

VERS UNE THÉORIE DE L'EXPÉRIENCE

SUR FOND DE THÉORIE DU SELF

Frédéric Brissaud

– Printemps 2005 – Diffusion interdite –

– Publié dans les Cahiers de Gestalt-thérapie, numéro 18, « D'un regard, l'autre », automne 2005 –

Introduction

Bien que formé à la Gestalt-thérapie à partir de la théorie du self, depuis plusieurs années je ne trouve plus dans celle-ci un étayage satisfaisant pour ma pratique et ma réflexion. Toute pratique pouvant être théorisée de différentes façons et toute théorie mise en pratique de multiples façons, la théorie du self ne peut être le fondement de notre approche mais seulement une théorisation possible parmi d'autres pour la Gestalt-thérapie considérée alors comme une discipline professionnelle dont l'objet et le projet restent à construire¹. Si cette théorie est donc contournable pour étayer et penser la pratique d'un gestalt-thérapeute, en revanche elle constitue actuellement le fond partagé par les membres de la communauté gestaltiste ou tout au moins celle représentée par le CEG-T. Sa connaissance est donc un critère essentiel de socialisation dans cette communauté pour les étudiants formés par les instituts de formation. De plus, dans une formation expérientielle faisant appel à différents formateurs, transmettre une théorie trop éloignée de celle transmise par les autres formateurs ne me semble pas favoriser la construction, par les étudiants, des bases nécessaires à leur future pratique de psychothérapeute. Ainsi, dans la perspective de contribuer à transmettre la Gestalt-thérapie, je suis revenu vers la théorie du self pour tenter d'en construire une réélaboration plus satisfaisante pour moi.

Le courant représenté par le CEG-T est issu de la redécouverte, à travers leurs élèves au début des années 80, du travail de F. Perls et de P. Goodman. Ces 25 dernières années ont été le temps d'un travail d'appropriation, de transmission et de développement de la théorie initiale dans laquelle plusieurs auteurs ont relevé des oscillations, des incohérences, des contradictions, des polysémies, etc. Ces lacunes sont le reflet de ce qu'est *Gestalt-therapy* : un premier travail d'élaboration et de synthèse de points de vue différents voire opposés² ainsi qu'un travail prospectif, peu étayé par une pratique qui en était à ses tout débuts puisque son développement est postérieur à la publication de l'ouvrage. Or ces lacunes ne favorisent pas la transmission de la théorie dans les formations, ni l'utilisation de celle-ci pour interpellier la pratique, ni la communication vers un public non gestaltiste. Comme *Gestalt-therapy* est l'unique publication de l'équipe initiale, construire une théorie « mieux formée » requiert un travail de sélection, d'aliénation, d'agression et d'invention, en un mot dans un ajustement créateur avec la théorie du self qui revient à chaque lecteur.

Le projet de cet article, qui débute par une réflexion sur la notion de théorie et de « bonne » théorie est de proposer une réélaboration à partir de notre théorie initiale. Ce travail de mastication s'est accompagné d'excitation, mais la perspective de faire état de ses résultats s'accompagne maintenant d'anxiété, en un mot j'ai peur d'être rejeté et je ne suis pas sûr que cette peur soit sans fondement. Je trouve toutefois du soutien dans les propos de

¹ F. Brissaud (2004b).

² De sorte que chercher ce qu'ont voulu dire les auteurs en le postulant non contradictoire me semble voué à l'échec.

Jacques Blaize lors des Collégiales du CEG-T de janvier 2005 affirmant qu'il « faudra bien un jour s'attaquer aux incohérences de notre théorie ».

1 – Notion de théorie

Kurt Lewin affirmait que « rien n'est plus utile qu'une bonne théorie ». Certes, mais qu'est-ce qu'une théorie ? Et qu'est-ce qu'une « bonne » théorie ?

Au sens large, une théorie est « un ensemble de propositions cohérent et hiérarchisé (...) représentant un domaine de phénomènes de manière à autoriser certaines prédictions au sujet de ces phénomènes »³. Nous avons tous des théories « naïves » tirées de nos expériences de vie. Elles sont souvent peu explicites et peu cohérentes mais suffisantes pour nous permettre de nous orienter dans le monde et d'y agir en ayant une idée, sinon une certitude, des faits à venir. Par ailleurs, nos différentes formations nous ont confronté à des théories plus explicites et plus formalisées : théories mathématiques, chimiques, économiques, de la communication, de l'éducation, des différentes approches de psychothérapies, etc. Je distinguerai ces théories plus formalisées en théories scientifiques et théories pratiques.

1 – Théories scientifiques

Il n'existe pas aujourd'hui de définition consensuelle de la science dans laquelle se reconnaîtraient toutes les théories considérées comme scientifiques. Cependant, il est couramment accepté que chaque discipline scientifique vise à construire des connaissances en construisant des théories efficaces et cohérentes des faits auxquels elle s'intéresse. Par exemple et de façon générale, la démarche d'élaboration théorique en physique expérimentale est :

- 1 - construction d'une problématique inscrite dans une théorie existante, qu'elle soit scientifique ou naïve voire implicite ;
- 2 - élaboration d'hypothèses inférant habituellement une cause cachée permettant de résoudre la problématique ;
- 3 - prédiction, à l'aide de la théorie et des hypothèses, de faits non encore observés ;
- 4 - mise en œuvre d'un dispositif expérimental pour valider les prédictions et donc tester les hypothèses ;
- 5 - jugement de la validité des hypothèses pouvant conduire à l'évolution ou au rejet de la théorie dans laquelle elles s'inscrivent et retour à l'une des étapes précédentes.

Les empiristes, notamment ceux du cercle de Vienne, ont essayé de montrer qu'une théorie ainsi construite et validée était un pur reflet des observations ne contenant rien que l'on ne puisse tirer directement des faits. Ils espéraient pouvoir établir des théories « vraie », fermes et définitives, rendant compte de l'essence du monde. Cependant K. Popper⁴ et T. Kuhn⁵ ont montré qu'une théorie, même scientifique, est plutôt une convention située temporellement et socialement, un langage commode pour rendre compte de la réalité et qu'un ensemble de données peut toujours être théorisé de multiples façons différentes : la théorie est sous-déterminée par les faits qu'elle décrit. Le critère de véracité d'une théorie doit donc être abandonné au profit de celui de pertinence mesurée par l'étendue et la cohérence des faits décrits par la théorie, par la diversité et la réussite des prédictions permises et

³ A. Barberousse (1999), p. 246.

