

SÉMINAIRE  
16 → 18 FÉVRIER 2018

# Gestalt & Spiritualité

*Deux chemins possibles  
vers l'unification de l'Être*

Avec

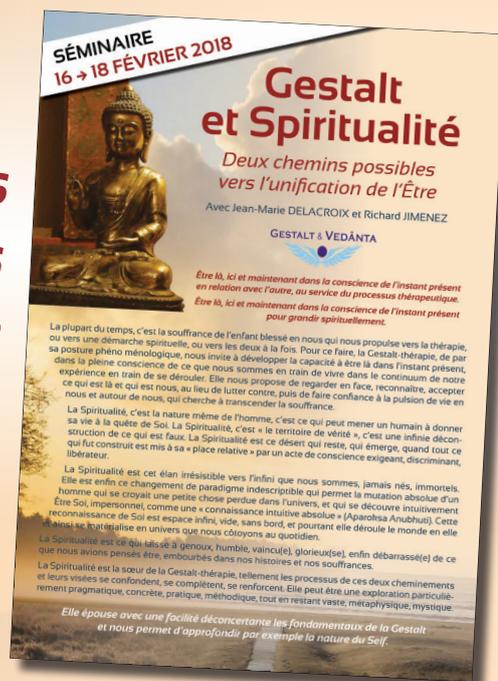
**Jean-Marie  
DELACROIX**

et

**Richard JIMENEZ**



*Articles reprenant plus  
précisément les thèmes  
et éléments du séminaire  
proposés sur la  
documentation suivante*



GESTALT & VEDĀNTA



Au cours de ce séminaire, nous vous invitons à faire une plongée à l'intérieur de vous sur le thème dualité/unité, dualité qui séparerait psychothérapie et spiritualité, mais aussi la dualité qui divise l'être humain que nous sommes, séparation avec nous-même et aussi avec l'autre et le monde.

Nous verrons comment ces deux démarches, que nous ne confondons pas, proposent un chemin, nous permettant de faire la paix avec notre histoire pour retrouver l'être profond que nous sommes qui lui n'est pas divisé.

Elles le font chacune à leur façon, avec un passé millénaire pour la démarche spirituelle, avec un passé récent pour la Gestalt-thérapie, mais avec comme point commun cette posture à la fois dynamique et de lâcher prise qui nous invite à développer la présence-conscience à soi et à l'autre.

Nous vous proposerons un certain nombre de pratiques pour développer la conscience-présence à Soi et à l'autre, en prenant appui sur les deux modalités de conscience que nous propose la Gestalt-thérapie, awareness/consciousness, modalités qui rejoignent pleinement le développement de la conscience préconisé depuis 6000 ans par certaines traditions de l'Inde et de l'Asie.

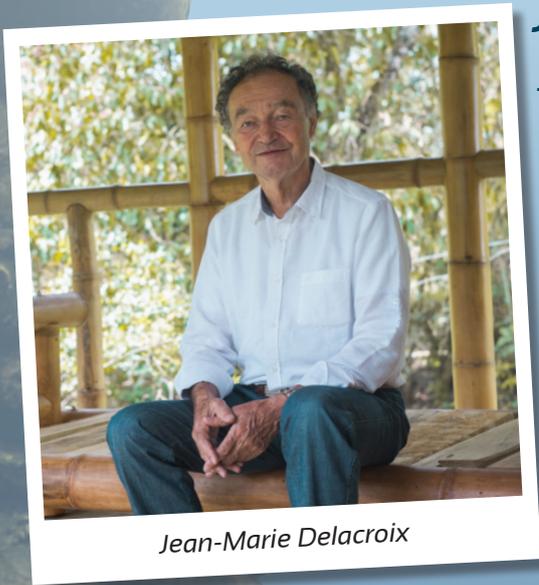
**Nos pratiques pourront être commentées par :**

- Richard du point de vue de l'Advaita Vedânta
- Jean-Marie d'un point de vue psychothérapeutique.

***Nous mettrons ainsi en dialogue l'une et l'autre avec votre participation dynamisante.***

Ainsi nous nous inscrivons dans ce qu'on appelle aujourd'hui les thérapies de la troisième vague, qui mettent en avant plan la « pleine attention », l'acceptation et la confiance dans le pouvoir thérapeutique de la pleine expérience de l'instant présent (Bogha).

## PRÉSENTATION DES THÉRAPEUTES :



Jean-Marie Delacroix

### JEAN-MARIE

J'ai été l'un des pionniers qui a introduit la Gestalt en France. Je suis resté pionnier en essayant depuis longtemps d'identifier les liens entre Gestalt, spiritualité et chamanisme.

