous cherchons à restaurer l'acceptation de ce qui existe, en dépit de la douleur que provoque l'*expérimentation* de ce qu'on ne voulait pas et qu'on a, pour cela, oublié. Avec le retour de cette acceptation, la dynamique du changement réapparaît et mène l'individu dans des voies naturelles qui lui sont propres. Si je marche de guingois, par exemple en penchant à gauche, c'est en prenant *conscience* de ce gauchissement que je peux aussi en découvrir les résultats éventuels. Supposez que lorsque je découvre mon inclinaison à gauche, je découvre également un mouvement dans mon bras gauche, *mouvement* qui, quand je l'exécute complètement, devient un coup asséné sur la mâchoire d'une brute imaginaire ou qui me revient à l'esprit. En donnant libre cours à mon *geste*, en projetant mon bras, le souvenir odieux fait ressurgir ma rage oubliée, mais cette fois-ci je n'ai pas peur et je ne sens aucun frein en projetant mon bras. Le *mouvement* inachevé, inscrit dans mon gauchissement, retrouve son assurance, et en même temps que la grâce apportée par cette nouvelle liberté. Ce n'est qu'en escamotant et en oubliant que j'aurais pu maintenir mon gauchissement compulsif.

Pour mieux représenter l'importance de l'*expérimentation* du *mouvement* actuel, nous parlerons d'Arthur. Celui-ci regrettait de se sentir à distance par rapport à moi. Il aurait aimé être plus proche mais ne savait pas sur quoi se baser pour revendiquer une plus grande intimité. Le risque de paraître présomptueux l'immobilisait. J'ai demandé à Arthur de se lever et d'expérimenter la distance qu'il ressentirait comme bonne pour lui. Après un bref dialogue, et quelques rectifications pour trouver la bonne distance, il s'est approché de moi et s'est brusquement senti très content d'être là. Il a fait un *geste* des deux mains. Je lui ai demandé de sentir ce mouvement et de le laisser se développer librement. Très rapidement Arthur s'est mis à frapper vigoureusement des mains: les doigts d'une main étaient repliés et ce bloc assénait des coups brefs sur la paume de l'autre main. Cela donnait un son creux et sec. Arthur s'est souvenu que lorsqu'il était enfant, les enfants du voisinage produisaient ce bruit lorsqu'ils trouvaient que quelque chose était beau! Ce souvenir le réjouissait beaucoup et il a continué à m'envoyer ce bruit, puis il l'a adressé à tout le groupe. Tout

le monde s'est mis à faire de même. Arthur avait proclamé son plaisir d'être en *contact* avec moi et avait communiqué cette *sensation* de joie aux autres membres du groupe. L'observation de son *mouvement* non seulement confirmait son *contact* présent mais en outre elle lui avait rendu, dans toute sa fraîcheur, une *expérience* enfantine oubliée depuis longtemps. Cela vaut la peine de noter qu'on voit couramment l'*achèvement* d'expressions avortées libérer de lointains souvenirs qui s'intègrent dans le *processus* de *prise de conscience*. Cela ressemble à la psychanalyse qui cherche du matériel ancien inconscient ou réprimé, à cette différence près que le processus est inversé. Pour nous, en Gestalt, le retour de l'inconscient est considéré comme *précédant* la restauration de la fonction actuelle.

- Le deuxième principe directeur consiste à *guider la prise de conscience* de l'individu, ainsi que ses *actions*, au travers des blocages successifs vers le *plein exercice* du *mouvement* sur lequel nous concentrons notre attention. Nous avons vu se produire une telle percée lorsque le jeu de mains enfantin de l'homme a entraîné tout le groupe. Nous l'avons également vu avec Steve, invité à sautiller en agitant les bras comme s'il volait. À ce stade, le talent d'artiste du praticien et l'interaction entre lui et le client sont cruciaux. L'intuition de chacun quant à la séquence suivante doit coïncider et se coordonner avec l'intuition de l'autre. Le "bon" client n'est pas le plus obéissant, mais bien celui dont la vie fantasmatique est riche et qui ose donner libre cours à son esprit et à ses actions. Le praticien joue certainement un rôle important dans la création d'un climat qui permet à cette qualité du client de fleurir; cependant, il n'en reste pas moins vrai que de "bons" clients peuvent faire de nous de "bons" praticiens.
- Un troisième principe directeur est de *chercher les sources d'appui disponibles dans le corps* de l'individu. Ainsi, il est important de voir chez la personne qui marche ou qui est debout si elle utilise ses jambes comme une fondation sur laquelle elle s'appuie en confiance et comme base de sa *posture* ou de son *mouvement*. Certaines gens ont des jambes grêles, qui permettent peu de *support*. D'autres serrent les genoux comme si le seul soutien pouvait venir de la rigidité. D'autres encore ont des jambes qui flageolent et n'offrent qu'un support minimal. Certaines personnes ont l'air suspendues comme un quartier de boeuf chez le boucher ou comme une marionnette au bout d'un fil car elles

ignorent complètement le soutien qu'elles pourraient trouver dans leurs propres membres inférieurs.

Chaque partie du *corps* a son propre rôle à jouer dans le soutien de la personne en *mouvement*. La colonne vertébrale porte la nuque et repose elle-même sur les parties inférieures, les épaules sont soutenues par le haut du torse qui, lui, repose sur la colonne lombaire. Que se passe-t-il si la nuque ne fait pas confiance à l'appui situé sous elle? Elle peut assumer une plus grande partie du travail de soutien de la tête, travail qui en réalité ne lui incombe pas. Il en résulte un processus de raidissement, qui peut interférer dans la transmission des *sensations* venant d'autres parties du corps et dirigées vers la tête. La tête se trouve alors isolée du reste du corps et, même si le corps développe une tension suffisante pour provoquer des cris ou des hurlements, le message ne l'atteint jamais. Il peut s'ensuivre un estomac noué, des douleurs dorsales, une tension des bras. La tête n'étant pas disponible pour la libération de l'expression, l'action doit chercher des issues changeantes. Par ailleurs, la tête séparée de l'information sensorielle venant du reste du corps est abandonnée à ses propres moyens. L'activité cérébrale privée de ses bases sensorielles mène à l'intellectualisation. Il faut ajouter que lorsque le cou est raide, il perd sa flexibilité et n'est plus capable de tourner librement ou pleinement. L'individu regarde alors rigidement devant lui, fixant les choses de la vie qui sont immédiatement évidentes mais ignorant en partie ce qui se passe à côté. Le cou est particulièrement vulnérable parce que c'est un passage étroit et encombré, contenant des organes vitaux tels que le gosier, le larynx, le pharynx. Parce que c'est un pivot, nous craignons parfois qu'il ne soit pas à la hauteur de sa tâche et que nous perdions la tête. Que nous soyons prudents à l'égard de notre cou n'a donc rien d'étonnant.

La libération de chaque partie du *corps* afin qu'elles puissent toutes remplir leurs fonctions respectives de *support*, et rien de plus, est par conséquent, dans de nombreux cas, d'une importance primordiale. Pour y arriver, il est nécessaire de restaurer la confiance dans notre *système de support*. De toute évidence, les jambes sont fondamentales. Mais c'est aussi dans tout le *système de support* que la sensation doit être restaurée. Il faut, par des exercices qui accroissent la *prise de conscience*, explorer et reculer les barrières dressées devant le déploiement des *sensations*.

Lorsqu'une personne est assise ou couchée, elle doit être capable de céder une partie de son propre *support* interne et d'ac-

cepter le *support* externe du fauteuil ou du sol. Cela paraît simple. Et pourtant, certaines personnes sont assises ou couchées comme si elles étaient en lévitation, à quelques centimètres au-dessus du support, se portant elles-mêmes entre ciel et terre. Dans cet exercice mis au point par Charlotte Selver, quelqu'un lève tour à tour les bras, les jambes, la tête de son partenaire couché par terre. Pour beaucoup de gens, il est extraordinairement difficile d'abandonner leur auto-support et de se fier à autrui. Ils font eux-même tout le travail, ils lèvent et baissent leurs propres membres et leur tête, indépendamment de leur compagnon d'exercice. Ils détiennent les commandes et manifestent leur volonté de ne rien lâcher. Le sentiment: "Je dois faire tout par moi-même" élimine tout besoin que je pourrais avoir d'être soutenu par quelque chose d'extérieur à moi, que ce soit ma Mère la Terre ou ma mère tout court. L'univers est désolant et l'existence malheureuse pour ceux qui ne peuvent expérimenter des sources d'appui fiables et nourricières.

En définitive, nous recherchons la *flexibilité des parties mobiles* dans le *mouvement*. Coudes, épaules, poignets, cou, mâchoire, yeux, genoux, chevilles, taille, bassin sont toutes des parties du corps articulées entre elles. Avec quel degré de liberté ces parties bougent-elles lorsqu'elles sont mobilisées? Dans notre société surtout, le libre *mouvement* de la *zone pelvienne* est fréquemment bloqué. Or, la souplesse de beaucoup de *mouvements* est fortement conditionnée par la liberté de l'action pelvienne. Lorsque l'énarthrose permet au bassin de bouger librement conjointement avec les jambes, le *mouvement* qui en découle prend une allure souple, devient un *processus* sans heurts, direct et plein de *contact*, sans aucune impression d'interférence interne. Beaucoup d'hommes bloquent leurs mouvements pelviens parce que, selon les stéréotypes occidentaux, les femmes bougent les hanches mais pas les vrais mâles. On trouve une négation flagrante de ce préjugé chez l'athlète masculin, qui fonctionne le mieux avec un beau et libre balancement pelvien: voyez un joueur de football courant sur le terrain en évitant habilement de se faire intercepter, ou un joueur de golf en pleine action, ou un joueur de base-ball s'apprêtant à lancer la balle aussi loin que possible! Des femmes aussi bloquent le libre mouvement de leur bassin, non pas tant parce que se déhancher est un stéréotype féminin flagrant, mais à cause des attractions ou stimulations sexuelles qui peuvent en résulter. Pour les deux sexes, c'est un travail thérapeutique courant de devoir restaurer la souplesse du *mouvement pelvien*.

174

175

La rotation du cou et des yeux vient en deuxième place par ordre d'importance. La souplesse résulte de l'aptitude tant à pivoter qu'à fonctionner directement vers l'avant. Le sujet au cou raide et aux yeux fixes voit droit devant lui. Ce n'est parfois qu'après de nombreuses séances que certaines personnes découvrent qu'il y a, dans le bureau du praticien, *autre chose* que le praticien, tellement elles sont braquées sur leur propres buts. Tout le reste est hors de propos et doit être négligé. Cependant, la pertinence est liée au contexte; en se concentrant uniquement sur la figure du praticien, les gens gardent peu de chances d'acquérir le sens du contexte qui est primordial pour la perception de la *forme/fond* et pour une *expérience* riche en *contact*.

Comment surmonter cette stérilité? Certaines séances sont consacrées à des *expériences* où le client tourne les yeux et le cou d'un côté à l'autre afin de voir un maximum de la pièce. Le client sera invité à poursuivre ces exercices en dehors des séances, en faisant attention aux détails présents à sa gauche, à sa droite ou derrière lui — qu'il soit assis, qu'il marche ou conduise. En roulant vers un lieu de réunion, la personne qui est uniquement préoccupée par son but ne remarquera généralement pas les arbres, les gens dans la rue, le conducteur dans la voiture qui le précède, ou même l'indicateur du niveau d'essence dans sa propre voiture. La souplesse est indispensable pour la prise de *contact* parce que tout ce qui retient trop longtemps une attention aiguë et immobile meurt, comme le pied qui s'endort lorsqu'on est resté trop longtemps assis dessus. Les gens qui ne "pivotent" pas restent fixes et dénués de *contact*. La restauration de la mobilité du cou et des yeux joue un grand rôle dans le dénouement de cette rigidité.

Humer et goûter

Malheureusement, l'"odorat" et le "goût" sont considérés comme étant d'une importance mineure dans les *fonctions du contact*. Ils n'ont qu'un rôle subalterne dans la plupart des situations qui constituent le flot de la vie. Ils ne reçoivent une place centrale que dans des circonstances précises, telles que déguster un bon vin ou des mets raffinés, sentir l'odeur d'une forêt de sapins ou de la pluie printanière, ou encore dans des cas d'urgence où nous sentons une odeur de brûlé ou des émanations de gaz toxique, où nous goûtons un aliment pour savoir s'il est encore comestible ou

s'il est déjà gâté. Nous sommes devenus dépendants de signaux automatiques, nous n'avons plus besoin de nous fier à nos sens. Une minuterie avertit la ménagère que le repas est prêt dans la casserole à pression inodore. Un thermostat se charge de régler la température de la maison. Les vêtements sont propres lorsque le "programme" de 4 ou 6 minutes de la machine est terminé. Bien qu'on n'accorde, dans la vie quotidienne, que peu d'importance à l'odorat et au goût en tant que *fonctions de contact*, ceux-ci ne sont pas absents dans le contexte thérapeutique et éducatif.

La *fonction* du goût a réapparu parmi les Gestalt-praticiens, surtout parce que Perls considérait le processus de la mastication comme le prototype de la manipulation et de l'assimilation par l'individu de ce qu'offre l'environnement⁸. En un premier temps, l'enfant avale purement et simplement les choses facilement assimilables qu'on lui donne. Plus tard, il se met à mâcher afin de modifier ce que le monde offre et pour rendre ces choses digestibles. L'opinion de Perls est confirmée par le fait que goûter est un acte par lequel on évalue, on juge si l'aliment est acceptable ou non. En outre, goûter est à la fois un stimulant et une récompense pour celui qui mange. En Gestalt, l'aptitude à faire de fines distinctions par tous les moyens disponibles reçoit une grande priorité. Cela n'empêche qu'il reste difficile de laisser les clients apporter de la nourriture dans le bureau du praticien pour explorer le processus de la mastication et du goûter. Nous l'avons fait, avec des conséquences mémorables, mais rarement. D'autre part, il est courant de dire d'une personne qu'elle a bon goût ou mauvais goût. Cela demande que certaines personnes fassent preuve de beaucoup de sensibilité quant à la qualité ou la médiocrité de certaines actions, de certains objets, et que cette sensibilité les guide dans l'appréciation de tableaux, de performances, d'aptitudes chez autrui en général. Intuitivement, utiliser le mot "goût" pour désigner l'aptitude de quelqu'un à évaluer quelque chose signale que la *fonction* "goûter" est un *prototype de l'évaluation* de ce qui est bon ou mauvais, adéquat ou inadéquat.

Nous en sommes arrivés à sacrifier le goût au nom du confort et du profit. De moins en moins de gens connaissent la différence entre un pain ou un gâteau faits à la maison ou les produits

8. Frederick S. Perls, *Ego, Hunger and Aggression*, London, George Allen and Unwin, 1947.

industriels. Des formules de production massive nous donnent des diners-télé (cinq plats dans un récipient cloisonné!), des fruits traités pour être beaux mais sans saveur, des aliments surgelés facilement conservés mais insipides et ainsi de suite. Peu d'objections sont émises par un public qui décèle à peine une quelconque différence ou qui, s'il voit la différence, n'a pas le temps de protester, à moins qu'il n'ait l'impression qu'il s'agit d'un problème sans importance. La distance entre la ferme et la bouche n'est pas la grande responsable de ce manque de discrimination.

Ce sont les valeurs culturelles qui sous-tendent l'indifférenciation épidémique actuelle. L'ennui, c'est que dès qu'on a abandonné le *contact* simple et fondamental disponible dans le fait de goûter la nourriture, le pas est vite franchi où l'on dévalue le *contact* d'une façon généralisée. Restaurer notre aptitude à goûter avec discrimination est un progrès vers la restauration du prix accordé au *contact*, non seulement pour sa valeur en soi (ce qui suffirait déjà) mais aussi parce que nous redécouvririons le bonheur simple et primordial d'être pleinement en *contact* avec tout ce qui existe dans notre environnement.

Les gourmets cultivent cette sensibilité et rédigent des menus de telle façon que chaque partie du repas ait sa propre valeur et crée en outre un contraste et une harmonie avec le reste; ainsi des aliments chauds peuvent côtoyer des aliments froids, des assaisonnements puissants côtoient des saveurs modestes, la richesse côtoie la simplicité. La texture et la couleur sont mis à profit, de sorte que les détails se mêlent subtilement et que l'expérience du repas se déroule comme une symphonie ou une danse, seulement plus éphémère. Chaque chose existe pour être perçue, et *non* pour être négligée.

