



LES AUTEURS :

Mônica Alvim Botelho
Dan Bloom
Philip Brownell
Gilles Delisle & Line Girard
Gianni Francesetti
Ruella Frank
Lynne Jacobs
Kenneth Meyer
Michael Vincent Miller
Peter Philippson
Erving Polster
Jean-Marie Robine
Margherita Spagnuolo Lobb
Frank-M. Staemmler
Claudia Baptista Távora
Carmen Vazquez Bandin
Georges Wollants

SELF **UNE POLYPHONIE DE GESTALT-THERAPEUTES CONTEMPORAINS**

Soixante-cinq ans après la création de la gestalt-thérapie, il nous a semblé utile et intéressant d'interroger des théoriciens de la gestalt-thérapie sur leur compréhension et leur usage du concept de self – au cœur de la théorisation de cette psychothérapie – et de les inviter à le déployer et à expliciter les directions dans lesquelles ils ont pu éventuellement l'infléchir et l'enrichir.

Les auteurs de ces chapitres sont les théoriciens majeurs de la gestalt-thérapie d'aujourd'hui. Tous ont su apporter un regard rafraîchissant sur ce concept fondateur. La diversité des perspectives ouvertes par cette vingtaine d'auteurs, la variété des portes d'entrées qu'ils ont choisies, les sources auxquelles ils reviennent, par exemple la psychanalyse ou le pragmatisme, pour mieux ouvrir des perspectives, ou leur élargissement à des approches voisines (la phénoménologie, la théorie des relations d'objet, les neurosciences, la spiritualité, l'esthétique...) nous rapprochent de l'esprit de nos fondateurs qui souhaitaient que chacun s'approprie leurs propositions, loin de toute idée d'orthodoxie et de pensée unique.

Nul doute que cet ouvrage essentiel viendra enrichir le fond commun et contribuer à une dynamique internationale commune.

Un ouvrage de 416 pages
Parution simultanée
en anglais, espagnol, italien,
russe et portugais

40€ (+port)

www.exprimerie.fr

sous la direction de
Jean-Marie ROBINE

SELF

Une polyphonie
de gestalt-thérapeutes contemporains

Carmen VAZQUEZ, Claudia BAPTISTA TAVORA, Dan BLOOM, Erving
POLSTER, Frank M. STAEMMLER, Gary YONTEF, Georges WOLLANTS,
Gianni FRANCESETTI, Gilles DELISLE & Line GIRARD, Gordon
WHEELER, Jean-Marie ROBINE, Kenneth MEYER, Lynne JACOBS,
Margherita SPAGNUOLO LOBB, Michael Vincent MILLER, Mônica
BOTELHO ALVIM, Peter PHILIPPSON, Philip BROWNELL, Ruella FRANK

l'exprimerie

La langue originale des auteurs de cet ouvrage peut être l'anglais, l'anglais-américain, l'espagnol, l'italien, l'allemand, le portugais, le flamand.

Cette édition en français a été composée à partir des textes écrits ou traduits en anglais par les auteurs, ou rédigés directement en français.

L'expresserie publie parallèlement une édition en anglais de ce même ouvrage. Des éditions en italien, espagnol, portugais et russe sont en préparation chez d'autres éditeurs.

Les traducteurs qui ont contribué à cette édition :

Florence GALAN-DASTARAC
Sylvie DAUDIN
Anne-Christine DECAS
Stéphanie FELICULIS
Jean-Pierre GARRIVET
Brigitte LAPEYRONNIE-ROBINE
Eve LAVILLE-NOËL
Juliette RAOUL-DUVAL
Jean-Marie ROBINE
Ariane SELZ
Annick TOUSSAINT
Olivier WINGHART
Christina WINKLER
gestalt-thérapeutes
et l'aide ponctuelle de Lynne RIGAUD

Photo de couverture :
Peinture de Sylvie Basteau, 2006 (*Collection particulière*)
www.sylvie-basteau.com

© L'expresserie 2016 pour l'édition en anglais

© L'expresserie, 2016, pour l'édition en français.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

ISBN : 2-913706-26-6

Dépôt légal : Janvier 2016

Ruella FRANK

Le self en mouvement

Au début des années 1950, les fondateurs de la gestalt-thérapie ont postulé une notion de self radicalement différente. Le self, disaient-ils, est un processus qui émerge au cours de l'ajustement créateur - il est dynamique, fluide et en évolution. En faisant l'expérience de se mouvoir dans le monde, le self découvre et invente le monde dans lequel il se meut. Cette pensée radicale, comme chaque idée révolutionnaire, offre un terreau riche pour étendre et développer une posture phénoménologique. Elle donne un fondement à partir duquel on peut dire ce qui est déjà là et un fondement pour dire ce qui a encore à être dit.

En tant que méthodologie phénoménologique, la gestalt-thérapie cherche à comprendre comment nous vivons la situation que nous sommes en train de vivre: comment l'analyser, la décrire et la connaître. Tout au long de ce chapitre, j'espère éclairer de manière complète les processus organisateurs du self en présentant une investigation serrée ou un prochain pas dans la dynamique du mouvement humain. Je présente une analyse de la structure et de la fonction des progressions du mouvement et rends compte de manière phénoménologique de l'ajustement créateur en décomposant le mouvement pour en extraire les éléments les plus basiques et en explorant les moyens par lesquels nous rendons manifeste une expérience avant qu'elle soit objectivée par la réflexion. Je soutiens ici une compréhension du mouvement comme quelque chose qui fait partie intégrante de toute analyse phénoménologique à propos du self. De plus j'insiste sur l'importance des mouvements fondamentaux qui apparaissent du-

rant la première année de vie et sur le fait qu'ils contribuent, d'instant en instant, à constituer nos expériences durant toute notre vie : ceci est une perspective développementale.

