

Revue
québécoise de

GESTALT

*Tragédie et poésie
de l'être humain*

*La gestalt,
une vision unifiante*



Les Éditions de l'AQG

VOLUME 4 • 2000

MISSION DE LA REVUE QUÉBÉCOISE DE GESTALT :

Éditée par l'Association Québécoise de Gestalt à l'intention de toute personne intéressée à la théorie, à la recherche et à la pratique de la Gestalt, la Revue québécoise de Gestalt a pour mission : de mettre en valeur l'originalité et la richesse de la pratique gestaltiste québécoise et favoriser la recherche et la réflexion théorique qui s'y rattachent; d'être un lieu de dialogue qui permet et stimule les échanges et les débats sur des thèmes pertinents à la théorie et à la pratique de la Gestalt; de favoriser la croissance et l'avancement de la Gestalt et de ses praticiens; de stimuler l'écriture au sein de la communauté gestaltiste québécoise.

COMITÉ DE RÉDACTION :

Janine CORBEIL
Marie-Claude DENIS
Diane DULUDE
Louise MIRON
Danielle POUPARD
Marité VILLENEUVE

COORDONNATION DE LA PUBLICATION :

Nicole FORTIER, coordonnatrice

MISE EN PAGE :

Chantal BOYER, graphiste

COÛT*:

Individu	\$25.00
Institution	\$40.00

* Frais de livraison en sus.

La Revue québécoise de Gestalt est publiée par
l'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE GESTALT.*

* ISSN 1206 5978

Dépôt légal – Bibliothèque national du Québec, 2000

Dépôt légal – Bibliothèque national du Canada, 2000

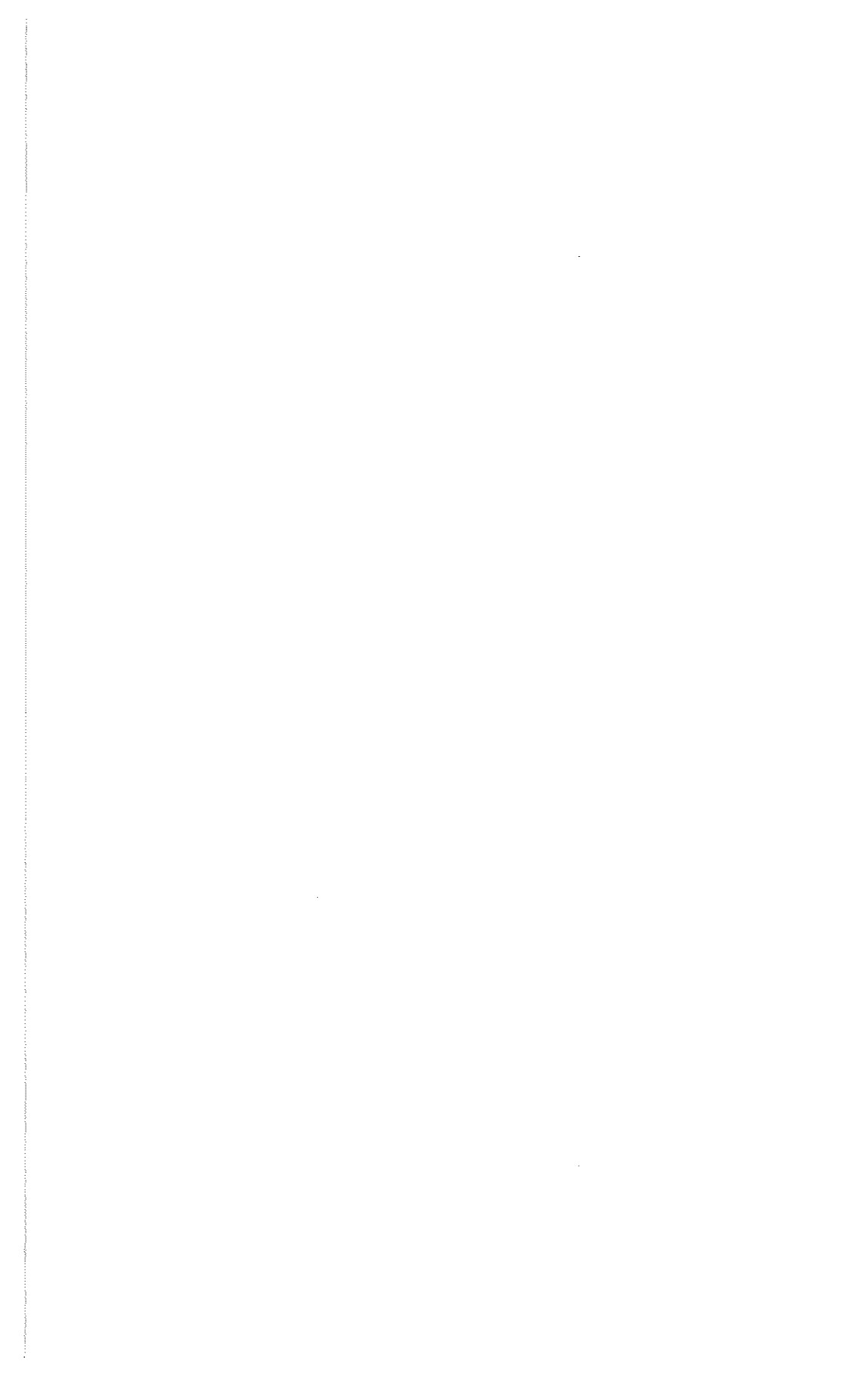
Copyright 2000. Revue québécoise de Gestalt

Revue
québécoise de
GESTALT



Les Éditions de l'AQG

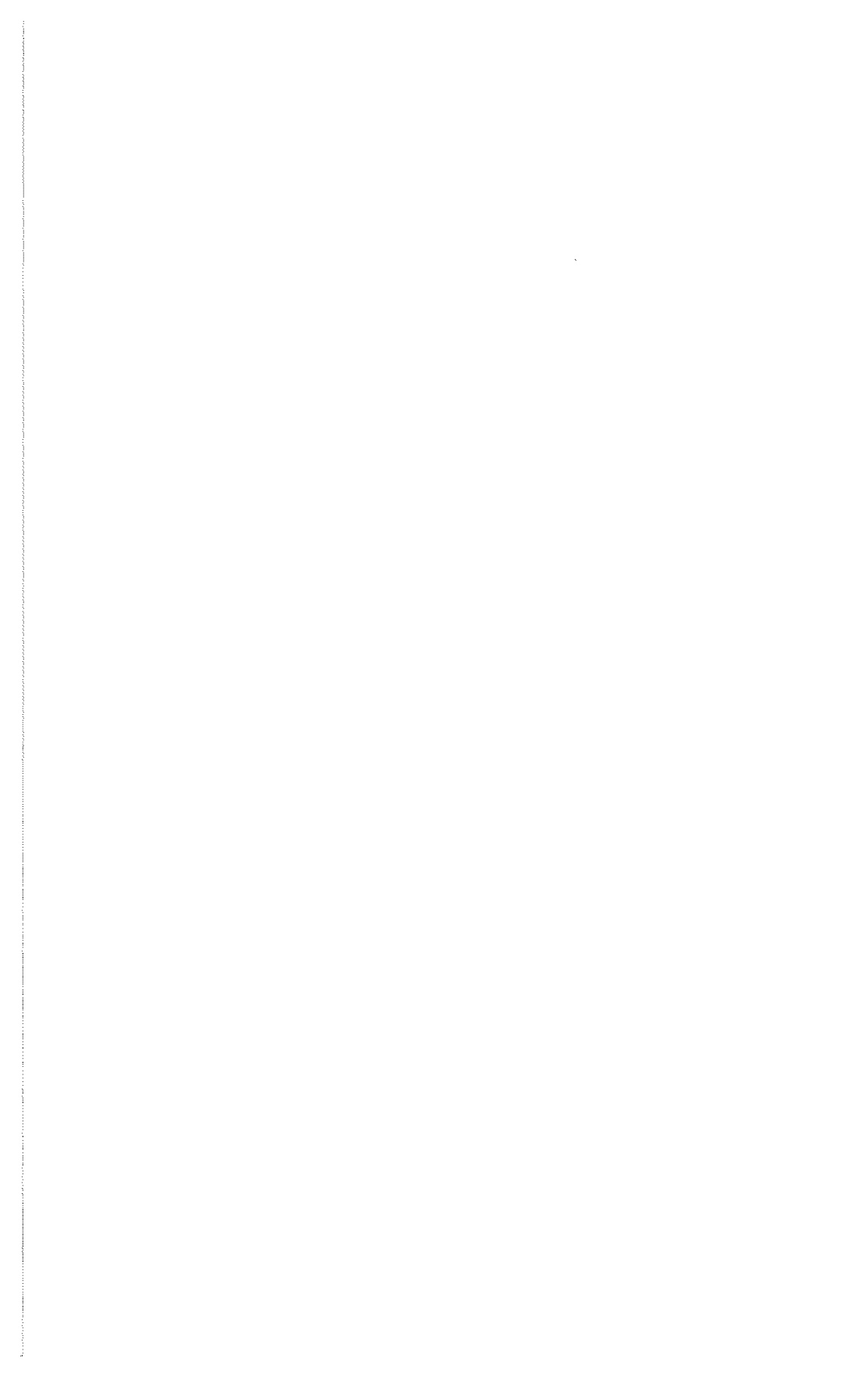
VOLUME 4 • 2000



La Revue québécoise de GESTALT

Volume 4 • Automne 2000

MOT DU PRÉSIDENT DE L'AQG	5
ÉDITORIAL	7
LE DESTIN : DES DIEUX DE L'OLYMPE À L'HUMANISME CONTEMPORAIN	10
Janine CORBEIL	
LA FEMME AU CŒUR GELÉ ET LA PRINCESSE AUX MAINS COUPÉES : Histoires d'estime de soi	31
Diane DULUDE	
ESQUISSE D'UN MODÈLE DU DÉVELOPPEMENT EN GESTALT	59
Gordon WHEELER (Traduction de l'anglais par Louise Miron et Danielle Poupard)	
PSYCHOTHÉRAPIE ET RÉPARATION Questions et réflexions issues de la pratique clinique de la psychothérapie gestaltiste des relations d'objet	84
Gaétane BOURDAGE	
LA LITTÉRATURE: Un soutien dans le contact avec l'expérience	101
Jean LEAHEY	
LE DESSIN DU RÊVE DANS LE TRACÉ DES CONTOURS DU CORPS : Une nouvelle méthode d'exploration du rêve	126
Gisèle ROBERT	
LANGUE DU COEUR, LANGUE DU CORPS	143
Marité VILLENEUVE	
RÉSUMÉ DE LECTURE	161
Louise DUBUC	
NOTES BIOGRAPHIQUES	164



Mot du président

Jorge VASCO

Président de l'Association québécoise de Gestalt

Cela fait une trentaine d'années que la Gestalt-thérapie a été introduite au Québec. Depuis, la petite communauté de gestaltistes a grandi et voilà douze ans que l'Association Québécoise de Gestalt voyait le jour. Aux pionniers se sont joints plusieurs autres intervenants issus et œuvrant dans des milieux divers. Chacun et chacune des gestaltistes québécois d'aujourd'hui, par son travail quotidien sur le terrain auprès des personnes, des groupes et des organisations, contribue à l'effort de questionner et de fertiliser la théorie et la pratique de la Gestalt-thérapie devant les enjeux de l'expérience humaine au tournant du deuxième millénaire.

Croyant que le processus de symbolisation est mobilisateur et potentiellement créatif, la Revue québécoise de Gestalt renouvelle encore une fois le pari de donner la parole à ceux et celles qui si généreusement ont accepté de partager leurs réflexions et leurs expériences, et qui du coup contribuent ainsi à l'avancement de la théorie et des applications de la Gestalt. De l'intervention et de la réflexion à l'écriture, voilà un processus complexe et ardu que nécessite des efforts considérables et dont les bénéfiques sont néanmoins tout aussi importants, pour les auteurs comme pour ceux et celles qui les liront. Il est un grand privilège de remercier, au nom des membres de notre association, le magnifique travail de ces écrivains et écrivaines. Je me joins aussi à ceux-ci pour souligner le précieux soutien et souci de rigueur du comité de rédaction sans lequel ce projet ne pourrait prendre forme.

Les articles du présent numéro nous inviteront une fois de plus à envisager les processus d'aide et les impasses des expériences humaines sous un regard nouveau. Ils sont la marque de la variété des points de vue et des expériences des gestaltistes d'ici et en quelque sorte le signe du dialogue que la Revue établit avec ceux et celles d'ailleurs. Nous souhaitons ardemment que la lecture de ces textes enrichisse et stimule la créativité et la portée de nos réflexions et actions futures. Et que d'autres se sentent encouragés de contribuer à l'avenir à ce que la Revue québécoise de Gestalt continue de refléter et d'alimenter la vitalité de la communauté gestaltiste.

Afin de favoriser la diffusion de la revue, je vous invite à vous la procurer si ce n'est déjà fait et à la faire connaître à vos collègues ou ami(e)s d'ici et d'outre-mer. En attendant, je vous souhaite une lecture fructueuse et j'espère que vous pourrez y puiser les informations dont vous avez besoin pour la croissance et l'avancement de la Gestalt-thérapie.

Éditorial

COMITÉ DE RÉDACTION

Bienvenue à bord de ce quatrième volume de la Revue québécoise de Gestalt! Toujours présent à son poste, notre équipage a prévu cette année une croisière qui vous fera voyager dans le temps et dans l'espace. Des Dieux de l'Olympe à notre Gestalt contemporaine, vous explorerez divers sites, tantôt enracinés dans la réflexion théorique, tantôt nourris par l'expérience clinique. Vous découvrirez de nouveaux paysages et reconnaîtrez aussi ces régions frontalières tissées d'espace intime et de champ. Une odyssée des plus stimulantes, avec quelques escales prévues sur les plages du rêve et de l'imaginaire.

Destin et créativité! Tel est le grand thème dans lequel nous plonge en partant l'article de **Janine Corbeil**, inspirée par les drames des histoires de vie de ses clients. Comme thérapeutes, nous assistons au déroulement de la vie des personnes qui nous consultent et sommes amenés à nous interroger sur la part du déterminisme et de la liberté dans l'agir humain. Notre travail ne consiste-t-il pas à repérer chez ces personnes les tracés de leur destin et à les amener à inventer leur vie à partir des données incontournables de leur histoire ?

Par des chemins différents, les trois textes qui suivent se relient à cette thématique, vue sous l'angle du développement et du devenir de l'individu. Comment se construit le Soi et comment compose-t-il avec les données de son environnement? Comment le restaurer, quand il a été blessé, et lui redonner la vitalité indispensable à toute création ?

À travers deux démarches thérapeutiques tirées de son expérience clinique, *La femme au cœur gelé* et *La princesse aux mains coupées*, **Diane Dulude** nous montre les composantes majeures impliquées dans le processus de développement de l'estime de soi : un processus qui prend toutes les allures d'une quête, en voie de réalisation permanente. Alimentant la réflexion théorique, cet article témoigne également d'une pratique vivante, teintée de souplesse et de créativité.

Pour **Gordon Wheeler**, c'est dans l'inter-subjectivité que se construit et se coconstruit le Soi; l'environnement y est donc vu comme

une donnée fondamentale de l'histoire du sujet. Dans un texte traduit par Louise Miron et Danielle Poupard, il montre qu'à la différence des théories développementales basées sur des postulats individualistes, le regard gestaltiste nous rapproche d'une vision plus globale du Soi, reliant le monde intérieur et extérieur dans un processus dynamique unifié.

Si exister, être qui l'on est, se construit dans la relation, n'est-ce pas aussi dans la relation que le soi peut se restaurer lorsque le processus a été endommagé? Mais que répare-t-on, et comment répare-t-on, interroge **Gaétane Bourdages** dans la réflexion qu'elle partage avec nous. L'auteure parcourt divers aspects de la question et soutient la position de Delisle selon laquelle la relation thérapeutique, dans son triple volet reproduction-reconnaissance-réparation, est le principal moyen par lequel la réparation s'effectue.

Trouver sa trame personnelle, donner un sens à sa vie, à sa souffrance et à sa mort, n'est-ce pas aussi cela : se réparer? Puisant aux sources de l'imaginaire, les prochains auteurs nous présentent des outils riches en possibilités, en ce qu'ils offrent un soutien à l'expérience, permettent une vision renouvelée, un élargissement du sens.

Dans la plus pure tradition gestaltiste, **Jean Leahey** nous raconte comment il a découvert que la littérature fait partie de ces outils. N'y a-t-il pas, en effet, des récits qui font écho en soi? Des héros que l'on admire, qui nous supportent dans nos malheurs, nous mettent sur la piste de vies réinventées, de destins accomplis? Cet article traite de la place que peut prendre le roman, la poésie et la chanson dans le processus naturel et spontané du développement de la personne, de même que dans l'intervention clinique.

Nos vies se présentent également à nous sous forme de symboles et de rêves : des éléments de nos histoires s'y retrouvent, mais aussi nos vies possibles, nos vies souhaitées. **Gisèle Robert** nous expose la démarche théorique et les résultats d'une recherche expérimentale portant sur une méthode d'exploration du rêve : une approche originale dans laquelle le rêveur est invité à dessiner ses images oniriques à l'intérieur du tracé de son corps. L'auteure y élabore largement le contexte théorique de sa recherche et les résultats obtenus.

Enfin, place aux mots! Faisant sauter les catégories cliniques, éclater la langue, multipliant les images, **Marité Villeneuve** réinvente le DSM en nous faisant explorer de l'intérieur la part tragique et poétique des destins qui se déploient derrière toute classification. Elle nous rappelle que réparer veut dire aussi «soigner», un soin qui passe par notre vision du monde et les mots qui la traduisent. Le thérapeute créatif sait reconnaître la beauté de toute existence.

Nous espérons que ce périple qui témoigne de la passion et de l'engagement de nos auteurs vous sera des plus agréables et saura enrichir votre réflexion. Pour ceux et celles qui désirent poursuivre l'aventure, quelques suggestions et résumés de lecture vous sont proposés en fin de parcours. Nous vous souhaitons bon voyage !

Le Destin : des Dieux de l'Olympe à l'Humanisme contemporain

Janine CORBEIL

RÉSUMÉ

De l'Antiquité à nos jours, les philosophes et dramaturges se sont interrogés sur la vie et la mort, sur le destin. Comme thérapeutes, nous sommes influencés à des degrés variables et chacun à notre façon, parfois même à notre insu par ces siècles de pensée occidentale sur le destin.

Comme psychologues, nous nous interrogeons sur la part du déterminisme et de la liberté dans l'agir humain.

Comme thérapeutes gestaltistes, nous adhérons au postulat existentiel qui veut que l'être humain fasse toujours des choix, « même quand il choisit de ne pas choisir ».

L'auteure décrit comment, dans le roman personnel de chacun de nous, le fatalisme et la créativité modulent la ligne du destin pour lui donner la forme qu'elle doit ultimement prendre. Elle énonce les conditions thérapeutiques qui aident les clients à repérer le tracé de leur destin et à inventer leur vie à partir des données de leur histoire. Données parfois douloureuses, souvent mystérieuses, qui sont les ingrédients mêmes de la destinée avec lesquels ils devront créer et qui leur redonnera la vitalité jusque là endormie...

INTRODUCTION

Être thérapeute, c'est assister au déroulement de la vie des personnes qui viennent nous consulter. Ces personnes nous racontent leur histoire, bribes par bribes, petit à petit, à mesure qu'elles sentent la sécurité de l'espace où elles se trouvent et à mesure qu'elles redécouvrent cette histoire pour elles-mêmes; à mesure également qu'elles sentent notre intérêt pour leur vie.

Dans *Every Person's Life Is Worth A Novel*, Polster écrit que très souvent l'intérêt du thérapeute pour l'histoire du client est plus grand que celui de ce dernier pour sa propre histoire.

Toute histoire de vie est un drame en soi; suivant certains auteurs (Meredith, Polster, Satir), et suivant la plus pure tradition persienne,

elle peut être mise en scène à la façon d'une pièce de théâtre comme intervention thérapeutique.

Certaines de ces histoires ont connu des débuts ou des épisodes particulièrement tragiques. On se demande alors par quel miracle la personne qui est en face de nous a encore le courage de vouloir s'en sortir ou tout simplement par quel miracle est-elle encore vivante.

Je me souviens d'avoir pensé et même dit à certaines d'entre elles qu'elles étaient des miracles vivants. Curieusement, de tels commentaires laissent souvent le protagoniste incrédule. Il s'est habitué à son histoire et elle lui semble banale. En langage gestaltiste, on dit qu'elle lui est devenue confluente.

Devant ces malheurs individuels de nos clients comme devant ceux qui affligent les gens qui nous entourent, face également à certains événements ou encore en écoutant les nouvelles de ce qui se passe sur la planète, nous vient parfois la pensée : « Quel destin ! »

Comme soignants, notre système philosophique se répercute sur la façon dont nous abordons les misères morales des gens qui nous consultent. Nous pouvons nous dire : « Le pauvre, il est malade ! Ce n'est pas de sa faute », ou encore le considérer comme tout à fait responsable de son état. Suivant notre allégeance humaniste, déterministe, rationaliste, notre jugement pèsera davantage du côté du déterminisme, de la fatalité, ou du côté des possibilités de changement.

Le concept de destin a pris divers noms suivant les époques et civilisations. On l'a appelé *Nécessité* chez les Grecs, *Fatum*, chez les Romains, ce qui a donné en Français naissance au mot *Fées* ; Plotin considérait que le destin, c'était les passions. Les Jansénistes et les Calvinistes parlent de la damnation ou du salut comme d'un destin réservé aux humains sans que ceux-ci y soient pour quelque chose. Les Existentialistes au contraire voient l'homme comme étant totalement responsable de ses actes et de ses choix. Le destin consisterait à être condamné à faire ces choix et à être seuls face à ceux-ci.

Dans notre discipline, le destin se nomme parfois « Inconscient » ou bien « Pathologie ». Le degré d'adhésion au déterminisme varie entre nous en fonction de l'École à laquelle nous nous identifions, et sans doute en fonction de valeurs personnelles ; en somme, en fonction de notre philosophie sur la vie et sur la mort. Pour certains d'entre nous, la discussion théorique entre la part de l'inconscient et du conscient dans la psyché humaine est loin d'être terminée. De plus, nous sommes souvent divisés entre ce que Diderot appelait sa raison, à laquelle il voulait totalement adhérer, et son attachement à des opinions qu'il jugeait par ailleurs surannées.

Ainsi, il n'est pas impossible d'entendre une même personne énoncer que nous choisissons tout dans la vie, y compris la famille d'où nous venons et, du même souffle, nous annoncer qu'elle consulte les astrologues pour savoir son avenir ou les astres pour savoir quel choix faire à l'occasion.

Ce qu'il y a de commun entre tous les vocables employés pour nommer ce dont nous parlons ici, c'est la croyance dans une force inéluctable, supra-naturelle qui échappe à notre contrôle, force aveugle et arbitraire qui est la plupart du temps terrifiante à laquelle les humains sont soumis ou dont ils sont victimes. Ce qu'il y a d'évident de plus, c'est que depuis que les humains réfléchissent sur le sens de la vie et de la mort, ils se sont interrogés face à ce destin.

Même à notre insu, les idées sur le destin qui se sont développées au cours des siècles font indéniablement partie de notre héritage culturel.

James Hillman, dans un de ses derniers essais, reprend ces concepts philosophiques de base pour nous donner une nouvelle perspective psychologique face à la destinée humaine. Tout en apportant une lumière originale sur un thème si central à nos vies autant qu'à notre profession, ce livre a soulevé chez-moi un certain nombre de questions auxquelles j'ai tenté de répondre en retournant aux sources de notre pensée (Hillman, 1996).

LE DESTIN CHEZ LES PHILOSOPHES ET DRAMATURGES DE L'ANTIQUITÉ.

Dans les mythologies grecques et romaines, le Destin est personnifié par les dieux. Originellement, la religion des Grecs croyait que toute calamité était dictée par le Destin, investi d'un pouvoir suprême. Zeus est alors considéré comme responsable du sort, mauvais surtout, jeté aux humains.

La déesse Nécessité possède trois filles, les Moires chez les Grecs, les Parques chez les Romains, qui président à la vie, à la naissance et à la mort de tous et chacun. Lacheitis, Clotho et Atropos, déesses appelées Destin sont des forces imperturbables qui déterminent aveuglément le sort des humains et même des dieux.

Cependant, Zeus finit par se plaindre. Dans l'Odyssée, il dit aux Immortels :

« Ah! misère!.. Écoutez les mortels mettre en cause les dieux! C'est de nous, disent-ils, que leur viennent les maux, quand eux, en vérité, par leur propre sottise, aggravent les malheurs assignés par le sort. » (Homère, L'Odyssée, traduit par Victor Bérard, p.8).

Les penseurs grecs, dramaturges et philosophes, lorsqu'ils s'interrogent sur le sens de la vie et l'ordre de l'univers, adhèrent à la mythologie du Destin.

Platon croit qu'une destinée nous est dévolue à la naissance. Elle ne nous est pas imposée mais c'est nous qui la choisissons.

Dans son récit du mythe d'Er, il expose sa vision du Destin. Er meurt à la guerre et revient sur terre après un voyage dans l'Au-delà. Il y rencontre la déesse Lacheitis qui invite les âmes des pèlerins terrestres à se choisir un nouveau destin. Les destinées sont jetées par terre comme des dés et chacun devra choisir avec beaucoup de discernement entre le bien et le mal et après mûre réflexion sur les avantages de ses choix. Ceux qui ont souffert sur terre font des choix plus judicieux que les autres. Les âmes parcourent ensuite la forêt de l'Oubli et l'étang de l'Indifférence. En d'autres mots et en termes d'aujourd'hui, ces choix échapperont à la conscience. Er n'est pas soumis à ce dernier rituel, ce qui lui permet, à son retour sur terre, de raconter aux vivants le récit de l'attribution de l'Esprit, la destinée, dont tout être humain est doté à la naissance (Platon, traduction de Benjamin Jowet, 1952, pp. 438 - 441).

La notion de responsabilité individuelle est explicitée dans la loi dès le ^v^{ème} siècle avant J.-C. Solon, le grand législateur athénien, pose le problème du rôle des humains dans leur destinée, i.e., de ce qui correspondrait aujourd'hui à la notion de responsabilité. Faire des lois pour le bon fonctionnement de la cité et exiger qu'elles soient respectées, c'est admettre implicitement la responsabilité individuelle.

Cependant, la présence inexorable du Destin perdure chez les dramaturges de la même époque. Dans les trilogies d'Eschyle, c'est la destinée qui est le sujet central de la dramaturgie. Les personnages ne sont pas de simples humains mais des êtres aux dimensions surhumaines soumis à des forces qui les dépassent. Les fautes commises par ces êtres, fautes qui les conduisent à leur perte, sont attribuables à un pouvoir démoniaque auquel aucun homme ne peut résister (Jaeger, 1939, pp. 252 & ss).

Eschyle embrasse une dimension universelle, la faute qui se paie d'une génération à l'autre dans une famille. Sophocle, quelques décennies plus tard, et dans un langage tout aussi désespéré, traitera de la souffrance individuelle. La nécessité de la destinée amène la souffrance comme condition humaine incontournable. Le héros, l'héroïne, est victime de circonstances qui lui infligent d'indicibles souffrances et qui mèneront à la mort (Jaeger, 1939, pp. 273 - 279).

Plotin, deux cents ans après J.-C., reprend les théories de Platon, mais insiste sur l'autonomie de l'âme individuelle, les circonstances

extérieures agissant comme causes secondaires. L'âme noble aura du pouvoir sur son environnement, pourra transiger avec lui sans perdre son innocence, alors que l'âme faible sera gouvernée par les circonstances.

Plotin conçoit le Destin comme la « non-sagesse », celle qui pousse l'âme faible à n'être que victime de ses passions. Le bon, le juste, pose les bonnes actions et témoigne ainsi de son propre pouvoir (Plotin, traduction de Stephen MacKenna et B.S. Page, 1952, pp. 80 - 81).

LE DESTIN AU MOYEN-ÂGE

L'image que l'on se fait du destin est reliée à l'idée que l'on se fait de la mort. Au Moyen-Âge, les paysans connaissent la misère et la famine. Ils paient des impôts exorbitants au seigneur et à l'Église. En plus, la fin du millénaire fait que l'on entretient chez-eux la crainte de l'apocalypse. Malgré tout, cette époque voit l'éclosion d'une civilisation qui fait encore la richesse de toute l'Europe. Que l'on pense aux abbayes, aux magnifiques églises romanes qui parsèment tout le continent, aux superbes cathédrales gothiques que l'on ne finit plus d'admirer et d'étudier. Régine Pernoud (1944) qualifie cette époque d'époque des lumières, sans doute à cause de tous ces chefs-d'œuvre que les humains construisent comme gage de pérennité.

LE DESTIN AU SIÈCLE DU ROI-SOLEIL

Le pessimisme sur la condition humaine est présent au XVII^{ème} siècle en Europe avec le Jansénisme et le Calvinisme.

Pour Calvin, les hommes sont prédestinés au salut ou à la damnation **selon le bon vouloir de Dieu**. Ces desseins de Dieu sont incompréhensibles aux humains et échappent totalement à leur pouvoir.

Le Jansénisme prétend que la grâce n'est pas toujours donnée et que cela dépend de la **pure miséricorde** divine.

Pour les Jansénistes et les Calvinistes, le salut, la grâce, ont remplacé le mot destin mais il s'agit toujours d'une force divine, arbitraire et incontournable dont les humains sont les victimes. L'Église catholique a condamné ces doctrines et, par la voix des Jésuites et de Molina, a réaffirmé l'existence du libre arbitre qui permet aux fidèles d'avoir accès au salut éternel.

De même que chez les dramaturges grecs, on retrouve dans la dramaturgie du XVII^{ème} siècle le reflet des croyances philosophiques et religieuses de l'époque.

Racine en est l'exemple le plus éloquent. La fatalité s'acharne sur les malheureux personnages de son œuvre.

« L'essence même du tragique racinien réside dans l'inutile combat de l'homme contre son destin : le destin hostile, la malédiction héréditaire, l'impulsion irrésistible de la passion. »
(Lagarde et Michard, 1964, pp. 307 - 308).

LE DESTIN DE L'INQUISITION

Un siècle après l'époque du Roi Louis VII, époque optimiste qu'évoquait Régine Pernoud, l'Inquisition, cette mort ambulante qui ratissera toute l'Europe jusqu'au XVIII^{ème} siècle, sème la terreur avec ses procès, ses tortures et ses bûchers. Ici, l'homme, l'Église, s'emparent du destin des pauvres humains en pourchassant tout ce qui peut ressembler du près ou de loin à une hérésie. Établie par le Pape Grégoire IX à partir de 1231, l'Inquisition jouit d'un pouvoir d'autant plus grand qu'elle consolide le pouvoir civil des rois. Elle décline en France à partir du XV^{ème} siècle, mais n'est officiellement abolie qu'en 1834 en Espagne.

Même au siècle de l'Encyclopédie, ce siècle appelé « Des Lumières », l'Église exerce encore, avec la complicité de l'État, un contrôle absolu sur l'orthodoxie. Les penseurs ne peuvent s'empêcher d'être préoccupés par l'idée du destin.

Diderot lui-même, philosophe, directeur de l'Encyclopédie et libre penseur, est emprisonné pour sa remise en question de l'existence de Dieu. Il écrit un conte, *Jacques le fataliste*, où il se réfugie derrière les propos d'un valet pour exprimer ses réflexions sur le destin. Jacques, le valet, philosophe constamment sur le sens de la vie. Alors qu'il chevauche aux côtés de son maître au cours d'un voyage rempli de péripéties, il explique tout par des phrases comme : « Tout ce qui nous arrive ici-bas de bien et de mal est écrit là-haut ». Il croit que tout est inscrit sur un grand rouleau, l'auteur de ce grand rouleau étant une puissance supérieure.

« Même si, par miracle ou par extraordinaire, l'homme parvenait à savoir ce qui est écrit sur le grand rouleau, il n'échapperait pas à son destin, malgré toutes les précautions qu'il pourrait prendre . Car s'il y échappait, cela prouverait qu'il y a une « ligne fausse sur le grand rouleau » (Curial, 1992, Jacques le Fataliste, p.48).

Au même siècle, Voltaire, préoccupé par la présence du mal et des calamités dont on ignore les causes matérielles, se pose la question du destin et de la nécessité. Dans *Candide*, il fait dire à Pangloss que « tous les événements sont enchaînés dans le meilleur des mondes possibles ». Pangloss explique à Candide comment la trame de sa

vie a été tissée depuis le début par une série d'accidents, de hasards qui l'ont amené là où il se trouve en ce moment, « à manger ici des cédrats confits et des pistaches » (Voltaire, 1961, *Candide*, p. 245).

Candide personnifie la polarité optimiste de l'auteur, polarité dont il se rit et avec laquelle il se débat. Cette conclusion du roman illustre jusqu'à quel point, dans tout ce qui lui est arrivé, Candide n'a eu que peu de pouvoir sur sa vie. Elle illustre la polarité impuissante de l'homme face à son destin, même si, dans ce cas-ci, l'issue est heureuse.

L'OMNIPRÉSENCE DU DESTIN DANS LES PAYS NORDIQUES

Une vue pessimiste sur la vie où le terrible destin attend inexorablement les humains au tournant se retrouve jusqu'au ^{xx}^{ème} siècle dans la filmographie scandinave, témoignant de la sévérité du calvinisme dans les pays nordiques. Que l'on pense au *Dies Irae* de Carl Dryer (film danois sur l'Inquisition), au *Septième Sceau*, à Fanny et Alexandre de Ingmar Bergman, entre autres œuvres noires.

Le *Septième Sceau* se déroule au temps de la peste. Le chevalier rencontre la Mort et lui propose une partie d'échecs. Si le chevalier gagne, la Mort l'épargnera. Le chevalier gagne du temps mais l'issue est inéluctable. Le chevalier veut savoir si la Mort a des secrets, la Mort répond qu'elle n'a pas de secret et disparaît en ricanant.

LA MYTHOLOGIE CELTE

La mythologie celtique, relativement marginale dans nos traditions, a fait exception aux courants de pensée qui avaient marqué l'Europe depuis sa romanisation. Elle donne un sens différent des Grecs à la vie et à la mort. Par conséquent, le destin y prend une toute autre signification.

« La vie est une quête aventureuse. Une quête où souffrances, épreuves et exploits permettent à l'individu de se dépasser lui-même, d'accéder à des niveaux supérieurs de conscience. Pour qu'elle constitue une expérience féconde, il faut avoir le souci très vif d'accomplir son destin. Il ne suffit pas de l'accepter passivement, de s'y résigner, il faut se précipiter à sa rencontre. » (Brekilien, 1981, pp 358 et ss).

Dans cette perspective, la mort, pour être la dernière étape, n'est pas plus redoutable que les autres. La naissance et la mort sont des points de passage sur le parcours de notre éternité. Tout n'est que transformation, métamorphose et effort vers la réalisation de soi-même.

LE DESTIN ET L'EXISTENTIALISME

Au ^{xx}^{ème} siècle, l'Existentialisme responsabilise l'homme face à son destin. L'homme est libre. « Il est condamné à être libre, écrit Sartre. Il est responsable de ce qu'il est, y compris de ses passions, la responsabilité de son existence repose sur lui... Il est condamné à choisir, et même lorsqu'il ne choisit pas, il choisit de ne pas choisir... En choisissant, il choisit tous les hommes... Toute action est un engagement personnel et social... (Sartre, 1970, pp. 15 et ss).

Cette responsabilité de ses propres choix fait peur. Il se crée une tension entre la solitude inhérente à cette exigence et la conscience des répercussions sociales que toute action engendrera. C'est l'angoisse existentielle dont Bernanos, Camus, Anouilh, Sartre parleront.

L'*Antigone* de Jean Anouilh est un personnage des grandes tragédies. Elle choisit son destin tragique parce qu'elle refuse tout compromis avec ce qu'elle considère comme un bonheur médiocre, rempli de mensonges et de compromis. Elle se compare à son père Œdipe. Elle et lui posent les vraies questions jusqu'au bout. Elle proclame son droit à le dire publiquement en plus, à la face même de Créon. Ce dernier tente de la faire taire sans doute dans le but de la sauver malgré elle, mais aussi parce qu'il déteste cette image de petit bonheur qu'elle lui jette à la figure. Il devra la condamner à mort. Antigone, seule dans sa cellule de prison, est prise d'angoisse et essaie de lier conversation avec son gardien. L'indifférence de ce dernier, la médiocrité de ses petits soucis personnels d'avancement, « vient accroître l'angoisse tragique de l'héroïne » (Lagarde et Michard, 1962, p 575). Antigone tient à sa lucidité et à sa franchise; en ce faisant, elle choisit son destin, qui est la mort.

NOTRE POSITION COMME THÉRAPEUTES GESTALTISTES

Comme tenants d'une approche existentielle-humaniste, nous adhérons à la théorie qui veut que les humains soient responsables de leurs choix. Ne croire qu'au déterminisme, ou lui donner un poids tellement plus important qu'au libre arbitre mettrait le thérapeute dans une position paradoxale où il aurait le choix entre l'angoisse existentielle ou la dépression chronique du fait de se voir réduit à n'être qu'un témoin impuissant des destins qui se déroulent devant ses yeux.

Par ailleurs, la conviction existentielle pure et dure peut mener à quelques excès. Je me souviens d'un collègue qui se disait d'approche humaniste et qui avait dit à une cliente en dépression qui

voulait être hospitalisée : « Tu as voulu te mettre dans le pétrin où tu es, alors tu sauras tout aussi bien comment t'en sortir ». Logique sartrienne, existentielle et humaniste indéniable et implacable, mais guère humaine et peu aidante.

LA DESTINÉE COMME TRAME DE FOND DE NOTRE ROMAN PERSONNEL

James Hillman, dans son livre intitulé *The Soul's Code : in Search of Character and Calling* (1996), s'adresse à la partie active de la destinée. Il en parle comme d'une mission, d'un mandat qui nous est dévolu dès la naissance et dont on reçoit l'appel à divers moments de notre vie.

Il s'insurge ainsi contre les théories psychologiques qui ont fait de nous de simples résultats de notre code génétique et de notre histoire familiale. Ma biographie, écrit-il, ne serait alors qu'un résultat, que l'histoire d'une victime. Nous sommes d'abord et avant tout victime de nos théories, ajoute-t-il.

Hillman part de Platon et du mythe d'Er qui a découvert dans l'Autel comment nous choisissons notre destinée. Il s'agit d'un bourgeon placé à l'intérieur de nous dès notre naissance et dont nous entendons l'appel dans les occasions propices. Une intuition, une voix intérieure, nous dit que c'est cela que nous devons faire. C'est aussi ce que l'on pourrait nommer la vocation, dont, dans notre tradition catholique, nous avons limité la signification à la vocation religieuse.

Ce compagnon de notre âme nous habiterait toute notre vie et serait source d'inspiration pour nos choix et notre cheminement. On l'appelle le démon (« daimon »), l'esprit ; il serait porteur de notre destinée et nous aiderait à traverser les embûches qui se mettent en travers de notre route. Il n'agit pas contre notre gré. On peut l'éloigner, le fuir, il reviendra sous une forme ou une autre.

Dans notre pratique comme psychothérapeutes, nous le voyons arriver dans notre bureau sous la forme de symptômes divers, de dépression, de troubles psycho-somatiques. L'appel de la destinée peut également se présenter sous la forme d'une maladie qui oblige à un temps de réclusion, de réflexion et parfois de remise en question.

Lors du colloque de l'AQG portant sur ce thème à l'automne 1999, j'ai invité l'auditoire à penser à cette voix intérieure qu'ils, elles avaient sans doute entendue et qui les appelait parfois contre toute logique, parfois au grand désarroi de leur famille.

Une psychologue se souvenait que lorsqu'elle avait six ans, elle voulait être médecin, et que, quelques années plus tard, elle voulait

être *médecin sans pilule*. Une autre dont le père se disait trop pauvre pour lui permettre de continuer ses études se souvient qu'elle avait menacé ce père de ne plus jamais le revoir s'il ne lui permettait pas de faire son cours classique. Elle se souvient que c'était une question absolument vitale pour elle et qu'il n'était pas question qu'elle abdiquât devant ce père. Un autre s'est souvenu que, lorsqu'il était petit, il entendait parler dans leur dos contre des personnes qu'il aimait. Il s'était dit : « Quand je serai grand, je prendrai le temps d'écouter les gens avant de les juger et de les condamner ».

Dernièrement, la télévision nous présentait la vie et l'œuvre de Gabrielle Roy. La jeune institutrice, après avoir amassé quelques maigres économies, quitte sa mère et sa petite école du fond du Manitoba pour s'embarquer bravement sur un bateau qui l'amène en Europe. Nous sommes en 1937, époque bien antérieure à la vogue des voyages Outre-Atlantique des jeunes Canadiens. Gabrielle croit d'abord qu'elle a une vocation pour le théâtre et découvre là-bas qu'elle n'a pas la voix pour ce métier, mais elle suit une autre voix, intérieure celle-là, qui lui dicte son destin, qui sera celui d'écrire. L'histoire de Gabrielle Roy est un exemple frappant de la détermination et du courage requis pour accomplir sa destinée.

LA FATALITÉ ET LA CRÉATIVITÉ

Le destin au sens de fatalité, de déterminisme serait cette série d'accidents, d'éléments factuels que les hasards de la vie mettent sur notre chemin dès notre naissance. La forme psychique innée de la personne incorpore ces accidents et se module, crée, en fonction du but à atteindre, de la destination finale.

En termes gestaltistes, on parle ici de l'acte créateur qui, à partir des données de base, trouve une réponse vivante et appropriée. Au jeune homme qui vient le consulter parce qu'il hésite entre deux choix, Sartre répond qu'en soi aucun n'est meilleur que l'autre, et il ajoute : il vous faut inventer !

Hillman donne la métaphore du batelier qui, tenant compte des courants et des vents (le destin), manœuvre de façon à mener son embarcation à bon port. Le *daimon*, l'esprit, toujours vigilant, voit à faire des ajustements mineurs (créateurs) qui permettent de garder le cap (d'accomplir sa destinée).

La mort est la Nécessité ultime et totale. La longueur de la ligne de vie est imprévisible et incontournable. Une personne atteinte d'une maladie terminale n'a qu'un choix : celui de faire quelque chose avec le temps qui lui reste. Elle peut pester contre l'univers, être prostrée dans une résignation passive, refuser l'évidence. Elle peut aussi construire des liens inoubliables avec les siens avant de quitter.

Ayant été membre et présidente d'une association de malades atteints d'une maladie neuro-évolutive fatale, j'ai été témoin pendant plusieurs années des réactions des différents malades vis-à-vis ce qui leur arrivait. J'ai vu des malades méchants, égoïstes et abusifs pour leur entourage. J'ai vu aussi des malades compatissants pour leur famille ou même, pour les autres malades, préoccupés de compléter un projet et envisageant avec une sérénité remarquable leur fin prochaine. La vague les entraînait vers leur dernier port, mais ils laissaient dans leur sillon des rayons de lumière qui éclaireraient ceux qui viendraient après eux. Dans le cas des premiers, la forme ne se courbe pas : elle se raidit et finit par se briser en éclaboussant tout autour. Chez les seconds, la forme se module, incorpore la fatalité. Hillman dit : « Le caractère est le destin » (Hillman, 1996, pp. 204 et ss). La fin complète la forme que l'humain a créée à partir des données de base ; elle lui donne sa courbe définitive et offre ainsi une vision plus claire de l'ensemble de sa destinée.

ESSE IS PERCIPI

Être, c'est être perçu. Les objets n'existent pas en eux-mêmes, ils n'existent que dans la mesure où ils sont perçus. Ce principe, issu d'une doctrine énoncée par un philosophe irlandais du XVIII^{ième} siècle, George Berkeley, voulait que la couleur n'existe qu'en autant qu'elle soit vue, que le son n'existe que dans la mesure où il est entendu. Berkeley était également théologien et cet axiome s'appliquait d'abord et avant tout à sa vision de la présence de Dieu parmi nous. Nous n'existons que dans la mesure où Dieu nous voyait. Du point de vue des théories sur le développement psychologique, on sait que, pour avoir conscience de soi, pour savoir que l'on existe et qui on est, pour se constituer un Soi substantiel, il faut avoir été vu, reconnu, voire, idéalisé par son entourage.

Hillman applique ce postulat à ce qu'il appelle la destinée. Pour pouvoir suivre sa propre destinée, il faut que quelqu'un d'autre ait perçu chez nous le bourgeon, cette capacité en puissance qui nous appelle vers la mission à accomplir.

Il n'est pas toujours suffisant que quelqu'un perçoive l'appel à l'intérieur de lui ; encore faut-il que cet appel soit entendu par quelqu'un d'autre. Hillman cite de nombreux exemples de personnes illustres qui le sont devenues parce que quelqu'un, un adulte averti, les a repérées.

Ainsi, l'exemple de cet élève plutôt médiocre en classe, nul en mathématiques, mais qui s'était révélé fin collectionneur d'insectes. Alors qu'une expédition scientifique s'organisait à partir de l'Angleterre pour les îles du Pacifique, un botaniste qui avait remarqué

cet étudiant le suggéra comme naturaliste pour l'expédition. Cet élève en apparence peu reluisant n'était nul autre que Charles Darwin (1809 - 1882), celui qui a mis au point la théorie de l'évolution, théorie qu'il a étayée par une quantité impressionnante de données sur les différentes espèces animales.

Autre cas tout aussi illustre, celui de Golda Meir. Née dans une famille qui avait connu la misère en Russie, elle émigre toute jeune avec ses parents qui fuient les pogroms. Ces bons parents s'établissent au Wisconsin et, ayant connu la misère, veulent assurer la sécurité à leur fille. Ils lui proposent un cours de secrétariat ainsi qu'un mari de deux fois son âge. Golda raconte que pleurs et grincements de dents ne vinrent jamais à bout de la résistance parentale. Golda voulait continuer ses études et ne voulait pas se marier avec « ce vieux monsieur ». C'est sa sœur Sheyna qui la soutient dans ses projets et lui écrit : « Tu dois continuer car tu as de bonnes chances de devenir quelqu'un ». L'acuité perceptive et le soutien financier de Sheyna et du mari de celle-ci étaient tout ce qu'il fallait à Golda pour tenir tête à son intransigeante mère, pour libérer les démons qui l'habitaient afin qu'elle puisse suivre la route pour laquelle elle était faite. Le sourire du sort a voulu que Golda retourne un jour en Russie, cette fois comme Ministre des Affaires Étrangères de l'État d'Israël !

Voilà deux illustrations assez éloquentes de destins perçus par l'entourage et suivis par les personnes concernées.

Comme thérapeutes, notre rôle est de percevoir ces signes dans l'histoire que nos clients nous racontent. Tout comme le grand Darwin, ces clients sont parfois très habiles à se camoufler derrière une façade décolorée (Polster, 1987).

Depuis que je réfléchis à ce thème du destin, il m'est arrivé de chercher dans l'histoire de mes clients les éclaireurs qui s'étaient trouvés sur leur route. Un client né dans une famille très pauvre s'est vu offrir ses études gratuitement par le pensionnat où il se trouvait. Une autre a eu un oncle prêtre, plus instruit que le reste de la famille, qui lui avait signalé qu'elle avait les capacités de faire des études universitaires.

LA DRAMATISATION ET LA FASCINATION

La thérapie gestaltiste possède des moyens spécifiques pour mettre en lumière la trame de destinée qui se profile devant ses yeux.

Perls faisait mettre en scène les personnages des rêves de ses clients. Ceci, afin que le rêveur s'approprie ces parties de lui qu'il ne voyait pas encore clairement et qu'il les intègre dans une nouvelle vision de lui-même. Un des films tournés à Esalen sur la méthode de Fritz Perls

a pour titre : *The Birth of a Composer*. L'héroïne de ce psychodrame est Ilana Rubinfeld qui a parlé ultérieurement de toute l'importance de ce travail dans le tournant que sa vie devait prendre par la suite.

Le théâtre psychodramatique développé dans la tradition de la Gestalt Thérapie, par ses mises en scène, ajoute une dimension théâtrale au discours du participant. Non seulement la personne devient auteur de sa propre vie, ce qui lui donne un sens de son pouvoir, mais aussi, elle peut voir en plans agrandis et plus colorés des aspects d'elle et de son histoire que trop souvent elle banalisait (Fantz, 1987, Meredith, 1989, 1999). De plus, la dimension collective ajoute à l'impact dramatique, ce qui est éminemment guérissant.

La dramatisation a parfois besoin d'être ramenée à ses proportions réelles. L'histoire qu'une personne a vécue dans sa famille lui semble d'emblée normale. L'enfant battu ne sait pas que ce n'est normal d'être battu. Pour lui, c'est ainsi que la vie va. Je me souviens d'une participante qui racontait presque sans émotion, en tous cas, sans en voir toute la portée, les histoires d'horreur qui se déroulaient dans sa famille. Je lui ai dit à un moment donné : « Mais c'est horrible ! C'est d'une incroyable violence, les agissements de ce père ! » Cette femme fut toute surprise de ma réaction : oui, c'était un peu violent, bien entendu, mais vraiment, autant que cela ? Je lui ai suggéré de vérifier la réaction des autres membres du groupe. Peut-être étais-je un peu trop catégorique. La réaction des autres l'éclaira et elle entrevit pour la première fois l'immensité de la souffrance qu'elle et son frère avaient vécue durant toute leur enfance et leur adolescence. Ce fut le début d'une longue descente aux enfers. À la fin de sa thérapie, cette personne m'a remercié d'avoir **nommé** ce que personne d'autre n'avait osé nommer auparavant.

Sénèque disait qu'il faut se réconcilier avec son destin. Le fait de voir la forme que prend sa destinée est en soi guérissant, selon Hillman. La fascination est un ingrédient thérapeutique essentiel, dit Polster.

Afin de détecter le tracé de cette destinée, le client a besoin d'être vu plus clairement qu'il ne se voit lui-même c'est-à-dire, écrit Polster, avec fascination. Polster a eu la chance de commencer à faire de la psychothérapie avant d'avoir achevé ses études en psychologie. Il se souvient qu'au début de sa pratique, il se sentait comme un enfant qui, allongé sur la moquette, écoute avec fascination les histoires des adultes. Évidemment, il lui faudrait acquérir en plus beaucoup de connaissances théoriques et d'habiletés techniques car il aurait désormais la tâche d'aider ces personnes. Chose étrange, ajoute-t-il, il n'a guère trouvé de références substantielles sur ce sujet crucial de la fascination au cours des nombreuses lectures faites depuis ce temps (Polster, 1987, pp.142 et ss).

Il y a chez l'être humain, disait Nietzsche, une force supérieure à l'amour ou à la haine. C'est cette curiosité, cet intérêt, que ce soit pour la connaissance, pour un hobby ou pour quoi que ce soit. Cette force qui irradie, c'est la vie même. Pensons à la curiosité d'un enfant qui n'arrête d'explorer que lorsqu'il est épuisé et s'endort. Pour Polster, cette fascination est nécessaire à l'excellence dans n'importe lequel domaine. Elle engendre un travail où la fatigue ne compte pas, maximise la productivité, canalise l'attention, nourrit émotivement; elle génère de prodigieux apprentissages, est à l'origine de découvertes scientifiques, de relations amoureuses passionnées, etc. ...

La fascination est une caractéristique fondamentale de l'être humain. Lorsqu'elle est bloquée, lorsque le patient se réfugie derrière une décoloration protectrice, c'est la tâche du thérapeute d'entendre, de reconnaître, de repérer la mythologie inscrite dans l'histoire du client. Avec son répertoire astucieux d'introjection, de rétroflexion et de confluence, la personne s'est désensibilisée et rendue opaque. La reconnaissance des dimensions dramatiques, colorées de son histoire et de sa personnalité par le thérapeute ouvrira une porte vers le changement psychologique souhaitable pour elle. Polster parle du ravissement que le thérapeute expérimente au déploiement qui se déroule devant lui.

