



GESTALT
MUSIC

INSPIRATIONS

PATRICK MAMIE

Les 18 pièces présentées ici ne prétendent pas *illustrer* la Gestalt : elles sont issues d'impressions, d'impacts sensoriels, énergétiques, émotionnels, imaginaires ayant nourri les expériences personnelles et relationnelles de ma pratique dans les champs de la thérapie, la formation et la supervision.

Les définitions qui suivent sont des repères qui aideront l'auditeur pour lequel la Gestalt est peu connue à appréhender les multiples environnements sonores proposés et les mettre en lien avec les concepts visités.

Ces résumés succincts sont extraits de publications de quelques auteurs de renom ainsi que d'échanges oraux que j'ai eu le privilège d'avoir avec plusieurs d'entre eux au cours de mes formations. Pour alléger la lecture, ils seront nommés ci-après par leurs initiales.

SOURCES

Serge Ginger (SG) : *La Gestalt, une thérapie du contact* ; **Chantal Masquelier-Savatier** (CMS) : *Comprendre et pratiquer la Gestalt-thérapie* ; **Noël K. Salathé** (NKS) : *Psychothérapie existentielle, une perspective gestaltiste* ; **Jean-Marie Robine** (JMR) : *Gestalt-thérapie, la construction du soi* ; **Gilles Delisle** (GD) : *Les troubles de la personnalité, perspective gestaltiste*.

THÈMES MUSICAUX EN RÉSONANCE AVEC LA GESTALT-THÉRAPIE

1

PRÉLUDE

Introduction pour une entrée en matière progressive...

2

SELF

Processus spécifique à chacun et qui caractérise sa manière propre de réagir, à un moment donné et dans un champ donné, en fonction de son style personnel. (SG)

Système de contact à tous les instants, le self est la frontière-contact à l'œuvre ; son activité consiste à former des figures et des fonds. (JMR)

L'objet de la Gestalt-thérapie est de s'occuper des variations du self, c'est-à-dire des modalités du « contacter ». Le Gestalt-thérapeute ne soigne pas la personne, mais s'intéresse à sa manière d'être au monde. (CMS)

Le self est une potentialité, une virtualité, qui s'actualise dans le contact. Au demeurant il s'agit d'une abstraction qui n'a pas de réalité matérielle objective. (NKS)

AJUSTEMENT CRÉATEUR

Croître, c'est pouvoir s'ajuster de façon créative aux situations sans cesse renouvelées dans le champ, expériences qui transforment à la fois l'environnement et l'individu. (JMR)

La Gestalt envisage le contact comme un phénomène ayant une historicité et un devenir, une naissance, un développement et une fin et dont le point culminant est la rencontre et l'ajustement créateur de l'organisme et de l'environnement à leur frontière commune. (NKS)

La fluidité entre la conservation et la création est indispensable pour un fonctionnement sain. La pathologie résulte des interruptions, inhibitions et autres accidents qui viennent compromettre l'ajustement créateur. (CMS)

CYCLE DE CONTACT

Le processus de contact est un tout unique, mais on peut distinguer la succession des séquences, dans une alternance de figures et de fonds, comme suit : le **précontact** (émergence du besoin ou du désir), la **prise de contact** (l'organisme va affronter l'environnement), le **plein contact** (l'action est unifiée, cohésion entre perception, émotion et mouvement), le **post-contact** (assimilation favorisant la croissance ; la Gestalt est bouclée, un cycle s'est achevé).

LE RAPPORT AU TEMPS

5

NOW AND HOW, AND NEXT... (maintenant et comment, et ensuite...)

Selon le trio fondateur de la Gestalt-thérapie, Frédéric Perls, Laura Perls et Paul Goodman, la personne en difficulté psychique n'est pas simplement quelqu'un qui a eu un problème dans le passé; c'est quelqu'un qui continue à avoir un problème dans le présent, ici et maintenant. Le passé et le futur sont contenus dans l'instant présent, et ce n'est que dans le présent que nous avons prise sur les événements d'hier et de demain.

Maintenant et comment souligne l'aspect phénoménologique de la Gestalt-thérapie qui s'attache au comment plus qu'au pourquoi, privilégiant la description des phénomènes à leur explication. (SG)





ALÉAS DU CONTACT

Confluence, introjection, projection, déflexion et réflexion désignent quelques fluctuations du contact pouvant interférer avec le déploiement optimal du self. Elles peuvent être saines et adaptées dans certaines situations, mais devenir pathologiques si elles perdurent de façon chronique ou anachronique. Elles échappent le plus souvent à la conscience.

