

Le pouvoir de la conscience dans le processus thérapeutique

Jean-Marie Delacroix

Introduction

Il y a environ 20 ans, j'avais fait une sorte de retraite dans le désert, en Afrique du nord, avec un prêtre orthodoxe, psychothérapeute transpersonnel et maître spirituel. A la fin de ce temps, alors que nous faisons le point sur cette expérience, me vint une sorte de révélation qui me disait : « Si tu n'es pas relié à une tradition, il te manque quelque chose d'important ». Cette phrase m'accompagne toujours.

Quelle est, quelles sont les traditions qui fondent à la fois notre existence et notre être gestalt-thérapeute ?

La tradition c'est ce qui fonde, ce qui donne des racines, c'est l'héritage que l'on reçoit auquel on adhère et que l'on transmet, c'est le fond sur lequel on s'appuie pour nourrir notre évolution, c'est ce qui nous relie à ceux qui nous ont précédé et qui ont œuvré à leur façon à l'évolution de l'être humain et de l'humanité, c'est ce qui peut donner du sens, de l'histoire, de l'âme, du sacré à notre façon d'être au monde et nous permettre de nous ouvrir à plus vaste que nous.

Pour moi en tant que Gestalt-thérapeute, ce qui fait tradition c'est un ensemble de quatre points que je vois comme indissociables : le vivant, la conscience, la relation, le corps, dans et par le processus de contact. Je les mets ensemble, dans une formulation phénoménologique : être dans la conscience de...en relation avec l'autre, en sachant que la conscience est toujours conscience de quelque chose et qu'elle passe par le corps qui est la matière dans laquelle s'incarne notre élan de vie. Et cela sur le fond du concept d'autorégulation organismique et sur la croyance maintenant confirmée que c'est la relation qui est l'élément le plus important dans le processus de changement. C'est par le corps que je suis dans la conscience de l'autre et de moi-même, engagé dans un processus de contact et de co-création de la relation. Ce qui, en tant que posture, pourrait se formuler ainsi :

« Moi thérapeute, j'entre dans la conscience de ce qui se passe pour moi en face de toi qui est mon patient et je t'accompagne pour que tu développes toi aussi ta capacité à être dans la conscience. Toi, patient, tu développes la capacité à être dans la conscience de ton expérience corporelle et intérieure en même temps que tu me parles de toi, de ton histoire, de tes préoccupations et de ton expérience en lien avec le fait que c'est à moi que tu te

confies. Et à partir de nous deux ensemble, nous développons la conscience de l'espace commun que nous co-construisons instant par instant. »

1 – Pourquoi remettre en avant plan le concept de conscience ?

Personnellement, je n'ai jamais cessé de m'interroger sur ce qu'est « être dans la conscience de », en Gestalt-thérapie et dans d'autres approches et comment cela peut devenir un outil clinique au service du processus thérapeutique et du changement.

Quand j'étais jeune thérapeute ce sont justement les concepts d'awareness et de continuum de la conscience appliqués en psychothérapie qui ont retenu mon attention.

- à l'origine, c'est par le « être dans la conscience de...en relation » que la Gestalt s'est différenciée de la psychanalyse, et c'est aussi son apport principal et original dans le courant de la psychologie humaniste.
- on observe actuellement une convergence étonnante, bienfaisante, rassurante dans différents courants de pensée autour de « être dans la conscience de... » : Gestalt-thérapie, phénoménologie, psychanalyse intersubjective, neurosciences, bouddhisme, mouvement du mindfulness, médecine quantique....Ce qui nous amène à regarder comment ces différentes approches peuvent dialoguer ensemble et s'enrichir mutuellement.
- c'est le « être dans la conscience de...ici et maintenant...en relation » et plus particulièrement dans la conscience corporelle (sensori-awareness) au service de la co-construction de la relation, qui fait lien entre le patient et le thérapeute. C'est ce qui nous sort de la dualité pour nous mettre dans un autre paradigme : celui du holisme, du couple thérapeute-patient en tant que globalité, en tant que champ, lui-même en interaction avec d'autres champs.
- Développer l'attention à notre expérience immédiate semble être l'un des points commun de nombreuses traditions spirituelles. La façon dont nous comprenons et pratiquons la gestalt peut participer à l'évolution spirituelle non seulement du patient mais de l'humanité. L'ouvrage de PHG est teinté de taoïsme tout au long de ses chapitres. Je pense que c'est le moment pour nous de retrouver les racines orientales et spirituelles de la Gestalt.