Il me vient un exemple personnel d'un travail que j'avais fait avec Erving lors de ma formation en Gestalt. À la suite d'un certain nombre de jours d'Awareness corporelle, j'avais pris une conscience de plus en plus aiguë de tensions dans mes bras. Au moment de la session de groupe avec Erv., la sensation très désagréable eut raison de mes réticences à appeler au secours. Je me souviens que je me sentais gauche, paralysée et idiote. Polster m'invita à faire de tous petits mouvements. J'étais accrochée à son regard comme un noyé à une bouée de sauvetage. J'ai fini par faire un travail, tout simple en apparence, mais qui, à ce qu'il me semble, a tout changé dans mon rapport à moi-même. C'était à Cleveland, en 1973 et, vingt-sept années plus tard, j'ai encore en mémoire le visage émerveillé du thérapeute devant mes timides essais.

LA PRÉSENCE DU CARACTÈRE

Le caractère, c'est cette détermination, cette force morale qui pousse une personne à aller au bout de ses intuitions, de ses rêves. Selon Hillman, le caractère est un élément central dans l'accomplissement de la destinée. Chacun de nous en a un qui lui est propre. Hillman utilise indifféremment les termes *appel*, *démon*, *destinée* ou *caractère*. Un caractère, c'est aussi un personnage campé par un dramaturge. Le caractère apparaît plus clairement dans le jeune âge et

à l'adolescence. À talent égal, le caractère sera l'élément déterminant du tracé de la destinée d'une personne. Antigone choisit son destin par son inflexibilité, par sa détermination à ne faire aucune concession à ce qu'elle estime être son devoir. Elle tient violemment à suivre une loi qu'elle juge supérieure à celle des hommes. Sa sœur, Ismène, a une nature plus douce, un caractère qui lui fait prendre la vie de façon moins tragique. Elle se dérobe du sentier de la mort dans lequel sa sœur est engagée. Non pas qu'elle soit lâche puisqu'elle s'accuse elle-même devant Créon pour protéger Antigone et veut suivre cette dernière dans la mort. Les caractères différents des deux sœurs les mèneront vers un destin différent l'une de l'autre.

Pourquoi, dans une famille où la violence, l'inceste étaient omniprésents, une seule personne vient-elle se débattre pendant des années en psychothérapie alors que les autres nient ou subissent le problème? Pourquoi cette personne est-elle la seule à tenter de se guérir? À tenir à tant de lucidité? Tous n'ont pas un courage égal, sans doute. Tous n'ont pas le courage d'un Nelson Mandela qui a passé vingt-sept années de sa vie en prison, mais a délivré son peuple. Ou encore d'une Golda Meir, d'une Gabrielle Roy et de bien d'autres.

« Le Cornwall était tenu de payer tous les cinq ans à l'Irlande un tribut de trois cents jeunes gens et trois cents jeunes filles, destinés à être dévorés par un monstre, le Morholt. Les sujets du roi n'auraient pu échapper à cette terrible obligation que si l'un d'eux avait eu le courage d'aller se battre en combat singulier contre le Morholt. Mais il ne s'était jamais trouvé personne d'assez téméraire pour s'y risquer... C'est alors que Tristan s'agenouille aux pieds du roi pour lui demander l'autorisation de relever le défi et de combattre comme champion de Cornwall. » (Brekilien, 1981, p.344)

Tristan combat le monstre avec succès, et six cents jeunes gens et jeunes filles par année seront dorénavant épargnés.

Dans les mythologies indo-européennes, il y a toujours un monstre dévorant les humains. Ce monstre incarne les forces du mal, mais il y a un seul Thésée pour tuer le Minotaure et un seul Tristan pour défier le Morholt. Les autres ne se sentent pas la force ou croient n'avoir d'autre choix que de se laisser dévorer.

Peut-on passer à côté de sa destinée? Il semble que oui. Certaines personnes, au lieu de vivre leurs rêves, rêvent leur vie. Qui d'entre nous ne connaît pas des personnes qui ont rêvé toute leur vie à quelque chose de différent, de mieux que ce qu'elles ont? Lorsque l'occasion se présente, lorsque le *daimon* souffle à leur oreille, elles deviennent sourdes. La métaphore qui peut venir est celle d'un

voyageur qui attendrait depuis des heures sur le quai de la gare l'arrivée du train. Il a trépillé, eu froid, faim, soif, et pesté contre ce fichu train qui ne venait jamais. Tout à coup, le sifflement du train se fait entendre. C'est alors que notre voyageur décide d'aller se réchauffer et prendre un café. Il y aura bien un autre train une autre fois. Notre personnage velléitaire a choisi de ne pas choisir ce train que pourtant il attendait si désespérément. Il pourra ensuite se plaindre des horaires des trains, de la température, c'est-à-dire, blâmer l'univers ou se blâmer lui-même de son indécision. Qui d'entre nous n'a pas eu quelques clients qui se disaient prisonniers de leur environnement et qui, tout en se présentant fidèlement à leurs rendez-vous, ne bougeaient rien dans leur vie, ou souhaitaient qu'un jour « les choses s'arrangent d'elles-mêmes ». Une cliente s'est décidée à bouger lorsqu'elle a relu le journal qu'elle rédigeait seize ans plus tôt. Ce journal répétait mot pour mot ce qu'elle écrivait encore à ce jour. Oreste, dans *Andromaque*, dit : « Je me livre en aveugle au destin qui m'entraîne ». (Racine, J., 1667, p. 316). Un client au début de la cinquantaine se plaignait d'un mariage où il était malheureux depuis toujours. Dès la première entrevue, il me confia que la mort serait la solution qui mettrait fin à cette pénible situation. Je fus surprise de cet aveu à une époque où le divorce est si facile et si fréquent. Ce serait la seule solution où il ne serait pas responsable de son sort, m'expliqua-t-il. En d'autres mots, personne ne pourrait alors le blâmer d'avoir choisi quelque chose. Ce qu'il ignorait à ce moment, c'est que de ne pas choisir est déjà un choix.

LA QUALITÉ DES FRONTIÈRES

Le destin d'une personne n'est pas toujours celui que sa famille avait envisagé pour elle. Golda Meir aurait passé à côté du sien et avec quelle perte pour la société, si elle avait suivi docilement les projets parentaux. Pour suivre sa voie, il faut avoir des frontières à la fois souples et bien claires. Il faut être capable de supporter l'incompréhension éventuelle de son environnement. Il faut s'aimer suffisamment soi-même pour ne pas avoir à quémander l'approbation de tous et chacun. La psychothérapie doit aider une personne à percevoir son destin. Elle lui donne en principe une estime de soi, une force de caractère qui lui permettra de suivre ce destin en dépit des obstacles qui se mettent en travers de la route. Elle doit tenter de comprendre de quelle façon ces obstacles font partie de la forme que prendra ce destin particulier. Les penseurs grecs avaient toujours vu les souffrances incontournables de la condition humaine comme un moyen d'accéder à une meilleure connaissance de soi.

Dans *Véronika décide de mourir*, Coelho décrit le cheminement psychique de son héroïne qui, voulant éviter toute stimulation susceptible

de la déranger et optant pour une sécurité maximale, s'accule finalement au suicide. Véronika a vécu en confluence avec son système familial. Lorsque son père a voulu quitter sa mère, elle s'est accrochée à lui et lui a fait promettre de ne jamais partir. Elle ne s'est jamais opposée à sa mère qui fut tout dévouement pour sa fille. Véronika n'a jamais défini ses frontières par rapport à ses parents. Comme l'écrit l'auteur, elle ne savait pas quel prix elle paierait pour acheter une telle certitude de non-changement (Coelho, 2000, p.68).

Le client qui souhaitait mourir plutôt que de prendre une décision concernant son mariage est devenu conscient un jour qu'il était psychologiquement passablement mort déjà; qu'il s'était amorti en quelque sorte lui-même.

Un des plus grands défis de la psychothérapie consiste en ce que les clients deviennent en bout de ligne conscients de la forme active de leur apparente soumission à des introjections d'autrefois.

CONCLUSION

Joseph Campbell répétait souvent, dans ses écrits et ses conférences : « Follow your bliss! » Suivez votre bonne étoile, ce qui vous rend le plus heureux, vos rêves. Pour ce spécialiste de toutes les mythologies, l'interprétation contemporaine de la légende du Graal consiste précisément à suivre cette voix intérieure. Poursuivre son chemin, suivre la voix intérieure plutôt que d'obéir servilement aux dictats de la société. Beaucoup de versions ont été transmises de cette légende celtique. Dans l'une d'entre elles, le roi malade vit sur une terre dévastée; il faudra la force et le courage d'un jeune chevalier pour redonner la santé au roi et la fertilité à la terre. Pour Joseph Campbell, la terre dévastée est celle où l'on ne vit pas de façon authentique, mais en fonction de l'opinion des autres sans avoir le courage de vivre sa propre vie (Campbell, 1988, p.196). Le Graal, c'est ce travail psychique qui se fraie un chemin entre les opposés : entre la peur et le désir (entre le besoin et la résistance à ce besoin), entre le bon et le mal, entre la société et soi-même, entre l'ombre et la lumière. En termes gestaltistes, faire le ménage dans les introjections parentales constitue le pré-requis pour suivre son destin.

Emma Jung parle de la découverte du trésor intérieur. « Le trésor caché est un ingrédient favori des légendes et des contes de fée » (Jung, et Von Franz, 1986, pp. 130 et ss). Il est toujours bien gardé et il faut du courage, de la force et tout un ensemble de rituels initiatiques pour le découvrir. L'étymologie du terme *graal*, du mot latin *gradalis*, veut dire vase profond. Dans la plupart des mythologies, il s'agit d'un vase miraculeux qui donne vie et jeunesse, force et

sagesse et peut guérir. Dans la mythologie celtique, il peut ressusciter les morts et fournir la nourriture à une armée entière (idem, p.114). En termes psychiques, il s'agit de la nourriture spirituelle que l'on puise en étant fidèle à cette voie, quelles que soient les embûches par ailleurs. La bataille contre ces embûches donne force et vitalité tout en redorant l'image que l'on a de soi.

Coelho (1988) reprend le même propos dans *L'Alchimiste* où le vieux sage dit au jeune homme qu'il est important de suivre sa légende personnelle. « Chacun de nous en sa prime jeunesse, dit-il, sait quelle est sa Légende Personnelle... Cependant, à mesure que le temps s'écoule, une force mystérieuse commence à essayer de prouver qu'il est impossible de réaliser sa Légende Personnelle ». (P. 35).

Après avoir quitté son village natal et déçu les rêves paternels à son sujet, Santiago poursuivra son chemin, laissant aller tant de choses auxquelles il croyait tenir, mais qui n'étaient que des entraves à la poursuite de son rêve.

Le dit de Tianyi de François Cheng (1998) raconte le terrible destin de son pays natal, la Chine, au temps du régime de Mao. Tianyi tente de percer le mystère qui préside à la destinée des siens. Pour son ami Haolang, il semble que son destin soit d'écrire. Écrivain avant la répression, il sera emprisonné et torturé parce qu'il refusera toujours de se rétracter.

...« Je regarde son visage... quelque chose d'irréductible a eu le temps de grandir en lui. À côté de sa figure cabossée mais indomptée, derrière laquelle on croit percevoir toutes les figures intransigeantes qui s'étaient dressées au long des siècles, ceux qui cherchent à le réduire au silence n'existent plus. Eux disparaîtront. Ils n'ont été sur sa route que de monstrueux obstacles qui l'ont acculé aux limites, donc à l'essentiel... Le voici enfin face à lui-même. »

Haolang est demeuré intègre ; il n'a vendu son âme ni à la torture, ni à l'exil. Malgré toutes les embûches, il a gardé son filon et revient à sa mission dans la vie, qui est de **dire** par l'écriture.

Les clientes qui dénoncent l'inceste dans leur famille sont mises au banc de cette société familiale. Toujours, on leur offre de revenir au sein du bercail à condition de se rétracter sur ce qu'elles avaient dénoncé. « Reviens, et faisons comme si rien de tout cela n'était arrivé ». En d'autres mots, reste silencieuse et confie ton enfant à ton grand-père pour que tout puisse continuer comme par le passé.

Dans la légende du Graal, le valeureux chevalier Perceval rate son aventure dans un premier temps parce qu'il obéit à un interdit qui lui

impose le silence plutôt que de poser la question. Après cinq années de misères et d'ennuis, il revient au château du roi, son oncle, et pose la question qui guérit ce dernier. Il s'agit, écrit Campbell, d'une question qui n'obéit pas à des préceptes mondains, mais à la compassion, une question qui est une ouverture du cœur à un autre être humain (p.198).

« Si tu suis ton destin, il te porte ; si tu le fuis, il te traîne ».
Sénèque

La psychothérapie aide les clients à voir plus clairement le tracé de leur destinée, ce qui devient, en soi, un facteur de santé. Par sa régularité et la discipline qu'elle exige, elle apporte des moments de silence et de réflexion nécessaires à l'écoute de cette voix intérieure qui, somme toute, est le seul maître à bord. Le défi pour le thérapeute et pour le client consiste à repérer le tracé du destin à travers les péripéties et les méandres douloureux de l'histoire de chacun.

Ce tracé complète sa forme à la mort d'une personne. Pour cette raison et pour des raisons d'ordre éthique, il est plus facile de parler du destin de personnages historiques ou littéraires que d'élaborer à partir d'exemples provenant de notre pratique. Cependant, c'est l'histoire, le cheminement parfois périlleux, entremêlé d'ombres et de lumières de tant de personnes aux prises avec leurs monstres, et les combattant avec tant d'héroïsme qui m'a amenée à réfléchir sur ce sujet du destin.

ABSTRACT

Ever since human beings have been faced with the mysteries of life and death, they have questioned what Greek philosophers used to call «Fatum». Occidental philosophers and dramaturgists have had an impact on our most implicit assumptions around issues like the part of determinism and freedom on human behavior.

As Gestalt therapists, we assume that human beings have choices, and that they choose «even when they choose not to choose».

The author describes here how, through the personal history of each one of us, fatalism and creativity give form to the existential map that our lives will ultimately be. She describes the various therapeutic conditions under which clients will be able to identify the thread of their destiny, to make sense out of, at times, so painful and mysterious misfortunes, and, to create their lives out of all that, regaining then a lost energy level and vitality.

RÉFÉRENCES

- ALBÉRÈS, R. -M. (1953). *Jean-Paul Sartre*. Paris : Éditions Universitaires.
- ANOUILH, J. (1944). *Antigone*, dans A. Lagarde et L. Michard (Ed), *Le xx^e siècle*, Collection Textes et Littérature. (pp. 574 - 575). Editions Bordas, France.
- BERGMAN, I. (1962). *Œuvres*, (pp. 247 - 308). Paris : Robert Laffont.
- BREKILIEN, Y. (1981). *La mythologie celtique*. Collection Marabout Université. Paris : Editions Jean Picollec.
- CAMPBELL, J. (1976). *Occidental Mythology: The Masks of God*. New York : Penguin Books.
- CAMPBELL, J. (1988). *The Power of Myth*. New York : Doubleday.
- CHENG, F. (1998). *Le dit de Tianyi*. Paris : Albin Michel.
- CÔELHO, P. (1995). *L'alchimiste*. La Roque-sur-Pernes : Éditions V.D.B.
- CÔELHO, P. (2000). *Véronika décide de mourir*. Paris. Éditions Anne Carrière.
- COUPRIE, A (1992). *Jacques le fataliste (1796) - Diderot*. Profil d'une œuvre. Paris : Hatier.
- DIDEROT, D. (1796). *Jacques le fataliste et son maître*. Éditions Gallimard, 1973.
- GAILLARD, P. (1972). *Candide – Voltaire*. Profil d'une œuvre. Paris : Hatier.
- HILLMAN, J. (1996). *The Soul's Code : In Search of Character and Calling*. New York : Warner Brothers.
- HOMÈRE. *L'Odyssée*. Traduit et présenté par Victor Bérard. (1931). France : Librairie Armand Colin.
- JAEGER, W. (1939). *The Drama of Aeschylus* dans *Paideia : the Ideals of Greek Culture...* (pp. 235 - 364). Traduction de l'Allemand à l'Anglais par Gilbert Highet. New York : Oxford University Press.
- JAEGER, W. (1939). *Sophocles and the Tragic Character* dans *Paideia : the Ideals of Greek Culture*. Traduction de l'Allemand à l'Anglais par Gilbert Highet. New York : Oxford University Press. (pp. 265 - 282).
- JUNG, E. ET VON FRANZ, M. -L. (1986). *The Graal Legend*. Boston. Sigo Press.
- MEIR, G. (1975). *Ma vie*. Paris : Robert Laffont - Opera Mundi.
- PLATON. *The Dialogues of Plato*. Traduction anglaise de J. Harward. Collection *The Great Books*. (1952). Vol. 7, (pp 427 - 441).
- PLOTIN. *Plotinus the Six Enneads*. Traduction anglaise de S. MacKenna et B.S. Page. Collection *The Great Books*. (1952). Vol 17, (pp.78 - 138).
- POLSTER, E. (1987). *Every Person's Life is Worth a Novel*. New York et London : W.W. Norton & Company.
- LAGARDE, A. & MICHARD, L. (1964). Racine – L'homme et son destin dans *Le xvii^e siècle*. Collection Textes et Littérature. (pp. 307 - 316). Paris : Editions Bordas.
- SARTRE, J. -P. (1970). *L'existentialisme est un humanisme*. Paris : Editions Nagel.
- SOPHOCLE. *Antigone*. Traductions Hatier (1967).

VERSTRAETEN, P. (1973). Sartre et le projet révolutionnaire dans J. Lecarme (Ed.) *Les critiques de notre temps et Sartre*. (pp. 86 - 87). Paris : Garnier Frères.

VOLTAIRE, (1961). *Romans : Candide ou l'optimisme*, Collection Le Livre de Poche.

La femme au cœur gelé et la princesse aux mains coupées:

histoires d'estime de soi

Diane DULUDE

RÉSUMÉ

L'estime de soi est un sujet à la mode, tout le monde en parle, mais de quoi s'agit-il donc exactement ? À travers la théorie, l'auteure tente d'en dégager les composantes majeures : la compétence et la valeur personnelle. L'estime de soi peut insuffler le sentiment d'être capable de gérer sa vie ainsi que celui d'être aimable. Cet article présente l'histoire de deux femmes : la femme au cœur gelé et la princesse aux mains coupées. Leur démarche thérapeutique respective rend compte du long cheminement parcouru afin de restaurer l'estime d'elles-mêmes. La thérapie gestaltiste a permis d'aborder leurs enjeux personnels fort différents en faisant appel à la souplesse, la créativité et la présence à ce que vit l'individu. L'auteure dégage quelques considérations cliniques sur les processus impliqués dans la validation et l'invalidation personnelle. Enfin, elle en identifie quatre principaux : l'autorégulation biologique, la capacité de « se prendre au sérieux », la force de dire « non » et celle de dire « oui ».

INTRODUCTION

L'estime de soi touche l'univers le plus intime et le plus secret de l'individu. Les besoins d'estime de soi se retrouvent au quatrième niveau sur l'échelle de Maslow (1954). Il s'agit des besoins de réussir, d'être compétent, d'arriver à être reconnu et approuvé. En tant que besoin, l'estime de soi est un élément vital pour la santé mentale ; elle participe à la croissance de l'individu et à sa survie.

L'auteure présente l'histoire de deux personnes qu'elle a accompagnées en thérapie durant plusieurs années. Ces expériences professionnelles permettront de souligner les découvertes qu'elle a faites concernant l'estime de soi. L'article tente d'offrir des réponses aux questions fondamentales qu'elle s'est posées dès le début de sa pratique. Si la thérapie est censée restaurer l'estime de soi, la

Gestalt-thérapie y parvient-elle ? Et si oui, comment ? Quels sont les processus impliqués dans la restauration de l'estime de soi ? Mais commençons tout d'abord par définir ce qu'est l'estime de soi.

DÉFINITION DE L'ESTIME DE SOI

L'APPROCHE GESTALTISTE

Perls en 1969, au faite de sa carrière, s'exprime ainsi sur le thème de l'estime de soi :

« Je suis sûr qu'en dépit de toutes mes vantardises, je n'ai pas une très haute idée de moi-même. Mon second prénom est Salomon. Le sage roi Salomon disait : « Vanité, tout est vanité ! » Je ne peux même pas dire que je sois particulièrement vaniteux. Je suis cependant certain que la majeure partie de mon exhibitionnisme provient d'une surcompensation. Non seulement pour compenser mon manque d'assurance, mais pour surcompenser, pour vous éblouir, afin de vous faire croire que je suis quelqu'un d'extraordinaire. (...) Tout cela se réduit en somme au phénomène de l'estime de soi, de l'amour de soi et de sa propre image. »

Comment un homme ayant aussi bien réussi socialement peut-il manquer d'estime de soi ? La réussite sociale serait-elle insuffisante pour s'estimer personnellement ?

Dans son livre *Ma Gestalt-thérapie*, Perls (1969) utilise les concepts de **potentiel** et de **réalisation** pour décrire l'estime de soi. Par exemple, le grain de blé représente son potentiel. Semé en terre, il germe et se développe en une plante annuelle herbacée. Ce plant est sa réalisation. Cependant, si les grains de blé peuvent donner cette céréale, ils ne feront jamais pousser un épi de maïs ou une fine fleur de froment. **Se réaliser, c'est donc devenir qui on est.**

Le problème émerge lorsqu'une personne veut être autrement que ce qu'elle est. C'est-à-dire lorsqu'elle s'emploie à réaliser une image idéale qu'elle s'est construite. Perls se cite en exemple : lors de ses apparitions publiques, étant grandement sensible aux compliments et aux applaudissements, il agit souvent en fonction de ce résultat. Il en conclut que dans ce petit jeu, il s'emploie à se rapprocher d'une image qu'il convoite, à devenir une représentation du « Grand Perls », ce qui ne correspond pas à ce qu'il est vraiment. Il délaisse ainsi la réalisation de son self, en s'éloignant de son authenticité. Lorsque l'être humain met ses efforts pour devenir ce qu'il n'est pas, il s'éloigne alors de sa nature profonde. Il s'aliène ainsi son identité au profit de masques et de rôles de survie. La

prise de conscience de ces enjeux est nécessaire pour devenir un adulte.

Le chemin vers la croissance passe par une compréhension de la nature humaine. La conception gestaltiste présuppose que l'être humain procède autant de facteurs physiologiques et biologiques que de facteurs sociaux et culturels. Perls disait qu'en tant qu'êtres biologiques, nous sommes des animaux; en tant qu'êtres sociaux nous tenons des rôles et jouons à des jeux. Parce que nous sommes des êtres biologiques, notre vie est en relation avec la nature et profondément ancrée en elle. L'équilibre de notre être biologique est assuré par un processus d'autorégulation naturelle, basé sur la sagesse de l'organisme. Ce processus d'autorégulation demeure fluide aussi longtemps que, dans l'environnement, rien ne vient le perturber. En ce sens, la Gestalt s'intéresse à tous les phénomènes de contact qui relie l'organisme à son environnement. Tel qu'il a été résumé par Robine (1994), dans son modèle théorique, la Gestalt propose « l'adaptation créatrice » comme processus d'interaction entre les besoins de l'organisme et les possibilités de l'environnement. Et c'est le Self qui est l'artisan de cette intégration. Il ne s'agit pas d'une entité fixe, stable, mais plutôt du processus en action. Dans le fonctionnement du Self, certaines modalités sont particulièrement actives; ce sont la **fonction ça**, la **fonction personnalité** et la **fonction je**.

L'estime de soi est rattachée à la **fonction personnalité**. Cette fonction se rapporte à la représentation que l'individu se fait de lui-même, de ses compétences et de sa valeur personnelle. Elle met en mots le Self, en disant l'opinion que la personne a d'elle-même, en répondant à la question : qui suis-je ? Cette fonction met également en figure ce que l'individu pense des autres. Elle souligne le rôle qu'il leur attribue dans le scénario de sa vie. Elle contient enfin des parties inconnues ou reniées de soi qui restent au fond, cachées comme un trésor enfoui.

ÉVOLUTION DU CONCEPT DE L'ESTIME DE SOI

Dès 1890, Williams James parle de la conscience de la valeur du moi. Selon lui, elle revêt deux formes principales : la satisfaction et la honte de soi. Il se cite en exemple, avouant qu'il n'aime pas apprendre que d'autres psychologues en sachent plus que lui en son domaine. Par ailleurs, si quelqu'un est meilleur que lui en linguistique – dans la langue grecque par exemple – il n'en sera pas vraiment affecté. Ainsi, l'opinion que nous avons de nous-mêmes dépend entièrement de ce que nous avons entrepris d'**être et de faire**. Et cette opinion est déterminée par le rapport existant entre

les réalisations personnelles et les possibilités que l'on se reconnaît, comme l'illustre l'équation suivante :

$$\text{Estime de soi} = \frac{\text{Succès}}{\text{Ambitions}}$$

Cette équation indique qu'un individu peut faire grandir l'estime de soi en réussissant mieux ou en diminuant ses ambitions. Si l'on ne tente rien, on ne peut pas échouer : s'il n'y a pas d'échec, il n'y a pas d'humiliation.

Le modèle de Cooley (1902) apporte un autre point de vue. Il introduit la notion du **soi social**.

« La référence sociale prend la forme d'une représentation plus ou moins définie de la manière dont son propre soi apparaît dans l'esprit d'un autre. (...) » (p. 34)

Ainsi, l'approbation et la désapprobation des autres sont déterminantes dans l'évaluation de soi. L'intériorisation du regard que l'autre pose sur lui donne à l'enfant une façon de se percevoir. Ce point de vue met l'accent sur la façon dont les attitudes dirigées envers soi-même se forment au fil des interactions sociales. À mon avis, ce regard de l'adulte sur l'enfant pourra être déformé et donc déformant, il pourra être grossissant, diminuant ou absent.

Ces deux dernières perspectives introduisent les aspects fondamentaux du développement de l'être humain : l'inné et l'acquis, aspects participant tous deux à notre croissance. Ainsi, je dirais, pour reprendre l'exemple de Perls, qu'il est vrai qu'un grain de blé ne peut donner qu'un plant de blé. Cependant, lors de la croissance humaine ce n'est pas un jardinier qui s'occupe des enfants mais des êtres humains. C'est fort différent et cela en rend la réalisation beaucoup plus complexe. En plus d'ensemencer, les parents font office de jardiniers. Ils ont la responsabilité de répondre aux besoins physiologiques, de sécurité, d'amour et d'appartenance et d'estime de soi de leurs enfants. Leur façon de s'occuper de leurs petits, de leur bien-être physique et psychique, alimente un processus important. L'enfant apprendra à prendre soin de lui de cette manière. Une fois parvenu à l'âge adulte, il se comportera en imitant ses parents ou bien en cherchant à ne pas faire comme eux. Par toutes sortes de moyens il va, par exemple, chercher à éviter les types d'expériences vécues dans son enfance. S'il a appris à se taire, à faire ce qui lui était demandé, il a développé un processus d'invalidation personnelle qui aliène son identité. S'il en prend conscience, il pourra agir dessus.

Aujourd'hui, en tant qu'adulte, il peut développer un processus de valorisation personnelle en créant des attitudes parentales nourrissantes

et supportantes pour l'estime de soi. Par exemple, il peut apprendre : à s'accepter comme il est au lieu de rejeter les parties qu'il n'aime pas de lui-même ; se protéger et mettre ses frontières au lieu de se juger négativement et s'abuser lui-même ou se laisser abuser par les autres. Ce nouvel apprentissage sera facilité par une incursion dans le monde de son enfance. Cela permettra d'en reconnaître son héritage : les blessures à guérir, les deuils à faire, les manques à combler et parfois, des ressources insoupçonnées. Sur cette route, la sécurité est chancelante, la peur afflue, le doute apparaît :

« Devais-je, coûte que coûte, effectuer ce long et pénible voyage bien que je n'avais plus le choix. Il fallait que je me réapproprie le passé, que je l'appivoise au moins un peu, au risque qu'éclatent de vieilles cicatrices. Cette plongée dans les souvenirs était nécessaire avant de tenter de tourner la page. Il fallait débiter là. Dompter l'horreur avant d'espérer l'enchantement. » (D. Demers : Le Pari, p. 18)

Afin de bien aider nos clients dans leur quête vers une meilleure estime de soi, il m'apparaît nécessaire de bien connaître les composantes majeures impliquées dans ce genre de parcours thérapeutiques. À ce sujet, Mruk (1995) a fait une recherche exhaustive afin de clarifier la définition de l'estime de soi. Pour ce faire, il a inventorié les travaux d'auteurs de différentes écoles de pensée. Il me paraît utile d'examiner maintenant les fondements de cette théorie puisqu'elle nous informe sur le phénomène qui nous occupe.

LA THÉORIE PHÉNOMÉNOLOGIQUE DE MRUK (1995)

Mruk illustre sa théorie à l'aide d'un tableau où il met en relation les deux composantes majeures de l'estime de soi : **la compétence et la valeur personnelle**.

Par compétence, il fait référence à tout ce qu'un enfant apprend à faire pour devenir un être humain et survivre : marcher, parler, écrire, lire, socialiser, travailler, gagner sa vie, etc. Il se réfère à White (1963), pour qui l'estime de soi

« ... n'est pas basée sur ce que les autres font ou ce que procure l'environnement. Tout au début, elle est basée sur les actions faites par l'enfant afin d'obtenir quelque chose de son environnement. Que ce soit seulement à travers une suction plus vigoureuse ou par des cris intenses et soutenus. Dans l'expérience du nourrisson, le sentiment d'efficacité est régularisé par le succès ou l'échec de ses efforts. À cette époque, il n'a aucune connaissance de ce qui peut affecter la réponse de l'environnement. Au départ, l'estime de soi est

donc intimement reliée au sentiment d'efficacité. Au fur et à mesure qu'elle se développe, elle s'associe à une sensation cumulative générale de sa compétence.»¹

Il s'agit de comportements observables dont les résultats peuvent être évalués. Que ce soit la capacité à résoudre les problèmes, à relever des défis, à prendre des risques ou à se remettre de difficultés passagères.

Pour la deuxième composante, Mruk s'appuie sur la contribution de Coopersmith (1967). Selon cet auteur, l'estime de soi se rapporte à la valeur que l'individu s'accorde et qu'il maintient généralement. C'est l'expression d'une approbation ou d'une désapprobation. Elle indique les limites que chacun reconnaît à ses capacités, à ses possibilités de succès, à ce qu'il mérite et à ce qu'il peut être. Ainsi, l'estime de soi est le jugement personnel que l'individu porte sur lui et qui s'exprime par les attitudes qu'il adopte. La valeur personnelle implique donc un jugement qui concerne plus l'acteur que ses actions.

La valeur personnelle est beaucoup plus difficile à mesurer que la compétence. L'évaluation qu'une personne fait de sa valeur humaine est très subjective, puisqu'elle se trouve être à la fois le sujet qui évalue et l'objet évalué.

Mruk réunit la compétence et la valeur personnelle dans la définition de l'estime de soi. Il cite Nathaniel Branden (1969), psychologue humaniste, qui est le premier à faire ce recouplement.

«L'estime de soi a deux composantes inséparables : l'efficacité et le respect de soi. Elle est la somme de la confiance en soi et du respect de soi-même. Elle est la conviction intime d'être compétent pour vivre et digne d'être en vie.»

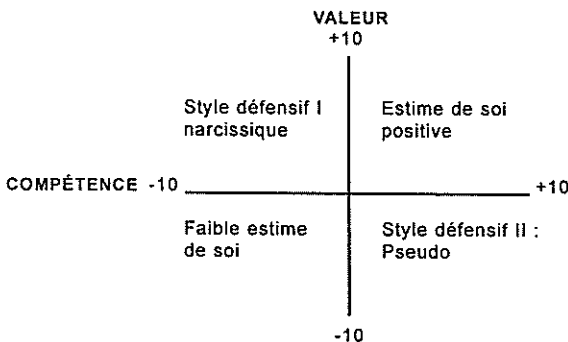


Figure 1
La croix de l'estime de soi
(Mruk, 1995)

¹ Traduction libre de l'auteure, page 34.

Mruk met en perspective l'interaction de ces deux composantes, l'une agissant sur l'autre. Il en imagine une théorie qu'il illustre sous la forme d'une croix (figure 1) : la compétence sur l'axe des abscisses et la valeur personnelle sur celui des ordonnées. Le croisement ainsi obtenu offre quatre possibilités. Si nous connaissons l'estime de soi positive et la faible estime de soi, nous en découvrons ici deux nouvelles. Soit deux types d'estime de soi défensive : le style I (compétence faible et valeur positive) et le style II (compétence haute et valeur négative).

Les individus ayant une **estime de soi positive** font preuve à la fois de leur compétence et de leur valeur personnelle. Selon les études, ils présentent des particularités certaines. Ils sont moins critiques par rapport à eux-mêmes, capables de résister à la pression sociale, plus aptes à agir selon leurs croyances et leurs valeurs et ils ressentent moins d'anxiété.

Une faible **estime de soi** suppose une déficience dans les deux composantes mentionnées ci-dessus : compétence et valeur personnelle. Dans l'ensemble, plus le degré tend vers moins 10, plus la personne est sujette à vivre des expériences associées à une faible estime de soi, c'est-à-dire un manque de joie personnelle, une tendance à être inefficace dans ses comportements, un degré varié de dépression, un faible niveau d'énergie, certaines formes de retraits, une attitude de victime dans ses relations personnelles, une anxiété chronique et l'erreur attribuée à des causes internes...

Les dernières recherches apportent un nouvel éclairage sur la compréhension d'une faible estime de soi. Certaines personnes seraient prudentes plutôt qu'incompétentes, en ce sens que leur motivation à se protéger les maintiendrait dans des activités plus modérées, minimisant ainsi leur tendance à prendre des risques. Ces manifestations exprimeraient leur désir de préserver l'estime qu'il leur reste en évitant les situations qui pourraient les faire souffrir à nouveau. Ainsi donc, une faible estime de soi peut trouver sa source dans un réflexe autoprotecteur. La personne porte un masque pour se parer contre des insultes éventuelles qu'elle ne pourrait supporter psychologiquement (un échec ou un rejet important pour elle). Dorénavant, nous parlerons de l'**estime de soi défensive**.

Dans son roman *Le Pari*, Dominique Demers (1998) nous en donne un exemple pertinent avec son personnage central, Max, une jeune femme qui s'exprime ainsi :

« Parfois aussi, dans de rares moments d'extrême lucidité, je caressais l'idée de fracasser mon image, d'arracher le masque de perfection pour me livrer, sans carapace, sans

déguisement, et laisser jaillir les torrents de colère et d'angoisse que je m'épuisais, chaque jour, depuis tant d'années à endiguer. Qui aurait deviné que le sage docteur Laforest mourait d'envie de hurler à pleins poumons? Jamais je ne m'étais laissée aller. J'avais bien trop peur de ce qui aurait pu arriver». (P. 37 - 38).

Le concept de l'**estime de soi défensive** est une des contributions originales de Mruk. Dans la croix de l'estime de soi (figure 1), nous retrouvons deux styles défensifs tout à fait différents. Les deux s'inspirent des réactions potentielles de l'individu lorsqu'il se sent en danger. Dans le premier cas, l'individu s'immobilise, la peur le fige sur place, c'est l'attitude de repli, de retrait, d'évitement. Dans le deuxième cas, l'individu s'active et choisit de se défendre en rejetant ce qui est négatif, en tentant de l'éliminer. Il peut aller jusqu'à faire du déni, braver l'adversaire et même devenir agressif.

Certaines personnes peuvent se voir et agir comme si elles étaient aimables ou compétentes alors que leur perception ne se confirme pas dans les témoignages et des réalisations concrètes. Cette sorte d'estime de soi peut être appelée l'estime de soi défensive de type I ou **estime de soi narcissique**. Dans cette condition, la personne peut nier le fait qu'il lui manque les habiletés nécessaires pour être compétente dans la vie. Elle peut aussi exagérer certaines habiletés ou inventer des réalisations comme une façon de surcompenser. Ses aspirations sont plus grandes que ses succès réels, ses rêves ne sont pas soutenus par les efforts nécessaires, cela devient plus des idées de grandeur, des illusions que des réalités. L'évitement de l'action est une façon de se prémunir contre une confrontation douloureuse avec la vérité. Nous situons cette problématique dans le côté gauche supérieur parce que c'est la compétence qui est déficiente, alors que le respect ou la valeur personnelle peuvent être possibles.

À l'opposé se trouve une autre réaction plus active celle-ci. Ce type est basé sur la combinaison de réussites avec un piètre sentiment de sa valeur personnelle. C'est le type II de l'estime de soi défensive ou une **pseudo-estime de soi**. Ces personnes peuvent être habiles de différentes façons. Elles peuvent être socialement, physiquement ou intellectuellement compétentes. Ces individus peuvent avoir une histoire de réalisations reconnues, enviables ou acceptables, comme c'est le cas des bourreaux de travail. Dans ce fonctionnement, la faiblesse de sa valeur personnelle déforme la perception, l'expérience et le comportement. Ces individus ne sont jamais satisfaits de ce qu'ils réalisent. Ils vivent avec un sentiment perpétuel de « ne pas en faire assez », ce qui donne une longue liste de situations inachevées.

Ce concept d'estime de soi défensif me fait penser à une anecdote de Jack Canfield (1993)! Elle raconte l'histoire réelle du Bouddha d'or que des moines Siamois avaient sauvé, autrefois, d'un pillage en le recouvrant d'une épaisse couche d'argile.

« Plus tard ce soir-là, le moine supérieur alla vérifier l'état du Bouddha. Il alluma une lampe de poche et dirigea le faisceau sous la bâche pour voir si le Bouddha était resté sec. Quand le faisceau atteint l'endroit où la statue avait craqué, il vit un petit éclair jaillir sous l'argile et cela lui sembla étrange. En regardant de plus près ce trait de lumière, il lui vint à l'esprit que l'argile cachait quelque chose. Il alla chercher un ciseau et un marteau au monastère et se mit à fendre l'argile. Au fur et à mesure que tombaient les tessons d'argile, le petit trait de lumière devenait de plus en plus brillant. Plusieurs heures de travail passèrent avant que le moine ne se trouve face à face avec l'extraordinaire Bouddha d'or massif. » Pages 75 - 77.

De la même manière, lorsque nos clients arrivent en thérapie nous sommes comme le moine supérieur. Nous percevons le petit éclair sous les masques défensifs. Avec nos outils, nous entreprenons un long travail de dépouillement et nous assistons quelques fois à des retrouvailles lumineuses. C'est de cette sorte d'expérience que je désire parler ici.

Voici donc des histoires de cas : elles racontent le parcours de deux femmes désirant retrouver l'estime de soi. La grille de Mruk facilite la compréhension des enjeux personnels de ces clientes et de leur processus vers un mieux-être. Ces présentations permettent également de constater si l'intervention gestaltiste contribue à restaurer l'estime de soi et, si oui, comment ?

PRÉSENTATIONS DE CAS

J'ai choisi des titres illustrant l'enjeu thérapeutique de ces deux clientes et ce sur quoi porte l'intervention. **La Femme au cœur gelé** est une femme qui *en apparence* gère bien sa vie. Femme de carrière, elle a une belle histoire de réussites. Mais elle ne s'aime pas et ne ressent pas facilement des sentiments tendres pour les hommes. Trahie dans ses expériences antérieures, elle a le cœur gelé... afin de bien préserver les germes d'amour qui restent en elle. C'est au niveau de la valeur personnelle que va s'opérer la transformation de son estime de soi.

La Princesse aux mains coupées est gâtée *en apparence* par son père et elle est entretenue par son mari. Elle se sent aimable tout

en éprouvant des difficultés à régler ses problèmes quotidiens. Son enjeu thérapeutique est de se mobiliser pour agir sur son environnement et retrouver ainsi la confiance en soi. Une meilleure connaissance de soi l'amènera à développer ses compétences, tout au long de sa quête vers une plus grande autonomie.

LA FEMME AU CŒUR GELÉ

A) Présentation de cas

Voici une grande femme mince, cheveux courts noirs, d'allure rigide avec des mouvements réduits et raides qui servent à économiser le peu d'énergie qu'il lui reste. Sa peau est très blanche, ses yeux fixes n'ont aucune vitalité, elle semble avoir déserté son corps. Nous l'appellerons Colette.

Sa détermination à s'en sortir aide à établir un pronostic positif. Colette accepte facilement les moyens d'expression que je lui propose, elle collabore le mieux possible à son rétablissement. Au départ, j'utilise le dessin, l'écriture de la « main gauche »² pour l'aider à retrouver le contact avec ses sensations. Elle dessine ce qu'elle ressent dans son corps, elle établit un dialogue avec les parties souffrantes d'elle-même et retrouve ainsi des besoins enfouis ou négligés. Elle rêve beaucoup et leurs contenus sont porteurs de messages existentiels. Ces rêves la ramènent au cœur du problème : une vieille blessure d'amour réveillée par l'infidélité sexuelle de son mari.

C'est en voulant oublier cette trahison qu'elle s'est mise à travailler sans relâche. Par cet activisme, elle espère camoufler son malaise intérieur. Colette tente également de compenser son mal d'amour en accumulant les succès professionnels. L'émergence de cette situation inachevée permet de retrouver un nouveau souffle.

Commence alors un travail plus en profondeur sur l'image qu'elle a d'elle-même. Colette apporte des photos d'elle, dont l'une la représente jeune fille à 17 ans, maigre, décharnée ; elle ne s'aime pas du tout sur la photo. Cette photo a été prise au moment où elle avait toute la charge de la maisonnée et de sa mère alcoolique. Je lui demande de mettre cette photo dans un endroit visible de sorte qu'elle apprenne à se regarder avec des yeux aimants. Nous retraçons son histoire de femme, ses amours, ses relations, ses enjeux.

Au départ, ma cliente parle de son père avec beaucoup d'idéalisation. Celui-ci lui disait qu'elle lui ressemblait, qu'elle était forte comme lui ! Ces éloges la stimulaient et contribuaient à actualiser son potentiel à l'école. C'était la fête lorsque son père les amenait, elle et son jeune frère, faire une balade en auto, les fins de semaine.

² Pour en savoir plus à ce sujet, voir L.Capacchione (1991).

Cependant son modèle était un homme alors qu'elle était une femme. Il lui a donc fallu apprendre à retrouver sa féminité.

Elle se rappelle son adolescence, une période au cours de laquelle elle a assumé toutes les responsabilités ménagères. Elle s'est épuisée à s'occuper de sa mère. Elle en a oublié ses rêves et les désirs de son âge. Il faut dire qu'elle était vite rabrouée dans ses tentatives d'être une adolescente désirable et désirée et ce, autant par sa mère que par son père. Ses jupes étaient trop courtes, son maquillage trop provoquant, peu ou pas de permissions, beaucoup de peurs, de contraintes, etc. Il n'y avait pas beaucoup de place pour elle.

Le travail corporel, les dessins, l'analyse de ses rêves contribuent à recouvrer la vie en elle. Colette retrouve graduellement son intuition, sa féminité. Elle apprend à suivre ses goûts, ses envies, elle change complètement son allure extérieure : cheveux colorés, vêtement mode, elle devient coquette, séduisante. Elle est comme une adolescente qui se découvre attirante, elle s'observe dans le miroir et s'aime comme elle est. Son regard sur elle-même s'est transformé, elle ne se trouve plus laide et décharnée. Son image d'elle-même s'est renforcée.

Puis une nouvelle étape s'amorce. Ses rêves deviennent de plus en plus importants à ses yeux. Elle s'investit davantage, elle les écrit, les apporte en thérapie et leur trouve des symboles personnels. Et c'est le thème du masculin qui émerge. Elle rêve à des hommes qui ne sont que des objets fluides, sans corps, des rencontres énergétiques sans unions physiques. Puis lentement, des personnages émergent.

Apparaît d'abord une petite fille qui la dérange ; au lieu de jouer sur son piano elle joue dans les cordes et elle risque de les briser. Alors, elle la sermonne, l'arrête, la remet à sa place. La relation avec cette petite fille évolue d'un rêve à l'autre, elles s'approprient et développent une certaine complicité. **C'est la petite fille qu'elle a été et qui était laissée seule à elle-même qui lui revient.** Lentement, le contact avec cette petite fille va l'aider à ressentir ses besoins affectifs, elle fera le pont avec la présence masculine. Lorsque les hommes arrivent dans son univers onirique, la petite fille s'en va laissant l'adulte avec ces possibles compagnons.

Cette expérience me ramène aux propos de Christian Bobin dans *Mozart et la pluie*:

« Il y a beaucoup de souffrance dans le monde et il y a, en quantité égale beaucoup d'enfance. Ces deux matières n'en font qu'une seule. L'esprit d'enfance est insupportable au monde. L'enfance est ce que le monde abandonne pour

continuer d'être monde. Ce qu'on abandonne ne meurt pas et va, errant sans plus connaître de repos. La douleur l'accompagne. À cette enfance insomniaque, Mozart et la pluie parlent très bien, comme il fait, à voix proche et basse, à voix de petite mère. (P.11)»

Dans sa vie réelle, il se passe quelque chose. Elle est attirée par un homme. Cette histoire va lui permettre de retrouver de nouvelles émotions. À la peur des hommes s'ajoute le désir, et à la crainte, le plaisir. Elle commence à identifier ce qui l'attire chez lui. Cela lui rappelle une attitude connue : un « un homme à femme, irresponsable, pas capable de prendre de décision... Il est comme son père, comme son ex-mari. Elle va prendre ses distances. Elle apporte en thérapie la chanson d'Éric Lapointe, *D'amour, j'en veux pu* ; nous l'écoutons ensemble. Ses paroles décrivent bien le sentiment qui l'habite, **sa peur d'être blessée à nouveau, d'être trahie** :

D'amour, j'en veux pu. Je m'avoue vaincue.

D'amour, j'en peux pu. C'est beau r'que dans les vues.

Mais tout c'que j'ai vécu. Y a rien qu'moé qui l' sais.

D'amour, j'en veux pu. Regarde c'que chu devenue.

« Mais tout c'que j'ai vécu, Y a rien qu'moé qui l'sait ». Ce sont les deux phrases qui la touchent le plus. Colette pleure en silence, assise par terre et tout dans sa posture me retient de m'approcher et de la toucher ; elle est seule au monde avec toute cette peine... Je ne peux qu'en être témoin.

Ce sentiment de trahison la ramène à la relation avec sa mère. Jeune, elle se souvient des bouteilles de bière qu'elle retrouvait cachées un peu partout. En buvant, sa mère devenait exigeante pour elle : malgré de très bons résultats scolaires « **ce n'était pas assez** », il lui fallait toujours en faire plus. La mère devenant alcoolique, cette situation a compromis la relation avec sa fille. Colette se souvient avec une profonde tristesse du cadeau promis pour son anniversaire, un tableau commandé par sa mère et peint pour elle... Sa mère l'a vendu pour s'acheter de l'alcool. Cette expérience s'est inscrite profondément dans le cœur de la jeune fille. Encore aujourd'hui, cet événement demeure sa plus grande trahison. Par la suite, elle se rappelle avoir changé d'attitude. Elle est devenue « sans cœur » avec les garçons, le cœur enfermé, gelé sous la glace.

Un cœur qui dégèle, ça fait mal, ça fait peur aussi. Il faut compter sur un soutien intérieur solide afin que puissent s'exprimer ces

sentiments. La vie revient lentement, semblable à la rivière au printemps ; juste au bruissement du mouvement de l'eau, nous savons que la vie est là et qu'elle va renaître, ainsi qu'à tous les printemps. Le désir de rencontrer quelqu'un pointe à l'horizon et le chemin pour y arriver est devant elle avec toutes sortes d'avenues et de travaux héroïques à exécuter, comme dans les contes de fées... Mais son histoire ne s'arrête pas là ; elle continue ainsi que la vie qu'elle porte en elle.

B) Liens avec la théorie et l'intervention :

Le travail thérapeutique débute par des exercices de centration pour accueillir ce qui est présent chez ma cliente pour mieux comprendre où elle en est. Ce faisant, j'entre en contact avec son monde intérieur, avec son être. Je m'intéresse à ce qu'elle vit, à ce qu'elle sent. Je ne juge pas, je n'ai pas d'attente, je suis là, tout simplement attentive à elle. Ce contact avec elle-même, avec ses sensations, sa respiration et l'atmosphère qui l'habite lui redonnent de l'énergie. Cette intervention permet de renforcer le processus d'autorégulation et d'activer ainsi la guérison. Colette apprend à nouveau à sentir son corps, à exprimer ses émotions. Une peine profonde est emprisonnée sous une armure de réflexions ; ce sont ses larmes qui lui permettront de s'en départir.

Colette a toujours connu la réussite sociale, mais au fond, des sentiments de solitude la lient à son environnement. Lorsqu'elle arrive en thérapie, c'est l'impuissance, l'incapacité physique, le manque d'énergie qui l'assaillent. Elle semble davantage obéir à ses peurs qu'à ses désirs. Au niveau de la **fonction ça**, elle est aux prises avec des histoires d'amour inachevées *avec son mari, sa mère, son père* qui sont porteuses d'échec. Les coupures au niveau de ses sensations et de ses émotions émergent, la peine et la tristesse en particulier, la colère étant moins accessible.

Au niveau de sa **fonction personnalité**, elle se représentait forte et sans faiblesse comme son père le lui avait dit. Colette se sentait capable, presque omnipotente. Elle percevait les autres plus faibles ou plus forts qu'elle. Cette femme croit qu'elle doit pourvoir aux besoins des plus démunis comme elle l'a fait pour sa mère. En même temps, elle s'efface devant ceux qui lui semblent dominants. Le regard qu'elle porte sur elle-même est entaché d'exigences comme celui que sa mère portait sur elle. Elle agit en fonction d'impératifs contraignants : « Il faut – il faudrait, Je dois-je devrais », le devoir avant tout, sans repos nécessaire, ni plaisir. Son mot d'ordre : « Quand on veut, on peut ». Elle réagit à la peur de se faire rejeter à nouveau.

Au point de vue **défensif**, Colette a besoin de se sentir toute puissante pour lutter contre l'adversité. Paradoxalement, plus elle agit et

moins elle se sent aimée. Elle garde l'impression qu'on l'apprécie pour ce qu'elle fait et non pour ce qu'elle est. Le faire s'oppose à l'être. Elle s'active, donc encore et encore ; c'est un cercle vicieux qui va l'emporter jusqu'au point de rupture. Elle est alors envahie par des parties d'elle-même qu'elle rejetait avant : la faiblesse et l'impuissance. C'est le deuil de son omnipotence. Ce sera la désorganisation personnelle : elle a trop abusé de ses forces physiques pour pouvoir résister à ce nouveau stress, la maladie va s'installer. Comme l'indique la théorie de Crombez³ : MALAISE, MAL-ÊTRE, MALADIE. (Figure 2)

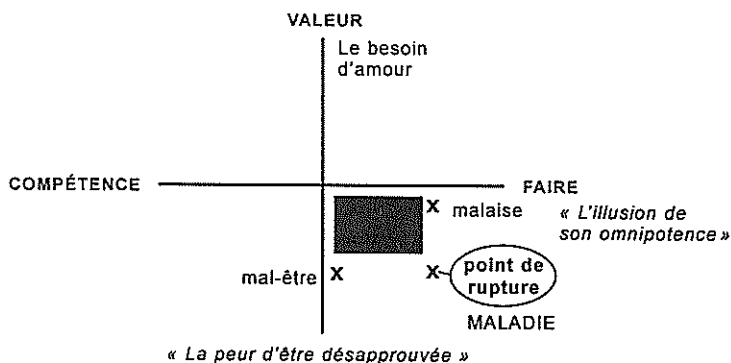


Figure no 2
Illustration du malaise intérieur
de la Femme au cœur gelé.

