

## LES "REGLES" ET LES "JEUX" EN GESTALT-THERAPIE

par Abraham LEVITSKY et Fritz PERLS

*Texte extrait du livre Gestalt therapy now. U.S.A. , 1970  
traduit par Serge GINGER et Lucien MOLETTE en 1973*

Les techniques de la Gestalt-thérapie s'organisent en grande partie autour de deux séries de principes d'application que nous appellerons les "règles" et les "jeux". Les règles sont en petit nombre et sont, d'une manière générale, exposées et explicitées dès le début. Les "jeux" en revanche, sont en grand nombre et il est impossible d'en dresser une liste exhaustive puisque chaque thérapeute peut très bien, avec de l'ingéniosité, en inventer de nouveaux de temps en temps.

Si nous voulons, si peu que ce soit, respecter l'esprit et l'essence de la Gestalt-thérapie, il nous faut reconnaître clairement la différence entre les règles et des commandements.

La philosophie des règles tend à fournir des moyens efficaces pour unifier la pensée et les sentiments. Elles sont conçues pour aider à éliminer les résistances, à promouvoir une conscience globale (*awareness*) accrue et à faciliter le processus de maturation. Il ne s'agit évidemment *pas* d'imposer au client une liste dogmatique de *il faut* et *il ne faut pas*. Elles sont plutôt proposées en tant qu'expériences que le client peut vivre. Elles auront souvent une valeur considérable de choc en soulignant au client les façons multiples et subtiles par lesquelles il s'interdit lui-même de faire pleinement l'expérience de son propre potentiel et de son environnement.

Lorsque l'objectif des règles est apprécié dans sa juste perspective, celles-ci sont entendues dans leur signification profonde et non au sens littéral. On verra souvent, par exemple, de "brave gars", totalement incapables de comprendre la visée libératrice des règles, suivre celles-ci scrupuleusement mais jusqu'à l'absurdité, les investissant ainsi de leur propre faiblesse plutôt que de la vitalité qu'elles cherchent à favoriser.

Fidèle à l'héritage qui lui vient de la Gestalt-psychologie, la Gestalt-thérapie se caractérise essentiellement par la perspective selon laquelle elle considère les processus de la vie humaine. A cette lumière, on considérera les procédés techniques tels que "les règles et les jeux" que nous utilisons actuellement, comme des moyens pratiques visant une fin, comme des instruments utiles à notre entreprise - mais n'ayant, en aucun cas, de vertu "sacro-sainte".

## LES "REGLES"

### 1°) Le principe du "maintenant"

L'idée du *maintenant*, du moment immédiat, du contenu et de la structure de l'expérience vécue présente, voilà l'un des principes les plus importants de la Gestalt-thérapie, le plus riche de significations et le plus difficile à saisir. Parlant de ma propre expérience (A.L.), je dois dire qu'à plusieurs reprises, j'ai été tour à tour intrigué, irrité, déconcerté et stimulé par les implications de cette idée apparemment simple : "être dans le maintenant". Et c'est une expérience passionnante que d'aider les autres à percevoir les moyens multiples par lesquels ils s'empêchent eux-mêmes d'accéder à cette perception immédiate vraie.

Afin de favoriser la perception du "maintenant", nous encourageons les communications *au présent* : " Que ressentez-vous en ce moment ? ". La phrase : "Qu'est-ce qui se passe pour vous maintenant" ? , adressée au patient par le thérapeute, s'avère souvent efficace.

Il serait inexact de dire que nous n'accordons pas d'intérêt au matériel *historique* et au *passé*, ce matériel est utilisé activement lorsque l'on sent qu'il se rapporte à des aspects importants de la structure présente de la personnalité. Il apparaît cependant que le moyen le plus efficace d'intégrer un matériel passé dans la personnalité est de l'amener le plus complètement possible dans le présent. De cette façon, nous évitons le passéisme "mielleux" et les "discours sur" (*aboutism*) et nous nous efforçons vigoureusement de donner au matériel l'impact de l'immédiateté. Lorsque le patient se réfère aux événements d'hier, de la semaine dernière ou de l'an dernier, nous lui demandons rapidement d'*être là-bas* en fantasmé et de mettre en action le drame *au présent*. Nous prenons soin de faire remarquer au client combien facilement il cherche à échapper au "maintenant". Son besoin de faire référence à des individus absents, le penchant à se laisser aller à des réminiscences, la tendance à se préoccuper de peurs et de fantasmes relatifs au futur, tout cela lui est souligné. Pour la plupart d'entre nous, l'effort qu'il faut faire pour rester dans la perception du présent est une épreuve exténuante à laquelle on ne peut se soumettre que pendant de courtes périodes. Il s'agit d'un effort auquel nous ne sommes pas habitués et que nous avons tendance à éviter.