L'"odorat" est une des *fonctions de contact* les plus primitives, et aussi probablement la plus mésestimée. Ce qui est, pour les autres animaux, un des sens du *contact* le plus riche, est chez l'homme à la fois refusé et tourné en dérision. La plupart des gens ne se reniflent pas et refusent de la faire. Ils ne veulent pas non plus qu'on les sente. Tout observateur de battage publicitaire sait à quel point on pousse les gens à couvrir, ôter, diminuer, à peu de frais, leur propre odeur. Les odeurs corporelles sont proscrites. On doit se laver les cheveux fréquemment, utiliser des déodorants ainsi que des vaporisateurs pour les odeurs ménagères; donner des aliments spéciaux pour atténuer l'odeur de l'haleine de notre chien et, sur-

tout, ne jamais avoir une mauvaise haleine soi-même! Les parfums renforcent le *contact* olfactif mais ils ne perdent jamais leur aspect d'artifice et véhiculent un message stéréotypé. Un dessin humoristique montre une femme joufflue d'âge moyen, décidée à faire un dernier essai dans une boutique pleine de parfums portant les noms de *Nuit et passion*, *Reddition*, ou *Suivez-moi*; la femme demande timidement à la vendeuse: "N'auriez-vous rien pour une débutante?"

Marcia avait l'habitude de renifler d'une façon caractéristique pour ponctuer ses dires. Je lui ai demandé de sentir tout ce qui, dans la pièce, lui semblait intéressant à renifler. Elle a senti le tapis, puis une table, enfin moi. En me reniflant, elle s'est aperçue qu'elle était trop proche; embarrassée, elle a regagné sa chaise. En prenant *conscience* de la grande intimité inhérente au fait de me renifler, elle s'est souvenue d'une ancienne humiliation qui l'avait profondément blessée. Marcia avait 9 ans lorsqu'elle est arrivée aux États-Unis, venant d'Europe. Sa nouvelle vie la déroutait beaucoup, il lui était très difficile de se faire des amis et de se sentir chez elle. Un jour, plusieurs enfants lui ont offert un cadeau: un certain savon. À cette époque, ce genre de savon, l'odeur corporelle et l'opprobre étaient synonymes. Bien qu'incapable de saisir immédiatement toute la signification de ce cadeau, Marcia avait senti qu'on l'avait gravement humiliée, qu'elle était étrangement et négativement différente de tous les autres autour d'elle. Poursuivant son récit, Marcia a compris qu'elle consacrait beaucoup d'énergie à découvrir l'odeur du monde et avait d'une façon générale décidé que celui-ci sentait mauvais. Son opinion l'aidait dans son besoin chronique de se sentir supérieure aux autres. Un des points saillants de son caractère était son talent à mettre le doigt sur les points faibles d'autrui. La transformation du reniflement symbolique de Marcia en un reniflement véritable a renversé la situation; elle a découvert que renifler vraiment la mettait en *contact* intime avec moi; elle en a été troublée, effrayée, elle a battu en retraite. De toute évidence, un reniflement produisant de l'intimité était plus excitant qu'un reniflement qui faisait simplement écho à un ancien affront.

9

L'expérimentation

*On ne peut traiter impassiblement les
choses qui survivent, qui sont toujours
vivantes.*

Bernard Berenson

040

241

Bien que l'importance de l'action dans le processus d'apprentissage ait été reconnue depuis longtemps, entre autres de John Dewey à Paul Goodman, John Holt et Georges Dennison, la plupart des gens se contentent habituellement d'adopter une position "à propos de" pour résoudre leurs difficultés. Ils parlent d'une *difficulté* avec d'autres personnes et y pensent jusqu'à ce qu'ils se décident pour une option qui, à leurs yeux, vaut la peine d'être traduite en actes. Convaincu que le moment opportun pour passer à l'action n'est pas encore révolu, ils font néanmoins un essai d'action.

Trop souvent de telles décisions se révèlent n'être que des schémas "à propos de", schémas qui étouffent dans l'oeuf toute chance d'innovation et d'improvisation. L'action uniquement fondée sur des réflexions passées, dénuée de l'influence excitante de l'invention actuelle, risque de devenir mécanique et dévitalisée. Procéder à des essais et des erreurs consécutifs apparaît comme une perte de temps et le libre développement de voies nouvelles et audacieuses semble une véritable hérésie. Prenons un exemple classique, celui du jeune étudiant pour lequel étudier la médecine est à ce point prédéterminé qu'envisager d'autres possibilités le remplit de panique, même si étudier la médecine est pour lui pénible et laborieux. Les dés sont jetés irrévocablement, de sorte qu'il ne sait même plus si la décision a été prise par lui ou par ses parents. Le temps déjà gaspillé, la crainte de trahir des valeurs anciennes ou parentales, la crainte face aux voies incertaines, tout cela le cloue à l'engagement premier. Ancré dans le passé, cet étudiant ne peut que rêvasser à propos de changements éventuels et il reste figé sur le plan de l'action. Une telle façon de prendre des décisions dévalue à la fois l'erreur et l'individualité, considérées comme indésirables et brouillonnes. Dans une société comme la nôtre ayant pour norme une efficacité élevée et rapide, prendre des mesures correctes et décisives a été tellement surévalué que les erreurs sont tout simplement trop chères. Peu de gens estiment qu'ils peuvent se per-

242

243

mettre d'explorer des idées ou des possibilités qui ne seront peut-être pas rentables.

La Gestalt essaie de restaurer le lien entre l'"à propos de" et l'*action*. Par l'intégration de l'*action* dans le processus de sa prise de décision, l'individu est libéré de l'influence abrutissante de ses ruminations stériles. Les décisions sont prises au mieux lorsque c'est dans l'*action* qu'on trouve l'amorce d'une direction identifiable à laquelle on puisse adhérer. Il se peut qu'un jeune homme trouve dans la médecine la voie qui lui convient après avoir suivi et apprécié des cours de biologie, après avoir demandé au médecin ami de la famille comment les germes pathologiques prolifèrent, après s'être passionné pour les mesures d'urgence enseignées dans son cours de secourisme, etc. S'il prend sa décision dans un tel contexte, cette décision est solide et personnellement fondée.

En Gestalt, l'*expérimentation* est une tentative pour contre-carrer l'impasse de l'"à propos de", en mettant le système d'*action* de l'individu sur le tapis. Grâce à l'*expérimentation* le sujet est mis en mouvement, il doit affronter les points chauds de sa vie en traduisant ses sentiments et ses actions avortées en actes. Une situation critique, dénuée de dangers, est donc créée dans laquelle l'exploration risquée devient supportable. En outre, les deux extrêmes du continuum sécurité-risque peuvent être explorés; l'aide et le soutien sont soulignés en premier lieu, ensuite l'acceptation des risques qui semblent prioritaires à un moment donné.

Ainsi, un homme, martyrisé par son patron et paralysé par la puissance de ce dernier a imaginé dans le cadre thérapeutique que ce patron était assis en face de lui. Il s'est mis à crier à cet être imaginaire qu'il voudrait le tuer, le tuer, le tuer! Il portait ces cris auparavant mais le risque de représailles de la part de la force pesante qu'il affrontait était trop grand pour être assumé. Même lorsque ce danger est minime — après tout, mon client et moi-même étions seuls présents dans ce fantasme — l'homme courait encore le risque d'être submergé par sa propre fureur. Malgré l'aide fournie par son entourage, être submergé par ses sentiments est dangereux. C'est parce que l'aide *est* là que le sujet accepte de risquer sa chance malgré tout.

On conçoit qu'introduire une *situation inachevée* — entamée ailleurs, chargée de sens ailleurs — dans la scène thérapeutique pourrait être une imitation de la réalité, un simple jeu psychologique. L'*expérimentation* ne doit pas devenir une palliatif ou un

substitut d'engagement authentique. L'artiste ne reproduit pas mécaniquement ce qu'il voit. Il combine réalité extérieure et expérience intérieure; la synthèse est une découverte, y compris pour l'artiste lui-même. Il en va de même dans l'expérimentation thérapeutique. Le sujet n'essaie pas de reproduire sans plus une chose qui a déjà eu lieu ou qui pourrait avoir lieu. Bien au contraire, il prend contact avec la réalité extérieure en exprimant ses besoins en ce moment précis. Il ne répète pas en vue d'un événement futur, il ne ressasse pas un événement ancien; il expérimente dans le présent ce qui lui arrive lorsqu'il passe de la *prise de conscience* à l'*action* expérimentale. Dès qu'il sent le rythme de ce mouvement existentiel, il peut se comporter dans le monde extérieur autrement qu'auparavant. Mais, et c'est tout aussi important, son comportement à l'extérieur ne sera pas une réplique exacte de l'événement thérapeutique.

L'*expérimentation* n'est ni un exercice préparatoire ni une action posthume. Si l'homme qui insultait son patron continuait et poursuivait la scène comme si c'était un scénario à exécuter plus tard, il serait profondément absurde et se saboterait lui-même. Mais en tant que préparation pour un *contact* plus créatif avec son patron, l'*expérimentation* peut lui apprendre l'auto-assistance et lui rendre une ingéniosité jusque-là immobilisée.

Notre *expérimentation* créative se distingue de l'art par au moins une dimension importante. Le commentaire suivant de Herbert Read¹ aidera à préciser cette différence:

"Nous ne pouvons pas nous *connaître*; nous ne pouvons *que* nous révéler, nous laisser entrevoir et comme ce verbe l'indique, nous le faisons de façon fragmentaire et inconsciente. Nous nous "trahissons" par nos gestes, l'accent de notre voix, notre écriture, et en général par toutes ces formes ou configurations (Gestalten) qui enregistrent automatiquement la trace du flot de la conscience. Tout art est dans ce sens une révélation inconsciente de soi, mais n'est pas nécessairement une conscience du Moi révélé."

Si nous prenons le point de vue de Read sur l'expression artistique, nous nous en distinguons en effet parce que nous essayons effectivement de rendre conscient ce Moi qui s'est laissé entrevoir. C'est en fait un de nos principaux buts. En soi, la disponibilité de la

1. H. Read, *Icon and Idea*, New York, Schocken Books, 1965.

conscience soutient l'individu, l'orientant vers ses besoins et le lançant dans des actions qui expriment et épanouissent le sens naturel qu'il a de lui-même.

Dans une certaine mesure, donc, nous sommes engagés dans le contraire du processus artistique. L'artiste creuse ses réactions personnelles et produit l'oeuvre artistique achevée, qui proclame où il en est à ce moment précis de son existence. L'oeuvre achevée en est la *forme* tangible qu'il offre à autrui dans l'espoir de toucher, d'orienter, de stupéfier, de réjouir — d'offrir en quelque sorte sa propre vision de l'expérience humaine commune, d'une manière qui soit moins éphémère que ne l'est d'habitude l'existence. En thérapie, nous ne pouvons encadrer nos productions ni les pendre au mur. Il n'y a pas de "produit fini". La personne qui crée ainsi le fait exclusivement à son propre usage et répugnera probablement à exhiber ses créations en public. Tandis que l'artiste désire communiquer une oeuvre achevée aux autres, la forme d'art du client mène à des *actions* qui créent en lui un dialogue élargi tant avec sa propre nature qu'avec autrui.

Ce qui se passe dans l'*expérimentation* créative ressemble en ceci à l'expression artistique qu'elle aussi possède des qualités inhabituelles d'excitation, de découverte et de risques. Même si le travail de libération a été réalisé en privé et si le résultat achevé seul est accessible au public, l'artiste met sa vie privée à nu à travers son travail. Le client en fait de même en thérapie lorsqu'il tremble, agonise, rit, pleure et vit beaucoup d'autres choses encore dans le cadre étroit de l'entourage thérapeutique. Comme l'artiste, il traverse des régions inexplorées de l'expérience, régions ayant une réalité propre et dans lesquelles le sujet n'est pas assuré de parvenir à un accomplissement réussi. Une fois de plus, il affronte des forces qui l'ont auparavant conduit dans des territoires dangereux; ce retour aux sources est en effet un voyage périlleux, comme il l'avait craint. Le thérapeute est son mentor et son compagnon, il essaie de sauvegarder l'équilibre entre la sécurité et les aspects risqués de l'expérience, il fournit des suggestions, une orientation et de l'aide. En suivant et en encourageant le développement naturel des thèmes inachevés de l'individu, le thérapeute et le client deviennent des collaborateurs dans la création d'un drame qui s'écrit au fur et à mesure que le drame se déroule.

L'*expérimentation* peut prendre plusieurs formes. Nous les avons classées comme suit:

- 1) la mise en acte;
- 2) le comportement dirigé;
- 3) les fantasmes;
- 4) les rêves;
- 5) le travail à domicile.

fonction de mise en acte et de comportement dirigé

Mise en acte

Une des critiques émises contre la Gestalt à ses débuts était qu'il s'agissait d'une thérapie de "passage à l'acte". Or, si la gestalt est bien une thérapie de *mise en acte*, elle n'est très certainement pas une thérapie de "passage à l'acte" dans le sens péjoratif contenu dans la définition psychanalytique de la chose. Le "passage à l'acte" a acquis une mauvaise réputation parce que, traditionnellement, il désigne une personne qui exprime d'une façon non intégrée et inopportune des idées découvertes en thérapie ou stimulées par celle-ci.

Un thérapeute peut en effet se sentir très agacé à l'idée qu'un élément qui a percé en thérapie provoquera ailleurs un comportement qui serait soit embarrassant, soit dangereux. Par exemple, il pourrait être irrité en apprenant que son client voudrait faire l'amour avec sa mère, parce qu'il a appris de son thérapeute que la prohibition de l'inceste constitue, selon Freud, la plaie la plus humiliante de l'humanité. Cependant, selon les principes d'une thérapie sans passage à l'acte, le client essaiera de digérer ses problèmes tout en restant inactif en dehors de la thérapie, un jour il saura *quand* il aura atteint la maturité et *alors* il aura assez de bon sens pour se conduire convenablement...

Cette présomption est grotesque. Elle dénote une ignorance incroyable de ce que tout le monde sait à propos du processus d'apprentissage, notamment, que pour être vraiment efficace, l'apprentissage *exige* l'action. Peut-être la *mise en acte* était-elle la seule issue par laquelle le client pouvait s'exprimer, le fameux divan lui interdisant l'action et les mouvements naturels stimulés par le processus analytique. Au lieu d'ignorer cet élément crucial de l'apprentissage, le gestalt-praticien encourage l'acte, veillant à son opportunité et à son insertion dans la vie du sujet.

Nous avons déjà parlé des quatre phases d'expression décrites en sémantique: *blocage*, *inhibition*, *exhibitionnisme*, *spontanéité*. Vous vous souviendrez que les expressions bloquées et inhibées ne

sont pas rendues publiques soit que l'individu ne reconnaisse pas ses impulsions, soit qu'il refuse d'exprimer une pulsion identifiée. Les expressions exhibitionnistes sont celles qui ne sont pas bien assimilées dans le système d'action de l'individu. Les expressions spontanées sont celles qui émergent naturellement et pleinement, elles sont bien intégrées et aisées.

Dans la phase *exhibitionniste* de l'expression, le sujet qui "passe à l'acte" nous *montre* ce qui l'occupe mais n'est pas ce qu'il exprime. C'est une phase critique. D'abord, parce qu'il est souvent nécessaire de la traverser pour arriver à la *spontanéité*. Ensuite, parce qu'on y reste facilement coincé; on s'imagine que c'est la *spontanéité*, ignorant qu'il ne s'agit que d'un essai. Il arrive que les gens qui exigent une *spontanéité* pure dans leur activité expressive refusent d'entrer dans la phase *exhibitionniste*. Ils écartent alors tout ce qui leur donnerait un air emprunté ou stupide, alors que tout nouveau comportement peut être valable même s'il n'est pas encore convenablement intégré. Se montrer tolérant envers la phase *exhibitionniste* est souvent nécessaire avant que nous puissions opérer des changements plus profonds dans notre nature. L'individu pédant acceptera-t-il de risquer de paraître idiot et puéril? Dans la négative, il restera ce qu'il est, un pédant! Mais, s'il peut s'aventurer dans des comportements inhabituels, il aura une chance de lubrifier son pédantisme et d'en faire une sagesse savoureuse.

La phase *exhibitionniste* à au moins ceci à son avantage (en comparaison avec les phases de *blocage* et d'*inhibition*): le sujet garde vivace son besoin de faire de nouvelles choses et, s'il est fidèle à ce besoin, il se donne intuitivement de l'auto-assistance même s'il est emprunté, vulgaire, bizarre ou incompréhensible. L'homme qui fait des avances à toutes les femmes qu'il trouve plus ou moins plaisantes est loin d'être aussi attirant que l'homme qui sait ce qu'il veut quand il le veut. Néanmoins, s'il n'est pas coincé par son exhibitionnisme et son avidité, le don Juan novice se découvrira le cas échéant un sens de la proportion et du moment opportun et apprendra tout ce que le développement d'une relation exige. Malheureusement, nous sommes facilement coincés. Il incombe alors au thérapeute de faire la distinction entre exhibitionnisme et comportement *spontané*. Trop souvent, le fait de jouer un rôle, la bravade, le comportement stéréotypé sont recherchés comme s'il s'agissait là d'une nouvelle croissance intégrée.

