

Phronesis et connaissance par le mouvement : travailler en Gestalt-thérapie en ligne.

Helena Kallner

Résumé : Comment comprendre le rôle du mouvement et de la résonance kinesthésique dans le façonnage de notre expérience et de notre connaissance ? Cet article propose une brève introduction à mes études doctorales en cours à l'institut Metanoia/ université du Middlesex, où j'ai fait des recherches à propos des expériences de psychothérapeutes. Dans ma zone d'intérêts : l'étude de connaissances pratiques, j'ai découvert une tradition de recherches grandissante en Scandinavie. Cet article présente une partie du matériau que j'ai rassemblé jusqu'à présent, en se focalisant sur le travail avec l'awareness incarnée dans la Gestalt-thérapie à distance.

Mots clés : Mouvement, Résonance kinesthésique, Phronesis, Etudes en connaissances pratiques, Psychothérapie en ligne.

Introduction

Lorsqu'un changement radical dans notre environnement nous force à restructurer nos modes de pratique, comment nous ajustons nous ? La Covid 19 nous a défié de nous confronter à cette question, et pour beaucoup d'entre nous, cela a signifié un déplacement vers une pratique en ligne.

Dans cet article je vous proposerai certaines de mes réflexions sur la pratique de la Gestalt-thérapie en ligne, et plus spécifiquement comment nous y comprenons les processus corporels. Mon intérêt provient de mes études doctorales actuelles au Metanoia Institute/ Middlesex University, au cours desquelles je conduis des recherches à propos de l'usage du mouvement et de la résonance kinesthésique en psychothérapie. La pandémie a porté le travail à distance en avant plan, et j'ai étendu mon projet pour inclure cet aspect de notre profession.

Je commencerai avec une introduction à mon projet de recherche, en traitant de mon choix du thème et de la méthodologie que j'ai choisis. J'aborderai comment le travail en ligne est devenu pertinent au sein du contexte de mes recherches, et j'introduirai brièvement quelques illustrations tirées de mon matériau empirique. Quelques réflexions générales sur ma propre pratique suivront.

Contexte

L'objectif global de mes recherches est de contribuer à une compréhension plus large du concept de connaissance, en étudiant le rôle du mouvement et de la résonance kinesthésique dans ce qui façonne notre expérience et notre apprentissage.

La modernité a été décrite comme une période où il est possible d'acquérir de la connaissance à propos de tout, même à propos de ce que nous ne savons pas. Les zones

insaisissables et les horizons du « non connu » ont été transformées en « non encore connu » (Bornemark, 2018c). C'est une ère où la compréhension rationnelle du monde est claironnée comme étant la plus haute source de connaissance (Weber 1946). Partant de cette perspective, seul ce qui est quantifiable et mesurable est considéré comme réel et fiable. Ce qui fait émerger la question : Avons nous en cours de route dévalorisé les autres manières de connaître le monde ?

Nous vivons une ère de changements majeurs, et nos pathologies actuelles sont souvent liées à un manque de sentiment d'appartenance, à l'aliénation, au stress, à la perte de sens. Certains stress se rapportent à une peur du futur, au changement climatique, à ce que nous faisons subir à notre planète. Actuellement nous sommes confrontés à l'incertitude du moment présent, et aux limitations de nos manières de savoir auxquelles nous sommes habituées. Tant au niveau individuel qu'au niveau collectif, nous essayons de nous adapter à quelque chose que nous n'avons jamais vécu auparavant : la pandémie Covid 19. J'en suis venue à me demander : « Qu'en est-il à présent ? Qu'en est-il de l'avenir proche ? Quelles aptitudes avons nous besoin de développer pour augmenter la compréhension de ce monde que nous créons ? »

Il semble que tout arrive plus vite, que le tempo s'accélère. Le sociologue Harmut Rosa (2010, 2019) soutient que « ralentir le rythme » ne sera pas suffisant pour embrasser les pathologies de notre temps. Il vient mettre en doute la croyance dichotomique que ralentir le rythme serait positif de manière inhérente, tandis que l'accélérer serait obligatoirement négatif. En lieu et place de cela, il plaide pour notre capacité à résonner. Il définit la résonance comme une manière de rencontrer le monde et de se mouvoir en faisant avec l'incertitude. Comment pouvons nous être avec, et répondre au flot de vie impermanent qui nous attache ensemble comme êtres vivants au sein du monde naturel ? Ce qui m'amène à questionner : « comment s'exercer à cette aptitude ? » J'aborderai cette question en explorant cette connaissance pratique que les psychothérapeutes acquièrent en travaillant avec les mouvements et la résonance kinesthésique ; ce qu'ils éprouvent et sentent dans le flux du contact. Les critères esthétiques sont un aspect essentiel du diagnostic en Gestalt et je me suis intéressée à la manière dont les thérapeutes obtenaient cette connaissance, et comment cet « éprouvé de relationalité » les informait et façonnait leurs interventions.