Je vais donc partager avec vous là où j'en suis actuellement dans mes réflexions sur ces thèmes. Rien de ce que je vais vous dire n'est vrai, ce ne sont que paroles destinées à nous faire réfléchir sur ce que nous faisons avec nos patients, sur comment nous le faisons et sur comment l'awareness peut devenir un outil clinique important dans notre évolution d'être humain et de thérapeute.

2 – Le processus awareness-consciousness en relation

La Gestalt met au centre de sa théorie et de sa pratique le concept de champ organisme-environnement et l'attention portée sur ce qui se passe entre les deux. Elle a développé les

concepts d'awareness et de consciousness pour essayer d'affiner le concept de conscience et son utilisation. Les concepts de contact et de cycle de contact, commun à de nombreux gestaltistes sont à comprendre à partir des concepts de champ au niveau théorique et ils sont opérants dans la pratique par l'intermédiaire de la capacité à être dans le processus awareness/consciousness en relation.

De nombreux gestalt-thérapeutes considèrent l'awareness comme cette vigilance de base, cette conscience primaire dont nous ne sommes pas vraiment conscients mais qui est active presque naturellement quand c'est nécessaire. Nous développons l'awareness grâce au processus qui consiste à porter son attention sur soi en train de vivre l'expérience dans ses dimensions sensorielles, physiologiques, émotionnelles, relationnelles, interactionnelles, imaginaires, remémoration (souvenirs) afin de rendre plus explicite ce que nous vivons au moment où nous le vivons.

En Gestalt-thérapie relationnelle, être dans l'awareness c'est entrer dans la pleine conscience de ce que nous vivons dans la relation avec le patient, au moment où nous le vivons, sans chercher à analyser, comprendre, donner un sens à ce que nous ressentons au moment où nous le ressentons. Cela concerne en premier le thérapeute. Le patient, lui, la plupart du temps, n'est pas familiarisé avec cette démarche qui consiste à porter son attention sur son expérience. Cela demande un désir, un élan, presque un effort parfois, c'est une démarche paradoxale, à la fois active : je porte mon attention sur ce qui se passe, et à la fois « passive » dans le sens de s'abandonner à ce qui vient et au continuum de ce qui vient. C'est un voyage dans cette conscience-vigilance en relation, toujours changeante d'instant en instant, qui marque le déroulé de chronos, le temps qui passe.

Ce voyage permet d'explicitier ce qui était resté dans l'implicite, d'aller à la lisière du non conscient, de faire émerger des éléments restés dans le fond. Être « aware » c'est être prêt à aller vers l'inconnu, le « déjà-là-non-encore-conscientisé », en attente d'être révélé. Se maintenir dans cet état d'awareness, de vigilance à soi-même nous met dans un état de conscience élargi, dans une sorte d'état de transe. De cet état, peuvent émerger, en avant-plan dans le champ de la conscience immédiate, des éléments de notre histoire restés dans l'oubli, et nous apportons une attention particulière à notre « fond corporel », pour reprendre une expression de F. Perls et P. Goodman, le corps étant la matière dans laquelle le non encore visible est inscrit ; c'est la raison pour laquelle j'utilise souvent l'expression le corps-conscience.

Consciousness c'est l'awareness qui passe dans le cognitif, dans l'explicatif, dans la découverte que nous faisons à notre sujet : « Ah oui, je réalise que...je prends conscience que... que je répète tel comportement avec toi, mon thérapeute, ou dans ma vie quotidienne... mais jusque-là je ne m'en rendais pas compte ». C'est l'awareness qui passe dans le symbolique, dans la mise en mots, dans la recherche de sens et dans une certaine définition que nous pouvons donner verbalement de nous-même : « je découvre, je reconnais que je suis quelqu'un qui... ». C'est la conscience mise au service du

développement de notre identité, de notre capacité à profiter de nos expériences de vie, et de notre intelligence orientée vers notre développement personnel, affectif, professionnel, social, intellectuel, spirituel.

