

## Qu'est-ce que la Gestalt ?

La G est une méthode d'application d'une psychologie, c'est une psychothérapie qui s'adresse à des gens qui sont en souffrance, une demande due à leur mal être .En Gestalt la psychologie est définie comme l'étude des rapports entre l'organisme et l'environnement dans lequel il s'insère. Quand je suis inséré dans un environnement mon organisme et cet environnement forment un champ .J'ai des besoins à satisfaire, J'ai des ressources j'ai des valeurs et ces besoins je dois aller les satisfaire en me nourrissant, en allant les chercher ds l'univers. Il y a un point de contact avec cet univers. Je ne suis pas autosuffisant, si je ne vais pas chercher, dans tous les domaines, la satisfaction de mes besoins à l'extérieur de moi pour que mon organisme puisse survivre.

Ma rencontre avec cet extérieur, ma rencontre de l'intérieur avec cet extérieur c'est ma frontière. C'est la peau, les organes de proprioception, c'est la rencontre avec l'autre dans ses relations interpersonnelles. La psychologie s'occupe de ce qui se passe à cette frontière entre l'organisme et l'environnement. L'environnement qui peut être l'autre, qui peut être son environnement interne ou encore celui dans lequel il est inscrit. La psychologie étudie l'opération de cette frontière contact où se fait la relation entre la personne l'individu et le monde externe. Ça c'est une définition qui est valable pour l'ensemble de la psychologie. Elle étudie l'opération de ce contact entre l'individu et l'environnement. Le 2<sup>e</sup> axiome c'est que tout contact nécessite un ajustement créateur entre l'organisme et l'environnement. La psychologie est donc l'étude des ajustements créateurs qui se produisent à cette frontière entre l'organisme et l'Environnement. La pathologie c'est tout ce qui va interrompre, tout ce qui va venir inhiber, tout ce qui va venir perturber la fonction d'ajustement créateur à la frontière contact.

La pathologie c'est l'étude des interruptions dans cet ajustement créateur à la frontière contact .Et la G est une thérapie des frontières, on regarde ce qui se passe là. Je vais approfondir un petit peu cette notion.

### **Caractéristiques fondamentales de la G :**

Je vais d'abord vous donner un certain nombre de caractéristiques de la G, de la façon dont elle conçoit cet ajustement créateur qui est fondé sur certaines caractéristiques de base, sur certaines notions qui sont acceptées et qui doivent être reconnues pour être appliquées.

- D'abord la G est un humanisme, c'est-à-dire qu'elle fait sienne une certaine conception de la liberté individuelle .Elle reconnaît une marge de choix dans la conduite de son existence et une marge de responsabilité vu qu'on a le choix. Dans cette conception de l'humanisme, les choix ne sont pas entièrement imposés. On verra qu'il y a là de grandes limites évidemment. Il en résulte cependant que le but de la thérapie, puisque nous ne sommes pas des êtres entièrement conditionnés, puisque nous avons une marge de liberté, ne sera pas

nécessairement un ajustement ou une adaptation à une autorité extérieure effectivement établie. On reconnaît avoir prise sur l'environnement aussi. Le référent pour cette prise en charge sera son propre référent interne. Notre but en tant qu'humanistes, ne sera pas de mouler le patient selon un modèle établi de la réalité externe, mais l'objectif de la thérapie sera ce qu'on peut appeler la restitution, on va rendre la personne à elle-même, pas à quelqu'un ou à quelque chose d'autre. Nous sommes là pour créer les conditions pour que l'autonomie puisse prendre le pas sur la passivité, la soumission, la dépendance et contribuer à la restauration du processus naturel de croissance.

- Autre caractéristique la G est phénoménologique : ça c'est absolument essentiel ça signifie respecter la validité du vécu de la personne. Il n'y a que son monde subjectif. C'est le déni de la science dans son aspect objectiviste. On reconnaît entièrement la validité du vécu interne comme étant la seule réalité, et la réalité parfaitement observable. Si quelqu'un vient me dire « j'entends des voix » je ne lui dirai pas « non ce n'est pas vrai » Son vécu c'est qu'elle entend des voix et moi je dois faire avec ça. Cette personne est en souffrance son vécu c'est ça. Il n'y a pas de conditionnement à ce point de vue-là.