Lorsque Colette retourne au travail six mois plus tard, elle y retrouve ses vieilles habitudes. Voilà comment se manifeste son **style défensif**. Elle est consciente que le travail ne lui convient pas mais elle persiste. Sa difficulté à « se prendre au sérieux » suscite encore des expériences douloureuses. Elle « est capable » et elle va le leur montrer, même si c'est à son détriment, même s'il lui faut se faire violence. Ses enjeux sont relationnels ; elle devient consciente de sa peur d'être désapprouvée et de tout ce qu'elle fait pour éviter ce sentiment. À cette étape, c'est au niveau de la valeur personnelle que s'effectue le travail. Lentement, cette femme apprend à différencier ce qu'elle fait de ce qu'elle est. Même si elle ne réussit pas à donner le dossier X, cela ne fait pas d'elle une mauvaise personne. Ma cliente apprend qu'elle peut parfois « ne pas être capable » et que le fait de l'admettre lui enlève une pression considérable. Colette apprend à distinguer l'image idéalisée qu'elle a d'elle-même (« omnipotente ») et qui elle est vraiment.

³ Crombez (1993) Pages 42 - 49.

Colette devient plus consciente de ses sensations et elle commence à en tenir compte. Elle réussit à mieux décoder ses émotions, ce qu'elle aime, ce qu'elle n'aime pas, ce qui lui fait peur. Elle prend des risques comme ceux de quitter son emploi et de s'accorder le temps nécessaire pour se reposer. Puis, elle se trouve un autre travail qui répond davantage à ses aspirations. Heureuse, elle se porte mieux.

Le travail corporel l'a aidée à raviver sa sensibilité, à partir des tensions musculaires et de l'expression de la souffrance contenue. Au niveau de la **fonction je**, ma cliente s'est réapproprié ses projections et les parties d'elle-même qu'elle rejetait : soit, particulièrement sa féminité et l'image qu'elle avait d'elle-même. Le travail sur ses réflexions lui a redonné sa capacité à exprimer ses sentiments : la peine surtout, et la peur. Colette est de plus en plus en contact avec elle-même et elle apprend à se différencier, à reconnaître ses besoins d'approbation et d'amour. Elle prend des risques aux plans personnel et social et cette affirmation lui permet de dénouer la confiance, mécanisme qu'elle utilisait afin d'être aimée.

Dans sa démarche, elle apprend à identifier ses besoins pour ensuite être en mesure d'y répondre. Elle dit « non » à un milieu de travail toxique et à une relation amoureuse abusive. Ensuite, elle peut se permettre de choisir un emploi stimulant et enrichissant, et des relations affectives respectueuses. Désormais, elle dit « oui » à ce qui est bon pour elle.

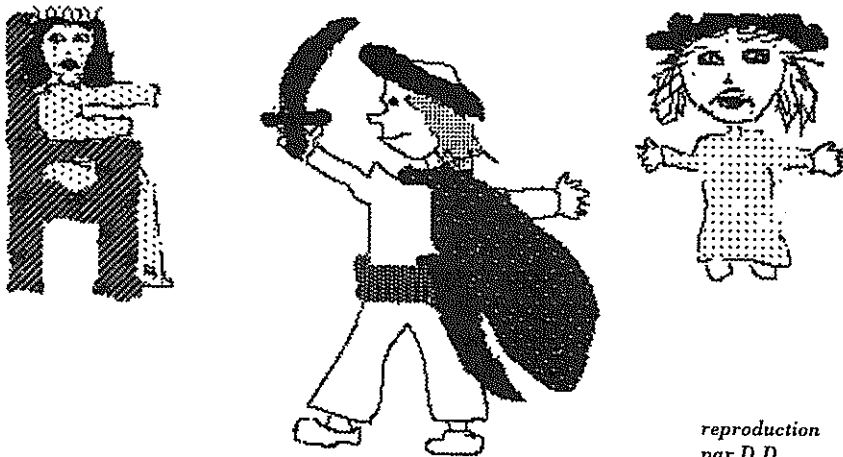
En thérapie, cette femme a repris contact avec ses sensations et son niveau d'énergie est plus élevé qu'autrefois. Elle est passée à l'action et sa confiance en elle s'est accrue. Elle est capable de résister à la pression sociale et d'agir en conformité avec ses croyances et ses valeurs. Elle a développé un regard plus lucide, elle est moins critique et plus consciente de son importance. Colette a appris à se recentrer et à être responsable de sa vie et non plus de celle des autres. Enfin, ma cliente sait au plus profond d'elle-même qu'elle s'aime suffisamment pour se faire du bien et pour repousser ce qui lui fait mal. Désormais, Colette présente les critères d'une personne ayant une estime de soi positive.

LA PRINCESSE AUX MAINS COUPÉES.

A) Présentation de cas

La deuxième cliente a trente ans. Je l'ai baptisée la **Princesse aux mains coupées**. Cela fait référence au conte de Grimm et c'est aussi curieusement le thème d'un rêve de Christiane. Comme le représente son dessin (dessin1), la princesse est assise et le roi, sous les yeux attentifs de la reine-mère, lui coupe les deux mains à

l'aide d'un grand sabre. Il n'y a pas de sang sur les mains. La princesse ne dit rien, sa bouche est fermée, muette. Des larmes lui coulent sur les joues, des larmes de sang. «*Comme cette princesse, dit ma cliente, je ne dis rien, je ravale*». C'est une métaphore sur la blessure profonde de ne pas avoir d'identité autre que celle d'être possédée par quelqu'un. Objet de convoitise, neutralisé et sans aucune maîtrise sur son environnement. Le développement des compétences de ma cliente est alors sérieusement compromis.



reproduction
par D.D.

Dessin 1

La Princesse aux mains coupées.

Les débuts de son existence furent périlleux. Christiane avait le cordon autour du cou à sa naissance, mettant sa vie en danger. Six mois plus tard, elle fut hospitalisée d'urgence. C'est alors qu'elle eut les mains attachées pour éviter qu'elle n'arrache les tubes et les fils branchés sur elle. Telles furent les circonstances qui amenèrent ses parents à développer des attitudes surprotectrices. Elle a aussi souffert de strabisme, ce qui a provoqué les moqueries des autres enfants. Elle a mouillé son lit jusqu'à l'âge 7 ans. Les expériences d'échecs s'accumulant, les sentiments de honte et d'incompétence se sont imprégnés en elle.

Au début de sa thérapie, ma cliente parle de son entourage. Mes interventions se limitent à la ramener à elle : à ce qu'elle vit par rapport à ce qu'elle dit, ce qu'elle en pense, ce qu'elle ressent. Bien du temps s'écoule avant que Christiane ne s'engage à parler d'elle-même, de ses sentiments, de ses désirs et de ses besoins. C'est le début d'un long travail qui lui permettra peu à peu de dénouer ses introjections et sa confluence.

Cette jeune femme a toujours été soutenue financièrement par son père. Jeune fille, elle avait l'automobile, un appartement, et elle en faisait profiter ses amies qui l'enviaient. Jeune mariée et enceinte, son père lui donne l'argent pour arrondir grassement les fins de mois. Lorsqu'elle se sépare, c'est encore son père qui paie l'hypothèque, la thérapie, etc... Elle reçoit ces cadeaux empoisonnés qui la gardent passive et dépendante. En fait, pourquoi irait-elle travailler? Elle obtient tout ce qu'elle demande *l'essentiel et le luxe inclus* sans avoir rien à faire. Mais elle ne fait pas ce qu'elle aurait voulu faire et elle n'agit pas en conformité avec son être.

L'enjeu majeur de la thérapie sera de dépasser ses peurs en prenant le risque d'agir et de se trouver du travail. Au départ, en septembre '95, Christiane décide de s'inscrire à un cours mais lorsqu'elle doit appeler au téléphone, elle fige – PAS CAPABLE –. Ce sera son thème : « Je ne suis pas capable ». Elle sent son cœur emprisonné, plein d'une vieille tristesse. En octobre, elle fait le rêve sur le roi qui lui coupe les mains. Puis, elle se laisse aller au sentiment d'être à la dérive et les larmes coulent. Elle pleure sans savoir pourquoi. Elle entre alors dans une période dépressive. Christiane se sent mal, elle ne dort pas, ne mange pas. Elle se présente non maquillée, la peau blanche, cirreuse. Ce qui pour elle est difficile, c'est de prendre conscience du manque de contacts physiques. Elle se sent seule, sans possibilité de partager ou de construire à deux. En février, Christiane décide de faire appel à un avocat afin de mieux se défendre lors des procédures de la séparation. Son père n'a pas confiance en elle. Il n'est pas disposé à payer les frais parce qu'il a peur que sa fille se fasse berner. Ce à quoi elle lui rétorque : *«Peux-tu t'imaginer que je suis capable de me défendre?»* Ce sera sa première affirmation et dorénavant, son père la soutiendra dans cette démarche.

En mars '96, Christiane avoue qu'elle ne se trouve pas de travail parce que cela équivaldrait à couper le cordon avec son père et avec son mari. Elle sent qu'elle a besoin d'eux comme elle a besoin d'air pour respirer. Elle ne peut s'en passer, et ne veut pas risquer de les perdre. Je lui suggère alors de rester dans cette impasse et de la vivre au lieu de la fuir. Ma cliente commence donc un travail sur les différentes parties enfouies en elle. Ses projections haineuses sur l'autre, *son père, son mari* l'empêchent d'accéder aussi à son côté chaleureux et empathique vis-à-vis des autres.

Paradoxalement, ma cliente est capable de se mobiliser, de faire les démarches nécessaires à l'obtention d'une pension alimentaire et de constituer un dossier en vue de garder sa maison... Même si elle a peur de perdre, d'être écrasée par l'autre, qu'il soit plus fort qu'elle et que sa voix ne soit pas entendue. Tout en ayant peur, elle apprend

ainsi à dire son mot. C'est le début d'un processus de mobilisation chez elle. Cette femme est capable de se battre pour que les hommes de sa vie (mari-père) paient pour elle. La prise de conscience de cette lutte avec l'autre est le premier pas que Christiane va franchir pour réaliser l'état de dépendance dans lequel elle se trouve.

Son analyse de la situation est particulièrement déformée. Ma cliente a été élevée dans un système familial où les doubles messages sont habituels. Très jeune, lorsque le parent dit une chose et qu'il exprime non verbalement autre chose l'enfant devient confus. Au lieu d'apprendre à se fier à ses perceptions, il en doute. Chez elle, ce traitement avait eu ses effets. Christiane ne se fiait pas à ce qu'elle voyait ou ce qu'elle entendait. Lorsqu'elle devenait confuse, elle devait alors s'arrêter et clarifier ce qui se passait. Pour y arriver, elle avait besoin d'utiliser son système perceptuel. C'est en s'appuyant ainsi sur ses fonctions d'orientation, qu'elle va retrouver la confiance en elle. Ces moments de lucidité furent essentiels à la conquête de son autonomie. En restaurant ses ressources intérieures, elle améliorait donc ses capacités d'être en contact avec elle-même et avec son environnement.

Voici un travail corporel qui s'avère décisif pour ma cliente. Elle arrive en entrevue, se sent mal, ne veut pas être là et sent qu'elle résiste. À deux reprises, cette semaine, Christiane a essayé de faire l'exercice⁴ : « Ici et maintenant, je... » et **elle n'est pas capable, elle ne veut pas**. « *Je ne veux pas sentir ce qu'il y a derrière* », explique-t-elle.

– Thérapeute (Th) : Veux-tu essayer quelque chose d'autre ?

– La cliente : OK.

– Th : « Installe-toi confortablement, prends le temps de respirer et d'entrer en contact avec toi... et de prendre conscience de la résistance qui t'habite, comment la ressens-tu ? Sur quelle partie de ton corps et comment ? »

– Cliente : En faisant l'exercice, une image lui vient. Elle se sent comme un bébé qui va naître et qui ne sort pas du ventre de sa mère. Elle le dessine et elle ne fait pas de mains au bébé, c'est conscient, elle le note elle-même. Elle ne se sent pas prête, elle a besoin de temps...

– Th : « Comment cela serait dans ta recherche d'emploi si tu envisageais une césarienne pour faciliter le passage ? Qu'est-ce qui pourrait t'aider ? »

⁴ Perls, Hefferline et Godman (1977) page 53.

– Cliente : *J'ai besoin de temps, le bébé a besoin de se faire des bras.*

Cette vignette clinique illustre l'aboutissement du travail à faire pour transformer le « je ne suis pas capable » en « je ne veux pas » tel que présenté par la Gestalt de base. En prenant conscience de son refus, elle retrouve l'accès à son pouvoir personnel. C'est l'apprentissage de la responsabilité ; R E S P O N S E -A B L E, *able* - capable de répondre à la situation, compétent pour vivre.

À cette époque, Christiane cherche du travail et devient très anxiieuse relativement à un poste convoité. Elle postule à un travail d'envergure qui demande beaucoup d'expérience et d'assurance. Son curriculum vitæ ne présente pas les compétences requises. Elle a quitté le marché du travail depuis dix ans, et ceci, à la suite d'un licenciement. En fait, elle pense à l'image de réussite sociale qu'elle aimerait offrir à ses parents. Son choix est plutôt basé sur son désir de nourrir leur fierté parentale. Elle vit alors une angoisse profonde. C'est une attitude invalidante qui la conduit tout droit vers l'échec. Effectivement, elle a tout à apprendre sur le processus de résolution de problème : apprendre de ses erreurs et progresser lentement mais sûrement. Cette étape est importante. En prendre conscience l'aide à diminuer son angoisse. Elle se rappelle souvent la maxime de sa mère « ce que l'on fait mérite d'être bien fait ». Cette maxime, ma cliente l'a interprétée ainsi : lorsque tu apprends quelque chose tu dois réussir dès la première fois, il n'y a pas de place pour l'essai-erreur. Elle avoue avoir fait tout au long de sa vie, beaucoup de rêves pour compenser les pressions auxquelles elle se soumettait. À cette étape de la thérapie, Christiane fait face à des parties inavouées d'elle-même, à ses propres agresseurs intérieurs, à un juge critique impitoyable ; peu importe où elle se tourne, quoi qu'elle fasse ou ne fasse pas, il y a toujours quelque chose à redire.

Quelque temps après, Christiane fera un autre rêve, un autre dessin. Elle dessine alors des gants aux doigts effilés comme sa main à elle. Dans les magasins, elle a toujours du mal à trouver des gants à sa pointure. De même, il lui est difficile maintenant de trouver un travail qui lui convient. Avoir des gants implique aussi avoir des mains et les protéger. C'est comme si, sur le plan psychique, les mains coupées par le sabre du roi avaient repoussé.

Je lui suggère de ré-appivoiser le marché du travail en respectant son rythme d'adaptation et en n'oubliant pas son objectif : celui de réussir. Il lui faut donc avoir des projets accessibles et respectueux de ses goûts, qu'elle peut réaliser. Le monde féminin pourrait être moins menaçant pour elle que le monde masculin. Les valeurs de coopération, d'entraide pourraient mieux la supporter. Elle décide

alors de réorienter sa carrière. Elle fait de nouveaux choix et agit en fonction de ce qu'elle veut et de ce qu'elle peut. Christiane commence à avoir confiance en elle, à reconnaître son potentiel. Afin de payer ses nouveaux cours, elle postule à différents endroits et obtient un travail qu'elle aime.

B) Liens entre la théorie et l'intervention :

En apparence, Christiane présente l'image d'une femme comblée, l'image d'une belle famille prospère, de banlieue. Ce qui émerge tout d'abord, c'est son désir de préserver cette image. Mais voilà, ce n'est qu'une image ! Le problème de cette femme se joue entre le paraître et l'être. Lorsqu'elle arrive en thérapie, elle se dit aimée et supportée par ses parents ; ses critiques s'adressent à son mari et à son fils. Elle est coupée de ses besoins et peu empathique à ceux des autres. Elle apparaît comme une personne fragile, perdue, gâtée, dépendante, égocentrique. Elle se sent impuissante devant les problèmes que son rôle de mère lui apporte, elle en veut à son mari de ne pas l'assister dans cette tâche. Elle a peu d'autonomie personnelle : elle dépend des autres (mari, père et mère) autant aux plans financier que psychique. Ma cliente ne sait pas ce qu'elle veut, ce dont elle a besoin. Au niveau de la **fonction ça**, elle ne ressent que son besoin des autres, de leur présence, de leur protection. En thérapie, ce qui émerge, c'est la peur d'être seule et d'être abandonnée. Elle est terrorisée. Il y a des raisons à cette situation. Christiane est aux prises avec des histoires inachevées de pouvoir et de possession qui ont grandement compromis le développement de ses compétences. Cette femme se représente comme un cheval que l'on tient attaché et qui se meurt de ne pouvoir galoper.

Au niveau de la **fonction personnalité**, elle est contrariée par le manque d'égard des autres à son endroit. Elle préfère s'accrocher à l'image idéalisée d'une bonne fille et d'une bonne épouse faute de quoi elle se déstabilise. Les comportements réels de ses proches la confrontent à ses illusions et mettent à jour son désir de les contrôler pour maintenir l'image idéale. Elle avait occulté tous les aspects négatifs de sa vie et voilà qu'ils la rejoignent en cours de thérapie.

Cette femme fait comme sa mère : elle s'attend à avoir ce qu'elle veut des autres sans avoir rien à faire en retour. Elle pense que l'autre, le Père a besoin d'elle, qu'il a besoin de son regard sur elle pour se sentir fort. Il aurait besoin de la voir faible pour se renforcer. Elle a donc au plus profond d'elle-même, le sentiment que c'est elle qui sanctionne sa force. Dans sa passivité, elle est donc très active à manipuler son environnement et cette activité nourrit son sentiment d'être importante et précieuse pour l'autre. (Figure 3)

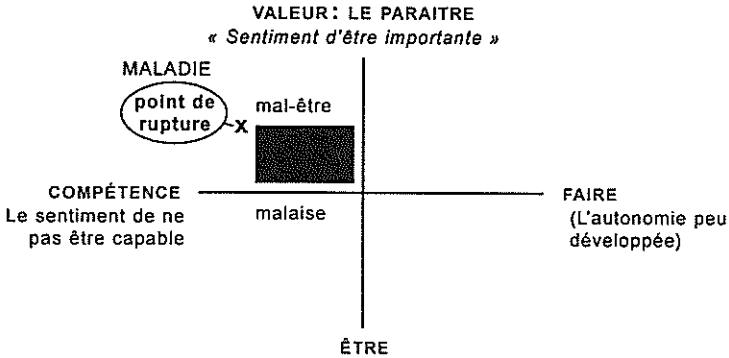


Figure no 3
Illustration du malaise intérieur
de La Princesse aux mains coupées.

Lorsqu'elle risque de perdre son apparente sécurité, le malaise s'intensifie et le mal-être s'installe. Le paraître contre l'être. Elle va lutter très fort pour garder l'image de la sécurité : sa maison, sa pension alimentaire. Mais elle ne va pas bien, elle est très angoissée, déprimée, elle a même des idées suicidaires. Sa rage et son envie à l'égard de son mari l'envahissent. C'est le point de rupture, la maladie s'installe.

La théorie de Mruk éclaire bien ce que vit Christiane de l'intérieur. Lorsqu'elle perd l'amour de son mari, c'est l'impasse parce qu'elle va devoir faire les choses par elle-même. Il n'y a plus personne pour le faire à sa place. Seule avec elle-même, le sentiment d'être aimable ne compense plus pour ses incapacités. Confrontée à cette dure réalité, elle retrouve alors une compagne insupportable : la peur de l'échec. Neutralisée, elle s'écroule.

Au début de la thérapie, j'ai travaillé particulièrement au niveau de la **fonction je** à dénouer ses introjections. Premièrement, lorsque cette cliente ne sait pas comment agir, elle s'attend à ce que je la dirige; je lui explique alors qu'en répondant à cette demande je perpétuerai l'idée qu'elle n'est pas capable de trouver la solution par elle-même. Ce mode d'interactions est invalidant pour elle et je refuse de le cautionner. Je lui propose plutôt de l'aider à trouver ses propres réponses et des solutions personnelles. Deuxièmement, elle va devoir apprendre à voir la réalité sans fuir les actions et les responsabilités qui lui incombent. Son système de croyances sera mis à rude épreuve. Christiane devra reconsidérer les opinions qu'elle se fait d'elle et qui la maintiennent dans une attitude passive. Je dois admettre que malgré toutes les apparences et ses dires, je n'ai jamais douté de ses capacités. Je la voyais conduire son automobile avec assurance beau temps mauvais temps. Je notais les

études qu'elle avait réussies, les conseils qu'elle donnait à tout le monde, le courage qu'elle manifestait en thérapie en plongeant en profondeur dans son tunnel terrorisant. Et j'observais qu'elle avait beaucoup d'énergie pour se défendre. À un moment donné, je lui ai dit : « J'ai l'impression que tu cherches à me convaincre de ton incapacité à aller travailler ». Cette confrontation l'a projetée dans la dernière étape : sa prise en charge. En fait, ce sera une lutte viscérale entre sa vitalité et les fortes résistances qui l'emprisonnent dans une cage dorée. Elle a alors dû se réapproprier les projections qu'elle déposait chez les autres : la puissance (+) et la critique (-).

Lorsqu'elle quitte la thérapie, c'est fièrement qu'elle me dit : « *Ma thérapie, c'est ma première réussite et c'est à moi que je la dois.* » C'est ce genre d'affirmation qui me fait penser qu'elle est arrivée là où elle voulait aller. Elle est devenue consciente et responsable de sa vie.

Nous pourrions conclure, en accord avec Branden (1969), qu' « *une estime de soi non conflictuelle fait de la joie et non de la peur le moteur de nos actes. Nous recherchons alors le bonheur au lieu de passer notre temps à éviter la souffrance. Notre but est de nous exprimer, non de dissimuler ce que nous sommes ou de nous justifier en permanence. Notre mobile n'est pas de « prouver » notre valeur, mais de concrétiser nos possibilités* » .

Ces histoires révèlent des points importants. Je voudrais vous faire part de mes observations cliniques et attirer votre attention sur des points que je juge importants.

OBSERVATIONS CLINIQUES

Certains individus survivent grâce à un style défensif jusqu'au moment où ce mécanisme compensatoire ne tient plus le coup. Ces personnes deviennent vulnérables, au point de tomber malades s'ils perdent un être cher ou s'ils ne réussissent pas à répondre aux exigences d'un emploi. Leur difficulté à prendre des décisions ou à gérer des conflits sont accentuées et ils se retrouvent dans une impasse. Ils ressentent alors l'incapacité de continuer avec les moyens qu'ils connaissent, tout en ne sachant pas quoi faire. C'est le drame pour eux, le point de rupture.

L'estime de soi joue à deux niveaux : celle de la compétence et celle de la valeur personnelle. Les expériences de succès insufflent des sentiments de compétence alors que les expériences d'échec alimentent des sentiments d'incompétence. L'acceptation nourrit les sentiments de valeur et de respect alors que le rejet dévalorise l'individu et le fait se sentir sans importance, indigne de vivre. Cela rejoint la théorie de Maslow. Les besoins de réussir et d'être compétent se

retrouvent dans la compétence et les besoins d'être reconnu et approuvé, dans la valeur personnelle.

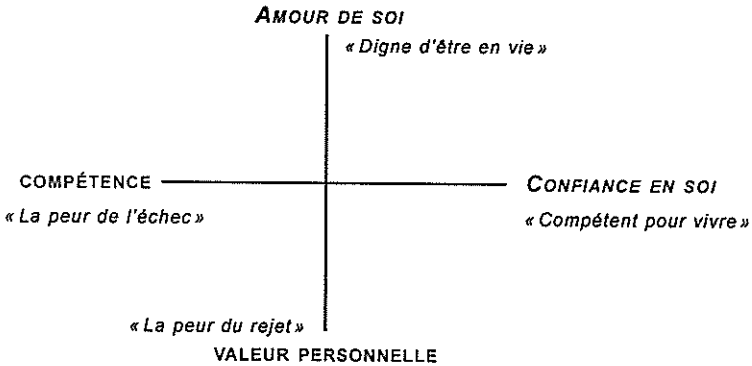


Figure no.4
Grille de l'estime de soi.

Nous observons que si la compétence nourrit le sentiment de confiance en soi, la réciproque est aussi vraie. Il en est de même pour l'amour de soi qui nourrit la valeur personnelle et augmente la dignité humaine. De plus, la confiance en soi et l'amour de soi peuvent s'influencer mutuellement : par exemple, une plus grande confiance en soi peut augmenter l'amour de soi. Cette notion d'interaction est la pierre angulaire du travail sur l'estime de soi. C'est en jouant sur ces deux cordes que la thérapie peut être porteuse d'espoir et d'efficacité.

J'associe la compétence à la quête de l'autonomie, au thème de la responsabilité si important en gestalt. Je relie la valeur personnelle à la quête de son identité. Ce sont deux associations qui pourraient être approfondies dans un travail ultérieur portant plus sur le développement de l'estime de soi.

L'estime de soi est un processus vivant. Il peut être possible de changer de niveau, avec une aide thérapeutique appropriée, passant ainsi d'une estime de soi défensive à une estime de soi positive. Cela exige un travail en profondeur au niveau de la fonction personnalité.

À l'intérieur de ce processus, j'ai découvert des étapes dans l'intervention. Colette a pu retrouver assez rapidement son énergie afin de retourner travailler. Cependant, en tant que *femme au cœur gelé*, elle a eu besoin de consolider sa force intérieure avant d'aller plus avant dans sa démarche affective. C'est alors sur l'autre composante de l'estime de soi, celle de la valeur personnelle, que s'est effectuée l'intervention transformante. Cultiver l'amour de soi va lui permettre de se sentir digne d'exister et de faire circuler à nouveau le flux de la

vie en elle. Ce processus en deux temps s'est observé aussi chez Christiane. Au départ, c'est la séparation d'avec son mari qui la fait basculer dans la dépression; son image se fissure, l'illusion d'être aimable s'effondre. Mais elle se retrouvera bien vite un nouveau compagnon, redressant ainsi sa situation. *La princesse aux mains coupées* va entreprendre alors un long travail au niveau de la compétence. Il lui faudra cinq ans avant de retourner sur le marché du travail. L'essentiel de sa démarche se situe à cette deuxième étape. Elle devra reprendre possession de son pouvoir personnel, effectuer une longue recherche de son autonomie et apprendre à vivre des réussites et non plus des échecs.

La Gestalt a favorisé l'augmentation de l'estime de soi chez ces deux femmes. Parmi les techniques employées pour les aider, j'ai choisi des moyens qu'elles pouvaient continuer d'utiliser après la thérapie. Il m'apparaissait en effet important que la thérapie soit un lieu privilégié où elles développeraient des outils qui leur permettraient de continuer leur évolution par elles-mêmes. J'ai donc pris le temps d'expérimenter avec elles différents moyens d'expression afin qu'elles trouvent celui qui favorisait le mieux le contact avec leur vie intérieure. Pour *la femme au cœur gelé*, c'est le rêve qui l'incite à explorer sa psyché à la recherche de son identité. Pour *la princesse aux mains coupées*, c'est l'écriture qui l'aide le plus à persister dans la quête de son autonomie. Pour d'autres, ce sera le dessin ou plusieurs autres moyens.

Voyons plus en détail les processus impliqués dans la restauration de l'estime de soi, dans le cadre d'une thérapie gestaltiste.

CONCEPTION DE LA NATURE HUMAINE EN GESTALT

Selon le modèle gestaltiste, il y a un fossé à combler entre l'« être biologique » (animal) et l'« être social ». (Voir figure 5). Nous devons restaurer le processus d'autorégulation interne par les fonctions de support et les fonctions de contact. J'encourage donc mes clients à retrouver la sensibilité et la fluidité de leur respiration. Je les incite à expérimenter la finesse de leur perception (voir, entendre, sentir, bouger, goûter). À cette étape, je conseille souvent à mes clients d'aller marcher dans la nature afin de faciliter la stimulation de tous les sens : voir les arbres, les animaux, etc. ; sentir le vent sur son visage, la chaleur du Soleil, le mouvements de ses jambes, retrouver son rythme naturel. C'est sur le plan corporel (l'être biologique) que le travail se fait au début. En même temps, cette approche aide à restaurer la **fonction ça**⁵.

⁵ Pour plus d'informations du Self dans l'intervention gestaltiste, voir article de Jean Gagnon (1997).

Il s'agit graduellement d'aider les clients à prendre une distance par rapport aux différents regards portés sur eux et sur leur façon de se voir aujourd'hui. L'autre pose un regard sur l'individu à l'aide d'une lentille juste ou déformée. Si c'est une lentille grossissante, c'est l'illusion d'être supérieur qui se développe alors qu'une lentille diminuant, donne l'illusion d'être inférieur. Une lentille juste favorise un **regard lucide** et c'est à cette fin que sert la thérapie. Ce travail se fait à la frontière contact. La lucidité permet au client de se voir tel qu'il est, de reconnaître qu'il a le droit d'exister et qu'il est bon pour les autres qu'il existe. Un tel processus nourrit la capacité de « se prendre au sérieux ». Cette démarche implique que l'individu s'accorde suffisamment d'importance pour s'occuper de lui, c'est-à-dire qu'il se mobilise pour répondre à ses besoins.

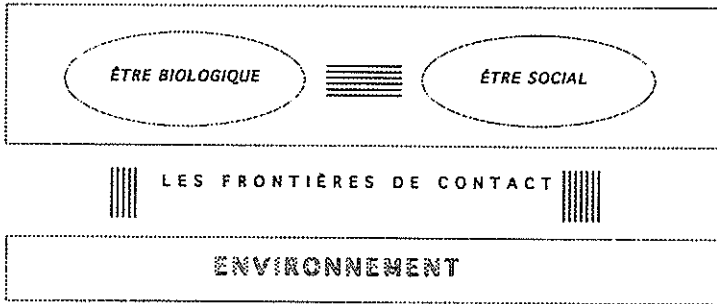


Figure 5

Conception de la nature humaine en gestalt. Illustration selon l'auteure.

D'autre part, il y a un travail à effectuer au niveau de la fonction personnalité. Il s'agit de clarifier qui est vraiment cet individu, en identifiant ce qu'il pense, ce qu'il sent, ce qu'il veut. Ce travail s'appuie sur sa nature profonde et non pas sur ce qu'il voudrait être. **Le sentiment qu'une personne éprouve envers sa représentation personnelle, envers ce qu'elle perçoit être son self, c'est l'estime de soi.** L'exclusion de certaines parties de soi peut créer un sentiment de solitude et ce sont souvent les peurs enfouies de notre enfance qui expliquent ces coupures de contact. Apprendre à exprimer ces peurs est une étape fondamentale de la thérapie. Que ce soit la peur de l'échec en lien avec la compétence ou celle du rejet reliée à la valeur personnelle. Reconnaître ces peurs, c'est aussi découvrir le moteur qu'elles représentent pour les personnes défensives ; c'est une première étape qui permettra de les apprivoiser afin de les dépasser.

C'est la fluidité entre la **fonction ça** et la **fonction personnalité** qui permet à la **fonction je** d'exercer une adaptation créatrice dans l'environnement. Dans cette démarche, l'individu apprend à identifier ses

besoins et à se mobiliser pour y répondre. Il apprend à se respecter et c'est là un préalable pour se faire respecter et respecter les autres. De cette manière, il tient compte de lui au lieu de s'abandonner. C'est la façon la plus sûre de retrouver la confiance en soi. Ainsi, en se donnant ce dont il a besoin, l'être humain cultive la certitude qu'il peut compter sur lui-même. Peu importe ce que la vie lui réserve, il sait qu'il fera de son mieux pour s'en sortir grand.

C'est à la frontière que l'individu peut rejeter ce qui est toxique pour lui et s'approprier ce qui est nourrissant. C'est là que l'individu apprend à dire « non ». En effet, il est nécessaire d'apprendre à identifier ses limites, à développer le courage de faire face, de s'affirmer. Oser être soi-même, **c'est prendre parti pour soi et non pas contre les autres**. Le pouvoir de dire « non » permet de développer un système de protection interne au lieu de porter des masques et de jouer des rôles. Cette attitude rend ainsi possible la défense de son intégrité personnelle tout en respectant les autres. Au lieu de se sentir sur la défensive, la personne se sentira d'attaque pour faire face aux aléas de la vie.

C'est à la frontière aussi que l'individu apprend à dire « oui » à la vie, à ce qui l'anime, ce qui le nourrit. Ainsi, il va assumer à la fois sa condition d'être biologique et d'être social et conséquemment, vivre en harmonie avec soi et avec les autres. Il s'agit de s'aimer assez pour apprendre à vivre dans l'intimité et à se dévoiler. Partageant avec les autres les parties de soi que nous n'aimons pas toujours mais qui sont nôtres. Dire « oui », c'est s'aimer et aimer l'autre aussi, l'accepter tel qu'il est malgré ses défauts, ses écarts, ses faiblesses. C'est aimer et être aimé. C'est accepter que l'autre nous aime, le croire et en bénéficier.

CONCLUSION

L'estime de soi s'exprime à travers une sensation intérieure, une impression personnelle qui donne le sentiment d'exister, d'être unique. Trop souvent associé exclusivement à la valeur personnelle, elle est accompagnée ici de sa partenaire de cocréation : la compétence. J'ai donc choisi la théorie phénoménologique de Mruk parce qu'elle coïncide aux observations que j'ai faites en thérapie tant auprès des enfants que des adultes. Ne pas tenir compte de la compétence, c'est occulter une partie essentielle de l'estime de soi et par là, passer à côté d'expérience de certaines difficultés vécues par nos clients.

Semblables au fonctionnement d'un mobile, si j'augmente mes compétences ou ma valeur personnelle, j'agis directement sur mon estime de soi globale. Par un principe interactif, une haute estime de

soi augmente réciproquement la confiance en soi et l'amour de soi, les deux nourritures de l'estime de soi. Ce phénomène dynamique donne de l'espoir à ceux qui désirent améliorer leur estime personnelle tout en identifiant les repères de cette démarche. L'individu peut, comme Christiane, augmenter sa confiance en soi en développant de nouvelles compétences qui devraient lui donner une plus grande autonomie. Il peut aussi, comme Colette, accroître sa valeur en identifiant ses besoins personnels et en se mobilisant pour y répondre, prenant ainsi parti pour elle et non pas contre les autres.

Par cet article, j'ai démontré que la thérapie gestaltiste aide à retrouver l'estime de soi et même, à favoriser sa restauration continue. Une telle transformation exige cependant un travail en profondeur. En guise d'exemple, les cas cités dans cet article s'échelonnent sur plus de cinq ans de thérapie avec une à deux entrevues par semaine.

Enfin, j'espère, par ces deux histoires, rendre hommage au courage de ces clientes et à la créativité de la thérapie gestaltiste.

ABSTRACT

Self-esteem is a popular concept; everybody is talking about it, but what are they really referring to? Going through the theory, the author puts the emphasis on its two major components: competence and personal value. Self-esteem can provide the feeling of being able to manage one's life and of being lovable. This article recounts the stories of two women: «The Frozen heart woman» and «The princess without hands.» Each of these woman's therapeutic journey is a testimony of the long road they traveled to regain their self-esteem. Gestalt therapy has helped to attend to their quite different personal themes with the use of flexibility, creativity and presence to the individual's experience. Finally, the author presents some clinical thoughts about the process of personal validation and invalidation: biological self-regulation, the ability to take oneself seriously, the capacity of «saying no» when necessary and «saying yes» when the situation is appropriate.

RÉFÉRENCES

- ANDRÉ, C. et LELORD F. (1999). *L'estime de soi. S'aimer pour mieux vivre avec les autres*. Paris : Odile Jacob.
- BOBIN, C. (1997). *Mozart et la pluie*. Paris : Les Éditions lettres vives. Collection entre quatre yeux.
- BRANDEN, Nathaniel (1969). *Les six clés de la confiance en soi*. New York : Bantam.

CANFIELD, J. et HANSEN, M. V. (1993). *Histoires d'amour et de courage ... pour vous réchauffer le cœur et vous remonter le moral*. Traduit de l'américain par Denis Ouellet (1995). Saint-Léonard : Les Éditions du Roseau. Page 75 - 77.

CAPACCHIONE, L. (1991). *Faites vivre votre enfant intérieur. Jeu, dialogue et art-thérapie*. Traduit de l'américain(1994) par Lionel Perrin avec la collaboration de Brigitte Donvez. Québec : Stanké. Collection Parcours. 272 pages.

COOLEY, C. H. (1902). *Nature humaine et ordre sociale. La signification du « Je »*. In : Estime de soi. Perspectives développementales (1998) sous la direction de M. Bogni, Y. Prêteur. Lausanne : Delachaux et Niestlé. Page 33 - 45.

COOPERSMITH, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco : Freeman and Company.

CROMBEZ, J. -C. (1994). *La guérison en écho*. Beauport : MNH. 448 pages.

DEMERS, D. (1994). *Le Pari*. Montréal : Québec-Amérique. 424 pages.

GAGNON, J. (1997). À propos d'Isadore From : une interview avec Jean Gagnon par Valmond Losier. R.Q.G. Vol. 2, no. 1. Pages 5 - 36.

JAMES, W. (1890). *Prétentions et réussites*. In : Estime de soi. Perspectives développementales (1998) sous la direction de M. Bogni, Y. Prêteur. Lausanne : Delachaux et Niestlé. Page 47 - 57.

LAPOINTE, Éric (1996) *D'amour, j'en veux pu*. In : Invitez les vautours. Montréal : disques star.

MASLOW, A. (1954) *Motivation and Personality*. New York : Harper & Bros.

MRUK, C. (1995). *Self-esteem. Research, theory and practice*. New York : Springer publishing company.

PERLS, F. S. (1969). *Ma Gestalt-thérapie. Une poubelle-vue-du-dehors-et-du-dedans*. Traduit de l'américain (1976) par A. Destandau et R. Daillie. Tchou éditeur.

PERLS, F. S., HEFFERLINE R.E., et GOODMAN P. (1951). *Gestalt thérapie. Technique d'épanouissement personnel*. Traduit de l'américain(1977) par Martine Wiznitzer. Montréal : Stanké.

ROBINE, J. -M. (1994). *La Gestalt-thérapie*. Paris : Éditions Morisset. 61 pages.

SATIR, V. (1972). *Pour retrouver l'harmonie familiale*. Traduit de l'américain par T. Lebeau et M. du Ranquet (1980). Québec : France-Amérique. Pages 34 - 44.

WHITE, R. W. (1963). Ego and reality in psychoanalytic theory: A proposal regarding independent ego energies. *Psychological Issues*, 3(3), 125 - 150.

Esquisse d'un modèle du développement en gestalt

Gordon WHEELER¹

Traduction de l'anglais par Louise Miron et Danielle Poupard.²

RÉSUMÉ

Les modèles traditionnels de la psychologie de l'enfant et de l'adolescent ont identifié des stades de développement d'un soi individuel autogénéré qui présentent des degrés variés d'isolation du champ social et expérientiel. Même un modèle tel que celui d'Erikson, qui essaie de tenir compte de l'environnement social, s'appuie sur des postulats individualistes d'un modèle du soi réifié et autonome. En conséquence, les cliniciens et les autres professionnels qui travaillent avec des enfants et des adolescents ont depuis longtemps ressenti la présence d'un décalage entre la théorie et leur expérience pratique ; ce décalage repose sur le fait qu'ils travaillent avec leurs clients dans le contexte social de ces derniers. L'utilisation d'un regard spécifiquement gestaltiste permet d'éliminer la fausse dichotomie dans ce domaine, nous rapprochant ainsi d'une vision plus globale du soi et du développement qui relie le monde intérieur et extérieur de l'enfant en un processus dynamique unifié. Nous explorons dans ce texte les implications thématiques de ce point de vue et nous nous arrêtons particulièrement à l'intersubjectivité et à l'intimité, au soutien et à la honte, à l'identité suivant le sexe, et enfin à la voix et au récit – toutes vues sous l'angle du développement et de sa dynamique.

Mots-clés : développement, Gestalt, soi, individualisme, théorie du champ, intersubjectivité, intimité, soutien, honte, genre (sexe), identité, voix, récit.

LES MODÈLES DU DÉVELOPPEMENT DÉJÀ EN USAGE : LA NÉCESSITÉ D'UNE NOUVELLE APPROCHE.

Les modèles théoriques courants sur le développement psychologique de l'enfant et de l'adolescent créent un malaise (au mieux) chez les cliniciens de tradition gestaltiste. Ces modèles présentent une vision du développement comme se déroulant en vase clos, comme s'il s'agissait d'un processus purement « interne »

¹ Cet article a paru en 1998, dans le *British Gestalt Journal*. Vol. 7, No 2, pp. 115 - 125, sous le titre : *Towards a Gestalt Developmental Model*.

² Traduit avec la permission de l'auteur. Ce texte doit faire partie d'un recueil de textes de Gordon Wheeler qui paraîtra en France, aux Éditions du Collège de Gestalt-thérapie, sous la direction de J.M. Robine.

et biologique. Il arrive que l'on compare le contexte social du développement à un environnement physique (et cela fut certainement le cas de plusieurs modèles), mais cette métaphore ne tient pas le coup. Une image aussi réductrice que celle de l'« environnement comme arrière-plan » ne rend pas justice à la qualité intersubjective de notre monde social, lequel est peuplé non seulement d'objets, de ressources, d'objectifs, mais également d'autres êtres qui eux, sont subjectifs. Alors que, pour répondre à nos besoins et objectifs, nous organisons notre monde et le monde environnant (tout en évitant les risques et dangers que nous pressentons autour de nous), la vie intérieure et le vécu des personnes qui nous entourent occupent une place importante de notre champ expérientiel. Ceux-ci influencent et sont influencés en retour par notre processus de construction de significations. Les modèles théoriques courants, qu'ils soient comportementaux ou pulsionnels, ne tiennent pas compte de la complexité de ces interrelations multiples.

Ces objections ne s'appliquent pas seulement à la théorie psychanalytique freudienne classique et à ses dérivés – qui utilisent une terminologie de pulsion, de cathexis et d'objet – mais même à une révision englobante comme l'effort remarqué qu'a fait Érik Erikson pour inclure la famille et la culture dans sa vision du développement. La synthèse de la psychanalyse et de l'anthropologie que présente Erikson est fort ambitieuse; elle constitue sans doute l'intégration la plus poussée que l'on puisse avoir de l'individualisme occidental et des perspectives sociales et culturelles plus vastes. Toutefois, cette tentative d'intégration demeure limitée par les concepts d'ordre individualiste d'un soi séparé dont Erikson a hérité de Freud.

Depuis l'époque d'Erikson, des chercheurs se sont penchés, certains à l'aide de données expérimentales, sur l'étude du nourrisson. Les études du féminisme et du postféminisme de même que d'autres critiques des modèles classiques ont également modifié la perspective reconnue jusqu'à ce jour. Ces plus récents modèles mettent tous en relief l'aspect relationnel du développement de l'enfant dès ses premières heures (voir à ce sujet Stern, 1985, Belenky et al., 1986; aussi une discussion dans Wheeler, 1994). Notre sens de soi et notre conscience de l'autre – l'identité et la relation – ne peuvent pas être perçus comme deux étapes séparées mais plutôt comme un processus de développement en aller-retour. Ce processus se poursuit pendant toute la durée de la vie, chacun donnant naissance à l'autre de façon telle qu'un modèle d'un soi isolé ne peut suffire à l'expliquer.

Des modèles cognitifs comme ceux de Piaget (1947) de même que les échelles de développement moral de Kohlberg (1981) se trouvent également dans le champ intrapsychique. Chacun d'entre eux établit

(dans un format en gros semblable) des stades de développement qui vont du primitif, de l'infantile, à la maturité, dans le déploiement naturel d'un potentiel inné. Les deux modèles soulignent que les stades se manifestent en suivant une horloge biologique et ne peuvent être vraiment accélérés. Ainsi, un enfant ne peut atteindre le stade des opérations concrètes tel que défini par Piaget (ou le stade de l'éthique de la conformité sociale de Kohlberg) avant la période de latence, cela, parce ces stades sont tributaires du développement de la pensée symbolique et d'un certain niveau de pensée abstraite dont les jeunes enfants sont incapables, que ce soit physiquement ou cognitivement.

Avec Kohut (1977), ces trois théoriciens – Erikson, Piaget et Kohlberg – représentent vraisemblablement les modèles de développement les plus importants et les plus influents parmi ceux qui ont été offerts jusqu'au milieu du siècle, c'est-à-dire jusqu'à la génération précédente ; leur influence est encore très grande aujourd'hui.

À l'autre extrême, on trouve les théories et les modèles sociopsychologiques qui, au contraire, s'intéressent aux systèmes, à la culture et au monde interpersonnel. Au plan clinique, nous retrouvons toutes les écoles systémiques de pensée, qui se multiplient et s'approfondissent de plus en plus pour devenir des modèles narratifs, des modèles soi-organisation, auxquels on peut ajouter la théorie de la complexité (voir White, 1990 ; Maturana, 1987 ; Kaplan et Kaplan, 1994 ; Kaufman, 1991).

Dans la mesure où le travail avec les enfants remet en question les biais culturels qui nous conduisent à percevoir les personnes et les problèmes en dehors de leur contexte, il met aussi en évidence le fait que nous utilisons constamment des cartes implicites, bien que les tenants en soient cachés ou non dits. Il n'en n'est pas ainsi avec les enfants : personne ne s'approche d'un enfant de quatre ans, par exemple, de la même façon que d'un adolescent de quatorze ans ; pas plus qu'on ne traite un enfant d'âge préverbal de la même manière qu'un enfant qui parle ; pas plus qu'on néglige de prendre en compte la puberté. De garder à l'esprit le contexte et le stade de développement est un ajout de perspective clinique que la nature même de l'enfant offre en prime à celui ou celle qui travaille avec les enfants. Ces vérités peuvent réorienter et raffiner notre travail avec les enfants (aussi bien qu'avec les adultes). Cependant, nous avons besoin d'un modèle qui rende justice à ces deux points de vue simultanément – le développement d'une part et le contexte de l'autre.

LE SOI ET LE DÉVELOPPEMENT

La tradition culturelle occidentale possède un postulat voulant que ce qu'on appelle le soi ou ce qui constitue l'essentiel de l'individualité

d'une personne existe déjà avant (indépendamment) des relations et du développement dans un champ relationnel. Ce postulat sur notre nature et notre expérience de soi est ancré si profondément qu'il correspond à un paradigme culturel dominant : un système de croyances implicite qui altère notre langue et nos expériences selon des modes dont nous ne sommes pas complètement conscients. Ainsi, il nous semble naturel de parler « de soi et de l'autre » ou encore « de soi versus l'autre ».

Dans notre travail avec les enfants et dans nos vies en général, nous avons l'intuition que quelque chose ne va pas là-dedans ; que le postulat du « soi avant la relation » ne rend pas compte de notre expérience de soi comme étant constituée dans et par la relation. Bien sûr, nous avons une conscience claire du lieu unique de l'être ou de la synthèse de l'expérience. Cependant, nous n'existons pas indépendamment d'un contexte ou d'un champ. Comme le souligne Mark McConville (1995), le champ familial est, et dans un sens, l'inconscient de l'enfant en développement, le connu « non pensé » qu'il ou elle porte. Le champ que l'enfant intériorise n'est pas du tout constitué d'« objets », mais il est profondément intersubjectif depuis l'âge le plus tendre, peut-être depuis le tout début

À titre d'exemple de l'étendue de l'intersubjectivité, considérons de quelle façon un enfant de moins d'un an va s'y prendre pour obtenir l'attention de celui ou celle qui s'en occupe. Il va jusqu'à chercher physiquement à tourner la tête de l'autre dans la bonne direction afin qu'il ou elle voie non seulement l'enfant, mais aussi ce que ce dernier voit. Ceci implique un degré très élevé d'intersubjectivité. Il semble que le jeune enfant encore au stade préverbal présuppose qu'il y a une autre personne « là », qui possède un genre d'attention semblable au sien (Stern, 1985). Les croyances modernes courantes sur le développement de l'enfant ne tiennent pas quand on observe de jeunes enfants ou des enfants de deux ans en situation de jeu. Ainsi, on a cru fermement que le jeune enfant est un être naturellement trop individuel pour pouvoir jouer de façon coopérative. Ceci est en consonance avec (et qui plus est, justifie) les environnements de vie de la famille nucléaire, isolée des autres familles et d'une plus vaste communauté de jeunes enfants et d'enfants plus âgés. Les enfants élevés de façon isolée ont tendance à manifester plus tardivement l'habileté de jouer de manière interactive et intersubjective. Cela démontre que ce qui est vu et fait dépend des postulats utilisés dans la situation d'observation.

La question se pose alors de savoir comment nous pouvons adopter un point de vue différent sur le soi et son développement si celui que nous possédons maintenant et les mots avec lesquels nous

l'exprimons sont enfermés dans des postulats de fond en partie enracinés dans notre culture ? Goodman a esquissé les débuts d'une réponse qui déstabilise ce solide paradigme. Ce n'est pas qu'il remette en question la qualité unique de notre expérience de soi mais plutôt qu'il relocalise la fonction du soi, pour la sortir des replis privés de l'individu et l'amener à une position en surplomb d'intégratrice de notre expérience. Si nous suivons Goodman, nous devons percevoir le processus du soi non pas situé dans le centre caché de la personne, mais à la frontière entre moi et mon environnement, placé de façon à pouvoir harmoniser les mondes internes et externes tels que je les pense en un tout vivable et utilisable (Goodman, 1951).

Ce changement de point de vue d'un soi intérieur à un « soi-qui-inclut-tout-le-champ » a des implications à la fois subtiles et de la plus grande importance. Ceci, autant pour l'expérience du soi que dans une perspective de développement psychologique. Si le processus du soi se trouve non seulement dans les recoins les plus intérieurs du monde « privé » mais dans le « contact », alors le soi devient quelque chose qui est à la fois privé et partagé, donc public, quelque chose de « donné en contact » (Goodman, 1951, p. 256). Il s'agit d'un processus expérientiel qui prend vie dans la rencontre avec le monde. C'est ce que Goodman a appelé « l'adaptation créatrice ». Par ce terme, il veut souligner la double nature du processus du soi : « j'agis » de façon créatrice sur « mon environnement » et « mon environnement » agit sur « moi », me contraint et m'informe (adaptation).

L'aspect le plus important de cette façon de voir est souvent laissé pour compte même par les modèles interactifs ou contextuels. Le champ de l'expérience du soi n'est pas majoritairement un champ « d'objets » (C'est plutôt un monde de personnes qui, « comme moi », représentent chacun un lieu ou un point de départ fécond pour organiser le champ dans des ensembles significatifs pour elles) (de compréhension et d'action). De plus, cette découverte et cette perspective, à savoir que les personnes qui font partie de mon champ perceptuel ont des expériences et des perceptions de leur cru, ne sont pas un accomplissement qui ne se produit que dans une étape ultérieure du développement, c'est-à-dire après l'apparition de mon identité personnelle cohésive et de mon processus de soi. Dès le plus jeune âge, au contraire, il n'y a pas d'adaptation créatrice satisfaisante et réussie qui ne soit appuyée sur les principes qui fondent ce point de vue.

Dans un champ expérientiel qui est, comme nous le pensons, interactif au départ, mon habileté à me connaître moi-même grandit selon mon habileté à te connaître comme étant toi : chacun de nous confirme, informe et limite l'autre et vice et versa. Conséquentment, dans

une perspective gestaltiste, le développement de l'intersubjectivité décrit le développement lui-même. Il ne se fait pas à une étape ultérieure du processus de formation de l'identité individuelle comme le veulent les modèles individualistes. Dans une perspective de la théorie du champ, le soi et la relation ne sont pas des termes opposés, l'un étant présent au départ, et l'autre, s'ajoutant par la suite. Ce sont plutôt des pôles d'expérience dans le contexte d'une relation figure-fond dynamique, chacun étant le contexte ou le fond pour l'autre et se développant mutuellement ou devenant bloqués ou déformés ensemble.

LES ENJEUX DE LA CRÉATION D'UN MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT EN GESTALT

Il est en tout premier lieu important de reconnaître que même si nous sommes ouverts à une théorie d'un soi et du développement de ce dernier dans un champ global, il nous faudra un certain temps pour nous habituer à un autre langage : celui du soi qui inclut aussi bien le monde extérieur de l'enfant ou le nôtre que le monde intérieur et les considère comme deux pôles ou deux volets égaux de l'expérience de soi.