Pour le gestalt-praticien, la *mise en acte* est la *mise en scène*, dans le cadre thérapeutique, de certains aspects de l'existence du

client. Le point de départ peut être une déclaration du client ou un geste. Par exemple, s'il fait un petit geste, nous pouvons lui demander d'étendre ce mouvement jusqu'à de plus grandes dimensions. Supposez qu'en faisant cela, il découvre que le mouvement lui donne l'impression d'être un lion assis sur son derrière. Nous lui demandons quel effet ça fait. Il répond que ça lui donne envie de rugir. "Vas-y, rugis!" Il le fait et, en même temps, il fait le tour de la pièce, donnant des coups de patte aux gens. Certaines personnes sont effrayées, d'autres amusées, d'autres encore attirées; l'homme lui-même se découvre une *excitation* jusque-là retenue. Cette excitation lui montre un nouvel aspect de lui-même: l'aspect puissant, animal, qui tend vigoureusement vers le contact. Et il commence à comprendre ce qui lui manquait dans la vie. Bien ponctuées dans le temps et répétées au moment opportun, de telles caractérisations plongent dans le système d'action de l'individu et ouvrent de nouvelles voies.

La *mise en acte* peut prendre des formes multiples. Nous ne choisirons que quatre exemples, bien que la *mise en acte* puisse être utilisée pour donner un impact et une dimension dramatiques à beaucoup d'expériences humaines.

Traduction en actes d'une situation inachevée datant d'un passé éloigné

Voici l'expérience de Sue, une femme bien décidée à ne pas se laisser effrayer. Sue pouvait se montrer frustrée, embarrassée, têtue, mais rarement effrayée. Sa voix résonnait comme du gravier, son cou et ses épaules étaient tendus. Sa gorge étant considérablement nouée, je lui ai demandé d'y enfoncer les doigts pour essayer de provoquer le réflexe de vomissement. J'espérais que cela contribuerait à dénouer la gorge de Sue et donnerait une meilleure résonance à sa voix. En plus, ce mini-danger pouvait lui procurer le sentiment de peur qu'elle bloquait compulsivement. Sue a précipitamment fourré son doigt dans sa bouche jusqu'à ce qu'elle se mette à tousser et se sente légèrement nauséuse — mais aucune peur! Elle n'a pas vomi. Je lui ai demandé de recommencer. Ce fut la même chose: précipitation, toux mais ni vomissement, ni peur, ni émotion. Nous avons un peu parlé de sa précipitation dans la vie. Puis je lui ai demandé de recommencer. Cette fois, elle a pu provoquer un soulèvement de son estomac, mais elle s'est remise à tousser et a interrompu le spasme gastrique. Elle a remarqué qu'une

partie d'elle-même restait inébranlablement passive. Elle s'est rappelé qu'elle avait pour la première fois éprouvé cette sensation, désormais devenue familière, lorsque son frère, de cinq ans son aîné, l'attaquait. Elle ne parvenait jamais à l'empêcher de la ligoter ou de l'étrangler. Plus elle implorait "s'il te plaît" ou "arrête", plus il se montrait sadique. Elle avait fini par découvrir que lorsqu'elle restait impassible, elle avait plus de chances de le voir cesser. Ainsi donc, ce qui au départ était une impassibilité désespérée, destinée à se protéger de son frère, avait depuis longtemps survécu à ses relations avec celui-ci.

À ce moment-là, la *mise en acte* a commencé. Au lieu de parler des relations de Sue avec son frère, je lui ai dit de rester impassible quoi qu'il advienne. Elle a donné son accord. Je suis allé vers elle, j'ai pris sa gorge entre mes mains et j'ai commencé à l'étrangler. Elle restait étonnamment amorphe. Finalement, elle a tenté de m'arrêter, essayant vigoureusement de retirer mes mains de sa gorge. Comme je ne céda pas immédiatement, elle est rapidement redevenue apathique. Elle a dit que j'aurais pu lui faire mal étant donné qu'elle ne m'avait pas averti de l'effet de mes agissements. Je sentais qu'une certaine agressivité montait en elle. Je lui ai proposé de se défendre de toutes ses forces quand je la toucherais à nouveau. Comme je me dirigeais vers elle, Sue s'est levée d'un bond et, avant que je ne la touche, elle m'a saisi à la gorge et nous nous sommes battus, tombant bientôt par terre. Au bout d'un moment, malgré sa puissante résistance, je l'ai renversée sur le dos et ai commencé à immobiliser ses épaules. Elle se débattait furieusement et devenait toute rouge. Enfin, un mot a explosé: *Arrête!* Je me suis arrêté. Puis nous avons parlé. Sue était profondément troublée, non seulement à cause de sa violence physique mais aussi à cause de la résurgence d'anciens sentiments et d'une nouvelle solution qui lui apprenait que je n'étais pas son frère et qu'elle pouvait influencer un monde peut-être moins intransigent qu'elle ne le croyait.

La sonorité abrasive de sa voix, son cou et ses épaules raides, l'absence de la peur, son entêtement et son impassibilité, tout cela constituait des procédés (incomplets en soi) qui se déployaient en tant que composants de la *mise en acte*. Pas à pas, la mise en scène évoluait vers la révélation de sa propre nature et vers la *situation inachevée* de jadis.

Cette *mise en acte* était peut-être à la fois risquée et non professionnelle. Cependant le risque ne dépassait pas des limites

acceptables. J'avais, en effet, déjà beaucoup travaillé avec Sue. J'estimais qu'elle ne serait pas submergée par le contact physique puissant et qu'en outre elle me faisait suffisamment confiance pour savoir, même durant l'expérimentation, qu'elle ne deviendrait pas mon ennemie. La seconde critique — que ce genre de chose n'est pas professionnel, n'est pas fondé — relève d'une conception surannée de ce qui est professionnel. Il entre dans la responsabilité du thérapeute de s'engager et de faire tout ce qui peut aider le client à récupérer tout ce qu'il a perdu avant d'échouer dans le cabinet de consultation. Les expériences précoces de Sue n'avaient pas été des simulacres d'attaque; par conséquent, ses relations avec le thérapeute ne pouvaient pas non plus être édulcorées.

Traduction en actes d'une situation inachevée actuelle

Le passé éloigné n'est pas le seul dépositaire des *situations inachevées*. La plupart d'entre nous affrontons des *situations inachevées* tous les jours. De nombreuses *situations inachevées* sont assimilables. Mais parfois la *situation* avortée ne nous lâche pas, elle continue à rôder jusqu'à ce qu'elle soit liquidée; un tel problème absorbe énormément d'énergie. Il en résulte par conséquent des états de léthargie, d'hostilité, d'autodépréciation et toute la kyrielle des expériences personnelles que la thérapie prend pour point de mire.

Un homme du groupe, Victor, se plaignait avec résignation de l'intolérable façon dont sa femme s'immisçait dans sa vie. Elle s'arrangeait pour s'interposer entre lui et toute personne avec laquelle il conversait. J'ai demandé à Victor de parler au groupe sans se laisser interrompre, et j'ai désigné une femme du groupe pour qu'elle s'interpose physiquement entre lui et la personne à laquelle Victor s'adresserait. C'est ce qu'elle a fait avec beaucoup d'énergie, jouant son rôle un peu comme un joueur de football qui ne quitte pas son adversaire d'une semelle. Le comique et la vitalité de la scène contrastait fortement avec le discours terne et stérile de Victor. Mais lui aussi entra bientôt dans le mouvement, stimulé dans son envie de communiquer avec les autres en dépit de la femme encombrante. Il s'est mis à élever la voix, à adopter une attitude et un langage plus assurés, il a dit à la femme de la boucler et de s'ôter de son chemin, il l'a contournée et bousculée pour la dépasser. Bref, il ne se laissait pas bloquer. Durant cette scène, il

devenait évident qu'il avait abandonné sa passivité initiale: Victor s'est aperçu que jusqu'alors, il s'était humblement soumis à son épouse parce qu'il la croyait plus fascinante que lui et qu'il n'essayait plus, dès lors, de susciter l'intérêt des gens. Il a aussi découvert que l'agressivité pouvait être prise à la légère et ne débouchait pas automatiquement sur une concurrence sans merci.

La *mise en acte* peut être amusante. Nous ne voulons pas mesurer l'importance de la distinction à faire entre l'amusement qui est un simple passe-temps, et l'amusement qui lubrifie un événement sans que les personnes engagées ne perdent leur clairvoyance. Nous n'avons quasiment jamais travaillé avec un groupe qui ne connaisse des moments d'hilarité. Dans un cas précis où l'*humour* faisait manifestement défaut, nous avons centré notre attention sur ce fait jusqu'à ce que l'*humour* apparaisse. Dès ce moment-là, il s'est avéré un moment décisif pour que les membres du groupe puissent se prendre l'un l'autre au *sérieux!* Avant l'émergence de l'*humour*, la scène était inerte. Après, la confiance a augmenté parmi les gens, de même que l'intérêt qu'ils se portaient mutuellement. Le travail dans le groupe s'est approfondi. De façon badine et avec humour, on peut explorer ce qui, sans le bienfait du rire, serait soit trop douloureux, soit hors de propos. La blague, le comportement clownesque, l'exagération, la caricature sont tous des portraits. Ce sont des esquisses du trait central d'un individu, un trait qu'il ne perçoit peut-être que vaguement. En outre, l'*humour* est une reconnaissance créative des aspects libérateurs de ce qui, sans cela, serait vécu platement ou uniquement au sens négatif.

La saveur enjouée propre à la *mise en scène* est également une source de vitalité. Pourtant, beaucoup de gens éprouvent des difficultés à passer à l'*action*. La plupart du temps, leur sentiment d'adéquation est très étroit, il leur est difficile de réaliser un changement d'humeur indispensable, c'est-à-dire changer leurs attentes sérieuses et intellectuelles en ce qu'ils considèrent comme des jeux. Parfois, le choix du moment propice ne dispose que d'une marge d'erreur fort étroite, en dehors de laquelle ces individus refusent de faire le moindre effort pour accepter le moment proposé. Ils ne participeront que si les conditions sont parfaites. Les enfants par contre, intuitivement entreprenants, réagissent rapidement à leurs *expériences* en incluant celles-ci dans leurs jeux. Ils jouent au docteur, à l'école, au ménage, aux cow-boys et aux indiens, etc. Le jeu

n'est pas du théâtre mais bien la création d'une réalité nouvelle, qui possède une force en soi et est plus ouverte à leur engagement personnel. C'est la même chose pour la *mise en scène* des *expériences* adultes. La mobilité de l'esprit et du corps est restaurée lorsqu'on n'est plus gouverné par la *vraie* réalité, lorsqu'on peut inventer et mettre de nouvelles conditions en place. Les surprises ne manquent évidemment pas dans le jeu qui n'est pas déterminé par les caractéristiques d'une autre personne, par la nature de la société ou par des exigences pratiques. Ces créations, comme le remarquait Freud à propos des créations du rêve, sont comme des microcosmes qui contiennent la vraie vie mais sans être limités par ses complexités.

L'oeuvre dramatique puissante est capable d'illuminer notre vie. Lorsque j'ai lu *The Iceman Cometh* d'O'Neill, j'ai été envahi par une compréhension de l'amour inconditionnel, ce qui a influencé mes relations pendant des mois. Cet effet s'est évidemment estompé mais il ressurgit encore aujourd'hui, quinze ans plus tard. La *mise en scène*, la *dramatisation*, a en thérapie une puissance comparable.

Mise en scène d'un "trait de caractère"

Les mots ne sont qu'une transcription sténographique de ce que l'individu essaie de dire. Beaucoup de mots (surtout les mots clés) demandent à être élaborés et amplifiés pour être compris dans leur signification pleine et unique. La même chose est vraie pour les opinions que quelqu'un nourrit à son propre égard et à l'égard d'autrui. Supposons que quelqu'un affirme désirer être une personne pleine de bonté mais que cela lui est impossible parce que, dans sa vie, les gagnants sont rusés et manipulateurs. Il est nécessaire de découvrir quelles sont les définitions personnelles qu'il a élaborées pour "bonté", "ruse", "manipulation" — définitions issues de sa propre *expérience* de ces traits de caractère. Le sujet peut citer des cas où il a été bon, ou bien où il a vu d'autres gens se conduire avec gentillesse. Il racontera, par exemple, qu'un jour il s'est abstenu de critiquer un collègue — une image de gentillesse. Cependant, s'il met cette image de gentillesse en scène, elle sera probablement fort différente de la façon dont il l'a décrite verbalement. La même chose vaut pour la ruse et la manipulation. Ce qui pour l'un est la ruse sera un état d'alerte animal pour un autre et, pour un troisième, une vigilance paranoïde. Si l'on prend les

mots comme s'ils avaient un sens absolu, sans jamais examiner leur signification personnelle, ceux-ci acquièrent une vie en soi. Choisir les mots de la sorte leur ôte leur fonction pratique, qui est d'être un moyen plus ou moins efficace pour désigner un processus vivant ayant des connexions continuellement mouvantes. La *traduction en actes* est une des façons de maintenir en vie les mots qu'une personne utilise pour se décrire ou pour décrire autrui. Maintenir le *contact* entre notre langage et nos actes rend notre sens du changement et de la croissance possible. L'individu risque moins de se sentir marqué à vie, perpétuellement "ceci" ou "cela".

Cyrus, membre du groupe, se plaignait que ses parents étaient rusés, âpres et opportunistes. Ce genre de style lui répugnait. La chose n'aurait pas été bien grave s'il ne s'était ardemment opposé à l'émergence de ces traits de caractère en lui, devenant finalement un homme agréable mais molasse. J'ai demandé à Cyrus de nous faire un exposé sur les tenants et aboutissants de la ruse et de l'âpreté, espérant ainsi susciter un *contact* entre lui et ces traits de caractère. Il a commencé à parler avec emphase, expliquant avec force détails comment faire des spéculations immobilières. Cyrus était vraiment au courant et s'enthousiasmait; il nous dépassait, là debout sur un divan. Son énergie et son excitation grandissaient, il a reconnu qu'il trouvait beaucoup de plaisir à ce qu'il faisait! Ce n'était pas tout: même intellectuellement il était plus fertile que d'habitude, ses idées s'épanouissaient avec plus de richesse, son langage était plus coloré et il s'exprimait avec plus de force. Tout cet élan avait été comprimé en lui à cause de sa définition de la ruse ainsi que son refus d'être pris sur le vif et considéré comme rusé.

J'aurais pu choisir une autre direction et demander à Cyrus de faire le tour de la pièce et de se montrer aimable à sa façon envers chaque membre du groupe. Cela lui aurait donné l'occasion d'*expérimenter* plus nettement sa propre gentillesse et de la développer en quelque chose de plus chaleureux, de plus personnel que son amabilité habituelle. Après tout, la ruse et la fausseté n'étaient pas ses seuls stéréotypes verbaux, il avait quelques solides préjugés à l'égard de la gentillesse aussi! Mais ruse et gentillesse n'étaient qu'une partie de ce qu'il devait explorer. Il avait besoin de se libérer des étiquettes pour trouver ce qu'il était *lui-même*. Le processus de base est de restaurer un sens de soi par l'action et de reconnaître sa propre individualité, plutôt que de perpétuer de sacro-saints stéréotypes.

Une des plus riches sources d'information sur un individu réside dans les *métaphores* utilisées soit par lui-même, soit par les autres. La *métaphore* ressemble cependant aux mots. Sa signification individuelle doit être examinée; la *mise en scène* est le moyen fertile pour y arriver. Un exemple concerne Maeta, une jeune femme qui se décrivait comme "complètement nouée". Je lui ai demandé de se nouer et de mettre sa propre *métaphore* en scène. Elle l'a fait, tordant ses bras, ses jambes, son corps, se ligotant littéralement. Je lui ai demandé quelle impression cela lui faisait d'être nouée ainsi; Maeta a répondu qu'elle se sentait immobilisée, étroitement bloquée et tendue. Qu'avait-elle envie de faire? Elle avait envie d'être déliée. Je lui ai demandé de le faire progressivement en dépliant un membre à la fois et en prenant conscience de chaque étape de dénouement séparément. Ce faisant, Maeta a constaté avec surprise qu'elle avait peur de se délier! Quelle qu'ait été la douleur de l'immobilisation de sa situation nouée, c'était en quelque sorte une identité; si elle en arrivait à être complètement déliée, elle ne savait pas qui ou quoi elle deviendrait!

