

LE SINGULIER PLURIEL DE LA POSTURE DU GESTALT-THÉRAPEUTE

Isabelle Le Peuc'h

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

2012/2 n° 30 | pages 46 à 61

ISSN 1277-6874

ISBN 9782913706568

Article disponible en ligne à l'adresse :

<https://www.cairn.info/revue-cahiers-de-gestalt-therapie-2012-2-page-46.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.



Le singulier pluriel de la posture du Gestalt-thérapeute

Après ma présentation lors des journées d'étude du Collège, la rédaction de cet article représente pour moi une opportunité qui stimule ma recherche et mes questionnements, favorise la confrontation, la remise en question et l'apprentissage.

Ce qui suit est donc un partage de mes réflexions ouvertes, de mes questionnements et hypothèses, pimentés d'un soupçon de doutes.

Y a-t-il une posture ou des postures, en ai-je une ou plusieurs ?

Introduction

Un article entier pourrait être consacré à définir ce qu'est une posture, une posture thérapeutique et, de surcroît, une posture gestaltiste. Sans m'y employer, je me dois de préciser que la posture recouvre selon moi, essentiellement, la manière d'être.

Il m'est apparu qu'elle est d'une part stable, permanente et singulière, et d'autre part ajustée et plurielle.

Dans la figure ci-après on voit que **la dimension stable et permanente de sa posture solide et étayée repose sur la Fonction Personnalité du thérapeute**. Elle peut se caractériser comme étant :

- ce qui reste spécifique du thérapeute dans le champ indifférencié de la séance,
- ce qui reste stable dans l'intersubjectivité de la relation,
- ce qui ne diffère pas d'un client à l'autre, ni dans la durée.

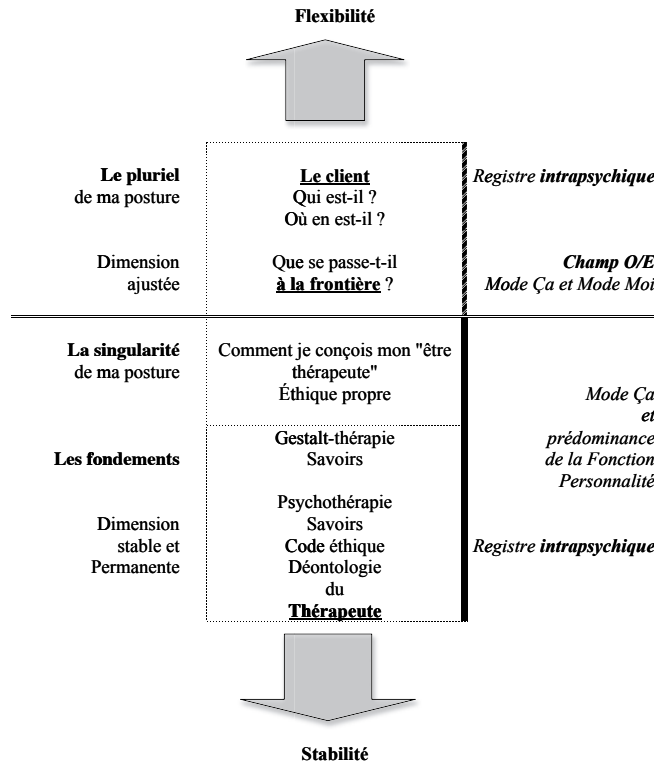
Isabelle LE PEUC'H

C'est ma posture qui révèle le plus et en premier lieu que c'est moi qui suis le thérapeute dans cette dyade ou dans ce groupe. C'est elle qui balise et sécurise dans l'inconnu, l'irrationnel, l'inattendu de la séance. Elle est consistante, consciente et incarnée. C'est pourquoi elle présente une forme de stabilité.

Fondée sur cette part stable **les ajustements de la posture se créent au service du client**, selon ce qui se joue dans la rencontre, à la frontière contact organisme/environnement.

Sont également pris en compte, en référence intrapsychique à ce qui caractérise le client plus structurellement : son besoin, son environnement, son évolution, les événements et le stade de son cheminement.

Ces ajustements de posture favorisent l'éveil et la mobilisation du self dans l'espace-temps des séances, et dans sa vie.



