

# Développer la conscience corporelle : L'Awareness dans l'intervention sociale

par Chantal Furrer Rey

## Les Concepts de Gestalt qui amènent à l'Awareness

« Champ »	« Figure/Fond »	« Ici et Maintenant »
-----------	-----------------	-----------------------

En Gestalt, l'individu n'est pas premier. Ce qui existe d'abord, c'est la **relation**. L'individu est toujours pris dans un environnement. On s'intéresse à ce qui se passe à la « Frontière-Contact » entre l'organisme et l'environnement. C'est un choix...

Le « **champ** » est l'ensemble formé par l'individu et l'environnement, à un moment donné dans un lieu donné. La **posture gestaltiste** consiste à être présent, ici et maintenant, en attention à ce qui se passe dans le champ.

Une « **Gestalt** » (« forme » en allemand) est ce qui fait « **figure** » (ou prend forme) à un instant donné sur un « fonds » indéterminé. Par exemple, juste là, dans cette pièce, nous parlons et il se passe toute une série de choses... un grand silence soudain remplit la salle, et c'est cela qui fait figure pour moi. Et pour quelqu'un d'autre, ce qui fait figure soudain, c'est la couleur du tapis. Pour quelqu'un d'autre, c'est la faim qu'il ressent et le désir intense d'une pause pour manger.

Dans ma relation aux client.e.s / participant.e.s, comme intervenante sociale, je cherche moins à comprendre ce qui s'est passé il y a 3 jours ou un mois ou répétitivement pour la personne, la famille, le groupe, qu'à comprendre comment les éléments du vécu de chacun.e sont soulevés aujourd'hui, comment ils font figure **ici et maintenant**. C'est une option... elle se justifie dans la mesure où nous avons pris ensemble sur ce qui se passe là dans le contexte actuel de l'intervention, et que le champ de la situation peut du coup devenir un lieu de changement, d'expérimentations, d'« ajustements créateurs ».

Si le passé détermine le présent, la marge de manœuvre est moindre (déterminisme, loyautés, réparations, répétitions...). En Gestalt, on observe la forme que prend le contact ici et maintenant, assumant que c'est plutôt **le présent qui explique le passé**.

Un exemple : l'intervenant social reçoit une maman et son fils adolescent sur plusieurs séances d'appui à la parentalité. Il travaillera alors sur 4 « champs » possibles, qui peuvent apparaître à l'intérieur d'une séance de ce type :

<p><b>Champ 1 : Ici et Maintenant</b> (le champ sur lequel nous avons tous prisé)</p>	<p><b>Champ 3 : Ailleurs et Maintenant</b> (Ce qui se passe maintenant pour des personnes extérieures à la séance.)</p>
<p><b>Champ 2 : Ici et à un autre moment</b> (lorsque nous faisons référence à ce que nous sommes dit lors d'une autre séance, ou aux règles que nous souhaitons appliquer dans le futur pour nos rencontres)</p>	<p><b>Champ 4 : Ailleurs et à un autre moment</b> (par exemple les éléments que racontent la maman et son fils, leurs récits. Ou encore ce qu'ils anticipent de ce qui pourrait se passer de retour chez eux)</p>

Dans une telle séance, l'intervenant médiateur tentera de **ramener autant que possible les deux parties au Champ 1**, pour leur permettre de prendre conscience de ce qui se passe pour eux, et d'expérimenter de la nouveauté dans leur contact. Le corps est un bon vecteur, car il est entièrement dans le champ 1, en situation, et affiner la conscience corporelle de ce qui se passe dans la relation entre la mère et son fils permet un ancrage et des modifications plus durables que de rester accrochés aux récits, reproches du passé, projections sur le futur.