Globalement, l'essence de mon travail a consisté à reconnaître et valider l'importance du mouvement interactif dans la création et l'organisation de l'expérience. J'observe et identifie des schèmes de mouvement dans les dyades relationnelles : spécialement des dyades bébé-parent et thérapeute-patient. J'explore le mouvement à partir d'une perspective structurelle-fonctionnelle et observe comment chaque personne dans la relation s'ajuste créativement à l'intérieur de cette situation particulière. C'est-à-dire que j'examine la façon spécifique dont chacun bouge et est bougé en relation à l'autre. C'est un donné important pour pouvoir connaître le processus d'ajustement créateur. Comme l'ont souligné les auteurs de *Gestalt-thérapie*, le processus d'ajustement créateur est la fonction essentielle du self (Perls, Hefferline, Goodman 1951/2001, p. 99). En regardant les mouvements de transactions manifestes et souvent subtils entre bébé et parent, thérapeute et patient, nous apprenons quelque chose d'essentiel sur les processus par lesquels émerge le self.

Avant de continuer à discuter de l'émergence du self comme mouvement, je dois expliquer la place que tiennent le mouvement primaire et la position de base en jeu dans l'expérience humaine.

La kinesthésie et la sensation de nos propres mouvements

Bien que le mouvement soit le plus petit commun dénominateur de nos existences, la plupart pensent le mouvement comme rien de plus qu'un déplacement localisé. Le mouvement est cependant bien plus que cela et on a besoin d'une description plus ample et plus précise afin de mieux le comprendre. Le mouvement est la mise en forme de l'espace donnée par les corps en mouvement - l'un avec l'autre - dans divers contextes dont son caractère qualitatif. est issu Le mouvement est dynamique, relationnel et situationnel. Ainsi, cela a du sens de comprendre le mouvement comme le premier endroit où observer la nature du contact et l'émergence du sens de soi. (*Emerging sense-of-self*).

Nous sensibiliser à faire l'expérience de nos propres mouvements est, à mes yeux, une condition essentielle pour organiser un ajustement souple et créatif. À travers la kinesthésie, ou conscience immédiate du mouvement, nous faisons en direct l'expérience de la situation que nous sommes en train de vivre. Le mot kinesthésie vient du mot grec '*kineo*', mettre en mouvement, et de '*aesthesis*', sensation ou impression. La kinesthésie est la perception ou la sensation de nos propres mouvements.

Nous devenons kinesthésiquement conscients lorsque nous faisons l'expé-

rience du fait qu'une partie de notre corps bouge en relation aux autres ; lorsque nous sentons notre poids et nos tensions musculaires, lorsque nous ressentons différentes pressions sur notre corps. Nous écoutons ou sommes attentifs à nos propres mouvements et ressentons notre subtil ajustement créateur à la situation à travers la kinesthésie. Nous apprenons *que* nous sommes, *comment* nous sommes et *où* nous sommes. Les expériences kinesthésiques peuvent soit nous rester cachées, soit être amenées à notre conscience. Et lorsqu'elles sont amenées à l'avant-plan, une information précieuse sur notre condition et l'état de notre monde devient accessible. La situation se révèle à nous à travers une variété de qualités de perceptions et de combinaisons de qualités vécues à travers le mouvement. Les qualités perçues ne sont pas des émotions mais plutôt des tonalités ou des affects ressentis, par exemple des continuums contraint-libre, progressif-abrupt, égal-changeant, basse-haute intensité, et beaucoup d'autres. S'écoulant par le mouvement, ces événements font partie de la fonction/structure d'où l'expérience « vécue » commence à exister. Sentir les corps en mouvement est essentiel à la co-création de son propre monde vécu.

J'ouvre la porte et je vois votre sourire. J'inspire vivement et sens la totalité de mon corps se redresser et la zone de mon cœur se gonfler. Je me sens légère et moi aussi, je souris. Tu ris, tu te penches vers moi et m'attrapes par les épaules. Sentant la fermeté de tes mains autour de moi, je ressens maintenant le besoin de me rapprocher de toi. Au moment où le poids de mon corps se déplace des talons vers la pointe de mes pieds, j'avance d'un pas.

Ce type de processus interactif représente la dimension intersubjective de la subjectivité. Cette dernière est basée sur la résonance kinesthésique - *qui réverbère les tonalités de ressentis produits par une personne sur une autre*. La résonance kinesthésique est le phénomène amené le plus fortement en avant-plan dans l'expérience du contacter : la sensation, l'éprouvé et le vécu. C'est en nous écoutant nous-mêmes avec les autres que nous percevons (puis savons) que nous sommes là. La résonance kinesthésique est la perception relationnelle de notre être en relation.

Qu'il arrive un changement dans la situation, important ou léger, il y aura un changement dans la qualité ressentie du mouvement et un changement dans la tonalité musculaire globale du corps. Notre tonalité musculaire générale forme une attitude posturale ou une aptitude à répondre et à être en relation : à faire quelque chose en relation avec notre situation. L'attitude posturale est le fond ressenti d'où émergent les actions et les sentiments. A nouveau, s'il y a un changement dans la situation, il y a un changement dans la qualité des mouvements, ce qui changera les ressentis et aura une répercussion sur la globalité de l'attitude/tonalité posturale, ce qui organisera l'action suivante. Et de même, au fur et à mesure

qu'apparaissent les ressentis ou les actions, les attitudes posturales se modifient.

Mouvement, sensation et tonalité posturale sont ainsi inextricablement entremêlés. Ils rendent apparente notre expérience du monde. Ces expériences ne requièrent pas la médiation des pensées ou des concepts, elles représentent plutôt l'évaluation immédiate que la personne fait de la situation. Cet entrelacs délicat, de concert avec le feed-back de nos organes sensoriels externes et du toucher, forment le fond de notre conscience immédiate. Informés et en résonance par la kinesthésie, nous savons ce que nous savons avant de savoir que nous le savons. A partir de là, les émotions s'organisent, la cognition prend forme et nous pouvons mieux apprécier la situation.