La dimension stable et permanente

Dans sa dimension stable et permanente, la posture précède ce qui va survenir et participe à ce qui va configurer le champ. Elle impacte l'autre et la relation, en agissant au niveau de toutes les modalités du self.

Elle se constitue surface portante, soutenant ce qui va s'improviser à deux, se créer dans la rencontre. Elle précède les émergences et expériences éventuellement transformationnelles, voire les phénomènes transférentiels.

Elle intègre :

Des éléments partagés avec les collègues, tels un plus petit dénominateur commun : savoirs (penser, être et faire) gestaltistes, qualité de présence acquise, disponibilité, écoute, juste distance, aptitude au regard phénoménologique, conscience et discernement, implication, cadre, engagement déontologique, éthique professionnelle...

D'autres qui sont propres à la personne qu'est le Gestalt-thérapeute et qui rendent sa posture singulière : expérience de vie, cheminement thérapeutique, caractère, humour, poésie, manière d'être sensible, en awareness, disponible, en résonance, qualité de présence incarnée innée, éthique personnelle, manière d'être en relation, place qu'il accorde au sensoriel et au corporel, conception de la Gestalt, formations et écoles de pensée, loyautés professionnelles, engagement social, croyances, foi en son métier, confiance...

Sa posture thérapeutique, gestaltiste, propre et singulière participe à l'identité du Gestalt-thérapeute.

La dimension ajustée

Sur ce socle de posture stable et permanente, s'ajoute donc une part ajustée à ce qui se joue dans l'espace et dans le temps.

Tout en se laissant configurer par le champ, tout en étant disponible à ce qui va survenir, tout en co-improvisant dans la rencontre, il y a quelque chose du Gestalt-thérapeute qui est prédisposé en faveur

d'une manière d'être. Elle doit être délibérée, c'est une question de cohérence et de stratégie thérapeutique. L'humeur du jour ou l'état interne du thérapeute impactent bien sûr sa posture, mais n'en font pas partie.

Elle est ajustée à l'état du client, grâce à ce que le thérapeute en connaît. Elle est guidée par les échos de sensations fortes ou ténues, la résonance des émotions, les effets de l'accordage affectif. Elle est colorée de l'histoire de la relation thérapeutique.

Il y a également le niveau d'aptitude du client à pouvoir assumer sa **responsabilité**.

Si l'on s'en réfère à Irvin Yalom « la prise en charge par le client de sa responsabilité constitue la condition sine qua non d'un changement thérapeutique », et le client vient justement avant d'en être à ce stade. La responsabilité individuelle ne peut s'exercer hors champ et n'a de sens que par rapport à l'environnement. Elle se manifeste de part et d'autre de la frontière contact, dans cet entre-deux complexe et mouvant entre thérapeute et client, lieu de déploiement du self et de multiples interférences.

La question devient donc : comment ma posture va-t-elle prendre en compte et soutenir les mécanismes de régulation du contact du client et son stade de maturité pour lui permettre de retrouver mouvement et progression vers sa propre responsabilité ?

Parmi les ajustements si nombreux de la posture, certains évoquent la dentelle et le sur-mesure. D'autres sont faits de nuances ou tonalités qui semblent à la fois évidentes et dont on parle pourtant trop peu. Illustrées et détaillées dans le chapitre suivant, ces formes de présence offertes au client présentent une sorte de continuum. Rien de systématique ni d'exclusif. Pas de règle chronologique. Juste une gamme qui fait que la posture est également plurielle.

Un registre de nuances et tonalités

Ma posture peut être **extrêmement précautionneuse**. C'est impératif quand mon client est dans une situation de très grande

vulnérabilité ou de danger, soit du fait de son environnement, soit du fait de son état. Il y a une notion d'urgence et de risque, qui me met dans une vigilance à 360°, tous les sens aux aguets pour disposer de toutes les informations utiles. Maltraitance, suicide, phase terminale d'une maladie, effondrement, risque pénal... La perception du temps n'est plus la même. La sécurité, le soutien et la vigilance dominent. Cette posture peut s'imposer dès le début de la thérapie. Le self peut être extrêmement faible ou les conditions ne permettent pas son déploiement sous la forme d'un cycle minimal.

