

# Du conflit à l'intime

## Une contribution à la Gestalt-thérapie des systèmes complexes

Par Chantal Furrer Rey

Article rédigé dans le cadre du  
3ème Cycle de mes études de Gestalt-thérapie,  
Ecole parisienne de Gestalt, 2012

### Sommaire

Conflit comme crise : risque et opportunité	p. 2
Approche gestaltiste du conflit	p. 2
Repères de base dans ma pratique en Gestalt des familles <ul style="list-style-type: none"><li>- Un cadre de sécurité co-construit dans la durée</li><li>- Une présence consciente et active</li><li>- L'expérimentation comme processus thérapeutique cré-actif</li></ul>	p. 4
Lorsque le conflit est au cœur de la demande de thérapie <ul style="list-style-type: none"><li>- Conflit en figure en thérapie individuelle =&gt; thérapie du système</li><li>- Comment vivre nos conflits ? =&gt; approche pédagogique</li><li>- Les conflits, Gestalt inachevées =&gt; médiation</li><li>- Les conflits interdits (relation fusionnelle) =&gt; oser le conflit</li><li>- Les conflits permanents (peur de la confluence) =&gt; oser l'intimité</li></ul>	p. 7
Du conflit à l'intime grâce à la mobilisation corporelle	p. 9
En guise de conclusion...	p. 11
Bibliographie	p. 12

### Résumé

Au travers de cet article, je souhaite décrire ce qui fonde aujourd'hui les bases de ma pratique gestaltiste de la thérapie des systèmes complexes, en particulier de couple et de famille, en dirigeant la focale sur les **conflits interpersonnels** qu'amènent les clients. J'explore comment je peux, au travers de ma posture et du cadre thérapeutique co-construit, favoriser l'émergence de figures, permettre des ajustements créateurs, afin que le système, couple ou famille, soit à même de redéfinir son propre modèle d' « être ensemble ». J'illustre les pistes thérapeutiques choisies dans la diversité des demandes de traitement des conflits, et décris plus particulièrement le cas où le conflit est la forme que prend l'évitement de l'intimité.

# Du conflit à l'intime

## Une contribution à la Gestalt-thérapie des systèmes complexes

Par Chantal Furrer Rey

### Conflit comme crise : risque et opportunité

Le conflit interpersonnel peut se définir au plus court comme un désaccord entre deux sujets (ou plus) qui touche l'identité (besoins, valeurs...). Il permet d'enrichir le lien lorsqu'on ose le vivre et le traverser dans le respect de soi et de l'autre. Selon Robine (1993, p.45), qui fait référence au concept de « pacification prématurée des conflits » décrit par Perls en 1951 : « la pathologie est l'impossibilité de la crise : la crise est acceptation du chaos, sa gestion créative et constructive. Le thérapeute doit pouvoir mettre à jour la conflictualité avortée, ouvrir la crise et offrir un soutien suffisant pour permettre création et construction en contact avec la nouveauté. »

Aussi douloureux soient-ils à vivre, les conflits sont des chances de renouveau. Pour le thérapeute, le conflit-crise est une opportunité d'intervention thérapeutique. « Si nous nous interrogeons sur ce qui de notre point de vue rend un couple vivant, ce sera sa capacité à installer de la fluidité au sein de la relation et développer une compétence à l'intimité, c'est-à-dire à nommer et accepter mutuellement les contenus qui les affectent dans le quotidien. » (Sauzède 46). Le couple en bonne santé est donc capable de vivre le conflit comme une opportunité d'ajustements et de réorientations.