Traduction en actes d'une "polarité" /

La mise en scène d'une *polarité* dramatise également des *traits de caractère* personnels, mais ici il y a deux traits de caractère opposés, par exemple être diabolique et angélique, grand et petit, ou deux directions opposées comme rester sur place et partir, être communicatif et silencieux. De telles scissions à l'intérieur de l'individu peuvent le bloquer dans l'ambivalence ou la confusion ou peuvent le pousser à prendre une décision dans le seul but de fuir les affres de l'incertitude. Dans ce cas, il opte pour ce qui est apparemment la victoire d'une des parties en lui, la partie supprimée ou vaincue entrant dans la clandestinité et sabotant le trait de caractère apparemment victorieux par le biais de la culpabilité, des réticences, de la stupidité, de la fatigue, du cafard et d'autres manœuvres automutilantes. L'effort fourni pour maintenir un trait de caractère condamné dans l'ombre et le silence est un effort vain — le trait opprimé *refera* surface, de façon gênante, pour affirmer sa validité quelle qu'elle soit, à l'instar de toutes les forces de résistance qui ont été contraintes à prendre le maquis. La lutte ressemble à une scène comique classique: pressé, un parent essaie de mettre le benjamin au lit au plus vite en abrégant le rituel du coucher: raconter une histoire, chanter une chanson, border l'enfant

dans son lit, etc. Junior continue de s'agiter, il sait qu'il n'a pas eu ce qu'il désire, et refuse de s'endormir. Le résultat est qu'une plus grande quantité d'énergie et de temps a été gaspillée en essayant de raccourcir le rituel du coucher, que si l'on avait simplement respecté la procédure habituelle.

C'est la même chose avec la *polarité*. Ignorer des parties de soi-même conduit à l'immobilisation, à l'instar du comédien observé par un gosse qui voit le ridicule de son accoutrement et ne cesse de poser des questions gênantes. "Va-t'en, petit, tu m'ennuies" n'a pas plus d'effet pour le comédien qu'il n'en a dans notre vie quotidienne, lorsque nous essayons de nous bluffer nous-mêmes. Le diable jaillira de toute façon de sa boîte au grand mécontentement de l'ange — à moins qu'il ne faille une telle surveillance pour l'empêcher de surgir intempestivement que le sujet est obligé d'être constamment sur ses gardes même dans ses moments angéliques! Pire même: le refoulement de l'énergie diabolique rend la vie plus terne et ôte à la personne angélique l'astuce dont elle a besoin pour vivre de manière satisfaisante.

Le but principal, lorsqu'on travaille avec les *polarités*, est de restaurer le *contact* entre les forces opposées. Dès que ce *contact* est rétabli, toutes les parties engagées dans la lutte peuvent être vécues comme des participants précieux. Elles peuvent devenir des alliées dans la recherche commune d'une bonne vie au lieu de s'opposer maladroitement. Presque toujours, lorsque le *contact* est rétabli, l'individu découvre que les *parties rejetées* de lui-même possèdent de nombreux traits bénéfiques et sa vie s'enrichit lorsqu'il les récupère.

Nous n'avons cependant *pas* l'intention de faire simplement du troc lorsque le tableau est renversé, par exemple la personne angélique abandonnant cet aspect d'elle-même et devenant uniquement diabolique. C'est le spectre de Dr. Jekyll et de Mr. Hyde; se contenter de ce genre de coexistence n'est pas une union. Un renversement momentané peut avoir un effet positif sur l'ensemble du *processus*; il est parfois inévitable pour *ré-expérimenter* notre "sous-sol" et pour permettre à notre partie enterrée de percer avec toute sa puissance les barrières que nous opposons habituellement à son expression. Ainsi, il y a des circonstances où une personne habituellement douce devient temporairement et arbitrairement cruelle en donnant libre cours à son personnage caché. Avec le temps, l'union avec la gentillesse devra être restaurée pour que

l'individu redevienne entier. Il est nécessaire de croire profondément qu'une telle union surgira — la plupart des gens ne permettent pas volontiers que de tels changements surviennent. La foi dans l'*autorégulation organismique*, implicite en Gestalt, sous-entend que si chaque partie d'une personne peut se faire entendre, aucune d'entre elles ne visera à établir une dictature. Elles évolueront vers l'insertion dans un kaléidoscope de traits de caractère qui constituera l'individu. Une dictature est établie pour réaliser quelque chose sous l'effet d'une forte pression, par exemple devenir ordonné à cause des puissantes exigences parentales. Le côté désordonné doit être refoulé. Lorsque l'individu est capable de *prêter attention* à certains aspects de sa nature au lieu de les repousser hors d'atteinte, il n'aura pas besoin de mettre des procédés de répression en oeuvre pour neutraliser des messages indésirables. L'unité de l'individu repose sur l'inclusion, la composition et non la spécialisation. Il y a beaucoup à dire sur l'efficacité de la dictature personnelle: c'est commode, simpliste, décisif. C'est une efficacité inconfortable et, pourtant, beaucoup de gens semblent capables de la réussir; d'autres subissent des pertes insupportables: on en veut pour preuve l'ambivalence endémique, les préjugés malsains, la nostalgie des solutions simples...

Une des méthodes courantes pour opérer une nouvelle *configuration* des forces existantes consiste à instaurer un *dialogue* entre les *polarités* en présence. Une femme, Carla, se comparait à un tableau bleu pointillé de rouge. Pour elle, le bleu représentait son humeur foncière dans la vie: déprimée, informe, toile de fond quasi permanente. Les taches rouges étaient ses moments de bonheur, nettement dessinés mais petits, isolés et ne couvrant jamais beaucoup de territoire. J'ai demandé à Carla d'entamer un dialogue entre le fond bleu et les taches rouges du tableau. Le fond bleu a remarqué qu'il lui serait plus facile d'être heureux s'il avait une forme quelconque, comme les taches rouges; il voulait aussi être clairement exprimé. Carla a compris que pour être plus spécifique, elle devait être aussi claire à propos de sa tristesse qu'elle ne l'était pour son bonheur. Elle s'y opposait généralement, se confinant dans une dépression indifférenciée au lieu d'être triste pour des raisons précises — elle appelait ça "ne pas vouloir se plaindre". Mais cela l'empêchait du même coup d'entreprendre des changements précis dans les domaines non satisfaisants de sa vie. Les taches rouges écoutaient le fond bleu parler de la tristesse de Carla à cause des

limites de sa liaison amoureuse, ainsi que de ses sentiments d'impuissance au travail. En identifiant ces parties non satisfaisantes de sa vie, Carla faisait le premier pas vers la mise en route de changements.

Voici encore un bref dialogue entre les grands et les petits côtés d'une femme qui se sentait souvent obligée d'arborer une façade brillante et compétente pour cacher son manque d'assurance et son besoin d'aide.

Petite (pleurant): Je me sens si petite. Je me sens sans défense et faible... J'ai besoin qu'on prenne soin de moi. Je ne *veux* pas être grande et m'occuper de quelqu'un d'autre. On veut toujours me faire prendre soin de quelqu'un, et je suis si petite!

Grande: Voyons, ne sois pas comme ça. Tu ne dois pas être comme ça. Je suis grande et je peux faire des choses. Je suis capable de régler les choses.

Petite: Je ne *veux* pas être grande... Je suis petite... Je n'ai que trois ans et demi... Je surveille mon petit frère et... il tombe des escaliers! Je suis trop petite pour le surveiller. Je me sens si misérable!

Praticien: Ça m'a l'air d'un rude boulot pour une petite fille.

Petite: C'était un rude boulot... Je n'aurais pas dû faire ça. On attendait trop de moi. On m'a toujours demandé de me conduire comme une grande et de faire des tas de choses, mais je suis petite! (Pause) À présent je me sens plus grande... J'ai onze ans et on me demande d'aller à Cape Cod pour surveiller mes cousins. Et je m'inquiète de savoir qui surveillera ma petite soeur... Il y a une rivière en face de la maison, j'ai peur qu'elle ne tombe dedans et que personne ne le remarque.

Praticien: Donc, c'est TOI ou PERSONNE.

Grande: C'est de la foutaise!

Praticien: Quoi donc?

Petite: Quelqu'un veillera... ce ne *doit* pas être moi! (pleurant). Je *veux* être petite et que quelqu'un me *tienne* dans ses bras (se pelotonne sur le divan... tend la main).

Praticien: Que *veux*-tu maintenant?

Cliente: Oh, je ne sais pas... je me sens comme un bébé! C'est idiot!

Praticien: Ce que tu *veux* est idiot? (longue pause)

Cliente: Pourrais-tu... pourrais-tu me tenir dans tes bras?

Je me suis assis à côté d'elle sur le divan, je l'ai prise sur mes genoux et je l'ai tenue dans mes bras. Elle a continué à pleurer; peu

à peu la tension et la raideur l'ont quittée. Après environ cinq minutes, je lui ai demandé de prendre conscience de l'effet que cela lui faisait d'être tenue. Encore cinq minutes et je lui ai demandé de quoi elle avait conscience.

Cliente: Je me sens à présent plus détendue que je ne l'ai jamais été.

Praticien: Te sens-tu à présent grande ou petite?

Cliente: Je ne me sens pas petite... Je ne me sens pas comme un bébé. Mais je ne me sens pas grande non plus. Je *veux* dire que je ne me sens pas obligée de jouer à la grande et de prétendre que je ne *veux* pas être enlacée... Je... c'est *ça* le truc! Je peux être grande et en même temps désirer qu'on me tienne.

Les *polarités* peuvent prendre des formes multiples comme les masques dans le théâtre grec antique où chaque rôle existait en soi et était aussi beaucoup plus. Les *polarités* peuvent représenter le champ de bataille entre intellect et émotion, entre compétence et incompetence, entre talent et stupidité, entre responsabilité et irresponsabilité, entre maturité et immaturité. Lors de la mise en scène de ces traits, l'individu peut pleinement donner voix à ce que ces traits réclament et à ce qu'ils apportent à sa vie.

Comportement dirigé

Certaines modifications de comportement ne demandent pas un travail de libération préalable approfondi mais peuvent tout de même changer l'*expérience* que l'individu a de lui-même ainsi que l'*expérience* qu'il a des autres et que les autres ont de lui. On recommande couramment aux praticiens de ne pas dire aux gens comment ils ont à se conduire. En Gestalt, nous le faisons parfois exceptionnellement et dans un but exploratoire.

Grâce à des instructions simples et une certaine direction, le client fait parfois l'une ou l'autre chose qui dévoile ou éclaire un comportement peut-être exclu de la *conscience*; de ce fait, il découvre un nouveau versant de son comportement préalable, de ses relations familiales et de son expérience passée.

Ainsi, si une personne parle comme si elle geignait mais sans être en contact avec cette particularité de sa voix, on peut lui demander de geindre délibérément et exagérément. La personne à la mâchoire serrée peut être invitée à parler comme une idiote ou comme si elle avait le tétanos. On peut demander à la personne à

la voix feutrée de s'adresser aux autres comme si ces derniers étaient très éloignés d'elle. On peut demander à celui qui a l'air de faire des discours d'en faire un. À celui qui truffe toutes ses déclarations de jugements, on peut demander d'abandonner l'usage de tout qualificatif. Bien que le *comportement dirigé* ressemble un peu à de la mise en scène, il s'en distingue par son côté plus pratique, plus limité à des comportements spécifiques plus directement applicables. Il est vrai que le *comportement dirigé* a souvent des conséquences dramatiques; l'intention n'est pas de créer une scène dramatique mais bien d'instaurer un nouveau comportement lors d'une rencontre actuelle.

Le *comportement dirigé* n'est pas conçu pour faire faire à quelqu'un ce qu'il ne veut pas faire — ni pour lui faire faire des choses aveuglément sans les ressentir? Le but est, par contre, de donner au sujet l'occasion de s'exercer à des comportements que peut-être il évite. Grâce aux découvertes qu'il fait en appliquant ces comportements, il dévoile des aspects de lui-même qui, à leur tour, seront une source de nouvelles découvertes à son propos.

Un membre du groupe a reçu le rôle de perturbateur; il avait en effet exprimé sa réticence à parler dès qu'il risquait d'influencer l'événement en cours. Pendant quelque temps, son comportement a bel et bien été perturbateur, mais ensuite ce qui était un comportement gênant est devenu une autorité véritable. Les instructions que nous lui avons données n'avaient évidemment pas pour but de produire l'interférence d'une façon générale mais de permettre à cet homme de libérer son *énergie*, même au risque de se sentir un intrus. S'il faut attendre que rien ne se passe pour intervenir, on peut attendre longtemps!

Un jeune homme du groupe parlait timidement, avançant prudemment ses remarques et se donnant beaucoup de peine pour ne pas "imposer" ses vues à qui que ce soit. Je lui ai demandé de terminer chacune de ses déclarations ou de ses commentaires par la phrase: "et je le pense vraiment!" Il a d'abord marmonné ces paroles à contrecœur. Puis il a progressivement pris plaisir à ce qu'il faisait. Ses yeux brillaient, il souriait de toutes ses dents et la fameuse petite phrase sortait avec de plus en plus de sonorité. Les autres membres du groupe lui répondaient, lui demandaient son avis et savouraient avec lui l'affirmation vigoureuse de ses convictions. De marginal qu'il était dans le groupe, ce jeune homme est devenu le personnage central de cette séance.

Dans un autre exemple de *comportement dirigé*, le but était de mobiliser l'auto-assistance d'Adlai, un médecin, qui se sentait persécuté et rejeté chaque fois que ses assertions n'étaient pas immédiatement acceptées par ses collègues. Lorsque ses déclarations étaient reçues avec scepticisme, il se raidissait et refusait de poursuivre l'échange. Adlai était un être assez vague, il avait tendance à dire des choses étranges comme si c'étaient des révélations divines. Pendant plusieurs semaines, nous avons travaillé sur ses possibilités d'appuyer ses propres dires; apparemment, il attendait tout l'appui de ses collègues et ne faisait pas grand-chose pour se conforter lui-même. Lors d'une séance, Adlai a parlé d'un malade qui souffrait d'un empoisonnement urémique; il estimait qu'il fallait aider l'homme à mourir puisqu'il n'avait pratiquement aucune chance de survivre. Adlai se sentait lâche, il n'osait administrer à son client une dose mortelle de poison. Essayant de justifier son avis quant à la nécessité de tuer son malade, Adlai s'est lancé dans une foule de détails sur la vie de cet homme et de sa famille. Plus il parlait, plus il s'apercevait que son client faisait de grands efforts pour continuer à vivre malgré ses souffrances et que sa famille désirait aussi le voir rester en vie. Ainsi donc, contrairement à ses préjugés du fléau de la douleur, Adlai avait eu raison de ne pas accélérer la mort de son malade. Auparavant, il était coincé dans un sentiment de lâcheté. Mais dès qu'Adlai a trouvé des appuis pour son comportement, ses actes sont devenus une *expérience* chaleureuse et compréhensive plutôt qu'une rationalisation sur l'éventuel bien-fondé de la mise à mort.

Un jeune homme, Rick, beau comme Adonis, avait vécu une vie pleine de péripéties mais était impuissant depuis des années. Il avait été volontaire au Vietnam et candidat pour les missions les plus dangereuses; il était plongeur sous-marin; il s'était rendu dans les tribus primitives au Brésil, il jouait au rugby en professionnel et abattait des arbres pour se détendre. À mesure qu'il racontait ses expériences, il devenait évident que Rick attachait une énorme importance au fait de garder son sang-froid face au danger. Son courage et son aisance étaient remarquables — mais malheureusement il ne pouvait faire l'amour avec un pénis froid. Un jour, Rick parlait de l'aboutissement imminent de ses études de droit et de ce qu'il pourrait faire ensuite. Il envisageait deux possibilités. L'une était de se lancer dans la politique et de devenir un dépisteur de crime — une bonne façon, pensait-il, d'obtenir l'attention.

lique en mettant de l'ordre dans sa propre zone urbaine. Exposé par certaines personnes, le projet aurait eu l'air grandiose. Envisagé par Rick, le projet avait bien quelque chose de romantique mais semblait presque banal. L'autre possibilité lui venait d'un ami riche et puissant qui, s'il obtenait un poste dans le cabinet présidentiel, voulait offrir à Rick une place dans les affaires internationales et même faire de lui son bras droit. Rick décrivait ces deux perspectives en long et en large, avec force détails intéressants mais sans tonalité, sans mimique, sans aucune des émotions que de tels projets auraient suscitées chez la plupart des gens. Ce n'était pas un homme arrogant et j'avais l'impression qu'il pouvait à tout moment se mettre à rougir — mais il ne rougit pas. Pour lui, un afflux sanguin dans le pénis aurait valu mieux que beaucoup de récits; cela aurait annoncé la restauration de sa volonté d'accepter l'expérimentation des sensations ainsi que le rétablissement de sa puissance sexuelle — ce qui arriva en effet plus tard.