UN ENVIRONNEMENT SONORE SPÉCIFIQUE EST ATTRIBUÉ À CHACUNE DES FLUCTUATIONS SUIVANTES :

6 CONFLUENCE

Il s'agit d'une situation de non-contact, de fusion par absence de frontière-contact. Le self ne peut être identifié. Toute rupture brutale de la confluence peut entraîner une vive anxiété. La confluence devrait en principe être suivie du retrait, permettant au sujet de reconquérir sa frontière-contact, de retrouver son identité propre, marquée par la singularité et la différence. (SG)

La confluence, en maintenant une indifférenciation organisme/environnement, élimine toute prise de risque qui pourrait aboutir à de possibles engagements individualisés. (JMR)

Le besoin de fusion ou d'appartenance est une conséquence de la confluence. (CMS)

7

INTROJECTION

Il s'agit d'un mode d'adaptation ou de résistance en vertu duquel, ce qui fait partie de l'environnement est éprouvé comme faisant partie de soi. C'est un processus qui s'oppose à l'assimilation. (GD)

L'introjection pathologique consiste à avaler tout rond des idées, des habitudes ou des principes, sans pouvoir les transformer pour les assimiler. (SG)

L'introjection peut renvoyer aux modèles de comportement, à l'apprentissage des traditions, à l'exécution des rites. Inversement, elle est aussi la cause de l'incapacité de discriminer par soi-même, sans référent externe, ce qui est digeste ou toxique. (NKS)

8

PROJECTION

Avec la projection, la personne remplace la réalité par son imaginaire; l'environnement est rendu responsable de ce qui trouve son origine chez la personne elle-même. (NKS)
Dans son aspect adaptatif, la projection permet aussi l'anticipation; elle est dans ce cas provisoire plutôt que chronique et peut changer au contact de l'objet sur lequel elle opère. (GD)

C'est aussi l'aptitude à projeter qui permet d'élaborer des hypothèses, des projets d'avenir. La projection colore et nourrit le regard sur le monde: du plus pessimiste au plus optimiste. (CMS)

9

DÉFLEXION

Elle permet d'éviter le contact direct en détournant l'énergie de son objet primitif. Il s'agit d'une attitude de fuite, d'évitement, de manœuvres inconscientes de diversion. (SG)

L'énergie est détournée de son objectif pour se tourner vers des objets anodins, ce qui est une forme d'évitement de l'engagement. Par exemple les conversations de salon, la diversion, le parler « pour ne rien dire » ou pour meubler l'angoisse du vide. (CMS)

10

RÉTROFLEXION

Elle consiste à retourner contre soi-même l'énergie mobilisée, à se faire à soi-même ce qu'on voudrait faire aux autres, ou encore à se faire à soi-même ce qu'on voudrait que les autres nous fassent. Elle peut être à l'origine de somatisations diverses et peut épuiser le système immunitaire. La réflexion saine est cependant nécessaire : elle signe l'éducation sociale et le contrôle de soi (SG).

11

AWARENESS

J.M. Robine définit ainsi cette notion : conscience immédiate et implicite du champ organisme-environnement.

Pour C. Masquelier, elle est notre conscience animale, instinctive, un état de veille et de vigilance où tous nos sens collaborent et qui met la motricité à contribution.

Selon S. Ginger, l'attitude fondamentale d'*awareness* répond aux questions-clés préconisées par Perls :

- Qu'es-tu en train de faire maintenant ? Que ressens-tu en ce moment ? Qu'es-tu en train d'éviter ? Que veux-tu ? Qu'attends-tu de moi ?

12

SAINE AGRESSIVITÉ

Une saine agressivité nous porte vers le monde ; reconnaître et apprivoiser notre composante agressive nous autorise à nous exprimer librement. (CMS)

La saine agressivité ne doit pas être confondue avec la violence destructrice. L'étymologie nous rappelle que « agresser » veut dire « aller au-devant de l'autre ». (SG)

DONNÉES EXISTENTIELLES

Elles sont les *incontournables* qui jalonnent nos chemins de vie. N.K. Salathé postule que la confrontation avec ces données existentielles permet la quête du sens de l'angoisse, du mal-être et des difficultés des patients. Cela étant, si elles s'avèrent parfois source de difficultés psychiques, elles peuvent aussi mobiliser des ressources créatrices.

MON INSPIRATION S'EST NOURRIE DE QUATRE DONNÉES FONDAMENTALES, CHACUNE AYANT SON PROPRE UNIVERS MUSICAL

13

SOLITUDE

Isolement existentiel, solitude pour les choix cruciaux que nous incombent.

14

RESPONSABILITÉ

Nous sommes déterminés par nos propres choix et renoncements ; leurs conséquences sont inévitables.

15

QUÊTE DE SENS

L'absurde de l'existence, le sens de la vie, de sa propre vie.

16

FINITUDE

Les deuils et séparations, mais aussi notre propre mort.

17

POLARITÉS

L'équilibre de tout être vivant est une combinaison mouvante de mécanismes de vie et de survie, assurant le changement dans la continuité. Plutôt qu'un « injuste milieu » statique, limitant les initiatives et la nouveauté, la Gestalt préconise - selon les situations - l'exploration des extrêmes, opposés mais complémentaires ; par exemple: adaptation/création, autonomie/dépendance, tendresse/agressivité, soumission/révolte, frustration/gratification. (SG)

18

POSTLUDE

Épilogue pour une *Gestalt* close avec optimisme et plaisir...

Textes Patrick Mamie, 2023

Relecture Chantal Masquelier-Savatier

Graphisme Alain Kissling, www.atelierk.org

Contact artgestalt@bluewin.ch

www.artgestalt.ch



CD-1702