Dans un processus fluide, il n'y a pas de coupure entre les deux, elles sont en interaction et dans la continuité l'une de l'autre. L'awareness permet de mieux identifier qui je suis par l'importance donnée au ressenti, je sens ce que je suis, je suis ce que je sens. Elle devient consciousness par le fait de mettre des mots sur le ressenti, de l'élaborer, de lui donner du sens et c'est l'alliance entre les deux qui donnerait l'impulsion pour l'action vers le changement. Les gestalt-thérapeutes qui se réfèrent à la théorie du self l'expliquent par les trois modalités du self : le couplage fonction ça et fonction personnalité pour nourrir la fonction ego. Celle-ci pourrait se définir par la capacité à s'orienter dans la vie et dans nos relations et à faire des choix ajustés, en fonction de qui nous sommes et des environnements avec lesquels nous sommes en interaction.

3 – les 4 modalités de conscience au niveau psychosocial

Il me semble que nous autres, gestalt-thérapeutes, avons peu exploré la question de la conscience, ce qui me semble être un paradoxe alors qu'un certain nombre d'entre nous mettons le processus awareness/consciousness en avant plan et que notre façon de travailler nous amène à en faire un outil de travail. Ce thème a été exploré de façon plus large par certains thérapeutes transpersonnels, K. Wilber par exemple qui est l'auteur de nombreux ouvrages, en particulier « *Une brève histoire de tout* » (Éditions de Mortagne, 1997), dans lequel il présente une vision de la conscience en 9 niveaux. Il l'a été aussi par le thérapeute-chaman suisse L. Huguelit qui a étudié le concept de conscience et qui la perçoit comme un ensemble de huit circuits en interactions les uns avec les autres permettant de conscientiser le visible et parfois aussi le non visible.

J'en arrive aujourd'hui à distinguer quatre modalités de conscience au niveau psychologique et psychosocial, avec lesquelles nous travaillons dans le processus thérapeutique, avec leur prolongement et expansion au niveau transpersonnel. Cette réflexion m'amène à interroger ce qui semble évident et à le mettre en lumière de telle sorte que nous puissions affiner notre outil de travail et notre façon de soutenir le processus. Je vais les présenter les unes après les autres, mais dans la réalité d'un processus fluide, elles ne sont pas dans cette linéarité pédagogique, elles sont toujours en interdépendance, en mouvement, en stimulation mutuelle et en échange, avec des moments où c'est l'une ou l'autre qui est en avant-plan.

Les quatre modalités de conscience de ce niveau sont les suivantes : sensori-awareness, émotionnel-relationnel, cognitif, social.

Modalité sensori-awareness : être dans la conscience de ce qui se passe au niveau sensoriel-corporel, se maintenir dans cette attention pour créer un état plus *aware* et s'abandonner à ce qui vient dans le continuum.

Modalité émotionnelle-sensorielle : le concept champ organisme-environnement est très vague et très vaste. Aujourd'hui je mets la personne en avant ainsi que sa rencontre avec l'autre et ce qui m'intéresse, c'est le champ thérapeute-patient, thérapeute-monde, le champ patient-thérapeute, patient-monde. Au cours du processus thérapeutique nous invitons le patient et nous-même à entrer dans la pleine conscience de ce qui se passe entre l'un et l'autre. Nous entrons explicitement dans la relation et dans l'émotionnel, dans l'affectation qui passe de l'un à l'autre, dans la co-affectation, la co-influence.

Modalité cognitive : le « être-là ensemble » dans la pleine conscience de l'expérience en cours et de ses fluctuations au cours du temps qui passe peut amener au niveau cognitif : le processus thérapeutique devient le lieu de réactualisation de certains comportements du patient (éventuellement aussi du thérapeute). Le patient prend conscience de comment il se situe face au thérapeute, il identifie sa façon d'être et de faire avec lui, ses répétitions. Le thérapeute de son côté observe comment lui se situe face au patient. On entend souvent cette réaction du patient : « Ah oui, je prends conscience que... », c'est ce qu'on appelle l'insight, avec l'effet de surprise, de gêne, d'émerveillement, de honte que cela peut provoquer. En supervision, les thérapeutes expriment souvent avec étonnement et satisfaction leur compréhension de ce qui se passe : « Ah oui, je n'avais pas réalisé que je suis pris dans son système et que c'est pour cela qu'on tourne en rond...maintenant je comprends ce qui se joue entre nous ».