Le comportement dirigé étant une excellente méthode pour essayer de rétablir la sensation, j'ai demandé à Rick de me raconter d'autres histoires encore, mais cette fois-ci avec passion et excitation, comme le ferait un acteur. Je lui ai expliqué que ce que je lui proposais pouvait à première vue paraître artificiel; néanmoins, Moi je n'avais pas été excité par sa première version et je soupçonnais que son manque d'excitation devait être encore plus grand que le mien. Rick a donc repris son récit depuis le début; je lui donnais des bourrades dans la poitrine pour susciter ses réactions. Vers la fin de ce travail, l'agression présente dans son système était apparente. Son menton faisait saillie, ses poings étaient serrés, sa respiration plus profonde et son visage plus coloré. Il semblait vibrant et plus jeune que ses 28 ans. Son flegme avait disparu, il avait l'air agile et physiquement puissant, avec de l'énergie à revendre. Cette séquence de comportement dirigé l'avait mis en contact avec de l'énergie à revendre. Cette séquence de comportement dirigé l'avait mis en contact avec la puissance de l'énergie contenue en lui.

Pour le pénis... plus tard, me suis-je dit.

Fantasmes — Fantaisies

Le fantasme est une force expansive dans notre vie: il va au-delà des gens, de l'environnement, de l'événement qui auraient ten-

dance à nous emprisonner sans lui. Ces extensions sont parfois puérides ou obsessionnelles comme dans de nombreuses rêveries diurnes, par exemple. Mais parfois aussi, ces extensions concentrent une telle force et une telle acuité qu'elles réalisent une présence plus irrésistible que certaines situations réelles de la vie.

Walter Mitty de Thurber exprime le fantasme grandiose et futile d'un mari réduit à la portion congrue. Cependant, l'énergie créative de Thurber transforme cette situation en un portrait plus riche en vitalité, en action et en accomplissement que ne l'est la rêverie habituelle. Généralement, le rêveur répugne à réaliser ses rêves diurnes, même en fantasme, de sorte qu'il est doublement bloqué — il a peur des événements, de ses propres sentiments et, pire encore, de leur ombre. Ainsi le rêveur stérile feuillette un album d'images jaunies, dépouillées de l'agressivité, de la sexualité, des manipulations habiles, etc., qui sont la force motrice par excellence de ses viscères. Lorsque les fantasmes émergent dans l'expérience thérapeutique, le regain énergétique peut être énorme, au point d'être presque inassimilable, et donne souvent un cours nouveau au sens que l'individu a de lui-même.

Quatre grands objectifs peuvent être atteints grâce à l'utilisation des fantasmes:

1. la prise de contact avec un événement, un sentiment ou un trait de caractère personnel que l'on refoule;
2. la prise de contact avec une personne absente ou une situation inachevée;
3. l'exploration de l'inconnu;
4. l'exploration d'aspects nouveaux ou inhabituels de soi-même.

Prise de contact avec un événement, un sentiment ou un trait de caractère personnel que l'on refoule

Dans un exemple précédent, nous avons décrit l'expérience d'un homme hypersensible aux menaces. Je lui ai demandé de donner libre cours à ses fantasmes visuels tandis qu'il était couché, yeux clos, sur le divan. Il a visualisé une scène où des enfants jouaient dans une cour d'école. Puis, toujours en imagination, il a vu un énorme alligator se superposer sur cette scène. L'homme a hurlé de terreur comme si l'alligator était vraiment là. Puis il est devenu pâle et tremblant, apparemment en état de choc. Je me suis approché de lui, je l'ai touché et rassuré jusqu'à ce qu'il se sente à nouveau en sécurité. Peu à peu il s'est mis à parler de son père

et des crises de fureur de ce dernier, dirigées soit contre lui, soit contre sa mère. Finalement, il s'est senti soulagé, sentiment qu'il n'avait plus connu depuis des années. Quelque temps après cette séance, il a décidé d'aller voir son père et s'est montré capable de lui parler d'égal à égal, *expérience* jusque-là impossible non seulement avec son père mais aussi avec la plupart des gens.

Il est remarquable qu'une personne puisse imaginer quelque chose et, même sans passer ouvertement à l'action, atteindre le genre de soulagement qu'on pense généralement ne pouvoir obtenir qu'après l'*action*. Ce phénomène a deux raisons plausibles. En premier lieu, bien que l'imaginaire soit essentiellement dénué d'action, il peut s'accompagner d'action ou produire une *action* qui deviendra le noyau d'une *expérience*. Dans le *fantasme* précité, mon client ne jouait évidemment pas vraiment dans une cour de récréation. Il a pourtant hurlé de peur en voyant l'alligator, ce qui est une action importante en soi. Il a été rassuré par moi (une action d'accompagnement) et a poursuivi en racontant des expériences significatives vécues avec son père — encore une action expressive. En outre, il a continué sur sa lancée et a réellement parlé à son père. Le *fantasme* a donc vraiment stimulé une *action existentielle* avec son père.

En second lieu, l'imagination est efficace parce que la résurgence et l'assimilation de sentiments constituent un développement important, qu'une scène de la vie soit ou non résolue dans la réalité n'est pas la question. Expérimenter la terreur, et la *traverser*, signifie que l'on craindra moins les sentiments que l'on peut s'attendre à voir surgir lors d'un comportement réel; la terreur devient moins écrasante.

Par le même mécanisme, si l'on pleure durant un *fantasme*, il se peut qu'on évitera moins, à l'avenir, les *expériences* qui risquent de nous faire pleurer. Si le *fantasme* aboutit à une *expérience* détendue de notre sexualité, ou de notre affection pour quelqu'un, ou de notre colère parce qu'on nous a blessés, ces émotions — dès qu'elles ont été débloquées et assimilées, serait-ce en réponse à un *fantasme* — ont plus de chances d'entrer dans notre répertoire affectif quotidien.

L'influence thérapeutique de l'imagination dépend bien sûr des circonstances. Il arrive que lorsqu'on retourne vers l'événement redouté (fût-ce en *fantasme*), cet événement s'avère aussi dévastateur qu'on le craignait; on peut alors être à ce point effrayé qu'on

en devient incapable de poursuivre l'exploration. Il est donc très important d'introduire ce genre d'expérience avec la plus grande prudence. Le critère primordial dans la mise en route du *fantasme* est de veiller à ce que le moment choisi concorde bien avec l'autorégulation de l'individu.

Dans l'exemple précité, l'*expérience* du client a faillit interrompre sa progression au lieu de la rendre plus facile. Il n'est donc pas exclu de penser que, si je n'avais pas rétabli le *contact* entre lui et moi et contribué à restaurer dans son esprit la signification de l'incident, il aurait simplement vécu une *expérience* terrifiante supplémentaire, ce qui aurait relancé son inquiétude *existentielle*.

Prise de contact avec une personne absente ou une situation inachevée

L'imagination intensifie l'*expérience* et est donc une source d'énergie. En outre, l'imagination est souvent le seul moyen de retourner vers la situation originelle. Nos parents sont peut-être décédés, notre amant parti pour une autre ville, notre ami d'enfance trop estompé pour encore permettre un *contact* réel. Même lorsque la situation existe toujours dans le temps ou dans l'espace, il se peut qu'elle soit trop effrayante pour être abordée de front, il se peut aussi qu'y aller sans détour soit trop maladroit. Dans de tels cas, l'imagination a une valeur inestimable. Elle crée quelque chose qui est proche de la réalité mais relativement peu dangereux, tout en allant plus loin que le bla-bla-bla, les stratégies ou les spéculations stériles.

Dans un groupe, nous avons assisté à un événement rare: la combinaison du *fantasme* et de la *réalité*. Un client avait été entraîné dans une bagarre le premier soir d'un séminaire; le lendemain matin, il n'avait pas rejoint le groupe. Cette absence avait beaucoup troublé plusieurs personnes, qui n'avaient pas *achevé* leur travail avec lui. Un homme, surtout, se sentait mal à l'aise; je lui ai demandé de fermer les yeux, d'imaginer l'homme absent et de lui dire ce qu'il voulait exprimer. C'est donc ce qu'il a fait, parlant à son interlocuteur imaginaire, les yeux clos. À ce moment-là, l'absent est entré dans la pièce et s'est assis en silence. Ouvrant les yeux, l'homme qui parlait a vu que l'autre, auquel il s'adressait en *fantasme*, était vraiment là; simultanément il découvrait qu'il n'était plus bouleversé par lui. Les deux hommes ont pu commencer

à se parler dans une nouvelle perspective, comme si le problème original avait été liquidé.

Mais la plupart du temps, les gens avec lesquels on a encore du travail à accomplir ne sont pas là. Ils sont morts, partis, devenus étrangers. Ou bien ils ne font plus partie de notre vie, ou bien il est beaucoup trop tard pour déterrer d'anciens problèmes avec eux. Ainsi une femme racontait que la famille de son mari l'avait très mal accueillie lors de son mariage. Beaucoup d'années avaient passé, mais elle était toujours pleine de rancune à cause de l'attitude de ces gens qu'elle trouvait insultante. En *fantasme*, elle a imaginé une réunion de la famille au grand complet, quelque cinquante personnes. Elle a visualisé la scène dans le style d'un ancien film muet russe: tous ces gens battant leur coulepe, roulant les yeux, faisant des gestes dramatiques et répétant: "Je regrette, je regrette!"

Après avoir approfondi le *fantasme* dans toute son absurdité et mesuré l'étendue de la réparation nécessaire pour effacer l'ancienne offense, elle a finalement pu aller au-delà de sa vieille rancune.

Une autre jeune femme avait vécu trois mois de cauchemar. Elle avait subi une importante intervention chirurgicale après un accident d'automobile dans lequel sa meilleure amie avait trouvé la mort. En lisant l'annonce du décès du chirurgien qui l'avait opérée, elle s'était sentie étrangement touchée. Elle avait d'abord pensé que la vie avait maltraité cet homme: il était mort à l'âge de 58 ans alors qu'il allait pouvoir ralentir son travail et consacrer plus de temps à sa famille. Je lui ai demandé si elle avait l'impression qu'elle avait voulu du mal à cet homme ou peut-être que c'était elle qui avait été malmenée par lui. Il est apparu qu'elle avait vraiment attendu quelque chose de lui, mais en vain: il était resté impassible devant sa souffrance et sa peur, et cette attitude avait ancré en elle un réflexe de crainte d'être dépendante ainsi que le sentiment qu'elle gonflait démesurément les petites contrariétés de la vie. Depuis lors elle s'était interdit de parler de sa tristesse profonde et réelle. Je lui ai demandé d'évoquer le chirurgien et de lui dire, en imagination, ce qu'elle avait sur le coeur. Voici ce qu'elle a dit: "Docteur... est-ce que vous vous rappelez de moi? Tout semble si lointain... peut-être cinq ou six ans. Mon visage était tout écrabouillé... vous l'avez raccommodé... Je veux que vous sachiez... la façon dont vous m'avez abordée m'a beaucoup effrayée et ce sentiment a duré longtemps

après la guérison de mon visage. Je crois que j'ai envie que vous sachiez cela, parce qu'ensuite, moi, je me sentirai mieux. Il me semble que de l'une ou de l'autre façon vous pouvez m'entendre, et que vous en tiendrez compte dans votre travail avec d'autres gens. Tout ce que je demande... c'est que vous écoutiez quand je parle, ou quand je pose une question pour savoir ce que vous allez me faire, pour savoir ce qui va se passer. Si vous pouvez me répondre, je saurai que vous êtes là, que vous n'êtes pas uniquement un robot qui me répare. Que... que vous êtes là en tant qu'être humain, et que moi je suis là en tant qu'être humain, un être humain qui a évidemment besoin d'aide mais qui n'en reste pas moins un être humain. Comme vous. Si vous aviez compris cela, j'aurais eu moins de difficultés à entrer en contact avec vous. Et je me serais sentie beaucoup mieux. (Très doucement)... c'est tout, (murmurant) je crois que j'ai fini. Du moins je l'espère..."

Voici un dernier exemple du pouvoir des *fantasmes* pour ce qui est de compléter une *expérience* avec quelque chose ou quelqu'un qui n'est plus là mais avec lequel des liens intenses persistent, des liens vitaux et contraignants. Après une série d'images disparates vues en imagination — une scène par-ci, une image par-là — un homme a vu le visage d'une jeune fille qu'il avait connue dans un autre pays lorsqu'il était très jeune. Il avait aimé cette jeune fille mais n'avait pas, à cet âge, compris ce qu'il ressentait. Il ne le lui avait jamais dit et était rentré aux États-Unis, son service militaire terminé. Je lui ai demandé de parler à cette jeune fille qu'il voyait en imagination. Il lui a parlé de ses sentiments et, ce faisant, il a redécouvert la douceur de son caractère, douceur qu'il n'exprimait plus que très rarement. Lorsqu'il a ouvert les yeux, il a dit qu'il lui semblait se réveiller d'un rêve.

Exploration de l'inconnu

Le *travail inachevé* n'est pas le seul domaine auquel l'imagination donne accès. Sans doute plus fondamentalement encore, la fonction de l'imagination est d'explorer l'inconnu en vue de nous orienter face à la complexité de la vie, de nous préparer à des actions futures et d'aiguiser notre sensibilité en général. Herbert Read² a décrit cet aspect de l'imaginaire en matière d'art: "La vitalité (de l'imagerie artistique) ainsi réalisée est sélective. C'est

2. H. Read. *Icon and Idea. op. cit.*

266

267

une concentration de l'attention sur un aspect du monde des phénomènes, l'aspect qui a pour le moment une signification biologique prédominante. Loin d'être une activité ludique, ou encore la dépense d'une énergie surabondante comme le croyaient les théoriciens naguère, l'art était à l'aube de la culture humaine, un moyen de survivre — l'affinement des facultés essentielles pour livrer le combat de l'existence... L'art est encore toujours l'activité par laquelle nos sensations sont tenues en éveil, notre imagination alerte, notre pouvoir de raisonnement aigu. L'esprit sombre dans l'apathie si ses racines affamées ne fouillent pas continuellement les sources obscures de l'inconnu, si son feuillage sensible ne tend pas continuellement vers une lumière inimaginable. La croissance de l'esprit réside dans l'expansion de son aire de conscience. Cette aire défrichée, réalisée et présentée dans des images durables, fruits d'une activité formative qui est essentiellement esthétique."

Dans une telle optique, l'imaginaire est considéré comme bien plus qu'un moyen de rattraper le passé et de compenser les erreurs dues à une expression bloquée ou à des circonstances bouleversantes. L'imaginaire est vu comme la force génésique qui développe un répertoire de vivacité et de préparation. La spontanéité est devenue une idole de la culture humanistique actuelle; elle est cependant surévaluée en tant que condition sine qua non d'une vie réussie. Un grand nombre des événements qui comptent le plus dans la vie d'un individu exigent une profonde attention; il vaut mieux ne pas simplement compter sur la chance. L'action spontanée, issue d'une fine exploration des possibilités et des alternatives, plonge ses racines dans la connaissance et non dans les caprices.

Read cite Leo Frobenius, qui décrit le respect manifesté par les Pygmées d'Afrique pour les *fantasmes* préparatoires. Frobenius avait demandé aux Africains qui l'accompagnaient lors de son expédition de tuer une antilope, les provisions alimentaires s'épuisant. Les Africains lui avaient répondu qu'ils ne pouvaient le faire immédiatement — une préparation était nécessaire — mais bien le lendemain. Frobenius, curieux de savoir en quoi consistaient ces préparations, raconte:

"J'ai quitté le campement avant l'aube et me suis faufilé à travers la broussaille vers la clairière choisie par eux la nuit précédente. Les Pygmées sont apparus dans la pénombre, une femme les accompagnait. Les hommes se sont accroupis et ont commencé à enlever les herbes sur une petite surface carrée, puis ils ont aplati la

terre avec leurs mains. Un des hommes a dessiné quelque chose dans la terre avec son index tandis que ses compagnons murmuraient une sorte de formule ou d'incantation. Puis ce fut une attente silencieuse. Le soleil s'est levé à l'horizon. Un des hommes a pris place à côté du carré, armé d'un arc et d'une flèche. Quelques minutes plus tard, les rayons de soleil sont tombés sur le dessin à ses pieds. Au même instant, la femme a tendu les bras vers le soleil, criant des paroles que je n'ai pas comprises; l'homme a décoché sa flèche et la femme a crié de nouveau. Les hommes sont alors partis en courant dans la brousse tandis que la femme, après un moment d'immobilité, est lentement retournée vers le camp. Après son départ, je suis allé voir le carré de terre et de sable tassés. J'ai vu le dessin d'une antilope, grande comme quatre mains; la flèche du Pygmée était fichée dans le cou de l'animal."