Connaissance par le mouvement

Je suis intéressée de longue date au mouvement et aux processus non verbaux et cela m'a amené à découvrir la Psychothérapie Somatique Développementale (DSP). J'ai étudié avec sa fondatrice Ruella Frank durant de nombreuses années. Sa théorie contribue à la Gestalt-thérapie en validant le mouvement comme fond du contact - combien nous sommes, toujours et déjà, à la fois mouvant et mû par l'autre. DSP ne propose pas une technique spécifique pour travailler avec les processus corporels. Cet enseignement consiste plutôt à décomposer le contact en ses éléments les plus basiques et à se réappropriier l'art (perdu) de l'awareness incarnée.

« Rien n'arrive jusqu'à ce que quelque chose bouge » disait Einstein¹. Mouvement et perception sont indissociablement entremêlés : nous expérimentons au travers du mouvement et chaque mouvement effectué est senti. Par le mouvement nous savons que nous sommes, nous savons où nous sommes et comment nous sommes (Frank, 2016).

¹

Le contact signifie « se tenir au courant », « *to be in touch with* » (Kearney, 2015). Merleau Ponty (1945) illustre délicieusement cela avec ce qu'il appelle la double face du toucher ; comment simultanément nous touchons et sommes touchés par le monde. Nous sommes à la fois actifs et réceptifs, nous informons notre environnement et sommes informés par lui. Ce « sentir-savoir » nous accompagne du tout début jusqu'à la fin de notre vie, et c'est là la racine de la cognition (Ettinger, 2006). Néanmoins cette aptitude à connaître par le mouvement et à dégager du sens des dynamiques et des caractéristiques que nous éprouvons, sont des capacités qui peuvent devenir moins accessibles quand se développe l'aptitude à mettre notre pensée en mots (Sheets-Johnstone, 2016).

Indications et recherche qualitative

Dès le commencement, j'ai voulu placer ma recherche dans le champ de la recherche qualitative. Les recherches quantitatives sont importantes mais peuvent se montrer insuffisantes dès lors qu'on étudie les complexités de l'expérience humaine. Olsson (2009) suggère que l'accent mis sur les recherches quantitatives en psychothérapie a mené à un plus grand crédit envers les approches manuelles et les techniques. Ces approches visent à aider le praticien à résoudre des problèmes spécifiques en droite ligne avec les résultats désirés, ce qui a pour aboutissement un client « amélioré ». Néanmoins cela a pour conséquence que le thérapeute comme le client s'attendent à savoir, avant même que la thérapie ait débuté ce que le processus comprendra et ce que le résultat sera. Cela laisse peu de place pour expérimenter le « ne pas savoir » ensemble, ni pour laisser se développer des perspectives inattendues. Comme chaque thérapeute le sait, l'être humain est multiple ; il est rare que quiconque se présente pour faire une thérapie avec un seul symptôme aisément « traitable » (Olsson, 2009).

La psychothérapie professionnelle peut partiellement être définie par l'aptitude du clinicien à réfléchir de manière continue à son propre travail, et pour les praticiens sérieux cela inclut la réflexion au cours d'une supervision (Nilsson, 2009). La maîtrise du métier de thérapeute se développe avec l'expérience et devient manifeste dans la situation. A partir de cette perspective les indications sont situationnelles, relationnelles et dynamiques-un processus continu où le client et le thérapeute se répondent et s'ajustent de manière créative l'un à l'autre et à la nouveauté de la situation. En Gestalt, cela peut définir la thérapie.

Etudes en connaissances pratiques

Au cours de mes recherches en méthodologie, j'en suis venue aux études en connaissances pratiques qui sont une tradition de recherche grandissante en Scandinavie. Elle a d'abord été développée par le centre de pratique kunskap à l'université de Nordland en Norvège, et au centre suédois pour la Working life à l'Institut Royal de technologie de Stockholm. En 2001, le centre pour les études en connaissances pratiques s'est établi à l'université de Södertörn à Stockholm. Il y a de légères variations philosophiques entre les écoles, mais j'établirai mes recherches au sein du Centre pour les études en connaissances pratiques, qui repose sur la phénoménologie. Leurs domaines

d'intérêts s'attachent de près aux situations spécifiques qui me motivent. Le but de ce champ d'études est d'élever l'*awareness* à ce qu'Aristote a appelé *phronesis* ou sagesse pratique²; une sorte de connaissance qui devient manifeste dans la *praxis* professionnelle, et qui diffère de ce que nous classons dans les connaissances scientifiques traditionnelles. On ne peut s'en emparer par la mesure ou l'évaluation (Bornemark, 2018a). La pratique peut se définir par une action incarnée dont l'intention est la qualité du faire et de l'agir en relation avec les autres ou avec la situation elle-même. La pratique est guidée par la *phronesis*, qui relève souvent du domaine du non verbal ; C'est un savoir qui est senti et éprouvé. Parfois cela se réfère à un silence, ou à une connaissance tacite car nous manquons souvent de mots pour décrire notre expérience de manière exhaustive (Polyani, 1966). J'en suis venue à l'université de Södertörn car les chercheurs choisissaient de ne pas seulement définir la connaissance pratique comme ce domaine tacite ; Ils voulaient aller au delà. Ils croient que c'est une sorte de savoir pour lequel il n'y a pas *encore* de langage. Cela résonne avec mes propres intentions de recherche, de verbaliser autrement ce savoir « caché ».