Aucune dimension, qu'il s'agisse du monde intérieur ou extérieur, n'a de sens si elle n'est reliée à l'autre et renseignée par cet autre. Nos besoins nous conduisent vers le monde extérieur et nos perceptions de ce monde, comme Lewin l'a remarqué il y a longtemps, organisent le chaos de ce monde et en font des ensembles significatifs et utilisables,

Nous sommes programmés pour donner un sens à tout. Le soi, vu de cette façon subjective ou phénoménologique, est l'agent – ou mieux, le processus lui-même – de cette activité constructive. Le développement se conçoit comme l'élaboration d'ensembles de significations de plus en plus complexes, d'un niveau d'organisation supérieur. Ces ensembles se déploient probablement tout au long de la vie, à partir du premier embryon d'organisation du champ expérientiel en moi-toi, via l'intégration et l'évaluation de champs de perception de plus en plus étendus, jusqu'à inclure ultimement la signification du cosmos qui se puisse imaginer. C'est l'orientation de développement, pour utiliser l'expression de Montague (1955), commandée par les paramètres de notre nature humaine. C'est le processus qu'étant donnée notre nature humaine, nous ne pouvons pas ne pas accomplir. Un processus selon lequel nous trouvons des ensembles de significations qui sont à la fois les médiateurs et les organisateurs de notre comportement et de notre expérience à chaque stade du développement.

Il s'ensuit un certain nombre de conséquences. Un modèle du processus et de l'expérience du soi qui inclut l'ensemble du champ postule que l'axe central qui organise le développement est l'interpersonnel (ou comme nous préférons le dire l'intersubjectif). En tant qu'animaux humains, notre environnement est, au départ, en fin de parcours et toujours, un environnement social. Même nos besoins et nos appétits les plus physiques (nos pensées, nos émotions et nos souvenirs eux-mêmes sont coconstruits dans et par notre expérience sociale).

En outre, si l'on adhère à une perspective de l'ensemble du champ du soi et de l'expérience, on doit conclure que le développement signifie toujours le développement de l'ensemble du champ – pas seulement le développement dans un champ ou un contexte mais le développement de ce champ ou de ce contexte. Si l'on veut encourager, accomplir et soutenir dans le temps un devenir d'adulte et une vie saine, le monde « extérieur » de l'expérience de soi qu'a l'enfant doit aussi se développer tout autant que le monde « intérieur » (ou structural) dont nous parlons habituellement dans nos modèles cliniques. L'environnement qui est intégré au processus du soi en évolution de l'enfant doit lui-même évoluer dans le temps vers une sorte d'harmonie organisée avec la croissance biologique et expérientielle de cet enfant. Au niveau le plus élémentaire, les parents dont l'enfant de quatre ans a besoin sont des parents différents de ceux dont avait besoin le nourrisson, ou dont le jeune de vingt ans aura besoin plus tard. Les parents eux-mêmes doivent croître et se développer pour manifester des sois différents, afin de répondre au processus du soi en évolution de l'enfant. À mesure que le monde s'agrandit, la communauté, l'école et la société dont l'enfant a besoin (ou plus tristement, dont il doit être protégé) deviennent de plus en plus des facteurs importants. Encore une fois, ils ne sont pas seulement « le soi de l'environnement de l'enfant » mais le matériau dynamique qui est en voie d'être intégré. À l'intérieur de ce modèle, les conditions sociales et politiques deviennent beaucoup plus que l'arrière-plan : elles sont intégrées dans la structure du soi de la personne en développement.

Ces remarques fondamentales ne remplacent pas les bornes et les stades auxquels nous sommes habitués dans les modèles de développement; ils ne signifient pas non plus que les modèles disponibles sont incorrects. Ce qu'ils permettent – et ce qu'en général le modèle de la Gestalt fournit, si on le compare à d'autres écoles et à d'autres perspectives – est la contextualisation et l'intégration de d'autres modèles de développement. Nous pouvons alors déterminer quels sont les modèles utiles pour telles situations ou tels problèmes et quelles sont les particularités de diverses cartes de développement qui facilitent la compréhension d'un enfant dans une situation donnée.

Par exemple, pensons à une variété de modèles de développement couramment utilisés aujourd'hui qui sous-tendent et guident les interventions dans les domaines cliniques et éducatifs ainsi que dans les secteurs connexes. En gros, ces modèles peuvent se regrouper selon les trois traditions principales de l'étude et de la pratique clinique du siècle dernier : psychanalytique, cognitive-behaviorale et humaniste-existentielle – les trois grands courants qui, nous le proposons ici, peuvent être effectivement contextualisés et intégrés par l'approche de la Gestalt (voir également une discussion dans Wheeler, 1994a). Avec Freud, nous avons les stades oral-anal-phallique avec en parallèle chez Erikson les stades de confiance, d'autonomie, d'initiative et de travail, et avec Kohlberg l'échelle de développement moral (punition, conformité et principes-règles). Un peu plus en dérivé il y a les stades du miroir, de l'idéalisation et de jumelage de Kohut.

Piaget apporte une vision différente basée sur les principes perceptuels et cognitifs : sensori-moteurs, préopératoire, opératoire concret et ainsi de suite. Parmi les modèles humanistes, nous possédons le modèle très connu de Maslow (Maslow, 1954), celui de la hiérarchie des besoins, du besoin de sécurité à l'actualisation de soi ; on pourrait les concevoir en termes de développement, chaque stade de vie étant caractérisé par une classe dominante de besoins (en prenant pour acquis que les stades précédents sont complétés). Thomas Kogan (1982) s'intéresse à la fabrication de significations, ce qui se rapproche davantage de la compréhension qu'à la Gestalt du processus humain. Il décrit des stades progressifs et « stylistiques » tels que le stade incorporatif, impulsif, impérial, interpersonnel et ainsi de suite. Dans la tradition de la Gestalt, on pourrait également élaborer un tableau du développement implicite dans les idées de Perls au sujet de l'agressivité orale (1951) et qui comporterait des stades de « tâches vitales » basées sur les étapes du contact. Cellès-ci pourraient se présenter selon la forme élaborée par Goodman (1951) dans son travail conjoint avec Perls, ou encore telle que dans les modèles du « cycle » (Wexberg, sous presse), qui vont, via l'action, de la sensation et de l'émergence (*awareness*) au contact et à la résolution.

La perspective de Perls sur le développement se rapproche quelque peu de celle de Freud (où l'agression orale se substitue à éros et à thanatos). Selon les deux points de vue, il y a un parcours de la dépendance « supposément » passive du nourrisson vers l'idéal d'une maturité adulte pleinement autonome, capable de se soutenir elle-même. Dans tous les cas, le contenu (identifié) des stades – et, à un degré moindre, l'emplacement exact des frontières entre les stades – est changeant. Ce qui demeure généralement constant est le concept d'une séquence plus ou moins linéaire d'étapes plus ou moins distinctes, d'âge en âge et de stade en stade. Au surplus,

plusieurs de ces modèles sont implicitement unidirectionnels : pour Perls comme pour Freud, il est « infantile » et donc honteux de retourner à la dépendance (ou à la « perversion polymorphe », selon le lexique freudien). Nous dépassons tout simplement nos besoins « infantiles » en devenant des adultes individués et non dépendants. Parmi les freudiens, Kohut (1977) est un théoricien qui a reconnu que la vie et le développement ne se déroulent tout bonnement pas ainsi, et que la théorie doit être adaptée pour admettre la légitimité et le rôle crucial que jouent, tout au long de la vie, des besoins tels que ceux de reflet empathique, d'idéalisation et de jumelage (relation inter-dépendante).

En démarcation avec cette vision de Perls, on trouve le modèle gestaltiste du développement qui incluerait l'ensemble du champ tel que le présente Mark McConville (1995). Il définit le processus adolescent comme un détachement du soi du contexte familial pour replacer le processus de développement dans un champ social plus large. Le résultat de ce mouvement, selon McConville, n'entraîne pas nécessairement une coupure brusque avec la famille comme le supposent les modèles plus individualistes du processus de l'adolescence. Par ailleurs, il se produit un processus relationnel plus complexe, qui est lui-même le soi adolescent. En particulier, des aspects intéressants de l'approche de McConville incluent son concept des tâches développementales interreliées qui se produisent de façon périodique, c'est-à-dire, l'accomplissement d'une tâche sert de fond pour la figure de la tâche suivante, dans une suite qui va se reproduire et varier selon chaque cas et chaque contexte.

Ainsi, selon ce modèle, la première tâche, à l'adolescence, sera de se différencier, de se détacher de l'environnement familial de façon à s'édifier de nouvelles frontières et à se créer un monde à soi plus autonome, privé et protégé. Cette première tâche sera à la fois une assise et une résultante : elle permettra le développement de l'intériorité. Ce processus récurrent se continue jusqu'à l'obtention d'une complexité et d'une solidité suffisantes pour servir d'assises à un nouveau stade d'intégration. Ce qui alors soutient l'avènement d'une nouvelle complexité, d'une nouvelle intériorité, de nouveaux liens avec les autres et d'une nouvelle démarche vers un monde adulte.

DE NOUVEAUX PAS VERS UN MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT EN GESTALT

Tous ces modèles traditionnels de développement ont en commun la perception de stades discontinus allant de l'enfance à l'adolescence : des périodes de croissance qui sont qualitativement différentes des

périodes antérieures et ultérieures. Ces stades sont délimités par des changements : des moments de vie discontinus alors que le soi se réorganise autour d'une nouvelle habileté et répond à un nouveau champ tout en l'intégrant. Le moment de transition lui-même peut être jusqu'à un certain point diffus et étendu. Quoi qu'il en soit, le champ expérientiel qui précède et qui suit la transition est organisé différemment, par (et comme) un soi différent.

La naissance et la puberté sont deux « moments » qui sont, de toute évidence, discontinus biologiquement – de l'oxygénation ombilicale à la respiration, ou du stade prépubère à la maturité sexuelle. D'autres périodes ou d'autres moments, bien que moins marqués par le biologique, demandent un changement de l'organisation du champ dans son ensemble, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Prenons l'exemple de la transition entre la période qui précède la marche et celle où l'enfant a acquis la marche. Cette étape coïncide à peu près chez la plupart des jeunes enfants avec le passage du langage du préverbal au langage verbal ; elle ne correspond pas seulement à un nouvel environnement expérientiel et à de nouvelles habiletés et de nouvelles possibilités, mais plutôt à un nouveau champ de vie : à un nouveau terrain d'expérience. Ce champ interne et externe qualitativement différent donne lieu à un nouveau soi.

Le tempérament demeure un élément relativement stable au cours du développement, du moins pendant l'enfance (voir Kagan, 1984). Cependant, tel qu'il est compris par les modèles individualistes, le tempérament a un sens différent de celui que nous lui attribuons dans notre perspective du champ. Prenons l'exemple d'un petit enfant très actif, assez turbulent et même irritable et qui bouge beaucoup. Avec l'acquisition de la parole et de la marche, ce haut niveau d'énergie – peut-être inné ou faisant partie de son « tempérament » – a de nouveaux lieux d'expression. Ce qui a pu constituer une source de frustration et par moments un irritant pour l'enfant et pour ceux qui en prennent soin, peut maintenant devenir l'assise physiologique permettant à ce petit enfant à la fois actif, explorateur, amusé et amusant de devenir davantage autonome. Ceci pourra se produire si les éléments du champ externe (les parents, les voisins et la communauté et la présence d'un environnement sûr) reçoivent, soutiennent et valident cette énergie et ces nouvelles capacités de contact.

Mais qu'arrive-t-il si cela ne se produit pas ? Si « l'énergie élevée » de l'enfant est perçue comme mauvaise, inappropriée, honteuse ou même dangereuse ? Si l'enfant n'est pas « du bon sexe » pour un tel niveau d'énergie, ou encore si l'environnement est porteur de « chaos » ou physiquement dangereux, ou si les éducateurs s'alarment, deviennent anxieux ou dérangés d'une façon ou de l'autre par

tant d'activité ? Ce qui aurait pu devenir une heureuse résolution conduisant à une nouvelle phase d'exploration peut s'avérer le début d'un cercle vicieux de résistances, de frictions, de rejets émotifs, de solitude et de honte. Et le « tempérament inné » de l'enfant peut alors se transformer d'actif-moteur-curieux-affirmatif en saccadé-taciturne-impulsif-déprimé. Le tempérament, loin de n'être qu'une disposition purement physiologique, devient un concept pertinent dans le domaine d'une théorie du développement du champ interactif dont nous parlons ici.

Qu'en est-il du processus de création d'un lien dans la période néonatale, un processus qui se présente de plus en plus dans la recherche actuelle comme étant la clé de tout le développement cognitif-affectif-social (comme le prédirait notre nouveau modèle) ? Dès la naissance, l'enfant est programmé pour se relier. La distance de focalisation visuelle et le regard attentif, la présence de la forme d'un faciès humain, le moulage, la capacité de distinguer les odeurs et d'émettre des sons qui indiquent des différences dans l'humeur – tous ces éléments et bien d'autres encore sont des indicateurs de notre aptitude innée à stimuler une unité de lien primaire entre l'enfant et l'adulte et d'y répondre. Cette unité deviendra ultérieurement le fondement de d'autres schémas de relations (voir Stern, 1985, Fantz, 1963). Cependant, le concept même de création du lien (bonding) suppose qu'il y ait un « champ favorisant l'élaboration du lien » – une ou des personnes qui reçoivent cette disponibilité, qui y répondent et interagissent avec elle et transforment un réseau de trajets physiologiques en schémas vivants d'interaction et d'apprentissage.

Ce qui est nécessaire, c'est le concept d'un *champ du soi* dans lequel les aptitudes innées de contact de l'enfant rencontrent des aptitudes correspondantes de la part des autres personnes. Comme le note poétiquement Winnicott, « on existe d'abord dans l'œil de la mère » (aujourd'hui, on préférerait dire celui ou celle qui prodigue les soins, voir Guntrip, 1971). De même, continue Winnicott (dans une remarque qui laisse présager une perspective de champ), il n'existe pas une telle chose qu'un bébé – *il n'y a qu'un bébé avec un adulte*.

Nous croyons que les modèles individualistes posent problème car ils sont incomplets. Ils peuvent même être inutiles et nocifs si on ne les place pas dans une perspective qui tienne compte de l'ensemble du champ, telle que présentée ici. Malgré les efforts que plusieurs d'entre eux ont faits (en particulier le modèle d'Erikson et d'autres modèles néo-psychodynamiques tel celui de l'école des relations d'objet) pour aborder le contexte ou la relation d'une façon ou de l'autre, ces modèles éprouvent des difficultés de divers ordres à tenir compte

de l'ensemble du champ de la vie de l'enfant. Ils voient difficilement la nature interactive et intégrative de ce champ.

APPLICATION À DES THÈMES CHOISIS DU DÉVELOPPEMENT

Pour mieux envisager ce que donne le tableau développemental lorsqu'il est mis en contexte adéquatement, nous allons explorer quatre aspects du développement.

1. INTERSUBJECTIVITÉ ET INTIMITÉ

Envisagée à partir du modèle phénoménologique du champ, notre tâche centrale dans la vie consiste à cartographier le champ d'expérience total avec lequel nous devons également transiger.

L'attribution de sens est le prolongement naturel du processus inné de formation d'une Gestalt, d'un tout. Notre capacité de former et « d'énergiser » une figure intéressante, à partir d'un contexte structuré de modes relationnels, rend notre monde prévisible et assure une pertinence au centre d'intérêt lui-même. Ceci est notre nature et l'élaboration de ces tous signifiants est, au sens le plus strict, le processus même du développement.

Nous entreprenons ce processus d'intégration - le processus que nous nommons le soi - dans un champ constitué d'autres personnes qui font la même chose. Leur comportement, comme le nôtre, n'est pas uniquement gouverné par ce qui se passe dans l'immédiat. Il passe plutôt, comme le nôtre, à travers leur cartographie intérieure : par la compréhension et l'évaluation qui leur est propre des probabilités, des promesses et des risques de leur environnement. Leurs mondes intérieurs sont donc des parties cruciales de notre champ signifiant. Il nous faut en tenir compte dans l'organisation et la compréhension de notre cartographie.

Toutefois, comment puis-je connaître votre monde intérieur? De toute évidence, les méthodes que j'utilise pour connaître le monde physique (surtout l'observation et l'inférence, ou ce que je nomme « projection » lorsqu'il s'agit de comprendre les motivations des autres) sont encore pertinentes ici, mais elles ne constituent pas une méthode complète d'apprentissage du monde de l'autre. Comment découvrir le fonctionnement des habiletés d'apprentissage et autres savoirs du même genre? Voici la réponse : nous maîtrisons les habiletés et les métahabiletés via un mode intersubjectif, ce qui veut dire dans une relation étroite avec une autre personne. Cette personne se présente comme un soi, sert de modèle, expose de quelque façon son propre processus et se relie à nous en tant qu'être subjectif doté d'un processus actif semblable au sien. Par conséquent, le

parent intersubjectif parle à l'enfant de ce qui se passe sur un mode intersubjectif. À titre d'exemple, « Oh ! là là ! papa s'excuse, papa est tellement fatigué ce matin que nous avons failli tomber, non ? Allons, maintenant papa va trouver la crème. Là, juste une seconde et on va se sentir beaucoup mieux. » Ce n'est sûrement pas une surprise, compte-tenu de notre perspective de la théorie du champ, que cette habitude de parler dans l'espace d'un enfant et de s'adresser à lui se révèle maintenant être un processus crucial du champ pour le développement cognitif précoce et subséquent, et ce, dès la première année de la vie qualifiée de préverbale. Ce type de discours est émis avec une frontière du soi relâchée et détendue. Il s'agit d'une communication où la personne se sent vulnérable ou « nue ». Il peut être gênant d'être entendu lorsque l'on babille ainsi. C'est cependant parfaitement approprié quand on pense qu'il s'agit d'un entraînement crucial à l'intersubjectivité et au dialogue.

À l'intérieur de cette activité se trouve ce qui pourrait s'appeler une orientation subjective ou intersubjective, une sorte de formation préparatoire, d'attitude qui prédisposera à la pleine intersubjectivité qui adviendra ultérieurement. Bien sûr, l'enfant ne comprend pas les mots : mais nous pouvons assumer (d'après les résultats développementaux) que l'attitude est en quelque sorte enregistrée, intériorisée et par la suite utilisée. Par attitude, nous voulons dire ici les métahabilités et « patterns » intersubjectifs tels que : s'arrêter et vérifier du regard l'état interne de l'autre pour ensuite façonner l'expression qui modulera la réponse de cet autre à l'intérieur du champ pour la rendre plus conforme à nos préférences.

Ce processus où on laisse voir à l'autre notre monde intérieur tout en cherchant à connaître le sien s'appelle l'intimité ou la connaissance de l'intérieur. Dans cette perspective qui veut intégrer et le champ et le développement, l'intimité apparaît comme l'espace nécessaire et le terrain développemental où apprendre comment connaître le soi – ce qui est indissociable de l'apprentissage du monde intérieur d'une autre personne.

Au plan du développement, nous ne commençons donc pas la vie avec un soi séparé, isolé, qui se libérerait progressivement de la dépendance infantile. L'être humain commence plutôt sa vie dans un champ relationnel, à partir duquel prendra forme et cohésion une conscience d'avoir un soi délimité, d'un moi et d'un toi qui diffèrent l'un de l'autre. Ce n'est que dans la mesure où le champ relationnel est un champ d'intimité que peut émerger une expérience complète de la subjectivité. Qui plus est, il s'agit d'une champ où un sujet se relie à un autre sujet, et non pas d'un champ de « relations d'objet ».

2. HONTE ET SOUTIEN

Dans un modèle individualiste du développement, le soi se développe à partir d'une pulsion intérieure – s'appuyant plus ou moins sur la force de sa propre poussée. Mentionner un apport minimum de l'environnement et de la stabilité au cours des premières années leur semble satisfaisant. La présomption et le but visé par plusieurs de ces modèles est une autonomie maximale du soi. La vision du développement, surtout dans les systèmes freudiens, est celle d'une progression qui va de la dépendance infantile vers une maturité indépendante - ou comme le dit Perls (1969), « d'un soutien environnemental vers un soutien autonome ». Dans les modèles qui s'appuient sur de tels postulats, l'idée même de soutien est associée à la faiblesse et à une qualité douteuse de la personnalité.

Dans le modèle de la théorie du champ, le tableau est tout à fait différent. Au lieu d'envisager le soutien autonome (soutien du moi) comme bon et évolué tandis que le soutien des autres est vu comme une manifestation d'immaturité et un compromis, le thérapeute examine le champ complet de la vie de l'enfant et essaie d'élaborer une image globale cohérente du soutien qui sera nécessaire pour favoriser l'intervention et la trajectoire de développement envisagée. Le champ sain et fertile doit assurer à l'enfant suffisamment d'espace et de défi (ce qui revient à offrir le soutien adéquat) pour le nourrir et l'aider à se déployer à un moment particulier de son développement. Remarquez que le champ lui-même doit évoluer et que pour bien évaluer l'enfant, il nous faut aussi évaluer l'état d'évolution du champ qui l'entoure.

Ceci ne signifie aucunement un développement unidirectionnel, une sorte de progression linéaire régulière vers de moins en moins de soutien environnemental à mesure que le temps passe. Il s'agit plutôt d'un mouvement fluide, en va-et-vient, et situationnel. L'enfant en garderie qui semble confiant et indépendant peut très bien avoir besoin de plus de soutien extérieur pour s'acheminer vers la maternelle avec tous ses défis sociaux et académiques. De même, beaucoup d'enfants auront besoin de plus de soutien de l'entourage à la fin de la période de latence (alors que c'est souvent un moment où ils en reçoivent beaucoup moins), au moment de la transition entre l'élémentaire et le secondaire. Ils vont quitter leur école de quartier, un groupe stable de pairs et souvent, la sécurité de la classe dotée d'un professeur titulaire.

Nous pouvons comprendre cette perspective sur le rôle du soutien si nous nous référons à notre propre expérience lorsque nous relevons de nouveaux défis. Une réorganisation importante de l'ensemble du champ (c'est ce que tout projet d'envergure implique)

ne signifie pas aller vers une plus grande indépendance de l'environnement. Il faut plutôt un soutien considérablement accru, tant au plan intérieur qu'au niveau du monde extérieur. Il est clair qu'un processus intérieur bien développé de connaissance de soi va s'avérer un soutien crucial ici, tout comme des processus moins visibles, telles la capacité de retenir et d'évaluer l'information, celle d'établir des priorités et de faire des choix, celle de gérer de multiples besoins et variables. Qui plus est, si le « nouveau défi important » doit être soutenu par les personnes significatives de ma vie personnelle, j'ai vraiment besoin des habiletés et du soutien du dialogue ainsi que des commentaires qui seront échangés avec ces personnes.

En d'autres termes, avec le modèle de la théorie du champ, nous n'envisageons pas le soutien comme une simple transaction avec l'environnement, pas plus que comme un signe d'immaturité ou de dépendance. C'est plutôt une condition du champ, un aspect dynamique du champ de la vie – quelque chose que l'individu peut influencer et coconstruire. En effet, le parcours du développement, de l'enfance à l'âge adulte peut se décrire comme une évolution vers une organisation de plus en plus complexe et intégrée du soutien au sein du champ total.

Ceci nous amène à considérer l'autre pôle du soutien dans la théorie du champ, à savoir la honte, comme élément important du développement. Dans une perspective individualiste, la honte est surtout un sentiment d'incompétence et de faiblesse personnelles. En d'autres termes, la honte est elle-même honteuse ; par conséquent, il est préférable de la garder secrète. Après tout, la honte ne se relie-t-elle pas à une dépendance par rapport au champ, alors que l'on a besoin, sans toutefois l'obtenir, d'une réaction de l'autre ou d'une validation ou de toute autre forme de soutien ? Dans une perspective individualiste, c'est précisément de cette dépendance par rapport au champ dont on doit se défaire avec la maturité. Dans la mesure où je continue de réagir au fait d'être accepté ou pas, je suis dans un état de faiblesse et d'immaturité (et de féminité). (Pour une élaboration de cette question dans une perspective de l'appartenance à l'un ou l'autre sexe, voir Wheeler & Jones, 1996).

En revanche, dans notre modèle théorique du champ, le but de l'activité du soi est d'unifier l'ensemble du champ, ce qui fait que nous ne sommes jamais dans la situation de ne pas avoir besoin du soutien de l'entourage. Bien sûr, plus le soutien intrapsychique est important, plus il y a de liberté dans la construction des soutiens externes – ce qui en fait de meilleurs choix pour nos besoins développementaux et notre système de soutien intrapsychique. Encore une fois, cette position tranche nettement sur celle qui veut que l'enfant, l'adolescent

le parcours

ou l'adulte devrait s'éloigner des soutiens extérieurs, dans ce mode tout-ou-rien implicite dans les modèles plus traditionnels.

Mais encore, qu'arrive-t-il si le champ extérieur se dérobe en présence d'un besoin ressenti comme important ou d'une partie du soi intérieur? (Un champ qui se dérobe ne veut pas seulement dire qui s'oppose ou résiste, mais cela implique une non-réception, le genre de réaction susceptible de menacer ou de briser la relation elle-même). Dans de telles circonstances, nous savons par expérience vécue, nous savons que ce sont là les antécédents, les sources de sentiments comme la honte ; la honte trouve toujours son origine dans une relation importante lorsque cette relation se trouve menacée. Après tout, pour le nourrisson, la relation maternante constitue le champ prédominant et ce, dès le début ; avant même la période préverbale, l'enfant ressent quelles parties de son être profond ne sont pas acceptables, ne peuvent être accueillies, ou provoquent une « dérobade du champ ».

Par conséquent, dans le contexte de la théorie du champ, la honte, tout comme le soutien, n'est pas seulement un sentiment ou une expérience individuelle. C'est individuel, bien sûr, mais c'est aussi une condition du champ – ou encore mieux un signe ou une information sur les conditions du champ concerné. En tant qu'information, la honte nous dit quand le champ est trop divisé pour que le soi l'intègre en entier ; par exemple, lorsque l'acceptation et le rejet coexistent. Si la relation menacée est assez importante et si le clivage est profond et prolongé, il en résultera une intégration du soi qui exclut ou réduit des dimensions appréciables du monde intérieur ressenti. Si la honte est précoce et envahissante, le développement se dirigera vers ce que Winnicott a appelé le « faux self » (voir Guntrip, 1971) – soit le genre d'intégration soi-champ qui est constitué presque exclusivement du pôle extérieur du champ expérientiel aux dépens de l'exploration et de l'articulation du monde intérieur éprouvé, ressenti.

La honte émerge donc comme l'affect-clé du modèle soi/champ. C'est le sentiment qui nous prévient quand les processus-clés du soi sont menacés et possiblement pas assez bien soutenus pour maintenir leur parcours actuel. Dans le modèle de la théorie du champ, la honte tient le rôle que tenait l'anxiété dans le modèle individualiste. Une perspective issue de la théorie du champ nous permet de voir comment et pourquoi les expériences de honte extrême peuvent être si catastrophiques tant dans le monde intérieur qu'extérieur. Cette perspective nous explique aussi pourquoi la honte extrême peut être directement associée à la rage, à la toxicomanie, à la violence envers autrui et au suicide. En dernière analyse, le soi doit s'intégrer – et pour effectuer ce processus, il doit s'appuyer sur l'ensemble du

à noter

champ. Lorsque ce soutien manque de façon draconienne et prolongée, le soi se dirige d'une façon quelconque vers l'auto-destruction (pour approfondir cette question, voir : Lee, 1995 ; Lee & Wheeler, 1996 ; Wheeler, 1997).

3. APPARTENANCE À UN SEXE (GENDER) ET IDENTITÉ

De tout temps – dans nombre de cultures humaines et entre autres dans notre culture occidentale – la rubrique qui nous organise le plus profondément, au plan du développement, est l'ensemble de croyances, de valeurs et de faisceaux de comportements qui sont reconnus comme spécifiques aux sexes féminin et masculin.

Bien avant que l'enfant ne commence à exprimer une conscience de son sexe au niveau verbal (ce qui apparaît généralement au début de la troisième année; Money, 1985), la différence sexuelle se trouve déjà dynamiquement présente et active à l'intérieur du champ. Beaucoup de recherches démontrent cette différence active dans le monde du nouveau-né : les parents et les autres personnes qui s'occupent de l'enfant agissent et réagissent différemment selon le sexe de l'enfant, et ce, dès la naissance. Ainsi, les garçons sont davantage stimulés mais on les laisse pleurer plus longtemps que les filles avant de les consoler. Il existe un ensemble complexe de réactions différenciées qui ont des effets complexes, bien que sur des modes différents, – sur le soi en formation, qu'il soit masculin ou féminin – et c'est au détriment des deux groupes, à notre avis. Le comportement différent se confirme, que l'adulte responsable des soins soit une femme ou un homme (voir Money, 1985). Cette orientation du champ déterminée par l'appartenance à un sexe est si forte et si profonde que la première question posée au sujet d'un enfant, aussi jeune soit-il, concerne son sexe; c'est comme si nous ne saurions comment commencer à entrer en relation sans cette information. En effet, dans des situations expérimentales où le sujet doit tenir un enfant emmailloté pour un petit moment alors que la question du sexe du bébé est ou évitée ou laissée sans réponse, on observe beaucoup d'incertitude et même de l'inconfort à prendre et à toucher l'enfant (nous sommes tenté de présumer qu'il s'agit de tenter de toucher et de prendre correctement) (Money, 1985).

Nous n'avons aucune raison de penser que le processus du soi puisse être sexué de façon inhérente, sauf que *le champ dans lequel nous naissons et intégrons nos sois en devenir est lui-même un champ sexué* (gendered). Et cela signifie, en termes de notre modèle du champ et du soi, que le soi que nous élaborons (ou le soi qui nous élabore) est par définition *un soi qui appartient à un des deux sexes*. Nous pouvons nous écarter des normes liées à chaque sexe, bien

sûr, mais nous le faisons *en tant qu'homme et en tant que femme*, et si nous délaissons les normes de notre propre sexe, nous le faisons toujours et seulement avec un soutien spécial d'un champ secondaire.

Si le sexe (masculin-féminin) est une carte du champ tout autant qu'un code social pour le soutien ou l'absence de soutien, comment la carte et le code social tiennent-ils en place? Notre réponse, dans le cadre d'un modèle « théorie du champ » du développement, est la suivante : la carte du champ sexué est dynamisée et tenue en place par la menace de la honte (et bien sûr aussi par la honte elle-même). Quand nous songeons aux expériences que nous avons faites (ou pourrions avoir faites) qui tranchent sérieusement sur les normes particulières à notre sexe, nous éprouvons souvent de l'inconfort ou carrément de la honte. Pareillement, lorsque nous rappelons les expériences les plus profondément honteuses qui ont marqué notre histoire personnelle, il s'agit souvent, à la réflexion, d'une violation des normes spécifique à un sexe, ce qui peut amplifier l'expérience de honte.

La honte tient les contours et les frontières de la carte en place. Aller à l'encontre ou déstructurer cette carte et le code de chaque sexe exigent un soutien supplémentaire qui compensera la rupture au sein du champ.

Ce que nous appelons « l'identité », – qui je suis en-moi-et-dans-le-monde, une sorte d'expérience à la frontière ou de concept-passerelle qui a toujours poussé les modèles individualistes en direction d'un champ social – est également une notion profondément reliée à l'appartenance à un sexe. Dans notre modèle autant que dans les modèles individualistes, l'identité dépend de ce avec quoi je m'identifie, d'où je « me retrouve » dans le champ. De notre point de vue, la différence tient à ce que le soi se trouve et devient lui-même *à mesure qu'il interagit avec les processus vivants et les intègre dans le champ*. Cela ne veut pas dire que le « soi intérieur » n'a pas de sens, ou que notre identité « qui nous sommes » – n'a aucune composante intrapsychique. Au contraire, ce que nous défendons ici, c'est que « l'expérience d'un soi intérieur » est véritable et décisive; cependant, elle *se construit en interaction* et n'est pas quelque chose qui précède l'expérience relationnelle; elle en est plutôt la résultante.

Dans la perspective de la théorie du champ, il n'y a pas de division entre l'identité et la relation, pas plus qu'entre la relation et le soi. Le champ dans lequel nous sommes nés (ou tombés, selon l'expression d'Heidegger) et dont l'élaboration du sens représente la tâche de toute une vie, est un champ relationnel et également sexué. Dans une théorie du champ, les aspects du champ ainsi que ses mouvements sont nécessairement des aspects et des mouvements du soi.

4. LA VOIX ET LE RÉCIT

Dans une théorie du champ, le soi peut presque se concevoir comme *un point de vue dans (et sur) le champ que nous partageons tous*.

Dans cette perspective, le soi, à la fois individuel et unique, fait également partie intégrante de ce champ commun, construit dans et à partir des mêmes éléments et des mêmes dimensions que les autres sois - et organisé selon les mêmes principes. En ce sens, mûrir et arriver à un plein développement humain équivaut à donner voix à cette manière de voir cohérente et reliée. Ainsi, la « voix », comme les autres concepts-clé que nous avons abordés ici (le soi, le soutien, la honte, le développement, l'intimité, l'appartenance à un sexe (gender) devient une notion tout à fait différente, plus vivante et interreliée que lorsqu'elle est approfondie dans un modèle individualiste.

Dans les modèles plus anciens, la « voix » et « l'aptitude à dire son idée » étaient perçues comme des caractéristiques internes de l'individu. Dans les cas où cette aptitude était sous-développée, on la traitait au moyen de formules variées d'affirmation de soi. L'affirmation et la formation à une expression de soi bien musclée sont certainement des éléments cruciaux du traitement et d'un fonctionnement sain, mais elles prennent une allure différente dans le nouveau modèle. Nous voyons ici « la voix » et « la capacité d'être entendu » d'abord et toujours comme des *caractéristiques du champ*. Dans un environnement où une personne ou un groupe de personnes a « droit de parole » et les autres ont des droits amoindris ou même aucun droit dans certaines zones, *absolument personne n'a véritablement une voix*; personne ne peut s'exprimer pleinement. C'est que l'accomplissement d'une pleine parole est en définitive relié à un *champ développemental de voix autres* – c'est-à-dire d'autres sois qui peuvent s'engager dans le genre de dialogue intersubjectif qui est essentiel à l'évocation et au soutien développemental du soi.

« *Avoir une voix* » est donc une question d'aptitude intérieure et de conditions de réception du champ. Cela signifie que dans la perspective de la théorie du champ, l'unité pertinente d'observation n'est pas la voix seule, mais bien *la voix et la personne qui l'écoute*. La façon dont la parole est prise et même la décision qu'il vaut la peine de prendre la parole pour exprimer quoi que ce soit sont des questions qui commencent à se poser dès l'enfance. En l'absence d'une oreille attentive, on assiste à l'atrophie et à la diminution du développement de la voix et donc du soi.

Comment l'expression de soi s'organise-t-elle ? Comment savons-nous quand il est approprié de donner voix à notre expérience (à un moment précis) ? Qu'est-ce qui relie ces moments à de plus larges

contextes de significations pour que la parole relie et soit porteuse de significations pour nous et pour les autres? L'élan et l'effet de notre nature perceptuelle innée nous donnent la capacité de sentir et de juger ce qui va se passer *après*, en tenant compte d'où nous partons et où nous voulons aller. En d'autres mots, la Gestalt conçoit notre nature comme fondamentalement *orientée vers le futur* (la notion de développement étant un exemple de choix de cette manière de voir). Nous sommes programmés pour penser et percevoir en *séquences de significations reliées dans le temps* « d'abord ceci, ensuite cela », et « ceci mène à cela ». Lorsque nous disons que l'enfant apprend, au cours de son développement, à connaître et comprendre le monde, nous pensons à des associations et à des séquences de ce genre, qui s'élèvent à des niveaux d'interaction complexes et élaborés.

Le concept de « séquences de significations reliées à la temporalité, allant jusqu'à des niveaux d'interaction complexes » est une définition de départ assez juste du terme *histoire*. Le récit d'une chose conduit (ou a conduit) à une autre et à ce que cela signifie (ou a signifié). C'est pourquoi, pour la Gestalt, on peut dire que l'être humain est un « animal qui raconte des histoires » (Wheeler, 1993). Nous nous comprenons et nous comprenons les autres en termes d'histoires. Nous faisons cela non seulement à cause de la tradition et de la culture ; c'est la manifestation des aspects cognitifs et perceptuels de notre « nature » en développement. *Nos histoires personnelles nous inventent* tout autant sinon plus que nous les inventons. Pour réitérer cet énoncé : nous n'existons pas tout d'abord comme individus pour ensuite nous connaître et *puis* fabriquer une histoire personnelle et *finalement* la raconter à une autre personne. Nous trouvons et créons plutôt notre histoire *pendant que nous la disons à une autre personne* et cette narration *correspond* à la construction créatrice du soi. Bien sûr, cette histoire personnelle peut ensuite se poursuivre intérieurement dans ce que nous appelons un « monologue » — mais ceci ne se produit que pour autant que ce monologue, en termes de développement, soit né du dialogue.

Le soi qui agit de façon créatrice pour unifier le champ dans des totalités de signification et d'action est en fait un *soi narratif*, à la fois histoire et fabriquant d'histoire. On peut voir le développement comme le font les thérapies narratives, c'est-à-dire comme le développement d'un soi cohérent, significatif et mis en contexte — le soi et l'histoire de vie — dont les frontières et la capacité de se relier sont claires, et qui possède des liens et une articulation inter et intrapersonnels significatifs. Le développement semble *aller quelque part*, il a une présence perceptible ; il reporte l'expérience dans le temps et vers des totalités de signification plus capables d'intégrer et d'être intégrées. Goodman écrivait la phrase suivante : « Ici et maintenant et

après» (1995). En effet, toutes ces propriétés d'une bonne forme narrative et du soi accompli dans son développement ne sont rien d'autre que les caractéristiques que Kohler, Koffka et d'autres décrivaient comme les attributs d'une «bonne forme» ou d'une «bonne Gestalt» (voir l'analyse dans Zinker, 1995; aussi dans Wheeler, 1991). Pour une présentation de la thérapie narrative en Gestalt, voir Wheeler (1998).

CONCLUSION

Le soi est à la fois la résultante et le but du développement. Ce n'est pas un soi individuel tel que nous avons appris à le concevoir. C'est plutôt un processus intégratif et cohésif qui unifie l'ensemble du champ; il intègre les domaines interne et externe d'expérience en de nouveaux ensembles de signification et d'action. Le processus du soi est le moteur de sa propre croissance, en vertu de notre tendance inhérente à organiser le champ, que Goodman appelait «l'impulsion unique» de notre nature humaine (1939). Ceci constitue le développement et il en résulte que le champ dans lequel s'effectue ce développement est en constante évolution. Afin que le développement individuel soit pleinement soutenu, le champ en développement doit être activement intersubjectif, faute de quoi cela, le pôle intérieur de l'expérience de soi ne peut jamais se développer pleinement. Les ancrages intersubjectifs constituent les éléments primordiaux du champ et les caractéristiques clés nécessaires au plein développement humain.

Le besoin d'être accueilli et reflété sur un mode intersubjectif (incluant le soutien à la différenciation et à la contestation) est d'une importance primordiale pour le développement, pas seulement pendant l'enfance mais tout au cours de la vie. Nous avons abordé ici le besoin d'une compréhension à partir de la théorie du champ, de la dynamique de l'intimité pendant le développement de la personne. On peut réprimer et canaliser le développement par le processus interpersonnel que nous ressentons et reconnaissons comme de la honte. Une bonne part du soutien différentiel et de la honte auxquels nous sommes soumis au cours de notre développement est ensuite encodée comme étant reliée à notre sexe; nous pouvons la considérer dans une perspective de champ comme une carte de reconnaissance dans le contexte très marqué par les biais sexuels de notre monde social. La relation de la conscience de soi en développement avec l'ensemble du champ se retrouve dans une définition de l'*identité* qui tient compte de ce champ. Le concept dynamique de la *voix* (donner une voix) rend possible l'organisation du soi dans le champ. Nous nous définissons en prenant la parole

dans une relation ; ce faisant, nous nous articulons et nous construisons simultanément notre expérience intérieure. Le point de vue que nous construisons est l'essence même du soi dans une perspective de champ. Finalement, le « narratif » organise notre conscience de soi en développement et nous situe dans la dimension espace-temps du champ. Le développement du soi, de l'enfance à l'adolescence et pendant toute la durée de la vie, comporte la construction et l'articulation d'une histoire qui nous situe de façon significative dans le champ. Le développement du soi, à quelque moment de la vie que ce soit, correspond à l'émergence des propriétés d'une bonne Gestalt dans le soi narratif et dans le soi observé et intégré (et dans le soi en cours d'observation et d'intégration).

Nous voici du moins au début d'une perspective gestaltiste, du développement psychique. L'utilisation d'un modèle de ce genre, qui incorpore la phénoménologie et la perspective du champ, du moins le croyons-nous, nous place dans une meilleure position pour construire une plus juste compréhension de l'enfant dans le champ. Il est alors possible de choisir et d'appliquer des interventions à différents domaines de ce champ, aux mondes intérieur et extérieur du processus du soi en développement de l'enfant, qu'il s'agisse de l'expérience intérieure, de la famille, des relations avec des pairs ou des adultes, de l'école, de la communauté, de la politique ou encore de la culture. En somme, lorsque nous travaillons avec des enfants, nous nous préoccupons à la fois du *monde intérieur* (de l'imagination, de la créativité, des pensées et des sentiments en développement) et du *monde extérieur* (des réalités politiques et sociales, des conditions économiques, des valeurs et des pratiques culturelles).

Le modèle gestaltiste de développement psychologique nous assure les fondements nécessaires pour comprendre et appliquer ce que nous savons déjà au fond de nous-mêmes : c'est-à-dire que chaque partie du champ est une partie de chacun de nous ; que tous les enfants du monde sont à la charge de nous tous ; que les meilleures conditions de leur développement, qui seront intégrées à leur soi, constituent également les meilleures conditions du développement de nos sois. Nous sommes uniques mais non séparés ; nous faisons profondément partie l'un de l'autre. Dans notre appartenance l'un à l'autre et au champ global que nous partageons, se trouve à la fois notre humanité commune et le développement le plus complet de notre soi individuel.

NOTES

1. Je suis très reconnaissant à Mary Kraus des idées émises dans cet article sur une vision du développement en Gestalt incluant le champ ; j'ai eu avec elle des

échanges assidus (voir Kraus et Wheeler, sous presse). Ma discussion sur la honte plus loin s'appuie comme toujours sur l'importante collaboration de Robert Lee (voir Lee et Wheeler, 1996). Une version plus élaborée de cet article paraît dans *The heart of development: Gestalt Approaches to working with Children, Adolescents and their Worlds: Vol. II Adolescence* (M. Mc Conville & G. Wheeler, eds.). The Analytic Press, Hillsdale, N.J. (sous presse).

2. Pour une présentation plus complète de ces modèles sous forme de tableaux et une discussion approfondie de leur relation avec un modèle gestaltiste, voir Wheeler, sous presse.

ABSTRACT

Traditional models of development have emphasised developmental stages of the individual self as powered from within, in varying degrees of isolation from the experiential and social field. Even models such as Erikson's, which attempt to consider the social surround, rest on the individualistic premises of a reified and autonomous self model. As a result, clinicians and others who work with children and adolescents have long experienced a split between theory and actual practice, which necessarily rests on seeing and working with their clients in their social context. The use of a Gestalt lens serves to reintegrate the false dichotomy in this field, moving us toward a whole-field view of self and development that relates the inner and outer worlds of the child as a unitary dynamic process. Thematic implications of this view are discussed, with emphasis on intersubjectivity and intimacy, support and shame, gender and identity, and voice and narrative – all as developmental dynamics and issues.

RÉFÉRENCES

- BELENKY, M., CLINCHY, B., GOLDBERGER, N., & TARULE, J. (1986). *Women's Ways of Knowing*. Basic Books, New York.
- ERIKSON, E. (1951). *Childhood and Society*. Norton, New York.
- ERIKSON, E. (1963). *Identity, Youth & Crisis*. Harvard, Cambridge MA.
- FANTZ, R. (1963). Patterns of Vision in Newborn Infants. *Science* 140, 296 - 7.
- GOLDSTEIN, K. (1939). *The Organism*. American Book C., Boston.
- GOODMAN, P. (1951). Novelty, Excitement & Growth (in F. Perls, R. Hefferline & P. Goodman, *Gestalt Therapy*).
- GOODMAN, P. (1995) *Crazy Hope and Finite Experience* (T. Steehr, ed.). Jossey-Bass, San Francisco.

GUNTRIP, H. (1971). *Psychoanalytic Theory, Therapy, and the Self*. Basic Books, New York.

KAGAN, J. (1984). *The Nature of the Child*. Basic Books, New York.

KAPLAN, N. & KAPLAN, M. (1994). Processes of Experiential Organization in Couple and Family Systems. *On Intimate Ground* (G. Wheeler & S. Backman, eds.) Jossey-Bass, San Francisco.

KAUFMANN, S. (1991). *Understanding Complexity*. Basic Books, New York.

KEGAN, T. (1982). *The Evolving Self*. Harvard, Cambridge MA.

KOHLBERG, L. (1981). *The Philosophy of Moral Development*. Harper & Row, San Francisco.

KOHUT, H. (1977). *The Restoration of Self*. International Universities Press, New York.

KRAUS, M. & WHEELER, G. 1(in press). Voice and Gender. *The Heart of Development : Gestalt Approaches to Working with Children, Adolescents, & their Worlds*; vol II : Adolescence (M. McConville & G. Wheeler, eds.) The Analytic Press, Hillsdale, NJ.

LEE, R. (1995). Gestalt and Shame. *British Gestalt Journal*, 4, 1.

LEE, R. and WHEELER G. (1996). *The Voice of Shame : Silence and Connection in Psychotherapy*. Jossey-Bass, San Francisco.

LEWIN, K. (1935). *A Dynamic Theory of Personality*. McGraw Hill, New York.

MASLOW, A. (1954). *Motivation and Personality*. Harper, New York.

MATURANA, V. & VARELA, F. (1987). *Tree of Knowledge : The Biological Roots of Human Understanding*. Shambala, Boston.

MCCONVILLE, M. (1995). *Adolescence : Psychotherapy and the Emergent Self*. Jossey-Bass, San Francisco.

MONEY, J. (1985). *Straight, Gay & In Between*. Basic, New York.

MONTAGUE, A. (1955). *The Direction of Human Development*. Harper & Row, New York.

PERLS, F. (1951) see Goodman, P. (1951).

PERLS, F. (1969). *In and Out of the Garbage Pail*. Real People Press, Moab UT.

PIAGET, J. (1947). *The Psychology of Intelligence*. Basic Books, New York.

STERN, D. (1985). *The Interpersonal World of the Infant*. Basic books, New York.

WEXBERG, S. (in press). A Gestalt Developmental model with applications for Working with Young Children. *The Heart of Development*. G. Wheeler & M. McConville, eds., The Analytic Press, Hillsdale, NJ.

WHEELER, G. (1991). *Gestalt Reconsidered*. Gardner Press, New York.

WHEELER, G. (1993). Translator's Introduction in *The Collective Silence : German Families and the Legacy of Shame*. Jossey-Bass, San Francisco.

WHEELER, *Intimate Ground : A Gestalt Approach to Working with Couples* (G. Wheeler & S. Backmana, eds.) Jossey-Bass, San Francisco.

WHEELER, G. (1997). Self and Shame : A Gestalt Approach. *Gestalt Review*, 1, 3.

WHEELER, G. (1998). Tell me a Story. (in J. Brown, *Back to the Beanstalk*). GIC Press, Cambridge, MA.

WHEELER, G. & JONES, D. (1996). Finding Our Sons. *The Voice of Shame : Silence and Connection in Psychotherapy*. (R. Lee & G. Wheeler, eds) Jossey-Bass, San Francisco.

WHEELER, G. (in press). Toward a Gestalt Developmental Model. *The Heart of Development : Gestalt Approaches to Working with Children, Adolescents, & their Worlds; vol. II : Adolescence* (M. McConville & G. Wheeler, eds.) The Analytic Press, Hillsdale, NJ.

WHITE, M. & EPSTON, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. Norton, New York.

ZINKER, J. (1995). *In Search of Good Form*. Jossey-Bass, San Francisco.

Psychothérapie et réparation

Questions et réflexions issues de la pratique clinique de la psychothérapie gestaltiste des relations d'objet

Gaétane BOURDAGE

RÉSUMÉ

A partir de son expérience comme psychothérapeute et comme cliente en psychothérapie, l'auteure soumet ses questions et réflexions sur divers aspects du rétablissement, de la guérison et/ou de la réparation au cours d'une psychothérapie gestaltiste. Elle se questionne sur la définition du terme « réparation », sur les objets de la réparation et sur le processus grâce auquel cette réparation s'effectue. L'auteure tente d'identifier les facteurs qui contribuent à la réparation et, conséquemment, à un résultat positif de la démarche en psychothérapie. Elle appuie la position de Delisle selon laquelle la relation thérapeutique est conçue comme le principal moyen par lequel la réparation s'effectue. Elle débat l'idée que certaines attitudes, paroles et actions du psychothérapeute sont réparatrices alors que d'autres pourraient s'avérer nocives ou même destructrices. L'auteure se réfère à la théorie révisée du Self¹ proposée par Delisle ; ce modèle théorique fait état du processus de reproduction-reconnaissance-réparation à l'intérieur d'une relation thérapeutique tri-dimensionnelle. La position de Delisle est discutée et comparée à celles d'Ogden et Miller, deux auteurs d'orientation psychanalytique.

INTRODUCTION

A fin d'approfondir ma compréhension des facteurs qui favorisent le changement positif en psychothérapie, je m'intéresse depuis quelque temps au thème de la réparation et me demande quels sont les facteurs qui aident nos clients et clientes et favorisent la guérison, le mieux-être?... Par crainte de trop nous identifier au modèle médical, nous hésitons à parler de guérison alors que nos collègues anglophones utilisent souvent le terme « healing ».

¹ La terminologie employée en ce qui concerne les termes soi, Soi et Self est la même que celle utilisée par Delisle (1998).

Notre expérience clinique nous indique qu'au cours d'une démarche réussie de psychothérapie de longue durée, une transformation de la personnalité a lieu. Je m'intéresse au processus par lequel cette transformation s'effectue et je souhaite identifier quelques éléments qui puissent la favoriser. Parmi les attitudes et actions du psychothérapeute, lesquelles sont aidantes?... Qu'est-ce qui est thérapeutique?...

Thérapie veut dire soins. Quels soins sont requis?... Quels soins sont bénéfiques?... Est-il possible que certains soins soient nuisibles?... Dans cet article, je sou mets une réflexion personnelle dans l'espoir d'approfondir ma compréhension du processus de changement en psychothérapie. Je me pose plusieurs questions : Qu'est-ce que la réparation?... Qu'est-ce que l'on répare en psychothérapie?... Comment le répare-t-on?... Qu'est-ce qui est réparateur?... Est-ce que le thérapeute répare le client?... ou est-ce que le client se répare lui-même à travers son expérience en thérapie?... ou bien client et thérapeute réparent-ils quelque chose ensemble?... ou réparent-ils le client ensemble?... Aller en thérapie n'est-ce pas déjà au départ un geste de sollicitude et d'amour à l'égard de soi?...

DÉFINITION DU CONCEPT DE RÉPARATION

Un jour, un Hindou, ayant tué un Musulman dans un affrontement armé entre les deux communautés, rongé de remords, va rencontrer le Mahatma Gandhi et lui demande comment réparer sa faute. Gandhi lui dit d'aller à la recherche d'un enfant musulman dont le père a été tué, d'adopter cet enfant et de l'élever comme musulman. Ici, il s'agit de réparer une faute, de compenser un acte que la personne regrette d'avoir posé. Or, le verbe « réparer » possède également d'autres sens.