Un autre témoignage plus éloquent n'est pas nécessaire pour démontrer la connaissance primitive du fait que la spontanéité est enracinée dans la préparation personnelle et que le *fantasme* appartient aux activités préparatoires.

Jim Brown nous offre une version plus moderne de la valeur du *fantasme* en tant qu'*expérience préparatoire*. Le fameux joueur de football a, entre autres, l'habitude, durant la semaine qui précède la rencontre du dimanche, de visualiser les détails du jeu à venir tel qu'il imagine que cela se passera. Cette tactique le prépare à avoir une vision augur du jeu, le familiarise avec les problèmes à affronter et le maintient à un niveau élevé de vivacité et de stimulation.

Bien que les préparatifs imaginaires tendent vers l'avenir, ils ne sont absolument pas une prédiction de cet avenir. Il ne suffit donc pas d'imiter simplement le fantasme, il faut découvrir ses propres sources de créativité au sein du *fantasme* et utiliser ces sources pour répondre aux exigences du travail à venir. Il est fou de s'en remettre à la seule spontanéité parce que cela revient à sous-estimer l'application requise pour établir un contact qui respecte authentiquement les exigences de la vie.

Seth était pessimiste quant aux chances de promotion d'un collègue qu'il admirait; or cette promotion était nécessaire pour garder ce collègue dans leur organisation. Et si cet homme partait faute d'avoir obtenu sa promotion, Seth se trouverait dans une situation intenable. Il importait donc beaucoup que son patron reconnaisse la nécessité de donner cette promotion. Seth avait

projeté une rencontre entre les deux hommes — mais avait l'impression qu'il ne saurait pas comment leur parler. Nous avons mis la conversation en scène. J'ai d'abord pris le rôle du patron tandis que Seth jouait son propre rôle. Puis nous avons changé de place: J'étais Seth, Seth était le patron. Dans les deux versions, la conversation est devenue très animée et a tiré plusieurs choses au clair, entre autres que la rencontre projetée n'allait pas nécessairement dégénérer en dispute. En outre, au-delà des possibilités tactiques spécifiques, le dialogue imaginaire a aidé Seth à se libérer de certains vieux réflexes de sorte qu'il n'allait plus automatiquement être vindicatif ou lancer des ultimatums superflus. Lorsque la conversation a finalement eu lieu en réalité, tout s'est déroulé avec une souplesse étonnante et Seth a pu créer une harmonie qui a conduit à la promotion de son ami. Il est intéressant de savoir que Seth a, dans la conversation réelle, répété fort peu de choses venant de la conversation imaginaire. La conversation était neuve, spontanée, mais cette spontanéité était basée sur un esprit libre et concentré.

Exploration d'aspects nouveaux de l'individu

Un autre objectif de l'imagination peut être de mettre certains traits de caractère d'un individu à l'épreuve qu'ils soient ou non directement ou spécifiquement liés à d'autres aspects de sa vie.

Prenons l'exemple d'un homme qui se considère comme invinciblement pacifique, incapable de mobiliser suffisamment de force agressive pour obtenir ce qu'il veut. Supposez qu'on lui demande, comme j'ai demandé à un client, Ned, ce qui arriverait à son avis si son agressivité jaillissait sans frein. Ned, fort énervé par nos échanges antérieurs où je l'avais asticoté, a répondu qu'il avait bien peur de m'anéantir. Je lui ai demandé de fermer les yeux et d'imaginer qu'il était une lourde boule et moi une quille. Il s'est imaginé roulant vers moi avec une grande force — une force plus grande que tout ce qu'il avait jamais vu, plus proche de la puissance d'un ouragan que de celle d'une boule de bois. Il m'a frappé en plein milieu, faisant éclater la quille en mille morceaux. Il se sentait excité; dans la deuxième scène qu'il a imaginée, il m'assenait un coup de poing à la mâchoire et m'envoyait de nouveau disparaître dans l'espace. À ce moment-là, Ned a pris peur et a voulu me faire revenir. Je lui ai dit de m'appeler. Après quelques réticences, il m'a appelé à haute voix, et dans son *fantasme*, je réapparaissais, intact, le regardant aimablement. L'humeur de Ned s'est adoucie; toujours

en *fantasme*, il m'a souri et enlacé, puis il a pleuré à chaudes larmes, appréciant la tendresse qu'il voyait en moi malgré le fait qu'il m'avait agressé avec la plus grande violence. Lorsque Ned a ouvert les yeux, il m'a vu et a dit "bonjour"; comme s'il retrouvait un ami perdu depuis longtemps.

Valérie est arrivée en séance de thérapie accablée par les innombrables difficultés résultant d'un changement décisif dans sa vie. Les questions conflictuelles étaient: quelles personnes avertir?, jusqu'à quel point discuter avec certaines personnes et pas avec d'autres?, comment les gens allaient-ils réagir à sa décision?, et quel style d'interaction devait-elle assumer avec eux? En poursuivant la description de toutes ces éventualités, elle a commencé à y répondre à sa manière coutumière, qui était de se mettre comme elle disait en "pilotage automatique", c'est-à-dire se fermer jusqu'à son niveau de fonctionnement minimal: attitude raidie, respiration limitée et peu consciente, vision presque floue. Je lui ai demandé de fermer les yeux et d'amplifier sa respiration en visualisant une scène de plage où son souffle pourrait venir comme les vagues: lentement, continuellement, rythmiquement, sans crispation. Il devint rapidement plus évident que les épaules tendues de Valérie limitaient sa respiration. C'est pourquoi je lui ai demandé de faire de la place pour sa respiration en étendant ses bras le long du dossier du fauteuil où elle était assise. En faisant cela, son visage s'est illuminé et sa respiration est, en effet, devenue profonde et rythmique. Elle a dit que le *fantasme* des vagues s'était élargi lorsqu'elle avait déplacé ses bras. À présent, elle voyait un grand ressac et de puissantes vagues déferler sur une plage de cailloux; l'eau recouvrait certains cailloux, en faisait rouler d'autres, tandis que sur d'autres encore elle courait allègrement. Valérie montrait avec ses bras le mouvement des vagues en expansion ainsi que la façon dont ceci s'accordait avec sa respiration maintenant libérée — en expansion lorsqu'elle inhalait, se repliant lorsqu'elle exhalait. Elle a ouvert les yeux après quelques minutes et a remarqué avec un calme profond qu'elle se sentait à présent avoir l'envergure et la force nécessaires pour affronter les conséquences de sa récente décision: elle n'avait plus besoin de se fermer pour aborder des questions épineuses.

Rêves

Le travail sur les rêves occupe une place spéciale dans l'éventail des *expérimentations* dont nous parlons. Le rêve est le levain de l'*expérimentation*. Pour donner vie au rêve dans le vécu thérapeutique, Perls a inventé plusieurs techniques pour en actualiser le récit et l'achèvement.

Tout d'abord, il demandait aux clients de raconter leurs rêves comme s'ils se déroulaient dans le présent. Au lieu de déclarer: "Je suis entré dans une vaste pièce où se trouvait un groupe de personnes...", il fallait dire: "J'entre dans une grande pièce, j'y trouve un groupe de personnes..." Cette simple astuce linguistique plonge le sujet dans son rêve avec beaucoup plus de force que s'il parle à *propos* du rêve.

Plus important encore, on aide le sujet à endosser les diverses parties de son rêve comme autant d'aspects de sa propre existence, c'est-à-dire à vivre son rêve comme un événement actuel et non comme une histoire passée, et à le voir comme une *action* plutôt que comme une base d'interprétation. Le rêve devient ainsi le point de départ d'une *expérience* nouvelle.

Perls considérait le rêve comme une *projection*, c'est sans doute l'aspect le plus connu de sa manière de le travailler. Cela signifie que tous les composants du rêve, grands ou petits, humains et non humains, sont des représentations du rêveur. Perls³ dit: "Je pense que chaque partie de votre rêve est une partie de vous-même, pas seulement les gens mais aussi tout le reste, les objets, les humeurs. Voici mon exemple préféré: un homme rêve qu'il quitte son bureau et se rend à Central Park, il traverse le sentier pour cavaliers et entre dans le parc. Je lui demande: "Joue à présent le rôle du sentier." Il répond avec indignation: "Comment? Et laisser n'importe qui me chier et me cracher dessus?" Vous voyez, il s'était réellement identifié. Je laisse le client jouer tous les rôles parce que c'est uniquement en jouant les rôles à fond qu'une totale identification est possible. Or, l'identification est l'antidote de l'aliénation. Aliénation signifie: Ce n'est pas moi, ça c'est autre chose, quelque chose d'étranger, quelque chose qui n'a rien à voir avec moi. On bute souvent sur une solide résistance quand on demande à quel-

3. Frederick S. Perls, *Rêves et existence en gestalt thérapie*, Paris, éd. EPI, 1972. 244 p.

qu'un de jouer la partie aliénée. On ne veut pas récupérer, résumer les parties de sa personnalité qu'on a refoulées. C'est ainsi que nous nous sommes appauvris... Si nous pouvons redonner vie à ces parties, nous avons beaucoup plus à assimiler. Toute ma technique se développe dans le sens: jamais, jamais d'*interprétation*. Rien que *réfléchir*, renvoyer la balle (backfeeding) et donner au sujet la possibilité de se découvrir lui-même."

Les travaux ultérieurs de Perls sont dominés par cette conception du rêve en tant que *projection*, beaucoup de ses démonstrations et de ses discussions théoriques avaient pour but de montrer comment le rêveur se projette dans son rêve.

Cependant, considérer le rêve comme une *projection* n'est qu'une des perspectives possibles, aussi précieuse soit-elle? Nous désirons amplifier le travail sur le rêve. Nous voulons tirer profit de l'occasion offerte par le rêve pour explorer les possibilités de contact du rêveur ainsi que le pouvoir créatif du rêve dans l'interaction entre le rêveur et le praticien, ou entre le rêveur et les membres du groupe, ou entre le rêveur et des aspects de sa propre existence qui ne sont pas simplement des parties projetées de lui-même. Après tout, la vie, comme dans les rêves, est bien plus qu'une *projection*. Si je rêve d'un sentier pour cavaliers, je puis en effet m'y identifier, projetant une partie de moi-même sur lui. Mais je peux aussi prendre *contact* avec le sentier en tant que tel, être en concordance avec sa nature de sentier.

En fait, c'est la relation entre l'aptitude à s'identifier aux aspects de soi-même répercutés par le sentier, d'une part, et d'autre part, un respect sain pour ce que le sentier est en soi qui donne au travail sur le rêve sa qualité dynamique. Si un homme aime les sentiers, il ne verra pas d'objection à avoir des traits communs avec les sentiers. Mais s'il reste piégé dans son propre refus de se laisser chier dessus, il ne pourra pas percevoir certaines qualités éventuelles des sentiers: la direction qu'ils prennent, leur allure nonchalante, leur beauté, etc. Qui plus est: il ne pourra pas prendre *conscience* des engagements que de telles qualités pourraient avoir dans sa propre vie.

Bien que Perls ait mis les aspects projectifs du rêve en exergue, il considérait le *contact* comme un aspect tout aussi important de son travail thérapeutique.

Certaines personnes sont effrayées à l'idée qu'elles sont toutes les parties de leur rêve. Beaucoup d'autres, cependant,

cèdent volontiers à la fascination qu'exerce une telle perspective ainsi qu'à l'imagerie poétique de celle-ci. Dans *Rêves et existence en gestalt-thérapie*⁴, les rêveurs glissent aisément dans le drame. Linda, par exemple, voit rapidement les connexions qui existent entre elle et les parties du rêve qu'elle met en scène. Il y a un lac jadis fertile et nourricier mais à présent desséché et improductif. Linda va chercher un trésor au fond du lac mais elle ne trouve qu'une vieille plaque minéralogique, inutile, abandonnée. En jouant ces parties-là du rêve, elle découvre qu'elles représentent sa propre existence. Le lac qui semble se dessécher comme la fertilité de Linda s'enfonce en réalité dans la terre et abreuve la région environnante, donnant à celle-ci une vie nouvelle. La plaque d'immatriculation, anachronique, jetée, est le besoin désuet de Linda de recevoir la permission de réaliser la créativité qui se trouve au coeur de son être. Dans le même livre précité, Meg se reconnaît aisément sous les traits du serpent à sonnettes. Comme ce serpent, elle s'attache sinueusement mais reste ambivalente face à l'intimité avec les gens: si l'on s'approche trop d'elle, elle attaque.

Pour certaines personnes, notamment celles que certains aspects du panorama onirique effraient, l'optique *projection* constitue un soulagement. Quelqu'un peut, par exemple, rêver qu'il est aspiré dans le tourbillon d'un cyclone: il est victime sans défense des éléments déchainés et implacables de la vie. Quelles que soient ses raisons pour abdiquer ainsi de sa propre force, il découvrira avec soulagement qu'il ne doit pas être *seulement* la victime du rêve, qu'il est *aussi* le puissant cyclone. Les forces abrasives du rêve, comme de la vie, paraissent plus maniables lorsque le conflit des forces en présence se déroule en nous plutôt qu'entre nous et un monde menaçant. Revendiquer la maîtrise de sa propre vie est une position encourageante, même s'il faut affronter des contradictions internes.

En outre, en reconnaissant les liens existant entre lui-même et les multiples aspects de son rêve, le sujet élargit également le sens qu'il a de sa propre multiplicité, étend l'*expérience* qu'il a de lui-même et prend la place centrale de son monde au lieu de fractionner ce dernier arbitrairement ("Le monde du dehors et moi — jamais nous ne nous rencontrerons"). Ce nouveau moi élargi produit l'énergie nécessaire à l'apparition dynamique de toute une gamme de nouveaux matériaux intrapersonnels. L'image stagnante et sans

4. Frederick S. Perls, *Rêves et existence en gestalt thérapie*, op. cit.

vie que nous avons de nous-même, dont les traits contradictoires semblent devoir être niés, cède la place à la liberté de chercher de nouveaux modes d'intégration de notre propre complexité.

Bien qu'il soit possible d'examiner le rêve uniquement comme une *projection*, il s'agit plus d'une façon de parler que d'un dogme théorique. Le gestalt-praticien dispose d'une série de possibilités. Il choisit celles qui lui semblent les plus efficaces dans un travail sur les données oniriques. Ce choix peut dépendre du client, qui travaille, par exemple, mieux à partir d'un certain point particulier; ou bien le choix dépendra du praticien lui-même, qui emploiera ses compétences particulières d'une façon qui soit compatible avec son style personnel.

Dans la perspective théorique globale, le rêve est bien plus que la *projection* des divers aspects du dormeur. C'est une scène où le *contact* peut être activé, de sorte que c'est l'*existence* actuelle du rêveur qui est représentée. Ces *contacts* prennent toutes les formes qu'un *contact* peut avoir: certains sont effrayants; d'autres, désespérants; d'autres encore sont agréables, déroutants, poignants, pratiques. Ainsi, une femme rêve qu'elle saute d'un tremplin élevé dans une piscine qui se vide à mesure qu'elle s'approche de l'eau. L'exploration réalisée dans le travail sur le rêve est allée dans de multiples directions. En mettant son rêve en scène, la femme en question a parlé à la piscine truquée, elle a joué le rôle de l'eau qui se retire, elle a plongé du tremplin, elle est devenue la piscine à nouveau remplie d'eau scintillante et est finalement devenue un personnage solitaire qui sort secrètement la nuit pour aller nager dans la piscine inoccupée. Par le truchement de tous ces déguisements, elle a appris des choses ignorées sur sa propre sexualité, éphémère, inconstante et secrète mais également pleine et rayonnante.

Pour montrer la façon dont la *projection* et l'épanouissement du *contact* s'entremêlent, nous allons raconter un des travaux sur rêve de Perls lui-même. Nous verrons que Perls travaillait aussi bien avec le *contact* qu'avec la *projection*. Voici le rêve de Jeanne⁵.