Dans certains cas, il peut être nécessaire de passer par une étape lors de laquelle je vais devoir adopter une posture **maternelle**. J'accepte d'emblée de pouvoir suppléer à certaines incomplétudes du client, me substituant à lui sur une modalité du self. C'est ce qui se produit quand je dois décider pour lui, car il n'est pas encore en mesure de le faire. Cette posture se justifie quand j'ai à rejoindre mon client dans son monde, où il est si seul et parfois perdu, dans ce désert où il n'est même pas encore en mesure de crier. Je dois décider de l'y rejoindre, sans attendre un mouvement d'invitation de sa part... Je supplée ainsi aux manquements de sa fonction Moi, alors que le Ça est déficient. Il n'est pas encore prêt, pas encore en mesure de décider, d'opérer un « aller vers », et encore moins de formuler une invitation responsable.

Paul est en difficulté de couple. Il se sent harcelé et dévalorisé par sa compagne avec laquelle il ne partage pas le même toit. Toujours à l'affût de devancer ses demandes il adopte souvent une attitude masochiste, qui renforce la disharmonie. Ces dispositions se produisent dans l'ici et maintenant de certaines séances et le processus thérapeutique suit son cours de manière encourageante et lente. Il aimerait avoir un enfant un jour et affirme sans hésitation que sa situation de couple serait déplorable pour accueillir un bébé. Mais sa compagne en vient peu à peu à envisager une grossesse. Ils ne prennent pas de décision commune quant au projet de fonder un foyer, mais il me révèle un jour, non sans une sorte de crainte de ma réaction, qu'ils n'utilisent plus de contraceptif. Je vois rouge. Je pense au bébé, et suis affligée par l'incohérence et par ce que je perçois de potentiellement violent dans cette situation. S'il avait pu trouver un moyen invisible, il y aurait recouru, mais la contraception masculine ne peut se cacher. Pour ne pas contrarier sa compagne, ils risquent de mettre au monde un bébé qui aurait pour accueil le théâtre de conflits acerbes et souffrants. Les bras

m'en tombent un instant, je sens que je suis en pleine projection, que mon ressenti est peut-être disproportionné. C'est comme si je portais sa part de responsabilité. Rien d'étonnant. Je pense un instant que je ne pourrai pas continuer de l'accompagner dans ces conditions. Je me prépare à lui formuler quelque chose qui ressemblerait à «vous êtes adulte, vous venez me voir pour sortir de difficultés, vous faites en toute conscience l'inverse de ce qui vous serait bénéfique, vous oeuvrez vers une position de victime, je me sens impuissante et doute de mes apports dans ces conditions... ». Et alors, je me rends compte que justement, malgré son intelligence, ses responsabilités professionnelles, sa sensibilité, il ne peut encore tenir une position droite, érigée, verticale et responsable. Je le lui demande alors qu'il vient pour apprendre. Je cesserais de l'accompagner parce qu'il n'a pas encore ce qu'il est venu chercher. Je brûle les étapes, ma posture n'est pas ajustée au stade de son cheminement. C'est le dernier des moments auquel le lâcher. En l'espace de trois séances, je travaille beaucoup ma posture et nous en parlons aussi. Il perçoit ce cheminement de ma part, que je fais pour lui. Il est touché, énormément rassuré. L'alliance thérapeutique se renforce encore. Cette situation de crise m'a obligée à peaufiner mon ajustement. Il progressera, beaucoup mieux étayé, vers une plus grande capacité à porter sa responsabilité.

J'allais porter sans conscience la responsabilité qu'il ne pouvait encore assumer, tout en le lui reprochant. J'ai pu ensuite suppléer en toute conscience aux lacunes qui l'en empêchaient.

Il m'arrive de superviser des décalages de cette sorte avec des thérapeutes qui recourent de manière inadéquate à l'injonction thérapeutique.

La posture **contenante** me semble assez communément préconisée à une époque où nous recevons de nombreux clients borderline, très dispersés, peu ancrés ou flottant dans une absence de repère.