### 2°) "Je" et "Tu"

Par ce principe, nous nous efforçons de faire admettre le plus concrètement possible l'idée que la communication véritable implique à la fois l'émetteur et le récepteur. Le client se comporte souvent comme s'il adressait ses paroles au mur d'en face ou à l'air ambiant. Lorsqu'on lui demande : "A qui dites-vous cela ? ", on l'amène à prendre en considération le peu d'empressement qu'il a à adresser son message directement et sans équivoque au récepteur, à *l'autre*.

Ainsi demande-t-on souvent au client qu'il rappelle le nom de l'autre, si besoin est au début de chaque phrase. On lui demande de percevoir la différence entre "parler à quelqu'un" et "parler *devant* quelqu'un". On l'amène à se rendre compte si sa voix et ses mots parviennent vraiment à atteindre l'autre. Atteint-il réellement l'autre avec ses mots ? Jusqu'à quel point est-il désireux d'atteindre l'autre avec ses mots ? Peut-il commencer à prendre conscience que son évitement phobique de la relation aux autres, sa réticence à établir un contact authentique avec les autres, se manifestent aussi dans ses mécanismes vocaux et dans son comportement verbal ? Si ce contact est faible ou insuffisant, il pourra commencer à comprendre à quel point il doute de l'existence véritable des autres dans ce monde, à se rendre compte dans quelle mesure il est vraiment avec les gens ou bien s'il se sent solitaire et abandonné.

### 3°) Le langage "il" et le langage "je"

Cette règle s'applique à la sémantique de la *responsabilité* et de l'implication. Lorsque nous parlons de notre propre corps, de nos actions, de nos attitudes, nous avons fréquemment recours à un langage distancié, à la troisième personne, le langage "il" ou "ça".

- Que sentez-vous dans vos yeux ?
- Ils me cuisent.
- Que fait votre main ?
- Elle tremble.
- Que sentez-vous dans votre gorge ?
- Ca m'étouffe.
- Qu'entendez-vous dans votre voix ?
- Elle sanglote.

Par le procédé simple et apparemment mécanique qui consiste à changer le "il" en "je", nous apprenons à nous identifier plus directement avec le comportement en question et à en assumer la responsabilité.

"Je tremble" au lieu de "elle tremble" (ma voix) ; "Je sens que j'étouffe" au lieu de "ça m'étouffe". En faisant un pas supplémentaire, on arrive à "je m'étouffe", "je suis actuellement en train de m'étouffer". Si nous considérons la différence entre "je sens que j'étouffe" et "je suis en train de m'étouffer", nous mesurons immédiatement le changement de degré de responsabilité et d'implication qui est ainsi vécu.

Le changement du "il" en "je" est, en réduction, un exemple des nombreuses techniques de jeux de la Gestalt-thérapie. Le patient qui participe à ce jeu particulier se percevra vraisemblablement beaucoup plus comme un agent *actif* qui fait quelque chose, que comme une créature passive à qui les choses arrivent.

Nous disposons de nombre d'autres jeux sémantiques.

- a) Le patient : - Je ne peux pas faire cela.  
Le thérapeute : - Pouvez-vous dire : je ne "veux" pas faire cela ?

Si le patient accepte et utilise la formulation du thérapeute, celui-ci peut poursuivre en disant : "...et que ressentez-vous en vous maintenant" ?

- b) Le thérapeute : - Qu'entendez-vous dans votre voix ?  
Le patient : - On dirait des sanglots.  
Le thérapeute : - Pouvez-vous en prendre la responsabilité et dire : "je pleure" ?

Il y a d'autres procédés de dégagement dans la sémantique de la responsabilité, tels que :

- a) Amener le patient à remplacer les noms par des verbes.  
b) Encourager l'usage fréquent d'un discours au mode impératif en tant que moyen de communication de plus direct.