Le rêve débute dans le métro de New York. Jeanne découvre un plan incliné boueux et glissant qui s'enfonce dans la terre. La mère de Jeanne, qui est morte, est là; Jeanne fabrique un toboggan à partir d'une vieille boîte de carton et glisse le long de la pente, sa mère derrière elle.

5. Frederick S. Perls, *Rêves et existence en gestalt thérapie*, op. cit.

274

275

Perls entame le travail sur le rêve par quelques remarques qui orientent Jeanne et l'encouragent à accepter d'examiner le rêve. "Jeanne pourrais-tu nous raconter ton rêve de nouveau? Vis-le comme s'il s'agissait de ton existence, et vois si tu peux mieux comprendre ta vie." Lorsque Jeanne dit sa peur de descendre, Perls lui suggère de parler de la pente et la met *en contact avec le cadre du rêve*, ne traitant plus ce rêve uniquement comme une *projection*. Ensuite il utilise les possibilités de *projection* du rêve en demandant à Jeanne de jouer le rôle de la pente. Celle-ci est rapidement acceptée comme *projection*. Jeanne fait *l'expérience* de sa propre faiblesse. Son rire trahit un certain refus de cette découverte mais, dans l'ensemble, elle ne semble pas trop ennuyée d'avoir une nature fuyante. Avancé dans son rêve, Jeanne découvre le vieil emballage de carton. Perls lui demande de jouer ce rôle-là. Ici, Jeanne exprime une de ses valeurs: elle peut être utile même si elle a l'air d'être un "reste". Elle approfondit ce thème et découvre qu'elle désire qu'on "s'asseye sur elle et l'écrase". En lui demandant de répéter ce qu'elle vient de dire et de s'adresser au groupe, Perls accentue la conscience que Jeanne a d'elle-même et la met *en contact avec les autres personnes présentes*. En parlant, Jeanne fait les gestes de quelqu'un qui donne des coups. Perls lui demande qui elle frappe, il met le doigt ainsi dans l'engrenage de la répression de la colère que Jeanne a retournée contre elle-même (*rétroflexion*). Lorsque Jeanne répond qu'elle se frappe elle-même, Perls va au-delà de la *rétroflexion*. Il lui demande qui elle frappe *outré* elle-même et la met *en contact avec la cible extérieure de sa colère*, c'est-à-dire sa mère. Il lui fait prendre conscience qu'elle a un besoin frustré d'assumer la responsabilité de sa propre marche à travers la vie. "Maman, je (sourir) t'écrase! Et je vais t'emmenner, TOI, en promenade, ce n'est plus toi qui me diras où aller ou qui m'emmeneras partout où tu veux. (Criant): *Je t'emmène en balade avec moi!*" Perls réagit selon ce qu'il perçoit lui-même dans cette déclaration et utilise le *contact qui existe entre Jeanne et lui-même* comme élément crucial d'interaction: "J'ai eu l'impression que tu en disais TROP pour être convaincante." Donc, en exprimant ses propres perceptions, Perls exprime la peur secrète mais toujours agissante que Jeanne éprouve à l'égard de sa mère. Il demande à Jeanne de *parler à sa mère*. Elle dit: "Maman, j'ai toujours peur de toi mais je vais tout de même t'emmenner en balade." Ceci est un *contact* jaillissant de la *prise de conscience* de sa

peur mais elle veut avancer. C'est un bon exemple de la façon dont une *prise de conscience* nette débouche sur l'*action*.

Le travail continue: Perls suggère à Jeanne d'éviter de se tenir debout sur ses jambes et de s'en remettre à l'appui offert par la boîte de carton ainsi qu'à la pesanteur. Il lui demande pourquoi elle refuse d'avoir des jambes. Jeanne reconnaît que si c'était bien sa mère qui lui interdisait de se tenir debout sur ses jambes, elle avait cependant elle-même repris cette répression à son compte et avait continué à s'opprimer même après la mort de celle-ci. Perls demande à Jeanne de s'adresser à sa mère comme une femme de 31 ans et non plus comme une enfant.

Jeanne: Je peux me tenir debout sur mes propres jambes. Je peux faire tout ce que je veux et je *sais* ce que je veux faire. Je n'ai pas besoin de toi. En fait, tu n'étais même pas là quand j'avais besoin de toi. Alors, qu'est-ce que tu as à traîner par ici?

Perls: Peux-tu lui dire adieu? Peux-tu l'enterrer?

Jeanne: Je peux le faire à présent parce que je suis au fond de la chute et, lorsque je suis au fond, je me relève. Je me lève et je me promène dans cet endroit magnifique.

Perls: Peux-tu dire à ta mère: "Adieu maman, repose en paix?"

Jeanne: Je crois avoir fait cela dans le rêve. Adieu maman, adieu.

Perls la guide vers l'achèvement de la situation incomplète à l'égard de sa mère et c'est ce contact qui déclenche les larmes de Jeanne, car c'est dans le contact que la stimulation véritable survient.

Perls: Parle, Jeanne. Ça va très bien quand tu parles à ta mère.

Jeanne: Adieu, maman. Tu n'es pas coupable de ce que tu as fait. Tu ne savais pas ce que tu faisais. Ce n'est pas ta faute si tu as d'abord eu trois garçons, puis moi. Tu voulais un garçon de plus. Moi, tu ne m'as pas voulue, et tu te sentais si triste quand tu as découvert que j'étais une fille. Tu as essayé de me faire des avances, c'est tout. Ce n'était pas nécessaire de m'étouffer. Je te pardonne, maman. Repose-toi, maman.... Je peux m'en aller à présent. Bien sûr que je peux...

Perls: Tu retiens toujours ta respiration, Jeanne.

Il est important de prêter attention au corps de l'individu. En retenant sa respiration, Jeanne neutralisait ses sensations et interférait dans sa mobilité personnelle.

Jeanne: "En es-tu sûre, Jeanne?" — Maman, laisse-moi aller...

Perls: Qu'est-ce qu'elle répond?

Jeanne: "Je ne peux pas te laisser aller."

Perls: Eh bien, dis ça à ta mère.

Ici Perls l'aide à déjouer sa *projection* et l'amène à s'identifier au *processus* "s'accrocher", au lieu d'imputer ce *processus* à sa mère seule.

Jeanne: Je ne peux pas te laisser aller?

Perls: Garde-la... tu détiens le contrôle.

Jeanne: Maman je ne peux pas te laisser aller. J'ai besoin de toi. Non, je n'ai *pas* besoin de toi.

Perls: Mais tu la regrettes encore, n'est-ce pas?

Jeanne: Un peu, Quelqu'un était là. Bon, quelle importance, s'il n'y a personne? Et si tout est vide? Et sombre? C'est vide et sombre, c'est magnifique. Je te laisserai aller. Je te laisserai aller, maman. (DouceMENT) Je t'en prie, pars.

Dans ce travail, Jeanne a posé les premiers pas vers l'achèvement de ses *projections* à propos de sa mère. Elle a entrevu son propre refus de laisser partir sa mère et a découvert que l'apogée de son contact avec sa mère — l'adieu — a laissé un vide dans sa propre vie, vide qu'elle a pu ressentir comme terrifiant mais magnifique, du moins à cet instant.

Passant adroitement d'un éclairage du rêve à l'autre, Perls a donné à cette *expérience* de l'ampleur et de la profondeur. Il traite le rêve comme une *projection*, puis il s'occupe de la *conscience* que Jeanne a de ses propres sentiments actuels, puis encore des *sensations* corporelles de Jeanne et enfin, avec un maximum de force, du plein *contact* de Jeanne avec sa mère. Dans tous ces développements est sous-entendu le sens inexprimé du *contact* entre Jeanne et Perls, *contact* qui a appuyé et renforcé le flot émergent du travail libérateur sur le rêve.

Ces changements successifs dans l'éclairage de la situation font partie d'un des grands apports de la méthode gestaltiste: la souplesse avec laquelle le praticien peut choisir de se concentrer sur le *thème* qui lui semble opportun, compte tenu tant de lui-même que du client et du *moment présent*. L'éventail des possibilités accessibles pour le praticien dépend toujours d'une réponse sensible à l'interaction présente. Ce n'est en aucun cas l'utilisation stéréotypée de la *prise de conscience*, du travail corporel ou d'astuces linguistiques. Certaines personnes disposant d'une grande gamme de

comportements et de perspectives peuvent facilement entamer l'*expérience*. D'autres sont immobilisées par l'impression d'affronter une *expérience* imaginaire ou par le malaise qu'elles éprouvent à mettre en scène une facette particulière de leur vie. Nous ne voulons pas mettre sans discernement les gens dans un moule préfabriqué, ce que nous voulons c'est offrir à chaque individu le moyen qui lui permettra de travailler au mieux. La personne qui ne peut développer un *fantasme* visuel pourra peut-être développer un contact dense avec le praticien. Une autre qui ne travaille pas bien avec les rêves pourra, par contre, être capable de parler à un individu qu'elle imagine visuellement assis à l'autre bout de la pièce. La technique et les perspectives sont suffisamment riches pour permettre la diversité dans le style ou les préférences personnelles. En utilisant toute cette gamme, le gestalt-praticien peut aller souplement d'un aspect à l'autre de l'expérience thérapeutique.

Jusqu'à présent, nous avons envisagé le rêve comme un moyen inné d'explorer notre propre nature. Nous n'avons souligné que le rêve et ce que le rêveur lui-même fait de ce rêve dans son travail. Cependant, le rêve peut également être utilisé comme point de départ du décryptage des relations qu'un individu entretient dans l'instant avec les autres membres du groupe, avec le praticien, ou avec une position existentielle.

Prenons comme exemple un homme qui, en rêve, voit un gros crapaud prêt à sauter l'observer sans arrêt. Cette menace agace le rêveur et le distrait des autres événements du rêve dont il ne se rappelle que peu de choses. Le praticien peut décider d'éclairer l'inconfort que le rêveur ressent lorsqu'on l'observe en lui demandant de décrire sa perception du groupe pendant qu'il raconte son rêve. Le rêveur répond que les membres du groupe ont l'air très vigilants et attentifs. Le praticien demande à l'homme d'exprimer ce qu'il a envie de dire au groupe. Il dit: "J'aimerais que vous ne m'observiez pas avec autant d'attention." Le praticien demande pourquoi l'homme n'apprécie pas une telle attention. Celui-ci répond qu'il craint que les autres voient quelque chose de lui qu'il ne veut pas montrer. Ensuite, on peut demander à cet homme d'imaginer ce que chaque membre du groupe voit en l'observant, ou bien de vérifier avec eux ce qu'ils voient. Chaque option peut être le départ d'un processus d'interaction qui mettra en exergue l'impression du rêveur d'être surveillé, ainsi que sa peur de se voir brusquement attaqué. La nature des développements ultérieurs est imprévis'

278

Le rêveur peut choisir un interlocuteur précis au regard d'entomologiste et établir le *contact* avec celui-ci dans le sens qu'il veut jusqu'à ce qu'il sente un certain apaisement de sa peur et une diminution de la menace. Le rêveur peut renverser les rôles et examiner les membres du groupe l'un après l'autre, explorant son propre voyeurisme projeté, ou encore affrontant son propre refus de voir quelque chose de menaçant dans l'autre personne. Peut-être le rêveur découvrira-t-il qu'un travail est resté inachevé dans le groupe, datant d'une période où il estimait qu'on l'attaquait. Quelle que soit la direction prise par l'*expérience* onirique, cette direction reste naturellement en concordance avec la relation entre le rêveur et les autres, entre le rêveur et la *conscience* qu'il a de lui-même, entre le rêveur et sa position vis-à-vis du monde. En menant son travail à bonne fin, le sujet se sentira peut-être moins vulnérable face à la menace d'une surveillance ou d'une attaque et plus libre d'observer et d'être observé avec moins de déformations et de camouflage. Le travail sur le rêve lui-même ne peut donc jamais, en un certain sens, vraiment retourner vers le rêve en soi; il répond plutôt au message *existentiel* que le rêve apporte à propos de la vie du rêveur tout comme le travail pourrait répondre aux remarques, aux mouvements ou aux histoires du sujet. Le travail sur le rêve est une des expressions qui illuminent l'*expérience* individuelle.

Joseph Zinker⁶ a inventé un prolongement du travail sur le rêve qui va également au-delà du rêve en soi. Zinker utilise le travail du rêve comme théâtre où les membres du groupe jouent les divers rôles en question. Ceci offre aux membres du groupe une série d'occasions de mettre en scène une facette du rêve qui soit liée non seulement au rêveur mais aussi à leur propre vie. Le rêveur peut attribuer les rôles, les gens peuvent aussi être volontaires. Le rêveur peut donner des directives quant à la façon dont il veut voir le rêve mis en scène. Il peut aussi laisser libre cours aux autres participants, et s'accorder seulement sur leur manière d'appréhender les particularités du rêve qu'il a raconté. Zinker souligne qu'une telle approche est très intéressante parce qu'elle nécessite la participation du groupe alors que généralement ce dernier est relégué dans un rôle d'observateur.

Voici un exemple de la mise en scène par un groupe d'un rêve décrit par Zinker. Le récit onirique comprend la phrase: "Je vois

6. Joseph Zinker, "Dreamwork as Theatre", *Voices*, vol. 1, no 2, été 1971.

ma mère s'approcher et je sens un étrange malaise dans ma poitrine." Deux membres du groupe se proposent pour jouer les rôles. L'un choisit de jouer à l'enfant maladif, au garçon présenté comme atteint d'emphysème. L'autre, une femme d'âge moyen, se porte volontaire pour jouer le rôle de la mère dominatrice. Ces deux personnes se sentent de toute évidence impliquées dans ce genre de situation. Voici un fragment de l'échange.

Garçon: Tout au long de ma vie, j'ai eu besoin que tu prennes soin de moi mais à présent je commence à sentir ton étouffement... Je veux dire, je commence à me sentir étouffé. Je sens que tu m'étrangles à mort.

Mère: Lorsque tu étais petit, tu étais maladif et j'ai essayé de te protéger contre les difficultés superflues...

Garçon (l'interrompant): Oui, mais quand j'avais sept ans, j'avais peur d'aller à l'école et je vomissais quand j'y étais obligé.

Praticien: John, comment ça va avec ton estomac pour le moment?

Garçon: Ça va, mais je me sens toujours étranglé par elle.

Praticien (à la mère): Myra, mets tes mains autour de son cou, et serre un peu... Mets-le en contact avec la suffocation.

Mère (s'exécutant): Je veux seulement prendre soin de toi.

Garçon (arrachant les mains de sa mère et toussant): Fiche-moi la paix! Laisse-moi vivre! (Il a l'air d'avoir pour la première fois de sa vie respiré pleinement.)

Un membre du groupe: Elle ne t'entend pas.

Garçon (criant): Fiche-moi la paix, laisse-moi respirer, laisse-moi vivre ma propre vie! (Haletant.)

Un autre membre du groupe: Je veux partager le rôle de Myra. (au garçon) Si je te laisse exister, si je te laisse aller, est-ce que tu vas me détester toute ma vie durant?

Mère (complétant la déclaration): Si je pouvais sentir que tu m'aimeras après ton départ, ce ne serait pas difficile.

Garçon: J'ai besoin que tu m'aides à partir. Je t'aimerai toujours mais différemment... Comme un homme, un homme solide, non plus comme un handicapé.

(Les deux personnes s'embrassent spontanément. Myra pleure parce qu'elle comprend qu'elle devra parler à son fils qui a abandonné ses études et est rentré à la maison, six mois auparavant.)