Simon est intelligent, vif, charmeur et séduisant, ancien toxicomane, ayant eu maille à partir avec la justice. Il a conscience de son fonctionnement, ce qui ne le dispense pas d'en souffrir. Au cours des premiers mois, il se livre à grand peine sur des parts de son intime encore jamais dévoilées, se sentant compris, accueilli, sécurisé... Il passe ensuite progressivement à une autre attitude, poussant toujours plus loin le bouillon, testant à quel point il est aimé ici, tentant de me mettre toujours davantage à l'épreuve, par des écarts de parole, par des tentatives de séduction et de prise de pouvoir sur le cadre. Les séances sont émaillées d'interventions thérapeutiques qui œuvrent pour offrir l'expérience du

contenant, mais c'est ma posture qui avant tout me semble déterminante et porteuse. Il est vrai qu'un travail corporel où il est enserré dans une couverture sous un regard soutenant peut lui permettre d'éprouver des sensations et ouvrir sur des opportunités thérapeutiques. C'est une intervention, comme toutes les sortes d'astuces que je dois trouver par exemple pour garder le pouvoir sur les rendez-vous et les horaires sans cesse utilisés comme enjeux. Mais je suis convaincue que toutes ces interventions ne donneraient rien du tout, voire empireraient la situation, la relation et son cheminement, si elles n'étaient pas soutenues par une posture bien spécifique. Une posture qui fait que malgré son côté déstabilisant, je me sens droite dans mes bottes, verticale, solide, en conscience des ressources dont je dispose (dans mon cabinet, au plus profond de moi et avec ma supervision), en confiance, avec une forme d'autorité et d'assurance suffisante. Ça ne veut pas dire que je ne doute jamais, je le travaille hors des séances et notamment en supervision. Ça ne veut pas dire que je n'ai jamais peur, je crée les conditions pour renforcer ma sécurité. Ça ne veut pas dire qu'il ne sait pas m'attendrir et pourrait me faire lâcher mes résolutions, ma conscience me permet de choisir et décider, sans me laisser happer. Tout thérapeute travaillant avec des clients ayant un profil de ce type sait à quel point une énorme partie du travail se déroule hors des séances. C'est ce qui permet que pendant les séances la posture soit ajustée au mieux.

Autant la posture **contenante**, entoure, enserre parfois, à l'image de l'enfant porté fermement et affectueusement contre sa mère, autant la posture **soutenante** évoque davantage cette étape où le porter permet au bébé de voir le monde qui s'ouvre devant lui alors que sous lui et derrière lui la sécurité est assurée par cette surface portante, vivante, présente et chaude.

Après avoir éprouvé ses limites et frontières dans le contact du contenant, le nourrisson peut prendre appui et s'ériger en vue d'aller vers le monde. Les principes qui président à ce mouvement sont la qualité de la surface d'appui, sa confiance en elle, et sa curiosité du monde.

La surface d'appui est offerte par le thérapeute à son client, comme par la mère (ou plus largement « caregiver ») à son nourrisson.

J'adopte cette posture avec un client qui a besoin d'expérimenter l'appui, qui n'est pas familier avec cette manière d'être soutenu ou porté.

Les surfaces d'appui sont variées. Il y a essentiellement le regard, la voix, la position du corps et le toucher ou le porter (avec ou sans media,

pas obligatoirement de peau à peau). Il y a la curiosité sincère (intéressée et non pas indiscreète) du thérapeute. Mais il y a également tout ce qui constitue une ressource pour le client. Ce peut être la nature vue depuis la fenêtre du cabinet, une gravure, la forme d'un objet, la texture d'un tapis, la couleur de la lumière, etc. Ce sont des éléments sur lesquels il sera opportun de le ramener dans des moments difficiles. On les exploite tout particulièrement dans le processus de guérison des traumas proposé par P. Levine en Somatic Experiencing®. Toutes ces ressources, ainsi que l'eau, ou les ballons qu'utilise R. Frank, présentent de surcroît l'intérêt d'appartenir à l'ici et maintenant, seule dimension spatio-temporelle permettant un véritable renforcement de la conscience sensorielle incarnée.

Certes, il n'y a pas si longtemps qu'il vient me consulter, mais l'alliance thérapeutique est déjà bien palpable. Sa demande est multiple et porte notamment sur ses difficultés à accéder à l'intimité dans ses relations aux femmes. Y contribue une maladie génétique qui le défigure au niveau du torse. Les nodules sous la peau peuvent atteindre la taille d'une noisette.

