

## LA VRAIE VIE

Isabelle Le Peuc'h et Claude Coquelle

Collège européen de Gestalt-thérapie | « Cahiers de Gestalt-thérapie »

2013/2 Numéro spécial | pages 129 à 142

ISSN 1277-6874

Article disponible en ligne à l'adresse :

-----  
<https://www.cairn.info/revue-cahiers-de-gestalt-therapie-2013-2-page-129.htm>  
-----

Distribution électronique Cairn.info pour Collège européen de Gestalt-thérapie.

© Collège européen de Gestalt-thérapie. Tous droits réservés pour tous pays.

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.

# La Vraie Vie

**I**l se passe beaucoup de choses dans un groupe de Gestalt-thérapie. Beaucoup de belles choses : on fait l'expérience d'une intimité rare, on peut dire et entendre des paroles dont la vérité touche, on se rencontre soi-même comme jamais, grâce à la rencontre avec les autres. Pourtant, il n'est pas rare qu'un participant, quand une séquence touche à sa fin, dise « *oui, ici je l'ai senti* », ou « *ici j'ai pu le faire* », « *mais dans la vraie vie...* ». Et parfois il ajoute : « *demain je rejoindrai ma famille, mon travail, mon quartier, et ce sera tout autre chose, ce sera autrement difficile* ».

Que répondre à cela quand on est l'animateur de ce groupe ? Il est tentant de répondre « *mais si, bien sûr, c'est la vie ! Et même une vie bien plus vraie qu'ailleurs !* ». Réponse peut-être un peu hâtive et catégorique : si ce propos est si souvent tenu, c'est sans doute qu'il mérite qu'on s'y attarde.

Certes, le groupe est le siège, le creuset, le lieu de la vie. Nous sommes des êtres sociaux, qui vivons en groupe : conjugal, familial, professionnel, politique, religieux, culturel, régional et social. Nous avons fondamentalement besoin de contact, de touchant-toucher émotionnel, sensoriel et intellectuel. Nos souffrances, comme nos bonheurs, s'inscrivent en rapport avec des groupes. Et la Gestalt est tout particulièrement le fruit de groupes et des frottements qui s'y sont produits...

Fort heureusement il y a des groupes qui se révèlent thérapeutiques sans être de la thérapie : une chorale, une cordée d'alpinistes, une équipe de travail, etc. Pourtant, à côté de ces groupes

## Les auteures

**Isabelle Le Peuc'h**  
*est Gestalt-thérapeute, formatrice et superviseuse. Directrice de l'École Parisienne de Gestalt. A publié aussi sous le nom de Temperville.*

➔ [isabelle.lepeuch@epg-gestalt.fr](mailto:isabelle.lepeuch@epg-gestalt.fr)

**Claude Coquelle** *pratique à Nantes la psychosociologie, la psychothérapie et l'accompagnement à l'écriture. A publié Le psy et le politique, Éditions Mardaga.*

➔ [claudecoquelle@sfr.fr](mailto:claudecoquelle@sfr.fr)

« naturels », qui émergent spontanément dans la vie sociale, se sont développés des « groupes pour le groupe » qui sont constitués et animés spécifiquement dans le but de mettre à profit les forces de transformation personnelle et sociale dont ils sont potentiellement traversés. Ces derniers, dont fait partie le groupe de Gestalt-thérapie, ne posent-ils pas question quant à leur articulation avec la « vraie vie » des groupes « naturels » ?

## Qu'est-ce que la « vraie vie » ?

A quelle « vie » est-il fait référence ? Si l'on se réfère à la biologie, il ne fait aucun doute que la vie qu'on peut observer dans le groupe de thérapie est tout aussi présente et « vraie » qu'ailleurs : des organismes vivants interagissent les uns avec les autres, tous les organes et tous les processus physiologiques sont en place, la vie est là, aucun doute. Et si l'on regarde l'individu plus globalement, en ajoutant au biologique toutes les autres dimensions de son être (cognitive, physique, spirituelle, émotionnelle et relationnelle), si l'on s'intéresse à la frontière-contact entre l'organisme et son environnement, même réponse : tout, ici, se passe également selon les principes des cycles de contacts, avec leurs interruptions. Et cette vie-là pourrait même être considérée comme « plus vraie » en ce sens que de nombreux obstacles au bon fonctionnement des processus organismiques sont suspendus ou dépassés pour gagner en fluidité et en vérité.