#### 4°) Utilisation du "continuum perceptif" ou "conscience globale" (*awareness continuum*) : le "comment" de l'expérience vécue

L'utilisation de ce que nous appelons "continuum perceptif" est un aspect absolument fondamental de la Gestalt-thérapie. Par là, nous obtenons souvent des effets à la fois frappants et surprenants. Le fait de revenir fréquemment et de s'appuyer sur le "continuum perceptif" est l'une des innovations techniques majeures proposées par la Gestalt-thérapie.

La méthode est simple :

- Le thérapeute : - Que percevez-vous ? De quoi êtes-vous consciente maintenant ?  
La patiente : - Maintenant j'ai conscience de vous parler. Je vois les autres dans la pièce. Je suis consciente de Jean qui se tortille. Je sens une tension dans les épaules. J'ai conscience d'un sentiment d'anxiété qui arrive quand je dis cela.  
Le thérapeute : - Comment éprouvez-vous cette anxiété ?  
La patiente : - J'entends ma voix qui tremble. Ma bouche est sèche. Je parle d'une façon très hésitante...  
Le thérapeute : - Êtes-vous consciente de ce que font vos yeux ?  
La patiente : - Oui, je me rends compte que mes yeux vous évitent.  
Le thérapeute : - Pouvez-vous en prendre la responsabilité ?  
La patiente : - ... de ce que *je* vous évite des yeux ?  
Le thérapeute : - Pouvez-vous *être* vos yeux maintenant ? Imaginez ce qu'ils disent.  
La patiente : - Je suis les yeux de Marie. J'ai des difficultés à fixer. Je me promène. Je saute d'une chose à une autre ...

Le "continuum perceptif" a d'innombrables applications. Cependant, c'est avant tout un moyen efficace de guider l'individu jusqu'au noyau solide de son expérience vécue et de l'aider à prendre de la distance à l'égard des interminables, des vaporeuses verbalisations, explications, spéculations, interprétations.

La *conscience globale* (continuum de conscience) que nous avons de nos impressions corporelles, de nos sensations et de nos perceptions constitue notre savoir le plus certain, peut-être le seul certain. Se fonder sur les informations fournies par cette conscience est le meilleur moyen de mettre en application le conseil de Perls "d'oublier notre intelligence et de venir habiter nos sens".

L'utilisation de la conscience globale (continuum perceptif) est le meilleur moyen au service du thérapeute de Gestalt pour amener le client à renoncer à se préoccuper du : *pourquoi* du comportement (interprétation psychanalytique) et à se concentrer sur le *quoi* et le *comment* du comportement (psychothérapie expérientielle).

Le client : - J'ai peur.  
Le thérapeute : - Comment vivez-vous votre peur ?  
Le client : - Je ne vous vois pas distinctement... J'ai les mains moites, etc...

En aidant le client à se référer à ses sensations ("revenir à ses sens"), nous l'aidons aussi à faire la différence entre la réalité extérieure et les mythes terrifiants qu'il fabrique dans ses propres fantasmes.

Le client : - Je suis sûr que les autres me méprisent ou me rejettent pour ce que je viens de dire.  
Le thérapeute : - Faites le tour de la pièce et regardez-nous attentivement. Dites-moi ce que vous voyez, ce que vos yeux - pas votre imagination - vous disent.

Le client (après quelques instants d'exploration et de constatation) :  
- Oui, en fait, les autres n'ont pas tellement l'air de me rejeter ; il paraît même y avoir, chez quelques-uns, une certaine chaleur, quelque chose d'amical. !  
Le thérapeute : - Que ressentez-vous maintenant ?  
Le client : - Je suis plus détendu maintenant.

### **5°) Pas de "comméragé"**

Comme c'est le cas de beaucoup de techniques Gestalt, la règle interdisant le comméragé est destinée à favoriser les sentiments et à prévenir leur évitement. Le "comméragé" se définit comme le fait de parler à *propos* d'un individu alors que celui-ci est présent et que l'on pourrait tout aussi bien s'adresser à lui *directement*.

Supposons le thérapeute en rapport avec Bill et Anne :

- Bill (au thérapeute) : - ... l'ennui avec Anne c'est qu'elle "me cherche" toujours.  
- Le thérapeute : - Ça c'est du comméragé. Dites-le directement à Anne.  
- Bill (se tournant vers Anne) : - Tu me cherches toujours querelle.