⁴ K. Popper (1972).

⁵ T. Kuhn (1962).

par la compatibilité avec les autres théories du moment⁶. Par exemple, le géocentrisme grec (le soleil tourne autour de la terre) et l'héliocentrisme (la terre tourne autour du soleil) sont deux théories possibles du mouvement apparent des planètes. Si l'une est aussi « vraie » que l'autre, le géocentrisme est préféré à l'héliocentrisme car elle est plus facile à manier, plus concise, plus générale, plus compatibles avec les autres théories actuelles et permet des prédictions plus nombreuses et plus pertinentes. Pour autant, une théorie n'est pas pure convention puisqu'elle est liée aux observations par l'interprétation et la prédiction.

Dans chaque discipline, le changement de théorie et les révolutions paradigmatiques sont déterminés par des critères d'efficacité mais également par des critères humains : comme toute communauté humaine, la science est conservatrice et « l'essentiel de son activité est de peaufiner et de parfaire les paradigmes existants, de résoudre les “énigmes” qu'ils posent (...) à l'intérieur du cadre qu'ils fournissent (...). Un changement de paradigme, (...) une “révolution scientifique”, ne survient que lorsque toutes les possibilités de conservation du paradigme existant ont été épuisées. »⁷ Enfin, si la démarche de la physique expérimentale décrite précédemment est un archétype de la démarche scientifique, elle ne prétend pas pour autant être représentative de la diversité des procédures mises en œuvre pour justifier les théories construites dans les différentes disciplines scientifiques.

2 – Théories pratiques

Dans chaque pratique, il existe au moins implicitement des théories pratiques qui permettent au praticien de s'orienter dans son domaine et d'y pratiquer. La théorie n'est pas alors une fin en soi comme c'est le cas pour le scientifique mais un moyen d'arriver à ses fins. Leur degré de formalisation et de cohérence, suffisant pour la pratique, est très variable et leur justification rarement aussi rigoureuse que celle des théories scientifiques. Leur intérêt est de permettre d'interpeller la pratique et ainsi la faire évoluer, de communiquer autrement qu'au travers d'anecdotes et de servir de support pour la formation des praticiens.

Les théories pratiques sont habituellement construites par un processus de modélisation souvent implicite du domaine de la pratique et de la pratique elle-même éventuellement alimenté par d'autres théories. Un « modèle » est ainsi obtenu à partir d'observations⁸ par un processus de simplification qui aboutit à une représentation stylisée « élaborée dans le but de faire ressortir certains traits d'une situation donnée »⁹. Les concepts d'un modèle peuvent donc toujours être exprimés en termes de faits observables sans faire appel à des faits inconnus ni à des hypothèses. Bien que différent de la démarche scientifique, ce processus produit des modèles également sous-déterminées par les faits : un domaine ou une pratique peut être modélisé de nombreuses façons différentes. Dès lors, on peut se demander quels sont les critères d'un « bon » modèle ou d'une « bonne » théorie pratique, étant entendu que ces critères ne sont pas ceux permettant de définir une « bonne » pratique. Au moins cinq critères généraux de qualité d'une théorie pratique sont identifiables rapidement :

- L'adéquation à son objet : une théorie sert à pratiquer, elle offre un repérage à l'action du praticien dans sa situation de pratique (et non dans sa vie quotidienne).
- La distinction : les concepts sont clairement différenciés et ne se recouvrent pas.

⁶ P. Kahn (1995), p. 63-64.

⁷ P. Kahn (1995), p. 66-67.

⁸ ...sans toutefois perdre de vue qu'une observation n'est jamais objective et qu'elle est forcément orientée même si c'est bien souvent à l'insu de l'observateur.

⁹ D. Nouvel (2002) p. 192.

- La monosémie : chaque concept possède un sens unique.
- La cohérence : les concepts se tiennent et s’organisent logiquement.
- La consistance : il n’y a pas de contradiction entre les différentes lois de la théorie.¹⁰

Outre ces critères intrinsèques, une théorie est toujours une construction sociale inscrite dans une culture à un moment de son histoire et s’appuie toujours, au moins implicitement, sur d’autres théories. Favoriser les interpellations mutuelles et l’insertion de cette pratique dans la culture requiert de produire une théorie pratique cohérente avec les systèmes théoriques des disciplines auxquelles se rattache la pratique, sous réserve d’épistémologies et de fondements compatibles.

2 – La théorie de la Gestalt-thérapie

1 – Critères formels

À mon sens ces différents critères sont valables pour la théorie en Gestalt-thérapie dont la fonction n’est pas d’être une théorie pour vivre ni une psychologie, fût-elle de l’homme dans le monde, mais de permettre au gestalt-thérapeute de se repérer et d’agir dans la situation psychothérapique, d’interpeller sa pratique, de contribuer à la formation des praticiens et enfin de permettre un discours en direction de différents publics. Or, à l’évidence, la théorie proposée par F. Perls et P. Goodman ne répond pas à ces critères de qualité formelle.

Concernant les critères de distinction et de monosémie des concepts, considérons les citations suivantes tirées de *Gestalt-therapy*¹¹ :

- « le self *est* le processus figure/fond » (p. 218),
- « le contact (...) est la formation d’une figure (...) sur un fond (...) » (p. 54),
- « le self *est* la figure » (p. 262),
- « le self est le système de contact » (p. 216),
- « le self est la fonction de mise en contact » (p. 215),
- « l’expérience est (...) contact » (p. 51),
- « le contact en action, le fonctionnement de la simple frontière de l’organisme » (p. 52),
- « l’expérience est le fonctionnement de la frontière » (p. 49),
- « le self est la frontière-contact à l’œuvre » (p. 58),
- « le self se situe à la frontière de l’organisme » (p. 217),
- « l’expérience se situe à la frontière entre l’organisme et son environnement » (p. 49),
- « tout contact est ajustement créateur » (p. 53),
- « le self *est* le système d’ajustements créateurs » (p. 74).

