Document generated on 04/23/2024 10:20 a.m.

Santé mentale au Québec

La Gestalt Synergy
Gestalt Synergy

Lise Carpentier

Volume 5, Number 1, June 1980

URI: https://id.erudit.org/iderudit/030069ar
DOI: https://doi.org/10.7202/030069ar

See table of contents

Publisher(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (print)
1708-3923 (digital)

Explore this journal

Cite this article

Carpentier, L. (1980). La Gestalt Synergy. *Santé mentale au Québec*, *5*(1), 92–103. https://doi.org/10.7202/030069ar

Article abstract

The author describes a new psychotherapeutic approach called Gestalt Synergy. After presenting it's originality among others Body/Mind approaches, the author retraces the history of it's development through the personal history of the founder of Gestalt Synergy : Ilana Rubenfeld. Then follows an introduction of the Alexander Technique and the Feldenkrais Method which, with Gestalt, inspired Gestalt Synergy. The concepts and techniques of Gestalt Synergy are discussed and, the sequence of one session is illustrated. The author concludes on some personal changes noted from her use of this approach.

Tous droits réservés © Santé mentale au Québec, 1980

This document is protected by copyright law. Use of the services of Érudit (including reproduction) is subject to its terms and conditions, which can be viewed online.

https://apropos.erudit.org/en/users/policy-on-use/

érudit

This article is disseminated and preserved by Érudit.

Érudit is a non-profit inter-university consortium of the Université de Montréal, Université Laval, and the Université du Québec à Montréal. Its mission is to promote and disseminate research.

https://www.erudit.org/en/

LA GESTALT SYNERGY

*Lise Carpentier**

La Gestalt Synergy se situe à la jonction de deux courants, l'un psychologique avec les approches thérapeutiques verbales, l'autre physique avec les approches thérapeutiques corporelles.

Le courant psychologique fut d'abord uniquement orienté vers le contenu verbal avec la technique de l'association libre de Freud. Par la suite, Reich lui a donné une assise corporelle qui a amené la découverte de nombreuses approches d'inspiration énergétique (Lowen, Pierrakos, Keleman). Parallèlement, les approches corporelles proprement dites, bien qu'orientées vers une rééducation physique, se sont vite reconnues comme méthodes psychophysiques, c'est-à-dire englobant les dimensions physique, affective et intellectuelle de l'individu. Nous pensons particulièrement à la méthode de F.M. Alexander, dont l'origine remonte au début du siècle (début aussi de la psychanalyse) et à la méthode Feldenkrais.

Parmi toutes les approches thérapeutiques qui ont essayé de réunir dans leur étude le corps et la psyché de façon à traiter l'individu dans sa globalité, la Gestalt Synergy est la seule à s'être inspirée, en plus de la Gestalt (comme son nom l'indique), de deux approches de rééducation physique, soit celle de F.M. Alexander et de Moshe Feldenkrais. Ces deux auteurs – on le verra plus loin – ont développé leur intérêt pour l'étude du corps à partir d'un problème physique personnel et ont apporté une contribution remarquable à la compréhension du fonctionnement de la mécanique corporelle. Aborder le corps en tant que mécanique physique est très différent de l'aborder en tant que mécanique psychologique. L'originalité de la Gestalt Synergy, approche créée et développée par Ilana Rubenfeld, consistera à réunir théoriquement et pratiquement ces deux points de vue.

HISTORIQUE DU DÉVELOPPEMENT DE LA GESTALT SYNERGY

L'historique de la Gestalt Synergy s'inscrit dans la trajectoire du cheminement personnel d'Ilana Rubenfeld. Si l'on remonte à vingt ans passés,

---

* Lise Carpentier, L. Ps., psychologue, a fait partie du premier groupe de formation donnée en Gestalt Synergy Method (TM) à New York. Outre son travail auprès des alcooliques et toxicomanes, elle a une pratique en bureau privé.

Ilana – alors jeune chef d'orchestre – souffrait de fréquents maux de dos en rapport avec ses activités musicales. Les soulagements temporaires apportés par la médecine l'incitèrent à chercher d'autres traitements. C'est alors qu'elle entendit parler de la technique d'Alexander.