Nous "commérons" souvent sur les gens lorsque nous sommes incapables d'accepter les sentiments qu'ils éveillent en nous. La règle proscrivant le comméragé fait partie de la longue liste des techniques Gestalt visant à faciliter la *confrontation directe des sentiments*.

### **6°) A propos des questions posées**

La Gestalt thérapie accorde beaucoup d'attention au besoin du patient de poser des questions. Ce que le questionneur dit est évidemment : " Donnez-moi, dites-moi... ". Une écoute attentive révélera souvent que le questionneur n'est pas vraiment à la recherche d'informations ou que la question n'est pas réellement nécessaire ou que cela représente de la part du patient, de la paresse et de la passivité. Le thérapeute peut alors dire : "Changez cette question en phrase *affirmative* ". La fréquence avec laquelle le patient peut, en fait, accomplir cela, justifie l'intervention du thérapeute.

Il faut distinguer les questions authentiques des questions hypocrites. Ces dernières ont pour but de manipuler ou de flatter l'autre afin qu'il voit ou qu'il fasse les choses à notre guise. En revanche, les questions du genre : "Comment-faites vous pour... ? ", "Avez-vous conscience que... ? " sont d'une utilité réelle.

## LES "JEUX" OU "EXERCICES"

On trouvera ci-dessous une brève description d'un certain nombre de techniques ou "jeux" utilisés par la Gestalt-thérapie. Ils sont proposés par le thérapeute lorsque le moment semble approprié, cela en tenant compte soit des besoins de l'individu, soit des besoins du groupe.

Certains de ces jeux, tel que le jeu "j'ai un secret" ou le jeu "j'en prends la responsabilité", sont très utiles comme exercices d'*échauffement* du groupe au début d'une session.

Ce n'est, bien entendu, pas par hasard que l'une des techniques majeures de la Gestalt-thérapie est présentée sous forme de "jeux". Il s'agit là évidemment d'une métacommunication fondamentale de la part de Perls mettant en lumière une des multiples facettes de sa philosophie du fonctionnement de la personnalité. Ce langage du *jeu* (lequel langage est lui-même un jeu) utilisé par la Gestalt-thérapie, peut se comprendre comme un commentaire sur la nature de la plupart, pour ne pas dire tous les modes de comportement social. La consigne est qu'il ne faut pas s'arrêter de jouer - puisque toute forme d'organisation sociale peut être ramenée à une forme ou à une autre de jeu. Ou plutôt, la consigne est d'*être conscient des jeux que nous jouons*, de substituer des jeux satisfaisants à des jeux non satisfaisants. En appliquant cette idée à la relation à deux personnes, l'amour, le mariage, l'amitié par exemple, nous en arrivons à penser que ce n'est pas le partenaire qui "ne sait pas jouer" qu'il faut rechercher, mais bien celui ou celle dont les jeux s'harmonisent avec les nôtres.

### 1°) Les jeux de dialogue (entre les "instances" de la personnalité)

En essayant d'effectuer une *intégration* de la personnalité, le thérapeute Gestalt s'efforce de dénicher toutes les formes de division ou de clivage qui se manifestent dans celle-ci. Naturellement, les clivages ainsi mis à jour sont fonction du cadre de référence et du pouvoir d'observation du thérapeute. Une des principales formes de division est celle que l'on rencontre entre ce que nous appelons "le chef" et le "subalterne" ("*top-dog*" and "*bottom-dog*"). Le "chef" est approximativement l'équivalent du *Surmoi* de la psychanalyse. Le "chef" fait des leçons de morale, il se spécialise dans les "il faut" et il est, d'une manière générale, autoritaire et réprobateur. Le "subalterne" a tendance à résister passivement, à chercher des prétextes et à trouver des raisons pour remettre ce qu'il doit faire à plus tard.

Lorsque nous rencontrons cette division interne, nous demandons au patient d'imaginer un dialogue entre ces deux composantes de lui-même. Le même exercice peut être utilisé pour n'importe quel *clivage* dans la personnalité, par exemple notre versant agressif contre le versant passif, le "brave gars" contre le "chenapan", le masculin contre le féminin, etc.