La nature de l'espèce humaine est fondamentalement grégaire et nous sommes incontestablement « faits pour » vivre en groupe. Alors de nouveau la réponse sera : « le groupe de thérapie, c'est la vie ! », par opposition à la situation de solitude ou d'isolement. Mais la réponse est à côté de la question car lorsque notre interlocuteur oppose la vie dans ce groupe de thérapie à la vie en dehors, ce n'est généralement pas pour l'opposer à la solitude mais clairement à la vie au sein d'autres groupes. Décidément, si « vraie vie » veut dire « vie naturelle, biologique », nous ne savons comment recevoir l'interpellation initiale. Alors, de quoi d'autre peut-il s'agir ?

C'est que la vie humaine peut aussi être abordée sous un autre angle, non par les sciences de la vie mais par les sciences sociales, non comme des processus physiologiques ou psychophysiques mais comme un ensemble de constructions historiques, collectives et symboliques (Claude Coquelle, 2010). Tout en étant des animaux parmi les autres, les hommes vivent aussi dans cet autre monde qu'ils ont la capacité de construire, de comprendre et de faire évoluer. Nous pouvons faire l'hypothèse que c'est de cela que veulent nous parler ceux qui s'inquiètent de leur retour dans « la vraie vie » après la fin du groupe.

De quoi est faite cette vie sociale ordinaire, celle du quotidien ? On y trouvera de nombreux ingrédients, peu évoqués dans les groupes de thérapie, et qui sont pourtant d'une grande importance pour l'expérience vécue : il y a *des différences* entre les personnes et les groupes sociaux (entre riches et pauvres, entre ceux qui sont instruits et cultivés et ceux qui le sont moins, entre hommes et femmes, entre origines ethniques, etc.) qui entraînent des effets de domination, c'est-à-dire de déséquilibre systématique des relations de pouvoir ; il y a *des institutions*, ces constructions sociales à la fois symboliques et matérielles qui supportent et encadrent nos vies individuelles, qui nous assignent à des statuts et codifient nos actes ; il y a *des habitudes*, ces routines de comportement, fortement intégrées aux lieux physiques et aux liens collectifs, qui nous permettent d'agir en bonne coordination avec les autres, le plus souvent sans avoir à y penser, en fermant les yeux ; il y a *des stratégies*, notamment de présentation de soi et de construction des relations de pouvoir ; il y a *des conflits* structurels (et non pas seulement interpersonnels), lorsque des personnes ou des groupes s'affrontent autour d'enjeux qui peuvent être matériels mais aussi proprement sociaux, culturels, historiques ; il y a parfois un *cadre* très contraignant et parfois pas ou peu de cadre ; la sécurité et la place pour *l'inconnu* et la possibilité de se laisser surprendre par la nouveauté peuvent y être très divers.

Si « la vraie vie » renvoie à ce que nous appelons le plus souvent « vivre », « réussir (ou manquer) sa vie », « vivre bien (ou mal) », il semble clair que c'est plutôt dans le monde courant, celui de la famille, du travail ou de l'habitat que nous en trouverons des

illustrations, plus complètes et plus « vraies » que dans l'univers si particulier des groupes de thérapies (ou des autres formes de vie « hors du monde »).

Nous pouvons alors faire l'hypothèse que le participant nous dit : *« je suis venu ici pour que ma vie soit meilleure, cette vie qui est la mienne et que je mène avec mon conjoint et mes enfants, dans mon activité professionnelle, dans mon quartier, etc. Ce que vous m'avez proposé dans ce groupe était très bien, très agréable et très intéressant, mais c'était tellement différent de ce que je connais, de ce que va continuer inévitablement à être ma vie dans le monde, que je me demande si cela va vraiment m'y aider. J'ai même peur que cela me déstabilise et m'affaiblisse face au jeu social tel qu'il est ».*

## Il n'y a pas de hors-monde

Le groupe de thérapie serait-il alors un lieu qui échapperait au social, où l'on pourrait s'affranchir de tout ce qui rend si complexe et si lourde la vie humaine ? On ne voit pas comment ce serait possible : comme toutes les utopies de vie « hors du monde » (les ascètes au désert, les couvents, les communautés des années 60, les « zadistes »<sup>[1]</sup> d'aujourd'hui, etc.) il s'agit aussi d'une construction sociale, qui a son histoire, qu'on ne peut le plus souvent comprendre qu'en contraste avec la vie « dans le monde », comme l'explique Louis Dumont (1983).