L'approche pédagogique de cette technique et le bien-être ressenti dès la première leçon devaient être déterminants dans l'orientation future de la carrière d'Ilana. Habituée à donner une certaine performance dans son métier de musicienne, Ilana se trouvait soudain dans une situation où on lui demandait simplement de se laisser aller, d'être. Étendue sur la table de massage, elle n'avait qu'à noter les états de son corps qui répondaient au toucher léger et à la voix rassurante du professeur. Ne «rien faire» pendant près d'une heure lui avait apporté détente et soulagement. Les sessions se poursuivirent harmonieusement jusqu'au jour où l'utilisation du toucher réveilla chez elle des sentiments depuis longtemps enfouis : colère, joie, tristesse, etc. Formée à la rééducation corporelle, le professeur d'Ilana reconnut les limites de sa compétence et la référa à un professionnel de la psychothérapie, afin qu'il puisse lui apporter l'aide nécessaire à l'intégration des émotions manifestées en cours de session de travail corporel.

Pendant quelques années, Ilana voyagea dans deux mondes séparés : celui de la psychothérapie avec la psychanalyse et celui du corporel avec la technique d'Alexander. Vivant de l'intérieur la distance qui séparait ces deux univers, elle était à la recherche d'une technique pouvant combiner les deux approches. Elle expérimenta donc toutes les approches centrées sur le corps en thérapie (bio-énergie, approche néo-reichienne, etc.). Paradoxalement, aucune de ces approches qui visaient à mettre en contact avec les émotions n'était arrivée, au même titre que la technique d'Alexander dont l'objectif n'est pas la psychothérapie, à faire vivre à Ilana des émotions aussi profondes. Et ceci tenait à la technique de manipulation de cette approche qui se fait en douceur, sans forcer le rythme de l'individu qui prend alors conscience de ce qui se passe corporellement. Emballée par l'idée d'utiliser cette technique en thérapie, Ilana s'y spécialisa et commença à co-animer des groupes avec un psychothérapeute intéressé par cette approche corporelle.

Bientôt, son intérêt grandissant pour la psychothérapie dirigea Ilana vers Fritz et Laura Perls qu'elle rencontra pour la première fois à Esalen en 1964-1965. Les fondateurs de la Gestalt marqueront un point tournant dans l'élaboration de la Gestalt Synergy. Tous les deux vont fortement encourager Ilana à utiliser sa connaissance du travail corporel d'Alexander en conjonction avec leur approche psychothérapique. L'enthousiasme des Perls pour cette approche en thérapie venait de leur connaissance de cette technique bien avant qu'elle soit largement diffusée. Dans *VOICES : Journal of the AAP*, Laura Perls écrit :

> [...] l'attention portée au corps en Gestalt n'est pas venue de Reich mais... de la connaissance des méthodes Alexander et Feldenkrais long-

temps avant le développement de la bio-énergie et des autres approches corporelles... (Perls, L., 1978).

Le dernier élément important dans la composition de la Gestalt Synergy sera finalement apporté par Moshe Feldenkrais dont Ilana fait la connaissance en 1971. Elle verra dans la méthode de Feldenkrais, dans son enseignement de la conscience du corps par le mouvement, un complément direct de la technique d'Alexander. Progressivement, elle intégrera à sa pratique de la psychothérapie les connaissances de la mécanique corporelle, des processus d'apprentissage et de l'organisation neuro-musculaire qui lui seront enseignées par Feldenkrais.

La Gestalt Synergy, fruit de plus de vingt ans d'une démarche personnelle, est née au fil des années de la pratique de la psychothérapie intégrant le toucher et le mouvement. Les principes qui marquent cette approche particulière apparaîtront plus clairement après la présentation de la technique d'Alexander et de la méthode de Feldenkrais.

La technique d'Alexander

Frederick Matthias Alexander était un comédien qui très tôt dans sa carrière connut de fréquentes extinctions de voix. Résolu à trouver une solution à son problème, il observa minutieusement sa façon de parler devant un miroir à plusieurs faces. Ses recherches, fruits de patientes observations qui se poursuivirent pendant près de dix ans, l'amenèrent à la découverte progressive d'une technique de rééducation corporelle, la technique de F.M. Alexander.

La rééducation dont il est question consiste à amener l'individu à utiliser son corps avec le minimum d'effort en respectant l'équilibre et la coordination des différentes parties du corps entre elles. Contrairement à d'autres méthodes, telles la méditation ou le yoga qui peuvent s'apprendre à la lecture d'un livre, la technique d'Alexander nécessite la présence d'un professeur qui va guider l'élève dans l'apprentissage de la perception kinesthésique, instrument de base de la prise de conscience et du changement psychophysique.