Parfois, le jeu de dialogue peut même s'appliquer aux diverses parties du corps, par exemple la main droite contre la gauche ou la partie supérieure du corps contre la partie inférieure.

Naturellement, le dialogue peut aussi se développer entre le client et quelqu' autre personne significative. Le patient s'adresse simplement à cette personne "comme si elle était ici". Il imagine la réponse, il répond à la réponse, etc. (*monodrame*).

### 2°) Faire un "tour de groupe"

Il se peut que le thérapeute sente qu'un thème particulier ou un sentiment exprimé par le patient devrait être énoncé directement à chacun des membres du groupe. Le client vient de dire, par exemple : " Je ne peux pas supporter les gens qui sont dans cette pièce".

Le jeu du "tour de groupe" est, bien sûr, infiniment flexible et il n'est pas nécessaire de le limiter aux interactions verbales. Il peut inclure le toucher, la caresse, l'observation, les tentatives pour faire peur, etc.

### 3°) La tâche inachevée

La tâche inachevée est à la Gestalt-thérapie ce que la tâche perceptive ou cognitive incomplète est à la Gestalt-psychologie. Chaque fois que nous notons chez le client, un travail inachevé (problématique de sentiments non résolus), nous lui demandons de le poursuivre jusqu'à son terme. Il est évident que nous avons tous des listes interminables de tâches inachevées dans le domaine des relations interpersonnelles : relations avec les parents, les frères et soeurs, les amis. Perls estime que le *ressentiment* est la forme la plus importante et la plus fréquente de travail inachevé.

#### **4°) "J'en prends la responsabilité"**

Dans ce jeu, nous nous appuyons sur certains éléments du "continuum perceptif " (*awareness* globale), mais aussi nous considérons toutes les perceptions comme des actes. Nous faisons suivre chaque affirmation par l'expression : "... et j'en prends la responsabilité".

Ce qui peut sembler, de prime abord, une procédure mécanique et même futile, apparaîtra bientôt comme hautement chargé de sens.

#### **5°) "J'ai un secret"**

Ce jeu permet l'exploration des sentiments de culpabilité et de honte. Chaque personne pense à un de ses secrets personnels bien gardés et nous demandons à chacun, non pas de divulguer le secret en question, mais d'imaginer (projeter) la façon dont il ressent que les autres réagiraient s'il le savaient.

On peut poursuivre l'exercice en obtenant de chaque membre du groupe qu'il se vante de quelque terrible secret qu'il recèle en lui. Alors commencera à ce manifester au grand jour l'attachement inconscient pour un secret qui est considéré comme un accomplissement précieux.

#### **6°) Jouer ses projections**

Beaucoup de prétendues perceptions sont en fait des projections. Lorsque le patient dit : "Je ne peux pas avoir confiance en vous", nous lui suggérons de jouer le rôle d'une personne indigne de confiance, afin de découvrir son propre conflit interne sur ce point. Il se peut que le patient se plaigne, disant : "Vous ne vous intéressez pas vraiment à moi. Vous faites cela seulement pour gagner votre vie". Alors, nous lui disons d'essayer d'incarner l'attitude dont il vient de parler. Après quoi, on peut lui demander s'il ne s'agit pas d'une attitude qui lui appartient en propre et qu'il projette.

#### **7°) Le jeu des contraires**

Un des moyens par lequel le thérapeute en Gestalt peut aborder certains symptômes ou certaines difficultés consiste à aider le patient à se rendre compte que son comportement apparent représente fréquemment le contraire de pulsions sous-jacentes ou latentes (*formation réactionnelle*). Nous utilisons donc la technique du contraire.

a) - Le patient déclare souffrir d'inhibition ou de timidité excessive. Nous lui demandons de jouer le rôle d'un exhibitionniste. En effectuant ce saut dans une zone chargée d'angoisse, il prend contact avec une partie de lui-même qui a été, pendant longtemps, submergée.

b) - Le patient souhaite travailler sur le problème que lui pose son extrême susceptibilité à la critique. Nous lui demandons de jouer le rôle de quelqu'un qui écoute très attentivement tout ce qu'on lui dit et spécialement les critiques, sans avoir le besoin de se défendre ou de contre-attaquer.