Il en va de même du mouvement des thérapies de groupe, qui se développe dans un contexte social bien spécifique : aux Etats-Unis, dans les années 50 et 60, quand l'écart avec le reste du monde est plus flagrant que jamais. Les États-Unis sont alors, sans conteste, à la pointe la plus avancée de la modernité, technique mais aussi sociale et culturelle. C'est là que s'épanouit enfin, presque sans limite, l'individualisme, ce trait le plus caractéristique de la modernité culturelle : chacun compte absolument pour lui-même et doit conduire sa vie par lui-même vers la recherche du bonheur, tel qu'il l'entend. Bien sûr, l'idée existe depuis longtemps, mais toujours réservée à une élite étroite et enserrée dans des contraintes institutionnelles fortes. Ce n'est que dans ce pays-là et à cette époque-là que l'on peut commencer à parler d'individualisme de masse.

[1] Les ZAD (zones à défendre) sont des formes contemporaines de protestation politique consistant à implanter une vie communautaire et autonome sur les lieux des projets auxquels on souhaite s'opposer.

L'individualisme est un beau programme mais qui chahute un peu (beaucoup) la nature humaine, faite pour un tout autre mode de vie, insérée dans un lien communautaire bien plus fort. D'où un certain nombre de désarrois, dont l'histoire peut être facilement mise en correspondance avec celle des « troubles psychiques » et de leur traitement. L'individu moderne est seul, même quand il est dans le monde et peut-être particulièrement quand il y est, et cette solitude souvent lourde à porter cherche à être soulagée.

Comme on le sait depuis Alexis de Tocqueville (1835, 1840) la solution américaine à ce problème est très différente de la française. Chez nous, l'ère de l'individu est officiellement proclamée par l'État, qui se charge de lui apporter les supports dont il a besoin pour se construire (l'école, la conscription) et pour conduire sa vie (le travail, la famille, la politique). Outre-atlantique l'individu émerge de manière plus diffuse, porté en particulier par l'expérience de l'immigration et de la frontière. L'État est tenu en respect et les individus sont soutenus par leur appartenance forte à de petites communautés, en particulier religieuses (plutôt protestantes aux innombrables ramifications liées à la vie locale). Mais, là comme ailleurs, la sécularisation progresse et les réponses purement religieuses ne suffisent plus<sup>[2]</sup>.

On peut alors comprendre l'essor extraordinaire des pratiques de groupes en tous genres dans l'Amérique des années d'après-guerre : thérapie proprement dite, mais aussi groupes de formation, d'autosoutien, de développement personnel, de créativité, de spiritualité nouvelle, etc. Le petit groupe apparaît certes comme une microsociété où l'on retrouve inévitablement tous les mécanismes sociaux : différences et inégalités, pouvoir et domination, pression normative et invitation à l'autonomie, routines et conscientisation, stratégies et dissimulations, raison et émotion, etc. Mais tels les germes affaiblis des vaccins, ces mécanismes sont atténués et pour une part déniés, avec, par exemple : la disposition en cercle incluant l'animateur, matérialisation idéale d'une égalité entre tous les individus, l'installation sur des coussins ou des matelas qui invite au relâchement des codes usuels du « bien se tenir », et parfois aussi le message plus ou moins implicite que, quoiqu'il arrive, on s'aime.

[2] Voir Hervé Guillemain (2006), pour l'étroite intrication historique entre l'évolution des pratiques psychothérapeutiques et celle des pratiques religieuses.

## Le piège du groupe

Le risque est alors que ce groupe, non-spontané et créé dans cet état d'esprit, et le groupe de thérapie tout particulièrement, n'offre aux individus qu'une sorte de communauté de consolation ou de compensation, où il vient temporairement vivre une sorte d'idéal ou encore se décharger de toutes les difficultés qu'il retrouvera inévitablement quand il devra reprendre la vie en société<sup>[3]</sup>.

En effet la tentation est grande pour le participant de mettre de l'ordre dans un monde trop confus en triant tout le bon d'un côté, avec le groupe et son thérapeute et tout le mauvais de l'autre, avec la société et ses proches, selon le phénomène de l'illusion groupale si bien décrite par Didier Anzieu (1981). Le participant *clive* et vit un moment exceptionnel, qui non seulement restera une exception, mais surtout ne pourra se vivre que dans ce groupe et ce contexte-là, sans pouvoir être transposé dans les autres espace-temps, sans nourrir le quotidien de la vie ordinaire.