Ici, les concepts de self, de contact, d’expérience, de frontière contact et d’ajustement créateur se recouvrent largement et sont polysémiques. On peut bien sûr relever d’autres passages dans lesquels les concepts sont un peu plus distincts et, depuis une vingtaine d’années, de nombreux travaux ont été menés pour expliciter ce que les auteurs ont pu vouloir dire ou pour tenter de préciser ces concepts. Toutefois, ces différents travaux et leur constante tentative de clarification ne m’ont pas convaincu de la possibilité de distinguer ces concepts et je penserai volontiers aujourd’hui que ces multiples concepts reflètent avant tout les différences et les divergences des fondateurs. Pour clarifier la théorie il y a donc à opérer

¹⁰ Cette exigence de cohérence est posée au niveau de la réflexion théorique non au niveau de l’existence quotidienne.

¹¹ PHG (2001).

une sélection. Ainsi Jacques Blaize, questionne la nécessité de conserver le concept de self : « le terme “contacter” devrait suffire ! »¹² et le concept de frontière contact puisque « si nous avons l’audace de rester dans une position véritablement phénoménologique, nous devons regarder cette frontière [...] comme une inférence »¹³ et que « refuser autant que faire se peut l’inférence (est) l’exigence phénoménologique de base ». Pour la suite, ma proposition est, dans un premier temps, de conserver seulement les concepts d’expérience et d’ajustement créateur.

Concernant le critère de consistance, d’absence de propositions contradictoires, la première page de PHG ouvre sur deux affirmations. L’affirmation : « L’expérience se situe à la frontière entre l’organisme et son environnement... »¹⁴, suppose que les concepts d’expérience, d’organisme et d’environnement sont de même niveau d’abstraction et que la possibilité et l’existence de l’expérience est conditionnée par l’existence de l’organisme et de l’environnement. Quelques lignes plus bas, l’affirmation « [...] toute autre chose, y compris la notion même d’organisme ou d’environnement, n’est qu’une abstraction, une construction possible, ou une potentialité survenant dans cette expérience », pose les concepts d’organisme et d’environnement dans un niveau d’abstraction plus élevé que celui du concept d’expérience et cette fois, l’organisme et l’environnement n’existent pas forcément, ils sont seulement « une potentialité survenant dans l’expérience ». Or, ces trois concepts ne peuvent pas être à la fois de même niveau d’abstraction et de niveau d’abstraction différent et organisme et environnement ne peuvent pas être à la fois condition de possibilité de l’expérience et potentialité de celle-ci.

Dans *Gestalt-therapy*, presque aucun des exemples donnés n’est relatif à la situation psychothérapique¹⁵ et les réflexions des auteurs touchent de nombreux aspects de la vie tirant inmanquablement la théorie vers un art de vivre ou vers une psychologie, ce qui pose la question de son adéquation à son objet : la pratique de la psychothérapie.

« La Gestalt-thérapie est une phénoménologie appliquée »¹⁶ et l’exigence phénoménologique de base consiste à « refuser autant que faire se peut l’inférence et s’en tenir à ce dont on peut faire l’expérience »¹⁷. Les concepts d’une théorie gestaltiste ne devraient donc faire référence qu’à des faits conscients ou tout au moins conscientisables, j’entends par-là des faits non immédiatement accessibles à la conscience mais dont il est possible de prendre conscience par une action ou une médiation, notamment celle du gestalt-thérapeute. La fonction de la théorie étant de permettre au gestalt-thérapeute de se repérer dans sa propre expérience et d’étayer sa représentation de l’expérience de son patient à partir de ce que celui-ci en exprime consciemment ou non, ce cadre phénoménologique devrait être suffisant. *Gestalt-therapy* ne répond pas non plus complètement à cette exigence phénoménologique. D’une part le discours y oscille fréquemment entre un point de vue subjectif, en première personne, et un point de vue en troisième personne, à partir d’une observation extérieure¹⁸.

¹² J. Blaize (2001), p. 216.

¹³ J. Blaize (2001), p. 214.

¹⁴ PHG (1951) II/1/1, (2001), p. 49.

¹⁵ C’est sans doute plus le fait que se soit un ouvrage prospectif ne pouvant donc pas s’appuyer sur une pratique qui justifie cet état de fait qu’une volonté des auteurs de vouloir minimiser l’introduction des lecteurs.

¹⁶ Isadore From et Michael Vincent Miller dans PHG (2001), p. 32.

¹⁷ J. Blaize (2001), p. 214.

¹⁸ La contradiction concernant les niveaux d’abstraction des concepts d’expérience, d’organisme et d’environnement relevée ci avant dans la note 12 reflète l’oscillation qui parcourt l’ouvrage entre la première affirmation qui dénote un point de vue en troisième personne, extérieur, et la seconde qui indique un point de

D'autre part certains concepts sont plus des hypothèses ou des inférences que des faits conscients ou conscientisables. Par exemple, tous les faits et processus du post contact sont non conscients et ne sont pas conscientisables¹⁹ et Jacques Blaize relève, au sujet de la frontière-contact, que « ...nous devons regarder cette frontière comme une pure métaphore, ou encore comme une inférence... »²⁰.

On notera que ces remarques portent seulement sur les qualités formelles de la théorie du self proposée initialement et non sur ses propositions de fond lesquelles restent, même après plus de 50 ans, tout à fait intéressantes et pertinentes. Toutefois elles posent la question de savoir si le jargon consensuel des gestaltistes ne cache pas des divergences théoriques importantes laissées non explicitées.

2 – Contexte théorique

La suite de cet article prolonge un travail précédent²¹ traitant de la familiarité de l'expérience et du changement dont les grandes lignes sont les suivantes.

La notion d'expérience, centrale dans une perspective phénoménologique, est à comprendre au sens d'expérience du monde d'instant en instant, et non au sens courant de longue habitude d'une pratique, ni au sens scientifique d'expérimentation. Dans la suite, le concept d'expérience désigne l'aspect subjectif de l'existence et la situation psychothérapique, comme toute situation de face à face, est caractérisée par la présence de deux expériences phénoménologiquement distinctes.

Au quotidien l'expérience est caractérisée par la familiarité : le monde est connu, habituel, peu étonnant, les actes ont une forme routinière. Cette familiarité résulte de la mise en forme de la réalité, inaccessible en elle-même, par l'acte, involontaire et inconscient, de constitution. Les caractéristiques de cet acte se développent tout au long de l'existence par accumulation synthétique des expériences vécues, il porte donc l'empreinte de l'environnement social dans lequel la personne s'est développée.