L'un des grands thèmes de mon existence actuelle, à 73 ans, c'est :

- d'introduire la posture méditative dans le processus thérapeutique ;
- l'autre c'est d'amener les Gestalt-thérapeutes à explorer davantage le mystère du « Être dans la conscience de... en relation » en prenant appui sur d'autres traditions qui nous font réfléchir sur notre « Être Gestalt-thérapeute », et sur notre posture.

### RICHARD

Je suis Gestalt-thérapeute - Superviseur. J'explore la relation humaine au travers d'un fort engagement clinique avec de nombreux couples et familles.

J'ai parcouru un long chemin sur la voie non-duelle de l'Advaita Vedânta. Cette voie spirituelle non dogmatique, ni ésotérique, ni religieuse, vient fréquemment à mon secours dans mon travail de thérapeute.

Je consacre tout mon temps à faire les ponts entre la Gestalt et la non-dualité.

J'envisage de pratiquer cet art qu'est la Gestalt en espagnol et en anglais, afin de partager cet engagement dans un espace interculturel.

[www.autresrivagesdeletre.fr](http://www.autresrivagesdeletre.fr)



Richard Jimenez

## ***Voici quelques thèmes explorés au cours de ce séminaire :***

Ce séminaire animé avec Jean-Marie Delacroix s'inscrit dans une recherche sur le thème essentiel d'un double regard sur la Gestalt et la Spiritualité. Ce qui sera exploré est cette rencontre merveilleuse entre la Gestalt, et un versant non-duel et concret de la Spiritualité. Cette rencontre orientée vers le développement d'une pratique clinique et plus loin vers une « façon d'être au monde », parlera de nos pratiques, de nos postures, mais aussi de nos aspirations personnelles et collectives. La Spiritualité dont nous parlerons est autant une pratique qu'une pensée, autant une série de repères utiles que de références théoriques. Ce séminaire s'adresse aux Gestalt-thérapeutes, et également aux psychothérapeutes d'orientation humaniste/existentielle ou encore relationnelle. Il s'inscrit dans le cercle des thérapies de la 3<sup>e</sup> vague, profondément inspirées du thème énorme de l'acceptation. Ce séminaire s'adresse donc à ceux et celles préoccupé(e)s par le bien de l'homme, ce qui le soigne autant que ce qui l'aide à grandir, ce qui éclaire son existence, ce qui le guérit et ce qui est de l'ordre d'une autre guérison, globale. Cette guérison fait face au manque de plénitude dont la plupart des humains souffre et sont avides de retrouver. Ce séminaire s'adresse enfin à ceux contaminés par une forme d'altruisme les conduisant à tenter l'accompagnement d'autres sur le chemin de la pacification, vers leur devenir, tel qu'il est et le sera, au-delà des espérances et des déceptions. Ceux-là et celles-là seront ceux et celles qui apprendront à se contenter de ce qui advient, de ce qui vient à eux, de ce qui se donne à eux, comme leur appartenant. Ceux-là et celles-là essayeront de changer ce qui peut l'être, et tenteront d'accepter ce qui ne peut pas changer.

Ce qui doit être dit immédiatement, c'est combien la Spiritualité pointée dans ce document est celle aux prises avec le réel. Le fond du fond de la spiritualité est la connaissance « Ce Qui Est », et plus précisément, « Oui à Ce Qui Est », ce que d'autres dénomment par « JE SUIS ». Tous les grands textes, toutes les approches, toutes les ascèses, sont orientés vers cette vérité simple et vertigineuse : la tentative de VOIR « Ce Qui Est », et de sentir peu à peu que « Ce Qui Est » peut être accepté. Nous essaierons d'approcher combien la Spiritualité non-duelle, donc celle qui consiste à connaître « Être Un Avec », est sensuellement, amoureusement aux prises avec le réel. Ce réel merveilleux et tragique, dont l'acceptation quand elle survient d'elle-même nous libère de ce qui en nous discute sans cesse le changement quand il ne nous convient pas, et se réjouit tant de celui qui survient quand il nous convient. Cette Spiritualité est charnelle, elle est une Spiritualité dans le monde, soutenant toutes les vicissitudes de la vie d'une femme ou d'un homme traversant les quelques décennies séparant notre arrivée à l'incarnation, et le départ de la forme vers un au-delà mystérieux et fascinant, la mort du corps, et l'éventuelle découverte de l'immortalité bien comprise...

L'essence de la Gestalt est partiellement spirituelle, en ce sens qu'elle s'adresse à la personne dans sa globalité, en considérant son histoire (passé) comme toutes ses projections à venir (futur), « condensés » au cœur de ses vécus dans l'instant qui se prolonge, accessibles dans l'instant de la rencontre, dans cet entre-deux de la rencontre. La personne est considérée dans sa globalité, et le travail clinique est fréquemment orienté dans le rapport que cette personne entretient avec son environnement. La Gestalt est profondément engagée sur le thème du changement, de la remise en mouvement, de la finitude. En ce sens, elle rejoint sans cesse le fond même de l'approche spirituelle quand toutefois elle se veut une démarche orientée vers la recherche de Soi et la transformation de sa vie en profondeur, et ceci quelque fois radicalement.