Même s'il peut y avoir du soutenant par un effet d'apaisement, de repos, de ressourcement, un peu comme des vacances, le groupe de thérapie favorise alors et entretient une forme de déni, voire même parfois de dissociation. La personne n'y est pas toute entière. Seule une partie d'elle est vraiment là, sa partie libre, ou son corps sans les émotions, ou les émotions sans le verbe, ou sa part régressive seule, ou une part seulement de son identité...

De nombreuses personnes réservent ainsi à un groupe et cadre bien particuliers leur possibilité d'explorer et de créer du neuf pour elles-mêmes. Elles ne savent se dénuder sous un regard que dans leur camp de naturisme préféré, ne savent laisser leur corps danser que dans tel groupe de danse, ne savent poser sur l'autre une main amicale ou vivre l'étreinte, ou oser dire non que dans leur groupe de Gestalt, ne savent rire et s'abandonner que dans tel autre groupe ritualisé.

S'y ajoutent éventuellement :

- illusions et déceptions : « *ah, si seulement la vraie vie était comme cela! Mais elle ne l'est pas...* »,
- addictions : « *je vais prendre mon mal en patience, mais ne ferai que survivre en attendant de pouvoir revenir à la prochaine session* »,

[3] La distinction communauté/société, initialement proposée par Ferdinand Tönnies dans un livre du même nom, est couramment utilisée pour distinguer les formes traditionnelles de sociabilité des formes modernes.

■ ou pire encore maltraitance : les habitants du « vrai monde » se voient reprocher de ne pas ressembler à ceux du groupe, qui sont tellement mieux à l'écoute, qui sont tellement plus authentiques, qui offrent tellement plus de signes de reconnaissance, etc.

En tout cas, rares risquent d'être les acquis de l'expérience de groupe qui pourront effectivement être transposés dans la vie courante, que ce soit au travail, dans la famille ou dans la cité : une fois rentré chez lui, le participant est soumis à de forts mécanismes de réassimilation à la vie telle qu'elle a continué à se dérouler pendant son absence et après quelques heures ou quelques jours de flottement, il n'y paraîtra plus.

Notons que ce risque de clivage est d'autant plus grand qu'il peut être favorisé par un thérapeute qui trouvera dans cette idéalisation une occasion de nourrir son narcissisme. Il pourra s'enorgueillir de faire vivre aux participants des expériences si bonnes, tellement meilleures qu'ailleurs, qu'ils ne peuvent qu'être tristes de le quitter et impatients de revenir.

## Favoriser le passage

Fort heureusement le groupe de Gestalt offre bien des opportunités pour, au contraire, soutenir des transformations transposables dans le quotidien de la personne.

C'est que le social n'existe pas seulement sous forme de normes collectives, d'institutions ou de routines pratiques. Le social existe aussi, incorporé en chaque individu, sous forme de ces « dispositions durables et transposables »<sup>[4]</sup> qu'il transporte avec lui d'un lieu à l'autre et qui peuvent changer, sous l'effet d'expériences nouvelles.

L'enjeu de changement personnel lié à la thérapie en général et au groupe de thérapie en particulier pourrait être défini comme la possibilité de se rencontrer et de se découvrir entre personnes authentiques et donc vraiment présentes, quel que soit le contexte et ses restrictions ou ses permissions. La « vraie vie », ainsi définie, serait donc accessible par des aptitudes intrinsèques à l'organisme, toujours révélées et remises en question par l'environnement, plutôt que liées à un environnement particulier.

[4] C'est la définition de l'*habitus* selon Pierre Bourdieu.

Comment le groupe peut-il donc permettre que des acquis personnels soient transposables dans, potentiellement, tous les autres contextes sociaux ? Comment, en plus de ce que la Gestalt-thérapie apporte intrinsèquement, le groupe de Gestalt-thérapie peut-il favoriser cette capacité à nourrir et diffuser ?

**1.** Tout d'abord, un travail sur *les représentations introjectées* de ce que représente cet environnement qu'est le groupe et sur les expériences et relations qui peuvent s'y dérouler s'avère nécessaire. Et ce travail sera directement en rapport avec la conception du thérapeute sur ces aspects, d'où l'importance de les questionner. Ainsi pourront être mises au travail aussi bien les dérives déjà mentionnées (clivage, idéalisation, déception et ressentiment vis-à-vis du reste du monde, etc.) que les ouvertures potentielles.