- La 3<sup>e</sup> caractéristique serait que le G a une conception unitaire de l'homme. On réconcilie le corps avec la matière grise, on considère l'organisme humain comme étant un organisme unitaire, indissociable dans lequel tout est dans tout. Le lien peut et doit se faire. Nous percevons la personne humaine dans son intégrité corporelle, physique, voire spirituelle. L'aspect spirituel est totalement indispensable et indissociable de l'aspect humain. Dans cette perspective là on va lire la personne globale. Son corps a des choses à dire.

- Ensuite la G a une perspective dynamique processuelle du fonctionnement de l'organisme. La relation de l'O à l'E se fait selon un certain processus, un certain cycle. Notre ajustement créateur est un processus dynamique de relation en passant par différentes phases. Si tout se passe bien, si ce processus dynamique se déroule naturellement, si je vais au restaurant je prends le menu, je sais lire la carte, je sais ce que j'aime ce que je n'aime pas. Je vais passer par les différentes phases de ma relation par un processus simple, relation à l'E pour répondre à mes besoins organismiques qui dans ce cas-là sont biologiques. Si tout se passe bien, je mange, je digère, je passe à autre chose. Si tout se passe mal, ça va me rester sur l'estomac. Il peut y avoir des tas de trucs en cours de route qui font que les choses vont mal se passer. Le but de la thérapie sera certainement de repérer où ça se passe mal, où ça bloque, où ça s'arrête. On ne va rien changer à la personne, simplement on va essayer de débloquer le processus, c'est-à-dire de restituer la personne à elle-même. On essaie de lui retirer les éléments qui l'empêchent d'être elle-même. On intervient le moins possible, on met un peu d'huile dans les rouages pour que ça fonctionne.

- La G a une perspective constructive du symptôme et de la résistance. La perturbation de ce système l'arrêt peut prendre la forme d'un symptôme. Car la G n'a rien inventé c'est bien connu : Si je fais un ulcère à l'estomac ou une crise cardiaque, c'est la manifestation visible de la perturbation de l'homéostasie, de l'équilibre dans le déroulement de ce flot

énergétique dans le cycle. Cependant nous ne sommes pas une thérapie du symptôme. Si quelqu'un vient en disant « je suis angoissé, je ne dors pas » je ne m'occupe pas des insomnies je m'occupe de la personne...parce que le symptôme est le symptôme de quelque chose, il a un sens et une signification. On ne va pas traiter le symptôme sinon on élimine son seul critère d'évaluation, son seul signe d'évaluation de ce qui est en train de se passer. Le symptôme est un ajustement créateur. A un moment donné, la personne a trouvé ce moyen là pour s'ajuster à l'environnement. Il est un élément d'équilibre dans le système. De même nous respectons les résistances, elles sont là et vont intervenir à différents points ds le cycle, elles vont venir bloquer le processus, on les respecte. Par exemple si quelqu'un me dit « je suis malheureux parce que je suis solitaire, je n'arrive pas à me trouver une âme sœur. Je me dis « comment se fait-il ? pourquoi cette frontière contact se gère mal dans l'Environnement ? ». Si la personne me dit « toutes les femmes vont me jeter parce que je suis moche » je peux dire « belle anticipation !attends on va attaquer le symptôme : non non tu n'es pas moche je vais faire un recensement demander à tout le monde s'ils le trouvent moche non tu vois bien !! » On ne croit pas à ça, on examine plutôt ce que c'est, d'où ça sort qu'il se trouve moche, quel est le sens de ça, qu'est-ce que ça veut dire ? C'est à cela qu'on va s'attaquer. Quelle est l'utilité de cette résistance, contre quoi se protège-t-il ? A quoi lui sert ou lui a servi son absence de contact ? Quand on aura établi son sens on dira qu'il y a peut-être d'autres façons de fonctionner on va faire de l'expérimentation, la G est expérientielle. On se range à une théorie de l'apprentissage qui passe par le vécu. Notre hypothèse est que pour apprendre à nager à un enfant c'est mieux de l'amener à la piscine dans petit bassin que de lui montrer une planche d'anatomie et lui expliquer le théorème d'Archimède. La façon d'intégrer la connaissance est valorisée du point de vue expérientiel. La prise de connaissance cognitive ne sert pas à grand-chose si elle ne passe pas aussi par le vécu, l'expérience affective.