Mieux, la Gestalt, dans son versant prolongeant le simple élan à soulager l'autre, s'adresse au rapport entre un Sujet et la vie sur terre. La Gestalt est cette aide permettant de mieux déployer ses ailes. La Gestalt est un regard sur la vie et sa finitude, du moins dans son apparence.

La Gestalt va au-delà de ce que l'on attend d'elle d'ordinaire, elle est complète, peut se comparer aux autres approches orientées vers le soin, mais dépasse très largement le simple fait d'espérer aller mieux, qui reste légitime néanmoins.

La Gestalt-thérapie est sensée en outre, soutenir la mise en mouvement des Gestalt fixées. Elle est censée permettre à la personne d'accueillir les formes qui émergent du fond, de les rencontrer, de les expérimenter, de se détendre dans l'expérience, de lâcher peu à peu les résistances, ce qui équivaut à « s'absenter ». Car en fait, personne n'a jamais rien lâché. Lâcher est l'antithèse du Moi et du mental. « Je ne peux rien lâcher », quand cela arrive, « ça a lâché » malgré moi. En fait le lâcher se fait par la maturation et l'expérience, et l'égo s'approprie le geste, le fait sien, et ainsi contribue pas à pas à sa survie, instant après instant. Un peu d'attention permet de vérifier ce point.

Celui ou celle qui ne s'interdit pas d'être GT, donc les pieds sur terre, enclin aux approches scientifiques et concrètes, et simultanément s'autorise à vivre engagé dans une quête de sens pressentie au-delà de l'ordinaire d'une vie égocentrée hachée par un mental qui discute à peu près tout, finit par questionner ces deux chemins de vie. Il découvre alors peu à peu et avec soulagement, que le mariage est possible et qu'il est heureux. Un chemin renforçant l'autre, les deux versants d'exploration tendrement entremêlés, celui ou celle qui se tient là est doublement soutenu par ces deux approches magnifiques, sans jamais les confondre.

### **Pourquoi ne pas les confondre ?**

Vaste sujet !

Nous pourrions dire que la Psychothérapie favorise l'incarnation. Elle nous apprend le corps et l'émotion. Elle nous guide vers une vision sainement duelle du monde, « moi et l'autre », « l'autre et moi », « Je-Tu ». Elle favorise la mise en mouvement interne et externe, l'élargissement des possibilités de choix, la nourriture des besoins. Elle solidifie notre place dans le monde, soutient notre trajectoire de vie quelle qu'elle soit. Elle cultive la singularité de chacun(e), la différenciation, l'individuation. Elle éclaire un Moi sain qui ose et prend sa place, elle apprend le « donner / recevoir ». Elle participe au développement de l'expérience dans l'instant, accompagne le développement de la conscience, l'élargit. Elle favorise « l'aller vers », donc les possibilités de se nourrir et de se défendre. Elle permet de se trouver, de croître et finalement de s'aimer. Elle réconcilie avec soi-même puis avec les autres, le monde. Elle favorise le développement de la tendresse pour soi et les autres, en particuliers ceux et celles qui nous ont précédés, nos mères nos pères, tous nos chéris. Et la Gestalt-thérapie, pour tous ces points et tant d'autres, prend figure de reine...

### ***La Psychothérapie traite donc principalement du duel.***

La Spiritualité prend alors le relai pourrions-nous dire. Elle s'adresse directement au manque, à la finitude, à la plénitude, à la souffrance humaine, à notre besoin fondamental d'infini, car nous sommes infinis, nous le savons déjà intuitivement. La Spiritualité tente de répondre aux questions essentielles sur le sens de la vie humaine. Elle prend le relai, la suite parfaitement ajustée avec la Psychothérapie. Elle nous dit magistralement « Tu n'es pas ce que tu crois être, cette petite chose perdue dans un vaste univers ». Elle poursuit, audacieuse, par « Tu es la totalité, le Un de toute chose », « tu n'as pas de bord, pas de limite ». Elle précise, « tu te crois étroit parce que tu t'es identifié(e) sans t'en rendre compte à ton corps et tes pensées ». La Spiritualité est cette « science de l'être » qui nous précise alors les vraies raisons de la souffrance humaine, la « non acceptation quasi permanente de ce qui est ». Elle nous précise le problème, l'erreur fondamentale, ce que certains textes appellent « La Chute d'Adam ».