La kinesthésie est le moyen par lequel les psychothérapeutes peuvent comprendre plus pleinement la dynamique du déploiement de la relation patient-thérapeute. C'est « ...L'expérience préréflexive de l'empathie » et « elle ouvre la voie à l'intimité » (Staemmler 2011, 3,14). Conscients et en résonance aux autres, nous sommes plus à même de rejeter nos modes d'être et de nous comporter habituels. Nous pouvons modifier notre mode de contacter en changeant la qualité de nos soutiens sous-jacents, nous pouvons nous débarrasser de comportements routiniers pour des comportements spontanés et nouveaux. Ce faisant, nous avons un plus grand accès à comment un autre corps en mouvement - séparé de nous mais cependant similaire - peut se sentir. La cinétique de l'autre correspond à la nôtre et nous pouvons supposer que les ressentis sont comparables.

La cinétique et la perception du mouvement

Il existe une autre composante du mouvement - la cinétique ou le mouvement en soi. Lorsque nous bougeons en relation avec les autres, nous ne nous *sentons* pas seulement bouger mais nous *percevons* simultanément nos mouvements dans des dimensions particulières : horizontale (s'ouvrir-se fermer), verticale (monter-descendre), et sagittal (avancer-reculer). Le mouvement forme l'espace ou le modèle selon ces trois dimensions. Ces chemins cinétiques qui sont limités par les dimensions spatiales contribuent aussi au ressenti de mouvement. En d'autres termes, nous ressentons les qualités de nos mouvements en bougeant dans un espace dimensionnel et nous sentons cet espace dimensionnel à travers l'expérience de ces caractéristiques. Selon la théoricienne du mouvement Maxine Sheets-Johnstone, « les qualités spatiales... sont essentielles à l'expérience tridimensionnelle manifestée par le mouvement lui-même » (Sheets-Johnstone 2010, p. 114). A tout moment et à travers chaque mouvement, le sentiment de l' « *intérieur* » et la perception de l' « *extérieur* » peuvent être directement ressentis, et toujours en relation.

Tous les mouvements ont une dynamique spatiale - une force en relation avec une contre-force ou, en termes phénoménologiques, un *pousser vers* en relation à un *pousser en retour*. Nous bougeons pour accomplir une tâche, par exemple pour satisfaire un intérêt, une curiosité ou un désir suscités par l'environnement et, ce faisant, nos mouvements kinesthésiques sont reconnus comme des mouvements spatiaux. Cette « spatialité de situation » (Merleau-Ponty, 1945, p. 116) résulte de notre être situé dans un monde qui est perçu et senti de façon kinesthésique. Comme la résonance kinesthésique facilite le mouvement et que le mouvement est toujours une orientation : le sentiment d'intentionnalité est inévitable.

**Avant qu'il y ait un corps, avant qu'il y ait un monde,
il y a le mouvement.**

Avant qu'il y ait une relation, il y a le contact

À travers le ressenti de leurs mouvements, les bébés apprennent ce qu'ils peuvent ou ne peuvent pas faire avec un autre. Ils exercent leurs schèmes de mouvement de façon répétée afin d'accomplir une tâche nouvelle. Ce processus d'apprentissage est une expérience complète : bouger, sentir, éprouver, percevoir et le sens, de façon kinesthésique, arrive et est fabriqué à partir tout cela. A terme, apparaîtra un répertoire de transactions de mouvements fondamentaux. En se formant toujours en relation avec le monde, ces schèmes primaires informent le sens kinesthésique de soi (*self*) du bébé, lequel à son tour, informe sa capacité à bouger. Le mouvement offre l'expérience d'*être un corps* et, quasi simultanément, *être un corps* offre l'expérience d'*être du monde*. Ainsi, dès le départ, le mouvement organise le sens de soi (*sense-of-self*) que l'on est et que l'on va devenir.

Imaginez un bébé de trois mois qui est dans les bras de son père et regarde son visage. Le père, qui tient son bébé gentiment et fermement, regarde son enfant. Le bébé se tortille gentiment en réponse à la façon dont son père le tient et le regarde. Dès qu'il bouge, il résonne de manière kinesthésique en relation à son père. Les mouvements du bébé ne sont pas quelque chose qui serait séparé de la situation dans laquelle il vit mais au contraire qui exprime cette situation : « Je vois que tu me vois. Je sens que tu me sens. »

Maintenant imaginez que le bébé sourie à son père. Le père sourit en retour et le bébé frétille et rit. On pourrait inférer de la part du bébé : « J'ai vu-senti-trouvé une partie de moi dans ton visage et je ne savais pas que ça existait jusqu'à cet instant. Jusqu'à ce que je fasse l'expérience de ta réponse à

self - une polyphonie

mon expression souriante, je ne savais pas que cela m'appartenait et avait de l'importance. »

Maintenant, le bébé tend doucement et graduellement sa main vers le visage souriant de son père et, de façon kinesthésique, comprend et sent comment le mouvement va s'achever. Cette réalisation anticipée est devenue possible grâce à la dynamique et au ressenti de l'expérience précédente.

À travers le mouvement, le bébé réalise comment son corps in-forme le monde et comment le monde l'in-forme. Le mouvement est la première origine de son sentiment émergeant d'être agent, à un niveau préréflexif (Stern, 1985 ; Beebe et Lachmann, 2002). La dynamique kinesthésique-cinétique-affective de l'expérience humaine est cruciale pour notre sentiment d'être agent... « Les attentes kinesthésiques fiables, comme les mouvements qui se répètent avec régularité sur lesquelles se basent ces attentes, constituent les fondements de notre sentiment d'être acteur, de notre construction d'un répertoire de « Je-peux », de notre capacité à bouger, puis de bouger d'une façon qui ait du sens. » (Sheets-Johnstone 1999, 145). Les pouvoirs physiques, par conséquent, émergent de notre sentiment primaire d'être en vie. A terme : « *je sais ce que je peux faire avec toi parce que j'ai fait avec toi* », et simultanément : « *j'apprends ce que tu peux faire avec moi* ». Ce qui a été ressenti dans le passé est la base du ressenti présent.