- Dernière caractéristique c'est celle du type de relation qui s'établit en GT : nous reproduisons dans le lieu thérapeutique la situation de la frontière contact et de l'ajustement créateur. C'est-à-dire que pour ça il faut qu'il y ait une personne en face du patient, qu'il ait un interlocuteur, qu'il y ait une relation qui se passe. La relation que nous privilégions est une relation dialogale. C'est une relation qui est un échange, un échange des univers, un respect des univers. Un échange avec l'extérieur est un échange des vécus. On ne peut pas dire qu'elle soit égalitaire mais c'est une relation dialogique. Ce n'est pas une relation de maître à élève. On reste soi dans la relation thérapeutique. Le thérapeute reste lui-même en s'incluant activement dans le champ et ds le dialogue.

### **La G comme processus :**

Revenons sur l'une des caractéristiques, celle de la conception de la relation processuelle de la relation de l'homme au monde en G. Je vous ai dit que cette relation se passe, qu'elle s'actualise à la frontière contact entre l'Organisme et l'Environnement. Si on parle de frontière c'est qu'il y a un territoire avant et un territoire après. Une fois que l'on est arrivé à

la frontière, il faut entrer dans l'autre territoire ou rebrousser chemin. En d'autres termes le déroulement de la pleine expérience de contact, de l'expérience de relation, se fait selon un certain déploiement temporel, un déroulement selon un certain mode, une utilisation de l'énergie quel que soit le nom que vous lui donniez. Il y a un déploiement qui va du point mort jusqu'au contact, pour revenir à un autre point mort antérieurement à une nouvelle situation. Ce déploiement constitue le cycle de l'expérience ou cycle du contact ou cycle de la G. Un exemple : « tiens j'ai soif » qu'est ce qui se passe ? on part d'un point zéro où tout peut se passer dans l'expérience. Puis subitement quelque chose émerge. Mon corps me dit que qq chose émerge, ce qq chose c'est ma langue un peu sèche j'ai du mal à parler et il y a une phase d'émergence qui arrive à la reconnaissance d'un désir, d'un besoin. Bon là ce n'est pas encore très aigu je peux encore tenir le coup. Je peux couper l'émergence, me dire « non Marilyn tu n'as pas soif » il y a des tas de gens qui coupent leurs besoins avant même qu'ils émergent « je n'ai pas le droit d'avoir soif » ça c'est un 1<sup>er</sup> point d'interruption éventuel ds le cycle du contact.

Bon là j'arrive à identifier si l'on veut le fait qu'il y a un désir qui a émergé. Ce désir peut aussi être un besoin une préférence ou qq chose de fondamental. Si on inhibe ce besoin qui devient de plus en plus fort, à un moment il va réapparaître. Voilà la phase d'émergence.

Ce désir peut être positif ou négatif. Mais il y a qq chose qui vient me stimuler et ça commence à se manifester de façon plus forte par l'énergétisation de l'excitation qu'il contient. Et l'on en arrive à l'émotion qui est la prise de conscience intégratrice « c'est bien vrai j'ai soif ». L'émotion c'est le mouvement vers l'extérieur. Je réalise que ces choses internes que j'ai trouvées ont un référent extérieur à moi. Emotion a pour racine ex movere mouvement vers l'extérieur. C'est une prise de conscience cognitive proprioceptive perceptuelle et affective. C'est désagréable d'avoir soif. Voilà l'émotion.

J'ai reconnu quel était ce désir, c'est la prise de conscience (le fameux awareness en anglais). Subitement ça s'intègre ici « mais c'est bien vrai j'ai soif ». Avant d'en arriver là je peux m'interrompre n'importe où, je peux empêcher mon désir d'être excité, me coupant de mes sensations intérieures, je peux empêcher la prise de conscience par un certain nombre de processus qui vont m'empêcher d'arriver à la réalisation de quel est le véritable désir en me disant « non ce n'est pas ça, ce n'est pas vrai » Le nombre de dénis que l'on peut faire sur les choses qui se passent est considérable... bref s'il n'y a pas empêchement entre l'émotion et l'action je vais m'orienter en me posant la question « que puis-je faire contre la soif ici ? »

Je peux m'orienter me renseigner je peux voir s'il y a des carafes d'eau bref je passe à l'action. Entre l'émotion et l'action c'est la phase où je peux m'orienter pr passer à l'action, me dire « quels sont les choix ? » je peux interrompre ici en me disant « ben oui je peux aller boire, ms il faut que j'aille au bar en bas de la rue... » je pourrai faire ça ce serait un choix. Quelles sont mes valeurs ? elles sont que je suis ici pour qq chose et que je ne peux pas vous laisser là pdt que je vais boire un coup. Je coupe l'action tant pis. Je vais m'orienter qd même je vais voir quels sont les autres choix et quelles sont les conséquences de ces choix.