Afin d'examiner cela, je me suis mise en lien avec des thérapeutes qui avaient terminé le programme de deux ans d'Etudes Somatiques Développementales pour leur demander d'être mes participants. J'ai rassemblé du matériel empirique de certains dialogues de groupes, d'enquêtes approfondies et de notes prises sur ma propre pratique. J'espère rendre ce savoir implicite davantage explicite en réfléchissant aux résultats de mes recherches à travers un cadre théorique.

Déplacer notre pratique en ligne

C'est par le prisme de la *phronesis* que le travail en ligne m'est apparu particulièrement intéressant. La connaissance pratique, *phronesis*, est notre capacité à agir en lien avec les situations singulières. Cela devient manifeste lorsque nous sommes confrontés à des situations qui nous déstabilisent, comme par exemple faire face à un dilemme ou à une situation nouvelle. Une situation nouvelle requière de nous à la fois que l'on s'appuie sur de précédentes expériences et habitudes, tout en nous engageant dans le déploiement spécifique de ce moment vers le suivant. Eh bien, aucun de nous n'avait alors eu à faire face à cette situation auparavant- ni la pandémie de Covid 19, ni à devoir déplacer la totalité de notre pratique en ligne. Je me suis demandé : « qu'est ce que cette situation nous enseigne à propos de notre pratique ? Et que se passe-t-il quand certains aspects de notre travail que nous tenions pour acquis, ne nous sont désormais plus disponibles ? »

Travailler en ligne n'est pas nouveau pour moi ; Je travaille de cette manière depuis un moment déjà. Néanmoins j'ai souvent senti qu'il était vu comme plus acceptable de proposer de la supervision à distance plutôt que de la thérapie. En dépit de cela, j'ai proposé de la thérapie en ligne. Mes clients vivent dans d'autres pays, et pour eux il est plus important de rencontrer quelqu'un qui parle leur langage, plutôt que de rencontrer quelqu'un face à face. A la réflexion, je me rends compte que j'ai hésité à parler avec mes collègues de ma pratique à distance. Je me suis sentie embarrassée, comme si ce que je faisais n'était pas de la « véritable » thérapie. Je crois que mon embarras était une réponse à une attitude dans le champ, mais comme nous en sommes tous conscients à

présent, le champ a dû se modifier rapidement et se développer vers des chemins intéressants.

La pandémie nous a surpris et saisis d'effroi. Beaucoup d'entre nous ont dû s'ajuster et apprendre comment travailler par l'intermédiaire d'un écran. D'une certaine manière, c'était comme redevenir débutants dans notre propre pratique. Cela m'intrigue d'éprouver à ce propos ce sentiment de « permission ». Nous avons été boutés hors du familier et cela crée du potentiel de confusion mais aussi du potentiel de croissance. Comment répondons nous, comment nous débattons nous dans cette nouvelle situation ? Quand nous retrouvons nous coincés, et qu'apprenons nous ici ? Comment développons nous notre pratique individuelle au sein du spectre plus large du monde de la psychothérapie ? Merleau-Ponty (1945) dit qu'un philosophe est toujours un débutant et que son travail est une expérience toujours renouvelée de son propre début. Un philosophe ne peut s'appuyer uniquement sur des vérités et des connaissances établies, sur ce qui a déjà été pensé. Et en tant que praticiens de la Gestalt je peux voir cela dans notre travail : notre pratique est imprégnée de phénoménologie- Une capacité à s'étonner de la situation. Durant mes recherches j'ai été très chanceuse de pouvoir m'interroger au coté de super collègues. Travailler sur ce projet nous a donné l'opportunité non seulement d'apprendre, mais aussi de passer du temps ensemble en cette période difficile et de trouver une manière signifiante de s'apporter du soutien les uns aux autres.

Eprouver notre relationalité

Deux thèmes proéminents ont émergé de nos groupes.

- 1) Comment, au cours du travail en ligne, faisons nous vivre notre soi incarné, à la fois se mouvant et sentant ?
- 2) Comment travaillons nous relationnellement ?

Dès le début de la pandémie et résultant du déplacement massif du travail en ligne, nombre de praticiens ont observés qu'ils se sentaient engourdis pendant les séances. Ils ont rapporté qu'ils se sentaient moins animés et en retrait par rapport à leur client, comme si ils ne savaient plus quoi sentir et quoi faire : « J'ai oublié comment être thérapeute ». D'autres observèrent comment ils commençaient à s'appuyer davantage sur les interventions verbales et cognitives, comment la thérapie devenait « un rapport concernant la semaine écoulée ». Une autre forme identifiée était : S'avancer sur leur chaise, les yeux étrécis tentant intensément d'atteindre l'autre-presque dans une intention de traverser l'écran. Ce faisant, de nombreux praticiens reconnurent que leur créativité habituelle était diminuée. Ils ne s'autorisaient plus ni silences, ni moment pour se laisser observer ce qu'ils ressentaient avec l'autre ou avec l'environnement. Ils trouvaient difficile de maintenir ouvert l'éventail des possibilités dans une situation spécifique. Et nous avons reconnu l'impact que cela avait sur nos interventions : *agir sur* l'autre était devenu plus prégnant qu'*être avec*, et le Ca de la situation était devenu moins disponible.