Il ne peut se dénuder, ni face aux femmes, ni même face à ses amis. Seuls les médecins et ses parents sont au courant de cet aspect de sa personne. Les propositions de sports nautiques, qu'il ne peut que refuser, provoquent la frustration. L'été qui approche est une torture. Certains vêtements légers peuvent laisser voir l'irrégularité de sa peau. Il me dit ne pas avoir de difficulté à voir son corps dans la glace. Mais il ne s'est pas confronté au regard de l'autre sur cette partie de son corps. Trop risqué. Voir le dégoût, le rejet dans le regard de l'autre serait insupportable. Ne jamais voir le regard de l'autre permet toutes les projections et constructions mentales les plus cruelles et enfermantes.

Je suis suffisamment confiante pour prendre le risque de lui proposer mon regard.

« Si vous le souhaitez un jour, quand vous vous sentirez prêt, je suis prête à porter mon regard sur votre torse, afin que vous puissiez vivre cette expérience... ».

Néanmoins, je sais que c'est un risque que je prends. En effet, je ne simulerai pas. Pas la peine de proposer cette expérience sans cet engagement qui est fort en moi.

Je ne m'attends pas à ce qu'il saisisse si vite ma proposition, et pourtant après seulement quelques minutes d'hésitation il déboutonne

sa chemise. Je ressens une vive émotion, un stress, une montée de chaleur en moi. Le sentiment de recevoir un cadeau très précieux et fragile dont je dois prendre le plus grand soin avec toute ma sincérité. Il y a aussi qu'il est un homme et moi une femme, pas insensible... Il dévoile une partie de son corps habituellement cachée. « Accès interdit », « Zone protégée », « Danger », « Fragile... » Et là, sans m'en rendre compte si clairement dans l'instant, je vais me dévoiler aussi. Je vais lui offrir mon regard sincère et ce qu'il pourra y lire. A cet endroit subsiste l'inconnu.

Je l'invite à prendre soin de lui, à prendre le temps. Est-ce moi que je ménage ? Il n'a pas envie de laisser passer le moment de cet élan. Il y a comme une urgence à saisir cette possibilité tant qu'il y est prêt. Face à son torse abîmé j'éprouve soulagement, curiosité et compréhension. Aucun dégoût, aucun rejet. Je sais mon regard clair et franc. Pas d'effort à faire. Il sait y lire, avant même que nous n'ayons mis des mots sur cette expérience très forte.

L'alliance thérapeutique et le cadre solides ont été déterminants pour accomplir cette étape. Toutefois, la prédominance de la posture est flagrante. C'est parce que je m'y sentais prête que cette prise de risque du dévoilement mutuel a pu porter ses fruits. C'est aussi parce que je pouvais adopter une posture pleinement soutenante par ma voix, mon regard et ma sécurité intérieure.

Ma posture peut parfois faire place aux **explicitations** ou à la **transmission**, quand, en y ayant préalablement bien réfléchi, j'ai identifié une béance trop pénalisante. C'est ce qui est en jeu quand mon client a besoin d'apprendre à ressentir, ou à nommer ses sensations ou émotions... C'est aussi quand doivent être énoncées des notions en rapport avec la loi, avec l'intégrité, l'intime et les frontières, l'anatomie, l'hygiène, la vie sociale, etc.

Comme le détaille mon article dans la Revue Gestalt n° 33, le recours aux explicitations n'est pas sans écueil et peut corrompre la dimension gestaltiste de la posture, s'il n'est pas mûrement conscient et choisi, décidé par le thérapeute et non par son client.

Les explicitations sont portées par une posture éducative, dont je sais que le simple mot peut faire horreur, mais qui est parfois indispensable, avec sa dimension **structurante** et sa part de suggestions, de conseils ou d'injonctions. Du fait des lacunes auxquelles elle supplée,

elle rejoint par certains côtés la posture maternelle.

Ma posture est généralement orientée vers **l'autonomisation**, car c'est là où je vais le plus naturellement. Il faut que suffisamment d'étayage interne ait pu être restauré ou construit auparavant chez mon client. Cette modalité est propice aux nouvelles expériences et à la surprise, je vais être là où le client ne m'attend pas.