Peu de personnes ont directement participé à ce passage du travail sur rêve. Néanmoins, les possibilités d'engagement du

groupe entier sont évidentes. Les rêves peuvent contenir des rôles multiples surtout lorsqu'interviennent des objets inanimés — qui sont des témoins de la nature du rêveur, aussi valables que les objets animés. Dans un de mes groupes, Bud, jeune étudiant prêt à abandonner ses études, raconte le rêve où il essaie d'entrer dans un grand immeuble. Lorsque Bud s'approche du bâtiment, un personnage sinistre vêtu d'une cape essaie de le dissuader d'entrer. Bud ne cède pas, dépasse l'homme à la cape, monte les escaliers et entre dans le bâtiment où il prend l'ascenseur jusqu'au dernier étage afin de raconter à quelqu'un ce qu'il a vu à l'entrée. Mais il n'y a personne pour répondre à ses récriminations. J'ai demandé à Bud de confier au groupe les diverses parties de son rêve et de dire à chacun quels sont les éléments de base de son rôle, tout en laissant aux acteurs la possibilité d'improviser en cours de route. Un homme s'est mis à jouer le rêveur, exprimant uniquement le désir d'entrer dans le bâtiment; c'est tout ce qu'il sait et veut savoir. Il résiste obstinément aux avances et aux arguments de l'homme à la cape qu'un autre membre du groupe interprète comme un personnage astucieux, alerte, comploteur. Un troisième joue les escaliers avec une précision méticuleuse: sur les escaliers on peut monter ou descendre, les escaliers restent indifférents. L'ascenseur patient et résigné bouge selon un programme prédéterminé. Le dernier étage, en position supérieure et sûre, se désintéresse totalement du mécontentement de Bud. Pendant que le groupe met le rêve en scène, je demande à Bud de parler lui-même aux acteurs; en faisant cela il reconnaît une part de lui-même en chacun d'eux. Il y a sa volonté têtue de réussir ses études, d'atteindre le sommet de son métier, où, pense-t-il, il serait suffisamment fort pour faire le genre de travail correspondant à son désir profond mais avec certains doutes quant à la concordance parfaite entre ce travail et ses objectifs réels. Il y a aussi son désir, sournois et inquiétant, de laisser tomber. Il y a son mécontentement à l'égard de l'aspect mécanique et "conforme" de son rôle d'étudiant, déterminé non par ses valeurs et ses directives, mais par celles d'autres gens. Cependant, en conclusion de ses entretiens avec les rôles du rêve, Bud comprend qu'il ne veut pas quitter l'université, qu'il peut assumer sa décision et poursuivre ses études en toute intégrité.

Ce drame spécifique est intéressant en soi. Il accentue en outre la flexibilité et la valeur théorique du dépassement des facettes purement projectives du rêve et la confrontation avec un monde actif.

Ici, où les gens et les choses se comportent de façon imprévisible et prennent souvent des directions surprenantes qui leur sont propres, le rêveur dépasse ses propres *fantasmes* à propos de la nature des gens et du monde extérieur.

Travail à domicile

Bien que cela puisse déclencher une transformation puissante, quelques heures par semaine ou quelques week-ends par an représentent peu de chose pour croître et se développer. Par-delà les séances thérapeutiques, il faut encourager un niveau d'impact plus important. En fait, seules les expériences continues de notre vie courante peuvent donner une consistance réelle aux nombreuses possibilités dévoilées en thérapie.

Tout peut valoir de multiples séances thérapeutiques: un nouveau mariage, un nouvel emploi, un enfant de plus, une nouvelle relation sexuelle, etc. Dans la vie de tous les jours, un mauvais choix peut évidemment avoir des conséquences pénibles. Mais ce serait une solution médiocre que d'éviter les ennuis éventuels car cela équivaldrait à refuser du même coup les occasions majeures de croissance.

Notre but est d'apprendre à l'individu à se sentir prêt. Si une action se révèle être une erreur, cette erreur — identifiée, comprise et clairement perçue — a souvent beaucoup plus de chances de devenir un élément de croissance que lorsqu'on attend un moment idéal de décision.

Le danger qu'il y a à prendre des décisions importantes a abouti à une séparation entre l'*expérience* rééducative et thérapeutique d'une part, et la vie quotidienne d'autre part. Malgré tout, il reste encore de nombreuses occasions de mener des *actions* moins capitales. Ce que nous appelons le "devoir de classe" n'entraîne donc pas toujours les confrontations cruciales inhérentes aux grandes décisions, mais il peut tout de même rendre le travail thérapeutique et rééducatif plus vaste que si ce travail se limitait uniquement à ce que le client peut se permettre, en temps et en argent. Au lieu d'avoir une ou deux séances thérapeutiques par semaine, le client peut en avoir autant qu'il le veut en explorant sa conscience et ses propres actions avec l'aide éclairée du praticien en l'occurrence absent. Imaginez l'impact que la thérapie aurait si l'on consacrait autant de temps à ce qu'on a appris en séance thérapeutique qu'on

282

283

consacre à apprendre à jouer du piano ou au golf, ou à taper à la machine, ou à faire du yoga!

Voici un exemple de travail à domicile. Un homme très paresseux, de type passif-agressif et même à la limite de la psychose, s'était donné comme travail à domicile de donner cinq coups de téléphone professionnels par jour. Cela lui semblait parfaitement possible bien que dépassant de beaucoup ce qu'il avait fait jusque-là. Dès le début, il a découvert certaines de ses *résistances*. Par exemple, il n'avait pas une idée claire de ce qu'il avait à offrir aux gens auxquels il téléphonait. Nous avons donc travaillé à clarifier ce qui était vague dans son esprit. Par ailleurs, il redoutait la fin des conversations; lorsqu'il devait quitter les gens, il traînait toujours trop longtemps; dire "au revoir" au téléphone était encore plus difficile pour lui. Le problème que représentait le fait de prendre congé et de se sentir isolé des autres a été approfondi en thérapie, avec d'autant plus de piquant que des expériences réelles étaient en cours. À mesure que l'homme se sentait plus disposé à lancer ses appels téléphoniques, il a développé un sens plus riche de lui-même en tant que participant et créateur de sa propre vie professionnelle.

L'objection qui s'impose d'emblée à ce genre de "devoir à domicile" est qu'il peut être une copie conforme des exigences oppressives d'un environnement dont souffre précisément l'individu. Ce danger est minime lorsque le "devoir" est mis au point en tenant compte avant tout du *choix* de la personne et lorsque cette tâche est enracinée dans ses problèmes existentiels, palpables et réels. Au cours du développement de l'individu, le moment arrive où les exercices préparatoires et la théorie abstraite ne suffisent plus. Il y a des choses qu'il faut tout simplement *faire*, comme plonger du ponton après avoir reçu les instructions nécessaires. On aimerait bien sûr que la croissance idéale survienne sans effort et comme allant de soi. Ce n'est malheureusement qu'un *fantasme*, sauf peut-être pour quelques privilégiés. Lorsque quelqu'un doit divorcer, par exemple, aucune thérapie au monde ne pourra lui épargner les démarches nécessaires à cet effet. Shakespeare parlait des "pensées qui avortent et perdent leur qualité d'action". Perls utilise l'image de "masturbation mentale".

De même que les autres formes de *expérience*, le "travail à domicile" doit plonger dans la zone conflictuelle particulière de chacun. C'est un comportement débouchant sur l'avenir de l'indi-

vidu; il est fondé sur l'expérience thérapeutique mais enfonce ses racines dans un domaine où de nouveaux comportements s'avèrent indispensables. Les "travaux" sont de tous les genres possibles. On peut demander au client: de se vanter auprès de quelqu'un au moins une fois par jour, ne serait-ce qu'un instant; de sortir avec des jeunes filles moins âgées que lui; de raconter sa journée à son épouse; de mettre par écrit les *fantasmes* qui l'obsèdent au moment du coucher; de noter chaque jour pendant une demi-heure tout ce qui lui passe par la tête, y compris les choses apparemment vaines; de demander à son père fortuné combien d'argent exactement il lui a donné; de décorer son appartement à grands frais; de mâcher la nourriture jusqu'à ce qu'elle soit liquide; d'écrire une série de phrases commençant par "je voudrais" et "j'aime", etc. Les possibilités sont infinies mais toujours liées à l'orientation qui émerge de la personne elle-même, et plaçant toujours celle-ci dans des situations où elle est obligée d'affronter les aspects d'elle-même qui bloquent sa mobilité ou sa lucidité consciente.

Voici un exemple de "travail" qui a joué un rôle important dans l'épanouissement d'un client. Ce dernier était torturé par une angoisse physique particulièrement localisée dans son anus, son scrotum, son pénis et son estomac. La douleur et les malaises le maintenaient en perpétuel déséquilibre; il était un client assidu des médecins dans l'espoir d'être soulagé de ses symptômes. Il se tracassait beaucoup pour ses études et se demandait s'il obtiendrait son diplôme. Il était extrêmement timide, surtout avec les femmes. Après sa thérapie, il a obtenu son diplôme et a eu des relations sexuelles plus que satisfaisantes. Il est devenu confiant et plein d'assurance quant à son avenir, alors qu'il avait été jusque-là totalement pessimiste à ce sujet. Ses ennuis physiques ont diminué et sont devenus occasionnels. Son "travail à domicile" n'a évidemment été qu'une petite partie de sa thérapie et il est impossible d'en évaluer la contribution dans l'ensemble de sa croissance. Mais elle a certainement été aussi importante que n'importe quel autre composant de notre travail ensemble. Lors des séances, cet homme constatait le fossé existant entre ce qu'il appelait "mon corps" et "moi". Je lui ai demandé d'écrire un dialogue se déroulant entre les deux parties. Vous verrez que, dans ce dialogue, il confère une identité à chacune des deux parties de lui-même. Au fil du dialogue, le "moi" absorbe une certaine quantité de l'énergie du "corps" et le sujet évolue vers l'intégration des deux parties de lui-

284

285

même, de sorte que celles-ci peuvent vivre ensemble. Voici le dialogue.

Moi: Bon, quand est-ce que ça va commencer?

Corps: Quand est-ce que quoi va commencer?

Moi: Tu sais bien: la souffrance, les symptômes physiques, tout ça.

Corps: Bientôt, l'année dernière, ça a commencé vers novembre, on a encore le temps, quand tu commenceras vraiment à faire des efforts pour réussir tes examens, alors je m'y mettrai, tu souffriras, c'est sûr!

Moi: Mais pourquoi fais-tu cela? Je suis bon, je te traite bien. Je suis comme une mère poule pour toi. Je me soucie de toi, je cours, au moindre malaise, vers ces fichus médecins que je méprise. Pourquoi me fais-tu tellement mal? Chaque année, c'est pire; je ne peux plus rien supporter de plus que l'année dernière!

Corps: Je le fais parce que... tu dois souffrir, peut-être... Je ne te dirai jamais vraiment pourquoi, tu dois souffrir, ça fait partie de ton lot... mais aussi, et c'est beaucoup plus important, tu es un *misérable imbécile* et tu n'auras jamais ce foutu diplôme! Comment peux-tu croire maintenant, après tout ce temps, que tu pourras mener quelque chose à bon terme, que tu pourras réussir! Pauvre con! Tu ne sais rien! Rien! Tu seras toujours dans les nuages à essayer de comprendre, de me comprendre!

Moi: C'est vrai, j'ai eu des difficultés, j'ai pataugé pas mal, mais cette fois-ci je veux *vraiment* aboutir, je veux ce diplôme. J'aime la sociologie! Et je veux enseigner; de toute façon, c'est la dernière chose qui me reste, je mise tout sur cette carte-là! Je me sens bien maintenant, qu'en penses-tu, j'essaierai d'être moins brouillon cette année, je ne m'infligerai plus autant de pression. Alors quoi? Peux-tu attendre?... Je me sens assez optimiste à présent, parce que j'oublie la puissance de ta fureur, et mon impuissance à me défendre.

Corps: Sais pas... on verra...

Moi: D'accord! Va te faire foutre! Je t'aurai! Je t'ignorerai, j'irai jusqu'au bout, j'aurai ce sacré diplôme! Je souffrirai s'il le faut!

Corps: Espèce de con! Tu sais pertinemment bien à quel point tu peux être instable, je te serai courir tous les jours vers cet adorable service médical. Tu verras!

Moi: D'accord... Je sais que tu en es capable... en dernière analyse, je cède toujours parce que je panique. Écoute, marchons

ensemble... on se débrouille si bien dans d'autres domaines. L'athlétisme et le mouvement; je me sens "un" avec toi dans mes mouvements physiques, on y va! Ça marche! C'est épatant. Pourquoi ne pas geler toute cette histoire de souffrance? Pourquoi ne pas marcher ensemble? Qu'est-ce que ça coûte? Tu as raison! Je ne m'en sortirai pas tout seul! Tu me couillonnes (et tu m'as d'ailleurs frappé aux couilles aussi), alors viens! Finissons-en. Est-ce que c'est possible, oui ou non?

Corps: Sais pas. Pour dire vrai, je n'y comprends pas grand-chose moi-même, je suis poussé, incité à te harceler. Voyons... c'est compliqué. Je dois compulsivement t'empêcher d'atteindre un quelconque succès, une satisfaction.

Moi: Je m'en rends compte, comme s'il était exclu que j'obtienne ou réussisse quelque chose. Pourtant, j'ai eu du succès: au camp en athlétisme, à l'école, dans certains domaines interpersonnels. Pourquoi pas maintenant? *Je peux le faire!* Si tu me fiches la paix.

Corps: Ces autres questions étaient mineures, des trucs à court terme, pas de vrais engagements!

Moi: D'accord, je m'engage, ou je ne m'engage pas! Qu'est-ce qu'il y a de si important dans un diplôme et dans l'enseignement comparés à la vanité et aux limites de la vie?

Corps: Bon, d'accord, essayons, on va devenir un. Toi, tu essaies. Moi, j'ai toujours une dose d'inertie, un résidu de non-sens qui reste là, qu'il faut laisser là: de l'anxiété, quelques troubles physiques, mais que ça ne te bouleverse *pas*, ne réagis pas à ta réaction, ne lutte pas! Souffre un peu, d'accord. On dit que ça fait partie de la vie, et toutes ces conneries! En fait, ça pourrait être bon pour toi, j'essaie de te dire quelque chose quand je t'emmerde ainsi. Sens, nom de Dieu! Sens-le! Ne demande pas pourquoi, fais-le tout simplement, ou alors sois anesthésié. Si tu veux un jour te marier, aimer, il faudra être capable de ressentir des *deux façons* (souffrir/se sentir bien), mais ça c'est une autre histoire.

Ce travail à domicile tire sa valeur principale du fait que le sujet l'a fait lui-même au lieu de travailler le *thème* en session thérapeutique uniquement. Il a donné libre cours à son expression. En outre, le contenu spécifique était important pour lui; la confrontation entre les deux factions intrapersonnelles est allée au-delà du simple conflit obsessionnel, elle a abouti à une négociation en vue d'une inter-relation véritable ainsi qu'à la reconnaissance que l'intégration était sensée, qu'elle avait même déjà eu lieu dans certains

domaines, et qu'elle était essentielle dans le fonctionnement total de l'individu.

Le travail à domicile est un développement quasi inévitable de la thérapie. Les mobilisations survenant en thérapie ont, en effet, toujours des engagements dans le monde extérieur. S'il n'en était pas ainsi, la thérapie risquerait de se limiter à un passe-temps excitant et même passionnant mais mis entre parenthèses, comme un livre ou un jeu. Lorsque cela arrive, la thérapie peut être bien plus un obstacle qu'un stimulant pour la croissance.

Le principe du travail à domicile rejoint celui de l'auto-analyse. Horney et Perls, Hefferline et Goodman⁸ figurent parmi les premiers à nous avoir fourni des rapports sur l'auto-analyse. Les seconds auteurs ont proposé une série d'expérimentations dont beaucoup de gens qui les ont exécutées ont tiré des réactions profondes. Les auto-explorations profondes. Depuis peu, des programmes ont été commercialisés qui fournissent des instructions pour l'auto-analyse à domicile; de grands groupes de rencontres sont mis au point avec un minimum de surveillance; on projette d'utiliser plus en plus la télévision, les films, les enregistrements et les disques pour aider les gens à faire leur propre exploration thérapeutique. Tout cela constitue une extension naturelle de l'expérimentation et du travail à domicile. Le but est de guider le public dans la découverte personnelle de certains comportements, de certains sentiments. Grâce aux innovations techniques déjà disponibles et grâce à celles qui seront inventées, la propagation de l'impact thérapeutique peut se multiplier au-delà des limites connues à ce jour.

L'éthique psychothérapeutique sera alors au service de toute la population, au lieu de se limiter au groupe croissant mais restreint des explorateurs participants à ce jour.

Pour ce qui est des expérimentations, il importe de se rappeler que leur gamme est pratiquement illimitée et que leur valeur dépend du talent et de la sensibilité avec lesquels on s'y prend. Ce qui est offert actuellement, c'est un ensemble de techniques diversifiées qui contribuent à transformer la thérapie en un événement vivant actuel au lieu de la réduire à une discussion à propos de la vie.

7. Karen Horney, *Self Analysis*, New York, Norton and Co., 1942.
8. Frederick S. Perls, Ralph Hefferline et Paul Goodman, *Gestalt thérapie: technique d'épanouissement personnel*, Montréal, éd. Stanké, 1977, 308 p.

88e

L'expérience doit découler librement des expressions et de la prise de conscience de l'individu lui-même. Chaque expression, chaque prise de conscience possède une direction et empêche l'individu d'atteindre l'interrompue, produit une tension et empêche l'individu d'atteindre l'achèvement. Lorsqu'une direction nous intéresse, nous essayons de libérer ce mouvement pour qu'il traverse les barrières et parvienne à son point de repos naturel.

58 C

