

Approche philosophique du travail

(Extraits de l'écrit de certification finale - septembre 2016)

La puissance des processus créateurs et l'accompagnement de la gestalt-thérapie

Mon approche d'accompagnement en gestalt-thérapie s'appuie sur l'expérience des processus créateurs par l'art que j'explore depuis de nombreuses années : pétrissage de l'argile à travers le souffle, peinture, mouvement et danse. Au regard de mon expérience, les médiations artistiques ouvrent, amplifient et renforcent les processus observables. L'art a depuis toujours été une aide puissante pour confronter et libérer les processus de vie. Pour ma part, j'ai connu très tôt, la puissance de l'acte consistant à poser sur le papier et dans l'argile ce qui est au dedans de soi, sans mots ou trop lourd à porter. J'ai toujours aimé faire et accompagner ce mouvement.

Aussi bien dans la formation médiation-artistique et gestalt-thérapie, que dans mes autres activités en Gestalt-thérapie (séances individuelles ou travail en groupe) je travaille à partir de la théorisation de la Gestalt-thérapie : la notion de figure et de fond, la théorie du self, auxquelles j'ajoute l'observation approfondie de ce qui se passe (la phénoménologie à la frontière-contact). Cela m'a alors permis de trouver un axe, une colonne vertébrale pour me déployer plus sûrement dans ces processus, les miens comme ceux que j'accompagne. L'expression artistique me sert alors de support pour installer le processus thérapeutique « qui *consiste à intégrer les parties dissociées de la personnalité afin de rétablir le soi, le self* » (Perls, 1973, p79).

C'est toujours, pour moi, une grande satisfaction que de voir éclore les formes, la matière, mais surtout les êtres humains qui viennent travailler et que j'observe comme j'observerai une œuvre d'Art en train de se créer. Mon attitude est de soutenir l'expression du mouvement, surtout quand je suis confrontée entre autres à la puissance des résistances, à la résurgence d'événements enfouis et oubliés de l'enfance, à l'anxiété profonde, à la colère rentrée et non exprimée, la tristesse, le découragement, et parfois la culpabilité de se sentir vivant.

Je suis disponible, dans une relation consciente avec la personne, me laissant surprendre par ce qui arrive, ce qu'il ou elle va créer avec moi dans la relation ou sur les murs de l'atelier. En tant que gestalt-thérapeute travaillant avec les médiations artistiques, tantôt je fais partie du fond, du support qui permet de mettre en lumière la relation que la personne vit ou répare avec l'objet créé, tantôt, ce sont les peintures créées qui servent de fond nourrissant le dialogue entre la personne et moi. Je me sens comme une sage-femme qui soutient l'évolution de l'expérience naissante tout en la laissant être la plus spontanée et naturelle possible. Les différentes formes de dialogue permettent de clarifier ce qui se vit dans l'instant

La signification de ce qui est créé se révèle parfois rapidement. Parfois, aussi, le sens viendra beaucoup plus lentement et demandera du temps pour émerger. Les images ont souvent besoin d'être apprivoisées et ensuite assimilées par la personne qui les crée.

Se joue dans le travail une véritable danse entre fond et figures et le vécu avec l'argile entre en résonance avec l'acte de peindre. J'observe les mouvements à l'œuvre, comment tout naît du corps qui est à la fois le fond et l'appui pour les émergences. Dans l'atelier, par exemple, il s'agit de peindre debout, les pieds au sol, en face à face avec son œuvre, ce qui rend permanente l'interaction entre le corps et les tracés qui peuvent ensuite servir de partition pour des improvisations co-crées par le mouvement dansé. De plusieurs manières, les paysages intérieurs du corps entrent en résonance avec les mouvements, les rythmes et les couleurs. Le corps devient alors une figure habitée qui s'exprime, se libère et s'affirme dans un vécu puissant et révélateur de sens. Je me sens faire partie de ce fond sur lequel le client va s'appuyer pour oser projeter le monde interne qui l'habite. Comme le dit Joseph C. Zinker : « *Créer c'est célébrer sa propre grandeur, son sentiment de pouvoir rendre tout possible. L'acte créateur, c'est la célébration de la vie.* » page 1 J Zinker.