*« Jean est resté accroché au tableau derrière moi pendant que vous parliez... Madame M, est-ce que vous pourriez redire cela à votre fils en vous tournant d'abord bien vers lui, en lui montrant que vous lui adressez cette demande à lui ? Jean, tu serais d'accord de trouver une position confortable pour toi ? Tiens, moi aussi je vais me déplacer, là je me sens un peu loin de vous deux. »*

Dans cette courte intervention, peu importe le contenu de la demande de la maman : chacun.e prend conscience de la nécessité de s'ajuster corporellement, pour mieux écouter ou pour mieux être écouté.e dans la relation. Il est probable que la maman dise alors : « c'est vrai, je n'arrive pas à capter son attention »; ou son fils : « Maman parle souvent comme ça dans le vide ». Et comme l'intervenant a également suivi son propre mouvement corporel de s'ajuster en se rapprochant, il peut s'inclure dans la nouvelle construction : « oui, j'ai senti cela aussi, et j'ai eu besoin de me rapprocher de vous deux. De capter ton regard, Jean. » L'intervenant peut alors proposer d'expérimenter dans la séance même d'autres manières de communiquer.

### **Equilibre entre Awareness et Consciousness**

L'**Awareness** est une forme **d'attention flottante**, une disponibilité particulière à tout ce qui se passe dans le champ 1 (ici et maintenant), à l'intérieur de soi, autour de soi, entre les personnes présentes. Il n'y a ni objectif, ni volonté particulière. Cette attention flotte jusqu'à ce qu'une phrase, un geste, un élément de décor, une sensation... attire plus particulièrement mon attention et fasse figure, sous forme de perception ou proprioception.

Je vais alors pouvoir questionner ce que cela vient faire dans la situation. Lorsque je me focalise sur un élément du champ, sur cette figure, mon attention prend la forme de **Consciousness**. Je sélectionne un élément et m'y intéresse, j'ouvre le dialogue sur cet élément.

Dans la relation éducative et la relation d'aide, nous sommes forcément plus longuement dans une attention focalisée qu'en Awareness. Cependant, il vaut la peine de s'entraîner à garder une part de notre attention à ce qui se passe autour de nous et en nous, au moins par moments, car ce type de conscience nous amène des éléments précieux qui enrichissent notre créativité dans l'intervention. Cette part de nous non focalisée est une sorte d'état de veille, qui nous permet d'intégrer la complexité dans notre intervention.

### **Une compétence à développer en tant qu'intervenant.e social.e...**

#### **1. Développer la conscience corporelle de soi**

Comment est ma respiration ? Si je suis en apnée, pourquoi ? est-ce que quelque chose me tend (stress, peur de faire faux...), ou est-ce que c'est parce que la personne que j'accompagne ne respire plus et que je me suis mise à faire comme elle ?

Je ressens un malaise, comme si j'ai l'impression d'avoir oublié quelque chose. Qu'est-ce qui me rassurerait alors et me permettrait d'être à nouveau bien concentré ? Quel mouvement j'aurais envie de faire à l'instant ?

Ces éléments sont utiles à l'intervenant.e social.e comme repères, et ils ne sont en général pas exprimés aux usagers. Mais il arrive que l'intervenant social, pour débloquer une situation, trouve utile d'« **entrer dans le champ** », en faisant part d'un de ses ressentis, une image qui lui est venue, un mouvement corporel. Au pire cela peut tomber à plat, au mieux cela amène de la nouveauté. ...

« Les enfants, je vous entends parler de plus en plus fort, et j'ai comme l'impression que ce que vous vous dites tourne en rond, comme si vous étiez dans un labyrinthe... ça me donne une envie d'ouvrir la fenêtre, de respirer de l'air neuf... ça vous parle comment ? »

## 2. Développer ma conscience de ce qui se passe corporellement chez l'interlocuteur-trice

C'est ce que nous pouvons appeler l'**empathie corporelle**. Cela suppose de garder cette attention flottante et de ne pas trop se focaliser sur ce que dit la personne, mais plus sur comment elle le dit, au niveau du non verbal, de ses micro-mouvements, de sa posture. Il se peut que je repère une tension, une rigidité, un hochement de tête qui dit le contraire du contenu de ses paroles, ou me font penser à une émotion. L'important ici est de **ne pas interpréter** (car je peux projeter mes propres émotions ou mouvements), **mais vérifier !**

« Oui, j'entends ça. Tu t'en fiches que tes amies t'ont bloquée sur Whats-App. J'admire ta sagesse !!! (temps) Et en même temps j'ai l'impression de voir un océan de tristesse dans tes yeux, et moi ça me rend un peu triste aussi... je me trompe peut-être. Ça t'arrive de te sentir triste, ces jours ? » La question ouvre à ce que mon interlocutrice fasse ce mouvement de conscience d'elle-même. Si je me trompe, elle me le dira : « Non, pas vraiment. En fait j'ai la rage. Je comprends rien à rien. Je veux savoir pourquoi elles font ça »