En situation de face à face, autrui est présent de façon permanente et incontournable dans l'expérience²². Celle-ci, influencée par autrui, l'influence réciproquement et simultanément à travers ce qu'elle lui laisse percevoir. Cette co-influence, largement inconsciente, impose d'aborder chaque aspect de l'expérience, chaque éprouvé, comme relevant a priori de la situation, chacun devant faire l'objet d'une appropriation dans un processus jamais abouti et toujours à reconduire, plutôt que de regarder la situation comme rencontre de deux éprouvés indépendants a priori²³. Elle impose aussi que tout sens au sujet des phénomènes apparaissant dans la séance soit construit socialement dans un processus de collaboration entre les présents, sans forcément viser le consensus, il est donc situé et éphémère.

Dans une psychothérapie au long cours, la succession des séances est l'occasion de manipulations, de résonances affectives, d'adaptations mutuelles et d'investissements relationnels inévitables et largement inconscients impliquant le patient et le gestalt-thérapeute. Ils sont au cœur de la pratique de la Gestalt-thérapie, comme de toute psychothérapie, et nécessitent,

vue en première personne, phénoménologique et subjective.
Voir aussi F. Brissaud (2002), p. 197-200.

¹⁹ PHG (1951) II/13/4, (2001), p. 270-271.

²⁰ J. Blaize (2001), p. 214.

²¹ F. Brissaud (2005).

²² F. Brissaud (2004a), p.235.

²³ F. Brissaud (2004a), p. 233-237.

pour exercer, une psychothérapie approfondie, une formation expérientielle longue et une supervision régulière.

Le gestalt-thérapeute vise à permettre au patient la prise de conscience progressive de la familiarité de son expérience en explicitant sa typicité et à contribuer ainsi à construire une expérience atypique. L'accumulation synthétique de cette expérience atypique et des expériences antérieures modifiera l'acte de constitution dans les situations à venir donnant ainsi une familiarité différente et nouvelle à son expérience du monde.

Il existe certainement de nombreuses façons de construire une expérience atypique. La suite ébauche, sur fond de théorie du self, une théorie de l'expérience pour fournir des repères au gestalt-thérapeute. Pour permettre au lecteur familier de *Gestalt-therapy* d'y relier ce travail, la méthode de présentation utilise des citations de la théorie du self initiale mais souvent pour des concepts différents. Pour plus de clarté les concepts initiaux auxquels elles se rattachent sont indiqués en notes. Ce travail ne prétend donc pas contribuer à expliciter la pensée de F. Perls et de P. Goodman, il s'agit d'une autre élaboration.

3 – L'expérience

L'expérience, ou plus exactement la conscience de l'expérience, « est la réalité première la plus simple »²⁴ : le monde est donné spontanément dans l'expérience, laquelle en est le seul moyen d'accès. Ainsi, tout autre chose que l'expérience, « y compris la notion même d'organisme ou d'environnement, n'est qu'une abstraction, une construction possible, ou une potentialité survenant dans cette expérience »²⁵. L'expérience est en constante évolution et mêle des perceptions, des proprioceptions, des pensées, des souvenirs, des images, des affects, des émotions, des actions, etc., et à tout moment l'environnement perceptif et l'existence corporelle sont présents. Ces différentes modalités ne sont pas seulement concomitantes mais constituent l'expérience comme un tout irréductible à leur simple juxtaposition. Se remémorer une situation passée, imaginer une situation future, ressentir, penser, agir, etc., sont des potentialités de l'expérience qui ne peuvent être regardées qu'en les isolant, par abstraction, du tout de l'expérience qu'elles contribuent à constituer.

L'attention organise la conscience de l'expérience en un centre et une périphérie et peut être focalisée sur une des modalités voire sur un aspect plus restreint de celle-ci ou, au contraire, devenir flottante, dans une présence globale portée à une part plus large de l'expérience dans la situation.. Par exemple, lorsqu'une modification de l'environnement appelle intérêt ou réaction, l'attention se focalise sur la modalité perceptive et sur la modification, la différence entre le centre de l'attention et la périphérie s'accroît, la prégnance du centre augmente alors que la périphérie se restreint et devient moins présente. À l'inverse, dans une situation sans intérêt particulier, l'attention est peu focalisée, la périphérie est étendue, il y a peu de différence entre elles.

L'expérience est toujours actuelle et nous ne pouvons pas « être dans le passé » ni « être dans le futur » comme pourraient le laisser penser ces expressions habituelles. Si l'expérience actuelle peut privilégier le mode de la remémoration ou de l'imagination, c'est pourtant bien dans la situation présente qu'il y a remémoration ou imagination.

²⁴ PHG (1951) II/1/1, (2001), p. 49 au sujet du contact.

²⁵ PHG (1951) II/1/1, (2001), p. 49 au sujet de l'expérience.

L'expérience « est spontanée, de mode moyen (...) et engagée dans sa situation »²⁶.

L'expérience du monde se constitue spontanément. Je peux me sentir responsable ou subissant, actif ou passif, agissant délibérément ou au contraire agi malgré moi, spontané ou maîtrisant, mais le processus de constitution de ce vécu, l'apparaître de l'expérience dans laquelle ces éprouvés s'inscrivent, est spontané.

L'expérience est contrainte par la situation, mais en même temps elle la met en forme pour lui donner son allure familière. De plus l'expérience n'est pas seulement perception de la situation, elle est aussi mise en œuvre d'actes qui modifient la situation en elle-même. L'expérience est à la fois passive et active : « elle est de voix moyenne »²⁷.

« Quand nous disons : “engagé dans la situation” nous voulons dire qu'il n'existe pas de sentiment de soi ou d'autres objets en dehors de l'expérience que nous avons de la situation. »²⁸ Il n'y a pas d'une part l'expérience et d'autre part la situation : l'expérience « est » la situation et la situation « est » l'expérience. Notamment mes actes ne se déroulent pas d'abord dans l'expérience et ensuite dans la situation, ni l'inverse.