La Psychothérapie Somatique Développementale décrit notre réponse immédiate à une situation par le terme résonance kinesthésique, les tonalités de l'éprouvé qui est généré entre nous et qui se réverbère (Frank, 2016). Nous devenons kinesthésiquement

conscients en expérimentant notre corps qui bouge en relation avec l'autre, en sentant le poids de notre corps et nos muscles qui se tendent, en sentant les variations de pression contre notre corps. C'est avec la kinesthésie que nous « écoutons » nos propres mouvements et que nous sentons nos ajustements subtils à la situation (Frank, 2016). On ne peut jamais totalement éteindre notre kinesthésie (Sheets-Johnston, 2016), et ce savoir-senti ne disparaît pas quand nous rencontrons l'autre derrière un écran. Néanmoins la manière dont nous bougeons et la manière dont nous sentons les caractéristiques de l'autre peuvent changer significativement. Les informations esthétiques non verbales qui faisaient le lit de nos interventions et de nos expérimentations se présentent maintenant différemment. Cela peut créer de la confusion et de l'anxiété : « Quand je ne me sens pas moi même avec toi comme j'en ai l'habitude, peux être que tu ne sens pas que je suis là avec toi ? ». Quand ma résonance kinesthésique est différente ou insipide, il est facile d'interpréter que je ne donne pas suffisamment à l'autre, ou que l'autre n'est pas assez là sur moi. Ce savoir direct-la résonance kinesthésique- nous offre la possibilité de répondre à la nouveauté de la situation, et en même temps nous évoque des *souvenirs kinesthésiques*³. Cette réminiscence est appelée dans telle relation ou dans telle situation (Frank, 2016). Par exemple, j'ai appris au cours du temps comment, ou même si je vais être accueillie par l'autre. Si j'anticipe être accueillie à bras ouverts, je vais me déplacer vers cette personne très différemment que si tel n'est pas le cas. Et dans ces moments où on ne se sent pas suffisamment accueilli par l'autre, les thérapeutes comme les clients peuvent expérimenter à certains degrés de la retraumatisation. Le mouvement est notre soutien primaire pour le contacter (Frank, 2001 ; L.Perls, 1992). Quand nous travaillons face à l'ordinateur, plusieurs des soutiens que nous tenons habituellement pour évidents sont manquants. On peut facilement se sentir aussi plat et carré que l'écran. On peut oublier que nous incarnons un corps avec un volume, que nous sommes entourés par un espace dans lequel nous pouvons nous déplacer. Nous avons encore nos jambes, nous pouvons nous lever avec nos clients, nous pouvons balancer nos bras, nous pouvons nous baisser, nous redresser ou encore nous tourner. Nous pouvons ajuster et modifier l'écran. Plus facile à dire qu'à faire mais je veux souligner que nous ne sommes pas obligés de laisser la technologie totalement limiter notre pratique. Frank (2016) insiste sur le fait que nous sensibiliser nous-mêmes à nos propres expériences de mouvement est le tout premier préalable à un ajustement flexible et créatif. Nous devons d'abord nous sentir nous-mêmes afin ensuite de sentir l'autre et les possibilités qu'offre la situation. Une manière de sentir notre propre présence incarnée avec nos clients est de prendre un moment pour nous sentir en contact avec le fauteuil, sous nous et dans notre dos. Sentir notre poids, et la légère poussée contraire de l'environnement. Porter notre attention sur l'espace, observer l'air qui nous entoure, laisser nos yeux prendre un peu de repos en lentement, laisser le monde venir à nous. Si nous prenons une pause pour devenir conscient de comment nous touchons, et de comment nous sommes touchés par le monde, nous pouvons commencer à nous interroger à propos de la situation avec le client.

Sentir l'insaisissable

Les restrictions et les recommandations qui ont découlé de la pandémie nous ont révélé l'importance de la communication non verbale. Tandis que nombre de personnes sont isolées et se rencontrent uniquement à distance (que ce soit en ligne ou physiquement), il nous est apparu la grande quantité d'informations dans laquelle nous baignons « normalement ». Personnellement je me suis rendue compte à quel point j'utilise le silence dans ma pratique. J'en suis venue à observer cela car le silence en ligne est différent, il semble moins « épais » que quand nous sommes physiquement ensemble. D'autres personnes ont également noté cela ; Cette nouvelle situation nous a amené à conscientiser à quel point le silence pouvait être riche.

Le silence de part et d'autre d'un écran peut être ressenti comme embarrassant et faire émerger de l'anxiété chez le client comme chez le thérapeute. Certains sentent le besoin de remplir cet « espace vide » avec des mots et du contenu pour rendre cet intervalle plus dense et plus sécurisant, ce qui bien sûr révèle le double besoin de se connecter l'un à l'autre. Laura Perls a écrit que la gêne peut être potentiellement créatrice. Il y a alors une perte temporaire d'équilibre où nous avons un pied sur un sol familier et un pied sur un sol étranger. Elle disait que si nous sommes dans notre mobilité et que nous nous autorisons à chanceler, nous pouvons maintenir l'excitation, et peut être en oubliant la gêne, acquérir de nouvelles formes de soutien dans le processus (L. Perls, 1992, p.155). Dans nos petits groupes j'ai observé comment nous restions dans le silence ensemble. Nombre d'entre eux ont vécu une expérience apaisante et l'ont ensuite emmagasinée comme un soutien pour s'engager avec l'autre. Pour certains cela a été aidant et ils ont pensé qu'ils pourraient s'appuyer sur cette expérience pour travailler avec leurs clients. Laura aurait pu nommer cette expérimentation entre nous d' « expérience de la frontière elle même », le prérequis pour toute croissance. Pour citer un participant : « rétrospectivement, rester avec le « entre les mots » a fait l'entière différence et a permis davantage de profondeur dans mon travail ».