#### **8°) L'alternance du contact et du retrait**

Par l'intérêt qu'elle attache à la totalité des processus de la vie et aux phénomènes de la *figure* et du *fond*, la Gestalt-thérapie met en relief la nature antithétique du fonctionnement vital. La capacité d'aimer est contrariée par l'incapacité à supporter la colère. Le repos est nécessaire pour récupérer de l'énergie. Une main n'est ni ouverte ni fermée, elle peut accomplir ces deux fonctions.

L'inclination naturelle à se retirer, à éviter le contact, dont le client fera l'expérience de temps en temps, ne sera pas traitée comme une résistance qu'il faut éliminer mais comme une réaction *rythmique* que l'on doit *respecter*.

En conséquence, lorsque le client souhaite se retirer, nous lui demandons de fermer les yeux et de se réfugier en imagination dans un lieu ou une situation où il se sente en sécurité. Il décrit la scène et les sentiments qu'il éprouve. Après quoi, nous lui demandons de "revenir dans le groupe". Nous pouvons alors reprendre le travail qui nous occupait auparavant, en utilisant généralement le nouveau matériel apporté par le client ; celui-ci dispose maintenant, pour participer à ce travail, de l'énergie qu'il a récupérée pendant son retrait.

De même, la perspective de la Gestalt-thérapie implique que nous acceptons les besoins de *retrait* chaque fois que l'attention ou l'intérêt faiblissent, mais il importe de rester conscient de la direction prise par notre attention.

## 9°) Le jeu des acteurs qui répètent

Selon Perls, une grande partie du travail de notre pensée est consacrée à des *répétitions*, au sens théâtral du terme, par lesquelles nous préparons mentalement les rôles sociaux que nous jouons de façon habituelle. Le *trac* représente tout simplement la peur que nous éprouvons de ne pas savoir bien interpréter nos rôles. En conséquence, le groupe joue à mettre en commun les diverses répétitions individuelles, ce qui permet une prise de conscience des moyens préparatoires que nous employons pour donner du relief à nos rôles sociaux.

## 10°) Le jeu de l'amplification

Ce jeu, qui est en relation étroite avec le principe du *continuum perceptif*, nous fournit un autre moyen pour comprendre le langage du corps. Il est fréquent que des gestes non intentionnels du patient représentent, en fait, des communications chargées de sens. Cependant, ces gestes peuvent être avortés ou incomplets ou à peine amorcés, par exemple un geste balancé d'un bras ou le tapotement d'un pied. Nous demanderons au patient d'*exagérer* le mouvement en le répétant plusieurs fois. Souvent, le sens latent du geste deviendra ainsi plus apparent.

Souvent, nous demanderons au patient d'amplifier son geste jusqu'à en faire une danse afin qu'il participe plus complètement à un mouvement d'intégration expressive de lui-même.

Une technique similaire que l'on pourrait appeler jeu de "répétition" est utilisée pour le comportement purement verbal. Il se peut, par exemple, qu'un patient exprime quelque chose de très important mais qu'il en affadisse le sens par des commentaires ou bien qu'il montre, d'une certaine manière, qu'il n'en a pas réalisé tout l'impact. Nous lui demanderons de le *répéter*, un grand nombre de fois si cela est nécessaire et même, si besoin est, d'une voix de plus en plus forte. Bientôt, il entendra ce qu'il dit et non simplement les mots qu'il prononce.

## 11°) "Puis-je vous suggérer une phrase ?"

Le thérapeute peut s'aviser qu'un message ou une attitude particulière sont contenus implicitement dans ce que dit le client ou ce qu'il fait. Il dira alors : "Puis-je vous suggérer une phrase ? Prononcez-la et voyez si elle vous convient. Dites-la à plusieurs personnes ici présentes." Le thérapeute propose alors sa phrase et le client la répète en étant attentif aux réactions qu'elle provoque en lui-même.

Il faut noter qu'il ne s'agit pas là simplement d'une *interprétation* que le thérapeute propose au patient. Certes, il y a bien un important élément interprétatif mais le client doit en faire l'*expérience personnelle* en s'y adonnant de façon active. S'il se trouve que la phrase proposée est vraiment une phrase-clef, alors des développements à l'idée qu'elle exprime seront apportés spontanément *par le client* lui-même.