Une leçon d'Alexander peut se dérouler de la façon suivante. Le professeur demande à l'étudiant de faire un geste quotidien, par exemple se lever d'une chaise, et il observe alors la direction que l'étudiant donne à ses mouvements pendant l'exécution de ce geste habituel. La tendance à envoyer légèrement la tête «par en arrière et vers le bas» au moment de se lever est généralement répandue dans la population adulte. Elle crée une tension puisque les muscles du cou, en se rétrécissant, contractent d'autres muscles le long de la colonne, toutes les parties du corps étant reliées entre elles. Cette mauvaise habitude pourra être corrigée par la prise de conscience kinesthésique de cette contraction. Pour ce faire, les mains du professeur servent d'une part de feedback des états de tension et de relâchement et,

d'autre part, la personne peut inhiber ce mouvement au moyen du contrôle conscient. Le mouvement de la tête auparavant exécuté «par en arrière et vers le bas», et devenu conscient à l'aide des mains du professeur, répond maintenant à la nouvelle «direction» donnée verbalement et formulée ainsi : «laisse ta tête aller par en avant et vers le haut». Comme le seul fait de «penser» prépare les muscles à l'action, c'est cette nouvelle direction qui guide l'exécution des mouvements. Les mains du professeur peuvent alors servir de limites, indiquant le corridor à l'intérieur duquel le mouvement est exécuté, suivant la direction donnée verbalement. À la répétition de ce mouvement, l'étudiant prend conscience qu'il se sent plus léger, qu'il occupe plus d'espace et qu'il a moins d'effort à déployer. L'étudiant n'aura plus besoin de la présence du professeur à partir du moment où il aura associé les impressions kinesthésiques aux «directions» verbales équilibrant les différentes parties du corps entre elles. Il n'aura donc plus qu'à penser à ces directions pour retrouver l'équilibre (balance) dans son corps et l'efficacité de ses mouvements.

En Gestalt Synergy, une attention particulière est accordée à l'enseignement de la perception kinesthésique : sensations de position et de mouvement, de lourdeur et de légèreté, de tension, d'effort et de fatigue dans le corps. L'immense contribution d'Ilana a été de créer des exercices de groupe qui permettent l'exploration de la technique d'Alexander, élargissant ainsi le cadre traditionnel de l'enseignement individuel. De plus, elle a transposé certains principes de cette technique à la psychothérapie. Elle encourage la prise de conscience dans le «non-agir», l'attention étant portée sur ce qui se passe intérieurement (sensations physiques, émotions). Le changement vient ensuite de la possibilité d'explorer de nouvelles avenues et de se visualiser dans de nouveaux comportements. Avec l'aide du thérapeute, ceux-ci seront articulés sous forme d'affirmations ayant la fonction équivalente des «directions» communément utilisées dans la technique d'Alexander. Une cliente que je rencontrais pour la première fois termina l'entrevue avec cette affirmation : «Il y a suffisamment d'espace pour permettre à moi et à mes enfants de respirer». Elle décrivait ainsi une situation qu'elle désirait changer dans sa vie, et, lors de notre deuxième rencontre, elle m'apprit qu'elle souffrait d'avoir un fils asthmatique.

La méthode de Feldenkrais

Moshe Feldenkrais, docteur en physique et détenteur d'un diplôme en génie électrique et mécanique, s'est intéressé au fonctionnement du système nerveux dans le but de soigner une blessure au genou et d'éviter une opération dont le succès n'était pas garanti. Ses recherches l'amenèrent à développer une théorie et à guérir totalement son malaise au genou, grâce à des exercices physiques appropriés.

Feldenkrais base sa théorie sur la capacité d'apprentissage de l'individu. Alors que l'apprentissage chez l'animal est phylogénétique, c'est-à-dire relié à l'espèce et associé à l'instinct, il est chez l'homme ontogénétique,

c'est-à-dire basé sur son expérience personnelle. Comparé à l'animal, l'homme a donc une capacité d'apprentissage illimitée qui dépasse de beaucoup la somme de ses expériences, de sorte que, selon Feldenkrais, nous utilisons à peine 10% de notre potentiel physique et intellectuel. L'homme a aussi la capacité de «mal» apprendre ou d'utiliser incorrectement son corps; il devient alors prisonnier de ses mauvaises habitudes, génératrices de tensions physiques et mentales.