Certains participants ont partagé leurs expérimentations avec de grands mouvements, mais la plupart du temps nous nous sommes retrouvés sur le fait que c'était les petits changements en nous, ou chez nos clients, qui façonnaient nos interventions. J'ai été frappée de constater à quel point les mouvements mineurs devenaient extrêmement clairs dans le cadre de l'écran de l'ordinateur. Bien que nous ne puissions voir qu'une partie du corps de l'autre, il est possible d'avoir accès à l'éprouvé de la totalité.

Une thérapeute a décrit comment elle a observé une très légère différence dans le visage de son client : quelque chose s'est adouci autour des yeux, comme si le poids de son corps était soudainement descendu. Presque instantanément la thérapeute senti un changement dans la qualité du contact, et elle est devenue plus présente. Elle a mentionné cela, et sa cliente lui partagea que son chat venait de se faufiler dans la pièce et avait couché son corps chaud et duveteux sur ses pieds nus. Cela donna à la cliente un sentiment accru de confort et de connexion. En sentant la douce poussée de son chat, elle était simultanément davantage elle-même, et davantage présente dans la relation avec l'autre. La cliente se rappela par la suite cette qualité d'incarnation et tandis qu'elle se laissait couler dans son environnement immédiat, elle devint plus flexible dans son mode de contacter.

Notre corps animé

Il semble que le travail en ligne occasionne une fissure où notre attention est davantage attirée par le contenu et par ce que nous pouvons observer et évaluer, que par ce qui est senti et éprouvé dans la relation à l'autre. Le texte fondateur *Gestalt-thérapie : Excitation et croissance dans la personnalité humaine* (Perls, Hefferline and Goodman, 1951) est, entre autres choses une critique de la dualité⁴. La dualité est souvent référencée à l'origine au philosophe français Descartes (1596-1650) qui formula la célèbre phrase « Je pense donc je suis ». Pour lui il était important de distinguer la connaissance certaine et fiable dans un monde incertain. Pour Descartes, les pensées (*cogito*) et le corporel (*extensa*) étaient deux matières totalement différentes qui ne pouvaient en aucun cas être mélangées. Il valorisait le *cogito* (qui comprenait également l'âme) comme supérieur et bien plus fiable que l'*extensa*. Quoi qu'il en soit, cette division nous a enseigné à penser en terme de dualité, à faire divorcer l'esprit du corps, l'intérieur de l'extérieur, la raison de la sensibilité. La « fissure cartésienne » a fait le lit de la tradition rationnelle où le savoir se laisse atteindre davantage par la pensée que par l'expérience et la perception.

Il a été par la suite débattu si Descartes lui-même croyait totalement dans cette division absolue entre corps et esprit (Brown, 2006). Dans son dernier livre *Les passions de l'âme* (1649), Descartes recense six passions qui fluctuent ensemble au travers du corps et de l'âme. Merleau-Ponty (1945) pointe que le dualisme de Descartes insiste seulement sur un aspect de notre expérience : l'aspect objectif. Cependant Merleau-Ponty soutient que le dualisme corps et esprit s'origine à la même source, le corps animé. Le corps animé est notre connaissance et notre compréhension primaire du monde, qui peut faire une expérience et éprouver une expérience, qui peut toucher et être touché. Nous pouvons expérimenter nos corps comme des objets (*extensa*) que nous pouvons observer, contrôler et viser à corriger. Mais il n'en reste pas moins que nous percevons et sentons, nous avons un éprouvé immédiat de comment nous sommes mus et de comment nous nous mouvons ; il s'agit de notre expérience subjective.

L'un des participants à la recherche a partagé un exemple qui illustre cette expérience. Sa cliente s'observait dans l'écran, se recoiffant sans cesse et se montrant obsédée par son look. Le thérapeute amena cela en avant plan, et ils explorèrent ce que cela faisait d'être *regardée*, ce que cela faisait de se *toucher* les cheveux. En faisant la navette entre ces différentes expériences, elles découvrirent comment leur sens d'être ensemble était impacté par ces différents « états ».

Quand les informations sensorielles ne sont pas disponibles de la manière qui nous est familière, il peut y avoir une tendance à se reposer sur les aspects de l'expérience qui sont davantage utilisés- le corps rationnel, cognitif et objectif. C'est peut être pour cette raison que nous nous sentons moins satisfaits de nos relations en ligne, nous sentons que quelque chose est manquant-et c'est effectivement le cas. Cependant, je me demande si cette absence qui est ressentie apportera l'attention voulue pour valoriser et se familiariser avec l'expérience de notre corps animé. Cela a semblé être le cas lors de nos petits groupes où nous nous sommes demandés : « Comment amener en avant plan ce sens de « Je-te-sens-me-sentir » via l'écran ? ».