### Approche gestaltiste du conflit

La Gestalt tire de la **phénoménologie** le fait de mettre la question de la vérité entre parenthèses. Le thérapeute tend à multiplier les regards pour développer :

- sa propre conscience du « phénomène conflit » amené par les clients : il n'y a pas *d'essence* du conflit, mais *du sens*, qui réside dans les manières de le regarder. Ceci influe sur ma manière d'observer ce qui se passe dans le champ thérapeutique et de choisir un type d'intervention
- la conscience des clients par rapport à ce qu'ils vivent du conflit : savoir qui a raison ou tort, qui dit vrai ou faux, quelle est la solution la plus adéquate pour résoudre un conflit, sont des questions que nous leur laissons régler avec d'autres intervenants, juristes, conseillers, voyants... Pour « faire autrement », nous les invitons à « voir autrement », à varier les consciences (perception, imagination, raisonnement, souvenir...)

L'approche gestaltiste consiste à garder une attention flottante à tout ce qui se passe dans le champ et à laisser émerger une **figure** : ce qui apparaît, chargé d'énergie, dans l'ici et maintenant de la situation de thérapie. Deux « cas de figure » se produisent fréquemment, qui m'amènent à faire des choix différents d'intervention :

- un conflit émerge en séance, les partenaires en prennent conscience, le dialogue est alors chargé d'émotion, exprimée ou retenue. Ce qui fait figure pour moi à ce moment-là, c'est le conflit, plus précisément la manière dont chacun le vit, et non son contenu. Je m'intéresse avec eux au processus : comment ils s'y prennent pour arriver à « boucler la boucle ». Je peux aussi déplier avec eux ce conflit, m'intéressant au vécu de chacun, dénouer les nœuds, clarifier leurs besoins et leurs craintes, les inviter à ouvrir le conflit et à l'exploiter comme opportunité de se dire
- le couple « amène un conflit » en thérapie, comme un paquet qu'il souhaite me confier. La figure devient pour moi l'ensemble formé par ce paquet et nous tous. Notre manière de

regarder cette situation aura une influence profonde sur la manière dont les clients la percevront...et sur ce que l'on va pouvoir en faire en thérapie. Selon la formule bien connue de Perls (2003, p. 84), je pose la question de ce qu'ils font, ce qu'ils sentent, ce qu'ils veulent, ce qu'ils évitent et ce qu'ils espèrent en amenant ce conflit ici, et maintenant. Dans la relation dialogale j'y ajoute alors ce que cela me fait vivre à l'instant. La question du « pourquoi maintenant » est également éclairante, surtout en termes de contraintes existentielles : le fait de « remplir » l'espace relationnel de conflits peut se comprendre comme une manière de calmer une angoisse existentielle actuellement activée dans le système.

En termes de conflit, la Gestalt-thérapie m'amène également à me poser la question du « diagnostic ». Les systémiciens considèrent le *symptôme* comme une *solution* provisoire à une difficulté éprouvée au sein du système, en général non nommée. Pour le thérapeute gestaltiste, « la souplesse d'un système vivant réside dans sa capacité à se désorganiser pour s'ouvrir à une "potentialité de changement" » (Robine 1993, p.39). Le conflit est donc une forme d'**ajustement créateur** élaboré par le système (une sorte d'organisme fait de plusieurs consciences qui s'entrecroisent) face à quelque chose qui pose problème dans l'environnement actuellement. Par exemple le conflit peut être un ajustement créateur face à la peur de l'intimité<sup>1</sup> (voir vignette pp 9-10). Mais il y a d'autres hypothèses, comme celle d'un conflit intrapsychique insoluble chez l'un des membres, qu'il projette alors dans l'espace du couple ou de la famille, comme un appel à l'aide ou une manière de se sortir d'une impasse.