**2.** Une seconde piste consiste à reconnaître que, dans le groupe, les mécanismes sociaux « durs » ne sont pas si absents que cela. Comparaisons sociales, domination, pression normative, compétition, stratégies, etc. sont des opportunités si on parvient à les reconnaître pleinement et à les accueillir comme des objets de travail thérapeutique à part entière en sachant en nommer les résonances personnelles mais aussi *l'objectivité sociologique*. Par exemple, si tel autre membre du groupe m'intimide, c'est peut-être que j'entre avec lui dans un rapport de type parent-enfant, mais c'est peut-être aussi parce qu'il est issu d'une famille de classe supérieure, ou qu'il manifeste de nombreux signes de distinction sociale.

**3.** Troisième piste : sans doute ce regard plus sociologique sur le groupe peut-il également motiver des positionnements choisis dans le continuum entre *Gestalt EN groupe* et *Gestalt DE groupe*. Une succession de temps de travail thérapeutique « individuels » crée une situation d'interaction encore plus artificielle et éloignée des formes habituelles de sociabilité. Elle entérine la vision individualiste d'un être humain existant et se développant par lui-même, l'autre n'étant là que pour l'accompagner (le thérapeute) ou le regarder et l'encourager (les autres membres du groupe). La seule désignation de « travail individuel » est significative, alors qu'il s'agit évidemment bien d'un travail à deux, la relation client-thérapeute étant le véritable support du travail, y compris dans

ses dimensions proprement sociales. A l'inverse, le travail « de groupe » fait jouer au maximum les potentialités d'interaction entre tous ses membres et crée un environnement plus réaliste, dont les acquis seront plus directement transférables.

**4.** Une quatrième piste pourrait être de soutenir un *élargissement de la conscience des participants sur les différents espaces-temps* de leur vie et ce qui s'y joue.

Il n'est pas mauvais en soi que le groupe soit relativement éloigné de « la vraie vie », c'est même en grande partie indispensable. Il est important de bien distinguer, d'une part, cloisonnement ajusté, intimité choisie, non-dévoilement assumé, perméabilité en justesse et, d'autre part, clivage, morcellement, dissociation...

Préserver les frontières des espaces thérapeutiques contribue à assurer la sécurité nécessaire. Ces espaces font partie de l'intimité des personnes qui s'y trouvent. C'est ce qui leur permet d'apprendre à être là entièrement en tant que vraies personnes investies et prêtes à se laisser surprendre et à se transformer. Préserver ces frontières externes permet aussi que les frontières ne se fassent pas à l'intérieur des personnes, qui peuvent donc rester unifiées.

**5.** Le travail sur les frontières pourra également ouvrir une cinquième option de travail à orientation plus corporelle. En effet, une analogie *entre intérieur-extérieur du groupe et intérieur-extérieur de soi* peut ouvrir d'autres possibles. Au cours de la deuxième année de la vie le développement psychomoteur (nominal) conduit à accéder au niveau musculaire à des polarités telles que contracter-relâcher faisant référence également à l'activation du système sympathique-parasympathique. Le petit expérimente un pouvoir nouveau, celui d'aller vers l'autre ou de reculer, de prendre ou de donner, de dire oui ou d'opposer le non, d'être en conscience du dedans-dehors, de l'ici-ailleurs. Ces expériences sont permises par la conscience naissante de l'autre distinct de soi. Cette étape, communément appelée phase anale en référence à la possibilité de retenir les selles, précède la prise de conscience des notions de frontières, de transition et donc de transposition qui nous intéresse ici. Il en ressort l'opportunité d'accompagner un travail gestaltiste au niveau de ces polarités, orienté sur les sensations et le travail musculaire.

L'approche corporelle soutiendra de toutes les façons l'élargissement de la conscience de soi et la sensation d'unité, qui seront des ingrédients de poids dans la présence au groupe et donc dans l'expérience pleine et entière de ce qui s'approche de la « vraie vie ».

6. Ceci nous amène à un sixième levier permettant de favoriser la transposition ou diffusion des acquis du groupe à un autre espace-temps.

Comment le participant métabolise-t-il l'expérience vécue dans le groupe ? Où et quand cette métabolisation se fait-elle ? Que se passe-t-il au moment où il quitte le groupe ? Comment se déploie le cycle du contact ? Qu'est-ce qui entrave ou favorise *l'assimilation des acquis* ? Des rituels de passage peuvent-ils présenter un appui pour ce processus ? A quel point la personne est-elle suffisamment « incarnée » et présente pour y parvenir ?