Modalité sociale-existentielle : La prise de conscience de ce qui caractérise la relation thérapeute-patient et de comment s'est co-construit le « être ensemble » amène à sortir du milieu clos de la thérapie et à regarder quel est le rapport avec les autres, le social, la communauté, le monde. Cela vient interroger aussi sur notre système de valeur, celui de notre famille, de notre culture, de notre appartenance aux différents groupes que nous fréquentons. Cela questionne aussi sur nos choix, nos rejets, nos critiques sur la société, notre responsabilité dans le devenir de la planète. Et par extension, ou simultanément naturellement viennent les thèmes existentiels : la vie, la mort, la solitude, l'argent, l'angoisse, le vide, la sexualité, l'amour, la spiritualité....

Dans cette façon de travailler, il s'agit pour nous gestalt-thérapeutes, de soutenir le processus de conscientisation dans ses différentes modalités, et de travailler en sorte qu'elles rentrent dans un rapport fluide et en alliance les unes avec les autres. Ce processus de conscientisation va venir s'appuyer sur les contenus, sur ce que nous observons du processus et va donner lieu à des moments où l'on est plus particulièrement dans cette posture que j'appelle posture méditative dans le processus.

4 - Le niveau transpersonnel : une expansion des 4 modalités.

Le travail psychothérapeutique dans une perspective gestaltiste peut s'arrêter au niveau précédent, tout dépend de la posture du thérapeute, de ses croyances, de son anthropologie, de sa manière de voir l'environnement, de son rapport à la spiritualité.

Personnellement en tant que gestalt-thérapeute, j'ai développé la croyance que pour un certain nombre de personnes, l'engagement dans une thérapie dans laquelle nous donnons une certaine importance au processus de conscientisation, est l'occasion d'une ouverture au monde de l'Esprit.

L'observation clinique et le dialogue avec d'autres approches nous amènent à penser que les quatre modalités de conscience du niveau psychologique ne s'arrêtent pas là. Ce que je vais développer maintenant est une certaine façon d'envisager l'être humain dans son rapport au monde. Ce ne sont pas des vérités, ce sont des réflexions qui amènent à un questionnement sur notre anthropologie, notre conception de la Gestalt-thérapie.

Je me rends compte que je prends un grand risque en écrivant ce qui va suivre, car il s'agit de mettre des mots sur des expériences intimes qui sont au-delà des mots et qui pour beaucoup pourraient rentrer dans des catégories telles que mystique ou ésotérique, avec une connotation péjorative donnée à ces mots. Pour le moment je ne trouve pas d'autre mot que transpersonnel pour nommer ce qui va suivre.

On pourrait envisager que chacune des modalités de conscience du niveau psychologique-social-existential ouvre à quelque chose qui est plus large, à un au-delà de la compréhension que nous pouvons en avoir. Elle pose la question de la transcendance et du besoin d'accomplissement qui est à l'intérieur de chacun d'entre nous. Je pense en écrivant cela au sommet de la pyramide de Maslow.

Le prolongement de la modalité sensori-awareness, nous fait pressentir qu'il y a un au-delà de nous-même, une dimension énergétique au-delà du psychologique, un mystère de la vie au-delà du biologique.

L'aptitude à développer la conscience corporelle dans la continuité, sans chercher à comprendre ce qui se passe, à l'expliquer, le justifier, mais en se laissant aller dans ce qui vient me semble être la démarche fondamentale pour pressentir cet autre niveau et même en faire l'expérience. Elle permet de pressentir et de faire émerger les principaux éléments qui seront contactés plus profondément dans l'expansion des trois autres modalités du niveau psychologique. Soutenir cette modalité de conscience, dans la continuité, par des « exercices » de mobilisation corporelle et respiratoire nous fait entrer dans un état de conscience élargi. N'est-ce pas ce qui est préconisé par PHG quand ils nous invitent à « élargir les zones de la conscience corporelle » ?