Paul, 16 ans, a beaucoup changé depuis 2 ans, il s'est renfermé. Peu de conflits avec ses parents mais une difficulté à communiquer. Les parents lui ont trouvé deux stages de vacances d'été, avant qu'il ne démarre un apprentissage. Et c'est là – justement au moment où il n'y a pas d'enjeu vital (école, travail) pour lui, et juste après que sa mère ait révélé un secret de famille - le « pourquoi maintenant ? » est chargé de sens - que Paul décide de « casser les cadres ». Son comportement est inhabituel. Premier stage : il rentre en furie et annonce qu'il n'y retournera pas. Les parents exigent qu'il aille au bout des choses. Deuxième stage, même scénario, mais cette fois Paul quitte la maison, entre rage et désespoir. Son père le retrouve, le sermonne, le ramène. Et là il craque, sanglote, n'est plus en état de rien dire. Les parents (admirables thérapeutes) vont alors prononcer pour lui toutes les hypothèses qu'ils ont sur ce qu'il est en train de vivre. Paul accepte de répondre par oui ou non. Sa mère lui propose, en résonance avec son vécu : « c'est quelque chose dont tu as honte ? » : un « oui » tombe enfin. Les parents se concertent et reprennent le lendemain le jeu du oui et du non. L'hypothèse la moins probable pour eux arrive à la fin du « jeu » : « tu es homosexuel » : un oui tombe. Même si un pan de mur s'effondre pour les deux parents, chacun vit un grand soulagement. Il y a du sens à nouveau. Même si Paul ne l'a pas dit, il s'est arrangé pour que sa famille « l'entende ». L'escalade des conflits au sujet des stages n'avait pour sens que celui d'un arrêt clair : « Pas question, je ne continue pas... comme ça ». Le conflit intrapsychique entre « dire ou ne pas dire son homosexualité » empêchait tout contact. Seul le « conflit à résoudre », conflit prétexte et insoluble, pouvait amener Paul à être entendu sans le dire...

Cet épisode montre à quel point les familles sont capables de créativité dans la résolution des impasses dans lesquelles elles se trouvent – même en convoquant des conflits. Construire avec les clients un sens aux conflits qu'ils vivent, y compris comme ajustement créateur, permet d'avancer dans une plus grande conscience des fonctionnements particuliers du système.

Le conflit interpersonnel peut également se comprendre comme **une modalité de contact** particulière. Un bon contact entre deux personnes suppose qu'il y a un Je et un Tu différenciés, tous deux conscients et intéressés par l'existence de l'autre. La fusion et l'évitement sont deux modalités relationnelles fréquentes dans les couples, mais elles ne sont pas des modalités de contact, au sens de la gestalt. La fusion parce qu'il n'y a pas de différence entre le moi et le toi, et la séparation parce

---

<sup>1</sup> L'**intimité** à laquelle je fais référence dans cet article est à saisir plus largement que le partage de sexualité dans le couple : je la définis comme une forme d'intimité relationnelle, de proximité affective (partage authentique et profond de mots, regards, gestes, émotions), sexualisée ou non.

qu'il y a évitement du contact, pas de relation réelle à l'autre en tant qu'être existant en dehors de soi, différent. Les couples et familles qui nous consultent oscillent entre nostalgie de la fusion et peur de la rupture proche, et peinent souvent à créer leur propre modèle parce qu'ils craignent le changement, l'inconnu. Le conflit se déploie alors comme modalité de contact, et on peut étudier comment le cycle d'interrelation se fait ou ne se fait pas, à quel moment il s'interrompt.

Un conflit devient une **Gestalt inachevée** lorsque le cycle n'est pas complet, lorsqu'il n'y a pas eu résolution. La latence du conflit est également une Gestalt inachevée : tous les éléments sont là, désaccord, différences, charge émotionnelle, mais il n'y a pas d'expression du conflit, donc rien qui mette en évidence les besoins, désirs et frustrations de chacun.