Pour Feldenkrais, le mouvement est la porte d'entrée sur le système nerveux, là où réside la capacité d'apprendre. Il sera le premier à nous fournir les outils pour travailler en fonction de ce système, à comprendre les mécanismes du processus d'apprentissage et à proposer une utilisation adéquate des systèmes sensoriel et moteur. La méthode est d'une étonnante simplicité. L'individu repose en position allongée sur le dos ou sur le ventre de façon à supprimer dans les systèmes musculaire et osseux, les pressions habituellement exercées sur la plante des pieds en position debout. Ceci a pour effet de débarrasser le système nerveux des stimuli sensoriels liés à la pression de la gravité, stimuli dont la présence amènerait une réponse motrice. Les stimuli ainsi réduits au minimum permettent de développer la sensibilité au maximum, de sorte que l'individu devient conscient du moindre changement produit. Les mouvements qui sont alors demandés sont faits très lentement, sans créer de tension. Le but n'est pas d'aller à la limite de sa capacité mais d'expérimenter une légèreté et une aisance de mouvement peut-être jamais ressenties jusqu'alors. Concurremment, le sujet prend conscience des changements subtils qui s'opèrent dans l'alignement des différentes parties de son corps. À la fin de la leçon, au moment de revenir en position debout, la personne expérimente une nouvelle relation à la force de gravité.

La méthode de Feldenkrais peut être enseignée suivant deux modalités : individuellement ou en groupe. Le toucher, utilisé en individuel, est remplacé en groupe par des mouvements effectués suivant une certaine séquence sur une durée de 45 minutes. La progression des mouvements à l'intérieur de chaque séquence s'inspire de la profonde connaissance qu'a Feldenkrais des connexions neurologiques qui relient les différentes parties du corps entre elles, par exemple les liens entre la hanche et l'épaule, l'œil et le bassin, etc. et dont les connexions peuvent être ressenties au moment des exercices, rendant l'individu plus conscient de son schéma corporel.

La séquence qui va suivre, créée par Ilana Rubenfeld à partir de sa connaissance de la méthode de Feldenkrais, illustre comment des exercices très simples peuvent élargir notre champ habituel de mouvements.

1. Asseyez-vous confortablement sur le plancher, les jambes croisées. Tournez la tête vers la droite et notez le point où vos yeux s'arrêtent sur le mur, puis, revenez en avant.

2. Levez le bras gauche, la main pointée au plafond, et collez votre bras gauche à l'oreille gauche. Penchez vers la gauche lentement et revenez

au centre. Penchez ainsi 3-4 fois, comme un bambou qui se balance au vent. Puis ramenez votre main sur vous.

3. Levez le bras droit, la main pointée au plafond, et collez votre bras droit à l'oreille droite. Penchez vers la droite 3-4 fois. Notez quel côté du cou se rétrécit et lequel s'allonge. Ramenez votre main sur vous.

4. Amenez le bras gauche sur le dessus de la tête et couvrez votre oreille droite. Penchez 3-4 fois du côté gauche. Notez la cage thoracique : voyez quel côté s'étire et quel côté se ramasse. Ramenez votre main sur vous.

5. Amenez le bras droit sur la tête et couvrez votre oreille gauche. Penchez du côté droit et sentez votre colonne devenir flexible et plus souple. Continuez à respirer. Ramenez votre main sur vous.

6. Amenez le bras gauche sur la tête et couvrez votre oreille droite :
a) Tournez les yeux et le corps vers la gauche, le corps tournant d'une seule pièce, comme autour d'un poteau qui serait au centre. Répétez 3-4 fois.
b) Tournez les yeux vers la droite et tournez le corps vers la gauche. Assurez-vous de respirer. Abandonnez cette position.

7. Amenez le bras droit sur la tête et couvrez votre oreille gauche :
a) Tournez les yeux et le corps vers la droite.
b) Tournez les yeux vers la gauche et tournez le corps vers la droite. Abandonnez cette position.

8. Tournez les yeux et la tête vers la droite. Continuez à tourner... continuez à tourner... continuez à tourner. Avez-vous dépassé l'endroit noté au début de l'exercice? La différence d'avec le début vient de ce que vous utilisez maintenant les muscles de toute la colonne au lieu d'utiliser uniquement les muscles localisés au niveau de la tête et du cou.

PRINCIPES DE LA GESTALT SYNERGY

De la Gestalt et des techniques d'Alexander et de Feldenkrais, les éléments théoriques et pratiques dégagés par la Gestalt Synergy sont les suivants.