La fonction « ça » est tout particulièrement mobilisée, puis la fonction « personnalité » pour justement permettre cette assimilation et appropriation de l'expérience, sans lesquelles une transposition n'est pas possible. Ce processus favorisé en Gestalt ne peut se décréter et s'acquiert au fil du cheminement. En effet, la personne n'est pas toujours en capacité d'être présente, pleinement présente au sein du groupe. Parfois on n'en est pas encore là, et c'est ce qu'elle vient chercher. Être coupé de l'expérience complète et incarnée est l'expression d'une résistance qui a ses bonnes raisons. Il est donc important, en général, de commencer par soutenir cette forme de résistance, puis de voir ce qui peut être révélé, découvert, expérimenté, actualisé, dans un cadre sécurisé et donc sécurisant, en présence et en conscience sensorielle et émotionnelle, avec le verbe.

Dans cette situation où la capacité est encore faible, le client, généralement au démarrage du groupe, soit clivera groupe/non-groupe, exception/vraie vie, soit aura envie de transposer à l'identique, dans son quotidien, ce qu'il vit en groupe : collègues pour en faire des amis, expériences à rejouer, etc.

Ce n'est souvent qu'au fil du cheminement et avec plus de maturité qu'il pourra plutôt nourrir que copier, assimiler cette nourriture et se transformer lui-même.

Et c'est de nouveau tout particulièrement en groupe de Gestalt

que ces modalités de régulation du contact vont pouvoir être soutenue, puis confrontées, travaillées... dans un contexte tout à fait singulier et sécurisé.

7. Et pour terminer avec une autre voie, le dernier recours, il faut parfois attendre d'en être à la fin pour que l'essentiel se produise. En effet, dans le cas d'un groupe continu, qui se retrouve régulièrement dans les mêmes modalités et avec les mêmes participants, le clivage mentionné plus haut sera parfois maintenu jusqu'à ce que le départ définitif du groupe soit envisagé ou réalisé. Ce peut être seulement dans les conditions de cette forme de « lâcher », qui accompagne le « quitter » que se profilera la dernière et passionnante opportunité pour renforcer la fluidité entre espace-temps. Cet espace préservé, unique, maintenu clos et hermétique, dans la durée, venant à être perdu, de nouveaux possibles peuvent se révéler. Ce sera alors le cadeau de la fin de cette tranche de thérapie au sein du groupe. Cette fin-là permettra peut-être ce qui ne se sera pas passé jusqu'alors après les fins successives des sessions.

Quelles que soient les pistes retenues et celles qui se révéleront d'elles-mêmes au fil des découvertes, il convient de laisser du temps au temps : il s'agit moins d'imposer d'emblée dans le groupe une lucidité impitoyable écartant autoritairement les tentations d'illusion que d'engager une dynamique progressive qui ouvre à réduire l'écart. Observer l'évolution de la perméabilité des cloisonnements entre le groupe et les autres espace-temps de la vie permet de voir si le client exploite cette caractéristique spécifique et singulière du groupe de Gestalt pour croître et ne plus en avoir besoin ou s'il s'y accroche en maintenant ou renforçant le clivage. Si l'accrochage persiste à l'identique, l'espace groupal n'est plus levier thérapeutique mais entretient le figement dans cette situation, sans assimilation ni croissance. Que le thérapeute ait l'humilité de le voir et de le reconnaître, sans oublier que cette limitation peut être liée à ce seul groupe, dans cette situation là.

Inversement, si le décrochage se fait et si le clivage se réduit, alors nous pourrons encore plus consciemment savourer le privilège d'être témoin de ces bénéfices et nous féliciter d'avoir intro-

duit un peu de « vraie vie » (au sens gestaltiste, telle qu'elle a été définie plus haut) dans la « vraie vie » (au sens sociologique).

Et une autre fois, lorsqu'un participant formulera l'objection dont nous sommes partis, peut-être qu'au lieu de répondre trop vite nous saurons la laisser ouverte plutôt sous forme de question à travailler tous ensemble.