En me référant à plusieurs dictionnaires, en particulier le Dictionnaire Hachette encyclopédique (1999), je constate que réparer signifie remettre (quelque chose) en bon état, en état de fonctionnement, par exemple réparer un toit, une machine et au figuré réparer ses forces, les rétablir. Si on transpose cette définition à la psychothérapie, on pourrait penser à la consolidation de ses forces psychologiques, à l'intégration de toutes les parties du Soi, à la restauration de l'estime de soi, etc.

Un autre sens au verbe réparer est de faire disparaître (quelque chose) par une réparation, comme réparer un accroc. En rapport avec la démarche thérapeutique, on pourrait penser à la réparation des blessures anciennes, à la complétion des situations inachevées.

Enfin, le dictionnaire mentionne aussi le sens de compenser les effets de (une faute, un dommage) comme réparer une maladresse. On pourrait penser ici à la réponse « autre » que le thérapeute donne au client, c'est-à-dire l'accueil et l'acceptation plutôt que la froideur, l'indifférence ou le rejet que le client a pu percevoir chez ses parents autrefois.

OBJETS DE LA RÉPARATION

Je me souviens d'une cliente me disant qu'elle avait « quelque chose de cassé »; elle ne savait pas quoi au juste, mais elle se trouvait inadéquate et ne se sentait pas bien. Elle se sentait aliénée face à elle-même et aux autres. La capacité de contact de cette cliente était très peu développée; elle s'interrompait souvent dans son cycle de contact-retrait, ce qui nuisait à sa capacité d'être en relation, autant avec elle-même qu'avec autrui.

Ceci appuie l'idée que l'un des aspects du but visé par la thérapie, ou l'un des résultats de la réparation, serait la restauration de la capacité de contact du client. Je ne crois pas me tromper en affirmant que c'est un but que tous les gestaltistes considèrent comme primordial.

L'INCAPACITÉ D'ÊTRE EN RELATION

Je crois qu'avant de réparer, il importe de savoir ce qui est brisé. Dans les troubles de la personnalité, ce qui est surtout brisé, ou parfois ce qui n'a jamais été construit, c'est la capacité d'être en relation – en relation à Soi, en relation à l'Autre. En d'autres mots, c'est la capacité d'aimer et de se laisser aimer qui est déficiente. Freud disait que la santé mentale se définit par la capacité d'aimer et de travailler. C'est peut-être pour ces raisons que la relation thérapeutique guérit et répare, car le client apprend à s'attacher à son thérapeute, à aimer son thérapeute et à se laisser aimer de lui ou d'elle. C'est pourquoi cette réparation et cette restauration de l'intégrité du Soi ne peuvent se faire dans une démarche de psychothérapie de courte durée. C'est aussi pourquoi j'estime que le psychothérapeute qui posséderait toute la science et toutes les techniques ne pourrait pas aider s'il n'aime pas ses clients. S'il n'y a pas l'amour, la thérapie ne réussira pas. Je préciserai plus loin ce que j'entends par cet amour particulier que le client a besoin de recevoir de son thérapeute.

LA FAIBLE ESTIME DE SOI

Souvent, voire dans tous les cas, c'est aussi l'estime de soi qui a été affaiblie, altérée ou mal consolidée. Il arrive très fréquemment que nos clients disent qu'ils ne s'aiment pas. Ou encore nous constatons qu'ils possèdent une estime d'eux-mêmes instable et changeante, s'aimant un jour et se détestant le lendemain. A maintes reprises, ils

manifestent le désir d'éliminer leurs sensations corporelles désagréables, leurs sentiments, leurs émotions, leurs besoins plutôt que d'accueillir ces parties d'eux-mêmes. Lorsqu'ils se sentent anxieux, les clients veulent que nous leur disions comment se débarrasser rapidement de cet état désagréable plutôt que d'utiliser cette expérience pour se rapprocher d'eux-mêmes et découvrir leurs besoins. Par exemple, le client qui a la gorge nouée, dénie cette sensation et souhaite l'éliminer, ne plus la ressentir. Il se rejette, il rejette cette partie de lui qui a la gorge nouée. Si le thérapeute accueille cette sensation comme quelque chose d'important et s'y intéresse, manifestant ainsi le désir d'en comprendre le sens, il est en train de réparer et d'enseigner au client comment s'accueillir et s'aimer. Je crois que de telles expériences en thérapie contribuent à réparer les blessures anciennes de l'enfant qui n'avait pas le droit de pleurer, d'être en besoin, qui s'est fait dire de ne pas se plaindre et d'être fort. Je me rappelle une cliente affirmant ne pas s'aimer et me demandant comment faire pour apprendre à s'aimer. Je lui ai proposé de commencer par s'intéresser à elle-même, à son monde intérieur, à ses sensations et émotions.

PROCESSUS DE LA RÉPARATION

Lorsqu'un objet est brisé, on le touche, on l'examine, on cherche où et comment il est cassé et ensuite, on retrouve les morceaux, on assemble, on colle, on sable, on vernit, on peint, on polit, etc. Serait-ce ainsi que cela se passe en psychothérapie ? Client et thérapeute chercheraient ensemble ce qui a été brisé ou pas construit ; ils essaieraient d'en comprendre le sens et ils le répareraient ensemble.

Delisle (1992) parle du rôle du thérapeute comme participant – observateur – commentateur qui « (...) s'observe en train d'interagir avec cet Autre qui attend de lui qu'il remonte sa mécanique brisée tout en ne la changeant pas trop. » (p. 67).

C'est comme s'il s'agissait de reprendre un tricot. La vie du client serait comme un tricot dans lequel il y a des nœuds, des trous, des mailles mal tricotées, des mailles échappées, etc. Le travail en thérapie consisterait à retrouver les failles dans le tricot, à en défaire des bouts, à retrouver et retricoter les mailles échappées, à défaire les nœuds, à ajuster la grandeur du vêtement pour qu'il aille bien (ce qui équivaldrait à se débarrasser des introjections, réviser ses valeurs).

Il m'apparaît utile de rappeler ici les idées avancées par Delisle (1992, 1993, 1998) sur la relation thérapeutique tri-dimensionnelle et les phases de la thérapie associées à chacune des trois dimensions, c'est-à-dire la reproduction, la reconnaissance et la réparation.

LA RELATION THÉRAPEUTIQUE TRI-DIMENSIONNELLE

A propos du processus de réparation en psychothérapie Delisle (1992) écrit :

« A travers les rôles que doit jouer le thérapeute se profile le triple enjeu de la relation : reproduction, reconnaissance, réparation. Il va de soi que la finalité de la relation thérapeutique n'est certes pas la reproduction des impasses du client. Mais ce n'est pas non plus la seule reconnaissance de ces impasses. La destination de l'itinéraire thérapeutique, c'est la réparation. Non pas la « mécanique-réparation » par laquelle l'un des partenaires est le bénéficiaire de l'action réparatrice de l'autre, mais bien cette action convergente sans être toujours conjointe, d'où renaissent la cohérence, la continuité, l'altérité. » (pp. 67 - 68).

Selon Delisle, le rôle du thérapeute serait de recevoir et tolérer la charge transférentielle, de reconnaître et commenter le transfert et d'aider le client à « métaboliser » cette charge pour la transformer en énergie de contact.

Delisle (1992, 1998) conçoit la relation thérapeutique comme étant tri-dimensionnelle, c'est-à-dire qu'il y aurait trois niveaux ou dimensions à la relation client-thérapeute : la dimension transférentielle, la dimension herméneutique et la dimension de la relation réelle. Chacun de ces niveaux se trouve à l'avant-plan, à certains moments. Delisle (1998) met en parallèle les niveaux de la relation avec le cycle de contact classique. Je tenterai ici d'expliquer ce que je comprends de ces concepts.

La relation transférentielle réfère au concept de transfert issu des théories psychanalytiques. Ce serait dans cette dimension de la relation que la reproduction des impasses de contact du client se produit. Ce sont les moments de la thérapie au cours desquels le client entre en relation avec nous de la seule manière qu'il connaisse. Par exemple, le client dépendant qui nous perçoit comme tout-puissant et nous assigne le rôle de celui ou celle qui va lui fournir des réponses et lui dire quoi faire lorsqu'il a une décision à prendre.

La relation herméneutique réfère à cette discipline dont la désignation vient étymologiquement d'un mot grec signifiant interpréter; l'herméneutique est une théorie de l'interprétation des signes. Les moments où la relation herméneutique est plus centrale sont ceux où il y a une reconnaissance des processus de reproduction qui sont à l'œuvre.

Les choses se passent dans la dimension de la relation réelle lorsqu'il y a un comportement d'ajustement créateur expérimenté par le client.

Chacun de ces niveaux de relation correspond à l'un des moments du cycle de contact et aussi à l'un des enjeux de la psychothérapie : la relation transférentielle correspond au pré-contact et à la reproduction, la relation herméneutique correspond au contact et à la reconnaissance du cycle de reproduction des impasses tandis que la relation réelle correspond au plein contact/post-contact et à la réparation, c'est-à-dire à la complétion de la situation inachevée, à l'essai de nouveaux comportements permettant un ajustement créateur plutôt qu'un ajustement conservateur qui maintient et renforce la reproduction de l'impasse.

Puisque je me réfère à un modèle théorique relationnel plutôt que pulsionnel (Greenberg et Mitchel, 1983), je considère que ce qui motive le comportement est le désir de relation et j'estime que la principale dimension à réparer est la capacité d'aimer et de se laisser aimer. Il en découle que la réparation s'effectuera essentiellement dans et par la relation thérapeutique. Sur ce point, je suis entièrement d'accord avec Delisle (1993) qui considère que la relation thérapeutique en elle-même devra être considérée comme le principal levier de transformation dans la psychothérapie de longue durée. La relation est la matière première qui sera transformée en énergie de guérison. Dans les pages qui suivent, je sou mets mes réflexions sur la relation thérapeutique comme principal moyen de réparation.

LA PRIMAUTÉ À LA RELATION THÉRAPEUTIQUE

Pour le thérapeute, une des façons de réparer est de favoriser le processus réparateur en étant intègre, en risquant lui-même l'intimité nécessaire à l'acte réparateur. (Delisle, 1993).

Au cours du développement, le lien d'attachement au parent n'a peut-être pas pu se nouer de manière saine, ou encore il a pu être contaminé par les dilemmes de contact du parent. Dans ce cas, le client aura besoin d'apprendre à créer et maintenir un lien d'intimité, à vivre l'attachement et à négocier de manière saine cette étape de son développement. Outre les enjeux d'attachement, il y aura probablement d'autres enjeux développementaux à négocier dans la relation thérapeutique.

Delisle (1999) décrit comment le thérapeute incarne l'Autre et devient le récipiendaire des affects du client lorsque ce dernier met en place, dans la relation thérapeutique, des situations qui sont des reproductions plus ou moins exactes de ses situations inachevées. L'auteur se conçoit comme participant au cœur du dialogue avec le

client et postule que le succès de la démarche thérapeutique du client implique que, comme thérapeutes, nous soyions capables « de recevoir, d'absorber, de traiter et de métaboliser l'impact que le client produit » sur nous (Delisle, 1999, p. 151). J'ajouterais que nous devons également y répondre d'une manière aidante et réparatrice.

Accueil, écoute et acceptation

Le simple fait d'avoir devant nous quelqu'un qui nous écoute, nous voit, essaie de comprendre, et manifeste de l'empathie et de l'acceptation, n'est-ce pas déjà réparateur? Tel que souligné par J. Corbeil (1993), nos clients viennent en thérapie « pour être écoutés, vus, entendus et compris ». L'intérêt témoigné au client par le thérapeute et l'accueil de ce qu'il est sont des attitudes qui réparent. On se rappelle Carl Rogers (1951) et ses conditions essentielles pour l'obtention de résultats positifs en psychothérapie : respect, acceptation, empathie, authenticité.

L'amour du thérapeute

J'ai la conviction que, pour évoluer de manière positive en thérapie, le client doit se sentir accepté et aimé de son thérapeute. A mon avis, pour apprendre à s'aimer, à aimer quelqu'un d'autre et à se laisser aimer, le client a besoin de recevoir l'amour de son thérapeute.

Déjà en 1977, Zinker qualifiait la rencontre thérapeutique de rencontre affectueuse («*loving encounter*»). Pour Zinker, l'amour du thérapeute pour son client s'apparente à l'amour « agape », soit un sentiment de bonne volonté à l'égard de l'humanité; cet amour est comparé à l'amour d'un grand-parent, étant sans attente et sans possessivité. Zinker affirme que l'attitude aimante du thérapeute permet l'établissement et le maintien de la relation de confiance essentielle à l'évolution du client en thérapie.

Pour sa part, Hillman (1993) décrit cet amour qui apparaît en thérapie comme « l'amour de l'âme », cette sorte d'amour qui aurait peut-être quelque chose à voir avec « l'éros créateur qui se produit toujours quand on se rapproche de l'âme (...) ». Pour cet auteur, on ne peut se révéler à soi et à l'autre qu'au regard de l'amour.

Au cours de la psychothérapie, la connaissance intellectuelle ne suffit donc pas. Il est essentiel que la personne puisse vivre des expériences différentes de celles qu'elle a vécues jusqu'à maintenant et qui sont souvent la reproduction de ses dilemmes de contact, contaminés par les situations inachevées du passé. Il est évident que si le client, étant enfant, avait reçu de ses parents l'attention et l'écoute dont il avait besoin pour bien négocier les étapes de son développement, il ne ressentirait probablement pas la nécessité de faire une démarche de

psychothérapie de longue durée. Je suis convaincue que, pour que le processus de croissance soit réactivé et que les étapes de développement mal résolues soient reprises et réussies, le client a besoin de recevoir l'attention et l'amour qui lui ont manqué autrefois.

Les nouvelles expériences vécues dans la relation thérapeutique deviennent alors correctrices, réparatrices. Ceci doit passer par le vécu expérientiel, par l'émotion. Je vous donne un court exemple tiré de ma propre psychothérapie.

Un jour, ma thérapeute et moi échangeons sur l'impact que pourrait avoir notre participation à un même atelier de formation. Ma thérapeute me dit que si ceci devait poser un problème, elle préférerait renoncer à cette formation plutôt que de risquer de mettre en péril notre lien thérapeutique. Elle me dit que notre relation thérapeutique est quelque chose de précieux. Je suis touchée, lorsque je l'entends me dire cela, de me rendre compte que ma thérapeute est prête à se priver pour mon bien, qu'elle place mon intérêt avant le sien. Dans ma vie, j'ai souvent ressenti que je n'avais pas de place, que mes besoins et désirs propres n'étaient pas pris en considération, que c'étaient les besoins et désirs d'autrui qui avaient préséance. D'être ainsi considérée et de réaliser que j'étais importante pour ma thérapeute m'a permis de vivre une expérience réparatrice.

Ce qui précède illustre comment la relation thérapeutique peut être réparatrice lorsque le thérapeute témoigne de la considération et de l'amour à son client.

Cet amour prérequis à la réparation s'apparente à l'acceptation inconditionnelle selon Rogers (1951), bien qu'il y ait, à mon sens, des différences. En effet, il ne s'agit pas d'accepter inconditionnellement tout ce que le client dit ou fait, mais de l'aimer malgré ce qu'il dit ou fait. Je peux être irritée et haïr ce qu'un client dit ou fait, tout en continuant à l'aimer. Cet amour se situe à un autre niveau; c'est l'amour de l'Être unique qui se cache à l'intérieur, derrière les apparences. Cet amour a une qualité quasi mystique; on pourrait presque dire qu'il a l'Âme comme objet. Etymologiquement, le mot psychologie ne signifie-t'il pas science de l'Âme? J'estime que cet amour que le psychologue devrait témoigner à son client ou à sa cliente a comme ingrédient principal le respect, respect de l'individualité et de la liberté fondamentale de cet Être unique présent devant moi. Je suis d'avis que cet amour fait que le bien du client ou de la cliente a préséance sur tout le reste.

L'amour du psychologue à l'égard du client doit, comme celui du parent, être dosé : ni trop, ni trop peu. De plus, il s'exprime à l'intérieur du cadre thérapeutique dont les limites doivent être claires et

maintenues. L'amour qui pêche par excès peut devenir dominateur et étouffant. Le thérapeute doit être vigilant pour ne pas tomber dans le piège d'aimer trop ou mal. Le thérapeute, compte tenu de ses propres blessures et zones de fragilité, est vulnérable au contre-transfert et aux effets de l'identification projective. Il pourrait tomber dans le piège et devenir partie prenante des reproductions du client et ainsi perpétuer et renforcer la pathologie, en agissant avec le client comme ses parents ont agi autrefois. Par ailleurs, le thérapeute pourrait aussi aimer trop peu et maintenir une trop grande distance et ainsi être perçu par le client comme étant froid et indifférent à sa souffrance. Je suis convaincue qu'un client ne peut pas se rétablir, guérir ou se réparer s'il vit une relation avec un thérapeute trop distant.

Cette qualité de présence évoque pour moi la relation Je-Tu selon la phénoménologie de la rencontre de Martin Buber. La relation dialogique décrite par Buber (voir Suurmond, 1999) est qualifiée de « relation pure ». L'interaction entre les deux personnes crée un espace que Buber appelle amour ou esprit.

La réponse « autre »

Une des façons de réparer, c'est que le thérapeute offre une réponse « autre » au client, c'est-à-dire une réponse différente de celles qu'il a toujours reçues (du parent, du patron, du conjoint, etc.). C'est donc dire l'importance pour le thérapeute de ne pas tomber dans le piège que lui tend le client dans ses manœuvres de reproduction, de ne pas jouer le rôle que le client tente inconsciemment de lui assigner. Nathanson Elkind (1992) parle de la nécessité que le client puisse « utiliser » le thérapeute pour répondre à ses besoins, aux besoins non comblés au cours de son développement.

Il arrive souvent que des clients vivent un malaise lorsqu'ils pleurent en thérapie ; dans ces moments, très souvent, ils cessent de regarder le thérapeute. Lorsque je fais une intervention sur ce que j'observe à la frontière-contact et que je demande au client ce qu'il éprouve, il arrive fréquemment qu'il parle de gêne, de honte, parfois même d'humiliation. Lorsque le client peut constater que je trouve adéquat de pleurer, lorsqu'il peut vivre l'expérience de pleurer sans se sentir jugé, cela peut être réparateur. Si le client accepte de me regarder et qu'il peut percevoir dans mon attitude et mon regard que j'ai envie de l'accueillir dans sa vulnérabilité, que j'éprouve de la compassion pour lui, il s'agit alors là d'un moment réparateur.

La cliente qui a souvent pensé qu'elle était désapprouvée ou qu'elle serait rejetée si elle exprimait un besoin d'être écoutée, comprise, consolée, aimée, a pu vivre une expérience différente. Elle a pu s'exposer dans son besoin de tendresse, dans sa vulnérabilité, dans sa

gêne et sa honte et constater que la réponse était l'accueil, la compassion, l'acceptation et non la réprobation, l'interdiction ou le rejet.

Il m'arrive, durant une rencontre thérapeutique, d'être touchée émotivement et, à maintes occasions, la personne me dit que cela lui fait du bien de voir que je suis touchée par sa souffrance et ses pleurs. Le client se sent alors rassuré en constatant que, contrairement au parent d'autrefois, je peux être touchée sans devenir déséquilibrée ou déstabilisée. Une cliente m'a affirmé qu'une des choses parmi les plus aidantes pour son évolution ce fut le fait d'être crue, prise au sérieux et que quelqu'un prenne enfin sa part, ce qu'elle n'avait jamais vraiment connu auparavant.

Lorsque je suis allée voir le film *Analyse-moi ça*, j'étais habitée par mon sujet d'article et donc attentive à tout ce qui avait trait à mon thème. J'ai trouvé dans ce film, malgré le ton léger et drôle, une description de certaines réalités de la vie et de la psychothérapie. C'est l'histoire de la relation qui se noue entre un psychiatre et un gangster angoissé.

Après l'assassinat de l'un de ses amis dans un attentat qui a failli lui coûter la vie à lui aussi, le gangster commence à faire des attaques de panique. Cet état d'angoisse n'étant pas très compatible avec sa profession, il se met à la recherche d'un psychiatre afin d'obtenir une guérison rapide de ses symptômes. On apprend par la suite que, lorsqu'il avait 12 ans, le gangster a été témoin de la mort de son père, tué dans des circonstances similaires. Dans la relation transférentielle, le psychiatre en arrive à représenter le père décédé. Dans les bras de son psychiatre, le gangster pleure son père disparu et exprime sa culpabilité de ne pas avoir réussi à lui sauver la vie. Le psychiatre lui dit que ce n'est pas de sa faute. Lors d'une fusillade, le psychiatre sauve la vie du gangster. Ce dernier prend du mieux; ses symptômes disparaissent; il décide de changer de vie, de renoncer à la vie de gangster et de faire un travail honnête.

Bien sûr, il s'agit ici de fiction et la thérapie, dans ce cas, est de courte durée, mais on peut tout de même y trouver des pistes de réflexion. Qu'est-ce qui a pu être réparateur pour le gangster dans cette relation au psychiatre? Selon le modèle de Delisle (1993), on peut noter qu'il y a eu reproduction dans la relation transférentielle et réparation dans la relation réelle. Lorsque le psychiatre dit au client qu'il n'est pas responsable de la mort de son père, il répare en aidant le client à se libérer de sa culpabilité. Quand le psychiatre prend le gangster dans ses bras et le laisse pleurer sur son épaule, il répare en permettant l'expression des émotions refoulées depuis longtemps. Lorsque, dans la réalité, il sauve la vie du gangster, le psychiatre fait pour le gangster ce que ce dernier n'a pas réussi à

faire pour son père ; ce serait peut-être également une autre façon de réparer.

Pour Delisle (1992), la réparation s'effectue à travers la relation réelle qui se noue entre le thérapeute et son client. Il se réfère à Kahn (1987) qui dit que « (...) si la relation réelle est la seule qui puisse réparer le *self*, c'est toutefois la relation transférentielle qui dévoile la blessure à réparer. »

La relation réelle est-elle la seule qui répare ou la réparation pourrait-elle s'effectuer dans les trois niveaux de la relation thérapeutique ? Delisle (1992) parle du processus de la création commune de sens comme un processus de réparation ; or, selon lui, la création du sens se fait dans la relation herméneutique. Est-ce que ceci signifierait que la réparation peut aussi s'effectuer dans la relation herméneutique ?

Est-ce que la réparation ne pourrait pas également se faire dans la relation transférentielle ? A prime abord, je serais portée à dire oui, lorsque celle-ci est positive ; cependant, après réflexion, je conclus que l'expression de sentiments négatifs à l'égard du thérapeute peut avoir un effet réparateur ; ainsi, quand le client qui n'a jamais eu le droit de se fâcher contre ses parents, exprime de la colère à son thérapeute sans être culpabilisé ou rejeté et sans détruire l'objet. Delisle dirait qu'il est nécessaire que ceci soit compris dans la relation herméneutique et réparé dans la relation réelle et que ce qui est connu doit être dit pour qu'il y ait transformation. A mon sens, la réparation peut, dans certaines circonstances, avoir lieu sans que le tout soit nécessairement nommé et explicité. Mon expérience clinique m'amène à croire que la transformation peut parfois se produire lorsque le thérapeute reçoit la projection, la métabolise et fournit au client une réponse autre que celle reçue de ses parents ou une réponse qui permette un pas en avant au niveau développemental. J'exposerai, dans les pages qui suivent, la position de certains psychanalystes sur le sujet.

La position de deux psychanalystes

Des auteurs d'orientation analytique, tels Ogden (1979) et Miller (1983), diraient qu'il n'est pas nécessaire que le client comprenne ce qui se passe pour qu'il y ait un effet thérapeutique. Selon ces auteurs, souvent il suffit que le client puisse vivre et exprimer ses sentiments pour que la croissance ou le changement se produisent. Ogden soutient que le rôle du psychanalyste ou du psychothérapeute est de recevoir la projection, d'en décoder le sens, de la métaboliser et de la rendre ré-assimilable au client, sous une forme modifiée dans l'interaction thérapeutique. Il est également d'avis que la croissance

psychologique se produit dans la mesure où la projection est bien métabolisée par le thérapeute et ré-intériorisée par le client.

Voici une vignette clinique proposée par Ogden (1979) et qui illustre bien son propos. Un patient en thérapie depuis environ un an formule des insatisfactions telles que : retire-t-il ou non des fruits de sa démarche, peut-être est-ce une perte de temps, etc. L'analyste est d'accord avec le fait que le traitement ne progresse pas ou peu. Le client retarde de plus en plus le moment où il acquitte les honoraires de son analyste. Ce dernier se rend compte qu'il a de la difficulté à terminer les séances à l'heure parce qu'il se sent coupable de faire un travail d'aussi piètre qualité. Le thérapeute finit par se dire qu'il doit être cupide de vouloir être payé pour un travail aussi peu valable. Petit à petit, l'analyste commence à mieux saisir les sentiments que son client induit en lui. Ceci lui permet une meilleure compréhension du matériel clinique et des motifs qui semblent sous-tendre ce que l'analyste décode comme le besoin du client de projeter ses sentiments de cupidité et d'avidité. A la suite de cette analyse qu'il n'a pas partagée avec le client, le thérapeute est redevenu à l'aise avec la gestion du temps et des aspects financiers de la relation. Un jour, le client émet le commentaire que l'analyste semble très content de recevoir un beau, gros chèque et celui-ci, n'ayant pas besoin de se défendre contre ses sentiments ni de les nier grâce au travail de métabolisation effectué auparavant, répond en riant que c'est bien agréable de recevoir de l'argent pour son travail. L'auteur conclut qu'au cours de cet échange, l'acceptation par l'analyste de ses sentiments de cupidité, d'avidité, de désir de recevoir et sa capacité de les intégrer avec d'autres sentiments sains d'auto-valorisation et d'auto-protection ont été rendus disponibles au client afin qu'il les intériorise. L'analyste a fait le choix de ne pas expliciter son interprétation à ce moment-là, car il a la conviction que le travail thérapeutique se fait par l'interaction elle-même.

Miller (1983) rapporte comment l'une de ses patientes vivait constamment l'expérience de se sentir incomprise, tout comme elle n'avait jamais été comprise par ses parents. Elle se choisissait des partenaires amoureux qui ne la comprenaient pas. Au cours de la thérapie, la cliente s'est mise à lui parler « de manière tellement compliquée et précipitée » qu'elle n'avait « plus aucune chance de la comprendre vraiment ». La patiente s'est mise ensuite à avoir « de brusques accès de rage narcissique » reprochant à son analyste son indifférence et son incompréhension. Miller conclut que « ces reproches firent finalement disparaître la compulsion de répétition ». (Miller, 1983, pp. 99 - 100). L'auteure ne précise pas si ce qui s'est passé dans la relation thérapeutique a été explicité avec la cliente ; ceci laisse entendre qu'il a suffi que la patiente exprime sa déception et sa rage pour solutionner le problème.

Les positions d'Ogden et de Miller contrastent avec celle de Delisle probablement, en grande partie, parce que les deux orientations théoriques sont différentes. Ogden et Miller sont d'orientation analytique, quoique Miller ait adopté un point de vue critique et personnel face à la « pédagogie analytique », tandis que Delisle préconise le dialogue herméneutique dans la Gestalt thérapie. En tant que psychothérapeutes gestaltistes, notre position est très différente de celle adoptée par les psychanalystes. Dans notre approche, le contact et la relation dialogique sont essentiels. Ainsi, nous préférons, au post-contact, faire un retour sur l'expérience pour mieux la comprendre et mieux l'intégrer.

Cependant, selon ce qui est mis de l'avant par Ogden et Miller, la réparation pourrait avoir lieu même si le processus de reproduction – reconnaissance – réparation n'est pas explicité. La position herméneutique mise de l'avant par Delisle (1992, 1993, 1998) se distingue par la vision d'une réparation accomplie conjointement par le client et le thérapeute. Personnellement, je pense que la réparation s'effectue de diverses manières. Le client se répare lui-même au cours de son implication et de son engagement dans sa démarche et grâce au lien qu'il se permet de créer avec son thérapeute. A certains moments, c'est ensemble que client et thérapeute réparent et à d'autres moments, le client bénéficie d'un acte réparateur du thérapeute. La relation réelle, c'est-à-dire le contact plein et authentique, n'est-elle pas plutôt la conséquence ou le résultat de la réparation?... Lorsque le contact est possible, c'est peut-être que l'impasse est dénouée et que la réparation a déjà eu lieu.

LA DESTINATION DE L'ITINÉRAIRE THÉRAPEUTIQUE

Une image parfois utilisée pour illustrer la démarche thérapeutique est celle d'un casse-tête. Il s'agirait alors de retrouver les pièces du casse-tête et de construire une représentation qui ait un sens pour la personne. Je pense alors à la connaissance et à la compréhension de soi en rapport avec sa propre histoire, à la restauration de la cohérence du Soi, à la continuité de l'expérience de la personne.

Tel que mentionné précédemment, Delisle (1992, 1993) est d'avis que la destination de l'itinéraire thérapeutique, c'est la restauration de la capacité du client à l'adaptation créatrice et la restauration de « la cohérence, de la continuité, de l'altérité ».

Une cliente, en fin de démarche après quatre années de psychothérapie, décrit son expérience d'une manière très imagée et évocatrice. Elle dit repartir avec une petite valise bien en ordre. Elle sait maintenant ce qu'il y a dans ses bagages; ils lui appartiennent et tout y est à sa place. Elle a son passeport et son visa et se sent prête à

partir en voyage. Cependant, elle garde le lien établi avec moi et me garde comme « port d'attache », sachant qu'elle peut y revenir au besoin. Selon elle, à son arrivée en thérapie, elle était encombrée de bagages en désordre auxquels elle ne comprenait rien. C'est comme si elle avait eu deux ou trois valises, un sac à dos et d'autres sacs ; les vêtements et objets étaient en désordre ; des pans de chemise dépassaient. Elle avait des bagages appartenant à d'autres personnes, à ses partenaires, à son père, à sa mère, à son patron, etc. Maintenant, elle a le sentiment d'avoir déposé les bagages qui ne lui appartiennent pas et garde ce qui lui appartient vraiment et lui convient. On voit ici comment la cliente décrit, dans un langage imagé, à quel point elle se sent libérée des introjects et éprouve maintenant un sentiment de cohérence du Soi.

La thérapie est donc terminée lorsque le processus d'auto-réparation a été réactivé, la personne étant en mesure de trouver seule le sens de ses expériences, de prendre soin d'elle-même, de s'aimer, d'aimer d'autres personnes et de se laisser aimer. Le but ultime de la démarche thérapeutique serait la remise en bon état de marche de la personnalité que Delisle (1999) qualifie de « système immuno-métabolique de la psyché ».

CONCLUSION

A partir de ma pratique clinique et de mon expérience personnelle en thérapie, j'ai exposé mes questions et réflexions sur la réparation en psychothérapie.

Je demeure persuadée que la relation thérapeutique en elle-même est le principal outil à notre disposition pour aider le client à se réparer. Cependant, il apparaît également essentiel de considérer que certaines attitudes, actions et paroles du thérapeute sont réparatrices, tandis que d'autres ne le sont pas. Il pourrait même arriver que certaines s'avèrent destructrices et contribuent à renforcer la psychopathologie, si le thérapeute se laisse prendre dans la répétition des impasses et inflige ainsi à son insu d'autres blessures au Soi du client. De plus, même si le client trouve un sens à son expérience dans une recherche intellectuelle, cela ne suffit pas pour effectuer un changement en profondeur.

En réponse aux questions soulevées dans l'introduction du présent texte, je dois dire qu'il reste encore bien des aspects à explorer et à comprendre. L'évolution du client et la transformation de la personnalité au cours de la psychothérapie sont des phénomènes très complexes. Je demeure convaincue que le client est et doit être le récipiendaire d'une action réparatrice de la part de son thérapeute ;

sinon, la thérapie risque d'échouer et le client peut en ressortir avec les mêmes blessures et peut-être même avec des blessures additionnelles. Nathanson Elkind (1992) décrit des cas d'impasses thérapeutiques non résolues et des thérapies dont le client est sorti blessé.

Il serait intéressant, dans la poursuite de nos réflexions sur le thème de la réparation, de nous demander si le thérapeute pourrait également être l'objet de la réparation. Sullivan (1953), cité par Greenberg et Mitchell (1983), parle de la complémentarité des besoins, par exemple entre la mère et le nourrisson, le nourrisson ayant besoin de téter et la mère ayant besoin de donner le sein. Je dirais que le client a besoin de soins et le thérapeute a besoin de soigner. Il est certain qu'en tant que professionnels de la psychothérapie, nous visons avant tout à apporter à nos clients et clientes l'aide qu'ils ou elles attendent de nous, mais je me demande dans quelle mesure le thérapeute se répare aussi en faisant le travail qui est le sien. Lorsque je suis en relation avec un client ou une cliente, qu'il ou elle est assis(e) là devant moi, qu'il ou elle souffre et pleure en évoquant les manques et les deuils de son enfance, je suis touchée, je compatis à sa souffrance et j'ai le sentiment qu'en même temps, je prends soin de moi et de mes blessures anciennes. Mélanie Klein (1968) décrit comment tous les êtres humains réparent continuellement les manques de leur enfance à travers leurs relations à l'âge adulte. Dans un chapitre intitulé « L'identification et la réparation », elle écrit « (...) en agissant à l'égard d'une autre personne comme un bon parent, nous recréons en fantasme l'amour et la bonté que nous avons souhaités chez nos parents et nous en jouissons. » (Klein, 1968, pp. 88 - 89).

Les idées exposées par Nathanson Elkind (1992), lesquelles réfèrent aux approches interactionnelles en psychothérapie, ainsi qu'à l'interaction entre les zones de vulnérabilité du client et celles du thérapeute, sont intéressantes et pourraient contribuer à la suite de nos réflexions sur le concept de réparation.

ABSTRACT

Drawing on her experience as a psychotherapist and as a client in psychotherapy, the author shares her questions and thoughts on several aspects of recovery, healing and/or repair in the course of Gestalt therapy. She discusses the definition of the term «repair», the aspects which are the objects of repair and the process through which this repair occurs. The author seeks to identify the factors that contribute to repair and thus to a positive outcome of psychotherapy. She supports Delisle's position that the therapeutic relationship is the principal

means by which repair occurs. She argues that certain attitudes, words and actions of the psychotherapist are repairing while others may be detrimental or even destructive. The author refers to the revision of the Gestalt theory of the Self by Delisle; this theoretical model describes how the process of reproduction-recognition-repair is actualized in a tri-dimensional therapeutic relationship. Delisle's position is discussed and compared with the points of view of Ogden and Miller, two authors of psychoanalytic orientation.

RÉFÉRENCES

- CORBEIL, J. (1993). Psychothérapie de longue durée et Gestalt : Mouvement et continuité. *Revue québécoise de Gestalt*, 1(2), 89 - 98.
- DELISLE, G. (1992). De la relation clinique à la relation thérapeutique. *Revue québécoise de Gestalt*, 1(1), 53 - 77.
- DELISLE, G. (1993). La relation thérapeutique tri-dimensionnelle et l'identification projective. *Revue québécoise de Gestalt*, 1 (2), 57 - 86.
- DELISLE, G. (1998). *La relation d'objet en Gestalt thérapie*. Montréal : Les Editions du Reflet.
- DELISLE, G. (1999). Vers un nouveau paradigme existentiel-humaniste. *Revue québécoise de psychologie*, 20 (2), 147 - 162.
- Dictionnaire Hachette encyclopédique illustré* (1999). (Emmanuel Fouquet, Ed.). Paris : Hachette Livre.
- GREENBERG, J.R., MITCHELL, S.A. (1983). *Object Relations in Psychoanalytic Theory*. Cambridge : Harvard University Press.
- HILLMAN, J. (1993). *La beauté de Psyché : L'âme et ses symboles*. Montréal : Le Jour.
- KAHN, E. (1987). On the therapeutic value of both the « real » and the « transference » relationship : A reply to John Shlien. *US Person Centered Review*, 2(4), 471 - 475.
- KLEIN, Mélanie (1968). L'amour, la culpabilité et le besoin de réparation, in KLEIN, Mélanie et RIVIERE, Joan. *L'amour et la haine*. Paris : Payot.
- MILLER, Alice (1983). *Le drame de l'enfant doué*. Paris : P.U.F.
- NATHANSON ELKIND, Sue (1992). *Resolving Impasses in Therapeutic Relationships*. New York : Guilford.
- OGDEN, T.H. (1979). On projective identification. *International Journal of Psycho-Analysis*, 60, 357 - 373.
- ROGERS, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Boston : Houghton Mifflin.

- SULLIVAN, H.S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York : Norton.
- SUURMOND, J.J. (1999). Beyond Buber : Gestalt Therapy in the Light of Levinas. *The Gestalt Journal*, 22(2), 65 - 87.
- ZINKER, J. (1977). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York : Brunner/Mazel.

La littérature :

un soutien dans le contact avec l'expérience

Jean LEAHEY

RÉSUMÉ

L'auteur explore l'utilisation des œuvres littéraires comme soutien dans le contact avec l'expérience. Après avoir situé l'origine de cette préoccupation pour lui, il la relie à celle dont ont témoigné quelques psychologues cliniciens au cours des années. En utilisant des exemples, il montre la place que peut prendre la littérature dans le processus naturel et spontané du développement de la personne, dans l'intervention clinique, dans le processus de recherche et dans l'enseignement de la psychologie. Il propose des éléments théoriques, comme fondements d'une conceptualisation plus élaborée des liens à explorer entre la littérature et la psychologie.

INTRODUCTION

La pratique de la psychologie s'appuie sur de multiples moyens pour entrer contact avec l'expérience et maintenir ce contact. Les œuvres littéraires peuvent être de ces moyens et des plus riches, qu'on les prenne dans leurs formes écrites ou dans leurs représentations visuelles ou musicales. Autant au plan clinique qu'à ceux de la recherche ou de la formation pratique, les références littéraires à nos intuitions, à nos hypothèses, à nos observations ou à nos élaborations théoriques constituent des points d'appui remarquables. Dans le présent article, je proposerai quelques éléments théoriques qui pourraient constituer les premiers jalons d'une conceptualisation de la façon d'utiliser les œuvres littéraires comme instruments médiateurs entre nos intuitions ou nos observations et leur symbolisation. Je donnerai des exemples de l'utilisation spontanée de la littérature par des individus dans leur processus de développement personnel. J'ajouterai des illustrations du soutien apporté par des œuvres littéraires à des hypothèses cliniques ou de recherche, de même qu'à des méthodes de recherche elles-mêmes. Enfin, je présenterai une expérience qui permettra de mieux saisir les possibilités d'une utilisation pédagogique de la littérature dans l'enseignement de la psychologie, en particulier au plan de la formation pratique.

MISE EN CONTEXTE

Il y a près de trente ans, au cours d'un entretien de psychothérapie avec l'un de mes clients, deux vers d'une chanson de Jean-Pierre Ferland me sont venus à l'esprit : « Dans mon âme et dedans ma tête il y avait autrefois un petit roi qui régnait, comme en son royaume, sur tous mes sujets, beaux et laids. » (1970, *Le petit roi, Jaune*)

Ce fut probablement pour moi la première expérience concrète d'une correspondance entre la littérature et la psychologie. C'était le début de ma carrière, je vivais mes premières années de pratique de la psychothérapie. La formation de base que j'avais reçue en psychothérapie n'avait pratiquement pas exploré ce que la littérature peut nous apporter pour une compréhension élargie de l'humain. Au cours de mes études générales en psychologie, il y avait eu à peine de brèves allusions à des romans ou à des pièces de théâtre, la plupart du temps pour démontrer que la psychologie nous propose des connaissances beaucoup plus précises et plus fiables que la littérature ne peut le faire.

Aussi, quand ces vers de Ferland ont rejailli dans ma mémoire, en présence d'un client que je m'efforçais d'écouter, je fus passablement inquiet. La définition de l'écoute élaborée au cours de mes études et de ma formation ne m'avait pas tellement encouragé à y intégrer ce qui, dans la compréhension de l'autre, peut provenir des processus primaires de perception, organismiques, ou encore de l'inconscient, si l'on se réfère à un autre type vocabulaire.

Heureusement, l'événement m'avait suffisamment intrigué pour que je ne chasse pas inconsidérément cette pensée incongrue. Le premier examen du contenu des deux vers de cette chanson peut facilement faire penser au Surmoi qui domine souvent la vie des personnes et, conséquemment, au processus de psychothérapie qui vise justement à aider les personnes à se libérer d'une emprise trop étouffante de ce Surmoi. C'est bien de cette démarche naturelle de libération et de recherche du vrai Soi dont parle d'ailleurs le reste de la chanson de Ferland ; on pourrait pratiquement en faire une allégorie du processus psychothérapique lui-même. Le contenu explicite que mon client verbalisait ne parlait pas de son sentiment d'être dominé par des contraintes dont il souhaitait se libérer. Ces vers, qui émergeaient tout à coup chez moi, provenaient de mon intuition clinique et nous conduisaient, mon client et moi, vers le contenu implicite de son discours, là où le véritable dilemme se situait. Mes connaissances théoriques m'ont permis après coup de réhabiliter la valeur de la pensée divergente qui avait surgi dans mon processus d'écoute. J'ai été forcé de constater également que ces connaissances théoriques, coupées de l'intuition, n'auraient pas été suffisantes pour me mettre sur la bonne

piste de ce que le client cherchait à exprimer, du moins à ce moment précis où il cherchait à le faire.

J'ai entrepris dès lors une longue démarche qui se poursuit encore aujourd'hui, dont l'objectif est d'essayer de comprendre comment garder la psychologie le plus près possible des personnes réelles, bien vivantes, auxquelles elle devrait à mon sens s'intéresser d'abord et avant tout, sinon exclusivement. Cette démarche consiste aussi à trouver des moyens de pratiquer la psychologie par le biais de la recherche, de l'intervention clinique et de l'enseignement, tout en la gardant enracinée dans la vie réelle (*le life world*), qu'elle soit concrète ou imaginée.

Mes recherches dans ce domaine m'ont vite montré que la question, ou le problème, existe depuis longtemps, peut-être même depuis la naissance de la psychologie scientifique. Elles m'ont aussi enseigné, qu'encore aujourd'hui, il est nécessaire de rappeler la pertinence de ne pas quitter le champ insondable du vécu humain comme champ d'investigation et d'application de nos théories. J'ai trouvé avec bonheur de nombreuses réflexions sur les apports inestimables que l'art peut apporter, et la littérature en particulier, à la compréhension de l'humain et au soutien de nos investigations. Je n'ai certainement pas à rappeler que Freud y a beaucoup puisé pour élaborer ses hypothèses, dès le début de ses travaux, de même que de très nombreux successeurs, de tradition psychanalytique freudienne ou autre. Cependant, il est curieux que l'on reste méfiant à l'égard de cette façon de « faire de la psychologie », comme s'il s'agissait d'un pis-aller que l'on tolère en attendant de le remplacer par autre chose « de plus scientifique ».

Avant de préciser comment j'utilise les œuvres littéraires dans ma pratique, il m'apparaît utile de faire écho à cet immense courant d'une psychologie résolument humaine, pour ne pas dire humaniste. Il s'agit bien sûr d'une psychologie qui repose sur des choix épistémologiques qui ne sont pas forcément partagés par tous les psychologues, ni même par tous les cliniciens, mais elle s'enracine néanmoins dans une longue tradition.

Peu après ce moment où la chanson de Ferland s'était glissée entre mon client et moi, j'ai lu avec beaucoup d'intérêt *Écouter avec la troisième oreille*, de Theodore Reik, un livre écrit en 1948 et dans lequel il plaide résolument en faveur d'une psychologie et d'une pratique de la psychanalyse qui s'inspireraient largement des enseignements des arts et de la littérature sur la nature complexe de l'humain. Il va même jusqu'à recommander que les étudiants en psychologie lisent davantage les grands auteurs que les manuels de psychologie ou les revues scientifiques, s'ils veulent comprendre l'âme humaine

dans toute sa profondeur. (1976, pp. 97 ss) Reik m'a particulièrement intéressé quand il décrit comment, à un certain moment, en présence d'un client, il s'est mis à penser à Jean-Jacques Rousseau et à ses *Confessions*, sans pouvoir sur le champ justifier cette association, dont la pertinence ne s'est révélée que bien plus tard au cours de ce processus psychothérapique. (1976, pp. 169 - 170)

Cela ressemblait évidemment à ce que j'avais vécu avec les vers de Ferland et c'était tout à fait rassurant pour moi, d'autant plus que Reik, dans ce livre, met en lumière les processus psychiques qui justifient l'utilisation par un psychothérapeute de ces références littéraires dans son travail de compréhension de ce qui cherche à se dire. Notamment, il montre la « richesse de la vie aux confins de la pensée [rationnelle] » (1976, p. 39), sur laquelle il faut s'appuyer pour arriver à dépasser ce qui est déjà compris. C'est d'une façon amusante et imagée qu'il partage ses convictions :

Au cours de certaines phases de l'analyse, nous parvenons à des conclusions psychologiques au moyen du raisonnement. Certains problèmes peuvent être résolus par le bon sens et la logique, cela est vrai, mais ce ne sont pas les problèmes les plus importants auxquels se heurte le psychanalyste. Il ne parvient pas aux insights les plus profonds ni en recherchant une conclusion, ni en sautant dessus. Il vaudrait mieux qu'il attende qu'une conclusion lui saute dessus. C'est alors, que cesse un suspense plus ou moins long et qu'il vit cette expérience particulière et psychologiquement significative qui se solde par ces mots : « Oh, c'est cela ». (1976, p. 181)

Évidemment, Reik voit dans les références littéraires des appuis très riches aux conclusions qui nous « sautent dessus », à travers les traces mnésiques qu'ont laissées en nous nos lectures ou, plus largement, nos rapports avec les œuvres artistiques.

Rollo May se situe dans ce même courant. On connaît bien ses idées sur la richesse des mythes comme représentations magistrales des conflits humains et de leurs voies de résolution. Les mythes, dit-il, nous révèlent la structure de notre relation avec la nature, avec le monde et avec notre propre existence (1995, dans Schneider et May, 1995). May avait déjà, des années auparavant, fait état de la complexité de l'expérience humaine, tendue entre le « sort » et la responsabilité (1972). Dans cet ouvrage, *Le désir d'être : psychothérapie existentielle*, il a donné au drame d'Œdipe, avec une créativité remarquable, une interprétation différente de celle de Freud, ... même si le créneau était déjà passablement occupé, c'est le moins que l'on puisse dire. En situant la rencontre d'Œdipe et de son père dans le

contexte plus global de ce dont traite la trilogie de Sophocle (*Œdipe*, *Œdipe roi* et *Œdipe à Colone*) et en y appliquant une grille de lecture différente de celle de la psychanalyse freudienne, May relève dans cette œuvre plusieurs conflits humains fondamentaux, occultés par la lecture de Freud. Il nous fait voir l'ampleur de la représentation qu'il y a dans ce drame de la lente et difficile démarche des humains pour en arriver à reconnaître en eux tous les aspects de l'humanité et en assumer la responsabilité. De ce fait, il nous montre la richesse inouïe des grands textes littéraires et nous invite à ne pas nous laisser enfermer dans des interprétations qui, aussi riches soient-elles, s'en tiendraient à une lecture unidimensionnelle d'une œuvre, surdéterminée de surcroît par un contexte socioculturel ou théorique donné. Rollo May a beaucoup cherché dans le développement de sa pensée à faire valoir que « l'expérience immédiate de l'homme est plus révélatrice de la nature et des caractéristiques de la réalité que l'expérience cognitive ». (1972, p. 10) On peut affirmer que la littérature nous offre souvent une meilleure représentation de l'expérience immédiate des personnes que nos théories, qui sont forcément des abstractions, et c'est ce qui a amené Rollo May à puiser largement dans la littérature pour approfondir avec brio sa compréhension de l'humain.

Je ne manquerai pas de citer Carl Rogers qui a lui aussi soutenu le bien fondé de contribuer au développement de la psychologie à partir de notre propre implication dans la vie et du partage avec notre entourage. Dans toute son œuvre, il a montré qu'il se trouve dans nos rapports interpersonnels des sources inestimables d'apprentissage sur ce que nous sommes comme humains, sans jamais que les théories ne puissent ni en rendre compte complètement, ni remplacer ces rapports dans ce qu'ils peuvent nous révéler. Dans *A way of being*, il écrit : « Si nous pouvions vivre ensemble d'une manière qui nous permettrait d'apprendre les uns des autres sans que nous ayons peur ; [...] un nouvel âge pourrait poindre. » (1980, pp. 107 - 108) Un des moyens les plus efficaces pour apprendre les uns des autres, sans trop avoir peur, se trouve justement dans la littérature, car elle permet une distance avec l'autre de qui l'on apprend et à qui l'on n'a pas à révéler à quel point il peut nous toucher ou nous remettre en question. Cela est vrai aussi, à certains moments de la pratique de la psychothérapie, lorsque la référence littéraire fournit une certaine médiation entre ce qui est ressenti ou pressenti et sa symbolisation. Cette référence atténuée l'impact sur les schèmes mentaux qui éclatent dans une prise de conscience de ce qui était là, à l'état latent, et que la littérature contribue à mettre à jour.

Plus près de nous, sans compter Kirk Schneider, dont je reparlerai plus loin, je relève la contribution de Zimbardo : « Les humains négocient constamment entre leurs réalités et leurs illusions, les voies

tracées et les nouvelles destinations, les acquis et les possibles, les contraintes et les libertés, les ajustements et les créations. » (1995, dans Schneider et May, 1995, p. xiv ; traduction libre de l'auteur) On peut facilement voir le miroir offert par la littérature de ces débats humains constamment renouvelés, à travers la vie de ces personnages qui nous passionnent. Nous les voyons se débattre dans l'espace que crée le désir entre la réalité et l'illusion. Nous les voyons déchirés entre les modes de vie traditionnels qui leur ont été inculqués et de nouvelles formes de présence à soi et au monde qu'ils cherchent à développer. Nous les voyons contester des acquis de leur famille, de leur milieu ou de leur culture, parce qu'ils sont vécus comme des contraintes qui limitent l'émergence des possibles inexplorés ou la conquête de leur liberté. Nous voyons leur créativité bousculer constamment les modes d'adaptation culturels qui leur ont été transmis. La littérature nous offre ainsi des passerelles entre nos élaborations théoriques sur le développement ou sur l'adaptation et le vécu des simples humains. Ce que la littérature nous décrit, c'est ce qu'il y a de plus fondamental dans la lutte des hommes pour assumer leur humanité. Dans l'élaboration de nos théories et le développement de nos interventions, nous avons tout à gagner à nous en inspirer afin de rester le plus près possible de la réalité existentielle d'une personne.

Enfin, comme dernier jalon dans cette longue tradition de défense d'une psychologie ancrée dans la vie réelle, je relève une injonction de Delourme (1999) : « Puisque *tout acte créatif est porteur de bonheur, qu'il s'agisse de la création de concepts par le philosophe, de la création de formes par l'artiste ou de paroles par le poète* (Frédérico Mayor), alors mettons de la philosophie, de l'art et de la poésie dans nos pratiques. » (p. 157)

LITTÉRATURE ET RÉSONANCES AU VÉCU DANS LE PROCESSUS DE DÉVELOPPEMENT DE LA PERSONNE

À peu près à l'époque où les vers de Ferland ont remis en question ma façon de concevoir l'écoute en psychothérapie, j'ai eu une surprise personnelle tout aussi importante. Je lisais *Le monde selon Garp*, de John Irving (1980). Assez tôt dans ma lecture, j'éprouvais le vague sentiment de ressembler à ce personnage, bien que mon histoire personnelle n'ait pas grand-chose à voir avec la sienne et même si, contrairement à lui, je menais une vie somme toute bien ordinaire. C'est au détour d'une certaine scène que le coup m'est arrivé. À un moment donné, Garp est dans sa cuisine en train de faire une sauce à spaghettis qu'il brasse avec une cuillère en bois. Il entend de loin crisser les roues d'une voiture, sur une rue voisine. Il

croit par ce bruit reconnaître la présence d'un de ces chauffards qui l'obsèdent et qui, selon lui, menacent souvent la vie de ses enfants, dans un quartier par ailleurs calme et sécuritaire. Une grande colère monte brusquement en lui. Il court dehors, enjambe deux ou trois clôtures pour rejoindre la voiture sur une des rues derrière sa maison, se jette dessus et frappe dans le pare-brise avec sa cuillère en bois qui y répand de la sauce à spaghetti. J'étais essoufflé, étonné, apeuré. J'étais ravi. Surtout, je n'étais plus seul. Quelqu'un d'autre, comme moi, était parfois aux prises avec une rage folle qui le conduisait à des débordements un peu excessifs dans son expression, mais qui pouvait malgré tout viser la bonne cible. J'y ai trouvé un point d'appui et, par identification, j'ai pu reconnaître ce qui nourrissait en moi cette rage, ce qui était bien sûr la première étape pour arriver à mieux l'intégrer. Je m'amuse aujourd'hui en relisant cette scène du roman que je trouve beaucoup plus douce que le souvenir que j'en ai longtemps entretenu. Je l'ai reconstruite mentalement et interprétée dans le sens de ce que j'avais besoin d'en faire pour soutenir ma démarche personnelle. C'est ce qui rend la littérature si intéressante comme instrument de développement psychique ; on y projette facilement ce qui ne nous est pas encore tout à fait accessible, au niveau de la conscience, dans cette longue conquête du droit à être ce que l'on est.