L'organisme humain est un tout dont il est impossible de considérer *isolément* les différentes manifestations d'expression. Les émotions, les sensations, les pensées y sont toujours présentes – à intensité variable suivant les moments – et en relation directe avec les *postures* du corps. Selon le principe de la «Synergy», travailler à un niveau équivaut à travailler au niveau de l'ensemble. En Gestalt Synergy, le corporel émerge du verbal et le verbal émerge du corporel et la réunion des deux donne un sens à l'expérience vécue.

Une attention particulière est accordée au respect des limites du client sur qui, avec l'aide du thérapeute, repose la responsabilité du changement. Le rôle du synergiste[1] peut être de divers ordres : permettre au client de retrouver la conscience des différentes manifestations de son organisme; lui faire expérimenter les liens existant entre les parties verbales et non-verbales de son comportement (évaluation de la relation entre ce que le client *pense* qu'il fait, par exemple être en colère, et ce qu'il *fait* réellement, par exemple le dire avec un large sourire); élargir sa capacité de faire des choix conscients en lui montrant les alternatives à son comportement.

Sans prise de conscience, il n'y a pas de changement possible. Le synergiste facilitera donc et guidera la prise de conscience chez son client en suivant la direction qui se présente à lui (telle que vécue dans la situation ici et maintenant). Utilisant les techniques de la Gestalt[2], il pourra y combiner le toucher et le mouvement comme instruments de feedback des états de tension de l'organisme et comme moyens d'éduquer la perception kinesthésique, et d'amener un changement au niveau de la structure du corps. Il se produira alors un élargissement du champ physique et mental, la libération d'émotions et de tensions laissant au client la possibilité d'avoir de nouveaux comportements, de former de nouvelles «gestalten». Comme le seul fait de «penser» prépare les muscles à l'action, le changement psychologique n'est possible que s'il est d'abord visualisé, d'où la place importante accordée à la visualisation en Gestalt Synergy.

TECHNIQUE

«Une main disponible qui écoute» – traduction libre de l'expression «*listening and open hand*»[3] créée par Ilana Rubenfeld – décrit le genre de toucher utilisé par le synergiste. Le client, étendu sur le dos, a reçu pour consigne de «ne rien faire», de simplement porter attention à son expérience. Par ce contact, le thérapeute se met «non verbalement» à l'écoute de ce qui se passe chez le client. Il établit aussi la confiance qui permettra au client de s'abandonner, de laisser aller les résistances physiques et psychologiques.

Le contact physique de cette main «libre de préjugés» éveille différentes sensations ainsi verbalisées par les clients :

Sensations de légèreté : «comme un papillon qui se pose sur une fleur».

Sensations de douceur : «c'est comme si je reposais sur un nuage blanc».

Sensations d'énergie, de chaleur : «je sens comme un courant électrique qui entre par mes pieds, là où tu me touches».

Des images se créent, illustrant les sentiments de l'individu à travers certaines parties de son corps. Une cliente, alors que je posais mes mains sur son épaule gauche, me dit à quel point elle ressentait le plaisir de se sentir aussi légère qu'un funambule; établissant ensuite le contact avec son épaule droite, elle partagea le sombre sentiment qu'elle avait de se sentir en prison.

Les mains du synergiste se laissent guider là où la tension se manifeste par la rigidité musculaire ou par un déséquilibre de l'orientation spatiale des différentes parties du corps entre elles. Chaque thérapeute développe sa façon de sentir la tension chez son client. Pour ma part, un des outils importants de ma formation a été de faire la découverte, fascinante, que mon corps, lorsque je travaille avec un client, m'indique qu'il cherche à se détendre à l'endroit même où mon client vit une tension. Par exemple, quand j'ai le goût de bailler, très souvent ça m'indique que le client a la gorge serrée.

À plusieurs reprises, lorsque j'observais mes collègues synergistes travailler avec un client, il m'est arrivé de comparer ce travail à une danse. Les mouvements du synergiste, faits avec beaucoup de grâce et d'aisance, reflètent la façon de prendre soin de soi apprise au cours des leçons d'Alexander et des exercices de Feldenkrais. Le synergiste, comme dans le T'ai Chi[4], connaît l'importance du support des jambes et de la mobilité du bassin qui vont lui permettre une souplesse du tronc sur lequel la tête et le cou reposent librement. L'équilibre harmonieux du corps du thérapeute, ressenti à travers la qualité du contact physique de ses mains, invite le client à l'abandon. Au moment où le client manifeste le relâchement physique d'une tension, ressenti tactilement par le thérapeute, le synergiste prend en charge les différentes parties du corps du client en suivant la direction donnée naturellement par le relâchement musculaire : ouverture au niveau des épaules et du bassin, élongation de la colonne, etc. Après deux ou trois ans d'expérience d'un toucher très léger, le synergiste arrive à sentir, sous forme d'un subtil courant d'énergie soudainement déclenchée, le signal du relâchement musculaire chez son client. Les émotions accompagnant l'abandon des résistances physiques et psychologiques sont intégrées par les techniques de la Gestalt et autres techniques complémentaires.