Six mouvements fondamentaux : le self en mouvement

Pour comprendre l'expérience de la résonance kinesthésique plus en profondeur, nous devons explorer le courant qui le porte : les six mouvements fondamentaux (R. Frank, 2001, R. Frank et F. Labarre, 2010, R. Frank 2013). Dans le processus qui permet de se trouver et se créer dans le monde, les bébés utilisent un vocabulaire non verbal de micromouvements. Ils expérimentent de *se laisser porter, de pousser contre, d'aller vers, d'attraper, de tirer à soi et de lâcher*. Co-construites dans le premier champ relationnel, ces interactions représentent les tout premiers appels et les toutes premières réponses dans la relation en cours. Elles organisent une expérience qui est autant spatiale que sociale (Hermans et Hermans-Konopka 2010) et donnent au bébé un sentiment de connexion en même temps qu'il se sépare des autres. En bougeant dans leur monde, les bébés développent une orientation kinesthésique préréflexive qui leur permet de connaître l'existence de cet autre : quelqu'un dont l'espace n'est pas le mien mais qui, en même temps, forme le mien.

Ces six schèmes fondamentaux de mouvement qui se développent pendant la première année de la vie et continuent à être essentiels dans toutes nos inte-

ractions tout au long de notre vie, soutiennent les éléments les plus basiques du fonctionnement psychologique. Bien qu'ils soient constamment perçus, ils restent périphériques à la perception. Ils sont le « champ de force » du contacter (conversation avec Michael Vincent Miller, 2015) et forment l'arrière-plan d'où émerge le sens de soi en résonance kinesthésique.

On trouve ces derniers schèmes au tout début, lesquels sont à leur tour influencés par celui à venir, et toujours expérimentés et exprimés en relation avec un autre. Bien que ces schèmes de transactions puissent sembler linéaires et individuels, ils ne le sont pas par nature. Une catégorie de mouvements ne se produit pas sans les autres. Chaque mouvement, en accord avec ses qualités kinesthésiques toujours changeantes, interpénètre les autres et contribue à une spirale d'expérience, une spirale qui s'étend et se condense, pulsant avec la vie.

L'expérience subjective est liée à ces schèmes de mouvement avec la kinesthésie qui les accompagne; une kinesthésie qui est constamment « ...reconstruite après chaque phase du mouvement. » (Merleau-Ponty, 1945, p. 135). Nous pouvons pousser contre l'autre librement ou bien avec une qualité de mouvement plus contrainte, nous pouvons aller vers lui progressivement ou de manière abrupte, nous pouvons attraper avec une intensité basse ou haute. La tâche à accomplir amène à l'avant-plan les mouvements à effectuer. La performance à son tour rappelle la tâche. Chaque nouvelle tâche à achever - en contactant l'expérience qui doit être utilisée - offre une invitation potentiellement différente à accepter (ou non), à partir de là, apparaît la possibilité de diverses séquences de mouvement avec leurs diverses qualités co-crées à l'intérieur de *l'arc* moteur de *l'intentionnalité* (Merleau-Ponty, 1945, p. 160).

De la pratique du bébé, puis de l'adulte, de ces invariants fondamentaux, *se laisser porter, pousser contre, aller vers, attraper, tirer à soi et relâcher*, surviennent des variations dans ces schèmes et le contacter se modifie d'une multitude de propriétés ressenties de façon kinesthésique. Bien qu'appris pendant la première année de vie, ces schèmes fonctionnent ici et maintenant et sont constitués par l'expérience présente tout comme ils la constituent.

A travers le mouvement corporel, les séquences temporelles évoluent, l'espace prend forme et le bébé développe le sentiment primordial d'avoir un pouvoir sur le monde. Ce sentiment physique d'être agent est basé sur l'expérience du mouvement: « Je vais vers toi là bas, lorsque je bouge ici. » « Je t'attrape et sens ton étreinte sur moi. » À travers l'attirance pour l'autre, le schème de mouvement prend forme. Chaque schème de coordination soutient les séquences du contacter - précontact, contacter, contact final et post-contact - de la naissance de l'intérêt co-créé, de la curiosité au désir, jusqu'à l'achèvement. Les processus du contacter et leurs soutiens sensorimoteurs primaires sont inextricablement liés, et l'un n'existe pas sans l'autre (Laura Perls, 1992/2001, p. 82).

J'offre ci-dessous un vocabulaire du mouvement comme manière d'analyser la structure du contacter et la construction d'un sens de soi émergent (sense of self) : kinesthésique, temporel, spatial et, bien sûr, dynamique. Même les verbes n'existent pas sans leur objet et j'ai donc placé une préposition après chaque mouvement fondamental pour mieux décrire la relation qui est toujours déjà là dans l'acte dirigé de se mouvoir.

Précontact

A mesure que se développe la conscience immédiate, l'expérience de *se laisser porter par* l'autre vient à l'avant-plan. A ce moment de la séquence, les frontières n'ont pas clairement été déterminées. Le corps vécu (le corps dont je fais l'expérience) acquiert graduellement le sens de son poids et le sens de son ampleur et de son volume. La respiration est large et profonde. Une connaissance préreflexive de la situation commence à exister. Au fur et à mesure que je m'oriente dans l'environnement, de nombreuses possibilités sont disponibles.

Contacter

Yielding with, se laisser porter devient maintenant le fond, fond qui soutient la continuité de la séquence dont le *pousser contre* émerge naturellement. Chaque fois que je déplace mon poids pour bouger, il y a un *pousser contre* l'autre - en séparant et en même temps englobant cette entité dans l'expérience. Une *poussée* de n'importe lequel de mes membres (tête, base du pelvis, bras, jambes) rehausse les sensations de ma ligne médiane et rassemble mon corps. Ce qui est ressenti à la périphérie, les membres en relation avec ce qu'ils touchent et ce qui les touche, peut être ressenti au centre et forme un tout unifié.