D'une manière moins spectaculaire, je suis toujours resté marqué par un autre texte beaucoup moins connu que j'ai lu, il y a maintenant trente ans : *Les voyageurs sacrés*, de Marie-Claire Blais (1969). Il s'agit d'un récit, écrit sur un mode poétique, que l'on peut certainement lire à plusieurs niveaux. J'avais été fasciné, impressionné par cette espèce de fable qui met en scène un étrange triangle amoureux qui nous plonge au cœur d'une ambivalence humaine fondamentale. Marie-Claire Blais nous fait voyager de la recherche d'une vie parfaite, souvent plus fantasmée que vécue, au difficile consentement à une vie réelle où le désir est possible, ce qui en fait néanmoins une vie blessante, parce qu'elle confronte alors à la finitude et à la mort. Ce n'est que longtemps après avoir lu ce livre que j'ai pu faire plus nettement une place à cette ambivalence fondamentale dans ma compréhension de l'humain et dans les enjeux que je considère comme les plus fréquemment rencontrés dans la démarche de psychothérapie, ceux qui se situent dans le renoncement à une vie idéale, pour avoir accès à une vie plus fertile, mais contrainte par le réel. Ma réaction à ce livre, il y a trente ans, était en quelque sorte un coup de sonde dans une dimension de l'humanité que je n'arrivais pas encore à vraiment reconnaître, ni chez moi, ni chez d'autres, pas plus d'ailleurs que je n'arrivais à la conceptualiser, cela va de soi. Je n'en ressentais pas moins tout cela comme vrai, inéluctable, d'où ma fascination.

En somme, ces deux événements ont constitué pour moi des jalons importants. Au plan personnel d'abord, ils m'ont permis d'entreprendre un mouvement de désaliénation de certaines expériences que j'intégrais difficilement. Je rappelle brièvement ici la pensée de Rogers sur ce que nous pouvons apprendre les uns des autres. La fréquentation des œuvres littéraires a supporté mon cheminement professionnel également. La sensibilité à ce qu'elles peuvent apporter à notre travail de conceptualisation s'est complétée d'une disponibilité à entendre ce que d'autres peuvent y trouver, en particulier mes clients en consultation. Les exemples pourraient être nombreux. Puisqu'il s'agit ici d'explorer comment les œuvres littéraires peuvent constituer un soutien aux personnes dans leur processus de développement, excluons d'emblée ce que certains de nos clients rapportent de leur lecture de textes vulgarisés de psychologie ou dans ce que j'appellerais les fables allégoriques (*L'alchimiste*, *La prophétie des Andes*, etc.) ou dans des textes reliés au courant du Nouvel Âge. On ne doit pas négliger les références que des clients font à ces lectures, car elles peuvent être autant de clés susceptibles d'ouvrir des portes dans le travail d'exploration de ce qui est porté par une personne, mais n'a pas pu encore être reconnu. Tout est dans l'art de les aider à intégrer ces références d'une manière authentique à leur démarche, malgré le danger toujours présent de simplification, d'intellectualisation ou de fuite dans une forme de spiritualité plus défensive qu'intégrative que comporte trop souvent ce genre de textes. Ils sont souvent reçus, malheureusement, comme s'il y avait des raccourcis possibles dans le cheminement personnel. Je m'en tiendrai plutôt à des exemples de l'utilisation que des clients font spontanément des œuvres littéraires, afin de nommer plus précisément des éléments de leur expérience.

Un jour, un jeune homme dans la trentaine se présenta à mon bureau. Il m'était référé par le Programme d'Aide aux Employés de son ministère, pour ce qui semblait à première vue de l'épuisement professionnel. Il se présentait avec l'espoir, ou l'illusion, que trois ou quatre entrevues lui permettraient de comprendre ce qui lui arrivait et qu'il redeviendrait fonctionnel, conformément aux attentes de son patron immédiat. Bien sûr, ce n'est pas tout à fait ainsi que les choses se sont passées. Nous avons vite reconnu qu'il était sous-employé (et sous-payé) dans une tâche de technicien relativement limitée et répétitive, alors qu'il avait complété, parallèlement à son travail, un baccalauréat universitaire dans un domaine faisant appel à la créativité artistique, qui se révèle puissante chez lui.

Je dresserai ici un tableau sommaire de sa situation. Ce qui angoissait cet homme au moment de la consultation, ne venait aucunement d'une incapacité à accomplir la tâche qui lui était

demandée. Il vivait plutôt un profond sentiment d'étouffement dans un travail qui n'utilisait qu'une petite partie de ses potentiels, tout en étant aux prises avec une grande insécurité à l'idée, qui l'habitait pourtant clairement, de quitter son emploi pour tenter sa chance dans le champ professionnel qui correspondrait à ses études, brillamment réussies. Cependant, presque tout le monde autour de lui, pour des raisons diverses, l'incitait à « être raisonnable » et l'enjoignait de ne pas quitter un poste régulier, permanent, et de ne pas renoncer à un salaire, faible bien sûr, mais assuré et, en plus, assorti d'un fonds de retraite qu'il toucherait au terme de sa « carrière ». Il nous a fallu un bon moment pour identifier tous ces éléments et d'autres, comme faisant partie de la crise dans laquelle il se retrouvait et constater comment ces éléments agissaient à l'encontre de l'expression de son désir. Ce travail thérapeutique lui a aussi permis d'explorer les racines de ce conflit dans son histoire personnelle, familiale, sociale.

Au terme de ce travail, Gabrielle Roy est entrée en scène et elle a trouvé chez mon client une oreille tout attentive à ses messages. Au moins deux de ses romans l'ont profondément rejoint, presque brutalement tant leur impact a été bouleversant pour lui. Sa lecture d'*Alexandre Chênevert* (1954) entraînait une représentation presque cauchemardesque de la vie d'un travailleur qui choisit la stabilité et la tranquillité en répondant aux attentes de son milieu et en consentant à réduire sa vie à une tâche qui n'a pourtant pas beaucoup de sens pour lui. Quitte à entretenir sa vie durant des fantasmes de grandes réalisations qui changeraient le monde, mais qu'il ne tentera jamais de mettre en œuvre. La description que Gabrielle Roy fait, dans *La petite poule d'eau* (1950), de son départ précipité pour le Grand Nord et de la façon dont cette expérience a été, pour elle, l'une des plus enrichissantes de sa vie, décisive dans le développement de sa carrière, a achevé de lever chez mon client les résistances à suivre sa propre voie, avec tous les risques que cela comporte. Ces textes ont nettement nourri son désir de repartir à neuf.

Voici un autre exemple, tiré du vécu de l'une de mes clientes, illustrant l'impact de la littérature sur la démarche psychotérapie. Cette cliente s'était mise à explorer le monde de Jacques Poulin, l'un de nos romanciers québécois des plus prolifiques et, à mon sens, des plus touchants. L'histoire relationnelle de cette femme est lourde, très lourde, de violence, d'abus psychologiques, physiques et sexuels. A posteriori, après avoir exploré son histoire, on constate que, malgré tout, elle a toujours entretenu un espoir, souvent à son insu, fondé sur la conviction profonde qu'autre chose était possible pour elle et pour ses enfants, même si pendant longtemps il n'y a eu dans sa vie que peu de faits réels pour l'encourager. Nous nous sommes battus, au

cours des années, avec des résistances énormes qui lui faisaient croire, entre autres, que je surveillais l'occasion ou que je guettais le prétexte pour la jeter dehors et me débarrasser d'elle. Mais en revenant constamment au sens qu'avait sa décision de consulter et à son désir d'autre chose dans sa vie, il nous a été possible de faire un travail qui lui a finalement permis de sentir son attachement pour les autres, dont son attachement pour moi, ce qui lui a fait terriblement peur, bien sûr. Elle a pu saisir, en outre, l'attachement des autres envers elle.

C'est dans cette ouverture que Jacques Poulin l'a profondément rejointe et soutenue. C'est avec subtilité qu'il décrit dans son œuvre l'implicite des relations entre ses personnages qui se parlent, se cherchent, se comprennent, s'aiment, se confrontent, se blessent, s'éloignent, s'ignorent et se rapprochent, mais tout cela dans une pudeur feutrée qui fait qu'ils n'en parlent presque jamais directement entre eux. C'est ce qui a touché ma cliente, fascinée par les silences dans les romans de Poulin. Elle y a découvert qu'elle a toujours beaucoup plus compris qu'elle ne le croyait tout ce qui lui avait été adressé comme messages, constructeurs ou destructeurs, mais qu'elle avait dû apprendre à les ignorer, pour se protéger, et cela à cause de la prédominance de la violence dans ce qui lui était exprimé. Surtout, elle y a trouvé une confirmation que le plus important n'est souvent pas dans les mots, mais dans autre chose qui se communique d'une manière plus sûre, plus vraie.

Comment ne pas faire le lien entre ce qui a touché cette femme dans les romans de Poulin et la détente qui s'est produite dans le rapport avec moi, lorsqu'elle est arrivée à sentir davantage ma présence réelle, s'exprimant bien sûr autant sur le plan non verbal que verbal ? Comment ne pas faire le lien aussi avec une plus grande sécurité qui s'est développée dans ses relations complexes avec les membres de sa famille, parce qu'elle est parvenue à faire plus confiance à ce qu'elle percevait dans ses rencontres avec eux ? Cette nouvelle disponibilité chez elle à reconnaître l'implicite dans les communications interpersonnelles, appuyée en cela par les écrits de Poulin, a certainement été tout aussi importante dans sa soudaine « découverte » de son milieu de travail. Elle y est déjà depuis une quinzaine d'années, mais elle ne le voit que depuis peu comme un bon milieu de travail, parce qu'elle sent plus clairement qu'elle y a une place, qu'on lui témoigne de l'estime, qu'on y reconnaît ses compétences et qu'on lui permet d'y faire des choix dans sa manière de s'y investir en fonction de ses potentiels et de ses valeurs.

LITTÉRATURE ET ÉLABORATION OU VALIDATION D'HYPOTHÈSES D'INTERVENTION CLINIQUE OU DE RECHERCHE

Si la littérature m'apparaît un lieu de résonance supportant dans le processus de développement de la personne, elle me semble tout aussi riche dans une utilisation indirecte que l'on peut en faire dans l'élaboration d'hypothèses cliniques ou de recherche ou encore dans leur validation. J'entends ici par validation le fait de constater une certaine confirmation de nos hypothèses quand on les retrouve actualisées ou représentées, sous une forme ou l'autre, dans des contextes différents de ceux où on les a formulées. En termes plus techniques, je dirais que la littérature fournit à nos hypothèses cliniques ou de recherche une forme de validation de l'ordre de ce que, dans un autre contexte, on appelle la validité de contenu. Il s'agit de ce type de validité que l'on établit par exemple quand, dans la construction d'un instrument de mesure psychologique, on demande à des juges ce qu'ils comprennent à la lecture de tel ou tel énoncé et qu'ils y trouvent le sens exact de ce que l'on souhaitait y mettre. Par analogie, dans une situation clinique, ou dans une démarche de recherche, la littérature peut fournir une résonance confirmant fort bien des idées, des intuitions, des hypothèses qui jaillissent. À l'inverse, les réminiscences de nos connaissances littéraires, ravivées par les situations dans lesquelles nous sommes ou que nous observons, nous permettent tout simplement de les formuler. Il arrive, en effet, que dans le processus d'écoute ou dans celui de formulation d'hypothèses de recherche ou d'analyse de données, les références à la littérature soient très éclairantes. C'est à l'un de ces processus que j'ai fait allusion, au début, en citant les deux vers de Ferland. Je veux ici mieux l'illustrer.

Pour justifier d'une manière plus exhaustive l'utilisation de la littérature dans l'élaboration et la validation de nos hypothèses, notamment dans le champ clinique de la pratique de la psychologie, je m'appuierai sur la pensée de Max Pagès (1998) qui fait écho à un courant de pensée qui cherche justement à intégrer dans une pratique raisonnée, les influences de plusieurs champs de recherche. En s'arrêtant aux difficultés inhérentes à ce travail d'intégration, Pagès soumet une réflexion très intéressante sur les niveaux de théories. Il propose une distinction, notamment, entre ce qu'il appelle les théories intermédiaires, qui peuvent cohabiter assez facilement selon lui, et les métathéories qui cherchent à atteindre une certaine universalité et, de ce fait, s'excluent mutuellement. Cette distinction pourrait fournir une base intéressante à la théorisation plus complète

qui reste à faire pour l'intégration des œuvres littéraires à la pratique de la psychologie.

Pagès (1998) classe dans les théories intermédiaires celles qui concernent les processus, le fonctionnement psychique ou le changement, par exemple. Il voit comme des métathéories les théories de la libido, des pulsions, de la lutte des classes, pour ne citer que quelques-uns de ses exemples. Il fait valoir que les théories des processus se situent à un niveau d'abstraction intermédiaire dans la tentative de regrouper en une catégorie relativement homogène un certain nombre de phénomènes observés, mais sans forcément viser à l'universel comme le font les métathéories. Les théories des processus pourraient nous permettre de rendre compte de la façon dont nous parvenons, de manière scientifique, à relier un certain nombre de phénomènes, lorsque nous devons dépasser l'observation du cas unique, sans pour autant le dissoudre dans une masse impersonnelle. Il y a un équilibre à trouver au plan clinique dans l'utilisation que nous devons faire des divers ordres de théories. Ce qui provient de la voie de la recherche classique d'explications et de causalités qui tendent à rejoindre l'universel, risque souvent de nous faire prendre des distances des démarches plus individuelles que nous avons pourtant besoin de comprendre de façon spécifique pour pouvoir y intervenir. Nous n'en avons pas moins besoin d'atteindre un certain niveau de conceptualisation pour penser l'intervention de façon éclairée.

On peut [...] observer que même l'étude du singulier a besoin de catégories générales, ne serait-ce que celles du langage. Si les deux épistémologies s'opposent, elles ne sont pas contradictoires. Des études par catégories (de clients, de traitements, et autres), peuvent fournir des repères utiles pour lire un cas singulier, en même temps que les cas singuliers sont des gisements d'hypothèses pour les études catégorielles. C'est une procédure de recherche commune, on le sait. Il n'est que de penser aux rapports de l'épidémiologie et de la clinique médicale. Mais la contradiction doit être poussée plus loin. L'enjeu cette fois n'est plus seulement la singularité, mais la subjectivité et l'intersubjectivité. (p. 18)

Il y a ici un espace ouvert à l'utilisation de la littérature comme lieu de résonance à nos intuitions et à nos observations cliniques, en les situant dans le champ des théories intermédiaires. Retrouver des illustrations de nos observations et de nos hypothèses dans des textes littéraires permet déjà de les rattacher à des catégories plus générales et de les nourrir, en retour, de compréhensions plus complètes, plus générales, de ce qui est en cause. Dans les liens que

nous pouvons établir entre nos observations cliniques et les représentations que l'on en trouve dans la littérature, il y a déjà un pas dans cette essentielle démarche de distanciation de la singularité, tout en restant dans le contexte de la subjectivité et de l'inter-subjectivité, conditions inhérentes à la pratique clinique.

Il est tout à fait rassurant pour moi de découvrir, à l'occasion, des extraits de romans qui décrivent de façon intense, profonde, émouvante des situations humaines qu'il est possible de rattacher des notions théoriques qui nous guident dans l'exploration clinique des problématiques de gens avec qui nous travaillons en consultation. Ces descriptions peuvent contribuer à structurer plus complètement la compréhension de ces problématiques, au même titre que les connaissances théoriques le font, ce qui nous permet d'offrir à nos clients des compréhensions plus proches du concret et de les aider ainsi à avoir une emprise différente sur les situations de leur vie. Quand je rencontre de telles illustrations de nos concepts théoriques dans la littérature, leur pertinence est renforcée, à mes yeux. De plus, tous ces éléments viennent conforter la mission sociale que nous avons d'utiliser notre compréhension des mécanismes psychiques dans un sens émancipatoire, à travers notre travail avec nos clients; ces derniers baignent dans cette même culture que nous retrouvons dans les romans que nous lisons, leurs auteurs partageant avec nous la même insondable et complexe nature humaine. En intervenant auprès de nos clients, nous intervenons dans toute une chaîne culturelle que représente la littérature.

Ainsi, cet extrait de François Cheng (1998), dans son roman : *Le dit de Tianyi*, où, nouvel immigrant chinois à Paris, le personnage principal exprime l'angoisse suscitée par le sentiment d'être étranger, séparé :

Non pas tant que j'eusse peur qu'on demande à vérifier mes papiers. J'étais à peu près en règle. Il y avait, en travers de mon corps, la conscience d'un manque autrement plus radical, un manque, disons, de légitimité d'être. Plus rien ne semblait garantir mon identité ni justifier ma nécessité d'être là. Pire qu'exclu, je me sentais séparé. Séparé des autres, séparé de soi, séparé de tout. Je suis venu ici pour apprendre la peinture. J'affronte un métier qui ne s'apprend pas : exister. (p. 197)

Cheng aurait-il lu Ronald Laing, Abraham Maslow, Rollo May, Carl Rogers ou d'autres de nos théoriciens en psychologie, pour parler aussi brillamment de la douleur suscitée par l'aliénation? Connaît-il Bellet (1996) qui nous dit que l'un des buts premiers de la

psychothérapie, c'est de nous libérer de la faute d'exister ? Non, sans doute, et c'est ce qui en fait la valeur. Lorsque Cheng écrit sur le manque de légitimité d'être et sur l'aliénation, et cela à partir de ses propres observations de la vie, y compris probablement de la sienne, on peut y retrouver des aspects concrets et des manifestations incarnées de nos théories. Nous avons là tout ce qu'il faut pour nous rendre encore plus aptes à repérer ces manifestations dans la vie de nos clients et nous justifier de les aider à en prendre conscience dans leurs formes existentielles.

Dans cet autre extrait du même roman de François Cheng, on pourrait trouver un autre exemple de ces résonances de nos concepts théoriques dans la littérature :

En dépit de sa volubilité et de son abord facile, cet humble arpenteur du continent [*il s'agit de nouveau du personnage principal du roman qui parle de lui-même*] qui « en a vu de toutes les couleurs » était un solitaire, en ce sens qu'il n'arrivait pas à raconter sa vie entière à quelqu'un et par là à se la raconter à lui-même. Il ne réussissait jamais à mettre bout à bout cette vie faite d'une succession de périples. Il ne pouvait chaque fois livrer à la personne de rencontre qu'un fragment, en sorte que sa vie était tronquée, sans possibilité de raccords. D'ailleurs, il lui arrivait ce qui était arrivé à Marco Polo : on ne croyait pas tout à fait à ce qu'il disait. [...] En fin de compte, il traînait sa vie comme un animal à trop longue queue, encombrée de parasites. Il s'épuisait à les nourrir, sans en être nourri lui-même.

Ne pas pouvoir joindre la vie antérieure à la vie présente, ne pas pouvoir les raconter en entier à quelqu'un, pas même à soi, telle est la solitude. Elle en étouffait plus d'un. Je savais que moi-même je faisais partie du lot. (pp. 208 - 209)

On jurerait qu'il s'agit d'une démonstration de la solitude intrapersonnelle que décrit Yalom (1980), entre autres, en la différenciant de la solitude interpersonnelle ou de la solitude existentielle, afin de nous montrer les ravages que peut causer chez une personne l'aliénation de son vécu organismique (notion centrale que l'on retrouve évidemment chez de nombreux auteurs des courants humanistes et existentiels de la psychologie). Dans la même foulée, cette constatation nous indique une voie d'intervention clinique, soit celle d'aider à repérer les indices organismiques du rapport à soi et au monde, pour s'approprier ainsi son existence. Cheng aurait-il lu Yalom ou d'autres théoriciens de la psychologie sur les formes de solitude ? Cela apparaît peu probable, mais le fait de retrouver une description aussi fine de la solitude intrapersonnelle en confirme la grande pertinence comme concept psychologique.

Je tire du roman de Bernard Schlink (1995), *Le liseur*, un autre court exemple de l'illustration par la littérature de nos concepts théoriques. Il y est question de la douleur d'une honte longtemps gardée secrète et du ravage que peut faire, dans la vie d'une personne, une faible estime de soi. Il s'agit ici d'une ex-SS, analphabète, mais qui a tellement honte de cette carence qu'elle s'emploie par tous les moyens à la cacher, même si le fait de la révéler pourrait la libérer des accusations qui pèsent sur elle, au cours d'un procès d'après-guerre :

Elle devait être complètement épuisée. Elle ne se battait pas seulement dans ce procès. Elle combattait depuis toujours, non pour montrer ce dont elle était capable, mais pour dissimuler ce dont elle était incapable. C'était une vie dont les élans consistaient à battre vigoureusement en retraite, et les victoires à encaisser de secrètes défaites. (p. 127)

Quatre lignes d'un roman et l'on est en présence de toute une vie de misère que l'on comprend immédiatement dans sa terrible dynamique.

Ces quelques exemples de l'apport des œuvres littéraires à notre travail clinique se complètent d'autres exemples qui montrent la pertinence de les utiliser sur le plan de la recherche aussi. Je m'en tiendrai au champ de la recherche qualitative, et même à certains aspects bien spécifiques de ce type de recherche, mais je crois que l'on pourrait appliquer la même démonstration à la recherche expérimentale. Je me bornerai, dans ce deuxième cas, à rappeler le succès, il y a quelques années, du roman *L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau*, d'Oliver Sacks (1988), qui illustrait les effets de certaines affections neurologiques, bien documentés aux sources de la recherche en psychophysiologie. Il y avait là une belle façon de présenter des retombées irremplaçables de la recherche expérimentale.

On peut parler d'une forme de recherche dont on pourrait dire qu'elle se fait par la littérature. Marc Chabot (1997) nous en donne un bel exemple, avec son livre : *En finir avec soi*. Marc Chabot est un philosophe qui justifie sa recherche par la nécessité de « penser le secret qu'emporte une personne qui se suicide ». Il l'a faite à partir des écrits d'auteurs célèbres qui se sont suicidés, entre autres : Hubert Aquin, Virginia Wolf, Stig Dagerman, Romain Gary, Cesare Pavese, Sylvia Plath et à partir de personnages d'œuvres littéraires. Il s'est aussi appuyé sur des romans, notamment : Madame Bovary (Gustave Flaubert), Werther (Goethe), Mademoiselle Else (Arthur Schnitzler), ou sur des personnages de films, comme le Ben du film *Leaving Las Vegas* (de Mike Figgis, d'après le roman de John

O'Brien). Il a aussi utilisé de nombreux textes de chansons : *le Primate électrique* de Daniel Bélanger, *They dance alone* de Sting, parmi d'autres. Toute cette réflexion sur l'homme devant la mort, et en particulier la mort que l'on se donne, contribue de façon importante à la compréhension psychologique de ce phénomène. On trouve en effet, dans ce livre, un regard par l'intérieur sur la douleur de la solitude, du désespoir, du manque de sens, du silence, de l'aliénation. Voilà qui interdit de réduire le suicide à une compréhension partielle, unidimensionnelle ou simpliste. Pour le chercheur ou le praticien en psychologie, il s'y trouve une mine de réflexions fondamentales tout à fait pertinentes, permettant de maintenir la question dans un horizon ouvert, en tentant de comprendre comment cela est vécu, plutôt qu'en s'en remettant simplement à une analyse de l'extérieur, à partir de données de recherche qui viseraient l'objectivation du phénomène. Le recours aux œuvres littéraires en a donné, chez Chabot, une compréhension qu'il aurait été bien difficile d'élaborer autrement.

À l'appui de cette approche de recherche, on peut citer la pensée de Schneider (1998). Ce dernier plaide pour le retour à une psychologie qui ferait contrepoids au paradigme dominant, rationaliste et expérimentaliste, qui morcèle les connaissances et les méthodes d'intervention. Sans aucunement décrier la valeur du modèle scientifique classique pour certains éléments de l'élaboration de la science psychologique, il souhaiterait que l'on reconnaisse l'apport irremplaçable et complémentaire d'une psychologie qu'il appelle « romantique » et qu'il définit en parallèle au courant littéraire romantique, né en réaction aux excès de rationalité du siècle des lumières. Il propose que dans la pratique de la psychologie nous reconnaissons, comme l'a fait le courant romantique en littérature, la globalité et l'unicité de l'expérience, la possibilité d'avoir accès à cette expérience par des processus tacites, basés sur l'affect, l'intuition, la kinesthésie et l'imagination. Il défend le caractère irremplaçable des énoncés descriptifs et qualitatifs pour rendre compte de ces processus. Une psychologie « romantique », telle que Schneider la décrit, n'aurait certes pas à s'appuyer obligatoirement sur la littérature dans ses méthodes d'investigation, mais il y a certainement là une voie à ne pas négliger pour appréhender les phénomènes humains dans leur globalité, avec les descriptions qu'elle nous en offre, à partir de processus tacites qui prennent en compte l'affect, l'intuition et l'imagination.

Il y aurait une jonction intéressante à établir entre la pensée de Schneider (1998) et les considérations abordées plus haut sur les théories intermédiaires, au regard de l'utilisation de la littérature comme moyen de dépasser l'observation limitée que nous permet l'examen d'une situation unique, pour la relier à une condition humaine que nous partageons et que nous avons collectivement la

tâche de comprendre et d'assumer de façon plus complète. Encore une fois, Schneider ne propose aucunement de s'en tenir à la littérature comme méthode d'investigation du vécu humain, mais il nous offre un rationnel qui, à mon sens, en justifie l'utilisation. Une telle approche psychologique peut amener à comprendre, selon lui, les enjeux communs des individus et de la culture dans laquelle ils baignent. Pour ce faire, nous pouvons nous appuyer sur nos propres sentiments et intuitions dans une vie que nous partageons avec d'autres, mais qui dans leurs œuvres expriment autrement leurs intérêts, leurs conflits, leurs préoccupations au sujet de la mort, leur longue aventure à travers la créativité qu'exige le simple fait de vivre, leurs besoins pressants d'aimer et d'être aimé.

C'est sûrement à travers une telle conception de la psychologie, du moins implicite, que la littérature peut apporter une contribution souvent fondamentale à certains types de recherche, par exemple à la recherche heuristique. Notamment, dans la phase d'exploration / immersion de ce type de recherche, le chercheur est fréquemment conduit à chercher, ou du moins à recueillir, dans ce qu'il lit ou entend, que ce soit au théâtre, à la télévision, au cinéma, dans la musique, ce qui fait écho à la question qu'il essaie de poser. Cela lui permet généralement de formuler la question d'une manière plus explicite. À la fin de sa démarche, dans les phases d'illumination / explication et de communication/création, il n'est pas rare que des textes littéraires ou d'autres œuvres d'art servent de supports incontournables au chercheur dans sa tentative de livrer les connaissances nouvelles auxquelles sa démarche l'a conduit. On en trouve de bons exemples dans la thèse de doctorat d'Andrée Condamine, soutenue à l'Université Laval en 1994, qui portait sur « la découverte d'un nouveau sens à l'enseignement après une remise en question professionnelle », ce qu'elle a appelé *La traversée du miroir*. Dans la phase d'exploration/immersion, elle fait référence à Doris Lessing, pour exprimer ce que la littérature peut offrir comme moyen de mettre à distance ce qui est vécu, sans pour autant s'en couper vraiment, à Danielle Sallenave pour ce que la littérature peut offrir comme possibilité d'accès à soi-même et au monde, à Daniel Pennac pour un modèle d'enseignement de la littérature qui favorise la rencontre avec l'homme. Dans les phases d'explication et de communication, elle fait référence à Annie Ernaux qui reprend l'idée de Sallenave pour montrer comment l'écriture aide à se sentir solidaire des autres humains; elle indique également comment le *Mère courage* de Bertolt Brecht lui a fait comprendre la façon dont s'exprime et se communique le pattern de base d'une expérience, ce qui permet à d'autres de s'y reconnaître. L'auteure mentionne enfin que c'est en revoyant le film *Orphée*, de Jean Cocteau, qu'est apparu dans tout

son sens le titre qu'elle donnait à son travail, *La traversée du miroir*, qui signifie le dépassement de l'image narcissique pour reconnaître l'autre partie de soi, son ombre en quelque sorte.

Si la littérature peut contribuer assez directement à certains aspects du travail de recherche, comme on vient de le voir, il arrive qu'elle apporte une confirmation de ce que poursuivent certaines méthodes de recherche dans leurs objectifs spécifiques, qui ne peuvent être atteints par des approches plus classiques. C'est le fait de la recherche phénoménologique qui poursuit l'analyse de l'expérience telle que vécue, pour en identifier la structure et, à la limite, la structure essentielle. L'intérêt de ce type de recherche se situe notamment dans son cheminement inductif, plutôt qu'hypothético-déductif, ce qui permet de partir de la description de l'expérience telle qu'elle est vécue pour en identifier les constituants essentiels. Bien que cette manière de comprendre l'humain présente des possibilités cliniques fort riches qu'il nous reste à développer, au plan de la recherche comme telle, on y trouve déjà une perspective irremplaçable pour comprendre l'expérience comme elle est vécue et non pas l'expliquer à partir de causalités. La recherche phénoménologique est une entreprise éprouvante, en grande partie parce que son mode inductif exige, dans l'observation d'un phénomène, de mettre tous les a priori théoriques de côté, pour l'aborder d'une façon naïve. S'engage alors un long travail de dégagement des contingences de l'expérience, permettant d'identifier sa structure. C'est ce qui s'appelle la réduction phénoménologique.

Sur le patient travail qu'exige le processus de réduction phénoménologique et sur la beauté du résultat, on trouve dans *Océan mer*, le roman d'Allessandro Baricco (1998), un passage qui pourrait faire rougir d'envie tout chercheur qui tenterait d'expliquer l'exigence de la recherche en phénoménologie et en particulier de la réduction phénoménologique. Dans une certaine parodie d'un type de recherche scientifique, Baricco met en scène un personnage qui cherche, en l'observant, à saisir ce qu'est la mer. Un autre personnage lui fait remarquer que pour arriver à décrire la mer, il lui faudra sûrement beaucoup de feuilles de papier. Mais le premier protagoniste, laissant transparaître son inquiétude de ne jamais y arriver avec la méthode qu'il emploie, lui répond :

En fait, non [il n'y aurait pas forcément besoin de beaucoup de feuilles de papier pour arriver à dire l'essentiel de ce qu'est la mer]. Celui qui en serait capable, il aurait besoin juste de quelques mots... Peut-être qu'il commencerait avec beaucoup de pages, mais ensuite, petit à petit, il trouverait les mots justes, ceux qui en une seule fois, disent tous les

autres, et de mille pages il arriverait à cent, puis à dix, puis il les laisserait là, en attente, jusqu'à ce que les mots en trop s'en aillent des pages, et alors il suffirait de ramasser ceux qui restent, et de les resserrer en quelques mots, dix, cinq, si peu qu'à force de les regarder de près, et de les écouter, pour finir il ne t'en reste plus qu'un seul dans la main, un seul. Et si tu le dis, tu dis la mer. (p. 274)

Il est difficile d'ajouter à cela, si ce n'est que c'est une compréhension tout à fait impressionnante de ce qu'est le travail de réduction phénoménologique, un travail ardu en recherche, mais aussi au plan clinique. Combien de temps, combien d'efforts ne devons-nous pas mettre, en effet, pour arriver à saisir et à nommer ce qui s'exprime des structures d'une personne, à travers les événements, les idées, les émotions, les fantasmes qu'elle nous rapporte ! Baricco en confirme, par sa description, la valeur et la puissance.

Il n'y a pas qu'à nos méthodes de travail que la littérature donne un appui. Elle l'apporte aussi à la formulation de nos hypothèses de recherche ou de travail clinique, comme j'ai tenté de le démontrer plus haut à l'aide de quelques exemples. Elle permet également aux individus de sortir de l'isolement dans leur cheminement, à partir de la résonance qu'ils y trouvent à leurs propres débats. Ceci met en lumière le phénomène heuristique qui peut être déclenché par la littérature, en ce sens que ce qui y est livré de l'humanité par un auteur peut provoquer chez les lecteurs une plus grande capacité à assumer cette humanité.

UTILISATION PÉDAGOGIQUE DE LA LITTÉRATURE

Sur le plan de la pédagogie, l'établissement de passerelles entre la psychologie et les œuvres littéraires me semble tout aussi riche de possibilités. J'en tirerai quelques exemples d'un séminaire de deuxième et troisième cycles que j'offre depuis quelques années et dont le titre est : *L'humain : potentiels et limites*. Il porte sur les notions développées par le courant humaniste et par le courant existentiel de la psychologie qui enrichissent notre compréhension du développement de la personne, tout en alimentant, conséquemment, nos approches d'intervention clinique. J'invite les étudiants de ce séminaire à assimiler ou à réviser leur compréhension des concepts de base de ces deux courants théoriques, tout en examinant leurs applications cliniques dans certains modèles d'intervention ou leur utilisation dans le champ de la recherche plus fondamentale pour les étudiants qui s'y intéressent. Dans l'organisation de ce séminaire, mon intention est d'abord d'aider les étudiants à développer une ébauche de la trame

psychique qui sous-tend le cheminement des personnes dans leur développement, des points de vue humanistes et existentiels. Un de mes premiers objectifs consiste aussi à montrer que nos beaux concepts abstraits en psychologie parlent de vraies personnes qui les incarnent concrètement dans la vie quotidienne d'une multitude de manières, bien qu'il puisse être parfois difficile de prendre un certain recul face à ce que nous observons directement et de comprendre ce qui se joue chez une personne en terme conflits ou de débats.

C'est là que la littérature me paraît extrêmement riche, car elle permet d'illustrer les multiples formes que prennent les débats humains fondamentaux; sur le plan pédagogique, je crois qu'elle rend possible un apprentissage d'une certaine manière de faire la lecture de ces « petits faits humains » dans lesquels se révèlent les personnes dans leur entité. Cela m'apparaît fort utile sur le plan de la formation clinique, parce qu'on peut, en utilisant des illustrations littéraires ou artistiques des manifestations de la vie, apprendre à en repérer le sens, en deçà des expressions de premier niveau. C'est ainsi que, parmi les travaux que les étudiants doivent réaliser au cours du trimestre, ils peuvent choisir d'apporter en classe des extraits littéraires, afin d'illustrer certaines des notions théoriques que nous abordons au cours du trimestre. Dans ce contexte-là, je donne à « extraits littéraires » un sens qui inclut des extraits de romans ou de contes, des poèmes, des extraits de livrets d'opéra, des chansons populaires de quelque genre musical que ce soit, des extraits de films ou de séries télévisuelles.

En revenant à Schneider (1998), je crois que l'on pourrait dire que j'utilise en cela une approche pédagogique romantique, en ce sens que je cherche à faire réaliser aux étudiants que, comme cliniciens, nous sommes des instruments privilégiés de la transmission de nos connaissances psychologiques, dans un processus d'exploration qui se veut émancipatoire pour les gens avec qui nous travaillons, et que nos concepts théoriques doivent avoir une résonance dans la vie réelle des gens (*le life world*), sans quoi il n'y aurait aucune raison de les retenir. Schneider fait en effet valoir, avec raison, que lorsque nous cherchons à comprendre ce qui se passe dans la vie réelle, concrète d'une personne avec qui nous travaillons, nous devons reconnaître la dimension co-constitutive du processus de compréhension, puisqu'à partir de nos connaissances et d'une participation active au processus nous faisons partie du phénomène que nous contribuons à comprendre. D'où la préoccupation que nous devons constamment avoir au sujet de la pertinence, du sens et de l'impact des connaissances psychologiques que nos « méthodologies romantiques » (Schneider, 1998, p. 280) nous permettent de rendre disponibles dans la vie quotidienne des personnes. Il m'apparaît que

plus nous développerons ces connaissances en les rapprochant de leurs manifestations dans la vie réelle et plus nous en repérerons l'expression dans un langage « profane », plus nous pourrons être sûrs de leur pertinence, plus nous aurons des moyens de les diffuser d'une manière accessible et utile.

J'ai été très agréablement surpris, au cours des années, de l'intérêt que cette activité pédagogique a suscité pour les étudiants. J'ai été particulièrement impressionné par l'éventail du matériel apporté en classe et par l'intérêt pédagogique d'une tâche qui permet aux étudiants de développer avec leurs collègues une compréhension « humaniste-existentielle » de ces différentes facettes de la vie humaine que l'on retrouve dans les extraits littéraires présentés. Je constate qu'à partir de cet exercice les étudiants sont plus convaincus de la pertinence de nos concepts théoriques et apprennent à les utiliser plus concrètement dans l'analyse des situations humaines. Ils s'inscrivent alors, bien sûr, dans un très large champ de réflexion qui préoccupe l'humanité depuis toujours et qui s'exprime sous de nombreuses formes. La littérature est une de celles-là et, invités à l'exploiter pour approfondir leur compréhension des notions théoriques qui cherchent à décrire de façons abstraites ces préoccupations humaines, les étudiants font preuve d'une créativité inouïe, ce dont témoignent les quelques exemples qui suivent.

Ils ont au cours des années utilisé des extraits de films pour illustrer certaines notions théoriques. Par exemple, nous avons approfondi les conflits reliés à la confrontation à la mort et à la recherche de sens à l'aide de *La porte du ciel*, de Denys Granier-Deferre, les conflits reliés au développement de l'identité à l'aide du film *Le destin de Will Hunting*, de Gus van Sant. *Le cœur au poing*, de Charles Binamé, nous a éclairés sur les manifestations concrètes de l'angoisse, de la recherche de sens, de la tension entre la relation fusionnelle et l'amour authentique et sur les difficiles questions de la confrontation à la mort et de l'impermanence dont nous parle le philosophe Luc Ferry (1996). Même le *Titanic*, de James Cameron, a été mis à contribution afin d'approfondir la réflexion sur la transcendance, la recherche de sens, la relation fusionnelle et l'amour authentique. Il ne s'agit là que de quelques œuvres tirées d'un immense réservoir, utilisé d'ailleurs spontanément par le public qui se reconnaît plus ou moins clairement dans les débats et conflits humains qu'on leur présente au cinéma. Nous pourrions exploiter ce champ de résonance à l'expérience d'une façon plus intégrée sur le plan clinique.

Des étudiants ont proposé des poèmes comme illustrations de questionnements existentiels. Je retiens *Une petite morte* d'Anne Hébert,

sur la confrontation ou la négation de l'angoisse de la finitude, ou *Assommons les pauvres*, de Charles Beaudelaire, qui permet d'aborder les questions de la finitude, de la souffrance, de la séparation, du besoin de confirmation, de la responsabilité et, en dépit du titre, de la nécessaire solidarité humaine.

Ce sont cependant les chansons qui ont été les plus inspirantes pour les étudiants. Elles sont bien sûr, le plus souvent, des poèmes mis en musique et nous en avons exploité la richesse, au cours des années, en voyageant à travers plusieurs genres musicaux. Par exemple, Jean Leloup a été « invité » avec son *Forest*, pour nous parler de l'angoisse de la finitude, et avec son *Laura*, pour les questions de responsabilité, d'isolement, de solitude, d'identité, de moi hypertrophié, d'aliénation et de confrontation à la mort. Kevin Parent, avec *Seigneur*, nous a permis d'approfondir les questions de confrontation à la finitude, les conflits reliés au développement de l'identité, à l'authenticité, à la nécessaire implication dans la vie réelle pour que s'accomplisse sa vie. Il y a eu Francis Cabrel avec *Les voisins* et *Répondez-moi*, pour les questions de solitude interpersonnelle, d'isolement, d'exigence de la rencontre authentique, de besoin de confirmation. Jacques Brel, avec *La quête* et *J'arrive*, nous a ramenés aux questions de confrontation à la mort et à la finitude en général, qu'il oppose souvent à l'espoir, à la quête de sens, aux exigences de l'authenticité. Barbara, dans *Le mal de vivre*, nous a permis d'aborder à nouveau l'angoisse de séparation. Avec *Off He Gæs*, de Pearl Jam, ce fut un retour à la confrontation à l'angoisse, cette fois plutôt par le biais de l'inévitable souffrance et de la recherche de sens. *Le monde est stone*, de Luc Plamondon, a été associé au thème plus général du poids de la grandeur humaine, sous lequel dans mon séminaire je regroupe plusieurs notions théoriques, comme la confrontation à la solitude, à la souffrance et aux moyens de la fuir. Noir Silence, avec *Laissez-moi dormir*, nous a apporté des réflexions complémentaires sur la confrontation aux limites et sur la recherche de sens. Nous avons eu aussi Paul Piché qui, dans *L'escalier*, nous a semblé s'intéresser à la participation de chacun au processus d'humanisation du monde, à travers la reconnaissance du manque, la confrontation au temps qui passe, l'angoisse de vieillir, la difficulté de trouver l'équilibre entre le locus interne et le locus externe de contrôle ou encore les contraintes imposées par l'environnement au développement de l'identité. Dan Bigras nous a chanté un texte de Jean-Loup Dabadie, *Les mensonges d'un père à son fils*, pour nous parler de la responsabilité existentielle d'assumer la finitude, confrontée à travers les dures réalités blessantes de la vie. Daniel Bélanger a été appelé pour nous parler, lui aussi, de la responsabilité, dans le sens, cette fois, de la difficulté d'assumer son identité, sans délaisser l'implication dans

la vie réelle ; ce fut : *Sortez-moi de moi*. Je retiens aussi *Mes blues passent pu dans porte*, chanté par Breen Leboeuf avec Offenbach, ce qui nous a permis de voir la solitude face à la confrontation à soi-même et aux contraintes imposées à la créativité.

En somme, beaucoup d'œuvres littéraires ont été très stimulantes dans les échanges en classe et ont permis l'assimilation plus complète des notions théoriques, en facilitant l'observation de leurs manifestations concrètes dans la vie. J'en suis particulièrement satisfait parce qu'il me semble qu'en plus de l'assimilation comme telle des notions, cet exercice d'en rechercher les manifestations dans la littérature aide à développer un type d'analyse qu'il est nécessaire de maîtriser sur le plan clinique. Il faut cette habileté à lire l'implicite pour aider des personnes à comprendre ce qu'elles cherchent à exprimer de plus fondamental quand elles nous rapportent des faits, des événements, des fantasmes tirés de leur vie quotidienne, sans pour autant savoir clairement ni pourquoi, ni comment ces faits ou ces événements les préoccupent et ce qu'elles pourraient en faire dans la tâche de conscientisation que nous cherchons à soutenir dans notre travail psychothérapeutique.

CONCLUSION

Saisir la personne dans sa globalité et ne pas nous en tenir à nos connaissances scientifiques plus ou moins morcelées, voilà l'un des principaux avantages à cultiver les liens entre la littérature et la psychologie. J'ai tenté de proposer cette idée en m'appuyant sur divers exemples et en démontrant qu'une telle approche relève d'une longue tradition et d'une certaine conception de la psychologie. Cette correspondance entre des champs d'intérêt qui nous semblent à première vue différents apparaît d'autant plus naturelle quand on pense au rôle social des artistes en général et de ceux qui font de la littérature leur moyen privilégié d'expression, en particulier. On les reconnaît très souvent comme des précurseurs dans l'évolution culturelle ; non pas forcément qu'ils soient les seuls innovateurs dans notre manière d'exprimer l'humanité ou de vivre en rapport avec l'univers et avec nos semblables. C'est plutôt que leur type de sensibilité leur permet de nous annoncer ce qui se prépare.

Rollo May (1993) étend à la fonction sociale des artistes ce que dit un personnage d'un roman de James Joyce, *Dedalus, portrait de l'artiste par lui-même* : « Bienvenue, ô la vie ! Je cours pour la millionième fois rencontrer la réalité de l'expérience et façonner dans la forge de mon âme la conscience amorphe de ma race ». May développe cette idée, considérant que les artistes peuvent être des éclaireurs, dans une société en évolution :

Les artistes sont généralement des personnes au tempérament doux, qui ne s'occupent que de leurs visions intérieures, des images qui naissent au plus profond d'eux-mêmes. Mais c'est précisément la raison pour laquelle toute société coercitive les craint autant. Ils portent en eux la faculté immémoriale de l'être humain de s'insurger contre tout ce qui opprime. Ils adorent s'immerger dans le chaos pour lui donner une forme, exactement comme dans la Genèse, Dieu crée le monde à partir du chaos. Exaspérés par le banal, l'apathique, le conventionnel, les artistes font perpétuellement voile vers de nouveaux mondes. Ainsi, ils sont les créateurs de la « conscience amorphe de la race ». (p. 29)

Notre pratique de la psychologie devrait emprunter à cet aspect révolutionnaire de la littérature. Afin d'assumer cette dimension de notre travail, nous pouvons certainement utiliser ce que les artistes nous révèlent de la vie et ainsi anticiper dans quel sens nous aurons à reformuler nos conceptions théoriques. On ne pourra jamais voir en ces conceptions autre chose que des abstractions de ce que nous sommes arrivés à comprendre de l'humain, à un certain moment, en utilisant certains moyens d'observation. On ne peut certes pas prétendre qu'elles peuvent complètement rendre compte de ce que c'est que d'être humain, surtout pas dans l'image morcelée qu'elles nous amènent à construire de cet être humain. J'ai proposé d'engager une réflexion sur l'apport que la littérature pourrait avoir dans notre travail d'élaboration de « théories intermédiaires », en empruntant à Pagès (1998) une distinction qui m'apparaît fort utile entre les divers types de théories et leurs usages en psychologie. Sommairement, on pourrait voir trois façons d'établir des passerelles entre la littérature et la psychologie : la résonance au vécu personnel, avec ses applications dans la compréhension de soi ; la structuration et la confirmation d'hypothèses cliniques ou de recherche ; l'utilisation pédagogique au service de l'assimilation de notions théoriques.

ABSTRACT

This article explores the use of literary works as support(s) to contact one's own experience, to increase consciousness and therefore to contribute to the person's growth. Various illustrations, some reported by clinical psychologists, show how literature can play a role within the natural and spontaneous developmental process, the counselling or psychotherapeutic process, and even research and teaching particularly in the field of psychology. The author lays out some theoretical elements as basis for a more elaborate conceptualization of the links between literature and psychology.

RÉFÉRENCES

- BARICCO, A. (1998). *Océan mer*. Paris : Albin Michel.
- BELLET, M. (1996). *Le lieu perdu*. Paris : Desclée de Brouwer.
- BLAIS, M. -C. (1969). *Les voyageurs sacrés*. Montréal : HMH.
- CHABOT, M. (1997). *En finir avec soi*. Montréal : VLB éditeur.
- CHENG, F. (1998). *Le dit de Tianyi*. Paris : Albin Michel.
- CONDAMIN, A. (1994). *La traversée du miroir ou La découverte d'un nouveau sens à l'enseignement après une remise en question professionnelle*. Faculté des sciences de l'éducation, Université Laval. Thèse de doctorat inédite.
- DELOURME, A. (1999). *Le bonheur possible*. Paris : Retz.
- FERLAND, J.P. (1970). *Le petit roi, dans Jaune*. DC distribué par Groupe de Musique Trans-Canada, St-Laurent.
- FERRY, L. (1996). *L'homme-Dieu ou le Sens de la vie*. Paris : Grasset.
- IRVING, J. (1980). *Le monde selon Garp*. Paris : Seuil.
- MAY, R. (1972). *Le désir d'être : psychothérapie existentielle*. Paris : Épi, (1971).
- MAY, R. (1993). *Le courage de créer*. Montréal : Le Jour.
- MAY, R. (1995). The Tragedy of Truth about Oneself. in Schneider, K., J., May, R. (Eds.) (1995). *The Psychology of Existence*. New York : McGraw-Hill, pp. 12 - 19.
- PAGET, M. (1998). Introduction, dans J.C. Norcross et M.R. Goldfried (Eds). *Psychothérapie intégrative*. Paris : Desclée de Brouwer, pp. 9 - 19.
- REIK, T. (1976). *Écouter avec la troisième oreille*. Paris : Epi.
- ROGERS, C.R. (1980). *A Way of Being*. Boston : Houghton Mifflin.
- ROY, G. (1950). *La petite poule d'eau*. Montréal : Beauchemin.
- ROY, G. (1954). *Alexandre Chênevert*. Montréal : Beauchemin.
- SACKS, O. (1988). *L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau*. Paris : Seuil.
- SCHLINK, B. (1995). *Le liseur*. Paris : Gallimard.
- SCHNEIDER, K., J., MAY, R. (Eds.) (1995). *The Psychology of Existence*. New York : McGraw-Hill.
- SCHNEIDER, K.J. (1998). Toward a Science of the Hearth (Romanticism and the Revival of Psychology). *American Psychologist*, 53, (3), 277 - 289.
- YALOM, I.D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York : Basic Books.
- ZIMBARDO, P. G. (1994). Foreword of K. J. Schneider & R. May, (Eds.) (1995). *The Psychology of Existence*. New York : McGraw-Hill.

Le dessin du rêve dans le tracé des contours du corps :

*Une nouvelle méthode
d'exploration du rêve*

Gisèle ROBERT

RÉSUMÉ

Cet article présente la démarche théorique et les résultats d'une recherche expérimentale portant sur une nouvelle méthode d'exploration du rêve qui implique le dessin des symboles du rêve et le corps du rêveur. L'élaboration du contexte théorique y occupe une place importante car aucune recherche n'a pu être répertoriée sur le sujet et l'auteure, pour expliciter sa démarche, tente d'établir des liens avec certains concepts qu'elle considère importants. Le principal objectif de cette recherche consiste à déterminer dans quelle mesure le niveau d'experiencing retrouvé dans le verbatim du rêveur qui dessine les images de son rêve peut être le reflet d'insights rattachés à la valorisation captée dans ses dessins. Les trois hypothèses de recherche formulées ont été confirmées par les résultats.

INTRODUCTION

Je m'intéresse au monde de l'imaginaire depuis plus de quinze ans. Le rêve nocturne et diurne, le dessin et autres formes artistiques occupent une place importante dans ma démarche personnelle et professionnelle. Je suis tout autant interpellée par la manière d'aborder le corps, cette dimension de l'être qui prend une part active dans tout processus thérapeutique.

Cet article traite d'une recherche que j'ai réalisée en 1998. Il présente les fondements théoriques, la méthodologie et l'interprétation des résultats de l'expérimentation d'une nouvelle méthode de travail du rêve, introduite au Québec par George W. Baylor (1995) : la projection picturale du rêve dans le tracé des contours du corps du rêveur.

Des méthodes projectives picturales d'exploration du rêve sont souvent proposées au rêveur pour qu'il accède à une meilleure compréhension de son message nocturne. D'ailleurs, certaines recherches traitent des projections picturales du rêve en illustrant le processus d'émergence de cette meilleure compréhension; cependant, aucune d'entre elles n'utilise d'instrument de mesure scientifique pour le démontrer.

L'originalité de mon étude tient en bonne partie au fait qu'elle propose de mettre en relief le caractère dynamique du niveau d'*experiencing* dans la compréhension du rêve. Cette recherche expérimentale porte donc sur des aspects phénoménologiques de la capacité d'*experiencing*¹, lors du dessin du rêve. Son principal objectif est de déterminer dans quelle mesure l'*insight*² verbalisé se retrouve dans les caractéristiques expressives et structurales de la projection picturale du rêve.