Cette posture n'est pas aussi facile qu'il y paraît. Elle nécessite de la part du thérapeute d'être vraiment, profondément et sincèrement prêt à accepter que « son » client vive sa propre expérience, en acceptant qu'il fasse des erreurs (de son point de vue). Il doit lâcher sa connaissance plus ou moins illusoire de ce qui lui convient, en le laissant prendre des risques. Il doit renoncer à la toute puissance et à la posture de mère précœdipienne qui subvient à tous les besoins de son petit, posture qui contamine trop de thérapeutes. La fluidité de mobilisation du self est à ce stade un processus de plus en plus rôdé, qui nourrit la fonction personnalité, socle du déploiement des cycles à venir.

Loin de la complaisance lénifiante ou du cocon trop douillet parfois associé à tort à la Gestalt, ma posture peut être **exigeante, frustrante ou confrontante**, quand une étape ultérieure de différenciation est à éprouver ou quand une part d'énergie ou d'agressivité à besoin d'être stimulée pour être enfin libérée.

Christine vient très assidûment depuis plus de 2 ans. Consciencieuse et apprêtée, elle a déjà bien cheminé et nous commençons à tourner un peu en rond, ou à buter sur quelque chose qui m'échappe. Pourtant il me semble que le moment n'est pas encore venu de clore, ce que par ailleurs elle n'est pas prête à envisager.

Lors de cette séance, je suis amenée à lui rappeler que nous ne serons jamais amantes (elle est homosexuelle), ni même amies. C'est une information que je lui avais déjà donnée en début de thérapie quand je présente le cadre. Mais à cet instant il ne s'agit pas seulement du contenu, mais de ma manière d'être quand je l'ai énoncé. C'est ma posture qui a fait toute la différence, ma manière de poser les mots, de la regarder. Ma manière d'être convaincue de ce que j'énonce, ma manière d'être prête à la contrarier. Un ton précautionneux n'avait plus lieu d'être, elle pouvait à ce stade recevoir le tranchant de mes propos sans appel. Le tranchant de la différenciation, le tranchant qui mène au renoncement. C'est ma façon de signifier corporellement « je suis là, je

reste là, je suis là pour vous, je suis prête à ce que cela vous soit difficile à entendre... » , façon de la confronter à l'épreuve de réalité jusque-là évitée par le fantasme.

A la séance suivante, grâce à une détermination où je perçois le bénéfice de son travail thérapeutique, elle peut me dire en face avoir reçu deux claques à la séance dernière. Je n'avais pas eu l'intention de la bouleverser autant, mais ne m'en veux pas. Quelque chose de juste est en train de se produire. Elle n'a plus le choix, elle est au pied du mur, elle est confrontée aux limites du cadre thérapeutique. C'est ainsi. Elle est aussi en train de prendre conscience qu'il ne sert à rien de préserver ce qui reste des masques, de tenter de me plaire pour l'avenir. Elle va pouvoir lâcher et laisser se révéler et s'exprimer plus librement ce qui reste à vivre dans les séances pour s'acheminer vers un désengagement assumé et une pleine clôture.

La frustration peut résulter d'une interruption du cycle du contact ou la provoquer, mais elle peut également restaurer mouvement et fluidité, libérer des engluements et des leurres.

Pour ce qui concerne la posture **provocante**, j'ajoute qu'elle est particulière et ne doit être adoptée que s'il ne subsiste plus la moindre ombre sur ce qui la motive. Si elle a parfois ses vertus, elle peut aussi réancrer des vécus traumatiques, et renforcer la honte. Il me semble qu'un article entier pourrait lui être consacré tant elle fait se tenir sur le fil de la lame, entre défi et sadisme, entre saine agressivité et violence, entre jeu et enjeux, avec des interférences transférentielles parfois pernicieuses.

Un équilibre à trouver

Nous avons dans ce qui peut ressembler à un continuum, deux postures excessives de part et d'autre.

Comme le décrit I. Yalom, F. Perls adoptait volontiers, de ce que nous pouvons en lire et en voir, une posture franchement directive, considérant généralement le client responsable d'emblée. Sans juger des fruits de cette posture, il est important de percevoir la dimension provocante et la double contrainte entre le message explicite : « assumez vos responsabilités » et le message implicite : « je vous dirai

précisément quoi faire, quand, comment et pourquoi, avec toute mon aura de pouvoir et d'omniscience ». La directivité sécurise et contient, avant de permettre une différenciation dont la voie privilégiée passera par la rébellion.