Les possibilités de la situation maintenant diminuent et mes intentions se précisent : une figure émerge. Lorsque je ressens la qualité de ma *poussée contre* l'autre, je fais l'expérience d'une active « *poussée en retour* » et la situation se révèle en même temps. Il y a une transition marquée ou une plus grande différenciation entre ce qui est « moi » et ce qui est « l'autre ». La qualité du pousser contre, ou du résister à l'autre au moment où l'autre me pousse en retour et me résiste, génère l'épaisseur de l'expérience. L'excitation se construit.

Dans le processus de *pousser contre*, le désir se précise en même temps qu'émerge un aller vers son objet. Le contacter progresse et la découverte de mon *aller vers*, soutenu par ma *poussée contre*, amène l'autre à une relation plus proche et je suis mieux informée de la manière dont se développe la situation (ou le choix peut aussi être de repousser au loin).

Contact final

La séquence continue quand l'*aller vers* devient la base pour *attraper*. Dans

mon étreinte, ce que je désire est maintenant perçu, senti et connu. A partir de là, émerge un *tirer* l'autre à *soi* inné pour l'incorporer, et la différenciation entre « toi » et « moi » est à son maximum. Mon intention et la tienne sont comprises, perçues et senties par chacun de nous. L'excitation est à son apogée.

Post-contact

Le *tirer à soi* de l'incorporation est suivi par une expérience de *lâcher de*, qui vient en avant-plan en même temps que s'étend et s'élargit un « je » bien différencié et que se poursuit une expérience de fusion relative. Ce qui, précédemment, était autre se désorganise en tant que « je » et « tu » et devient « je/tu », parfois connu comme un « nous ».

Le *lâcher de* se transforme ensuite à nouveau en *se laisser porter*. L'excitation diminue et la figure s'achève et devient fond. A l'intérieur de cette expérience de *se laisser porter*, il y a maintenant le soutien de ce qui a été, l'expérience passée sur laquelle cela repose.

Regardons une autre manière de décrire cette dynamique spatio-temporelle : imaginez la vaste mer lorsqu'elle est calme, avec de rares ondulations à la surface. Depuis l'arrière-plan de ce calme apparent, une vague rassemble, pousse à la surface et inévitablement va vers de l'autre attirant et attractif, en l'occurrence, la plage de sable. Une fois que la mer rencontre le sable, elle le saisit et le tire à elle. Au moment où la vague perd sa forme, le sable est relâché et sombre graduellement pour devenir une partie/le tout de la sédimentation à partir de quoi va arriver la nouvelle vague. Flux et reflux, se dresser et tomber, se dilater et se concentrer – c'est le rythme primordial de la vie.

Le processus changeant décrit plus haut forme le fondement du sens de soi en résonance kinesthésique-cinétique. Dans l'acte de se mouvoir avec, contre, pour, dans, vers et à partir de l'autre, nous nous trouvons et nous nous construisons dans ce processus. Nous sommes celui qui effectue le mouvement et nous sommes le mouvement. Ces courants sous-jacents sont les éléments principaux qui contribuent à la formation figure/fond. En voyant, sentant, ressentant comment circulent ces courants, nous connaissons quelque chose d'important comme la façon dont nous existons en relation ; comment nous rencontrons à ce moment-là.

J'ai donné des exemples de processus de contact dans lesquels l'excitation monte et diminue de manière fluide. Ici les schèmes de mouvement forment l'arrière-plan pour qu'en émergent de nouveaux, comme le nouveau à son tour ira nourrir le précédent en une spirale d'expérience mouvante et rythmée. Chaque schème passe naturellement à l'avant-plan et à l'arrière-plan, au service de la figure qui émerge et s'organise. Mais cet exemple d'un processus mouvant et fluide n'est pas toujours ce qui se passe. Lorsqu'il y a une fixation, il peut sem-

bler qu'un ou deux schèmes soient maintenus à l'avant-plan alors que les autres restent loin à l'arrière-plan et semblent indisponibles ou introuvables. Le sens de soi se durcit et le flux rythmique nécessaire à la construction d'une expérience fluide est habituellement contraint. Les répétitions remplacent la spontanéité et la créativité est remplacée par tout le trop familier ou habituel.

Précédemment, nous imaginions une dyade bébé-parent en harmonie mutuelle qui illustre le développement d'un sens de soi fluide. Maintenant, nous allons examiner une dyade différente qui illustre le développement de contraintes répétitives.

En se penchant pour prendre son bébé dans les bras, le père plisse le front et pince les lèvres. Lorsqu'il sort sa fille de son berceau ses mouvements sont contraints, brusques et de haute intensité. Le bébé, particulièrement sensible aux expressions faciales, résonne à la fois visuellement et physiquement à la cinétique de son père et répond cinétiquement et kinesthésiquement. En d'autres termes, lorsqu'elle sent que son père s'avance vers elle et la soulève loin du soutien de son berceau, elle rassemble ses bras et ses jambes, ce qui rétrécit la zone de sa poitrine et de son abdomen, et retient sa respiration. Elle enregistre kinesthésiquement ces sensations comme « pas bonnes ».

Pendant qu'il maintient son étreinte, contrainte et de haute intensité, le bébé détourne brusquement la tête et les yeux et commence pousser, avec son pelvis et ses jambes, subtilement mais fermement, contre la résistance limitative de l'étreinte enfermante de son père. Se méprenant sur l'inconfort grandissant de sa fille et son désir de distance et imaginant qu'elle en appelle à un contenant plus solide, le père tire brusquement sa fille contre sa poitrine. Le bébé gémit et son père commence à la faire sauter de haut en bas en un rythme de staccato endiablé.