## Bibliographie

- ANZIEU D. : *Le groupe et l'inconscient*, Éditions Dunod, Paris, 1981.
- COQUELLE C. : Si c'est un organisme, *Cahiers de Gestalt Thérapie n°26*, L'expresserie, Bordeaux, 2010.
- DUMONT L. : *Études sur l'individualisme*, Éditions Seuil, Paris, 1983.
- GUILLEMAIN H. : *Diriger les consciences, guérir les âmes*, Éditions La Découverte, Paris, 2006.
- TOCQUEVILLE A. de : (1835-1840) *La démocratie en Amérique*, Éditions Garnier-Flammarion, 2 tomes, Paris, 1999.

## *Rendez-vous\**

Il est sept heures, mon radio-réveil me tire brutalement du sommeil. La réalité me saute en pleine gueule, comme d'hab, sauf qu'aujourd'hui c'est mardi, c'est le jour du groupe, alors mon angoisse me concède un peu de répit. C'est un jour pas comme les autres... Désormais, ma vie est réglée sur ce rythme bi-mensuel comme une suite de ponctuations fortes et lumineuses. Je sais que ce soir, j'ai rendez-vous avec moi-même.

D'abord rompre le silence. C'est l'heure de la « météo »... Gêne, indécision, pudeur, euphorie, tout cela à la fois. Une voix émerge comme un solo de clarinette. Pas facile d'ouvrir la boîte de pandore pour laisser sortir de soi cette parole de douleur et la jeter au centre, dans l'arène lumineuse. Balbutiements, tâtonnements, esquisses de gestes pour signifier corporellement l'indicible.

Dire « je vais bien » quand, au fond, on ne va pas si bien que ça ou dire « je vais mal » quand, au fond, on ne va pas si mal que ça. Et puis, tous ces yeux, toutes ces oreilles suspendues à mon souffle, à ma voix, à mon émotion. Paroles arrachées dans l'espoir un peu fou d'une transmutation alchimique, dans l'attente d'une rédemption toujours différée... **Il s'agit moins de guérir que de guérir du besoin de guérir.**

Qui veut travailler ? Je fais souvent signe. Après tout, je suis là pour ça, je paye pour ça. Je veux prendre ma place, j'ai tellement de choses à dire. Pourtant j'avance sur le chemin des mots comme un guerrier masqué et bardé de cuirasses. Bon Dieu, que c'est dur ! Pas facile d'appeler un chat un chat, de regarder la réalité sans fard dans sa banalité, sa nudité consternante et pitoyable. Je suis nu, je cherche mes mots au fond d'une vieille malle qui fait mal. Blocage... Me voilà sous l'implacable lumière crue. Seul...

En moi se lève une armée de résistances ; le temps passe et j'ai si peu de temps. Alors je parle, ou plutôt, ça parle, ça sort des profondeurs, comme une source qui jaillit de terre là où on ne l'attendait pas. Tout est bon pour faciliter l'émergence de cette parole sidérante : peluches, coussins, jeux de rôles, thérapéutes... Tout est bon pour dénouer les nœuds qui m'empêchent de vivre et d'aimer. Car, en dernier ressort, nous sommes tous là pour apprendre à aimer aussi naturellement qu'un arbre pousse ses branches vers plus de ciel, de lumière et de liberté. ■■■

■■■ Mon travail avec le groupe et en thérapie individuelle n'a pas d'autre sens et pour cela, je suis prêt à prendre tous les risques. *Solve et coagula*, dit le vieil adage alchimique, car il s'agit davantage d'éliminer, de nettoyer, de purifier, de distiller que d'accumuler des connaissances, des savoirs périssables et aléatoires. J'ai la ferme intuition que la réponse ne viendra pas de l'extérieur comme un miraculeux rayon de soleil mais qu'elle émane de notre profondeur. Telle est peut-être le sens de l'antique formule « Deviens qui tu es ».

Étrange paradoxe de la thérapie de groupe : chacun pour soi, c'est aussi chacun pour tous. **Autrement dit quand je me soigne, je te soigne aussi !** Par l'acte de parole, le groupe s'engage collectivement. L'espace intime de chacun s'intègre à l'espace de tous. Tentative de réorganisation de nos modes de fonctionnement. D'objet devenir sujet, devenir des hommes et des femmes debout.

La séance est terminée. Dehors la nuit nous cueille. La ville est plongée dans un sommeil lourd, animal. Nous ne sommes plus que des silhouettes que le vent disperse. La cathédrale veille silencieusement. Je rejoins ma voiture. Ce soir, je n'aurai pas besoin de lexomil pour dormir...

*Tom*