C'est cet état de conscience élargi qui remet les êtres humains que nous sommes en contact avec les fondements même de la vie, avec le mystère de la vie, de notre incarnation dans ce monde, dans le contexte dans lequel nous sommes arrivés. C'est recontacter, par le corps

respirant et à travers lui, le souffle de vie et l'échange permanent avec l'univers par le double mouvement inspiration-expiration, jusqu'à notre dernier souffle. Nous sommes dans la question de l'incarnation, de la difficulté à s'incarner et dans le questionnement existentiel et métaphysique de pourquoi nous vivons, quel est le sens de notre vie. La sphère du psychologique par l'intermédiaire du corps-conscience en relation s'ouvre sur ce que nous appelons énergie, que nous pourrions voir comme la puissance contenue dans la force de vie qui nous anime. Nous pouvons pressentir ou sentir que cette force de vie est la source même de la vie en nous, reliée à la VIE. Nous pressentons que nous sommes reliés à ce qui est au-delà de nous et que nous pouvons connaître l'unité corps-conscience-esprit-univers grâce à l'élan de vie réveillé en nous.

Le prolongement de la modalité « émotionnel-relationnel » nous fait sentir le reliance avec les autres et avec ce qui nous dépasse. C'est la sensibilité à l'invisible et à l'Être. C'est aussi l'acceptation, l'ouverture du cœur, le pardon.

Au fur et à mesure que la conscience se pose sur l'émergence des réactions et des émotions en lien avec la présence de l'autre et qu'il y a découverte du rapport intime que l'on entretient avec tout cela, il y a nettoyage de ce fond émotionnel-relationnel. La capacité à ressentir, à percevoir devient plus aiguë, la clairvoyance s'amplifie. On commence à passer d'une hypersensibilité névrotique à une ouverture des sens et du cœur, à une perception multidimensionnelle. L'énergie contenue dans l'émotionnel névrotique peut se réorienter vers l'ouverture du cœur et du plus grand que nous. Le corps peut retrouver sa transcendance en tant que siège de l'âme.

L'élargissement du champ de conscience ordinaire permet à des éléments restés dans l'invisible de se manifester. C'est le niveau des mondes invisibles, le patient peut commencer à voyager davantage dans ce qu'il ne voit pas habituellement de son monde intérieur. Ceci est valable aussi pour le thérapeute qui devient plus clairvoyant. Les mondes invisibles ne sont pas seulement ce que les psychanalystes appellent l'inconscient ou ce que les gestalt-thérapeutes appellent le non-conscient. L'invisible n'est pas définissable, on peut seulement en faire l'expérience, dans des moments privilégiés de la relation thérapeutique pleinement conscientisée, et vivre ce quelque chose d'infiniment bon ou pacifiant ou unifiant qui habite complètement notre être et qui nous fait pressentir que d'autres espaces existent, même s'ils restent invisibles. Nous sentons cette sensation-énergie forte au creux de l'être corporel qui nous fait pressentir la présence de l'Être.

Cette modalité de conscience nous propulse dans le fait que nous sommes des êtres humains en quête de reliance et d'amour avec ceux qui nous entourent dans la vie quotidienne, puis avec ce qui est au-delà de nous. Grâce à l'expérience de l'Énergie Universelle pressentie dans la phase de sensori-awareness, la restauration du lien avec les autres peut commencer, et sa projection au-delà de l'ego nous donne la possibilité de nous sentir reliés avec les autres niveaux du vivant, la nature, les plantes, les animaux, avec

« l'environnement non humain », pour reprendre l'expression du psychanalyste H. Searles, puis avec l'univers et avec ce que certains appellent le Divin.

L'expansion du niveau cognitif c'est la parole incarnée qui met en lumière qui nous sommes profondément, celle qui vient de la chair et qui nous fait pressentir le chemin qui mène de l'être à l'Être. C'est la diminution de l'ego au profit du mental supérieur. La diminution de l'ego du thérapeute fait exister l'intelligence du processus thérapeutique, elle nous permet de nous relier à une autre forme d'intelligence qui est celle de la création de l'univers.