Elle le décortique sans cesse, cela s'appelle l'Ascèse ou l'Observation de Soi en Occident, la Sadhana en Orient. Puis elle propose des chemins pour en sortir. Cela s'appelle La Voie, La Pratique. Elle différencie avec précision le fait religieux (l'étude des textes et la prière), pour ceux et celles qui veulent croire et suivre, du fait spirituel (Les pratiques de méditation, l'observation des règles, le développement de la conscience et de la présence), pour ceux et celles qui veulent expérimenter dans leur propre chair et devenir. La Spiritualité lance alors un cri, un séisme, immense et humble à la fois, « L'acceptation de Ce Qui Est, est la voie royale ». Cette acceptation est à l'origine de nombreuses expériences humaines que nous pourrions réunir par « le dépassement de l'expérience duelle humaine ordinaire ». Cette unité, ce sentiment d'unité, ce vécu d'unité, est non-

duel, puis peu à peu impersonnel (la référence à soi s'est évanouie). La Spiritualité différencie la psychologie personnelle de la psychologie impersonnelle. Elle pointe vers une connaissance accessible uniquement par l'expérience et la croissance. À un moment donné, les mots ne trouvent plus le chemin de description de cette connaissance. On entre alors dans l'univers du Silence et de la Présence.

### ***La Spiritualité traite donc principalement du non-duel.***

Mais revenons au sujet réunissant les liens, les ponts, entre la Gestalt et la Spiritualité. Toutes les modalités de conscience explorées en entretien clinique, rejoignent ainsi les vécus profonds et instantanés du chercheur engagé en quête de sens, en quête de Soi. Pour l'exemple, au travers des trois grands types de Yoga (il y en a d'autres) ; celui de la connaissance (Jnana Yoga), celui de la prière et de la méditation (Bakti Yoga), et celui de l'action (Karma Yoga), l'exploration vers Soi, de Soi, navigue sans cesse de la surface au fond, rencontre sans cesse sur le chemin de croissance tous les thèmes, également chers à la Gestalt. Jean-Marie DELACROIX propose 4 modalités de conscience avec leur expansion au niveau transpersonnel. L'application de son modèle conduit vers la construction de la Posture Méditative.

Au fond, toute amélioration thérapeutique est spirituelle, et tout progrès spirituel est thérapeutique. La différenciation des deux approches est nécessaire, et pourtant l'expérience identifie aisément qu'elles sont sans cesse entremêlées. La discrimination permet de distinguer les différences et les complémentarités des deux approches.

Si la spiritualité est un ensemble de croyances, elle est alors toute autre que la Gestalt qui s'inscrit profondément dans la phénoménologie, donc via une tentative d'appréhender le monde le plus possible hors du savoir et de l'interprétation.

Si la spiritualité pointée ici est exploration de l'expérience et de la présence, alors elle s'inscrit dans toutes les pratiques de connaissance de Soi dans lesquelles l'Asie (mais pas seulement) et en particulier l'Hindouisme, via l'Advaita Vedânta (la non-dualité), baigne depuis des millénaires. Et alors l'immense champ des pratiques spirituelles rapportées par tant de Maîtres et de Disciples, offre au GT un regard nourri par ce que les humains ont peut-être inventé de mieux, une possibilité de s'extraire des mécanismes mentaux et égocentriques, ce que nous GT pourrions exprimer de façon assez proche au travers des modalités (appelées quelques fois difficiles) de contact.

***Ce séminaire invite ainsi au questionnement dont la particularité n'est pas de générer une réponse mais d'inviter à explorer.***

***Car si l'on considère l'événement spirituel hors ésotérismes et hors religions et modèles de croyances, de quoi parlons-nous ?***

J'ai passé plusieurs décennies aux pieds de Maîtres pour lesquels j'ai gardé une pleine et profonde gratitude, en particulier celui issu de la lignée de Swami Prajnânpad. La gratitude qui m'habite me conduit à prononcer son nom que dans des circonstances privées, intimes et confidentielles. En conséquence, les années de pratique et la Gestalt m'ont aidé à construire une posture singulière, différente du modèle réunissant celui qui sait et celui qui est instruit. Une profonde recherche permettant de différencier la Psychothérapie et la Spiritualité a conduit à la stabilisation d'une posture prenant appui sur les deux disciplines, se renforçant et se complétant l'une l'autre.

Nous considérons, JMD et moi-même, que c'est de cette intelligence émergeant de l'ajustement existentiel entre deux personnes concernées dont au moins une a construit une posture appropriée, que les éléments fondateurs de « l'Être spirituel » se différencient du fond. Il en découle naturellement une exploration existentielle étonnante pour le patient, et une posture « très ouverte » pour le thérapeute pouvant se poursuivre par une posture de vie, de tous les instants.

Cette posture intègre l'acceptation de plus en plus fine, un rapport aux finitudes différent, une vision unifiée, un vécu d'unité.