Dans cet exemple, le bébé comme le parent amènent une histoire kinesthésique-cinétique dans leur rencontre. Le père n'a sans doute pas été suffisamment soutenu dans sa prime enfance et son enfance. Lorsqu'il se penche pour prendre son enfant dans les bras, un thème relationnel tenace (Jacobs 2009, p. 69) va émerger. L'attente inconsciente, et qu'il va mettre en œuvre, de sa maladresse: « Personne ne m'a tenu ni ne m'a jamais fait me sentir en sécurité et donc je ne sais pas comment faire ça pour toi ». Ou bien un ressenti inconscient: « Pourquoi ferai-je en sorte que tu te sentes en sécurité alors que personne n'a fait cela pour moi? » La dynamique de l'action du père dans son geste d'aller vers le bébé, retenu, abrupte et de haute intensité, a autrefois été une bonne pratique en réaction aux figures importantes de ses toutes premières années. Ces expériences historiques d'aller vers et d'être rejoint sont maintenant réactualisées au

présent et créent une résonance kinesthésique familière qui n'est perçue et sentie que de manière périphérique. Bien que la conduite du père ne soit pas encore cognitivement comprise, elle est déjà saisie en terme d'engagement physique.

Imaginez que dans la vie du bébé, une expérience subtile de portage soit déjà devenue une routine. Maintenant, avant même qu'elle ne soit touchée et portée, elle va prévoir ce qui va arriver – que cette situation de portage ne sera pas soutenante - et elle réagit par anticipation. En voyant son père se pencher vers elle, elle se prépare en contractant ses muscles, en retenant sa respiration et en augmentant l'intensité de ses mouvements. Par la résonance kinesthésique et la conscience préreflexive de cette circonstance, elle ressent ce qui va arriver « ensuite ». Elle vit la situation au plus près et contacte la pleine réalité de son expérience. Ce type de circonstances répétées s'inscrit dans le répertoire des transactions bébé-parent qui se constitue peu à peu et le schème de respiration, de gestuelle, de posture et de démarche du bébé prend forme. Ses réponses corporelles du moment à son père confirment la manière dont elle a été reçue. Le corps du parent est aussi influencé par ces conversations non verbales.

Comme dans le scénario parent-enfant ci-dessus, les expériences passées résonnent de façon kinesthésique à chaque nouveau moment. Le souvenir qui se dévoile ne se situe ni dans les muscles, ni dans le système nerveux de l'enfant ou du parent, mais il survient dans une forme co-crée d'un sens de soi kinesthésique en situation. Les schèmes de souvenirs cinétique-kinesthésiques ne sont imprécis ou abstraits ni pour le bébé ni pour l'adulte. Alors que nos schèmes posturaux-gestuels sont co-formés dans l'ici et maintenant de ce nouveau moment, les expériences de contact antérieures en lien avec d'autres personnes importantes et leur valeur kinesthésique se trouvent comme repliées à l'intérieur de ces schèmes. L'expérience antérieure fait toujours partie de la totalité du sens de soi qui émerge continuellement. Au seuil de chaque expérience, nous cherchons l'autre qui est déjà là.

Imaginez ce patient qui, pendant une séance, tend lentement les bras vers sa thérapeute en avançant simultanément le haut de son corps et en se détachant du dossier de sa chaise. A mesure que son schème d'aller vers se déploie, des impressions kinesthésiques-cinétiques l'informent et forment son schème. Se sentant alors aller au delà de sa sphère kinesthésique présumée sécuritaire vers un espace où il pourrait ne pas être à sa place, il se retire, rabat ses bras vers lui et reprend sa place.

L'attente familière cinétique-kinesthésique, historique et fiable de ce qu'il imagine pouvoir ou ne pas pouvoir faire se dévoile dans son geste d'aller vers sa thérapeute et son retrait presque simultané. Chaque mouvement relationnel est perçu de façon kinesthésique et le passé sédimenté se transforme en anticipation du futur.

self - une polyphonie

Le thérapeute sensibilisé voit la dynamique de la situation et se sent touché par le mouvement d'aller vers et de se retenir de son patient. En se rendant présente à ces transactions subtiles et profondes et en s'y accordant, elle établit un fond sur lequel il pourra prendre appui. La situation se réaménage et une nouvelle co-création de la relation est rendue possible.

Le passé kinesthésique-cinétique ressenti fait partie de la conscience pré-réflexive qui peut ne jamais devenir pleinement consciente. Et il n'est pas toujours nécessaire de rendre conscient ce qui est du domaine pré-réflexif. C'est une sorte de compréhension précognitive, pas encore distincte et qui en dit beaucoup plus que lorsque nous voulons la rendre claire par des interprétations trop précoces.

Les scénarios précédents parent-bébé ou patient adulte-thérapeute illustrent le passage phénoménologique du trauma transgénérationnel - organisé au niveau du développement ou autrement — et cela commence par la résonance kinesthésique-cinétique. Avec le trauma, et pour de très bonnes raisons, nous n'avons plus d'échange spontané et créatif avec le monde. Les thèmes relationnels incarnés et répétés qui accompagnent notre répertoire limité de mouvements sont le plus souvent inconscients mais néanmoins ressentis. Alors qu'il a été possible une fois de s'accorder et d'être en résonance avec les intentions de l'autre et d'y répondre, dans l'état dissocié de trauma, le sens de soi est diminué à la frontière contact, la capacité kinesthésique est amoindrie et les possibilités de la situation se ferment.

De la théorie à la pratique :

« En nous éveillant à l'expérience de notre corps en mouvement, nous nous éveillons à l'expérience du monde » M. Merleau-Ponty

En tant que thérapeutes, dans notre quête de compréhension de la phénoménologie du développement de l'expérience humaine, que cela concerne la première année de la vie ou le présent, d'instant-en-instant, nous avons besoin de connaître *comment* les interactions fondamentales et spontanées forment un arrière-plan kinesthésique-cinétique en résonance à partir duquel peuvent émerger des manières créatives d'être et de se comporter ou, inversement, *comment* de tels schèmes d'interactions primaires se sont fixés et forment des distorsions dans la résonance. Ce faisant, nous examinons la formation et le fonctionnement du self.