Pendant l'une de mes propres séances, l'un de mes clients-un musicien- m'a dit qu'il se sentait déconnecté et vide. Toutes ses dates de concert avaient été annulées à cause de la

⁴

Covid et il disait que composer lui paraissait absurde. Comme j'investiguai sur sa sensation de vide, il plaça ses mains sur son sternum : « Je me sens dur à l'intérieur ». Ses doigts étaient légèrement enroulés, comme s'il s'agrippait à cette dureté. Tandis qu'il parlait, j'ai retenu ma respiration et une pression intense monta en moi. Nous sommes restés assis ainsi pendant un moment, respirant à peine. J'avais du mal à me sentir moi-même, et je ne savais pas comment procéder ensuite. « Ca ne sert à rien » dit-il, et il fit de petits mouvements avec ses doigts, comme s'il poussait quelque chose à l'extérieur vers moi. Je me suis senti comme percutée par quelque chose d'à la fois doux et aiguisé, et ma réponse a été une secousse subtile. Je lui ai demandé s'il sentait son mouvement, et mon intérêt l'a intrigué. Ses mouvements devinrent plus distincts, et je laissai alors ma réponse sous forme de secousse augmenter et devenir plus visible. Il s'en rendit compte et observa une pause de quelques secondes. Puis il reprit son mouvement en s'y impliquant davantage. Je laissai ses mouvements me remuer. Son excitation grandissait, tout comme la mienne. Après un moment, il s'arrêta et je suggérai que nous restions en contact avec les répercussions de cette rencontre. Alors il parla : « Même si j'ignore si un jour quiconque entendra à nouveau ma musique, peut être que je dois continuer à jouer. Il y a au moins la possibilité que cela arrive ».

Le client a été invité à sentir les caractéristiques de sa sensation de vide. Son vide était *quelque chose*. Se sentir lui-même et observer mon enthousiasme à « être avec » lui pose le fond pour une exploration de la dynamique relationnelle entre nous. Cela lui a donné un sens de son pouvoir : de ce qu'il peut faire avec moi, et qu'il peut avoir un impact sur l'autre. Je ne suis pas sûre que j'aurai travaillé différemment dans mon cabinet, mais la situation en ligne m'a éclairé sur le besoin immédiat d'insister sur cet éprouvé de relationalité.

Perdu- et retrouvé

Je dois confesser qu'à présent dans quasiment chaque séance de thérapie en ligne, j'expérimente un moment de deuil : un sentiment de perte, un manque d'être ensemble de la manière dont nous y étions habitués. Pour moi cela a été important d'admettre cela, d'admettre que le travail en ligne est différent de celui où on a la personne en face de soi dans la vie réelle. Cela semble évident, mais j'ai besoin de poser cela pour éviter de comparer la situation actuelle avec ce que je n'ai plus. Il m'est apparu que porter mon attention sur ce qui est manquant porte aussi le focus sur l'arrière-plan bourdonnant d'informations dans lequel nous baignons habituellement. Un jour, assise en face d'une cliente, j'ai éprouvé cette sensation de perte et je lui ai demandé ce qu'il en était pour elle. Elle me répondit : « Ta voix me manque, quand nous sommes dans la même pièce je peux sentir ta voix me toucher. Je n'avais pas réalisé auparavant à quel point c'était important pour moi. Comme quand vous sentez la musique en live vous traverser jusqu'au cœur de vous-même, et que cela est différent d'écouter de la musique en stéréo. C'est beaucoup plus plat. C'est si vide ici », dit-elle, en touchant l'air autour d'elle. « Et les début et les fins de séances sont si différents. D'habitude j'entre dans ton cabinet et c'est comme un grand courant d'air frais pour moi. Je fais le trajet jusqu'ici, et quand je m'en vais nous nous embrassons. Je chéris ces embrassades, et elles m'accompagnent durant toute la semaine ».

Partant de là, nous avons été présent à comment elle pouvait se sentir elle-même en présence des autres, et nous avons imaginé une expérimentation où nous nous sommes

passé une balle imaginaire entre nous. Nous nous sommes amusé à varier les manières de lancer et de recevoir la balle, et nous avons fait une pause pour nous laisser sentir comment nous étions ensemble. Pour la séance suivante, elle a choisi de s'asseoir dehors pour sentir la brise sur sa peau : « cela me fait me sentir davantage de moi-même ». La présence de ce qui était jusqu'alors absent l'a rendu sensible à ce qui était important pour elle, et à comment elle pouvait s'ajuster pour trouver davantage de soutien. A présent, avec cette cliente et avec d'autres, j'ai mis en place différentes manières plus graduelles de commencer et de terminer les séances.