Les clients et le thérapeute évoluent dans un bain culturel fait de **représentations sociales** : du couple en particulier, mais aussi du conflit, de l'amour, du mariage, etc... Notre culture peint une idéalisation du couple fusionnel, harmonieux, de la famille où chacun doit recevoir tout ce dont il a besoin, y compris un amour inconditionnel. Cet idéal d'harmonie ne laisse que peu de place à la différenciation, aux particularités, aux désirs divergents, au besoin d'autonomie... De ce fait notre culture diabolise le conflit – souvent confondu avec violence – et culpabilise toutes formes de rébellion (l'âge ingrat de l'adolescent, le démon de midi quinquagénaire...). Dans cette image polarisée des relations, c'est soit l'harmonie, soit la rupture et on recommence ailleurs autrement. Il n'y a que très peu de place pour d'autres modèles familiaux, et peu de créativité dans la construction de modèles propres et uniques. Une grande partie de la thérapie va donc consister à mettre ces images en lumière et à ouvrir le champ des possibles. La manière dont le thérapeute regarde le conflit influe à son tour sur la représentation que les clients ont du conflit. Si le thérapeute parvient à avoir un regard plus léger, bienveillant, voire même « ludique », le client pourra l'aborder avec moins de gravité, d'interdits, d'ombres. Le conflit acquiert un droit d'exister, et le client un droit de se dire, avec un pouvoir plus large sur sa vie.

## Repères de base dans ma pratique en Gestalt des familles

### Un cadre de sécurité co-construit dans la durée

Accompagner un couple, une famille, un groupe, nécessite des ajustements créateurs constants. La demande, les attentes évoluent d'une séance à l'autre. Même si une partie du cadre peut être fixée dès le départ (prix, nombre de séances minimal, modalités de paiement, quelques règles de base...), mon expérience est que le véritable cadre ne peut être posé que dans la sécurité et il est constitué de l'ensemble des interactions AVEC les clients, depuis le départ, qui permettent un travail thérapeutique dans le renouvellement constant de cette sécurité.

Lors de la première séance dédiée plus particulièrement aux attentes et craintes de chaque client, je propose un cadre spécifique, singulier, grâce auquel nous co-construisons des règles de fonctionnement pour permettre d'ouvrir et fermer à tout moment (démarche volontaire, droit de s'abstenir, de dire stop, joker...). Nous définissons ensemble les objectifs et limites de la démarche thérapeutique, et amenons à une implication de chacun dans la thérapie du lien. Le je-tu de Buber se transforme en un « **nous thérapeutique** », chacun est invité à apporter une part active à la compréhension de ce qui fonctionne ou dysfonctionne dans la relation en souffrance.

Dans certaines problématiques de conflit, la violence n'est pas loin. Ce qui a été dévoilé en cabinet peut se révéler insoutenable par la suite. Il s'agit donc de vérifier ensemble, avec beaucoup de précautions, ce qui peut être dit et entendu.... Dévoilement et préservation de l'intimité sont à travailler impérativement dans la co-construction du cadre ! Je pose donc dès le départ que dans les séances, même si j'invite à l'expression, le client peut toujours **dire ou ne pas dire**. Apprendre à se protéger, à poser des limites est aussi une co-construction. N'est-il pas salutaire de réfléchir sa colère, ou une information, dans le cas où l'on repère dans l'environnement un danger plus dommageable que le silence ? N'y a-t-il pas à travailler d'abord sur quel contact nous souhaitons, avant de savoir comment communiquer dans ce contact-là ?

C'est aussi la question de la **co-responsabilité** qui est alors soulevée, avant celle des méthodes. Je garde à l'esprit que seuls les clients, au bout du compte, savent ce qu'ils viennent apprendre en thérapie. Ils ont conscience de ce qu'il leur est possible d'aborder sans se faire violence, et sans risquer plus de violence suite à la séance. Ainsi lorsque je fais des choix de pistes de travail, d'expérimentations, que je m'oriente plutôt vers une figure qu'une autre, je vérifie avec eux s'ils sont d'accord d'aller dans cette direction, et jusqu'où ils sont prêts à travailler.