***Ce séminaire invite donc à se questionner autour de l'avènement spirituel au cœur de la rencontre réunissant le GT et son patient.***

### **Que pourrions-nous dire de cette posture singulière du psychothérapeute ?**

Nous pourrions dire que la réponse inclue des éléments de la vision de l'homme et de la vie, une éthique définie, et enfin la construction d'une posture. Le choix d'une posture « s'origine » dans une vision de l'homme, de sa croissance et de son rapport au monde. Concernant la Spiritualité, depuis la nuit des temps, l'homme est appelé à l'exploration et au dépassement de « Moi », au travers de la rencontre du Maître et du disciple, et ceci dans toutes les traditions qui ont ensemencé la terre. Cela a « produit » des hommes et des femmes remarquables, partout, à travers tous les siècles. Dans cette transmission, le Maître est plutôt « actif », et le disciple plutôt « passif », en ce sens qu'il écoute, reçoit, et tente de rejoindre par sa propre expérience l'expérience du Maître.

Ce qui est exploré ici, dans cette approche gestaltiste, tente d'éclairer un chemin en tenant compte, et sans renier le premier, d'une confiance en la vie (également prônée par tous les Grands Instructeurs) réellement activée dans la posture du thérapeute au travers de sa posture, de ses interventions, de sa visée. Cette fois-ci, le thérapeute n'est plus celui qui sait, mais celui qui suit, au gré des cheminements du patient.

Ce n'est pas qu'il ne sait rien, qu'il ne voit rien, qu'il ne comprend rien ni n'interprète rien... Non, ce serait plutôt que tout ce qui le traverse est replacé au rang des hypothèses (éventuellement à vérifier), comme appartenant peut-être à la rencontre, en lien avec l'expérience de l'autre. Ce n'est pas non plus que le GT ne reste pas habité de représentations, c'est que celles-ci sont « flottantes », vécues comme repères, influençant certes l'accompagnement, mais le moins possible, en tous cas le moins possible à son insu.

Cette « posture ouverte » nécessite donc un très sérieux apprentissage du décollage très présent dans l'esprit du thérapeute en posture clinique, ce que la spiritualité moderne appellerait la désidentification aux pensées, donc Krisnamurti était probablement le fer de lance au XXème siècle. Plus loin encore, cela nécessite de VOIR l'immense champ d'adhérence à ses propres représentations et certitudes, donc d'avoir exploré la réalité de sa propre pratique, sans se fier au discours que l'on tient à son effet. Il s'agit d'un passage très courageux que de regarder par différents dispositifs, ce que l'on fait vraiment en tant que clinicien. Frédéric BRIS-SAUD est de mon point de vue, le père fondateur de cette approche permettant de mesurer la différence entre le discours sur la pratique de la pratique elle-même. Ceci conduisant par un dispositif de recherche à une modélisation qui elle est issue de la pratique, ce qui est contraire aux approches ordinaires comme celle de la psychanalyse par exemple qui tente de vérifier le modèle théorique tout au long de la cure.

Et ceci est à mon sens un préalable avant d'aborder la question spirituelle en se démarquant des postures habituelles des instructeurs, que l'on peut abondamment rencontrer sur YouTube par exemple. Ces postures ont leur place, mais afin de bien se caler dans une posture de GT d'orientation maïeutique, « ouverte », ou encore d'incertitude, de non savoir, ou enfin « impersonnelle » (nous pourrions aborder ce dernier terme dans un autre espace afin de mieux définir ce dont il pourrait s'agir), il me semble important de :

- Savoir ce que l'on fait, et ainsi donc de le vérifier,
- Travailler sans cesse au décollage de ses représentations,
- Explorer en permanence ses zones d'ombre ou angles morts,



- Explorer régulièrement la question de la directivité et de la finalité,
- Développer au fil des années les savoir-faire singuliers de cette posture « éclairée » permettant de soutenir un processus de plus en plus habilement,
- Etc.

## Que pourrions-nous dire du développement spirituel ? S'agit-il d'un « plus » ou d'un « moins », ou autre chose encore ?

Au départ de toute quête, le prétendant cherche à devenir libre et heureux je suppose, ce qui est totalement légitime. Il « veut devenir » un « égo libre »... Un « égo libre » serait une autre façon de dire que Moi ferait et pourrait faire ce qu'il faut afin d'être heureux, que nous en aurions le pouvoir. Moi tenterais de faire plier le cours des choses à ce qui me convient, ce qui me sied, ce qui me rend heureux. Une forme de pouvoir en quelque sorte... Une immense prétention peut-être...