J'ai conçu mon atelier comme un laboratoire. C'est une grande pièce où les murs sont recouverts de papier kraft pour recevoir les créations. (concept Arno Stern). Entrer dans l'atelier est une invitation à entrer en soi et contacter sa présence. Cet espace est contenant avec des parois comme pourrait l'être une matrice. Lorsque le travail dans l'atelier est accompli, un nouveau cycle peut s'amorcer parfois, dans un environnement nouveau. Le champ organisme/environnement est modifié, ce qui permet un mouvement différent du corps en relation avec la nature, le studio de danse, les autres et soi-même. Quitter le dedans de l'atelier permet alors, au moment opportun, d'ouvrir d'autres possibilités d'ajustement vers le dehors. Les paramètres de la relation soi/autre sont modifiés, ce qui donne un nouvel élan au processus de changement.

Gestalt-thérapie et médiation artistique : des variations sur le thème de l'unité du champ organisme /environnement

Par la médiation artistique la personne se projette dans son œuvre, ce qui donne un support idéal pour le travail thérapeutique. « *la thérapie consiste à analyser la structure interne de l'expérience réelle, quel que soit le degré de contact qu'elle possède.* » (Perls, Hefferline, Goodman. 2001. p. 55). Les médiations artistiques donnent forme au vécu de l'expérience et ce sont des projecteurs puissants mettant en lumière ce qui se joue à la frontière-contact entre l'organisme qu'est le client et son environnement qui devient peinture, argile ou la forêt. Tout ce qui est dessiné, créé, pétri, mis en mouvement...vient de la personne.

En liant Gestalt-thérapie et médiation artistique par la pratique, j'ai tout d'abord la sensation de rester en contact avec l'origine de la gestalt, intimement liée à l'art. Nous savons d'ailleurs que Fritz Perls était en contact avec des danseurs et d'autres artistes, que Laura Perls avait mené une carrière de danseuse. Je reste aussi sensible à ce travail d'Hannah Halprin qui, suite à sa rencontre avec F. Perls, et après un travail profond avec son autoportrait, s'est guéri de son cancer : « *ce qui avait l'air de marcher, c'était le processus : quand on danse son image et qu'on fait*

des aller-retour entre danser et dessiner, les messages se clarifient par le mouvement et le dessin. Il n'est pas possible de codifier ces images visuelles en termes rigides, car chaque personne a son histoire qui est unique, et chacun l'exprime à sa manière propre. » (Halprin H. 1995. p 79)

Comme le dit Gabrielle Roth en parlant de F. Perls « *sa méthode de travail consistait à aller déraciner le passé et à l'actualiser dans l'instant présent. Les vieux traumatismes, les rêves répétitifs, les vieilles relations, les blessures, la colère, il les faisait conjuguer au présent par tous les participants. Tout ce qui se passe se passe dans l'ici-et-maintenant. Le passé c'est maintenant, le futur c'est maintenant. Il faut le vivre. » (Roth G. 1989. p. 32). Toucher, pétrir l'argile, peindre, danser, se relier à la terre,... Le mouvement d'expression revient alors à projeter en dehors ce qui habite le dedans, recréant soi même l'environnement rencontré par la transformation de la trace, de l'empreinte dans l'argile ou du mouvement : « *L'art est la forme la plus saine de la projection* » disait F. Perls, aux membres de l'atelier de Esalen Institute, en 1965 (Halprin D. 2003. p 57).*

Cela multiplie les expériences dans le champ organisme/environnement. « *Chez l'individu sain, la relation entre la figure et le fond est un processus de flux et de reflux permanent mais signifiant. L'interaction de la figure et de l'arrière plan est à la base de la théorie présentée [...] l'attention, la pertinence, l'intérêt, la considération, l'excitation et la grâce sont représentatives d'une formation saine figure/fond, alors que la confusion, l'ennui, la compulsion, la fixation, l'anxiété, l'amnésie, la stagnation et l'embarras indiquent des troubles dans la formation du rapport figure/fond* ». (Perls, Hefferline, Goodman. 2001. p 40)

Mon rôle va être alors d'aider les personnes à se réapproprier les différentes parties dissociées de soi-même par la description phénoménologique, le dialogue jeu, l'écriture, le mouvement et le jeu. En s'intéressant au comment et non au pourquoi, l'approche phénoménologique vise à prendre ensemble la globalité de ce qui *ce qui apparaît à la conscience. Avec la personne qui travaille, est mis à jour, ce que je perçois, ce que je pense en évitant tout jugement, le tout dans une description la plus préreflexive possible.* En cela, elle vise à une recherche de sens qui se crée sur le moment, dans le contact, dans le fait de percevoir et ressentir La présence à soi soutenue dans la relation est une condition de l'approche phénoménologique.