Afin de faciliter la compréhension de mes propos, je vous illustre dès maintenant cette manière d'explorer le rêve.

UNE ILLUSTRATION DE LA MÉTHODE

Louise accepte d'expérimenter cette nouvelle méthode de travail du rêve qui utilise le dessin et le senti corporel. J'invite donc Louise à s'allonger sur une grande feuille à dessin placée au sol. D'abord, je trace les contours de son corps sur le papier à dessin avec un crayon-feutre noir. Puis, je lui demande de rester étendue dans son tracé corporel afin qu'elle raconte son rêve en y incluant le plus de détails possibles. Par la suite, je la convie à une deuxième narration en utilisant l'indicatif présent. Une fois le récit terminé, je la guide dans une relaxation et l'incite à se laisser imprégner par les différentes images de son rêve. Ensuite, je lui demande de s'asseoir et de visualiser chaque image avant de la dessiner dans le tracé des contours de son corps sur le papier à dessin.

Du matériel à dessin est placé près d'elle et je me tiens à un mètre de son aire de travail. Lorsque Louise hésite à s'exécuter parce qu'elle ne sait où dessiner le symbole de son rêve, je lui propose d'effleurer son corps avec ses mains tout en visualisant l'image à dessiner. Louise exprime à voix haute tout ce qu'elle expérimente pendant qu'elle dessine. Je peux ainsi l'accompagner dans l'exploration de son rêve.

¹ Le vocable *experiencing* est utilisé en référence aux différents écrits de E. T. Gendlin qui ont servi à élaborer cette recherche.

² Il a été décidé d'utiliser le terme *insight* au lieu de prise de conscience (*awareness*) afin de respecter la terminologie utilisée par la majorité des auteurs cités.

CONTEXTE THÉORIQUE DE LA RECHERCHE

GESTALT ET CRÉATIVITÉ

Ma formation en Gestalt m'a confirmé l'importance du processus créateur dans le travail thérapeutique. Il suffit de lire Perls (1972), ou de le voir intervenir, pour constater sa grande habileté à inventer de nouvelles manières de travailler en cours d'entrevue. Les Polster (1983) ont continué, à leur manière, à propager cette forme active d'accompagnement. Ma participation aux ateliers dirigés par Erving et Miriam Polster m'a permis d'expérimenter comment ces derniers procèdent pour aider le client à mettre en scène son vécu. Quant à Zinker (1977), il a élaboré les façons possibles de se créer par la Gestalt à travers la parole, l'action et l'expression artistique. Le voir à l'oeuvre, lors de sa visite à Montréal en mai 1998, m'a confirmé sa grande capacité à éveiller le potentiel créateur en latence chez le client.

Perls (1972) a introduit différentes manières d'explorer le rêve. Entre autres, il encourage le client à utiliser l'indicatif présent dans le récit de son rêve afin d'en actualiser le contenu. Il l'invite aussi à s'exprimer comme s'il devenait chacun des symboles de son rêve. Parfois, il lui suggère de bouger et d'agir comme chacun de ses symboles. Cette mise en paroles et en actions sert de catalyseur et d'amplificateur dans la compréhension du message nocturne.

Dans son article publié dans la *Revue québécoise de Gestalt* en 1997, Johanne Hamel a développé une façon d'intégrer le dessin libre et les méthodes de travail gestaltistes. Elle y donne plusieurs exemples très évocateurs et fort utiles à tout intervenant désireux de mieux saisir comment elle marie le travail de thérapeute par l'art et la Gestalt-thérapie.

Procédons maintenant à l'approfondissement des concepts théoriques tels que présentés dans ma recherche.

DU RÊVE VERBALISÉ AU RÊVE DESSINÉ

Le compte rendu du rêve est, la plupart du temps, un récit ou un écrit descriptif de son rêve par le rêveur; cette démarche fait cependant subir une double transformation aux images du rêve. Produit durant le sommeil, le rêve se révèle en état d'éveil; vécu à l'origine au niveau des sens, surtout celui de la vue, il est retransmis en mots. Cette forme de communication du rêve peut induire une reconstruction de son contenu original.

Jung encourageait ses patients à représenter leurs rêves les plus vivaces, les plus signifiants, à travers plusieurs formes d'expression artistique (Greene, 1979). Il a observé que ce travail consolidait et

rendait plus concrètes les images évanescences du rêve. Il considérait également que l'imagerie picturale était une approche plus directe que les mots pour contacter l'expérience non verbale inconsciente de son patient.

Les analystes jungiens reconnaissent le dessin des rêves comme un élément majeur dans l'analyse du rêve. Cet outil projectif permet au rêveur de voir son monde intérieur sous une forme objective et d'en partager l'expérience avec quelqu'un d'autre.

Les images du dessin relient le client à son drame intérieur. Wickes (1938) observe que cette forme d'expression facilite l'identification de certaines peurs, ce qui leur enlève leur pouvoir d'invasion. Doll (1986) constate que plusieurs des rêves d'enfants qu'elle a étudiés contiennent des monstres et que l'expression de leurs peurs par le dessin ou la narration donne aux enfants rêveurs du pouvoir sur leurs monstres imaginaires.

Lors de l'analyse de deux de ses jeunes patients, Meyerhoff (1977) note qu'ils jettent leurs problèmes sur papier pour les explorer et, souvent, arrivent à les résoudre en les transformant par le dessin. Elle voit une analogie entre les rêves et le travail artistique, puisque les deux s'expriment dans le langage symbolique des images.

Des méthodes projectives d'exploration du rêve sont souvent proposées. Van de Castle (1994) invite le rêveur à faire des dessins, du collage ou de la poésie avec certaines parties de ses rêves particulièrement difficiles à saisir. Dans l'élaboration de leur méthode qu'ils nomment *Exercice de compréhension du rêve*, Baylor et Deslauriers (1987) demandent aux rêveurs de rapporter leurs rêves et de les illustrer par le dessin, dès la première étape du travail du rêve. Selon eux, le dessin des scènes principales du rêve a une valeur d'appoint et aide à mieux percevoir l'organisation spatiale des éléments du rêve.

Johanne Hamel, dans son volume *De l'autre côté du miroir, journal de croissance personnelle par le rêve et l'art* (1993), donne plusieurs exemples de transpositions créatrices des rêves. Elle croit que le travail sur ses propres rêves à l'aide de méthodes artistiques est une forme d'observation de soi permettant d'atteindre un état de conscience supérieur. Selon elle, cet exercice apporte une meilleure conscience de soi par une perception claire des mondes extérieur et intérieur, procurant ainsi la sensation d'exister authentiquement d'une façon nouvelle et réelle.

Dessiner ce qu'elle a expérimenté dans un rêve permet à la personne de projeter des parties inconnues d'elle-même. Des sensations et des émotions présentes dans l'expérience onirique nocturne peuvent refaire surface lors de la recréation de l'imagerie du rêve.

Cet exercice a pour effet de catalyser l'amplification et la cristallisation des symboles vers une meilleure compréhension et parfois même la résolution des problèmes soulevés dans le rêve.

L'étude de ce mode de projection des symboles du rêve prend donc toute son importance, car il est de plus en plus fréquent de promouvoir cette forme d'exploitation du rêve, malgré le peu de recherches empiriques visant à démontrer son utilité.

Explorons maintenant comment la dimension corporelle prend une part active au rêve.

LE RÊVE ET LE CORPS

Le corps du rêveur est souvent au premier plan dans l'expérience de la construction et de la compréhension de son rêve. Van de Castle (1994) relate plusieurs recherches qui confirment que les perceptions sensorielles ou les mécanismes physiologiques en cours chez le rêveur refont surface dans son contenu onirique. Pour Janine Corbeil (1998), le corps est le réservoir de l'énergie, le lieu de l'excitation, de l'émotion, du blocage et constitue une partie incontournable du système de soutien intra-psychique. Selon Kepner (1998), les rêves et la plupart des processus corporels inexplicables peuvent être vus comme des messages existentiels des parties désappropriées du soi.

Le rêveur peut aussi attester de la justesse de son inférence dans la compréhension de son rêve, lorsqu'il le ressent somatiquement. Pour States (1992), le rêve et l'art sont des expériences humaines globales provoquées par le senti corporel guidant chacun vers l'unité et l'essence de son être. Selon Gendlin (1962, 1979, 1986, 1996), ce senti de l'expérience appartient au monde prélogique qui joue un rôle important dans la manière d'imaginer, de penser, de percevoir, de se comporter et conduit vers la croissance personnelle. Gendlin définit l'*experienting* comme étant une interaction entre le processus émotionnel concret et corporel et une forme de symbolisation tels l'attention, les mots et les événements.

Baylor (1995) invite le rêveur à livrer son récit de rêve et à le représenter de manière picturale dans le tracé des contours de son corps. De plus, Baylor propose au rêveur de localiser dans son corps, par le senti somatique, l'endroit exact qui correspond à chaque image de son rêve. Cette procédure permet de situer plus facilement et avec justesse l'emplacement où le rêveur doit dessiner ces images dans le tracé des contours de son corps. Non seulement cette forme de représentation picturale concrétise-t-elle les images du rêve, mais elle permet d'identifier les régions corporelles les plus investies par le rêveur.

L'expérience narrative et picturale telle que proposée par Baylor permet d'aborder l'expérience onirique de manière globale. Sa méthode, le dessin du rêve dans le tracé des contours du corps du rêveur, telle que décrite au début du texte, a l'avantage de mettre à profit, en plus des dimensions cognitive et émotive, la dimension corporelle du rêveur. Elle lui offre des moyens de rester en contact avec les éléments importants de son rêve. Il est donc utile de bien saisir le processus de l'expérience tel que vécu par le rêveur-dessinateur.

LA RECHERCHE D'UNE MÉTHODE POUR ANALYSER LE PROCESSUS EXPÉRIENTIEL DU CLIENT

La difficulté à décrire la nature du changement thérapeutique a amené plusieurs chercheurs à développer des méthodes d'études du processus expérientiel (Greenberg et Pinsoff, 1986; Greenberg et Safran, 1987). Ce type d'études consiste en un examen systématique des variables présentes dans une rencontre thérapeutique, ceci afin d'expliquer le processus et le progrès de l'intervention. Elles visent à décrire et à expliquer le vécu du client et du thérapeute ainsi que leurs interactions durant la session. Parmi ces chercheurs, certains s'intéressent aux moments spécifiques où les changements émergent, afin d'expliquer les ingrédients actifs du processus thérapeutique (Elliott, 1983, 1984). Ils étudient donc le protocole d'entrevues, moment par moment.

Les chercheurs du processus expérientiel ont systématiquement examiné les variables présentes lors des rencontres, autant du point de vue du thérapeute que de celui du client. Les variables déjà identifiées et étudiées peuvent être divisées en trois grandes catégories : les interventions de l'intervenant, le comportement du client en consultation et le progrès ou le changement durant la session.

Plusieurs approches de psychothérapie, notamment la Gestalt-thérapie et la méthode de centration développée par Gendlin, considèrent qu'une des composantes importantes du processus de changement et du déroulement positif de la démarche chez le client est sa capacité de contact avec son vécu affectif. Il s'agit alors d'identifier des variables susceptibles de refléter les ingrédients actifs présents dans les *insights* à teneur affective du client.

Selon Hill (1996), peu d'articles récents font état de recherches sur le processus ou les résultats de l'interprétation du rêve. Toutefois, l'*insight* s'avère une variable importante dans l'étude du rêve puisqu'il fait foi d'une meilleure compréhension de soi par le rêveur, à travers une meilleure compréhension du rêve. L'*insight* est alors considéré comme un état et est évalué une seule fois à la fin de l'expérimentation, par le client ou l'intervenant, à l'aide d'une échelle graduée. Cependant, cette

méthode décrit le processus d'*insight* de manière trop restrictive. Explorons donc toute la richesse du concept de l'*experiencing*.

L'EXPERIENCING : DU DESSIN DU RÊVE À L'INSIGHT

Klein et al. (1986) définissent ainsi l'*experiencing* du client : c'est le degré auquel des référents internes deviennent des données ressenties de l'attention et pour lesquels des efforts sont consentis afin de se centrer sur ces données, les élaborer et les approfondir. Cette capacité du client a été conceptualisée originellement dans les travaux de Rogers (1959) et de Gendlin (1962).

Le concept d'*experiencing* indique le degré de référence à sa vie intérieure que manifeste un individu dans ce qu'il verbalise. L'*experiencing* se mesure par l'échelle d'*experiencing* de Klein et al. (1969). L'échelle d'*experiencing* a été développée en vue d'évaluer le niveau d'*experiencing* du client par des juges, à partir d'enregistrements d'entrevues cliniques. Cette grille permet de situer l'*experiencing* à l'un de sept niveaux, selon une progression d'une référence à soi et à ses sentiments externe, limitée et superficielle, vers une expression plus personnelle, directe et spontanée. L'expression plus personnelle et plus directe à soi-même débute au niveau 4 de l'échelle et jette les premiers jalons nécessaires à l'*insight* qui se manifeste aux niveaux 5 et 6.

Les résultats de plusieurs recherches démontrent que l'*experiencing* est relié à l'exploration de soi et à l'*insight*, à l'ouverture à la thérapie et à la motivation pour celle-ci (Klein et al., 1986). Les résultats de Stalikas et Fitzpatrick (1995) indiquent que l'apparition des « bons moments » décrits par le client en thérapie est positivement reliée aux plus hauts niveaux d'*experiencing* du client et aux plus hauts niveaux de la force de ses sentiments.

Le niveau de l'*experiencing* du client peut être décelé dès la première entrevue et s'avérer déterminant pour la poursuite de la démarche thérapeutique. Lorsque le niveau de l'*experiencing* est faible, il préfigure un échec possible de la thérapie (Bachelor, Salamé, Legendre, Marceau et Morin, 1990). Au niveau le plus élevé, les émotions sont explorées, les ressentis sont suivis et deviennent des référents permettant de reformuler le problème et sa solution.

Plusieurs études portant sur la validité de l'*experiencing* sont résumées par Klein et al. (1986). Ces études démontrent que l'*experiencing* est positivement relié à diverses mesures de changement chez le client. Selon ces auteurs, les résultats de recherches confirment que l'*experiencing* reflète un processus d'implication productif relié à l'*insight*.

Hendricks et Cartwright (1978) ont développé le concept de *Dream Experiencing*, version modifiée de l'échelle d'*experiencing*, pour analyser des comptes rendus de rêves. Ils voulaient saisir comment les personnages du rêve expliquent les événements que les rêveurs expérimentent lors du rêve. Leurs résultats révèlent que le niveau d'*experiencing* peut varier dans un rêve, mais qu'un individu a tendance à maintenir un même niveau d'*experiencing* dans ses rêves. Les niveaux d'*experiencing* retrouvés dans cette recherche étaient peu élevés, car l'émotion était peu présente dans les rêves étudiés.

Par ailleurs, McMahon (1993) et Day (1976) ont illustré la présence de la dimension affective dans la production picturale du rêve et l'importance du ressenti dans cette projection.

La présente recherche se différencie de celle de Hendricks et Cartwright (1978), puisqu'elle s'intéresse au processus vécu par le rêveur éveillé lors de la production picturale des images de son rêve nocturne. Et, bien que le rêve et le dessin partagent une forme de représentation par images, le rêve est un produit psychique intérieur, accessible lors de sa verbalisation par le rêveur, tandis que le dessin est une activité extériorisée, directement observable par tout observateur. Allons voir de plus près comment évaluer la production picturale.

LES CARACTÉRISTIQUES DE LA PROJECTION PICTURALE

La revue de la documentation portant sur la représentation picturale du rêve confirme la richesse d'une telle exploitation des messages oniriques, mais ne donne accès à aucune grille d'analyse standardisée des dessins. Par ailleurs, il existe des tests de dessins (surtout d'enfants) dont les critères d'analyse ont pu être utilisés comme référence à la construction de l'un des outils de mesure de cette recherche, la Mesure des dessins du rêve.

Le dessin du rêve est une technique projective comparable au test de personnalité tel que le *House-Tree-Person* développé par Goode-nough (1926). Il peut se rapprocher du test du dessin des deux personnages de Osterrieth, Cambier, Gillard et Quertron (1976), qui reprennent l'épreuve de Machover ou celui du dessin de famille de Corman (1970), ou encore du test de Warttegg -Biedma (Biedma et d'Alfonso, 1980).

Le test de Warttegg -Biedma, selon la version Biedma et d'Alfonso (1980), permet de déterminer la valeur expressive et structurale de chaque dessin. Cette valeur s'établit à partir de l'évaluation de chacune des caractéristiques suivantes : la clarté, la dimension, l'emplacement et l'élaboration. Ce test convient mieux à cette recherche car il offre des bases opérationnelles précises, des critères de

mesure clairement définis et des résultats regroupés dans une grille de cotation bien structurée. De plus, les facteurs d'expression selon Biedma et d'Alfonso reprennent à peu près les mêmes caractéristiques que le niveau graphique et que le niveau des structures formelles de Corman (1970). En outre, Biedma et d'Alfonso indiquent que la majorité des facteurs qu'ils analysent dans les dessins peuvent être appliqués avec succès à des adultes et dans l'interprétation psychologique du dessin libre.

Malgré ses qualités indéniables, j'ai dû adapter le test de Wartegg - Biedma afin de permettre d'évaluer les dessins réalisés dans un tracé corporel. La mesure que j'ai développée s'appelle la Mesure des dessins du rêve. Celle-ci est une échelle à 5 niveaux, 1 indiquant le niveau le plus bas et 5 le plus élevé, qui permet à des juges de déterminer la valeur expressive et structurale de chaque dessin. Cette valeur s'établit à partir de l'évaluation de chacune des caractéristiques suivantes : la clarté, la dimension, l'emplacement et l'élaboration.

Dans les paragraphes qui suivent, j'expliciterai davantage l'objet de ma recherche.

OBJET DE MA RECHERCHE

Dans cette recherche, je m'intéresse au processus d'amplification du rêve par le biais du dessin, lors de l'expérimentation de la méthode proposée par Baylor (1995) : la projection picturale du rêve dans le tracé des contours du corps du rêveur. Je cherche à saisir comment le processus du dessin des images du rêve nocturne dans le tracé des contours du corps du rêveur, rend le rêve plus accessible à sa compréhension. Je suppose que le dessin du rêve encourage le rêveur à se centrer et à exprimer dans ses propos une forme quelconque d'approfondissement expérientiel.

Je cherche donc à identifier le processus d'une meilleure compréhension du rêve à travers les *insights* retrouvés par l'échelle d'*experiencing* dans les propos du rêveur-dessinateur. Ma recherche vise aussi à retrouver, par la mesure des dessins du rêve, cette meilleure compréhension du rêve à travers certaines manifestations structurales et expressives de la production picturale.

Dans la mesure où l'*experiencing* peut être le reflet d'*insights*, lors de l'amplification du rêve par son dessin, il est possible de postuler que le rêveur-dessinateur éveillé qui manifeste un haut niveau d'*experiencing* aura une meilleure compréhension de son rêve.

Ma recherche vise également à vérifier si les niveaux d'*experiencing* associés à l'*insight*, retrouvés dans les propos du rêveur-dessinateur,

correspondent à des dessins obtenant des cotes élevées pour leurs qualités structurales et expressives.

Je vous présente maintenant la méthode expérimentale que j'ai utilisée pour cette recherche. Mais, au préalable, je vous exposerai les hypothèses qui m'ont guidée dans mon travail.

HYPOTHÈSES DE RECHERCHE

H1. Le participant manifeste dans ses propos un niveau d'*experiencing* élevé, évalué au moyen de l'échelle d'*experiencing*, lorsqu'il accède à une meilleure compréhension de son rêve.

H2. Le participant manifeste dans ses dessins un niveau élevé des valeurs des caractéristiques structurales et expressives, évalué par la mesure des dessins du rêve, lorsqu'il accède à une représentation significative de son rêve.

H3. Il existe des interrelations positives significatives entre le niveau élevé d'*experiencing* et le niveau élevé des caractéristiques structurales et expressives des dessins du rêve.

MÉTHODE EXPÉRIMENTALE DE RECHERCHE

Cette recherche exploratoire utilise l'observation directe et systématique d'un cas unique, lors d'une expérimentation du dessin du rêve dans le tracé des contours du corps du rêveur. La participante est une femme. Un expérimentateur l'accompagne tout au long de la démarche.

Les données produites par cette expérimentation ont été recueillies par un technicien, sur une bande vidéo enregistrée dans une salle adjacente³. Quatre personnes ont été recrutées et entraînées à utiliser les échelles de mesure de cette recherche. Deux évaluateurs ont coté le niveau d'*experiencing* avec la Mesure d'*experiencing*, d'après le *verbatim* transcrit de la participante. Deux autres juges ont coté la valeur expressive et structurale de chaque dessin à partir du papier à dessin original avec la Mesure des dessins du rêve élaborée pour cette recherche.

Étudions maintenant les résultats obtenus par cette recherche. Pour ce faire, je reprends chacune de mes hypothèses de départ.

³ La totalité du contenu de cette expérimentation se trouve en annexe du mémoire de Gisèle Robert (1998 -A). Un extrait de ce contenu peut être consulté dans Robert (1998 -B). Une autre illustration de cette approche est disponible dans les résumés du colloque 1997 de l'Association Québécoise de Gestalt (Gérin-Lajoie, 1997).

RÉSULTATS OBTENUS ET INTERPRÉTATION

PREMIÈRE HYPOTHÈSE

La première hypothèse de recherche est confirmée puisque plusieurs cotes de la Mesure d'*experiencing* sont de niveaux 5 et 6, indiquant la présence d'*insights*. Ainsi, sa participation à la projection des images du rêve dans le tracé du corps a conduit la participante à produire un niveau d'*experiencing* élevé.

La participante le révèle dans ses propos et exprime alors des découvertes sur elle-même parce qu'elle est capable de regarder son histoire personnelle d'une nouvelle manière.

Les résultats de la Mesure d'*experiencing* prennent tout leur sens lorsqu'on considère que le niveau d'*experiencing* réfère, dans la théorie de Gendlin (1962), directement au processus dynamique par lequel l'*insight* se produit chez une personne.

Le concept d'*insight*, en tant que concept expérientiel, évolue à partir de ce que l'individu perçoit et symbolise ou conceptualise de lui-même, ce qui est étroitement lié au processus expérientiel du changement de la personnalité que propose Gendlin (1972) dans sa théorie de l'*experiencing*.

Il devient ainsi possible de penser que la projection des images du rêve dans le tracé du corps amène la participante à progresser vers une meilleure compréhension de son rêve et donc, d'elle-même. Ces résultats sont ainsi conformes à ce que prédisait le contexte théorique.

DEUXIÈME HYPOTHÈSE

La deuxième hypothèse de recherche est aussi confirmée puisque plusieurs dessins ont atteint des niveaux de plus de 2,5 sur l'échelle de la Mesure des dessins du rêve, indiquant la présence de dessins valorisés. Ainsi, sa participation à la projection des images du rêve dans le tracé du corps a conduit la participante à produire des dessins dont la clarté, la dimension, l'emplacement et l'élaboration ont reçu des valeurs élevées.

Les résultats de la Mesure des dessins du rêve expliquent probablement ce qui a été rapporté précédemment dans le cadre théorique, à propos des praticiens qui utilisent la projection picturale pour catalyser et amplifier les symboles du rêve vers une meilleure compréhension de celui-ci.

La projection des images du rêve dans le tracé de son corps amène donc la participante à progresser vers une meilleure compréhension de son rêve.

TROISIÈME HYPOTHÈSE

La troisième hypothèse stipulait qu'il y aurait des interrelations positives significatives entre les variables dépendantes de l'étude, soit le niveau d'*experiencing* et la valeur des dessins du rêve. Les résultats du test statistique sont venus confirmer cette hypothèse. Ces résultats aident donc à valider l'échelle de la Mesure des dessins du rêve comme instrument de mesure du dessin.

La revue de la documentation laisse supposer qu'il s'agit de la première étude à proposer une relation positive significative entre le niveau d'*experiencing* et la valeur attribuée au dessin. De ces deux variables, seul le niveau d'*experiencing* avait déjà fait l'objet de recherches. La proposition voulant qu'il y ait des interrelations positives significatives entre le niveau d'*experiencing* et la valeur attribuée au dessin est nouvelle.

Le contexte théorique de cette recherche soutenait la possibilité de retrouver des interrelations positives significatives entre ces variables dépendantes. En effet, les études citées précédemment ont relevé l'importance d'explorer de manière projective les symboles du rêve. Il est aussi plausible de penser qu'étant donné que l'*experiencing* réfère à la capacité d'être en contact avec soi, il pouvait être significativement en relation avec la projection des symboles oniriques personnels.

Le fait que Gendlin (1996) accorde beaucoup d'importance à la dimension somatique du processus d'*experiencing* étaye aussi cette hypothèse, puisque la projection des symboles oniriques dans le tracé des contours du corps réfère à un vécu corporel. Ce phénomène peut permettre de comprendre l'augmentation du niveau d'*experiencing* par l'expérience du dessin du rêve dans le tracé des contours du corps, comme le reflet d'une plus grande accessibilité corporelle.

INTERPRÉTATION GÉNÉRALE DES RÉSULTATS

Globalement, cette recherche a démontré que l'expérimentation de la projection des symboles du rêve dans le tracé des contours du corps s'accompagne de niveaux d'*experiencing* élevés chez la participante. Ainsi, des moments d'*insights* ont été repérés dans le processus de changement expérientiel par la Mesure d'*experiencing* et ont été corroborés par des valeurs élevées retrouvées en évaluant les caractéristiques des dessins du rêve, à l'aide de la Mesure des dessins du rêve. Il est donc possible de penser que la projection des images du rêve dans le tracé du corps conduit la participante à progresser vers une meilleure compréhension de son rêve et donc d'elle-même.

La Mesure d'*experiencing* et la Mesure des dessins du rêve sont des instruments qui mesurent ce que peut percevoir une personne chez une autre, c'est-à-dire des évaluations de perception de l'autre. La Mesure d'*experiencing* fournit une mesure qui réfère au processus tandis que la Mesure des dessins du rêve se prononce sur un résultat. Ainsi, il a été observé que, comparativement au dessin, un plus grand nombre de segments du *verbatim* cotaient à des niveaux supérieurs. Il est fort possible qu'un effet positif évident tel que l'*insight*, au niveau du processus, ne se manifeste pas dans une mesure statique d'aboutissement, comme le dessin.

Les résultats en provenance de la Mesure d'*experiencing* et de la Mesure des dessins du rêve laissent supposer une différence entre les deux types de données à l'étude. Widlöcher (1981) parle alors d'une écriture disjointe entre le *verbatim* et la reproduction picturale des symboles, ce qui indique l'importance de référer à des instruments de mesure distincts.

Par ailleurs, un facteur d'origine physique semble avoir joué un rôle déterminant dans la prise de conscience de la participante. En effet, une analyse qualitative des données laisse entendre que le ressenti somatique accompagnait le rythme de production des dessins et guidait la participante dans sa recherche de la localisation à donner aux dessins dans le tracé des contours de son corps. Le ressenti somatique constitue peut-être une composante importante de la capacité d'*insight*. Cette hypothèse mériterait sûrement d'être explorée.

Il semble donc que l'utilisation de la situation expérimentale du dessin du rêve ait fait ressortir l'importance du contexte créateur et du ressenti somatique, tout en mettant en relief le caractère dynamique du niveau d'*experiencing* et de son lien avec la mesure des dessins du rêve dans cette situation.

Il reste maintenant à connaître les facteurs qui favorisent une diminution de la capacité créatrice et du ressenti somatique. Le matériel phénoménologique, recueilli à l'occasion de l'expérimentation, suggérerait les hypothèses suivantes : le degré de confort psychologique, la capacité de révélation de soi, le degré de connaissance des personnes en interaction et la positivité de leur relation. Il faudrait donc accorder plus d'intérêt à l'expérience phénoménologique afin de mieux comprendre et saisir le phénomène de la projection personnelle à travers le dessin.

CONCLUSION

Lorsque j'ai rencontré mon directeur de recherche, George W. Baylor, j'ai été emballée par la méthode d'exploration du rêve qu'il me proposait

comme projet d'étude. Toutefois, pour arriver à mes fins, j'ai dû relever plusieurs défis. Traiter d'une méthode d'exploration du rêve reliant à la fois le dessin et la dimension corporelle n'est pas courant car aucun rapport de recherche n'existait sur le sujet.

Mon intérêt soutenu pour le travail du rêve, l'expression artistique et l'importance de la dimension corporelle m'a incitée à sortir des sentiers battus et à fouiller la littérature afin d'établir des liens encore inexistantes. C'est ainsi que j'ai pu découvrir, avec beaucoup de plaisir, une panoplie de recherches portant sur l'étude de processus thérapeutiques in vivo.

Depuis la réalisation de cette recherche, j'ai eu l'occasion d'expérimenter cette méthode d'exploration du rêve auprès de différentes personnes, dans le cadre d'ateliers offerts à des collègues gestaltistes ou auprès d'autres intervenants. De plus, certains de mes clients-es ont profité de cette approche dans leur démarche thérapeutique. À chaque fois, j'ai été étonnée par la puissance de l'outil et par l'ouverture des personnes qui l'ont utilisé. Je pense à ce jeune homme qui, par le biais du dessin dans le tracé des contours de son corps, a pu contacter l'ampleur du ravage de sa dernière chirurgie en tentant simplement de dessiner les images de son rêve qui traitait d'un tout autre sujet. Il y a aussi cette femme qui, en projetant de manière maladroite ses symboles sur le papier à dessin, a découvert l'impact inhibiteur d'une figure dominante de son adolescence, personnage qui n'était pourtant pas présent dans son rêve.

Les témoignages que j'ai reçus des participants-es à mes ateliers tout comme la rédaction de cet article me permettent de constater, quelques années plus tard, que cette recherche m'a beaucoup apporté. D'abord à titre personnel puisque je l'ai moi-même utilisée pour explorer mes rêves; puis, au niveau professionnel, car elle a permis d'intégrer à ma pratique un nouvel outil thérapeutique. En outre, elle m'a permis d'explorer plus à fond toute la richesse d'une approche multidimensionnelle abordant à la fois, la pensée, les émotions, le ressenti corporel, l'imaginaire et l'expression créatrice.

De plus, en tant que psychologue et chercheuse, je considère avoir acquis des balises théoriques inspirantes pour continuer ma réflexion sur la phénoménologie du processus thérapeutique pouvant servir de tremplin à la transformation de la personne.

J'espère que cet article vous donnera le goût d'expérimenter le dessin du rêve dans le tracé des contours du corps, d'abord pour vous-mêmes et, éventuellement, pour vos clients-es.

ABSTRACT

This article presents the theory and results of an experimental research on a new method of dreamwork concerning dream symbol's drawings and the body of the dreamer. The theory concept is of major interest because no other research exists on this subject. The research main goal is to find out if the experiencing level in the narration of the dreamer who draws his dreams symbols reflects his drawing's value as evaluated by judges. The research three hypothesis were confirmed.

RÉFÉRENCES

- BACHELOR, A., SALAMÉ, R., LEGENDRE, L., MARCEAU, G. et MORIN, D. (1990). L'effet du niveau d'experiencing du client et de l'aidant sur l'abandon d'un processus thérapeutique. *Revue canadienne des Sciences du comportement*, 22, 72 - 83.
- BAYLOR, G. W. (1995). *Working with dream body maps : A didactic and experiential workshop*. Manuscrit non publié.
- BAYLOR, G. W. et DESLAURIERS, D. (1987). *Le rêve : Sa nature, sa fonction et une méthode d'analyse*. Sainte-Foy: Presses de l'Université du Québec.
- BIEDMA, C. et D'ALFONSO, P. (1980). *Le langage du dessin : Test de Wartegg -Biedma* (2e éd.). Issy-Les-Moulineaux, Suisse : EAP Éditions scientifiques et psychologiques.
- CORBEIL, J. (1998). Gestalt et le corps. *Revue québécoise de Gestalt*. 2 (2), 40 - 58.
- CORMAN, L. (1970). *Le test du dessin de famille*. Paris : Presses universitaires de France.
- DAY, E. S. (1976). *A study of dreams and dreaming and the transformation of dream themes into drawings and paintings*. Thèse de doctorat non publiée. College Park, PA : The Pennsylvania State University.
- DOLL, M. (1986). The monster in children's dreams : Night alchemies. *Journal of Mental Imagery*, 10, 53 - 60.
- ELLIOTT, R. (1983). «That in your hands» A comprehensive process analysis of a significant event in psychotherapy. *Psychiatry*, 46, 113 - 129.
- ELLIOTT, R. (1984). A discovery-oriented approach to significant change events in psychotherapy: Interpersonal process recall and comprehensive analysis. In L. Rice et L. Greenberg (éds). *Patterns of change* (pp. 249 - 286). New York : The Guilford Press.
- GENDLIN, E. T. (1962). *Experiencing and the creation of meaning*. New York : Free Press of Glencoe.
- GENDLIN, E. T. (1972). *Une théorie du changement de la personnalité*. Montréal : Centre Interdisciplinaire de Montréal (ouvrage publié en 1964).
- GENDLIN, E. T. (1979). Experiential psychotherapy. In R. Corsini (éd.) *Current psychotherapies* (pp. 317 - 352). Itasca, IL : Peacock.
- GENDLIN, E. T. (1986). *Let your body interpret your dreams*. Wilmette, IL : Chiron.
- GENDLIN, E. T. (1996). *Focusing - oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York : The Guilford Press.

- GÉRIN-LAJOIE, M. (1997). Contacter le rêve par le corps : Atelier de Gisèle Robert. *Émergence*, Bulletin de l'Association québécoise de Gestalt, 8(2), 10 - 11.
- GOODENOUGH, F. L. (1926). *Measurement of intelligence by drawings*. New York : World Bk.
- GREENBERG, L. S. et PINSOFF, W. M. (1986). *The psychotherapeutic process : A research handbook*. New York : The Guilford Press.
- GREENBERG, L. S. et SAFRAN, J. D. (1987). *Emotion in psychotherapy : Affect, cognition, and the process of change*. New York : The Guilford Press.
- GREENE, T. A. (1979). C. G. Jung's theory of dreams. In B. B. Wolman (éd.). *Handbook of dreams : Research, Theories and Applications* (pp. 298 - 318). New York : Van Nostrand Reinhold.
- HAMEL, J. (1997). L'approche gestaltiste en thérapie par l'art. *Revue québécoise de Gestalt*, 2 (1), 130 - 142.
- HAMEL, J. (1993). *De l'autre côté du miroir, journal de croissance personnelle par le rêve et l'art*. Montréal : Le Jour.
- HENDRICKS, M. et CARTWRIGHT, R. D. (1978). Experiencing level in dreams : An individual difference variable. *Psychotherapy: Theory, research and practice*, 15, 292 - 198.
- HILL, C. E. (1996). Dream and therapy. *Psychotherapy Research*, 6, 1 - 15.
- KEPNER, J. (1998). *Le corps retrouvé, en psychothérapie*. Paris : RETZ (ouvrage original publié en 1993).
- KLEIN, M. H., MATHIEU, P. L., GENDLIN, E. T. et KIESLER, D. J. (1969). *The experiencing scale : A research and training manual*. Madison, WI : University of Wisconsin Extension Bureau of Audiovisual Instruction.
- KLEIN, M. H., MATHIEU-GOUGHLAN, P. L. et KIESLER, D. J. (1986). The experiencing scale. In L. S. Greenberg et W. M. Pinsoff (éds). *The psychotherapeutic process : A research handbook* (pp. 21 - 71). New York : The Guilford Press.
- MCMAHON, S. (1993). *Towards therapeutic understanding through dreams, art and poetry*. Mémoire de maîtrise non publié. Montréal : Université Concordia.
- MEYERHOFF, H. (1977). Art as therapy in a group setting : The stories of Batja and Rina. *American Journal of Art Therapy*, 16, 135 - 144.
- OSTERRIETH, P. A., CAMBIER, A., GILLARD, C. et QUERTON, A. (1976). *Les deux personnages : L'être humain dessiné par les garçons et les filles de 6 à 18 ans*. Paris : Presses universitaires de France.
- PERLS, F. S. (1972). *Rêves et existence en gestalt thérapie*. Paris : EPI.
- POLSTER, E. et M. (1983). *La Gestalt : Nouvelles perspectives théoriques et choix thérapeutiques et éducatifs*. Montréal : Le Jour (ouvrage original publié en 1973).
- ROBERT, G. (1998 -A). *Analyse des processus impliqués lors du dessin du rêve dans le tracé des contours du corps du rêveur*. Mémoire de maîtrise non publié. Montréal : Université de Montréal.
- ROBERT, G. (1998 -B). Dream body-mapping. In V. Mechner (éd.). *Healing journeys : the power of Rubenfeld Synergy* (pp. 53 - 56). Chappaqua, N Y: Omniquest Press.
- ROGERS, C. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed by the client-centered framework. In S. Koch (éd.). *A study of a science : Formulations of the person and the social context* (pp. 184 - 256). New York : Mc Graw-Hill.

STALIKAS, A. et FITZPATRICK, M. (1995). Client good moments : An intensive analysis of a single session. *Canadian Journal of Counselling/Revue canadienne de counselling*, 29, 160 - 174.

STATES, B. O. (1992). The meaning of dreams. *Dreaming*, 2, 249 - 262.

VAN DE CASTLE, R. L. (1994). *Our dreaming mind*. New York : Ballantine Books.

WICKES, F. G. (1938). *The inner world of man*. New York : Henry Holt and Company.

WIDLÖCHER, D. (1981). *L'interprétation des dessins d'enfants*. Bruxelles : Pierre Mardaga.

ZINKER, J. (1977). *Creative process in gestalt therapy*. New York : Brunner/Mazel.

Langue du cœur, langue du corps

Marité VILLENEUVE

RÉSUMÉ

L'auteure ne fera pas de résumé. L'auteure ne veut rien résumer. Elle ne veut rien rétrécir ou resserrer. Elle ne veut pas rapetisser, diminuer, amoindrir. Bomer ou limiter. L'auteure veut ouvrir. Elle veut faire éclater la langue. Elle veut la multiplication des mots et l'écriture miraculeuse. L'auteure veut vous parler de soin — celui de l'âme, celui des mots — et du plaisir de nommer la vie, la douleur et la joie, la blessure et la guérison, avec des mots cultivés dans les jardins du cœur.

LE DSM RÉINVENTÉ

Je me souviens, durant ma première année d'étude en psychologie, de la démonstration d'un cas de catatonie par un de nos professeurs, un psychiatre. La patiente, une femme, était exposée là, sous le regard d'une centaine d'étudiants, et le professeur de lui mettre les bras et les jambes dans toutes les positions pour montrer comment ça fait, une catatonique. Je suis sortie de l'amphithéâtre prise d'angoisse et de nausée, certaine que je ne pourrais jamais faire ce métier.

C'était en France, il y a trente ans. J'aimais la psychologie. J'étais allée vers cette carrière par besoin de me comprendre et de comprendre la vie. Mais les mots pour le dire étaient parfois durs et choquants, avec leur charge d'étiquette, avec leur regard porté de l'extérieur sur la douleur de vivre. Regard qui classe, énumère, sectionne, découpe, analyse sous de froides lumières pareilles à celles des salles d'opération. Des salles d'expertise. Ainsi m'apparurent à certains moments nos salles de classe. Les souffrants dont on parlait, il me semblait que je les portais tous en moi...

Panique anxieuse

L'univers est une grande toile d'araignée et je suis une mouche. Une mouche qui fait bzz pour tenter de s'en sortir. Une mouche qui fait bzz et qui vous tourne autour à cinq heures du matin. Une mouche qu'on chasse. Pourchassée, la mouche, elle cherche à s'enfuir et va se

cogner le nez (ou le museau ? à quoi ressemble la truffe d'une mouche ?) sur la fenêtre de la chambre.

C'est alors qu'elle entre en panique, lorsqu'elle voit ou sent — pressent — que ce qu'elle avait pris pour la liberté, le grand large, n'est en réalité qu'une illusion. Et elle tourne en rond contre le moustiquaire de la chambre. Elle est coïncée, la pauvre qui ne sait pas faire marche arrière ni chercher une autre issue. Entêtée, toquée, elle tourne en rond, bzz bzz. Affolée, attirée vers la lumière, mais empêchée. Elle se dit : il y a pourtant un ailleurs. Elle sait qu'il y a un ailleurs, elle le voit, de l'autre côté, inaccessible. Elle est prise dans un tourbillon de panique, entre l'ailleurs impossible et la main qui cherche maintenant à l'écraser. Le pouvoir.

Quand ce n'est pas ça, c'est le pot de miel dans lequel elle vient de tomber. Essayez donc de sortir vivant d'un pot de miel quand vous êtes une mouche. Essayez pour voir. Levez une patte engluée, la droite disons, pas si pire, si ce n'est que de l'autre côté, hanche gauche, ça s'enfonce davantage. Essayez alors de dégager les pattes de gauche, et voici l'aile qui s'y prend. Marée infernale. Délice trompeur. Les rêves de sucre ont parfois l'hypocrisie de la réalité, cousue de fils d'araignée.

Un autre jour, c'est la spirale de colle. Vous vous souvenez, ces grands serpentins de colle que l'on déroulait dans les cuisines de campagne, au-dessus des odeurs de salade fraîche et de lait caillé. On pouvait voir en quelques minutes une colonie de noirs volatiles venir s'étamper sur la spirale gluante. Et ça butinait, ça gazouillait comme des enfants dans une cour d'école, bzz bzz. Ça déployait toute l'énergie possible (combien d'énergie en calories dépense une mouche à la seconde pour se tirer d'un ruban de colle, élève Villeneuve répondez !), avant de crever, exténuées, morfondues. (« Des plans pour te morfondre », disait ma mère. Se morfondre, quel joli mot : fondre jusqu'à ce que mort s'ensuive ; prendre le mors aux dents et disparaître, fondue ; mordre le fond, aller au fond de la mort, au fort du monde, en son for intérieur, mordue). Et les mouches, en juillet, n'en finissaient pas de se morfondre sur leur serpentins piégés dans la cuisine de mon grand-père tandis que tante Berthe pourchassait les survivantes, les rusées, les fines mouches, avec une tapette souillée. Ça tombait comme des mouches sous les mains expertes de tante Berthe. Le meurtre qualifié, la guerre ouverte et les films en noir et blanc sur les camps de concentration. Après, on disait le chapelet en famille.

Bzz bzz. Dans la fenêtre de la chambre, une grosse mouche bleutée s'affole, cherche le chemin de la liberté. Il y a dans le moustiquaire un trou grand comme un dix cennes. L'enfant avance sa main

et la saisit entre ses deux petits doigts. Soigneusement, pour ne pas l'écraser. Elle la conduit vers la passe, lui indique le chemin de l'outre-monde, le monde au-delà de la maison.

Le nez rivé au moustiquaire, l'enfant respire. Complice. Elle vient de faire évader son premier rescapé. À présent, elle regarde l'univers à travers le grillage quadrillé.

Une odeur de foin coupé.

Le ronron de la tondeuse à gazon.

Oui, ce monde est une vaste prison.

Névrose obsessionnelle

Compter toutes les marches des escaliers. Éviter de passer sur les fentes du trottoir. Réciter trois *Je vous salue Marie* par jour...

Un deux trois, je m'en vais au bois, quatre cinq six, pour cueillir des cerises. Loup y es-tu ? Loup y est pas. Absent le loup. Parti travailler. Quand le loup y est pas, les enfants dansent. Un deux trois, je m'en vais au bois. Certains, devrais-je dire, dansent, d'autres pas. Je veux dire que d'autres cherchent leur pas, ne savent plus leur propre pas, à tant marcher derrière celui des autres. Surtout quand on vient la dernière. Y a tout un régiment devant. Devant derrière, droite gauche, devant derrière... Oui, c'est là qu'on est, derrière, à regarder par derrière soi, quand la vie va devant, voudrait y aller droite gauche. Droite, surtout, droite j'ai dit. Mais la vie va comme elle veut, toute croche de préférence. La vie a des préférences pour le croche, on dirait. Mais toi, tu dois pousser droit car un arbre mal parti, c'est très dur à redresser. Le dos droit, les mains propres, la prière avant d'aller au lit. Au lit, au boulot, au dodo, au métro, bijou caillou chou genou hibou joujou, un deux trois, un deux trois, une valse à mille temps...

Oui, elle en a mis du temps, la valse, à tourner dans ma tête. D'abord, défaire les choses trop carrées. Une valse, c'est rond, ça tourne et ça retourne, ni devant ni derrière, ça valse, c'est tout, et c'est doux. Ça vous emporte au pays des rêves, mais il faut d'abord défaire tous les carrés. Trois deux un, trois deux un, zéro partez ! Ni devant ni derrière, en haut de préférence, en bas c'est trop petit, trop étroit. Et puis il y a la mort en face. Le cimetière devant derrière.

Silence ! Le loup revient. À vos places, les enfants ! Vos places ? Quelle place ? Il dit toujours : « Une place pour chaque chose, chaque chose à sa place ». Mais la place des enfants, hein, où elle est ? Sous le lit ? Ne crie pas si fort, tu vas réveiller l'ogre, tomber dans sa soupe peut-être, un deux trois, c'est de la soupe aux pois. Un signe de croix devant derrière et la soupe est aspirée avec un bruit de vent du nord. La cuiller fait de grosses vagues et les pois crient au secours comme

des naufragés tombés en bas de leur chaloupe. Un jour, j'écrirai le périlleux voyage d'un petit pois de sa naissance jusqu'à sa mort. Il faudra dire tout cela. Y a trop d'angoisse dans le non-dit. Y a de l'angoisse entre chaque petit pois, entre les haricots du chapelet. Y a de l'angoisse qui s'échappe par les failles des litanies, je vous salue Marie et rien n'est dit. Et moi, je suis comme une éponge qui avale toutes les angoisses. Je fais de l'obésité existentielle, pourtant j'vous jure, j'mange quasiment rien. Je suis le fruit verveux de l'angoisse bénie, pardon Jésus Marie d'être aussi pleine de fautes; c'est pas des fautes d'orthographe, je vous assure, ce sont des fautes d'angoisse. L'angoisse est une grosse faute dans le livre de ma vie. Une grave erreur. On m'a mis de l'éponge à la place du cerveau et le cimetière en face de la maison, de l'éponge par-dedans, de la mort par-dehors. C'est pas ma faute, je m'accuse, un deux trois, vous écrirez cent fois nous n'irons plus au bois. Promis. Nous n'irons plus sur les chemins du bonheur. Nous resterons bien sagement à la maison à apprendre nos leçons par coeur, à mettre des devoirs à la place du coeur. À réciter des comptines et compter les marches d'escalier. Surtout ne pas piler sur les fentes du trottoir, contourner les grilles d'égouts, ne pas passer sous une échelle, la mère Michelle y a perdu son chat... Mais heureusement il y a la valse — même si l'on doit y mettre mille temps — la valse, pour défaire le trop carré des choses.

Trouble d'adaptation

Le père a rapporté du bureau une vieille machine à écrire qu'il a déposée sur la table de travail. À côté de la machine, il a mis un cahier vert : c'est la méthode pour écrire. Une fillette de dix ans s'approche, fascinée.

D'abord, il faut apprendre comment poser les doigts. Il y a une touche pour chaque doigt. Le « f » et le « j » pour les index. Le « e » et le « i » pour les majeurs. Et ainsi de suite. Il suffit ensuite de pratiquer. iiiiiiiiii eeeeeeeeee. Le cahier vert, il est gentil. C'est comme un professeur qui serait patient. Le cahier vert ne dit jamais : tu as fait une erreur. Non, le cahier vert dit seulement : quand tu as terminé l'exercice, tourne la page, il y a un autre exercice et ensuite un autre, jusqu'à la fin. Bientôt tu sauras écrire. Et tu écriras vite : tant de mots à la minute. C'est ça, surtout, qu'il te faut pratiquer. La vitesse. Car un jour, tu auras un patron qui te commandera d'écrire à toute allure la lettre qu'il aura composée. Toi, tu fais tap tap. Tu es un petit ordinateur à tétons, c'est tout. Toi, tu n'as pas besoin de penser. Tu n'as qu'à écrire vite, plus vite, c'est tout. Eux, ils pensent et toi, tu tapes. Tap tap tap tap. Avez-vous un autre exercice, s'il vous plaît, merci, voyez, je souris en tapant.

Ailleurs. Plus tard. Une jeune femme est assise devant une Remington électrique et elle la regarde, muette, close. Personne ne lui dicte un texte. Elle attend un texte qui sortira de sa tête à elle, un texte qui n'a jamais été pensé avant, jamais dicté. En dictée, pourtant, elle était bonne. Excellente. Une bonne élève. Elle n'en peut plus d'être une bonne élève, une bonne personne. Elle voudrait n'être rien. N'être que ce qu'elle est. Devant une petite machine, elle s'abandonne à la jubilation d'écrire. Et les mots s'impriment devant elle, insolites et insolents, juteux, indécents, rebelles. Les mots sortent du corset où on les a comprimés pendant tant d'années. Gros et ronds, gloussant comme des guimauves dégainées. Ah! le plaisir d'une langue pas équarrie. Des mots sauvages et bruts. Des mots à cacher. Pour elle toute seule. Comme un plaisir solitaire coupable. Car quand tu regardes la machine à pitons et que tu te décides à la mettre en marche « off-on », c'est comme si tu osais ouvrir le bouton du plaisir et t'as la culpabilité qui te remonte comme le vieux péché solitaire. Solitaire et coupable. As-tu déjà entendu une fille écrire ainsi, hein ? Réponds. Un gars peut-être, et encore. La poésie, les fleurs, les petits oiseaux, les beaux mots pour endormir les enfants, passe toujours. Pourvu que ça soit joli, que ça rime avec poli. La vie est belle, les gens sont beaux, le monde est fin. « Plutôt la fin du monde, rouspète la fille, fini ce monde. » As-tu seulement un monde, fille ? Pour avoir un monde, il faut penser. Et toi, tout ce que tu as appris, c'est à faire tap tap sur une machine. Plus vite, plus vite encore. Tap tap tap tap tap tap tap tap tap. Combien de mots à la minute, déjà ? Bien, très bien. Ensuite, tu iras faire cuire des oeufs trois minutes, tu prendras les minutes de l'assemblée, tu regarderas les minutes défilé sur ta montre, le temps court si vite, les courses à faire, le marché, le lavage. Tap tap tap tap tap tap...

Elle a enfreint la loi qui dit : « Tais-toi ». Elle a ouvert le bouton de la machine à plaisir et accueille le défilé des pensées déchaînées. De l'autre côté de la fenêtre, là-bas, une fillette de dix ans la regarde. Sagement. Silencieusement. C'est cet insupportable silence entre elles deux, lourd comme les montagnes, épais comme le brouillard, c'est cet insupportable silence entre elles deux qu'il fallait déverrouiller. Et même si la parole devait d'abord passer par ces crachats d'encre, ces obus de mots, et bien soit, que fusent les mots et qu'exhulte la joie !

Trouble d'identité

Être témoin du destin des autres, un poids bien lourd à porter. J'aurais voulu n'être rien. Qu'un petit moi qui sort timide d'un petit pot de grès, rouge le pot. Une petite plante verte ou bien une fleur sur le bord de la route, un pissenlit, comme dit mon ami Fred. Moi, je

préfère la capucine, petit moi d'accord, mais fière tout de même; capucine c'est déjà mieux que pissenlit, bien que petit. Et puis ça rappelle les moniales et leur chant grégorien. Ça fait aussi penser à capuccino; ça fait cuisine, odeur de café, rayon de soleil. C'est bien féminin, tout ça. Un rêve qui m'a été volé. On m'a arrachée de la cuisine, de la soupe Lipton et des casseroles. «Ôte-toi de là, ma fille. Cuisine égale malheur, fais des études».