4 – *L'ajustement créateur*

L'expérience peut être regardée, de façon abstraite, comme la succession de deux catégories de moments distincts. Les moments de vacuité ou de vacance dans lesquels la succession des figures au centre de l'attention semble lente, aléatoire et sans direction particulière, l'attention y étant peu mobilisée, le centre de l'attention et la périphérie diffèrent peu²⁹. À d'autres moments l'expérience est en réorganisation plus rapide, l'attention se focalise successivement sur différents aspects de l'expérience selon une séquence identifiable, la succession des figures est orientée dans une direction. Cette seconde catégorie est modélisée par le concept d'ajustement créateur. L'ajustement créateur est donc une abstraction, la représentation idéalisée d'une section temporelle du déroulement de l'expérience et non un objectif à viser ni un « meilleur déroulement » vers lequel tendre.

L'ajustement créateur est donc le processus expérientiel par lequel, répondant à une direction de mobilisation, la situation est prise en compte à travers l'expérience qui en est faite, tant du côté de la personne que du côté de son environnement, pour construire et mettre en actes une action visant à réaliser la direction de mobilisation. La composante adaptative du processus correspond à la prise en compte des contraintes et des possibilités de la situation. La composante créative indique la possibilité de la construction d'une action nouvelle, inédite. Ainsi l'ajustement créateur n'est ni seulement adaptation à la situation et reproduction d'une stratégie passée, ni pure imagination ou pure création en acte.

Ce processus temporel d'ajustement créateur est décomposé en trois phases distinguant différents mouvements caractéristiques dans l'expérience et permettant au gestalt-thérapeute de se repérer.

3 – *Séquence temporelle d'ajustement créateur*

L'excitation qui accompagne le processus d'ajustement créateur naît dans la phase d'émergence, augmente dans la phase d'élaboration pour atteindre son acmé lors de la tran-

²⁶ PHG (1951) II/10/4, (2001), p. 220 propriétés du self.

²⁷ PHG (1951) II/10/4, (2001), p. 220 au sujet du self.

²⁸ PHG (1951) II/10/4, (2001), p. 220.

²⁹ À relier au concept de vide fertile.

sition vers la phase d'agression puis diminue progressivement au cours de cette dernière. Cependant, dans la situation psychothérapique, les choses sont rarement aussi claires de sorte qu'un même moment peut souvent être regardé comme l'une ou l'autre de ces différentes phases inscrites dans des ajustements créateurs de différents niveaux de granularité. De plus cette séquence n'est pas nécessairement conduite jusqu'à son terme ni conduite dans une succession linéaire et des retours à une phase précédente peuvent se produire.

1 – Phase d'émergence

L'ajustement créateur commence avec l'apparition des prémices d'une direction de mobilisation qui marquent la fin de l'expérience vacante, sans orientation particulière. L'attention, initialement peu focalisée et diffuse, est progressivement occupée par la direction émergente : but, désir, intention, besoins (physiologiques ou psychologiques), etc. L'émergence de la direction s'accompagne d'excitation perceptible notamment au niveau corporel. Faisant suite à une période de vacuité expérientielle, l'émergence de cette excitation donne une place privilégiée au corps dans cette phase. Lorsque plusieurs directions sont en concurrence, la poursuite de l'ajustement créateur est conditionnée à l'émergence d'une direction dominante. Cette première phase s'achève lorsque la direction est suffisamment claire et que la phase suivante débute.

La sortie du calme et l'enclenchement d'un ajustement créateur peuvent être occasionnés par un mouvement ou une modification de l'environnement, par exemple du gestalt-thérapeute.

2 – Phase d'élaboration

La direction devenue claire, les modalités perceptives et cognitives deviennent privilégiées afin d'élaborer, en fonction des ressources et des contraintes perçues de la situation, un acte répondant à la direction ayant émergé de la phase précédente. L'évaluation des couples (acte-situation perçue) impose différentes reconstructions de la situation à l'aulne de l'acte considéré³⁰ qui sont autant d'attributions de sens à la situation, tant dans « l'expérience de soi » que dans « l'expérience de l'environnement ». Les actes envisagés relèvent du savoir-faire issu de l'histoire et des capacités d'imagination et d'invention dans la situation.

L'émotion signe ici l'appréciation des éléments de la situation dans la perspective de l'acte considéré et de la direction ayant émergé, elle constitue un des éléments de repérage et d'orientation dans la situation. Au cours de cette phase, la perspective de l'engagement dans un acte réalisant la direction retenue s'accompagne de l'augmentation de l'excitation qui atteint son acmé à la fin de la phase. L'attention est occupée par les modalités perceptives, émotives, sensibles et perceptives, toutes mises à contribution dans le processus de sélection, d'aliénation et d'invention en cours pendant cette phase.

3 – Phase d'agression

La mise en œuvre de l'acte choisi requiert un engagement dans l'interaction avec les éléments retenus qui ne se limite pas à leur manipulation distante, mais relève d'un « corps à corps » impliqué avec eux. Par interaction, la situation, tant du côté de la personne que de son environnement, se trouve progressivement transformée dans ce qu'elle est en elle-même

³⁰ Rejoint le concept d'affordance, introduit par J-M. Robine (2004) p. 99, pour désigner le fait que l'environnement est toujours perçu en fonction des moyens disponibles pour y agir.

et pas seulement dans la perception qu'en a la personne. L'excitation présente au début de la phase diminue progressivement au cours de l'interaction.

Dans cette phase d'agression, au sens gestaltiste du terme, l'attention est occupée à la réalisation de l'acte et à la prise en compte des nouvelles possibilités et des nouvelles limites de la situation qui se révèlent et se transforment progressivement dans l'interaction. L'émotion constitue un moyen d'orientation dans les réélaborations construites. Comme certaines représentations de la situation, tant dans l'expérience de soi que dans l'expérience de l'environnement, ainsi que des savoir-faire peuvent être mis en échec par cette confrontation, cette confrontation peut produire une expérience atypique susceptible d'entraîner ultérieurement des changements dans la familiarité du monde.

4 – Retour de l'expérience à la vacuité

Après la succession de réorganisations expérientielles que constitue l'ajustement créateur l'expérience retourne à une vacuité et une vacance similaire à celle précédant le début de l'ajustement créateur. La succession des figures ralentit, l'attention devient plus diffuse, le centre de l'attention et la périphérie sont à nouveau peu différenciés.