La vignette ci-dessous est une sorte de microanalyse de la structure de la thérapie d'instant en instant en observant la fonction des mouvements de transaction. Le self émergent de la patiente se développe en apprenant ce qu'elle peut ou ne peut pas faire dans la situation thérapeutique à mesure qu'elle se découvre

à travers le mouvement.

Tout comme les bébés découvrent leur corps et eux-mêmes d'abord et avant tout à travers les expériences kinesthésiques-cinétiques co-crées, de même le patient adulte redécouvre sa capacité à faire du sens à partir de son self subjectif dans le champ relationnel thérapeute-patient.

Au moment de cette séance, Sara, 42 ans, et moi travaillons ensemble depuis plusieurs mois. Avant de venir me voir, elle avait déjà travaillé en gestalt-thérapie pendant à peu près 5 ans.

Sara me raconte une situation inconfortable entre elle et un petit ami avec qui elle sortait quand elle avait 17 ans. Le garçon lui avait demandé de faire quelque chose de sexuel qui l'a fait se sentir mal à l'aise. Mais au lieu de dire « non », elle avait accédé à sa demande.

A mesure qu'elle parle, la poitrine de Sara se creuse et s'étrecit, et sa colonne vertébrale se tasse. Elle baisse la tête et regarde le sol. Ses mains qui pendaient tranquillement le long de son corps, désormais s'agrippent l'une à l'autre. Ses pieds qui paraissaient bien plantés sur le sol, s'en détachent légèrement et laissent Sara en équilibre précaire sur les orteils. Ses cuisses se tournent vers l'intérieur et ses genoux se serrent l'un contre l'autre. Sara semble se rétrécir.

Assise en face d'elle et relativement près, je me sens plus loin que je ne le suis réellement et je remarque que je retiens ma respiration. J'expire à fond, mets mes mains sur les genoux et j'apprécie de sentir leur poids sur mes cuisses. Un souvenir émerge, quelque chose d'oublié depuis longtemps, et je me retrouve en train de m'identifier à Sara et son histoire.

Quand elle s'arrête de parler, nous restons toutes deux en silence. Je ressens une sensation de vide autour de moi et, dans la poitrine, l'impression de m'effondrer et d'une grande détresse. Je m'ajuste en m'appuyant sur le dossier de ma chaise et sur le siège sous moi. Je prends lentement une pleine respiration et demande à Sara comment elle se sent après m'avoir raconté son histoire.

Sara lève la tête et me regarde dans les yeux. « Je ressens de la honte », puis elle regarde à nouveau vers le bas.

J'attends quelques instants et demande : « Comment ai-je contribué à votre expérience de honte ? »

Sara me regarde et dit : « Je ressens toujours de la honte quand je parle de cela ou même lorsque je pense à ce qui s'est passé. »

Je garde le silence et demande à nouveau : « Comment ai-je contribué à votre expérience de honte ? »

Cette fois-ci, Sara attend puis soupire profondément. « Eh bien, cette sorte de chose n'aurait jamais pu vous arriver » dit-elle de manière convaincue et convaincante.

« Qu'est-ce qui vous fait penser cela ? » demandai-je.

self - une polyphonie

« Vous vous tenez assise si grande et droite! Non, cela n'aurait jamais pu vous arriver. »

La clarté de son affirmation nous permet de construire l'exploration suivante. Sur mon invitation, Sara et moi commençons lentement à « rétrécir » puis « grandir » très lentement et de manière progressive, en relation l'une avec l'autre. Sans mots, nous explorons le ressenti de nos mouvements dans toutes leurs dimensions. Je me raccourcis, m'étrécis et me creuse pendant qu'elle s'allonge, s'élargit et se gonfle, et ainsi de suite pendant que nous explorons ce continuum.

Après un certain temps de fascination mutuelle, Sara et moi finissons par nous imiter: toutes deux nous grandissons et nous élargissons en même temps. Sara me regarde, s'arrête et subitement rétrécit: « Je ne peux pas être aussi grande que vous », s'exclame t'elle.

Dans cette expérimentation, Sara et moi étions essentiellement en miroir, plus à travers le mouvement que cognitivement. Nous agissions de concert l'une avec l'autre et sans aucune idée préconçue de ce que nous faisons ou ce que nous devons faire. Je faisais autant attention à la façon dont je vivais ses mouvements et les miens qu'à la perception visuelle que j'en avais. J'ai senti/saisi les mouvements subtils de son corps et ai apprécié leur valeur esthétique. En imaginant le ressenti lié aux mouvements de Sara, j'ai pu entrer dans son monde. Dans le processus continu de la thérapie, ce type d'expériences animées tissent et construisent la relation, en accumulant des prises de conscience à la fois pour Sara et pour moi.

Aucun geste-posture ne peut être totalement libre de signification sociale, mais si nous sommes attentifs à l'émergence des résonances kinesthésiques produites par - et produisant - des gestes de soi et de l'autre, nous pouvons lâcher nos préjugés sur le sens d'un mouvement et découvrir la réalité même de l'évolution de la situation. La posture habituelle rabougrie de Sara, qu'elle considérait jusque là comme « mauvaise », a pris un sens nouveau et différent lorsqu'elle a clarifié sa signification relationnelle. Ma posture droite « disait » quelque chose d'important à Sara comme son « rétrécissement » me « disait » quelque chose d'important. De plus, en augmentant sa conscience kinesthésique, Sara a pu étendre son répertoire posturo-gestuel au fil du temps et expérimenter la nouveauté de notre relation en train de se construire.