Ceci étant dit, la distance induite par la thérapie en ligne peut aussi être un soutien à la fois pour les thérapeutes et les clients. Être dans leur propre environnement peut permettre aux personnes de partager de manière différente. L'espace thérapeutique n'est plus seulement « le mien ». Nous nous rencontrons tous les deux dans un espace partagé où le client est chez lui, et moi chez moi. Cela crée un nouveau niveau d'intimité, et la façon dont nous nous situons dans cette nouvelle expérience a un impact et produit des informations supplémentaires. « Je me sens plus audacieuse dans mes interventions », dit une thérapeute. La situation lui permet de se sentir plus créative, et moins hésitante pour proposer des expérimentations.

Certaines interventions sont également devenues possibles, comme par exemple ce client dépressif qui manque des séances. A présent nous pouvons le rencontrer là où il est, dans cet endroit dépressif. Une cliente anorexique n'avait pu réussir à se doucher et à changer de vêtements depuis plusieurs jours car elle ne pouvait pas supporter de sentir son corps. Durant notre séance nous avons été attentives à ses peurs, et lorsqu'elle s'est sentie prête à prendre un risque, je l'ai attendue. Elle est allée se doucher et se changer, puis elle est revenue. J'ai été à ce moment là source de soutien pour elle. Ces deux cas sont des exemples de comment le travail en ligne peut ouvrir à la possibilité de développer du support relationnel pour le client dans son environnement de tous les jours.

Pour certains praticiens et clients, le travail en ligne ouvre à des opportunités. Pour d'autres, ce n'est pas le cas. Nous avons toujours à évaluer attentivement comment graduer nos interventions. Ce n'est certes pas nouveau, mais maintenant c'est certainement différent. L'une des préoccupations majeures qui a émergé dans nos petits groupes était de comment nous pourrions suffisamment contenir nos clients au cours d'un travail en ligne. Parfois nous sentions que nous le pouvions, et parfois pas. Une cliente avait toujours une écharpe près d'elle. Dès qu'elle sentait le besoin de réconfort, elle s'en drapait en la tenant bien serrée. La pression ressentie lui donnait une sensation plus claire d'elle-même, et lui permettait de trouver du soutien dans son environnement, et avec moi. Dans l'entre-deux des séances, l'écharpe lui rappelait la qualité de ces moments partagés.

D'abord réticents à travailler en ligne, plusieurs des praticiens que j'ai évoqué en ont découvert les bénéfices, et sont maintenant hésitants à reprendre les séances en face à face. Paradoxalement certains thérapeutes se sentent plus libres de bouger derrière leur écran et pensent que pour le moment, se rencontrer en chair et en os apporte davantage d'obstacles- tels que les risques sanitaires, le port du masque, et l'impératif d'augmenter la distance physique. L'écran est devenue une frontière sécurisée.

Aujourd'hui, j'ignore quand je retournerai à mon cabinet. Quand ce sera le moment moi et mes clients devront naviguer et négocier comment faire cela ensemble, et ce sera un moment central du cheminement thérapeutique. Là où je vis il n'y a actuellement aucune restriction (il n'y en a jamais eu), mais je ne me sens pas prête à y retourner et je vais attendre de sentir que je le suis. En Suède nous n'avons jamais été confinés, chaque

individu était appelé à suivre les recommandations et cela a produit un certain nombre d'enjeux relationnels. J'ai expliqué à mes clients que travailler en ligne était pour moi un choix éthique. Bien qu'être aussi totalement transparente auprès d'eux à propos de mes valeurs soit nouveau pour moi, cela m'a semblé nécessaire⁵. Cette pandémie nous a révélé quelque chose qui a toujours été vrai, mais qui passe maintenant à l'avant plan : quand je te rencontre, je rencontre aussi les gens que tu as vu récemment, et je vais avoir un impact potentiel sur les personnes que tu verras après moi. Mon corps n'est pas seulement le mien. Ma santé est ta santé. Cela devient tellement clair à présent que nous sommes interconnectés et interdépendants, comme nous l'avons toujours été. Je suis persuadée que cette période impactera pour toujours ma pratique. Je suis réticente à dire que j'aime travailler en ligne car je préfère de loin les rencontres physiques. Quoi qu'il en soit, je me suis ajustée et je prends maintenant un réel plaisir à certaines séances. J'apprends de nouvelles compétences ; mes clients et moi explorons cette « nouveauté » ensemble et nous nous rejoignons de manière différente. Et c'est cela la croissance, n'est ce pas ? Quoi qu'il arrive, il me semble que le travail en ligne est parti pour durer.

Réflexions pour conclure

En étant attentifs aux détails et aux nuances de notre travail, en verbalisant *comment nous* avons récolté les informations de ces situations spécifiques, nous avons commencé, mes participants de recherche et moi, à créer un nouveau savoir ensemble. Le cœur de la Gestalt-thérapie a toujours été d'être attentif à comment nous nous ajustons créativement, de sentir notre relationalité. En ce moment, ceci est particulièrement porté à notre attention. Comme Bornemark (2018b) le dit :

Agir au regard de situations uniques inclut la capacité, non pas de se réduire soi-même ou les autres à des objets, mais à se relier à eux comme êtres vivants. (p444).

La phronesis et la résonance kinesthésique incluent la capacité à s'ajuster continuellement au flot de vie impermanent qui nous lie tous ensemble. Je veux proposer que ce sont les aspects d'un savoir qui ne peut être mesuré, mais qui peut être pratiqué, et qui peut se développer et se déployer quand il est exploré de manière interpersonnel.