Il n'est pas possible de distinguer phénoménologiquement, par l'expérience, les périodes qui suivent et précèdent un ajustement créateur puisque aucun de ces moments ne présente de fait conscient ou conscientisable remarquable. Ce qui peut être dit de ce qui suit un ajustement créateur, par exemple comme moment d'assimilation de l'expérience, relève donc d'hypothèses qui ne présentent pas beaucoup d'utilité pour le repérage du gestalt-thérapeute. Comme il ne s'agit pas de construire une théorie de la psyché humaine mais seulement d'étayer un repérage et une action dans la situation psychothérapique, le moment qui suit un ajustement créateur n'est pas distingué de celui qui en précède un autre.

4 – Modes expérientiels

Au cours de l'ajustement créateur, l'expérience s'organise successivement selon différents modes privilégiés qui ne sont pas exclusifs l'un de l'autre. Chaque mode désigne une tonalité, une imprégnation, une organisation, une activité particulière de l'expérience. Par des sollicitations particulières le gestalt-thérapeute peut orienter l'attention du patient pour privilégier momentanément l'un ou l'autre de ces modes.

1 – Mode ça

L'expérience se déroule en mode ça lorsque la direction initiant un ajustement créateur est en élaboration et que l'expérience est orientée vers sa construction. Le terme direction désigne les buts, les désirs, les intentions, les besoins, physiologiques ou psychologiques, pouvant émerger dans la situation psychothérapique. La direction est rarement ce qui se donne à voir ou à entendre au premier abord, elle est souvent implicite et son identification requiert explicitation. Dans la situation psychothérapique, la direction émerge dans une expérience soumise à la co-influence des expériences en présence. Cette direction doit donc être conçue comme relevant de la situation et non émergeant d'une quelconque profondeur personnelle et individuelle ou d'un quelconque réservoir de pulsions enfoui au cœur de la personne. Ainsi « attribuer » la responsabilité de cette « direction de l'expérience de la situation » à la seule expérience dans laquelle elle émerge relève de ce que d'aucuns appellent une différenciation prématurée.

Le mode ça est l'expérience privilégiée dans la phase d'émergence, mais la direction reste présente à l'arrière-plan, et donc interpellable, à tout moment de l'ajustement créateur. Cette direction, comme tout phénomène, résulte de l'acte de constitution, donc d'une mise en forme, qu'il est possible d'explicitier, au moins jusqu'à un certain point, notamment en cherchant à amener à la conscience les indices sur lesquels s'articule la direction. Cette explicitation peut contribuer à la construction d'une expérience atypique. L'expérience en mode ça se structure dans une familiarité marquée par l'environnement social (familial, culturel, etc.) dans lequel la personne s'est développée. Même en mode ça, l'expérience n'a rien de « pur » ou de « naturel » et la direction s'inscrit dans un réseau de représentations plus ou moins conscientes. La conscientisation de la familiarité de l'expérience en mode ça peut conduire à une expérience atypique.

2 – Mode personnalité

Un phénomène apparaissant dans l'expérience est toujours inscrit, au moins implicitement, dans un réseau de représentations : qualités, valeurs, jugements, croyances, allant de soi, évidences, etc., mais aussi souvenirs, rêves, projets, etc. Ces représentations concernent la personne, globalement « je suis timide, j'aime me battre, etc. » ou partiellement « mes jambes sont laides, mes compétences sont insuffisantes, etc. », ainsi que l'environnement ou des éléments de celui-ci : « l'environnement est menaçant, le monde est dangereux, etc. ». Elles concernent également les stratégies et les actes mis en jeu dans les phases d'élaboration : « tel acte est socialement acceptable, irréalisable pour moi ou encore « impossible pour un Dupond », etc. ». L'expérience se déroule en mode personnalité lorsque les représentations sont à l'avant-plan.

Les représentations actives dans l'expérience en cours, n'ont pas forcément fait l'objet d'une prise de conscience, celles qui peuvent être nommées n'en couvrent donc qu'une partie. Devenir conscient des représentations actives dans la situation actuelle constitue un axe pour construire une expérience atypique qui peut être prolongé par la proposition de réélaborer la situation à partir d'autres représentations. Par ailleurs, dans la situation de co-présence de la séance, l'expérience dans laquelle les représentations apparaissent est soumise à la co-influence de sorte que ces représentations doivent être regardées comme relevant de la situation : c'est bien en présence de ce patient ou de ce psychothérapeute que ces représentations sont mobilisées. L'autre doit donc être regardé a priori comme ayant quelque chose à voir avec ces représentations, ce quelque chose restant à déterminer ensemble.

3 – Mode ego

Dans les situations habituelles, le processus d'élaboration et d'évaluation des couples (stratégie-situation perçue) qui se déroule au cours de la phase d'élaboration n'est pas volontaire ni vraiment conscient. En revanche, quand la situation est perçue comme inhabituelle, lorsque la solution n'est pas évidente ou que l'élaboration d'une solution nouvelle est requise, ce processus devient plus conscient. L'expérience se déroule en mode ego lorsque ce processus d'évaluation et d'élaboration est à l'avant-plan. L'expérience est alors orientée vers la situation à venir immédiatement après, vers le « next », l'ensuite dans lequel la stratégie pourrait se mettre en acte. La modalité imaginative de constitution de l'expérience y est donc largement sollicitée.

Dans la phase de mise en contact, un sens est attribué aux constituants pertinents de la situation à partir des représentations disponibles et élaborées aux cours de la vie. La capacité d'ouverture à l'inconnu et d'imagination ou, inversement, la propension à rabattre la situa-

tion sur du déjà connu et la rigidité des représentations, va conditionner la possibilité de percevoir la nouveauté inhérente à toute situation. Amener à la conscience comment la personne s'y est prise ou s'y prend pour choisir une stratégie et pour évaluer la situation est un moyen de contribuer à construire une expérience atypique dans le mode ego de l'expérience de même qu'essayer d'autres façons de construire ou de choisir une autre solution.

Dans la séance, ce mode ego s'inscrit dans une expérience soumise à la co-influence et le processus de choix qui s'y déroule doit être regardé comme relevant de la situation.