J'ai une confiance totale en ces processus vivants qui sont d'une grande justesse dès qu'une personne pose ses mains sur l'argile, prend un pinceau ou de la couleur et laisse vivre son imaginaire. Je sais que la rencontre entre organisme et environnement va se faire à la frontière contact. J'accompagne ces processus en observant le Self dans ses fonctions Ça, Je et Personnalité. Mon attention se pose particulièrement sur les ruptures de contacts, les résistances et les émotions qui vont inévitablement se révéler par la relation au médiateur. Dans mes ateliers, les personnes pleurent, sont en colère et nous rions aussi parfois de tout cela. L'art est un jeu sérieux dont la transformation est incessante.

La notion de sécurité est un élément fondamental pour le développement de l'humain. L'estime de soi se renforce et le client gère mieux sa relation avec son environnement. Les séances sont bâties sur une confiance mutuelle en la relation. C'est de ce terreau où prend corps les poussées, les poussées qui viennent du fond,

l'émergence des conflits, des souvenirs d'enfances refoulés, les séparations douloureuses. L'apport des médiations artistiques est une aide pour faire ressortir de ce fond les gestalts-inachevées. Nous avons à trier les bonnes poussées, celles qui sont pleines de sève, des mauvaises qui ont tendance à recouvrir et envahir à nouveau la terre de la relation. Descendre toujours plus loin dans ses profondeurs peut paraître vertigineux mais tellement libérateur lorsque ces plongées se font dans la sécurité et la sincérité. Je connais moi aussi ce chemin fait d'ombre et de lumière et me sens à l'aise dans ces thématiques les ayant travaillées et les travaillant encore.

Bibliographie

- Citrin Michel dit "Bison Noir". « Vers l'awareness » in
- (2004) *Revue Gestalt n° 27. L'awareness*. Gadancourt. Édition Revue gestalt.
- Delisle Gilles 1998. *La relation d'objet en Gestalt-thérapie*. Montréal. Les éditions du Reflet.
- Gassin Marie-Laure. 1999 D'une conception de l'Existence à une thérapie grandeur nature. In
- (1999) *Revue Gestalt N°17. ...L'Existentiel...*
- Gassin Marie-Laure. 2000. D'une conception de l'Existence à une thérapie grandeur nature. In
- (2000) *Revue Gestalt N°18. Accord perdu, à corps retrouvé*
- Halprin Anna (1995 pour l'édition originale en langue américaine, édition en langue française : 2009) *Mouvements de vie ; 60 ans de recherches, de créations, de transformations par la danse*. Bruxelles. Édition Contre danse.
- Halprin Daria (2003 pour l'édition originale en langue américaine, édition en langue française 2014). *La force expressive du corps. Guérir par l'art et le mouvement*. Gap. Édition le Souffle d'or.
- Perls Fritz, Hefferline Ralph, Goodman Paul. (1951 pour l'édition originale, 2001 pour l'édition en langue française). *Gestalt-thérapie*. Bordeaux. L'Exprimerie.
- Perls Fritz.(1973 pour l'édition originale, 2003 pour l'édition française). Manuel de Gestalt-thérapie. ESF Éditeur.
- Rossignol Françoise.(1996) Propos sur la créativité.in
- (1996) *Revue Gestalt N°10*. Recueil.
- Roth Gabrielle (1989 pour l'édition originale en langue américaine, édition en langue française 1993). *Les voix de l'extase. Enseignement d'une chamane des villes*. Fillinges. Carthame éditions.
- Spagnuolo Lobb Margherita et Amendt-Lyon Nancy. 2006. *Permis de créer. L'art de la Gestalt-thérapie*. Bordeaux. L'Exprimerie.
- Zinker Joseph C. 2006. *La Gestalt-thérapie. Un processus créatif*. Paris Dunod-InterEditions
- Zinker Joseph C. 2006. *Le thérapeute en tant qu'artiste*. Paris. Éditions de L'Harmattan.