Je n'aime pas m'éloigner des maisons. Je préfère me tenir dans l'arrondissement des cuisines, dans le septième arrondissement des choses. En vérité, je vous le dis : le coeur des labyrinthes est une vaste cuisine au carrelage brillant, aux fenêtres ensoleillées, et sur le rebord desquelles poussent des fleurs dans des petits pots de grès rouge. Et ça sent le café! Voilà ce qu'on trouve au coeur des labyrinthes. De grands fours alchimiques au fond desquels cuisent des gâteaux marbrés au chocolat. Et ça sent bon-on-on! J'ai passé ma vie à parler de transformation. J'ai cherché les secrets de la transmutation. Dans des fioles de verre de différents formats, au creux de froides éprouvettes, j'ai aligné ma science, pendant qu'ailleurs les gâteaux répandaient leur odeur d'amour au quotidien.

Bêtises! Tu ne dis que des bêtises! Et de là à les écrire, il n'y a qu'un pas que je franchirai. Je le dis en tapant du pied, je le franchirai. J'écrirai toutes les bêtises qui tournent sur le phonographe usé de mes pensées. Insouciantes. Ça veut dire sans soucis. Ça veut dire sans mémoire. J'ai la mémoire effacée des trop pleins bien éduqués, trouée comme la voûte du ciel la nuit. Trous d'étoiles par lesquels fuit la lumière éternelle. Trous de chameau de chas d'aiguille. En vérité, vous ne fuirez point par là à moins de redevenir comme de petits enfants. Ça veut dire : sans mémoire. Est-ce si important? Se rappeler qu'hier était hier. Qu'ici ou là — de préférence là — est mort un général. C'était en dix-huit-cent tranquille. Le savoir ou ne pas le savoir. *To know or not to know. That's the question.* Répondez. Élève Villeneuve, répondez. L'élève n'a rien à répondre, effondrée sous le choc de s'entendre ainsi appeler par son nom, le nom-du-père et du fils et du Saint-Esprit. Élève Villeneuve est restée toute la nuit éveillée à regarder la lumière se faufiler par les trous du ciel. Son âme avec s'y est glissée. Élève Villeneuve, avez-vous quelque chose à déclarer pour votre défense? Elle est pétrifiée et la terreur la rapetisse jusqu'à passer par le chas de l'histoire.

Bienheureux les faibles, est-il écrit. On s'est trompé sur mon identité. Je ne suis peut-être pas dans la bonne incarnation, pense-t-elle. Elle se le dit, se le répète. Tous les destins de ces êtres entremêlés au mien, c'en est trop. *L'enfer, c'est les autres*, il savait ce qu'il disait, le gars qui a écrit ça. Qui a écrit ça? Élève Villeneuve, répondez!

Mais l'élève n'entend pas. Elle a fermé les portes, toutes les portes, et de une, et de deux, et des autres. Elle marche le long d'interminables corridors et ce n'est pas la folie. Angles droits. Du septième arrondissement jusqu'au coeur. Et là : une cuisine au carrelage rutilant et des petits fours alchimiques à l'odeur de chocolat. Sur le rebord de la fenêtre, une capucine. Quelque part, le kyrié.

Schizoïdie

Le soleil me pâlit un peu plus chaque jour
 la source s'est tarie à crier ton Absence
 et je me noie
 dans ce grand trou qu'on nomme l'âme
 des mots sans corps pleurent sur une scène vide
 une salle sans personne
 je n'y suis pas non plus
 marionnette aux ficelles cassées
 fantôme évadé de l'opéra
 à vouloir suivre ton Ombre j'ai perdu le sens de l'orientation
 je ne sais plus si la terre tourne
 ou si elle *s'ouvre comme un fruit sans noyau*
 kaléidoscope de mots et d'images
 inutiles et sans but
 miroir de mon âme
 morcelée.

Paranoïa

À l'origine du mot : *para*, à côté et *noïa*, esprit. L'esprit en dehors du corps. À côté. L'esprit s'est enfui, a pris ses jambes à son cou sous la terreur de vivre.

L'esprit a perdu son chemin, ne sait plus comment revenir dans le corps, ou ne veut pas, faute de trop de peurs à vivre. L'esprit surveille. De loin. De haut. L'esprit veille sur le corps. Il faut bien que quelqu'un veille sur soi lorsque les anges ne font plus leur boulot. Font la grève, les anges gardiens. Se promènent sur la grève. Ou ailleurs.

Para-noya. Le mot est joli, quand même. On dirait que quelqu'un s'est noyé. À côté. Juste à côté, mais personne ne l'a vu. Il agitait les bras hors de l'eau. Il criait au secours mais on n'a pas entendu. Alors il a coulé. Un Titanic sans personne à bord. Depuis, le corps se promène sans personne à bord, on dirait. L'esprit n'est pas là. C'est la terreur qui fait ça. Toujours.

L'esprit s'est égaré. Ne sait plus le chemin du retour. Ne veut plus le trouver peut-être. L'esprit flotte au-dehors avec les autres esprits

veilleurs, allumeurs de réverbères toujours éteints. L'esprit passe son temps à tenter de rallumer des réverbères qui sans cesse s'éteignent, soufflés par un vent qui s'en moque. Allume, éteint. C'est un job à plein temps pour l'esprit. Il faudrait se mettre à plusieurs, tous en rond, et souffler sur le corps pour tenir la flamme allumée, tel un phare qui indiquerait à l'esprit le chemin du retour sur la mer des brouillards. Mais le corps ne veut pas. Il croit que les vents sont mauvais. Le corps a peur du vent, surtout celui qui vient des autres. Alors l'esprit s'éloigne plus loin encore. Dans une errance sans repos.

Un jour, j'ai pris le corps d'une personne, comme ça, et je l'ai secoué, secoué, comme un vieux tapis que l'on bat pour en chasser les poussières, comme un arbre à l'automne dont on veut faire tomber les dernières feuilles mortes. C'était pour faire tomber les peurs et déguerpir les fantômes. Alors j'ai vu les réverbères des yeux s'allumer. Des myriades d'étoiles commencèrent à sourire. L'esprit revenait de loin, entraînant dans sa course des galaxies, des aurores boréales, des années lumière d'existence à rebours. L'esprit rentrait chez-soi. Était d'accord pour revenir à la maison. *E.T. revenir maison.* E.T. avoir fait long voyage. E.T. rentrer dans la maison du corps. La vieille maison abandonnée, délabrée.

On s'est mis ensemble pour tout reconstruire. *Métanoïa*. Métamorphose. Transformation. Il fallait solidifier les fondations. Chasser les chauves-souris et les mulots. Balayer tout partout. Épousseter. Jeter les vieux prélaris aux rebuts. Remplacer les carreaux brisés. Décaper. Puis on commença à décorer. Mettre de la peinture sur les bois lambrissés, des rideaux aux fenêtres. Accrocher des tableaux sur les murs, des toiles vivantes aux couleurs de fleurs des champs. Ne manquaient plus que des enfants qui riaient.

« Ça viendra. Ça viendra, lui disais-je. Bientôt les enfants viendront courrir dans tes prés. » Dehors il y avait des pommiers. « Viens voir, lui dis-je, tes vergers sont en fleurs. »

LA MAGIE DES MOTS

J'aime les mots. Tous les mots. J'aime jouer avec eux, les modifier, les maquiller, les associer, les décortiquer comme une noix pour voir ce qu'ils renferment, les couper, les dissocier et les remettre ensemble, leur trouver des familles, des cousins, des semblables et des différents.

J'aime cueillir les lettres une par une pour en faire des bouquets et mettre les mots ensemble pour oser des poèmes.

J'aime les ouvrir comme un pomme et les épépiner en prenant du bout des doigts chaque lettre, puis les jeter au loin dans une terre fertile pour voir quels mots nouveaux surgiront du hasard.

J'aime brasser toutes les lettres et les lancer sur une table comme des dés, les tourner et les retourner, voir les mots qu'on peut faire avec ces mêmes lettres. C'est la magie des mots. Quelques lettres lancées en l'air et un arc-en-ciel apparaît.

Ah! Le plaisir de partir en orbite pour explorer les planètes et les galaxies que chaque mot renferme, les satellites qui tournent autour, tous ces petits mondes (ou vastes mondes) qui grouillent dans ses silences et ses trous noirs; tous ses non dits, ses potentiels et ses germes, ses virus et ses poussières, poussières d'étoiles, explosifs et matières en fusion. Bref, avec un seul mot, recréer tout le langage...

Tenez, par exemple, le mot *thérapie*... Saviez-vous qu'à partir des sept petites lettres contenues dans ce seul mot-là on peut en fabriquer pas moins d'une cinquantaine d'autres? Ainsi, dans *thérapie* sommeillent les mots *perte*, *étape* et *tare*. *Apte* y est aussi, de même que *retapé*. Je m'émerveille d'y rencontrer le *taire*. Et j'entends la *harpe*, cette musique qui vient de l'âme. Mais attention, on y rencontre parfois la *harpie*, ce monstre mythique à tête de femme et corps d'oiseau. Tout un chemin pour apprendre à *être*... Pour rallumer l'*âtre*... Mais on peut également, en thérapie, *triper* ou faire le *pitre*, suivre le *hit* à la mode du moment. Ou s'y *tapir* comme un *rat*... Tout est possible. Et faire la *part* dans tout cela, ne serait-il pas une question... d'*art*!

Cette passion pour les mots a commencé dans mon enfance, plus précisément à l'heure de la soupe. Vous vous souvenez, cette bonne soupe aux nouilles Alphabet qui nous permettait d'écrire au fond de la cuiller avant de l'avalier. Ça s'est continué plus tard, dans les interminables parties de scrabble avec mon père. Et c'est encore ainsi aujourd'hui. Dans les moments d'ennui, dans les temps longs, les temps d'attente, les salles d'attente, comme il y en a qui jouent à la patience et d'autres qui font des mots croisés, des mots mystères, moi je cherche le mystère des mots, j'essaie de découvrir leurs messages cachés. C'est le côté positif de mon caractère compulsif-obsessionnel (pour définition, voir DSM). Ah, bienheureuse névrose! Mais venez donc plutôt jouer avec moi...

Vaincre ses peurs

J'avais une conférence à donner et je n'aimais pas le titre que l'on me proposait : « Vaincre ses peurs ».

D'abord, je n'aime pas le mot *peur*, ce « p » du début que l'on émet comme on dit « pouah ! » ; ce mot qui *pue* comme l'indique son anagramme, *puer*, qui court les rues, que l'on prononce à toutes les heures, en *pure* perte. Et quel est donc ce *preu* à qui il manque un « x », la noble croix du chevalier ? Ce trop *repu*, ce trop plein, qui a trop *eu*, quand on le sait, c'est dans le vide et le vain que le sens apparaît. Le *vain* ? tiens tiens...

Prenant alors ma baguette magique, je fis éclater le mot *vaincre*. Ce fut une explosion de puissance. Les lettres se mirent à danser devant mes yeux. Le mot se décomposait et se recomposait dans une myriade d'autres mots contenus dans celui-là seul : *vaincre* !

Et pour commencer, le plus fort, le mot *vie* se détacha fulgurant sur la piste de danse que je venais d'ouvrir. Suivi du mot *vin*, joyeux comme un bon cru, pour justement la célébrer cette vie. Avec les mots *écrin* et *nacre*, me rappelant combien vivre est précieux. Puis, le mot *crin* me projeta en avant sur un cheval fugueux. Et voici le mot *crâne* qui me donne du front. Le mot *vrai*, j'en suis *ravie*. Et puis, oh superbe ! le mot *créai* conjugué à la première personne : je *créai* ma propre *vie*. Et le mot *ivre* pour ajouter : je la boirai jusqu'à la lie.

Et voilà-t-il pas que je retrouve dans le mot *vaincre*, le mot *cri*. Le cri du nouveau-né. Le cri de colère, le cri de révolte, celui qui fait de soi un être humain...

Il y a au fond de la peur, un grand *cri* à sortir, un grand cri d'humanité : le cri du prisonnier qui s'évade, le cri du coq à l'aube pour annoncer la journée qui commence, la vie qui s'éveille, le cri des amants dans la nuit. Tout ce qui vit crie, et chante, et bouge, et parle, et va et fonce. Tout ce qui souffre crie. Tout ce qui se bat crie. Tout ce qui jouit crie. Il y a d'abord ce cri à dénouer et la parole à libérer.

Voilà donc ce que le titre de cette conférence voulait me révéler : vaincre ses peurs, crier sa vie !

Ressources

Tu m'as souvent demandé le chemin pour accéder à tes ressources. Aujourd'hui, je te dis : viens avec moi. Remontons le *cours* du mot, allons jusqu'à la *source*. Allons décortiquer le mot *ressources*. Regarde bien, regarde-le ce mot, tu trouveras le chemin...

Vois-tu ? Oui, tu vois, bien sûr, le mot *source* contenu dans *ressources*. Regarde bien, regarde encore. Tu verras le mot *crue* et tu verras le mot *cours*. Il y a au cœur de toi la source qui court en permanence. J'ai dit : au cœur de toi... Vois, même le *cœur* est vivant dans *ressources*. Mets ton cœur à l'ouvrage. Prends le *soc*, *creuse* la terre, n'aies pas peur de *suer*. Oui, tu vois, tous ces mots y sont.

Les mots dorment, les mots attendent, telle la terre, telle l'argile, tes mains de potier, tes mains de créateur. La terre est là; la forme, ce sont tes mains d'artisan qui la découvriront. Regarde : vois l'*ocre* dans *ressources*, l'ocre de la terre, ce matériau que tu portes en toi. Regarde encore, jouons avec le mot : on y trouvera la *cosse*, cette enveloppe qui renferme le grain. Ouvre-là, prends le grain, plante-le, vois-le croître et multiplier. Te voici devenu *bossu*. Tu es riche. Le *sucre* coule sur ta langue. Ta parole est miel que l'on *suce* et savoure. Continue le jeu : *erre* et *ose*. *Serre* et *use*. Voilà la *cure*: c'est *créer*!

À présent, tu sais jouer. Joue maintenant le jeu de ton *potentiel*... Tu as tout de suite trouvé le *pot*. Ah! tu ris, c'est facile. Tu vois la *pointe* et tu vois l'*épi* qui se dresse vers le ciel. Tu ris, tu me dis : je vois le mot *loin* et je vois le mot *lion*. Je suis fort et sauvage. Je me sens sans limites. Et pourtant, c'est vrai, je vois le mot *petit* dans *potentiel*. Et je vois *toi*, et *tien*, et *poli*, tout ça pour que je n'oublie pas que tu existes aussi. Et je vois le mot *peine* pour me rappeler la rudesse du chemin. Mais il y a le mot *pont* aussi, me disant que la route n'est jamais finie, qu'au bout il y a encore un pont et un autre pour rejoindre l'infini. Ah! regarde, regarde, je le vois : il y a le mot *étoile* dans *potentiel* et il y a même le *pôle*. Comme c'est beau toutes ces *teintes* sur ma *toile*! On dirait l'arc-en-ciel, entends-tu comme ça rime avec *potentiel*?

C'est la fête des mots. Voici que les sons dansent avec les lettres... J'entends le *cor* de la *ressource*... Je vois et j'entends... Serais-je en train de devenir?

Aider

Un jour que je ne savais plus ce que *aider* voulait dire, j'ai crié : « Sésame, ouvre-toi! » et le mot s'est ouvert.

Dans *aider*, il y a *dire* et *dira*. Il dira, je dirai, les mots qu'il faut pour vous toucher.

Il y a le mot *ride* et le mot *raide* aussi. La pente de la vie est parfois raide et l'on se sent glisser vers le bas. C'est là que l'on appelle à l'aide, quelqu'un d'un peu *ridé* de préférence pour signifier toute la maturité nécessaire à l'aidant. Mais qui est celui qui descend? C'est l'aidé habituellement. L'aidant, lui aussi, est parfois sur la corde raide. Comme je l'étais ce jour-là. Et comme l'aidé aussi qui craint d'avancer, de faire un faux pas, et hop! il se retrouve par terre. Aider, c'est apprendre à l'autre à devenir funambule. Il faut d'abord l'avoir appris au préalable. Il faut avoir appris à tomber aussi, ça fait partie du métier.

Dans *aider*, il y a encore le mot *rade*. Le dictionnaire dit : « Grand bassin naturel ou artificiel avec libre issue vers la mer, où les bâtiments trouvent de bons mouillages ». *Aider*, c'est offrir à l'autre ce grand bassin pour le repos, c'est être ce lieu de repos, provisoire, avec libre issue vers la mer, toujours l'issue est là, toujours, ouverte sur le large.

De *l'air!* et voici que je découvre le mot *air* dans *aider*. Cette *aire* entre nous qui te permet de respirer, cette distance nécessaire dans laquelle tu puises ton souffle et te prépare à l'envoi, aux grands espaces.

Il y a peut-être aussi un *air* de flûte ou un *air* de musique. Un rythme qui nous berce. Une voix qui accompagne. Un son qui rassure. Un *air* d'aller, trop vite ou pas assez parfois, nous cheminons, de préférence au même diapason.

Il y a le mot *radié*, pour enrayer les peurs et les entraves. Mais *radié* parle aussi de rayons, de centre, soleil intérieur, énergie déployant ses faisceaux.

Enfin, tout petit, le plus petit des mots puisqu'il n'a que deux lettres, si petit mais si grand à la fois, si bon à entendre et si bon à produire, le mot *ri*, j'ai *ri*, tu as *ri*, nous avons *ri*. Peut-on aider sans rire ? Sans apprendre à rire ? De soi, des autres, de la vie... Et dans ce temps qui s'étale entre nous, dans cette *aire* de repos, cet *air* d'aller, il y a parfois ce rire qui fuse, complice, coquin, ce rire qui renverse, qui désamorçe et nous renvoie à l'autre face des choses, la comédie derrière le drame, le clown au-dedans de soi, le magicien, le funambule. Le rire, si timide soit-il, ouvre un pan de rideau sur nos cirques intérieurs.

Folie

Tu as voulu sortir de la *file* et faire *fi* de la *loi*
On t'a mis à l'écart
Sur ton *île* éclatée, tu vas à la dérive
Buvant la *lie* de l'amertume
Du *fiel* au fond de l'âme et des *fiotes* sur le *foie*
Tu cherches le *fil* pour sortir du labyrinthe
Et revenir jusqu'à toi
Un homme te parle de *foi*
De lumière au bout du tunnel
« Non, dis-tu
Je ne me *fie* plus qu'à moi »
Mais à l'ombre d'un grand *if*
Souffle un vent de liberté

C'est *fou*, dis-tu.

F-O-U? Voyons ça de plus près... Couche le « F », tu trouveras la clef (π) pour sortir du tunnel (O). Te voici dehors. Deux routes s'ouvrent devant toi (U) pour signifier : tu as le choix !

Dépression

Je sonde l'*onde*
noire à *pisser* de *désespoir*
 le *désir* s'est pris dans la *poisse*
 la *ronde* des *pions* *épris* de *pression*
 se *presse* derrière mon *dos* *ridé*
 dois-je me *pendre*, *dire* ou bien *nier*
 au bout du *pire* : *riens*
 par chaque *pore* la *poire* s'*essore*
 et moi je *sors*
 de ma *prison*

Dans les *prés* se *dessine* l'*espoir*
né de la *soie*, *né* de la *rose*
né du *désir* qui *ose*
 une *ode* s'*élève* dans le *soir*
 un tapis de *perse* se *dépose*
serein je *dors*
 voici les *dons*
 voici l'*or*

Mûrir

Et pourquoi *mûrir* est-il si proche de *mourir* ?

De mot à mort

De *mot* à *mort*, il n'y a qu'un « r » qui les sépare, un simple petit « r », un air, une voix...

Je devais avoir huit ans quand, pour la première fois, j'ai su que je n'avais pas de voix. Du moins, c'est ce qu'elle a dit, la sœur de solfège, quand elle m'a fait chanter la gamme. Elle a prononcé le verdict devant moi, même pas à moi. C'est vers mon professeur qu'elle s'est retournée pour décréter avec mépris : « Elle n'a pas de voix celle-là ». J'étais barrée à tout jamais, privée de voix ; muette je devins et muette je restai. La voix qui s'étouffe, qui s'*éteint*, barrons l'« r » de ce dernier mot et voici la vie qui s'*éteint*. Sans air pour vivre, pour respirer, pour chanter.

J'ai mis tant d'années à déterrer ma parole. Et si à présent j'allais chanter ? Si j'ajoutais l'air à la parole, si j'ajoutais l'« r » au *mot*, ne serait-ce pas... ma *mort* ?

Enfreindre la loi qui interdisait la voix, construire un opéra dans la jungle, creuser des tunnels à la recherche d'air, son air, son « r » volé, aimer les « r » que l'on roule et les routes où l'on erre, chercher sa note et la trouver à l'île de Ré.

Écrire, c'est commencer à chanter.

Le big Bang

Un jour, mettant son poing sur la table, Dieu éclata d'un rire tonitruant et toutes les nouilles de la soupe volèrent en éclat. L'alphabet se répandit alors dans le monde... C'est depuis ce temps que les femmes et les hommes ont reçu comme tâche de rassembler les lettres pour inventer des mots et mettre en récit leur histoire.

SOIGNER L'ÂME, SOIGNER LA LANGUE

Être thérapeute, c'est être un peu **Colombo**. Une personne se présente avec un problème à résoudre et, tel un détective, on commence à chercher à travers les détails de son récit — ce dédale d'anecdotes, d'images, de sentiments et de réflexions —, comment elle en est arrivée là. Pourquoi les anciens mécanismes d'adaptation ne marchent plus ou pourquoi — si tel est le cas — ils n'ont jamais très bien marché. Pour les fins du diagnostic, répertorier les symptômes; chaque indice est suspect. Quel récit s'est-elle construite à partir des événements de son histoire. Quelles sont ses valeurs et le sens accordé à sa vie? Tout a de l'importance. Car pour changer, il faut créer du neuf. Mais pour se défaire du vieux et de l'usé, il faut d'abord en faire l'inventaire. Et surtout, surtout, il faut suivre la piste sur laquelle nous met le symptôme qui dérange, la souffrance qui amène à consulter. Car ce sont eux, le symptôme, la souffrance, qui vont nous conduire jusqu'à l'âme, jusqu'à l'être. De quoi cet être a-t-il besoin? Pourquoi prend-il ce chemin pour se dire? Pourquoi s'exprime-t-il par ces maux? Il faut trouver les mots qui vont sur ces maux.

Être thérapeute, certains jours, c'est être aussi **Colombine** au milieu de la *Comedia del arte*. Quand les mots ont perdu toute chair, usés par les modes ou les conventions; quand le discours est si codifié que l'on n'arrive plus à avoir accès à du libre, du spontané, alors il faut mettre les mots de côté. Se centrer sur le corps, la posture, le non-dit, sur ce qui se déroule là, en dehors des mots. Cet arrêt de la respiration, cette tension dans la nuque, ce sourire qui ne va pas avec le discours. Jouer les personnages intérieurs, utiliser les rêves, dessiner. Se déplacer dans la pièce. Explorer divers matériaux. Inventer des situations. Jouer des scènes de la pièce de théâtre qui se déroule dans la vie de cette personne. Trouver de

nouvelles répliques pour remplacer celles devenues inappropriées ou douloureuses. Théâtre magique. Rideau sur la vie!

Et parfois, ni Colombo ni Colombine, mais **colombe**... Colombe tout simplement. Dépouillée, attentive. Colombe de silence et de paix. Quand la souffrance est si criante, quand la détresse se révèle dans toute son intensité, alors il n'y a plus rien à dire ni rien à faire, mais seulement être. Être là. Écouter. Accueillir. Dans ces moments de recueillement, on pourrait sentir les ailes d'une colombe au-dessus de la pièce et, tissant l'espace entre les deux présences, des petites langues de feu, invisibles. Car ce silence-là est verbe et lumière. Parole accomplie. Et ce silence-là est aussi prière. État de grâce...

Magique

«*Oh!*, s'exclame-t-elle un bon matin en désignant la plante derrière mon dos. *Elle s'est ouverte, il y a des fleurs dedans!*». La plante se trouve derrière mon fauteuil, à environ trois mètres du sien. Nous nous voyons depuis plusieurs mois déjà. Je souris. La plante est en tissu synthétique. Il y a toujours eu des fleurs dedans.

Dramatique

Cette façon qu'il a de commencer toutes ses phrases en soulignant mon nom, *madame Villeneuve je vais vous dire, madame Villeneuve j'aurais une autre question...* Ce *madame Villeneuve* me fait étrange ainsi prononcé au téléphone. Le reste de la phrase est énoncé plus bas, presque à mi-voix, pour forcer l'attention de l'auditeur. Comme si ce qui allait suivre était d'une envergure nationale, une espèce de secret d'état. Comme si ma réponse, un oui ou un non, une opinion, allait changer la suite du monde.

J'ai été au sommet du monde pendant près de quatre minutes, là où se jouent les choses de très haute importance.

Onirique

Au téléphone. La voix est lointaine, très claire. Une voix qui a traversé *la nuit des âmes*. Une voix semblable à celles qui nous arrivent parfois en rêve. Elle demande si je travaille avec les gens qui ont le cancer. Elle dit qu'elle est sur la voie de la guérison mais qu'elle a encore besoin d'un peu d'aide pour revenir de la mort. Pour revenir d'un aussi long voyage...

Juste avant notre première entrevue : une petite souris couchée sur le trottoir à l'entrée de mon bureau. Morte.

Sans commentaire

Elle a un cadeau pour moi ce matin mais avant de me l'offrir elle insiste. *Il ne faut surtout pas faire d'interprétation. AUCUNE*. Elle dit

qu'il n'y a pas d'interprétation à faire. Que l'interprétation tuerait toute la beauté du geste. *C'est promis ? Sa voix tremble. Elle craint que je ne transgresse l'interdit. Le sien. Elle ouvre la boîte. Elle voulait seulement m'offrir des roses. Seulement ça ! ÇA-VEUT-RIEN-DIRE-D'AUTRE-SEULEMENT-ÇA !*

J'ai ravalé la formule toute prête à bondir comme un animal sauvage hors de sa caverne, restée coïncée dans ma gorge comme un bonbon avalé de travers.

D'une insoutenable légèreté

La violence du père, le départ de la mère quand elle était petite, l'abandon à elle-même, le suicide d'une sœur et puis celui du grand-père, le cancer d'une amie... tout cela défile en moins d'une heure sur un ton d'une insoutenable légèreté. Sur le ton de : hier j'ai magasiné chez Eaton's j'ai acheté deux paires de souliers j'ai vu une jolie robe mon mari et moi partons pour la Floride demain je ne suis pas heureuse et comment se fait-il que je ne sois pas heureuse docteur avez-vous des réponses ? *Heu ? combien dites-vous que ça coûte faire une thérapie ? Ah bon ! mais c'est bien trop cher pour mes moyens !*

Elle a seulement perdu le poids des mots, le prix des choses.

Héroïque

On devient très sophistiqué quand on a fait plusieurs thérapies et qu'on en possède tout le jargon. Elle se sent minable, étouffée, incapable de vivre, comme dans une prison. Elle ne réalise pas que son enfermement lui vient de l'épaisseur de ses croyances... *Normalement avec tout le travail que j'ai fait sur moi-même, je devrais être capable de lui dire... je ne devrais plus être aussi ceci... comment se fait-il que je sois encore tellement cela...* Ce qu'elle n'a pas encore fait, c'est le deuil d'une santé parfaite, d'un moi héroïque capable de vaincre toutes ses peurs et d'affronter toutes les situations, le deuil d'une communication parfaite, de ses attentes qu'*un jour elle-et-les-autres-et-tout-ça finira bien par changer, n'est-ce pas écrit dans les livres ?* Deuil de sa quête de divinité pour accueillir le petit enfant tout nu dans l'étable, finalement incarné.

Chronique

« Je viens vous voir parce que ça va très mal ces temps-ci... une sorte de *dépression récurrente* qui remonte de loin... Je n'en suis pas à ma première thérapie, mais je ne suis jamais venue à bout des *idées paranoïdes* qui m'assaillent dans les périodes de crise... c'est que voyez-vous j'ai un *surmoi* très *persécuteur*... Je ne veux pas dire que tout va mal, non... surtout depuis que j'ai rencontré mon ami... J'arrive même à me sentir parfois un *bon objet* alors qu'auparavant

je jouais toujours le rôle de *mauvais sein*... Il faut vous dire que toute ma vie j'ai été un *objet réparateur*... en effet, je suis psychologue... et encore là, voyez-vous, ces temps-ci je travaille plus que je ne devrais... Je n'arrive pas à m'empêcher de retomber dans ces *compulsions de répétition*... Mon père était *workaholic*, voilà d'où je tiens mon *caractère obsessionnel-compulsif*... enfin, je voudrais bien arriver à travailler moins sans le vivre comme une terrible *castration*... Oui, c'est ça le pire, voyez-vous, quand je prends des vacances, c'est comme si chaque fois j'y laissais un morceau de moi-même... Cette *persona*, vous savez, je la porte depuis si longtemps... si longtemps... »

Diagnostic : « psyrrhose » de la langue.

Recommandation : cure verbale, nettoyage du verbe.

Poétique

Quand elle fait une erreur, le plancher s'ouvre sous ses pieds. Elle dit : *le plancher s'ouvre, ça y est, je sens que je glisse par en-dessous*. Je la vois. Elle glisse. Elle voudrait que je la retienne. Que s'est-il passé aujourd'hui, je demande ? *Aujourd'hui, la photocopie était croche... quand j'ai vu le travail imprimé, le plancher s'est ouvert... le patron est passé... je ne devrais pas dire cela... ai-je le droit de dire cela... ai-je le droit de dire quelque chose... le plancher glisse, ça y est, je glisse...* Je la regarde : les yeux font le tour de la pièce, un lièvre traqué. Au-dedans, la bête se ratatine, cherche une issue. *Je n'aime pas les portes fermées*, dit-elle. Elle se mord la lèvre. *Je n'aurais pas dû dire cela, ai-je le droit de dire cela...* La lèvre frémit, le menton tremble. Le lièvre se tapit. Une petite fille s'est tue un jour, une petite fille s'est tuée. La femme devant moi a trente-cinq, trente-huit ans peut-être. *Il y a quelque chose dont je voudrais parler aujourd'hui, reprend-elle, mais je ne sais pas si j'ai le droit... si j'en parle, je sens que je vais glisser par en-dessous, il ne faut pas, c'était dans l'autobus.. quelqu'un est monté, il a dit c'est un autobus de fous... il y a des jours comme ça où je prends mal les choses... la photocopie... l'autobus... là, c'est bien, c'est dit, je n'ai pas glissé... Je veux me démêler sur ce que j'ai le droit et pas le droit de dire... c'est bon de se démêler... juste ça, me démêler...*

Quand je suis sortie du bureau, la nuit était froide et piquante. Dans le firmament, des milliers de petites étoiles taquinaient l'infini. L'air était bon. J'ai glissé dans la nuit...

SURTOUT NE PAS CONCLURE...

...laisser la page ouverte et l'écriture poursuivre sa trajectoire dans la nuit...

Parole en friche. Laisser les mots fleurir.

Poussières d'étoiles tombées dans les terreaux du coeur.

ABSTRACT

The author will not make an abstract. The author does not want to summarize. She does not want to shrink or constrict anything. She does not want to shorten, to lessen, to weaken. To mark out or to bound. The writer wants to open. She wants to shatter language. She wants multiplication of words and miraculous writing. The author will speak of care – that of the soul, that of words – and of the delight of naming life, pain and joy, wound and healing, with words grown in the garden of the heart.

RÉFÉRENCES

L'auteure ne peut citer de textes en particulier. L'auteure remercie tous ceux et celles — nombreux — qui ont contribué à étancher sa soif de connaissance avec des mots qui ont laissé dans son corps des traces de vivants. Ils sont thérapeutes, formateurs, écrivains, poètes. Mais ce sont aussi ses clients et clientes, par leur façon belle et unique de nommer leurs blessures et de dépeindre leur monde. C'est à ces derniers qu'elle dédie ce texte.

Résumé de lecture

HEALING TASKS : Psychothérapie with Adult Survivors of Childhood Abuse

Louise DUBUC

Cet ouvrage présente un nouveau modèle de traitement des individus abusés sexuellement ou victimes d'autres traumatismes infantiles. Il offre au clinicien des outils pour le guider dans son plan de traitement qui est souvent très complexe. Le modèle proposé par James Kepner se base sur des étapes de guérison et des tâches spécifiques reliées à chacune d'elles. Ces tâches influencent le rythme et le type de travail thérapeutique à choisir

L'auteur est un psychothérapeute gestaltiste et un survivant d'abus sexuels vécus dans son enfance. Son modèle a donc été conçu à partir des concepts de la gestalt-thérapie et de son expérience personnelle. Il s'intéresse d'abord et avant tout au processus de guérison dans lequel peut s'inscrire –ou pas – l'émergence des souvenirs. Selon lui, il n'a pas de réponses faciles ni de moyens magiques qui peuvent rendre le processus plus court et plus simple : « le traitement est aussi court que possible. Les survivants ont besoin d'un contexte relationnel continu, progressif pour réapprendre à vivre ».

L'approche de James Kepner tente de diminuer les difficultés et les souffrances en minimisant le traumatisme lui-même. Les méthodes abréactives largement répandues dans le traitement des traumatismes viennent accroître l'anxiété chez le survivant, alimenter des pensées suicidaires et le placer en situation de détresse encore plus grande.

Les victimes de situations traumatiques souffrent du fait que l'évolution naturelle de leur croissance ait été compromise au détriment de leur intégrité psychologique et non parce qu'ils sont malades. Le traumatisme d'abus sexuels qu'ils ont vécu, a affecté leurs capacités d'attachement (Bowlby,69 ; Winnicott,60,88), d'apprentissage, d'assimilation et de différenciation (Piaget,62). C'est ainsi que pour l'auteur, la

guérison devient un processus de rétablissement du cycle naturel de la croissance.

Au début du processus de guérison, la tâche centrale consiste à développer le soutien qui est à la base de tout attachement. Sans le soutien de son environnement, l'enfant ne peut établir de lien de confiance ni développer de sentiments de sécurité. Il n'est donc pas en mesure d'établir de contact réel. Si le lien thérapeutique n'offre pas le soutien nécessaire, le survivant est replongé dans un contexte d'abus qui le confronte sans cesse à un isolement accablant et paralysant. Cette étape est cruciale et elle exige parfois beaucoup de temps, de travail et de patience.

À la seconde étape du processus de guérison, l'emphase est mise sur le développement des fonctions du moi qui n'ont pu atteindre leur maturité. Ces fonctions du moi sont les moyens avec lesquels l'individu gère son expérience personnelle et ses interactions avec autrui. Typiquement, les survivants ont eu peu de place pour leurs propres expériences et leurs fonctions du moi sont demeurées rigides. Alors, si rien n'est modifié dans le rapport de ce dernier avec sa situation archaïque, le contexte abusif se perpétue.

La troisième étape du processus de guérison consiste à rétablir le lien de l'organisme avec l'environnement par le biais de dialogues, de tâches expressives, de mises en scène thérapeutiques, aussi bien que par des actions à poser dans la vie réelle. Le survivant était un enfant quand les abus sont survenus et il avait très peu de pouvoir ou de capacités pour protéger son intégrité, alors une grande partie du contexte abusif a été intériorisée. De plus, il était incapable de s'enfuir, de repousser ou d'arrêter ce qui se produisait malgré son inconfort, il était donc obligé de diriger ses impulsions dans d'autres directions que sur son environnement. Généralement, les survivants les retournent contre eux-mêmes (rétroflexion), ils deviennent frigides, coupables, auto-punitifs et excessivement méfiants. S'ils ont grandi dans un environnement blâmant et humiliant, ils se sentent honteux et sans valeur. Et si le secret était imposé comme norme, ils deviennent silencieux, renfermés et pleins de dénis.

Le survivant qui se retrouve confronté à l'entière réalité de son histoire, doit apprendre à faire le deuil de toutes ses pertes qui l'ont fait souffrir : son enfance, l'image idéalisée de ses parents, la lutte pour sa survie, etc.

La dernière phase du processus de guérison traite de la réorganisation du champ global, soit la personne et son environnement. Notre sens de l'identité ne s'est pas développé de façon isolée, il est tributaire de notre environnement, de notre être entier (connu et inconnu)

et de notre contexte de vie – passé, présent et futur. James Kepner utilise le terme « reconsolidation » pour rendre compte du processus répétitif par lequel l'individu se solidifie et réorganise son expérience. Pour le survivant, la reconsolidation implique initialement une redéfinition de sa vie et de sa personne. Dans la foulée de sa croissance et de son développement actuel, il doit trouver progressivement une signification plus complexe et plus différenciée de la place à donner à ses expériences traumatisantes. C'est ainsi que les nouveaux souvenirs l'obligent à se définir autrement ; il peut donc devenir une personne différente par l'apprentissage de nouvelles habiletés et capacités, transformer ses relations, sa vie familiale, ses interactions autant que lui-même.

Guérir des abus n'est pas un processus linéaire. C'est en visitant et revisitant les dénouements complexes de son histoire personnelle que le survivant développe une plus grande maîtrise de sa réalité. À chaque niveau de la spirale, il court des risques intolérables. À chaque passage, une réorganisation de son champ lui procure de nouvelles capacités qui sont intégrées et assimilées ; l'ancien traumatisme est transformé et un nouveau self émerge en concordance avec son environnement.

James Kepner consacre le dernier chapitre de son ouvrage au travail sur le corps. Le traumatisme est fondamentalement l'abus du self corporel et souvent, le survivant est coupé de l'expérience, des fonctions vitales de son corps. Être en contact avec son corps, dans le présent, peut faire émerger des souvenirs du traumatisme, du déni et provoquer la mise à distance des sensations, des émotions et des actions qui y sont reliées. Le travail sur le corps demande beaucoup de délicatesse, de pratique et d'apprentissage. Les caractéristiques de la personne, le lien thérapeutique, la phase de guérison et d'autres facteurs détermineront ce que nous pouvons faire. La guérison du self corporel est, elle aussi, un processus développemental et le travail doit être approprié à la phase particulière du développement où la personne est rendue.

J'ai lu avec beaucoup d'intérêt cet ouvrage. Il m'a permis de voir plus grand que le traumatisme lui-même. Je peux ainsi soutenir davantage l'être humain assis devant moi et lui donner, quand cela s'impose, les outils nécessaires à sa croissance.

RÉFÉRENCE

KEPNER, James I. *HEALING TASKS : Psychotherapy with Adult Survivors of Childhood Abuse*. Jossey-Bass Inc. Gestalt Institute of Cleveland Publication, 1995. 312 pages

NOTES BIOGRAPHIQUES

Gaétane **BOURDAGES**, M. Ps.

Gaétane Bourdages est psychologue clinicienne en pratique privée; elle offre des services de psychothérapie, de formation et de supervision. Elle est diplômée du **Centre d'Intervention Gestaltiste**. Elle a participé pendant trois ans aux Séminaires de troisième cycle du CIG sur la psychothérapie gestaltiste des relations d'objet.

Janine **CORBEIL**, L.Ps.

Janine Corbeil est psychologue clinicienne et diplômée du **Gestalt Institute of Cleveland**. Elle est la fondatrice du **Centre de croissance et d'humanisme appliqué** et formatrice invitée de plusieurs instituts de formation au Québec et à l'étranger. Elle est l'une des pionnières de la Gestalt tant au Québec qu'en Europe francophone.

Diane **DULUDE**, M.A. Ps.

Diane Dulude est psychologue clinicienne depuis 1982. Elle pratique en cabinet privé auprès des enfants, des parents et d'adultes aux prises avec des problèmes d'attachement, de dépression ou de perte. Elle a créé des groupes d'estime de soi pour enfants et plus tard, pour femmes. Elle offre des conférences sur ce thème. Elle est diplômée en **Gestalt du CIG**. Elle a participé à la **création de l'Association québécoise de Gestalt**. Elle a coordonné la publication de deux numéros de la Revue québécoise de gestalt.

Jean **LEAHEY**, Ph.D.

Jean Leahey est professeur de counseling et d'orientation à l'Université Laval et psychologue clinicien. Il s'intéresse aux perspectives humanistes et existentielles sur le développement de la personne et sur l'intervention psychothérapique visant à le faciliter. Sa participation à plusieurs sessions offertes par le **Gestalt Institute of Cleveland** et par le **Esalen Institute** lui a permis de connaître l'approche gestaltiste.

Gisèle **ROBERT**, M. Sc.

Gisèle Robert est psychologue clinicienne et exerce la psychothérapie en pratique privée à Montréal et dans les Laurentides. Après avoir enseigné de nombreuses années aux niveaux collégial et universitaire, elle offre maintenant de la formation auprès d'organismes publics et parapublics. Elle détient une maîtrise en Psychologie et une maîtrise en Communication axée sur les relations interpersonnelles. Elle est diplômée du **Centre Québécois de Gestalt** (1982) et du **Rubinfeld Center de New York** (1991). Elle a suivi une formation d'approche jungienne du rêve.

Marité **VILLENEUVE**, M. Ps.

Marité Villeneuve publie pour la quatrième fois dans la *Revue québécoise de Gestalt*. Elle a exercé la profession de psychologue pendant vingt ans. Formée également en création littéraire, elle a développé une approche de l'écriture comme outil de création de soi. Elle anime des ateliers, enseigne et écrit. Elle est l'auteure de deux ouvrages : *Les Pleurantes, De la blessure originelle à la création*, un récit publié en 1998 ; ainsi qu'un recueil de poésie, *Pays d'épaule et de mousse*, Écrits des Hautes-Terres, automne 2000. Le présent article constitue la première partie d'un manuscrit en préparation.

Gordon **WHEELER**, Ph.D.

Gordon Wheeler est un psychologue en pratique privée au Massachusetts. Il travaille avec des enfants, des adultes, des familles, des groupes et des programmes scolaires. Il a fait son entraînement en **Gestalt à l'Institut de Cleveland**; il fait partie du groupe des professeurs à cet institut et est éditeur en chef de GIC Press (qui publie conjointement avec Jossey-Bass / MacMillan). Il enseigne aux États-Unis et en Europe. Il a publié les livres suivants : *Gestalt Reconsidered : A new Approach to Contact and Resistances* (Gardner Press) et *On Intimate Ground : A Gestalt Approach to Working with Couples* (Jossey-Bass, co-édité avec Stéphanie Backman).



Association Québécoise Gestalt

4376, rue St. -Hubert
Montréal, P.Q., Canada
H2J 2W8
(514) 523 - 5202

QU'EST-CE QUE L'AQG?

Fondée en 1988, l'Association Québécoise de Gestalt (AQG) est un organisme professionnel, sans but lucratif, dont les membres se réfèrent au champ de pratique de l'intervention gestaltiste.

Buts : Développer et promouvoir la théorie et la pratique de l'intervention gestaltiste. Être un lieu de rencontre, de ressourcement et de consolidation professionnelle. Promouvoir des services de qualité au public.

Objectifs : Regrouper en un lieu d'appartenance les personnes qui travaillent professionnellement dans la perspective de l'intervention gestaltiste. Favoriser le développement actuel et futur de la théorie et de la recherche en Gestalt. Mettre en commun les expériences et les réflexions issues de la pratique professionnelle des membres. Encourager le perfectionnement des membres. Situer la perspective gestaltiste dans le champ des diverses approches théoriques et pratiques de la personnalité. Etablir des liens, sur les plans national et international, avec les autres associations professionnelles de Gestalt.

Moyens : Publication d'une revue professionnelle annuellement. Publication d'un bulletin pour les membres 2 à 3 fois par année. Causeries préparées par des collègues, lors du partage d'un repas, 6 à 8 fois par année. Centre de documentation pour les membres regroupant des écrits sur la Gestalt : livres, revues québécoises et étrangères. Colloque annuel. Journées de formation spéciales données par un membre sénior de la communauté internationale. Répertoire des membres diffusé à travers la province. Conférence-bénéfice. Activités sociales.

Je désire devenir membre de l'Association Québécoise de Gestalt

NOM : _____

ADRESSE : _____

TÉLÉPHONE : _____

Pour informations, s'adresser au 523-5202

**SOMMAIRE
DU NUMÉRO PRÉCÉDENT**

La Revue québécoise de GESTALT

Volume 3, 1999

MOT DE LA PRÉSIDENTE DE L'AQG
ÉDITORIAL

GESTALT-CONSULTATION

Lucie MANDEVILLE

LA NÉGLIGENCE FAMILIALE.

Quelques rapports entre la figure et le fond

Jean-Pierre GAGNIER

« IL Y A QUELQU'UN ? »

Jean-Marie ROBINE

CARAGANA OU LE MÉTIER DE THÉRAPEUTE :

un héritage, une histoire de vie

Marité VILLENEUVE

OBJETS ... DE SOUVENIR

François CHANEL

À PROPOS DES NIVEAUX ET DES PHASES

Frank-M. STAEMMLER (traduction de Marie-Claude Denis)

RÉSUMÉS DE LECTURE

NOTES BIOGRAPHIQUES

Je désire recevoir la Revue québécoise de Gestalt :

Vol 2, no1 () Vol 2, no 2 () Vol 3 () Vol 4 ()

NOM : _____ Membre _____ (25 \$)

ADRESSE : _____ Non-Membre _____ (30 \$)

_____ Institution _____ (40 \$)

TÉLÉPHONE : _____ (résidence) _____ (travail)

Frais de poste en sus : 2 \$ / volume

Nombre d'exemplaires : Vol 2, no 1 _____ Vol 2, no 2 _____ Vol 3 _____ Vol 4 _____

Chèque à l'ordre de l'AQG (Association Québécoise de Gestalt) TOTAL : _____



Henriette Blais, M.Ps.
Suzanne Blais, M.Ps.
Lise Bougard, M.Ps.

SERVICE DE PSYCHOTHÉRAPIE individuelle et conjugale

Pour adultes, adolescents, personnes âgées et couples

Problématiques :

Troubles de l'humeur, anxieux, somatoformes, de l'adaptation
Malaises et maladies physiques, handicaps
Deuil, séparation, passages de vie
Condition féminine, croissance personnelle
Troubles de la personnalité

Intervention de courte et de longue durée

SERVICES DE SUPERVISION CLINIQUE

LIEUX DE TRAVAIL :

620 rue Notre-Dame, Saint-Lambert, J4P 2L1

H. BLAIS

St-Lambert : (450) 671 • 6457
Laval-Ahuntsic : (450) 668 • 1003

S. BLAIS

St-Lambert : (450) 667 • 3223
Laval : (450) 667 • 3223

L. BOUGARD

St-Lambert : (450) 671 • 6457



Norbert Fournier
P S Y C H O L O G U E

Individus ■ Couples ■ Supervision
Ateliers mensuels ■ PAE

Tél.:(450)446-6463 Télésapleur:(450)928-3535

Beloil

365, boul. Laurier
J3G 4T2

Montréal

56, boul. St-Joseph O.
H2T 2P4



Centre
d'Intervention
Gestaltiste

*Formation à la psychothérapie gestaltiste et
à la psychothérapie gestaltiste des relations d'objets
Supervision didactique et clinique, individuelle ou en groupe
Psychothérapie individuelle*

Stages de perfectionnement à Montréal, à Québec et en Europe

Avec Gilles Delisle

- *Séminaire théorico-clinique*
- *Les enjeux de confiance des personnalités pathologiques. Hiver 2001*
- *Formation internationale intensive à la PGRO en été*
- *Séminaires en Europe sur la PGRO*
- *Deux sessions sur - la Gestalt et le corps - avec Janine Corbeil*
- *Une session avec Joseph Zinker et Janine Corbeil en février 2001*
- *Mise au point au PGRO avec Lise Girard*

Les Troubles de la personnalité
3^e éd.

GILLES DELISLE, Ph.D
Paru en 1991
aux Éditions du Reflet.
La phénoménologie clinique
des troubles de la personnalité.
Le traitement.
220 pages • 32 \$



La relation d'objet en Gestalt thérapie
GILLES DELISLE, Ph.D
Paru en 1998
aux Éditions du Reflet.
Une analyse gestaltiste de la pathodynamique des troubles de la personnalité.
Études de cas.
410 pages • 45 \$.

5285 boul. Décarie, bureau 300 - H3W 3C2 • (514) 481 - 4134 (téléphone et télécopie)
Site web : [HTTP://pages.infinit.net/gestalt](http://pages.infinit.net/gestalt) • Courriel : cigestalt@videotron.ca

Georges-Henri Arenstein, M.Ps

Psychologue

Psychothérapie individuelle et de groupe
à Montréal et à Saint-Jean.
Gestalt, rebirth, zoothérapie.

(450) 346-2577

CENTRE

DE CONSULTATION

ET DE FORMATION

EN GESTALT

5147 Clanranald
Montréal, H3X 2S5
(514) 486 • 3360

■ **Programme de formation
professionnelle
en gestalt et en
thérapie familiale**

DIRECTRICE

Susan Saros, *M. Sc.*
en Gestalt depuis 1969

MONITRICES

Joy Le Page, *T.S.*,
thérapie familiale
Niki Saros, *M.A. Psychologie*

■ **Supervision**

■ **Psychothérapie**

*Individu, couple, famille
et groupe*

**GROUPE DE SUPERVISION CLINIQUE
GROUPE DE SUPERVISION DIDACTIQUE**

**PSYCHOTHÉRAPIE GESTALTISTE
DES RELATIONS D'OBJET**

Animé par : **François Chanel**, M.A., psychologue
Informations : (514) 272 2021

Agnès Trempe, M.A., psychologue
Informations : (514) 288 2082 #2

CRITÈRES DE SÉLECTION ET DE CORRECTION D'UN ARTICLE

PROVENANCE DE L'ARTICLE : Tout article écrit en français et qui s'inscrit dans le cadre de la mission de la revue est éligible à paraître dans la revue, qu'il vienne du Québec ou d'ailleurs. La qualité de l'article est le critère premier. En outre, le comité de rédaction jugera de sa pertinence en fonction de l'ensemble du numéro à publier. Afin de s'assurer que la revue reflète la spécificité gestaltiste québécoise, chaque numéro sera majoritairement écrit par des auteurs d'ici.

PERTINENCE DE L'ARTICLE : L'article doit demeurer en lien avec le contexte gestaltiste et **respecter la mission de la revue**. Un article présentant une critique de la Gestalt doit être conçu de manière à favoriser l'avancement de cette orientation en psychothérapie. Un article qui traite d'une autre théorie que la Gestalt doit le faire dans l'optique d'un rapprochement avec la théorie gestaltiste.

RIGUEUR DE L'ARTICLE : L'auteur doit étayer ce qu'il ou elle avance et approfondir son propos, qu'il s'agisse d'une étude de cas, d'un rapport de recherche, d'un essai, etc... La revue ayant pour mission de favoriser la réflexion sur la pratique et la théorie gestaltiste, il apparaît important que le vocabulaire employé demeure aussi gestaltiste que possible.

CLARTÉ DU TEXTE : L'article doit être écrit dans un style clair et intelligible, prenant pour acquis que le lecteur connaît les concepts gestaltistes. Par exemple, on évitera de longues descriptions du cycle d'«awareness», des fonctions de contact ou d'autres concepts de base.

CORRECTION DES ARTICLES : Les articles sont lus et évalués de façon anonyme par au moins deux lecteurs. La correction du français sera faite si nécessaire. Ces corrections respecteront le style personnel des auteurs.

PRÉSENTATION DE L'ARTICLE : Les textes doivent être soumis en français et respecter les normes usuelles des présentations scientifiques. L'auteur(e) remet **quatre exemplaires** dactylographiés. L'article ne devrait pas dépasser 20 pages manuscrites (8000 mots) à double interlignes. Il doit être accompagné d'un résumé d'environ 100 mots, rédigé en français et en anglais. La page couverture et le résumé doivent mentionner le titre de l'article mais non pas le nom de l'auteur. Les références doivent respecter les règles de l'American Psychological Association. Une fois l'article accepté, l'auteur reçoit les modifications suggérées. Par la suite, il remet **deux copies** (triple interlignes) de son texte corrigé avec une disquette Macintosh. L'article doit être envoyé à l'attention de la coordonnatrice de la Revue québécoise de Gestalt à l'adresse de l'AQG.