4 – Mode action

Au cours de la phase d'agression, l'expérience est impliquée dans la situation par l'action qui y est conduite. L'expérience se déroule en mode action, lorsque l'agir dans la situation, cet agir sur – pouvant être un interagir avec – des objets ou les personnes de l'environnement, occupe le premier plan. Penser, rêver, imaginer ou tout autre acte cognitif relève de ce mode expérientiel. C'est dans ce mode que le sentiment d'engagement dans la situation est le plus intense. Au cours de la phase d'agression, le dévoilement progressif de la situation, tant du côté de la personne que du côté de son environnement, impose de pouvoir ajuster et inventer au fur et à mesure du déroulement de l'interaction et expose à l'inattendu et à la surprise.

Les actes sont souvent conduits de façon peu consciente voire de façon habituelle et il n'est pas nécessaire d'être conscient de comment on fait ou de savoir comment on fait pour savoir faire. Ainsi la mise en actes de la stratégie peut se révéler inadéquate par le recours à des actes routiniers mais inadaptés à la situation. Accompagner le patient à devenir conscient de « comment il fait ce qu'il fait », à prendre conscience de ses actes et de sa façon de les conduire, constitue un moyen de contribuer à construire une expérience atypique qui peut se prolonger par l'essai d'autres façons de faire.

Dans la séance, les actes sont menés en présence d'autrui et doivent être regardés comme relevant de la situation.

5 – Ajustement créateur, expérience atypique et construction de sens

Au cours de la séance, l'expérience du patient peut être regardée comme une succession d'ajustements créateurs complets ou partiels développés à partir de différentes directions. L'expérience du gestalt-thérapeute peut être regardée de façon similaire à ceci près que l'intention générale, la direction de fond, même si elle n'est pas toujours à l'avant-plan, est celle de contribuer à construire une expérience atypique pour le patient par une rupture de familiarité. Certes d'autres directions vont émerger mais, idéalement, elles ont à être mises au service de cette intention psychothérapique. Pour le patient, une rupture de familiarité peut se produire dans toutes les phases de l'ajustement créateur et c'est cette rupture qui est la source du changement de nature psychothérapique.

Par ailleurs, l'acte de constitution met en forme la réalité pour donner un aspect familier à l'expérience de la situation, tant du côté de l'expérience de moi que du côté de l'expérience de mon environnement. Les différentes modalités de constitution de l'expérience ne donnent jamais accès aux stimuli physico-chimiques élémentaires ni au monde en lui-même mais seulement à l'expérience de ce monde. La mise en forme produite par l'acte de constitution est donc une première représentation du monde qui, à ce titre, peut être interpellée ouvrant

par-là à la prise de conscience des lignes de structuration du monde... tout au moins du mien.

Certains gestalt-thérapeutes pensent que la source du changement de nature psychothérapique est l'achèvement de l'ajustement créateur. Si une telle conception conduit à chercher à « boucler des ajustements créateurs » si possible dans chaque séance de psychothérapie on peut se demander pourquoi, même lorsque l'essentiel de la psychothérapie se déroule dans la phase d'émergence (ou de pré-contact), il y a pour autant changement.

La demande de construction de sens peut être une direction émergente pour le patient et du sens peut être construit au cours de l'ajustement créateur. De même une rupture de familiarité peut s'accompagner de construction de sens mais une telle construction n'est pas nécessaire au vécu d'une expérience atypique. Construire du sens n'est donc qu'une des possibilités permises par la rencontre psychothérapique.

5 – Phénomènes aliénants

1 – *Excitation-anxiété*

Le processus de réorganisation de l'expérience et d'interaction avec l'environnement modélisé par le concept d'ajustement créateur se déroule habituellement dans un sentiment de pouvoir choisir, d'avoir plusieurs options, d'être libre de prendre l'une ou l'autre de celles-ci. Cependant, il arrive que certaines réorganisations s'imposent accompagnées du sentiment de ne pas avoir le choix, parfois même en étant conscient, au moins partiellement de ce qui se passe tout en étant dans l'impossibilité de faire autrement. Le sentiment d'avoir la liberté de faire cède place au sentiment aliénant d'être soumis à ce qui s'impose, de ne pas avoir de prise sur le déroulement de l'expérience. Ces phénomènes aliénants contribuent à la familiarité de l'expérience, ainsi je peux me connaître et me définir comme quelqu'un qui ne sent pas bien ses besoins, qui n'ose pas, qui remet à demain, qui a besoin de contrôler, etc. La prise de conscience d'un tel phénomène en cours dans la situation ou son explicitation constitue une expérience atypique. Cette prise de conscience est la condition de possibilité d'une suite différente de celle à laquelle ce phénomène conduit inéluctablement tant qu'il n'est pas conscient.

Habituellement la fonction de ces phénomènes aliénants est de réguler l'anxiété provoquée par la réorganisation en cours dans l'expérience et par la nouveauté que comporte toute situation présente ou à venir. La prise de conscience de ceux-ci s'accompagne donc de celle de l'anxiété qu'ils régulent. Chacun de ces phénomènes est une réorganisation possible de l'expérience. C'est seulement lorsque ces réorganisations s'imposent de façon inéluctable, notamment non consciemment, qu'elles deviennent aliénantes et souffrantes sinon il s'agit de possibilités parmi d'autres qui peuvent être choisies ou non.

Par ailleurs, ces phénomènes aliénants sont situés : ils se produisent dans une situation et à un moment précis. Comme le gestalt-thérapeute est toujours présent dans l'expérience du patient, celui-ci a un rôle qui reste à expliciter dans leur apparition. Par ailleurs, la co-influence des expériences qui caractérise la séance impose de concevoir ces phénomènes comme relevant a priori de la situation.

2 – *Confluence*

La confluence est le fait qu'un aspect de l'expérience ne peut être amené au centre de l'expérience ou en est chassé lorsqu'il s'y trouve. Lorsque ce phénomène concerne la direc-

tion en élaboration dans la phase d'émergence la période de vacuité de l'expérience et la configuration de la situation se prolongent alors qu'un ajustement créateur aurait à se développer. Lorsqu'il concerne l'émotion apparaissant dans la phase d'élaboration c'est la capacité d'orientation qui est affectée.

3 – *Introjection*

L'introjection est le fait que la direction identifiée dans la phase d'émergence est incontestablement remplacée par une autre direction conçue comme plus adéquate dans l'environnement actuel. Ce remplacement n'empêche pas l'ajustement créateur de se poursuivre, soutenu par l'excitation initiale, mais on conçoit que celui-ci n'est plus fondamentalement satisfaisant ni source de croissance pour la personne.