Comme l'affirme Jean-Marie Robine, « Lorsqu'un patient s'assoit en face de moi et me dit qu'il est anxieux, je peux faire le choix de prendre ses mots non comme seulement des mots prononcés *dans* une certaine situation, mais aussi comme des mots *de* la situation, *comme si* ces mots appartenaient à un champ indifférencié qui va s'agir de préciser et non à l'individu qui les prononce » (Ro-

bine, 2004, p. 95). De la même manière, au lieu de considérer le mouvement de *rétrécir* comme un symptôme individuel propre à Sara, on le considère comme appartenant à un champ indifférencié. En l'explorant, en s'accordant aux résonances kinesthésiques-cinétiques, Sara et moi avons pu spontanément évaluer notre relation et valider ensemble ce qui nous arrivait comme réel et vrai. A partir de là, une nouvelle histoire peut émerger et à travers la conscience du mouvement, sa signification devenir vivante.

Les expériences de résonance kinesthésique-cinétique sont la base de nos interactions sociales depuis le tout début de notre vie et sont essentielles pour créer des significations au cours de notre existence. De tels engagements corps à corps, ressentis de manière kinesthésique, forment l'arrière-plan à partir duquel l'expérience présente vient en figure. Dans notre expérience quotidienne de thérapie, ce processus démarre dès que nos patients appuient sur notre sonnette avec un certain rythme ou une certaine intensité, nous disent bonjour, entrent dans notre cabinet et s'asseyent sur notre divan de manières différentes et caractéristiques. Ces transactions sont essentielles et fondamentales pour ouvrir le dialogue ou « démarrer la situation » de thérapie. (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/2001). Si, dès le début, nous sommes attentifs à notre résonance corporelle, nous sommes ouverts aux possibilités qui émergent entre nos patients et nous-mêmes. Rester au plus près des qualités ressenties du dialogue des mouvements permet au thérapeute de rester ouvert à ce qui se découvre. Nous préférons attendre avec la plus grande disponibilité et écouter le prochain pas qui arrive plutôt que de le provoquer. C'est essentiel pour permettre à la relation de s'ouvrir plutôt que de la fermer en donnant une interprétation trop tôt ou tout simplement en en donnant une.

Travailler la conscience immédiate du mouvement nous permet de retrouver une sensualité vivante, le processus d'un self en mouvement qui parfois a été perçu comme irrémédiablement perdu par le patient et le thérapeute. Nous ne sommes simplement pas conscients de la façon dont nous nous asseyons sur une chaise ou de la façon dont nous respirons, interventions courantes et utiles en gestalt-thérapie, mais en outre de la façon dont nous négocions les qualités de notre spatialité ressentie et située. En d'autres termes, la manière dont tous les micromouvements de notre existence traversent l'autre comme ceux de l'autre nous traversent. C'est-à-dire que nous nous centrons sur la danse continue que nous appelons le contacter - la danse de « l'entre ».

En résumé

Les six mouvements fondamentaux et les résonances kinesthésiques et esthétiques qu'ils entraînent représentent l'expérience phénoménologique de la

self - une polyphonie

fonction émergente et dynamique du self et ajoute un aspect plus complet au déploiement des processus du contacter. Ils produisent des significations pré-réflexives multiples qui font partie/totalité de la situation qui émerge. C'est à partir de là que se construit la cognition réfléchie.

Être attentif à la résonance cinétique-kinesthésique en thérapie ne consiste pas à s'attacher uniquement aux qualités physiques ou uniquement aux qualités ressenties de l'expérience parce qu'elles ne sont pas séparées l'une de l'autre, mais aussi au processus de résonance qui est une compréhension holistique du moment qui émerge. Dans ce processus de saisie de l'autre, la fonction animée du self devient manifeste. En rentrant dans cette sorte de contact direct et profond avec l'autre, nous faisons partie d'un processus collectif plus large, commun à toute expérience humaine, celle de parvenir à exister.

BIBLIOGRAPHIE

- Beebe, B., Lachmann, R. (2002). (Eds.) *Infant Research and Adult Treatment: Co-constructing interactions*. New York: The Analytic Press.
- Frank, R. (2001). *Body of Awareness: A somatic and developmental approach to psychotherapy*. GestaltPress. MA. Trad. franç. : *Le corps comme conscience*, L'expresserie, 2005
- Frank, R., LaBarre, F. (2010). *The First Year of the Rest of Your Life: Movement, development and psychotherapeutic change*. New York. Routledge Press. Trad. franç. : *La première année... et le reste de la vie*. L'expresserie, 2012
- Frank, R., (2013). *Developmental Somatic Psychotherapy: An introduction*. New York. Center for Somatic Studies.
- Hermans, H. and Hermans-Konopka, A. (2010). *Dialogical Self Theory: Positioning and counter-positioning in a globalizing society*. New York: Cambridge University Press.
- Jacobs, L. (2009). *Relationality: Foundational assumptions. Co-creating the field: Intention and practice in the age of complexity*. D. A. W. Ullman, G. New York, Gestalt Press/Routledge.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la Perception*, Paris, Gallimard
- Perls, F., Hefferline, R., Goodman, P. (1972). (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and growth in the human personality*. London: Souvenir Press Ltd. Trad. franç. *Gestalt-thérapie*, L'expresserie, 2001
- Perls, L., (1992). *Living at the Boundary*. ME: Gestalt Journal Press. Trad. franç. *Vivre à la frontière*, L'expresserie, 2001
- Robine, J.M., (2004). *S'apparaître à l'occasion d'un autre*, L'expresserie,
- Sheets-Johnstone, M. (1999). *The Primacy of Movement*. Philadelphia: John Benjamins.
- Sheets-Johnstone, M. (2010). 'Kinesthetic experience: understanding movement inside and out,' *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 5/2: 111-117.
- Staemmler, F. (2011). *Empathy in Psychotherapy: How therapists and clients understand each other*. New York: Springer Publishing Co. LLC.
- Stern, D. (1985). *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Books. Trad. franç. *Le monde interpersonnel du nourrisson*, PUF., 2003

Conception graphique : L'expresserie, St Romain la Virvée
Achévé d'imprimer
sur les presses de l'Atelier Graphique de l'Ardoisière
Imprimé en France, décembre 2015