Je peux continuer à m'orienter et puis me rappeler que j'ai une bouteille d'eau ds mon sac. Je prends une décision et j'agis et glou glou glou je bois ça c'est l'interaction avec l'E. C'est-à-dire la figure que j'ai créé moi dans l'E. J'ai créé cet élément figuratif la soif et la bouteille d'eau. En G c'est ça qui a émergé subitement .C'est la bouteille d'eau qui a émergé là et qui va mobiliser mon action, mon énergie, mon émotion...Et je créé cette figure ds l'E je créé cette figure ds le champ et à ce moment-là j'interagis avec cette figure. Mon interaction est essentiellement focalisée sur cet élément figuratif s'il est suffisamment énergétisé. S'il ne l'est pas vous pouvez être distrait par des tas d'autres choses. L'interaction c'est ça c'est la frontière contact et c'est là que ça se passe. Et c'est là que je dois faire l'ajustement créateur entre l'action et l'interaction. Je dois trouver et créer le nouveau ds l'environnement qui va être de nature à satisfaire mon désir et mon besoin.

Après l'interaction j'imagine que je n'ai plus soif vient la satisfaction. L'homéostasie se rétablit d'elle-même, et normalement la satisfaction est suivie de l'assimilation. Il y a cependant des gens qui n'assimilent rien. « j'en veux tjrs plus » ou il va y avoir une invalidation « ce n'est pas vraiment soif que j'avais c'était faim » ou bien « c'est dommage on m'a donné un verre d'eau c'est une bière que je voulais. » La satisfaction va se trouver invalidée il n'y aura pas d'assimilation convenable .Mais si l'assimilation se fait, l'assimilation est une phase où le moi est relativement peu actif, c'est la période de retrait. Je me retrouve alors dans mon indifférenciation créatrice. Tout peut à nouveau émerger. Voilà le cycle émergence contact retrait. Découper ce cycle me permet de comprendre un ensemble en le découpant ds des modes qui me sont plus assimilables. A quel moment on coupe, à quel niveau, où est ce que l'on coupe, où est ce que cela coince et comment cela coince ? Que se passe t-il là ? qui bloque ? La 1ere chose que nous disons à la personne c'est : « est ce que tu te rends compte de ce que tu es en train de faire ? » Il y a prise de conscience de comment elle est en train de s'interrompre, comment elle est en train de se coincer de bloquer son cycle. Par la suite on explorera le sens de ce blocage , ce que cela représente comme blocage.

Voilà le cycle de contact- retrait, voilà la frontière contact (entre l'action et l'interaction), voilà l'ensemble du champ la personne et l'environnement. Voilà ce qui se passe avant, ce qui se passe après cette frontière contact.

### **Les facteurs limitatifs, les contraintes existentielles.**

Ça c'est en supposant que tout se passe bien et que nous soyons maitres du monde, que je sois totalement libres de satisfaire tous mes besoins, mes désirs comme je l'entends. Il peut y avoir des tas de raisons pour lesquelles ça ne marche pas : si je cherche mon verre d'eau ds le désert, je suis dans un environnement qui n'est pas très favorable à ça. Ça ne sert à rien que j'aïlle en thérapie, mon thérapeute ne pourra rien pour moi sauf me dire : « change d'environnement ». Il y a là une contrainte fondamentale, qq chose qui n'a rien à voir avec la psychologie, c'est qq chose qui est du domaine de la réalité, qui est incontournable.

On n'a pas une plaine liberté. Il y a le poids des conditionnements héréditaires, génétiques, éducatifs, les éléments sociaux, culturels, toutes choses qui sont restrictives de notre liberté, de notre choix. De plus, il y a un certain nombre de contraintes existentielles qui sont absolument incontournables, mais que nous essayons systématiquement de contourner.

- La 1<sup>ère</sup> étant la finitude, la mort, la mort de toute chose, la fin le deuil de toute chose. C'est un facteur qui est incontournable. Je ne sais pas quand je ne serai plus là mais il est clair que ma liberté et mes choix sont limités par cette temporalité des choses. J'essaie de contourner cette temporalité, il y a des tas de façons par lesquelles je vais essayer de nier ou de contourner cette réalité essentielle de la mort physique ici, je ne vais pas vouloir la voir. Mais c'est une contrainte existentielle qui me rattrapera au tournant à un moment ou à un autre. Ce n'est pas seulement la mort c'est la mort d'une relation, d'une relation affective, d'un travail professionnel, ce sont toutes les morts avec lesquelles nous sommes confrontés.