Un indice d'introjection est que l'interpellation des indices sur lesquels s'appuie l'identification de la direction retenue est vouée à l'échec, puisqu'il s'agit d'une autre direction. Cependant, ne pas pouvoir expliciter ces indices peut n'être que le signe de leur non conscience et non forcément de confluence.

4 – *Projection*

La projection est le fait qu'une représentation au sujet d'un aspect de la situation, tant dans l'expérience de soi que dans l'expérience de l'environnement, s'impose incontestablement comme vérité et certitude dans l'expérience et que, malgré la sollicitation du gestalt-thérapeute, ce sens ne peut pas être remis en cause. La personne expérimente ce sens comme « porté par » l'objet auquel il se rapporte, comme constitutif de celui-ci, et non comme le sens qu'elle lui attribue. Ainsi la représentation de cet aspect de la situation acquiert valeur de vérité et offre un repère sûr³¹ et familier.

Toute perception est construction de sens, à partir notamment des vécus passés et du vécu dans la situation. Dans la phase d'élaboration, il y a construction d'une représentation de la situation laquelle, comme tout sens, est par essence incertaine et susceptible de réajustement, notamment au cours de la phase d'agression.

5 – *Rétroflexion*

La rétroflexion est le fait que le patient se trouve incontestablement bloqué au moment de s'engager dans l'interaction de la phase d'agression, incapable de mettre en actes la stratégie choisie : il ne peut pas faire autrement que de ne pas y aller. L'expérience se réorganise alors généralement sur le mode de l'imaginaire et/ou du phantasme au sujet de l'interaction.

L'énergie d'excitation disponible pour poursuivre et soutenir l'interaction se dissipe alors dans une activité imaginaire et motrice qui prend pour cible « les seuls objets disponibles et sécurisés, sa personnalité et son propre corps »³².

6 – *Égotisme*

L'égotisme est le fait que le patient se trouve incontestablement dans l'impossibilité de s'engager pleinement et spontanément dans l'interaction de la phase d'agression et de « re-

³¹ Voir J. Blaize (2001), p. 99, pour la projection comme moyen de repérage dans la situation.

³² PHG (1951) II/15/7, (2001), p. 307.

lâcher le contrôle, lâcher prise, avoir l'audace de terminer l'action entreprise... »³³ : il ne peut pas ne pas tenter de maîtriser la situation.

Une partie de l'excitation disponible pour l'interaction est utilisée pour contrôler, par une tension physique et psychique, la situation et l'anxiété générées par l'inconnu que comporte l'interaction et qui s'exprime habituellement en termes de peur de perdre le contrôle, d'être submergé, de se perdre, d'être englouti, d'être lâché ou abandonné s'il s'y engage, etc.³⁴

Conclusion

En cohérence avec le fondement phénoménologique de la Gestalt-thérapie, le concept d'expérience est placé au centre de cette réélaboration et la mise entre parenthèses du self, du contact et de la frontière contact, concepts considérés habituellement comme spécifiques de notre approche, pose d'une part la question de la pertinence de continuer à parler de « théorie du self » pour ce travail et d'autre part celle de la définition de la Gestalt-thérapie en dehors de la théorie proposée dans notre ouvrage fondateur.

Le concept d'awareness souvent cher aux gestalt-thérapeutes n'apparaît pas non plus ici. La raison en est qu'à mon sens il relève bien plus de la méthode de la Gestalt-thérapie que du système théorique de repérage dans la situation psychothérapique et que la question de la méthode reste un autre des inachevés majeurs de notre approche comme en témoigne le peu de textes s'y rapportant.

Bibliographie

BARBEROUSSE Anouk (1999), *L'expérience*, Flammarion – Corpus.

BLAIZE Jacques (2001), *Ne plus savoir – Phénoménologie et éthique de la psychothérapie*, L'expresserie – Bordeaux.

BRISAUD Frédéric (2002), *Variations autour du champ*, Cahiers de Gestalt-thérapie n°11 – « Commencer et finir », printemps 2002, l'Expresserie – Bordeaux.

BRISAUD Frédéric (2004a), *Une pratique centrée sur l'expérience en cours – Neurosciences, champ et situation thérapeutique*, Cahiers de Gestalt-thérapie n°15 – « Corps », printemps 2004, l'Expresserie – Bordeaux.

BRISAUD Frédéric (2004b), *Objet et projet de la Gestalt-thérapie – Essai de fondement d'une discipline professionnelle*, Minibibliothèque de l'Expresserie – Bordeaux mars 2004.

BRISAUD Frédéric (2005), *Construire une expérience atypique – Phénoménologie sociale et changement*, Cahiers de Gestalt-thérapie n°17 – « Langage », printemps 2005, l'Expresserie – Bordeaux.

KAHN Pierre S. (1995), *Théorie et expérience*, Éditions Quintette – Philosophier.

KUHN Thomas S. (1972), *La structure des révolutions scientifiques*, Flammarion.

NOUVEL Pascal (2002) *Enquête sur le concept de MODÈLE*, Sous la direction de Pascal Nouvel, PUF – Science, histoire et société.

³³ J.-M. Robine (1997), p. 168.

³⁴ J.-M. Robine (1997), p. 169.

PERLS Frederick, HEFFERLINE Ralh, GOODMAN Paul (1951), *Gestalt-therapy*, Traduit par Jean-Marie ROBINE (2001), *Gestalt-thérapie*, L'exprimerie – Bordeaux.

POPPER Karl (1973), *La logique de la découverte scientifique*, Payot.

ROBINE Jean-Marie (1997) *Pli et dépli du self*, Publié par l'Institut Français de Gestalt-Thérapie, réédité (1998), *Gestalt-thérapie – la construction de soi*, L'harmattan.

ROBINE Jean-Marie (2004), *S'apparaître à l'occasion d'un autre*, L'exprimerie – Bordeaux.

Frédéric Brissaud psychothérapeute à Grenoble, agréé par le Collège Européen de Gestalt-thérapie, membre de l'institut GREFOR de formation de gestalt-thérapeutes à Grenoble.
2 rue Docteur Hermite – 38 000 Grenoble – France
Tél. : 06 19 91 57 62 – E-mail : frederic.brissaud@bluewin.ch