Quelques formules utilisées dans le sens de ces précautions :

« *Serais-tu d'accord de mettre des mots à toi sur ce soupir ?* »

« *Que voudriez-vous dire à votre père, ici, qui ne vous mette pas en danger ?* »

Pour assimiler l'expérience

« *Qu'est-ce que ça fait lorsque vous vous ouvrez et vous dites cela ?* »

Et pour rétablir le dialogue :

« *Qu'avez-vous besoin d'entendre maintenant de votre père ?* »

Ou encore pour mobiliser la part active du client, afin qu'il se remette en mouvement :

« *Quel petit risque tu veux prendre ici pour exprimer à ton ami que ça ne te convient pas ?* »

En cours de séance, la communication peut se gripper, les conflits s'enchevêtrer, l'ambiance s'alourdir. Le **recadrage** reste à mon sens l'affaire de chacun, même si c'est moi qui l'initie. Je le fais en partageant ce que je ressens, tout en réactivant la co-responsabilité et l'engagement de chacun dans le champ thérapeutique.

Quelques formules de recadrage :

« *J'ai besoin de savoir si nous allons encore à quelque part tous les trois. Où en êtes-vous ? Est-ce que vous vous dites : "C'est terminé, je n'attends plus rien" ou "j'ai encore un espoir" ?* »

Favoriser la conscience des ressentis :

« *Moi je sens quelque chose de lourd qui s'installe là. Et vous ?* »

Vérifier si les clients souhaitent sortir d'une impasse – ou non :

« *Cela fait déjà 4 fois que nous abordons ce conflit, dans quel sens souhaitez-vous aller maintenant ?* »

En cas de rétroflexion visible, ou d'évitement d'un thème important, vérifier jusqu'où chacun veut et peut aller à cet instant :

« *Il y a des choses importantes qui ont été dites. Y en a-t-il d'autres ?* »

« *Est-ce que l'on aborde aussi... ?* » « *Est-ce que vous êtes prêt à ouvrir là-dessus ?* »

Pour amener de la sécurité, de la confiance, encourager :

« *Voilà ce que l'on a déjà fait : ... Ce n'est pas rien.* »

Et en fin de séance, vérifier l'organisation de la suite :

« *Voilà ce que je sens : ... Parmi ces éléments, qu'est-ce que vous souhaitez travailler à 2 ? à 4 ? seuls ?* »

## Une présence consciente et active

La présence telle que je la comprends va au-delà du fait d'être là. C'est un « **être là avec** », que je dois « **signifier** » à chacun de mes clients, pour autant que cela signifie quelque chose pour l'autre. La qualité de mon regard, de mon accueil non verbal, mon écoute attentive, mes reformulations, sont autant de signes de ma présence, mais ils ne suffisent pas à calmer l'angoisse de solitude, ni le sentiment de ne pas être « acceptable ».

Il me faut donc exprimer, signifier à chacun-e que je le vois, que je l'entends, que je le reconnais dans ce qu'il donne à voir et à entendre, dans son dévoilement. Sans pour autant interpréter ou aller trop vite dans l'intime des émotions. Nous sommes déjà là, présents l'un à l'autre, présence des corps, gestes et premiers mots : il faut d'abord construire de la sécurité et permettre à chacun de prendre ou reprendre le contrôle de ses émotions avant de creuser pour comprendre. Je mets donc la **reconnaissance** (naître à l'autre, le re-connaître comme existant, étant au monde, étant là, avec moi, et moi avec lui) **avant l'empathie**, potentiellement plus intrusive pour les personnes qui peuvent craindre la confluence ou une perte de contrôle, ou pour celles qui ont une réelle phobie des émotions.

En thérapie des systèmes complexes, les clients ressentent souvent peur, culpabilité et/ou honte, de l'agressivité aussi, en lien avec le regard qu'ils posent eux-mêmes sur leur souffrance, leur « échec », sur le conflit qu'ils amènent, et la crainte d'un regard jugeant de la part du thérapeute. Mon « être là avec » s'élargit en devenant contact direct avec ce qui constitue le couple, la famille, je m'intéresse au monde particulier créé par ce couple, je suis **curieuse** de ce qui le construit, comme de ce qui le détruit.

