

Chapitre 1 : Les fondements

La psychologie gestaltiste

Quand nous affirmons que notre théorie du comportement humain est originale, nous ne voulons pas dire qu'elle n'emprunte rien aux autres constructions théoriques ou aux autres pratiques psychothérapeutiques. Les éléments qui la composent ne sont pas tous nouveaux et révolutionnaires, loin de là.

Cependant, si les principes qui fondent notre approche se retrouvent ailleurs, leur agencement est nouveau. Notre théorie n'est pas constituée d'idées neuves, mais d'une nouvelle manière de les organiser. C'est ce qui donne à notre hypothèse sa spécificité et son intérêt. Et nous arrivons à un premier postulat: c'est l'organisation des phénomènes dans un ensemble de faits, de perceptions, de comportements, de fonctionnements qui donne un sens et un caractère particulier à chacun des éléments individuels dont l'ensemble est constitué.

Ce principe, qui veut que les éléments séparés de l'ensemble n'aient aucun sens par eux-mêmes, a été mis en évidence au début du siècle (dernier) par un groupe de chercheurs allemands étudiant les mécanismes psychologiques de la perception humaine, dont les observations ont suscité un courant de pensée fécond appelé "gestaltisme", de l'allemand *Gestalt*, qui désigne un arrangement, une configuration, une forme particulière d'organisation des parties constitutives d'un ensemble.

La psychologie gestaltiste part du postulat que la nature humaine s'organise en schèmes, en ensemble structurés, à travers lesquels l'homme structure son expérience individuelle. Elle n'est compréhensible qu'en fonction des éléments dont elle est constituée. L'homme ne perçoit jamais des éléments isolés mais toujours des ensembles signifiants et organisés.

Quelqu'un qui entre dans un salon rempli de personnes, par exemple, ne voit pas des masses colorées en mouvement. Il appréhende en un seul coup d'oeil l'ensemble de la pièce et des êtres qui s'y trouvent comme une unité signifiante, dans laquelle il va sélectionner un ou plusieurs éléments parmi tous ceux dont il dispose. *Ceux-ci vont occuper le devant de la scène perceptive, tandis que les autres s'effaceront à l'arrière plan.* Le choix des éléments qui seront mis en relief dépend de nombreux facteurs, mais ils peuvent tous être rassemblés sous le terme général d'*intérêt*.

Lorsque l'intérêt est totalement absent, la perception devient atomisée et la pièce apparaît alors comme un enchevêtrement confus d'objet sans relation.

L'homéostasie

Le deuxième principe de base est celui de l'homéostasie. Plus communément

appelée adaptation, elle gouverne toute vie et toute interaction. *Le processus homéostatique est celui par lequel l'organisme se maintient dans un bon état de santé et d'équilibre malgré les variations de ses conditions de vie.* Ce principe fonctionne en permanence, à chaque fois qu'un manque, un besoin se fait sentir, mettant en péril la balance de l'organisme. Ainsi, la vie est faite d'un jeu continu de rééquilibrages organiques. *Quand les mécanismes homéostatiques n'arrivent plus à fonctionner, l'organisme reste déséquilibré, devient incapable de satisfaire ses besoins et tombe malade.*

Quand l'homéostasie est totalement mise en échec, il meurt. L'homéostasie est un processus d'*autorégulation* qui préside à l'interaction de l'organisme avec son environnement.

Ainsi, les êtres humains ont non seulement des milliers de besoins purement physiologiques, mais aussi des milliers de besoins de relation sociale, dont il est essentiel de sentir l'importance afin de les satisfaire le plus efficacement possible.

L'organisme possède des besoins psychologiques de contact avec les autres, qui se manifestent toutes les fois que l'équilibre psychologique est rompu, de même que les besoins physiologiques apparaissent dès que l'équilibre physiologique est rompu.

Un équivalent du processus homéostatique se met en oeuvre pour satisfaire ces besoins psychologiques, *mais les deux opérations - psychologiques et physiologique - sont totalement imbriquées l'une dans l'autre et ne peuvent être séparées.* On peut simplement dire que la psychologie étudie les besoins et les fonctions homéostatiques ou mécanismes adaptatifs dont la nature est prioritairement psychologique.

La doctrine holistique

Il suffit d'observer l'homme pour s'apercevoir qu'il est un organisme unifié.

Cette conception de la vie et du comportement de l'homme réparti sur plusieurs niveaux d'activité supprime définitivement les analogies psychophysiques si exaspérantes qui encombrant la psychologie depuis sa naissance.