- La 2<sup>e</sup> contrainte existentielle fondamentale qui nous confronte régulièrement et qui vient limiter l'exercice de notre liberté, c'est notre responsabilité. Puisque nous avons une marge de liberté, nous sommes responsables des choix que nous faisons, dans le cadre de cette marge de liberté. Le fait qu'il est toujours possible de faire autre chose est la preuve de cette marge de liberté, il y a toujours au moins un autre choix. J'ai une marge de liberté par rapport à ma soif, j'ai au moins le choix d'aller la satisfaire ou de ne pas la satisfaire, mais j'en prends la responsabilité. Si je reste ici, je me dis « ok Marilyn, prends la responsabilité de ça et ne râle pas sous prétexte qu'il n'y a pas de carafe ici ». On essaie beaucoup d'échapper à notre responsabilité

Parce qu'elle nous met les choses sur le dos. On est responsables et on va devoir assumer les conséquences de nos actes sans pouvoir effectivement se plaindre. Alors on essaie d'échapper à cette responsabilité en disant « c'est pas moi c'est l'autre. » On intègre des groupes en disant dites-moi ce qu'il faut faire. On voit ça continuellement comme thérapeute, des gens qui veulent échapper à leur responsabilité en disant docteur, professeur dites-moi comment il faut que je fasse ds ma vie...il y a un déni total de la responsabilité, de la responsabilité individuelle. C'est une contrainte à laquelle il va falloir faire face.

- Une autre contrainte qui nous confronte et qui limite notre marge de liberté c'est la notion de l'absurde. Nous sommes dans le monde comme le disait Camus, Sartre et les autres existentialistes, dans un monde totalement absurde qui n'a pas de sens : les enfants qui crèvent au Sahel, ça n'a pas de sens, le trisomique qui naît demain ça n'a pas de sens, c'est totalement absurde. Pourquoi l'injustice ? c'est absurde. Face à cela, nous sommes, nous, en tant qu'êtres humains, continuellement confrontés (et c'est ça notre condition humaine) à l'inexorable poussée d'essayer de trouver un sens à ce qui n'a pas de sens. On n'y échappe pas. Qu'est-ce que je fais ici ? pourquoi comment ? on ne peut pas accepter l'idée que ce que je fais ici n'est rien. Alors on est continuellement confronté à essayer de contourner cette notion de l'absurdité. On essaie alors de donner un sens à notre expérience, parce que

sans ça c'est le désespoir. Combien de gens en thérapie sont angoissés et viennent nous voir en disant je ne comprends pas. La quête de sens est une contrainte continue de l'homme. Nous, en thérapie, on travaille au ras des pâquerettes, on n'a pas de réponse à l'absurdité de LA vie. On essaie de trouver un sens à SA vie, qu'est-ce que tu vas faire avec la tienne, toi ?

- La prochaine contrainte existentielle c'est celle qu'on appelle l'imperfection : nous avons des limites, on a du mal à les reconnaître, à les accepter ; on devrait être beaucoup mieux que ce que l'on est. Nous avons des limites que l'on refuse de reconnaître jusqu'à ce que l'on se casse la figure. Le monde aussi a des limites, ds un monde qui est totalement imparfait.

Nous ne sommes jamais à la hauteur de nos propres attentes, jamais à la hauteur des attentes de notre propre milieu et vice versa.

- la dernière contrainte qui est fondamentale : c'est la contrainte de solitude, celle de notre isolement existentiel. En dernière analyse nous sommes seuls ds la vie. Toutes ces questions, c'est nous-mêmes qui nous les posons et nous-mêmes qui avons à trouver les réponses, personne ne le fera pour nous. On naît seul et on meurt seul. Personne ne peut mourir pour nous. Entre les 2 on passe son temps à meubler cette solitude affreuse pour ne pas se retrouver en face à face avec soi-même, pour ne pas se retrouver face à face avec le néant. Pourtant c'est une contrainte qui nous confronte constamment. Voilà donc les paramètres existentiels, les limites, le temps, la responsabilité, l'absurdité du monde, son imperfection, la nôtre, notre solitude. Ils viennent entraver notre marge de liberté, mais nous l'avons qd même cette marge de liberté.

Il faut savoir que c'est à ces choses-là que l'on va s'attaquer fondamentalement en thérapie gestaltiste. Parce que c'est là qu'est l'angoisse. L'angoisse de mort, de solitude, du deuil, de la perte, c'est l'angoisse de pourquoi je ne réussis pas comme je devrais réussir.