## 12°) Le jeu du "conseiller conjugal"

Il est possible de faire un grand nombre de jeux sur le thème du conseiller conjugal. Nous n'en mentionnons que quelques-uns :

Les partenaires sont face à face et se disent, à tour de rôle, des phrases qui commencent par : "Je t'en veux parce que tu ..."

Ce thème du *ressentiment* peut alors faire place au thème de l'estime : "Ce que j'apprécie chez toi c'est ..."

Puis au thème du *dépit* : "Tu me fais enrager parce que ..."

Au thème de la *soumission* : "Je te suis soumis parce que ..."

Enfin, nous pouvons en venir au thème de la *découverte*. Alternativement les partenaires se disent des phrases commençant par : "Je vois ..." Ils abordent ainsi le processus de découverte de l'autre, ce qui dans de nombreux cas signifie qu'ils se voient pour la première fois.

Puisque, comme le souligne Perls, la principale difficulté dans le mariage résulte du fait d'être amoureux non d'un individu mais d'un concept, il nous faut apprendre à distinguer entre l'image fantasmée et la personne en chair et en os.

Pour finir, nous mentionnerons une technique particulière qui n'est, à proprement parler, ni une "règle" ni un "jeu". Cela représente cependant un instrument important de la Gestalt-thérapie qui illustre très bien la philosophie sous-jacente de Perls.

Nous pourrions appeler cela le principe du "pouvez-vous conserver ce sentiment ? ". Cette technique est utilisée à des moments-clés, lorsque le patient exprime un sentiment ou une humeur ou un état d'esprit qui sont désagréables et qu'il a fortement tendance à renier. Disons qu'il en est arrivé à un point où il se sent vide ou désemparé ou frustré ou découragé. Le thérapeute dit : "Pouvez-vous conserver ce sentiment ? "

Il s'agit presque toujours d'un moment dramatique et frustrant pour le patient. Il évoque un sentiment qu'il éprouve avec une certaine aigreur et un désir évident d'en sortir, de le laisser loin derrière lui. Et cependant, le thérapeute, presque avec froideur, lui demande de conserver délibérément cette douleur psychique qu'il éprouve en ce moment : "Restez avec ça..."

On demandera au client d'élaborer le *quoi* et le *comment* de son ressenti . "Quelles sont vos sensations ? ; " Quels sont vos perceptions, vos fantasmes, vos attentes ? ". C'est dans ces moments-là qu'il convient d'aider le plus possible le client à faire la distinction entre ce qu'il imagine et ce qu'il perçoit réellement.

La technique qui consiste à demander au client de *conserver* un sentiment constitue l'illustration par excellence de l'importance que Perls attache au rôle de l'*évitement phobique* dans tout comportement névrotique. L'idée de Perls est que le névrosé a pris l'habitude de se dérober à toute une variété d'expériences ressenties comme désagréables et dysphoriques. En conséquence, l'évitement s'est installé à demeure chez lui ; une angoisse de type phobique s'est incrustée en lui-même et ainsi les aspects importants des expériences en question n'ont jamais été maîtrisés de façon adéquate, parce que fuits dès leur apparition.

A ce propos, il est intéressant de se souvenir du titre du premier livre de Perls : *Le moi, la faim et l'agressivité* . Ce titre a été choisi avec soin pour transmettre le message que nous devons adopter envers nos expériences psychologiques et émotionnelles la même attitude active d'affrontement que nous avons à l'égard des aliments dans une manière saine de manger. Lorsque nous mangeons avec appétit, nous mordons la nourriture, puis nous la mâchons, nous la broyons, nous la liquéfions. Alors, elle peut être avalée, digérée, métabolisée, assimilée. De cette façon, nous avons transformé la nourriture en une partie de nous-mêmes.

C'est en mettant en oeuvre plus spécialement cette technique de *conservation* que le thérapeute en Gestalt encourage le client à entreprendre une "mastication" similaire, une laborieuse assimilation d'expériences émotionnelles qui ont été, jusqu'à présent désagréables au goût, difficiles à avaler et impossibles à digérer. De cette façon, le patient s'achemine vers une plus grande confiance en lui-même et une capacité accrue d'autonomie.

*Abraham LEVITSKY et Fritz PERLS (U.S.A. 1970)*

*Traduction Serge GINGER et Lucien MOLETTE. Paris,1973*