La conscience réflexive nous met face à la question « Qui suis-je ? Qu'est-ce que l'homme en relation? Comment l'être humain que je suis est en relation ? ». Elle ouvre l'intellect et le langage, la parole incarnée qui met du sens sur ce qui est. Cette parole incarnée dans et par la relation est parole qui transforme. Certains aspects de l'Évangile de St Jean, l'apôtre de la lumière, pourraient rendre compte de la partie transcendante de cette modalité de conscience : « Le Verbe s'est fait chair ». C'est la conscience qui donne accès à la parole forte, parce qu'elle est incarnée. C'est la parole qui est issue de la chair, de l'expérience vécue et qui donne du sens à l'existence. Elle donne la lumière en mettant en évidence ce qui, de nous, doit être changé pour que nous donnions une autre forme à nos comportements névrotiques, sources de souffrance. Cette transformation est animée par l'Esprit car nous sommes corps-conscience-esprit. Nous passons des plans terrestre et psychologique au plan supérieur, à ce que certains appellent le mental supérieur, d'autres le divin. L'ego devient moins réactionnel et plus détaché. Plus on est détaché, plus l'Esprit peut se manifester.

« Au commencement le Verbe était et le Verbe était Dieu...de tout Être il était la vie et la vie était la lumière des hommes... » (St Jean)

C'est la parole forte qui vient de l'intelligence du processus incarné dans la « chair » de la relation et dans la bienveillance. Nous passons des lois névrotiques qui régissent la vie de l'être humain à la compréhension des lois de l'univers. Le microcosme fonctionne comme le macrocosme et réciproquement. Le divin n'est pas une entité au-delà, il est en nous. Nous le contactons quand nous sommes unifiés. C'est aller plus loin dans la réceptivité, le lâcher prise, afin que l'intelligence de l'univers puisse faire son travail de transformation en nous. Se laisser pénétrer par ce flux d'intelligence qui modèle l'univers. C'est la source de la sagesse.

L'expansion de la conscience sociale, c'est l'expérience que nous sommes reliés à tout ce qui compose l'univers, que nous sommes un élément du Tout.

Ce niveau de conscience est la synthèse, l'accomplissement des trois autres. La conscience dans sa modalité cognitive, mentale, intellectuelle, se projette au-delà d'elle-même dans l'univers intérieur et extérieur. A ce niveau certains peuvent faire l'expérience de ce que nous appelons l'Esprit. Etymologiquement, l'esprit c'est le souffle, la respiration. C'est le grand souffle de l'univers qui nous habite et avec lequel nous sommes constamment en

interactions par le double mouvement expiration-inspiration. C'est l'Essence même de l'être humain, de la vie

Cet essentiel cherche à se manifester dans le message des grandes religions et traditions spirituelles, mais aussi dans l'art, dans la poésie, dans l'architecture et les symboles des hauts lieux de la planète Terre, dans les rituels des peuples du monde. Le message essentiel étant que tout est relié et nous sommes reliés aux autres dans la transversalité mais aussi à plus grand que nous dans la verticalité.

Nous sommes dans la synthèse des éléments contenus dans l'ensemble des modalités de conscience. C'est la conscience quantique, métaphysique, la conscience du pouvoir créateur de l'univers ; c'est la conscience de l'au-delà de la terre, du temps et de l'espace ; la conscience de tous les univers possibles.

C'est la Conscience Universelle. Nous passons du psychologique à l'ontologique.

Ce niveau nous renvoie à ces expériences extatiques que nous vivons quelquefois : tout est relié et nous sommes reliés au Grand Tout, nous sommes un fragment de la conscience universelle, rien n'est dû au hasard, nous fonctionnons sur des principes d'interdépendance, nous sommes aussi en interdépendance avec le plus grand et tout est signe, tout a un sens au-delà de nous. Nous sommes dans la pleine conscience que notre existence a un sens au-delà de nous et de nos environnements proches, dans la conscience que nous avons choisi de venir vivre dans la matière, parmi une infinité de choix possibles.

C'est l'expérience vécue profondément en pleine conscience de cette phrase devenue banale : « Le tout est plus que la somme des parties ». En thérapie il nous arrive parfois que nous patient et thérapeute nous vivions ensemble que nous sommes un champ sensoriel, corporel, relationnel, énergétique unifié, que nous sommes dans un espace sacré, que nous sommes reliés à ce Tout dont nous sommes une partie.