ILLUSTRATION D'UNE SESSION

La session qui suit a été observée et enregistrée par Dawna Markova[5] alors assistante d'Ilana dans un groupe intensif. Un participant, nommé John, qui termine les exercices de Feldenkrais mentionne une douleur au bas du dos. Après quelques verbalisations, Ilana l'invite à s'étendre et commence à travailler avec le toucher.

(I.) – Imagine que ton bras s'éloigne de ton épaule... comme une aile de papillon qui s'ouvre...

Les mains d'Ilana glissent entre l'épaule de John et la table de massage. Il commence à tousser d'une toux sèche qui retentit dans la concentration tranquille de la salle. Se tenant à la tête de John, Ilana place les doigts sous sa nuque. D'un mouvement à peine perceptible, la tête de John penche vers l'arrière comme pour suivre les doigts d'Ilana.

(I.) – Qu'est-ce que tu expérimentes?

La toux se change en pleurs; un son plaintif lutte pour sortir de sa gorge.

(J.) – Je me sens très seul tout à coup.

Entourant son front d'une main et le menton de l'autre, Ilana imprègne à la tête un mouvement lent de droite à gauche.
Elle murmure : «Laisse-le sortir, John».

(J.) – Je... je veux que quelqu'un prenne soin de moi.

On peut à peine saisir ses mots.
Elle va à l'autre épaule. Ses doigts explorant la texture et l'âge de la peine.

(I.) – Qui est cette personne dont tu aimerais qu'elle prenne soin de toi?

(J.) – Ça m'est difficile. Je n'ai pas tellement l'habitude de communiquer mes sentiments. Généralement, je me retire et j'observe. J'ai peur de m'ouvrir autant.

(I.) – Respecte là où tu en es. Ne te pousse pas.

Ses mains glissent vers l'extérieur de l'épaule et la poitrine est visiblement plus large; la respiration de John s'est approfondie au niveau du bassin. Passant et repassant les doigts dans les cheveux de John, Ilana semble en retirer des particules invisibles d'énergie qu'elle secoue derrière elle.

(I.) – Si quelques images ou sons te viennent, laisse-les sortir... Regarde à l'intérieur de toi et dis-moi ce que tu vois.

(J.) – J'ai l'image d'un homme qui marche sur une plage déserte...

Il éclate en sanglots. Elle indique ses pieds et un homme, du groupe qui les entoure en formant un cercle, se place à l'autre extrémité de la table. Suivant la directive d'Ilana, il appuie les paumes de ses mains contre la plante des pieds de John. Le reste du groupe s'approche comme pour partager une chaleur corporelle.

(I.) – Qu'est ce que tu expérimentes maintenant?

(J.) – Je peux voir l'homme... il se rapproche.

De nouveau il se met à pleurer et claque des dents. Ilana place ses mains derrière la tête de John, la roulant sans effort entre ses mains.

(I.) – Imagine que tu peux sentir le soleil plonger en toi, tes pieds sont au chaud dans le sable... Continue à respirer... Ta tête est relâchée. Qui est cette personne? Qu'est-ce que tu veux lui dire?

Les mots de John sont teintés d'émotions.

(J.) – C'est mon père... je lui demande... pourquoi m'as-tu laissé? Pourquoi es-tu parti quand j'avais seulement un an?

Les doigts d'Ilana caressent le front de John, les pouces pressant l'os de la mâchoire.

(I.) – Qu'est-ce qu'il répond John?

Les mots de John sont marmonnés à travers les larmes.

(J.) – Il dit que j'étais de trop, qu'il ne voulait pas avoir à prendre soin de moi...

Les bras d'Ilana glissent derrière le dos de John. Quand elle les retire, le torse s'allonge. Les mains d'Ilana couvrent ses tempes. La voix d'Ilana se fait compatissante : «Peux-tu lui dire comment tu te sens?»