## 3. Développer ma conscience de ce qui se passe corporellement entre 2 personnes ou entre les membres d'un groupe

Comment les personnes se placent-elles dans la salle ou dans l'espace, vis-à-vis de moi et des autres ? Comment se regardent-elles ? Comment le corps de A change-t-il lorsqu'il s'exprime directement à B, ou lorsque B parle ? Quelle impression le tableau du groupe ou de la paire me fait ? quelles images me viennent ? A quoi ces images se rattachent-elles ?

Ici aussi, je peux faire part de ces perceptions aux personnes, si je pense que cela leur amènera une meilleure conscience d'eux-mêmes et leur permettra d'en faire quelque chose.

« Quand tu me dis ce que tu souhaites vraiment, juste après tu regardes ta maman, en fronçant les sourcils comme ça.... Ce mouvement, ça m'intrigue... tu cherches quoi dans son visage ? »

« (au groupe de musiciens) Lors de la répétition de ce soir, Julien, je t'ai vu plusieurs fois donner une idée nouvelle, mais sans qu'elle soit entendue, ou reprise par votre groupe. L'impression que ça s'évapore. En plus je n'entendais presque pas le son de ta guitare. Comme si tu étais loin... Tu as senti ça, Julien ? et vous avez eu cette perception aussi ? » Cette intervention n'ayant pas pour objectif d'améliorer la production musicale du groupe mais bien la dynamique groupale, d'anticiper des tensions.

## Une compétence à transmettre à nos client.e.s / participant.e.s

L'intervenant.e social.e peut également inviter son client.e, ses participant.e.s, à **développer leur propre conscience corporelle**.

Pour permettre à un client par exemple d'acquérir cette awareness corporelle, il est utile de creuser avec lui comment il ressent tel ou tel **sentiment** dans son corps, à quel endroit, quelle image lui vient, quel mouvement. S'il énonce qu'il a la rage, est-ce qu'il ressent cette rage dans son ventre ? dans ses mains ? comment ? c'est chaud ? c'est comme une boule ? qui implose ? ou se tord ? La rage sera perçue comme un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur, plutôt que comme un élément étranger, qui viendrait de l'autre et serait entré en soi.

De la même manière, lorsque l'on touche à un **besoin** (de respect, de reconnaissance, de tranquillité...), il est utile d'aller un peu plus loin dans la conscience de comment ce besoin est « vécu », corporellement. Comment la personne sait, à l'intérieur d'elle, qu'elle a ce besoin. Ce que ça lui fait ressentir, de contacter ce besoin. S'il est parfois difficile d'avoir accès à des sensations, on peut varier les perceptions, par exemple en utilisant l'image corporelle : « comment peux-tu mimer ce besoin ? quel mouvement ça te donne envie de faire ? et si tu imagines ce besoin satisfait, quelle sera alors ton expression du visage, du corps ? et si au contraire ce besoin n'est pas satisfait du tout, comment tu peux me l'exprimer, en gestes par exemple ? ». Ce type de démarche est plus facile à faire avec des enfants, en prenant des métaphores animalières par exemple.

Aider la personne à **ancrer sentiments et besoins dans son corps** lui permet de les valider vraiment, d'en prendre la mesure, et la responsabilité ; de sentir un « plus » d'existence, de présence au monde ; et de ne plus « projeter » sa propre réalité sur autrui. Ce travail est particulièrement utile pour les registres émotionnels de **la colère** et de **la peur**, qui supposent des besoins non satisfaits en termes d'identité, de sécurité, de privacité, etc..., éléments qui supposent une monopolisation de mouvements (de repli ou d'attaque) qu'il faut prendre en compte dans la communication (éviter la paralysie, la violence, ou la violence contre soi).

Un pas de plus consiste à inviter notre interlocuteur/trice à prendre conscience de ce qui se passe, **corporellement, dans le contact avec l'autre**.