5 - L'attitude méditative comme outil clinique dans la pratique de la Gestalt

Votre patient est là devant vous, il vient en thérapie depuis un certain nombre de fois. Il vous raconte sa vie, ses préoccupations, ses angoisses, ses impasses existentielles. Vous l'écoutez, vous essayez d'entrer dans cette attitude intérieure faite d'empathie, d'écoute, de présence, de bienveillance, sans vous perdre en lui et vous entrez dans la conscience de vous-même en relation avec lui. Il arrive un moment où vous avez plusieurs options possibles : entrer dans le contenu au risque de vous y perdre, entrer dans l'attitude de résolution active de problèmes, chercher plus d'informations pour faire un diagnostic ou pour l'affiner, chercher dans votre tête ce que vous pourriez faire ou dire, laisser aller une intuition, utiliser l'une au l'autre des techniques que vous connaissez, rester dans le silence et attendre... Ces différentes possibilités peuvent être tout à fait ajustées à certains moments du processus. Je voudrais maintenant vous inviter à regarder comment ajouter à votre savoir-faire ce qui découle de tout ce que nous venons d'explorer plus haut : la conscience

comme outil clinique dans la pratique de la Gestalt. Il s'agit de développer ce que j'appelle « la posture méditative en thérapie », à partir de l'awareness en relation. Aujourd'hui, je pourrais vous l'expliquer de la façon suivante :

1 – vous écoutez les contenus, tout en portant votre attention sur vous-même en même temps que vous écoutez et observez ce qui se passe pour le patient.

2 – vous observez ce que j'appelle le « moment sensible ». C'est ce moment où vous observez que le patient est en haute intensité émotionnelle, ou qu'il est chargé d'une énergie particulière, ou que vous-mêmes êtes habité par quelque chose qui s'impose. Vous êtes dans la conscience qu'il se passe quelque chose pour lui, ou pour vous ou dans votre façon d'être ensemble et vous faites une intervention à partir de ce ressenti.

3 – vous faites un « arrêt sur image » sur ce moment sensible : « laisse-toi sentir ce qui se passe en ce moment », ou bien « je voudrais partager quelque chose avec toi, quelque chose que je ressens en ta présence...laisse-toi sentir comment ça résonne en toi ». Cela veut dire que vous faites le choix de laisser les contenus et la problématique du patient passer dans le fond et de soutenir le continuum de la conscience comme outil clinique mis au service du processus.

4 – vous soutenez l'expérience du patient en train d'être dans le continuum de son expérience tout en restant vous aussi dans la conscience de ce qui se déroule ici et maintenant, « jusqu'au bout » pour reprendre l'expression d'un maître tibétain, sans rien attendre de particulier, sans projet, jusqu'à ce que quelque chose émerge de votre expérience commune en relation.

5 – vous créez ainsi un état commun de disponibilité pour que puisse émerger ce que l'organisme a besoin de laisser émerger en pleine conscience pour son évolution. Vous ralentissez le rythme, vous laissez des moments de silence, vous faites confiance, « vous ne forcez rien, et vous n'empêchez rien », car c'est dans cet état de disponibilité que quelque chose va émerger de cet état commun, de cette vibration commune, de cette coprésence, de cette intercorporalité, de ce corps-à-corps psychique ; vous co-créez alors un état dans lequel la « spontanéité créatrice » telle que PHG en parlent peut se déployer, c'est de là que vont émerger les ressources dont l'organisme a besoin pour remettre en mouvement son processus d'autorégulation et de croissance.

6 – vous soutenez cette émergence, par une invitation à rester dans l'expérience, dans le ressenti, dans l'image, dans le souvenir, dans l'état intérieur du moment et dans ses fluctuations et vous invitez le patient à vous dire quelques mots de son expérience du moment.

7 – ainsi vous commencez à créer un « dialogue thérapeutique incarné », vous entrez dans une phase verbale dans laquelle, les mots viennent de l'expérience vécue ici et maintenant et ensemble, les mots viennent de la chair, dans les deux sens du terme, selon la pensée de

Merleau Ponty : les deux corps en présence rassemblés en une sorte de corporéité commune, et la chair de la relation, la chair en tant que métaphore pour désigner le tissage de l'espace commun qui réunit les deux et qui en même temps est le terreau à partir duquel se développe une conscience élargie.