Ainsi, les aspects physique et mental du fonctionnement humain ne seront plus considérés comme deux entités séparées qui pourraient mener une existence indépendante, voire même se dissocier définitivement l'une de l'autre - ce qui était une conclusion logique et inévitable de la psychologie ancienne manière.

Quand on part de cette perspective unitaire où l'homme est considéré comme une totalité, on peut l'observer tel qu'il est, cet-à-dire comme un être dont les actions se manifestent aussi bien au niveau apparent du comportement physique qu'au niveau caché de l'activité mentale. Reconnaissons que nos pensées et nos actes sont faits de la même substance, et nous pourrions traduire et transposer les différents niveaux pour passer facilement de l'un à l'autre.

Finalement, nous pouvons maintenant introduire le concept holistique de champ unifié.

Dans le contexte psychothérapeutique, ce concept fournit un outil pour approcher l'homme entier, dans sa globalité. Sachant que ses actions mentales et physiques sont tissées du même fil, nous serons à même de l'observer avec davantage d'acuité et d'utiliser nos observations plus intelligemment, car la surface observable s'est considérablement élargie! *Si les activités mentale et physique sont du même ordre, il s'ensuit qu'elle sont deux manifestations d'une seule et même chose: l'être de l'homme.*

Ni le patient, ni le thérapeute ne sont plus limités par ce que le patient dit ou pense: ils prennent maintenant en considération ce qu'il *fait*, puisque ses actes fournissent des indices sur ce qu'il pense, de même que ce qu'il pense fournit des indices sur ce qu'il fait ou voudrait faire. Entre les deux niveaux de la pensée et de l'action se trouve le stade intermédiaire du jeu, et si l'on observe bien le patient pendant la thérapie, on s'apercevra qu'il joue à une foule de choses. *Lui seul connaît le sens de ses actions, de ses images, des comédies qu'il joue.* Il suffit d'attirer son attention sur elles, il en fournira lui même l'interprétation.

Il parviendra à mieux se connaître en se trouvant confronté à lui-même à ces trois niveaux: l'activité fantasmatique, le jeu, l'action proprement dite. *Dans ces conditions, la psychothérapie n'est plus une fouille du passé visant à déterrer les refoulement, les conflits oedipiens et les scènes primitives, mais une expérience vivante du présent.*

La frontière-contact

Aucun individu ne peut se suffire à lui-même; personne ne peut exister en dehors d'un certain milieu. A tout moment, tout homme fait partie d'un champ, et son comportement est toujours la résultante du champ global incluant lui-même et ce qui l'entoure. *La nature de la relation que l'être humain entretient avec son environnement détermine son comportement.*

La psychologie consiste à observer ce qui se passe à la frontière-contact entre l'individu et l'environnement: c'est là, à la limite entre les deux, que les événements psychologiques ont lieu. Nos pensées, nos actions, nos comportements, nos émotions sont différentes manières de vivre ces événements qui se passent en lisière, au point de contact.

L'organisme et l'environnement paraissent dans un rapport de coopération mutuelle où tous deux, loin d'être des victimes l'un de l'autre, sont en opposition dialectique. *Pour satisfaire ses besoins, l'organisme doit trouver ce qui lui manque*

dans l'environnement. Il découvre les ressources désirées grâce à son système d'orientation. En effet, tous les êtres vivants sont visiblement capables de sentir quels objets extérieurs peuvent satisfaire leurs besoins.

Une fois que le système d'orientation a rempli son office, l'organisme est à même de manipuler l'objet dont il a besoin afin de rétablir son équilibre organique, *fermer la Gestalt.*

Si quelqu'un devient incapable, suite à un bouleversement de ses fonctions homéostatiques, de sentir ses besoins dominants ou de manipuler son environnement or les satisfaire, il se comportera de manière désorganisée et sans aucune efficacité. Il essaiera d'accomplir trop de choses en même temps.

Toutes les circonstances où quelque chose est resté inachevé, où le processus en cours a dû s'arrêter, toutes ces interruptions ont tellement perturbé son sens de l'orientation qu'il n'est plus capable de déterminer les personnes ou les objets de son environnement qu'il peut investir.

Il a perdu sa liberté de choix; il ne peut plus sélectionner les moyens appropriés à ses desseins, parce qu'il ne jouit plus de la capacité de reconnaître les différents choix qui s'offrent à lui.

Extraits de:
Manuel de Gestalt-thérapie
La Gestalt: un nouveau regard sur l'homme
Fritz Perls
ESF éditeur