Dans ce contact, et au-delà des mots qui peuvent exprimer sentiments, besoins, idées..., il y a des mouvements corporels de base, qui se montrent, qui se vivent, qui se ressentent, et parfois s'expriment. Le corps parle discrètement, pour dire des choses souvent plus basiques que ce qui se trouve en figure dans les échanges de mots. Et si le langage verbal prête à confusion, le langage corporel également... Il est donc nécessaire que l'intervenant.e social.e lève ces « **malentendus** » corporels.

*Deux participantes à un atelier. Chaque fois que Diane commence de parler, Sylvia prend un grand bol d'air. Diane le perçoit. Elle pense que c'est un soupir d'ennui, ce qui l'agace. Et du coup, pour ne pas ennuyer Sylvia plus longtemps, elle se ferme à toute communication. Or il s'avère que Sylvia fait ce mouvement de respiration systématiquement, chaque fois que quelqu'un s'adresse à elle. Respirer lui permet de se remettre en contact avec son environnement, de se concentrer sur ce qui se passe à l'extérieur d'elle. En respirant profondément, son regard se fait d'ailleurs plus perçant, plus soutenant.*

## Bibliographie

### Ouvrages de base sur la Gestalt

GINGER Serge et Anne : Guide pratique du psychothérapeute humaniste. Paris, Ed. Dunod, 2008. 241 p.

GINGER Serge : La Gestalt, l'art du contact.- Marabout. 1995.- 284 p

MASQUELIER-SAVATIER Chantal : Comprendre et pratiquer la Gestalt-thérapie. Une démarche novatrice.- Paris : InterEditions Dunod.- 2008.- 260 p.

MASQUELIER Gonzague : La Gestalt aujourd'hui : Choisir sa vie.- Paris : Retz.- 2004.- 143 p.

PERLS Fritz : Manuel de Gestalt-thérapie. La Gestalt : un nouveau regard sur l'homme. ESF Editeur. 2003 (1973). 128 p.

### Articles et ouvrages faisant le lien Travail Social et Gestalt

BLAIZE Jacques : Ne plus savoir. Phénoménologie et éthique de la psychothérapie.- Editions : Bordeaux : L'exprimerie.- 2001.- 225 p.

BUBER Martin : Je et tu.- Editions Aubier Philosophie.- Nouvelle édition augmentée : *Présentation inédite de Robert Misrahi*.- 2012 (1923).- 154 p.

CHEMIN André : Contribution à une Gestalt-thérapie du système familial. Théorie des champs – Théorie des systèmes. In : *Revue Gestalt 5 : Familles en Gestalt-thérapie, automne 1993, pp 47-59*

FURRER REY Chantal : Du conflit à l'intime, une contribution à la Gestalt-thérapie des systèmes complexes. Article 3<sup>ème</sup> Cycle, Ecole Parisienne de Gestalt.- 2012.- Version abrégée 14p. publiée sur le site de l'EPG et sur [www.formation3.ch](http://www.formation3.ch). (Version 20p. chez l'auteure.<sup>1</sup>)

FURRER REY Chantal : Oser le conflit pour reconstruire le lien, Entre CNV et Systémie, la Gestalt en appui du processus de médiation, 17 p. Disponible sur [www.formation3.ch](http://www.formation3.ch).

FURRER REY Chantal : De la pédagogie de la NonViolence à celle de la Gestalt : une Boîte à Outils pour Aller plus Loin (BOAL). Mémoire 2<sup>ème</sup> Cycle, EPG 2009.- Version pdf 70 p. yc fiches pédagogiques, disponible sur [www.formation3.ch](http://www.formation3.ch).

GINGER Serge : Manifeste pour une psychothérapie sociétale.- In : *Revue Gestalt 26 : Implications sociales, juin 2004.- pp. 54-56*

JANIN Pierre : Relation verticale, relation horizontale. Le pari gestaltiste du « nous ».- In : *Revue Gestalt 26 : Implications sociales, juin 2004.- pp. 163-185*

MILLER Michaël Vincent : La poétique de la Gestalt-thérapie.- Bordeaux : Edition L'Exprimerie.- en particulier chapitre 2 : *La curiosité et ses vicissitudes*.- 2008.- pp. 33-45.

Copyright Chantal Furrer Rey, janvier 2019

---

<sup>1</sup> [ch-furrer@netplus.ch](mailto:ch-furrer@netplus.ch)