S'il s'agit d'un « moins », ce serait peut-être de perdre ce « quelque chose qui m'empêche d'être heureux ». D'ordinaire, ce « quelque chose » est extérieur, plutôt au départ de l'environnement, un « quelque chose » qui vient contre carrer mes plans pour être heureux tel que je le conçois... L'Asie, le Soufisme, le Christianisme, le Judaïsme..., nombre d'approches philosophique (au sens Grec, donc qui engage ma vie), tous disent à peu près la même chose. Ce quelque chose en trop, et la proposition est retournée, c'est ce « moi-même », ce « Moi », cet « Égo », que je décris comme le « sens de la séparation », moi et l'autre, l'autre et moi. Cette sensation d'être séparé des autres, du tout. Le problème ne serait donc pas l'autre, mais comment je le reçois, comment je le perçois, comment je le recouvre de ce que je crois savoir de lui, du reste. Comment je m'en sens si différent, comment il est si insupportablement différent de moi, tellement autre... Toutes les voies spirituelles enseignent comment travailler sur ce « sens de la séparation », sens de la séparation comme étant inhérent, structurel du Moi, de l'égo, de moi-même tout simplement.

Et la chose se complexifie un peu avec le phénomène « mental », le mental (manas en Sanskrit, menteur comme le définit l'Indes). Sa définition pourrait être « tous les mécanismes qui discutent le réel au profit de ce qu'il devrait être ». Certains disent que ces mécanismes représentent notre enfer sur terre. Notre vie, broyée sous cette discussion permanente à ressasser ce qui nous convient et ce qui ne nous convient pas et que l'on voudrait changer, phénomène tellement éloigné du « Yes » ou de « Amen ».

D'autres thèmes pourront être abordés, comme par exemple le fait que l'homme évoluerait vers sa destinée, spirituelle pour certains, et que le monde finirait par être meilleur... Peut-être, peut-être... Mais peut-être que comme le disait Swami Prajnanpad, « tout est changement », et « il n'existe pas deux pareils, tout est différence »... Peut-être qu'ainsi la vie n'a d'autre but que de changer, vers d'autres changements, d'autres expériences, de plus en plus complexes, et que l'ultime finalité pourrait être juste de vivre la vie, telle qu'elle se présente, telle qu'elle se déroule sous nos pieds, tragique, merveilleuse, nous obligeant en permanence au décollage au regard de ce que nous voudrions qu'elle soit, toujours plus en recul, toujours plus libres...vers la mort qui peut-être n'en est finalement pas une...

### L'importance de l'awareness

La Conscience, « *Connaissance intuitive ou réflexive immédiate, que chacun a de son existence et du monde extérieur* » (Larousse), est en lien pour nous GT avec le concept clé d'awareness « *connaissance ou conscience implicite du champ* » (JM Robine).

L'avis des fondateurs, « *Awareness is characterized by contact, by sensing, by excitement and by Gestalt formation. Its adequate functioning is the realm of normal psychology; any disturbance comes under the heading of psychopathology* » (« *L'awareness est caractérisée par le contact, la sensation, l'excitation et par la formation de Gestalt. Son fonctionnement adéquat constitue le domaine de la psychologie normale; toute perturbation se place sous le signe de la psychopathologie* ») (Perls et al., 1994, XXV).



Perls et al., ne donne donc que deux possibilités de fonctionnement de l'awareness, le « fonctionnement adéquat » conduisant à l'intégration de l'expérience en mode personnalité du Self, et « toute perturbation » de l'awareness, placée sous le signe de la psychopathologie, en lien avec le Cycle du Contact.

## Margherita Spagnuolo-Lobb tente d'aller plus loin

Dans les années 60, Enright (1970,264) donne cette définition de l'awareness : « *Awareness is immediate experience developing with, and as part of, an ongoing organism-environment transaction in the present. Although it includes thinking and feeling, it is always based on current perceptions of the current situation. Awareness includes some intention and directionality of the self toward the world; in pure form, there is a momentary weakening of the self-other barrier and the "object" of awareness seems momentarily to be included in the self* ». (« L'awareness est l'expérience immédiate se développant avec, et participant à, une transaction incessante organisme-environnement dans le présent. Bien qu'elle inclue le fait de penser et de sentir, elle est toujours basée sur les perceptions actuelles de la situation actuelle. L'awareness contient une certaine intention et orientation du self envers le monde; formellement il y a un affaiblissement momentané de la barrière soi-autrui et « l'objet » de l'awareness semble momentanément être inclus dans le self »)

Au travers de toutes ces définitions, un souffle étrange parcourt le sens, un souffle « impersonnel », terme particulièrement délicat à définir, et encore plus à « Connaître ». Affaiblissement de la barrière « soi-autrui », « l'objet » de l'awareness inclus dans le self...

Du point de vue spirituel, l'égo, sentiment d'être séparé de l'autre, des autres, représente à lui seul une grande part de la difficulté à vivre pour certains, une irréalité pour d'autres, une absence évidente pour ceux et celles qui récemment tentent de déployer d'autres façons de parler ce phénomène vertigineux de sa disparition, de son absence.

Au fond, quelle est cette « Connaissance » de se vivre UN,  
UN sans visage, sans nom, sans histoire,  
juste présent dans l'expérience du moment ?