Toutes ces restrictions étant faites, il demeure que nous avons l'actualisation quotidienne et constante de notre rapport à l'environnement. Alors comment cela se fait-il ?

Cela se fait par l'accès à notre désir, l'accès à nos ressources (face à ce désir quelles sont mes ressources, ressources internes et externes), l'accès à mes valeurs ; (est-ce un choix qui m'est permis ou n'est pas permis ?) Sur la base de mes désirs de mes ressources identifiées et de celles perçues dans l'environnement, de mes valeurs identifiées, je vais faire mes choix dont j'assume l'entière responsabilité. Ce sont là les 2 piliers de la Gestalt : la prise de conscience de désir et des ressources (awareness) et la responsabilité des choix qui sont faits et des valeurs qui les fondent.

Ce que j'aimerais vous dire en conclusion et très brièvement, c'est la manière dont nous considérons le mal être en gestalt.

Nous considérons le mal être comme un mauvais ajustement à la frontière contact. Un ajustement qui ne se fait pas. Un ajustement créateur à cette frontière qui n'est pas

effectué. Pourquoi ? En raison de blocage par différents mécanismes. Par exemple, il ne faut pas que je me montre méchant. J'ai introjecté qu'il fallait être tout bon, tout gentil, tout beau ; je vais retenir mon agressivité quitte à me donner des crampes d'estomac. La névrose en G c'est la répétition automatique et inconsciente de ces mécanismes dans des situations où ils ne sont plus nécessairement adaptés.

On a adopté ces comportements, cette conduite, cette façon de réagir face à cette rencontre avec l'environnement et on la répète mécaniquement. C'est une série de réponses obsolètes. A un moment ça a marché et maintenant ça ne marche plus et pourtant, je perpétue ce système et comme cela ne marche plus, je suis dans la douleur parce que l'angoisse va remonter. Mon système de défenses n'est plus efficace pour arriver à évacuer l'angoisse de la rencontre avec la contrainte existentielle.

Notre conception de la névrose est tout simplement l'édification et la rigidité d'un ou plusieurs systèmes de transaction avec l'univers, de perturbations du contact à la frontière contact. Notre conception de la névrose est cette répétition non consciente de mécanismes avec lesquels on n'est plus en contact. Il y a escamotage de l'orientation, du choix, de l'action, de l'interaction répétitive et stéréotypée. Alors il faudra identifier les mécanismes qui sont en cause où ça bloque t faire prendre conscience à son client de ce qu'il est en train de faire et lui dire est ce que tu veux essayer autre chose ?. et sur la base de cet autre chose , il pourra décider pour lui-même si ça va mieux, ou moins bien. A nouveau nous respectons les résistances et nous responsabilisons.

Quelqu'un peut estimer qu'il aime mieux ne pas s'affronter à aller chercher une partenaire dans le monde externe plutôt que de prendre le risque d'un éventuel rejet. Si on sait ce que l'on est en train de faire , si l'on sait que le rejet est totalement intolérable et que l'expérimentation par petits bouts de situations de rejet fait monter une angoisse telle quelle devient intolérable, on dira : » très bien au moins tu sais ce que tu es en train de faire et ça marche bien pour toi ». Évidemment il faudra s'arranger avec la solitude, car avec ce système là on se limite. C'est une restriction de l'univers et de son interaction, mais c'est peut-être ce qui convient à la personne. C'est peut être le meilleur ajustement qu'elle a pu trouver. Ça rejoint un symptôme qui a son utilité dans l'homéostasie de la personne.

Pour finir si j'essaie de résumer en une phrase tout ce que je viens de vous exposer je dirai : la G est une forme de psychothérapie existentielle à postulat humaniste, sa méthode est phénoménologique, sa stratégie fondamentale s'articule en 2 étapes, la 1ère consiste à faire prendre à la personne, par l'examen de son éprouvé et de son comportement immédiat, pleine connaissance et responsabilité de ses processus psychiques actuels, notamment des mécanismes par lesquels elle évite d'entrer en contact avec certains aspects de sa personnalité, portant de ce fait atteinte à son unité profonde, à son intégrité. Dans un 2<sup>e</sup> temps, la personne est invitée à explorer et expérimenter des attitudes et comportements différents pour être à même, sur la base d'une comparaison vécue, de faire des choix de vie ultérieurs conscients.