Les mots sortent plus fort, nourris des années de douleur, de peine et de tristesse :

(J.) – Pourquoi n'as-tu pas pris soin de moi? J'avais besoin que tu prennes soin de moi... J'avais besoin de toi. À la place je suis devenu fort et silencieux. J'ai pris soin de tout le monde. Encore maintenant. Si tu étais resté, j'aurais pu demeurer enfant plus longtemps. Ça m'a tellement manqué. Je voulais que tu sois là pour prendre soin de moi!

Les mains d'Ilana glissent sur le cou de John.

(I.) – Tu te blesses avec toute cette douleur. Tu la retiens *ici* dans ton cou. Te sens-tu prêt à la remplacer par de la chaleur actuelle?

John acquiesce de la tête.

(I.) – Faisons une expérience. Choisis quelqu'un du groupe pour jouer le rôle du père que tu n'as jamais eu, celui que tu as toujours voulu avoir.

Il indique un homme tout près qui se rapproche immédiatement de la table de massage. Ilana suggère à John de demander à cet homme quelque chose qu'il aurait aimée avoir de son père. John se met à pleurer doucement pendant qu'Ilana lui bouge la tête lentement. Se tournant vers le père choisi, John prend une profonde respiration et dit : «Je veux que tu me prennes. Je veux que tu prennes soin de moi».

L'homme se penche pour l'étreindre et le berce gentiment comme un enfant blessé, jusqu'à la disparition complète des sanglots refoulés. Les autres hommes du groupe se rapprochent spontanément, partageant silencieusement leur support. Alors que John regarde chacun d'eux, son visage s'éclaircit et s'adoucit. Bras entrelacés, ils forment un cercle autour de la table, se balançant en rythme.

Ilana quitte discrètement le groupe et met un disque sur le phono. Au son de «*Here comes the sun*», la pièce est remplie d'énergie positive, de cette énergie qui appelle la guérison.

CHAMPS D'APPLICATION

La Gestalt Synergy s'adresse à une très vaste clientèle dont la démarche peut originer, soit d'une préoccupation physique, soit d'une préoccupation psychologique.

Du point de vue physique, elle est susceptible d'intéresser ceux dont le métier implique l'utilisation du corps, tels les musiciens, chanteurs, danseurs, comédiens et sportifs qui voudraient apprendre une meilleure utilisation de leur corps et développer un bien-être physique et mental. À l'autre bout de l'échelle, elle peut rejoindre ceux qui sont sévèrement atteints dans leur corps. C'est le cas d'un quadraplégique avec qui un collègue synergiste travaille depuis plusieurs mois au niveau de la rééducation kinesthésique.

Du point de vue psychologique, suivant son inspiration gestaltiste, la Gestalt Synergy s'adresse à des gens qui sont prêts à prendre la responsabilité de leur changement. Cette notion de responsabilité, généralement connue de la clientèle qui consulte en bureau privé, reste à développer chez la clientèle qui fréquente les organismes publics. Cependant, présente depuis de nombreuses années dans ces milieux, j'ai pu y constater une évolution lente mais positive en ce sens. De plus en plus d'intervenants sont soucieux de donner à leur clientèle les moyens de se prendre en main. La sensibilisation au vécu corporel me semble être un excellent véhicule pour transférer le pouvoir des mains du thérapeute à celles du client, puisque c'est le client qui est porteur du sens à donner à son expérience. La Gestalt Synergy, pourvue d'un éventail impressionnant de techniques qui visent à rééduquer la sensibilisation au vécu corporel, – à partir de l'utilisation de la visualisation jusqu'au toucher, en passant par le mouvement dans les exercices de Feldenkrais – m'apparaît pouvoir répondre à l'intérêt de nombre de thérapeutes qui travaillent auprès de névrotiques et de psychotiques. Elle s'adresse à ceux, thérapeutes et clients, qui croient que la meilleure façon d'apprendre est d'expérimenter.

Le facteur le plus important dans le choix de la Gestalt Synergy comme approche repose, à mon avis, sur le mode privilégié d'appréhension de la réalité de la personne. Par exemple, il m'a fallu plusieurs années d'expérimentation dans différentes approches thérapeutiques pour comprendre que j'ai toujours été à la recherche d'une relation thérapeutique basée, selon la classification de Grinder et Bandler, sur mes modes sensoriels privilégiés d'appréhension de la réalité, à savoir kinesthésique et visuel. Mes résistances sont tombées devant la douceur du toucher d'Ilana et son encouragement à exprimer mes images mentales et, pour la première fois, j'ai pu totalement m'accepter comme une personne créatrice et intuitive.