Quelle est cette « Connaissance » de sentir et de vivre un sentiment  
d'unité tel que la référence à Moi ait disparue ?

À partir de cette étape de tous les enseignements et de toutes les expériences, les mots deviennent extrêmement limités pour décrire ce qui dépasse le psychologique ordinaire.

Comment parler ce niveau d'être où les pensées continuent de traverser  
l'espace conscient, sans qu'il n'y ait de penseur ?

Comment parler la réalisation des besoins qui se perpétuent pourtant,  
alors que celui qui ressent le manque s'est absenté ?

Et si Moi est absent, comment fonctionne l'organisme corps/esprit ?

Cela voudrait-il dire que la référence à Moi n'est pas indispensable,  
mieux, que l'organisme fonctionne mieux,  
libéré de tous nos vœux et de tous nos débats internes ?

Tout cela parle d'un autre paradigme, et si la psychologie persiste ensuite, nous pourrions parler de « psychologie impersonnelle ».

D'autre part, il serait pertinent de consulter le lien suivant, dans lequel JMD apporte certains éléments permettant de mieux comprendre et sentir ce qu'il nomme la Posture Méditative, en lien avec son approche des modalités de conscience et de l'awareness:

[www.cairn.info/load\\_pdf.php?ID\\_ARTICLE=GEST\\_048\\_0171](http://www.cairn.info/load_pdf.php?ID_ARTICLE=GEST_048_0171)

Le thème Gestalt & Spiritualité pointe sans cesse vers cet endroit de l'existence où quelque chose en moi que j'appelle Moi s'absente, me laissant libre de continuer une vie normale vue de l'extérieur, bien singulière vue de l'intime. La posture clinique correspondante n'est que le prolongement d'une posture naturellement maïeutique, ou encore de celle phénoménologique. Le travail à deux est empreint d'unité qui est tout autre que la fusion. L'unité est « Être Un Avec », alors que la fusion serait « n'être plus qu'un, mais lequel des deux... »

Nous essayerons de sentir, d'approcher tout cela...

Et Margherita de continuer : « *Aujourd'hui nous pouvons affirmer que le concept d'awareness représente dans notre approche une version révolutionnaire de la notion socratique du « connais-toi toi-même »*, dans laquelle le pouvoir intellectuel de connaissance et de contrôle est remplacé par :

- 1.** La capacité de l'être humain d'« être éveillé », présent à ses propres sens, comme condition de la normalité,
- 2.** La direction expérientielle donnée par l'intentionnalité du contact (la façon selon laquelle le self est à la frontière-contact avec l'environnement, et contribue ainsi à sa création),
- 3.** La force et le courage contenus implicitement – selon notre vision holistique – dans la charge énergétique (corporelle, mentale, et spirituelle à la fois) qui accompagne cet être à la frontière et qui n'est plus vue d'une façon seulement intellectuelle.

D'ailleurs la « consciousness », la conscience, est considérée, dans Gestalt Therapy, comme étant une fonction de protection (« a safe function ») qui cherche à résoudre les tensions internes en évitant le contact au moyen de l'isolement (Perls et al., 1994, p. 41). La névrose est donc le maintien de l'isolement (dans le champ organisme-environnement) au moyen de la « consciousness ». L'awareness a une fonction opposée ou, dit autrement, elle définit l'évolution de la fonction opposée, celle d'être spontanément à la frontière-contact.

Perls et al. (1994, p. 284) donnent cette synthèse : « *To make a point of maximizing automatic functioning and minimizing awareness in one's life is to welcome death before it's time* ». (« *S'attacher à maximiser le fonctionnement automatique et à minimiser l'awareness dans sa vie équivaut à accueillir la mort avant son heure* »).

Dans les premières théorisations et les premiers exemples à propos de l'awareness, on voit s'effectuer le passage de l'approche psychanalytique qui veut « ramener au Moi tout ce qui est Ça » selon les mots de Freud, à l'approche qui donne la priorité à l'expérience. Dans la perspective existentialiste, typique de la Gestalt-thérapie, et qui s'est répandue entre les années 50 et 70, on se met à opposer la valeur de l'expérience (« Erlebnis ») face à la connaissance, la force créative de l'organisme (ajustement créateur) face à la sublimation comme seule possibilité d'adaptation aux exigences de la communauté, l'autorégulation de l'organisme et le holisme face à la nécessité du contrôle du Moi sur le Ça.

Aujourd'hui nous sommes historiquement loin du mouvement humaniste et nous faisons partie d'un mouvement culturel centré sur la relation, ou bien sur l'expérience (sur la phénoménologie) de la relation. La Gestalt est en train de développer ces dernières années l'aspect de l'awareness (déjà présent dans les textes fondateurs, comme on l'a fait remarquer, et donc cohérent d'un point de vue épistémologique) qui concerne l'« être présent avec », la qualité d'« être présent à la frontière-contact ».