A l'autre extrême se trouve une posture absolument « non-directive » qui est censée décourager tout transfert de responsabilité. La thérapie pratiquée sans discernement avec ce type de posture est totalement déstructurée, rendant le client responsable du contenu et même du processus thérapeutique, sans règle explicite. Elle présente bien sûr des intérêts et évoque les riches chambardements de la non-directivité en dynamique de groupe. Moins en vogue que dans les années 70 de contre-culture, elle fait encore débat. Animer avec une posture peu directive ou semi-directive, tout en préservant le cadre, tout en soutenant les processus est bien plus difficile qu'avec une posture directive, et souvent plus fructueux aussi pour qui a déjà acquis une maturité minimale et suffisante. Ce sont des conditions stimulant le renforcement du self dans un environnement « juste assez » sécurisé.

Plus généralement, ce qui semble essentiel est d'adopter une manière d'être qui concilie :

- une souplesse d'ajustement délibérée et consciente, notamment dans le continuum des nuances de postures évoquées, en cohérence avec la stratégie thérapeutique ;
- une stabilité sécurisante de la posture, qui permet de faire place au vide fertile, aux émergences, à la surprise, au levier phénoménologique ;
- une capacité à se laisser agir ou transformer, au service du client, à se laisser en quelque sorte aliéner, sans pour autant corrompre sa posture.

Et la posture que je présente comme singulière et plurielle à la fois, en partie stable ou permanente et en partie ajustable, cette posture que je préconise consciente et délibérée... est bien entendu parfois corrompue ou distordue, paradoxale ou incohérente. C'est l'accueil et la conscience qui permettront au Gestalt-thérapeute d'en faire quelque chose de bénéfique pour son client avec, si besoin, la supervision pour soutien.

Evolution de la posture... de part et d'autre

Au fil du cheminement du client, cette posture évolue d'une manière bien singulière elle aussi. Mettre en regard la tonalité de la posture avec le cycle du contact de la thérapie est intéressant sur l'instant et a posteriori.

Une des difficultés que rencontre le thérapeute est d'ailleurs de savoir faire évoluer sa posture, quand cela est nécessaire, pour soutenir le cheminement du client. Il est plus facile de se laisser aller dans la routine et tout changement amorcé est un effort de la part du thérapeute d'autant plus fort que le client va lui aussi y résister.

Lorsqu'un client semble stagner le thérapeute se demande généralement quelle nouvelle intervention il va pouvoir trouver pour favoriser la remise en mouvement, la fluidité. Et toutes ces tentatives dans le « faire » ne portent pas les fruits espérés. Il doit se questionner sur sa posture, qui est largement plus porteuse que ses interventions. La patience est une vertu, mais l'immobilité doit alerter sur la nécessité de faire évoluer la posture.

Le client ne va généralement pas faciliter cette évolution, attaché aux repères qu'il trouve dans la relation thérapeutique. S'il a goûté à la sécurité apportée par une posture maternelle, cela demandera un effort au thérapeute de passer à quelque chose qui évoque le sevrage. Si la posture a été structurante avec quelques explicitations, la valorisation d'un regard plus nettement phénoménologique ne se fera pas sans dérouter quelque peu le client, de même que l'adoption d'une posture moins directive.

Les principaux atouts du thérapeute tiennent dans la cohérence entre la posture adoptée et la stratégie thérapeutique.

Donc l'histoire de la relation thérapeutique comporte l'évolution de cette part ajustable de la posture. Et c'est aussi l'évolution de la posture du Gestalt-thérapeute qui va permettre à la posture de son client d'elle aussi évoluer. Evolution non linéaire mais bien tangible dans la durée.