Les bienfaits que m'a apportés la Gestalt Synergy sont les suivants :

1) changements au niveau de la structure du corps : alignement fonctionnel et esthétique des différentes parties du corps entre elles ;

2) meilleure utilisation du corps : moins de tension, plus de grâce et d'aisance dans les mouvements ;

3) éducation à une meilleure alimentation et normalisation du poids ;

4) augmentation de la sensualité et de la sexualité ;

5) développement de la concentration ;

6) plaisir à utiliser la pensée créatrice ;

7) sensibilité accrue aux facteurs de stress : recherche et création d'un environnement physique minimisant les situations de stress ;

8) développement de relations plus satisfaisantes avec l'entourage.

Une recherche actuellement en cours à New York pourra, dans un avenir prochain, évaluer sur une plus vaste échelle les changements qualitatifs

et quantitatifs qui s'opèrent chez les clients de la Gestalt Synergy. Cependant, l'amour du thérapeute pour son client, au-delà de toute technique, sera toujours impossible à mesurer. C'est pourtant lui le grand magicien des transformations.

NOTES

1. Du terme anglais «synergist» utilisé pour désigner le praticien de la Gestalt Synergy.
2. Pour un exposé des techniques de la Gestalt, voir l'article écrit par Corbeil, J. et Poupard, D, 1978, la Gestalt. *Santé mentale au Québec,* vol. III, n° 1, p. 61-84.
3. Dans un article non publié sur la Gestalt Synergy écrit par Ilana Rubenfeld.
4. T'ai Chi : gymnastique chinoise faite de mouvements exécutés très lentement dans l'espace. Les mouvements trouvent leur forme à travers l'énergie libérée.
5. Dwana Markova, Ph. D., est écrivain et psychothérapeute. Elle a une pratique privée à Norwich au Vermont. Elle est de plus directeur du «Institute for Human Ecology».

RÉFÉRENCES

BARKER, S., 1978, *The Alexander Technique : The Revolutionary Way to Use Your Body*. Bantam Books.

BARLOW, W., 1979, *The Alexander Technique*. Alfred A. Knopf, New york.

FELDENKRAIS, M., 1975, *Body and Mature Behavior : A Study of Anxiety, Sex, Gravitation and Learning*. International Universities Press.

FELDENKRAIS, M., 1971, *La Conscience du Corps*. Paris, Éditions Robert Laffont.

FELDENKRAIS, M., 1977, *The Case of Nora : Body Awareness as Healing Therapy*. Harper and Row.

GRINDER, J. et R. BANDLER, 1976, *The Structure of Magic II*. Science and Behavior Books Inc.

JONES, F.P., 1979, *Body Awareness in Action*. Schocken Books. New York.

LATNER, J., 1974, *The Gestalt Therapy Book*. Bantam Books.

PERLS, F.S., 1978, *Le Moi, la Faim et l'Agressivité*. Paris, Tchou.

PERLS, F.S., 1976, *Ma Gestalt-Thérapie : Une-poubelle-vue-du-dehors-et-du-dedans*. Paris, Tchou.

PERLS, F.S., R.E. HEFFERLINE et P. GOODMAN, 1977, *Gestalt Thérapie : technique d'épanouissement personnel*. Montréal, Stanké.

PERLS, L., 1978, Concepts and Misconceptions of Gestalt Therapy. Article paru dans *Voices : Journal of the AAP*, vol. 14, n° 3, p. 31-36.

RUBENFELD, I., 1977, The Alexander Technique and Gestalt Therapy in Grayson et Loew, *Changing Approaches to Psychotherapy*. Spectrum Publications.

RUBENFELD, I., 1980, Gestalt Synergy in Herink, Richie, *Psychotherapy Handbook*. New American Library, New York.

STEPHENSON, F. D., 1978, *Gestalt Therapy Primer*. Jason Aronson, New York.

TODD, M.E., 1978, *The Thinking Body*. Paul Hoeber.

SUMMARY

The author describes a new psychotherapeutic approach called Gestalt Synergy. After presenting it's originality among others Body/Mind approaches, the author retraces the history of it's development through the personal history of the founder of Gestalt Synergy : Ilana Rubenfeld. Then follows an introduction of the Alexander Technique and the Feldenkrais Method which, with Gestalt, inspired Gestalt Synergy. The concepts and techniques of Gestalt Synergy are discussed and, the sequence of one session is illustrated. The author concludes on some personal changes noted from her use of this approach.