Cette perspective nous permet de sortir d'une optique intrapsychique qui envisage l'awareness comme un processus lié à la satisfaction des besoins (point de vue prédominant dans la plupart des pratiques de Gestalt-thérapie jusqu'à aujourd'hui), pour rentrer précisément dans la perspective phénoménologique relationnelle post-moderne. Notre langage devrait nous imposer de parler d'une optique situationnelle ou de champ, (Robine, 2003) plutôt que « rela-

tionnelle », car en tant que Gestalt-thérapeutes, nous considérons l'expérience comme faisant partie de la situation, c'est-à-dire comme toujours relative à une situation donnée, avec tout ce que cela implique à la fois de limitation et de richesse d'interprétation.

Pour le dire synthétiquement l'awareness est une qualité du contact. C'est la façon avec laquelle le self est présent (dans le sens d'éveillé, « awake ») à la frontière-contact, ouvert ou pas aux sens, disponible ou pas aux risques que l'intentionnalité donne à toute expérience signifiante. Ce n'est pas seulement l'expérience de soi, mais l'expérience de soi à la frontière contact.

C'est ainsi clairement exprimé que l'évolution du concept d'awareness s'attache à décrire et à soutenir l'expérience et la créativité de l'organisme, tout comme l'autorégulation de l'organisme au contact de l'environnement, alors que la psychanalyse semblait ramener le Ça au Moi avec l'idée de contrôle comme seul moyen de négocier l'existence. L'expérience, ainsi que l'évolution récente du concept autour de l'aspect relationnel, parle déjà d'une collaboration avec l'environnement.

La Spiritualité parle d'Unité, d'Expérience de l'Unité... Elle se permet juste l'audace de penser et d'expérimenter la vie et le monde sans référence à la subjectivité Moi. Moi comme fruit d'un ensemble d'identifications permanentes, au corps, aux pensées, représentations, croyances, enfin à tout ce qui fait une vie d'homme ou de femme, et du monde dans lequel on vit heureux, en souffrance, libres, attachés, marchant doucement ou brutalement vers la mort ...

### **Qu'en est-il de la Foi et de l'amour dans cette posture ?**

La Spiritualité pragmatique n'exclue ni la Foi ni l'Amour, tout comme la Gestalt n'exclut ni la tendresse ni la compassion. Pour rester dans un cadre proche de l'univers rationnel et scientifique, une certaine sobriété du langage est nécessaire.

JMD approche cette question dans les cahiers n°28, « *L'amour, un hors sujet ?* »  
Le titre de l'article correspondant se nomme « *Intercorporalité et aimance du thérapeute* ».

Pourtant, lorsque Moi s'absente, que la lumière qui éveille l'Esprit chaque matin est tous les jours neuve, que l'Unité est le bain de l'existence, de quoi parlons-nous ?

Pourtant, quand tout concept, toute croyance, toute certitude, toute religion, s'éclipse devant la priorité d'un échange respectueux avec l'autre, d'une vraie poignée de mains, de quoi parlons-nous ?

Pourtant, lorsque l'instant nous inonde d'une fraîcheur accompagnée d'un profond « sentiment de première fois », de quoi parlons nous ?

Pourtant, lorsqu'au soir de la vie, le départ, peu à peu engendre un sourire interne, de quoi parlons-nous ?

**Richard JIMENEZ MORENO**  
**[www.autresrivagesdeleltre.fr](http://www.autresrivagesdeleltre.fr)**

## INFORMATIONS PRATIQUES

**Dates :** 16-18 février 2018

**Horaires :** du 16 février à partir de 18h30, jusqu'au 18 février à 13h après le repas.

**Lieu :** La Croisée, 26120 OURCHES.

**Prix :** 250 €

### Modalités d'inscription :

Envoyer le bulletin d'inscription avec un chèque d'arrhes de 80€ à l'adresse suivante :

**Richard JIMENEZ, 153 avenue Maurice Faure, 26000 Valence**

Désistement : le chèque d'arrhes est retourné si désistement avant le 16 janvier au soir, il est gardé si désistement à partir du 17 janvier au matin (sauf cas de force majeure).

### Hébergement :

Pour 2 jours (du vendredi soir au dimanche après le repas du midi, en pension complète) :

- Chambre double : **166 € par personne + taxe de séjour (0,90 €/nuit)**
- Chambre individuelle avec privatifs : **206 € + taxe de séjour (0,90 €/nuit)**
- Chambre individuelle avec sanitaires partagés : **186 € + taxe de séjour (0,90 €/nuit)**

**Richard**

**06 88 85 19 70**

**jimenez.richard@orange.fr**

**Jean-Marie**

**06 23 74 45 46**

**delacroixjm@hotmail.com**