Cette réflexion que j'ai eue pour ces collégiales m'a conduite à regarder la thérapie comme un chemin qui permet au client d'apprendre à devenir un client en Gestalt-thérapie, un client gestaltiste. Sans qu'il y ait un quelconque objectif en ce sens, ou un quelconque projet de le

conformer, force est de constater qu'il acquiert une posture, une manière d'être en thérapie. Au départ bien souvent attaché, pour ne pas dire accroché, aux contenus il est en quête de consignes lui disant comment s'en sortir. Souvent soumis, suradapté ou rebelle, il est fort enclin à agir « pour » ou à agir « contre ». Peu à peu, il se découvre à son thérapeute et à lui-même et se rencontre. Avec l'élargissement de sa conscience corporelle et sensorielle, avec un plus grand discernement sur ses propres processus, il s'engage différemment en laissant une plus grande place à sa manière « d'être ». Et surtout à sa manière d'être « avec ».

Ces expériences nouvelles se répercutent dans ses autres relations et dans sa vie en général. La capacité à se laisser surprendre, à éprouver, à privilégier sa cohérence et son unité, à mettre à sa propre disposition sa conscience à présent élargie et son acuité sensorielle... sont des acquis qu'il a d'autant plus à cœur d'entretenir qu'il en goûte les fruits.

La relation thérapeutique gestaltiste est à la rencontre entre deux êtres, qui se transforment au contact l'un de l'autre. Elle crée également deux postures, qui évoluent au fil des situations. Dans bien des cas, celle du client prend une coloration thérapeutique, comme une posture du thérapeute qu'il devient pour lui-même.

Conclusion

Sans reprendre les définitions passionnantes des éléments qui fondent spécifiquement la posture du Gestalt-thérapeute, j'ai préféré porter le focus sur les nuances qui colorent cette posture et la rendent plurielle.

Il ne s'agit plus de parler de LA posture DU Gestalt-thérapeute, mais de la posture à cet instant-là, de ce Gestalt-thérapeute-là, avec ce client-là dans ce contexte-là... Et cette posture est ainsi constituée :

- d'une dimension stable et permanente, singulière au Gestalt-thérapeute
 - en partie partagée avec les collègues gestaltistes
 - en partie personnelle
- d'une dimension délibérément ajustée au client, à son stade de maturité, à ses mécanismes de régulation prépondérants, à ce qui émerge avec lui, à ce qui se crée dans la séance.

La posture est à distinguer des processus, des interventions, des protocoles, et des états d'âme du jour. Cette manière d'être, mise au service du client, est déterminante pour son cheminement thérapeutique. Une posture mal ajustée peut être très préjudiciable. Notre culture fait que bien des thérapeutes, et pas seulement les débutants, sont plus soucieux de leurs actes que de leur manière d'être.

Donner sa juste place à la posture est parfois un changement radical de paradigme et j'espère que cet article aidera les lecteurs qui n'en auraient pas encore pris toute la mesure.

*Isabelle LE PEUC'H
est Gestalt-thérapeute, formatrice et superviseuse,
titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie.
Elle est directrice de l'École Parisienne de Gestalt et a
publié précédemment sous le nom de Temperville.*

BIBLIOGRAPHIE

- FRANK Ruella, *Le corps comme conscience*, L'Express, 2001.
LEVINE Peter A., *Réveiller le tigre – Guérir le traumatisme*, Socrate Editions Promarex, 2008.
MASQUELIER Chantal, *Comprendre et pratiquer la Gestalt-thérapie*, InterEditions Dunod, 2008.
MILLER Michael Vincent (2002), *La poésie de la Gestalt-thérapie*. L'Express.
PERLS, HEFFERLINE, GOODMAN, *Gestalt thérapie*, L'Express, 2001.
PERLS Laura, *Vivre à la frontière*. L'Express, 2001.
STERN Daniel, *Le monde interpersonnel du nourrisson*, Presses Universitaires de France (PUF), 1989.
TEMPERVILLE Isabelle, « Expliquer ou ne pas expliquer à son client » in *Revue Gestalt n° 33, Se dévoiler*, Société Française de Gestalt, 2007.
YALOM Irvin, *Thérapie existentielle*, Galaade Editions, 2008.
ZINKER Joseph, *La Gestalt-thérapie, un processus créatif*. InterEditions, 2006.
Cahier de Gestalt-thérapie du CEGT n° 15, *Le corps*. L'Express, 2004.
Revue Gestalt n° 27, *L'awareness*, Société Française de Gestalt, 2004.