Notes

1. J'ai cherché la source originale de cette célèbre citation d'Einstein mais je n'ai pas pu la trouver.
 2. Aristote a développé un modèle pluraliste de modes de connaissances et il a classé différents aspects de la connaissance comme soit théorique, soit pratique, soit productif.
 3. Pour approfondir l'expérience de la résonance kinesthésique et des réminiscences kinesthésiques, les étudiants DSP explorent le flot par lequel
-

s'écoule la résonnance. Frank (2001 ; Frank et LaBarre, 2010) le mentionne comme « les motifs de mouvements fondamentaux ».

4. « Nous croyons que le point de vue de la Gestalt est la manière originelle, non distordue, naturelle d'appréhender la vie : ce qui signifie pour l'homme : penser, agir et éprouver. L'individu lambda, élevé dans une atmosphère pleine de fissures, a perdu son entièreté, son intégrité. Pour se rassembler à nouveau il doit soigner le dualisme de sa personne, de sa pensée et de son langage. Il est accoutumé à penser en termes de contrastes : infantile et mature, corps et esprit, organisme et environnement, self et réalité, comme si ils étaient des entités opposées. Le point de vue unitaire qui peut dissoudre une telle approche duelle est enseveli mais n'est pas détruit, et notre intention est de montrer comment le regagner avec de sains avantages» (Perls, Hefferline et Goodman, 1951, p.viii).
5. Pour en savoir davantage sur la présence éthique, voir Chidiac et Denham-Vaughan (2020).

Bibliographie

- Bornemark, J. (2018a). *De omätbaras renässans: En uppgörelse med pedanternas världsherravälde*. Stockholm: Volante.
- Bornemark, J. (2018b). Phenomenology of Secular Society and its Scientism. *Journal for Cultural and Religious Theory*, 17(2), pp. 432–445.
- Bornemark, J. (2018c). The Limits of Ratio: An Analysis of NPM in Sweden Using Nicholas of Cusa's Understanding of Reason. In B. Ajana (ed.), *Metric Culture: Ontologies of Self-Tracking Practices*. Bingley, West Yorkshire: Emerald Publishing Limited.
- Brown, D. (2006). *Descartes and the Passionate Mind*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Chidiac, M-A. and Denham-Vaughan, S. (2020). Gestalt, the Good and the concept of Ethical Presence. *British Gestalt Journal*, 29(1), pp. 21–29.
- Ettinger, B. (2006). *The Matrixial Borderspace*. Minneapolis: The University of Minnesota Press.
- Frank, R. (2001). *Body of Awareness: A Somatic and Developmental Approach to Psychotherapy*. Cambridge, MA: GestaltPress.
- Frank, R. and LaBarre, F. (2010). *The First Year and the Rest of Your Life: Movement, Development and Psychotherapeutic Change*. New York: Routledge.
- Frank, R. (2016). Self in Motion. In J-M. Robine (ed.), *Self. A Polyphony of Contemporary Gestalt Therapists*. Bordeaux, France: l'Exprimerie.
- Kearney, R. (2015). The Wager of Carnal Hermeneutics. In R. Kearney and B. Treanor (eds.), *Carnal Hermeneutics*. New York: Fordham University Press.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phenomenology of Perception*. London: Routledge.
- Nilsson, C. (2009). *Psykoterapeutens och psykoanalytikerns praktiska kunskap*. Huddinge: Södertörns Högskola.
- Olsson, G. (2009). Psykoterapi och Forskning: två praxisformer I ett spänningsfält. In C. Nilsson (ed.), *Psykoterapeutens och psykoanalytikerns praktiska kunskap*. Huddinge: Södertörns Högskola.

- Perls, F.S., Hefferline, R. and Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: Julian Press.
- Perls, L. (1992). *Living at the Boundary*. Gouldsboro, ME: The Gestalt Journal Press.
- Polyani, M. (1966). *The Tacit Dimension*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Rosa, H. (2010). *Alienation and Acceleration: Towards a Critical Theory of Late-Modern Temporality*. Århus: Århus University Press.
- Rosa, H. (2019). *Resonance: A Sociology of our Relationship to the World*. Medford, MA: Polity Press.
- Sheets-Johnstone, M. (2016). *Insides and Outsides. Interdisciplinary Perspectives on Animate Nature*. Exeter: Imprint Academic.
- Weber, M. (1946). Science as Vocation. In H.H. Gerth and C. Wright Mills (eds. and trans.), *From Max Weber: Essays in Sociology*. New York: Oxford University Press.

Helena Kallner, MA, MSc, enregistrée comme Psychothérapeute auprès de UKCP, pratique la Gestalt-thérapie à Stockholm. Helena est une enseignante confirmée et Superviseure de la Psychothérapie Développementale Somatique. Elle propose des ateliers et des formations à l'international. Elle est actuellement étudiante doctorale à l'institut Metanoia/ Université du Middlesex, explorant l'usage du mouvement et de la résonance kinesthésique chez les psychothérapeutes. Helena est membre de « Relational Change's leadership » et elle collabore de près avec la Fondation Ekskåret (Suède).

Adresse de correspondance : helena.kallner@gmail.com