8 – accompagner la ou les prises de conscience vers l'action pour le changement dans la vie quotidienne. Nous sortons alors de l'attitude méditative, mais nous utilisons ce qu'elle a permis de faire émerger, pour nourrir la mise en action du changement dans la vie quotidienne. Nous rentrons dans une attitude à la fois plus cognitive et plus pragmatique en revenant à certains contenus ou à la problématique sur le fond de laquelle, tout ce processus s'est déployé. « Comment vois-tu ton problème maintenant ? Qu'est-ce que tu apprends de toi ? Comment vois-tu les jours, les semaines à venir ? »

9 – nous invitons le patient à poursuivre le travail à l'extérieur, à observer comment tout ce processus influence ce qui se passe pour lui dans ses relations, ses différents environnements, jusqu'à la prochaine session.

Conclusion : le pouvoir de la conscience, une histoire d'amour

Une partie de la guérison est de réaliser que l'awareness est l'environnement contenant primordial. L'awareness est l'enzyme qui nous permet de digérer les expériences non digérées du passé ; elle est donc bien le cœur d'une vie spirituelle incarnée. J Wellwood

Et puis une phrase d'une chanson de Patrick Bruel qu'il chante avec deux autres chanteurs, un juif et un musulman : « Aimer l'histoire de l'autre, pour mieux découvrir notre propre histoire ». Aimer notre patient, aimer son histoire, nous aimer dans notre relation avec lui, aimer notre histoire commune, celle qui s'invite au fil des séances. La relation thérapeutique est une histoire d'amour. Aimer notre patient, c'est l'accompagner au plus près de lui-même par notre présence incarnée et lui donner la possibilité d'élargir le champ de sa conscience pour qu'il découvre ces inattendus qu'il porte en lui. C'est mettre à sa disposition notre corps et notre âme pour qu'il puisse venir y déposer tantôt ce qui lui fait mal et qu'il ne sait peut-être pas encore qu'il porte en lui, tantôt sa beauté et son potentiel d'amour et de créativité qu'il ne soupçonne pas encore.

C'est aussi nous donner la possibilité de mieux aimer notre propre histoire au contact de la sienne. La relation thérapeute-patient, c'est une histoire d'amour fondée sur la présence consciente. Une histoire d'amour qui peut nous mettre en contact avec l'amour universel.

C'est ainsi que nous gestalt-thérapeutes pourrions participer au futur de l'humanité en participant à l'œuvre d'ouverture de la conscience – qui est aussi ouverture de notre capacité à aimer- comme moyen pour humaniser le monde actuel et participer à sa recherche de transcendance.

Résumé :

L'auteur pose le « être dans le continuum de la conscience » au cœur de la « tradition » gestaltiste et de la relation thérapeute-patient. Il revisite le processus awareness-consciousness et affine la façon habituelle de le comprendre en proposant huit modalités de conscience qui sont en interaction les unes avec les autres : quatre modalités au niveau psycho-social-existential avec chacune leur expansion au niveau transpersonnel. Puis il développe ce qu'il appelle la « posture méditative » comme outil clinique pour soutenir le processus, avec la croyance que l'awareness a un impact sur le psychologique et peut ouvrir à la dimension spirituelle.

Mots-clés : awareness-consciousness, relation, modalités de conscience, soutenir le continuum de la conscience, posture méditative.

Bibliographie :

Delacroix J.M., *la posture méditative en psychothérapie*, dans *Psychothérapie et Spiritualité*, ouvrage collectif sous la direction de A. Delourme, à paraître aux éditions du Relié en novembre 2015

Huguelit L., *Les huit circuits de la conscience. Chamanisme, cybernétique, et pouvoir créateur*, Mama Editions, 2012

Merleau Ponty M., *La phénoménologie de la perception*, Gallimard, 1976

Perls F., Efferline R., Goodman P., *Gestalt-thérapie*, traduction française de l'Expresserie, 2001

Welwood J., *Pour une psychologie de l'éveil*, ed la Table Ronde, 2003

L'auteur

Jean-Marie Delacroix, psychologue clinicien, est l'un des pionniers qui a introduit la Gestalt-thérapie en France. Il a été pionnier aussi pour explorer les ponts possibles entre Gestalt-thérapie, spiritualité et chamanisme. Formateur, superviseur, conférencier au niveau national et international. Auteur de nombreux articles et de plusieurs ouvrages dont : « La troisième histoire. Patient-Psychothérapeute. Fonds et formes du processus relationnel » (Dangles 2008)