La présence est donc aussi ce **regard** que le thérapeute porte à la fois sur chacun des participants à la thérapie de famille (ou de couple), et **sur le système** lui-même. Les clients ont besoin de sentir que leur système, même « malade » ou en crise, peut être vu, apprécié, aimé. Le couple existe alors face à un tiers bienveillant, avec ses forces et ses faiblesses, son histoire aussi éclatée soit-elle. Le travail ne peut commencer qu'à cette condition-là... qu'il n'est cependant pas toujours possible de remplir.

« Bref, nous serons présents si, avant d'avoir une technique, une doctrine, un savoir, nous sommes offerts à toute forme de Nous dont il sera possible d'être artisan avec l'autre, en étant debout en face, penché vers, ouvert, sensible, simple. » (Janin, 2004, p.184)

Première séance de couple demandée par Madame. Elle entre souriante et inquiète, Monsieur la suit, marquant son exaspération, rapidement agressif et menaçant. J'entends aussi un signal d'alarme en moi : sentiment que mon espace est envahi, peur et colère. Je regarde alors cet homme : je vois une carapace, visage figé, mais sous la colère apparente, regard inquiet. Aussi figé, presque terrorisé. Sa peur d'être envahi ?

J'évite alors deux types de formulations classiques qui risqueraient de bloquer le client par un trop plein de dévoilement (« je suis touchée de... ») ou l'impression d'intrusion, d'être observé, jaugé, même positivement (« vous êtes fâché de ... ? vous craignez de... »). Je préfère, m'adressant à Monsieur, un message de reconnaissance dans un vocabulaire plus « mental » tout en marquant ma présence et ma curiosité par un regard engageant :

- Il me semble que ce cabinet est bien le dernier endroit où vous aimeriez être en ce moment... et que vous vivez là beaucoup de tension à l'intérieur, est-ce que ça vous parle ?

Une autre possibilité est de donner une reconnaissance au couple et à sa démarche, dans un message « je-vous »

- Je vois que vous n'êtes pas d'accord entre vous deux sur la manière de résoudre la crise que vous vivez : Madame pense qu'une thérapie peut aider, Monsieur n'y croit pas, c'est ça ?

### L'expérimentation comme processus thérapeutique cré-actif

C'est aujourd'hui que s'actualisent les conflits du passé, dans le corps et l'émotion. Nous ne pouvons modifier des événements du passé, nous n'avons prise que sur ce qui se passe aujourd'hui à la frontière-contact organisme / environnement. Nous pouvons créer du neuf dans l'expérience de ce qui se vit dans le processus thérapeutique, en tenant compte de ce sur quoi nous avons prise aujourd'hui, nos souffrances, nos désirs, nos résistances, nos mouvements (vers, contre, de retrait...). L'expérimentation est ainsi selon moi la pierre angulaire de la thérapie gestaltiste. Il s'agit de proposer l'expérimentation en offrant un cadre sécurisant permettant à chacun d'élargir sa prise de conscience des processus relationnels qu'il met en œuvre, tout en évitant de générer des situations inachevées qui risqueraient de renforcer certains mécanismes de défense.

Selon Jean-Marie Robine, « Le Gestalt-thérapeute opère sur le processus de construction des figures. Mais ce n'est pas tant la figure en elle-même qui retient notre attention que le rapport que la figure entretient avec le fond qui la constitue et la porte. Une figure isolée n'a pas de sens. » C'est la responsabilité du thérapeute de permettre aux clients de construire de nouvelles expériences qui fassent sens pour eux et qui soient en lien avec les raisons de leur présence en thérapie. Il est vite fait d'expérimenter pour obtenir des figures, pour calmer une angoisse propre, pour créer un sens là où on a l'impression comme thérapeute qu'il n'y en a pas. Comme si nous en détenions l'accès. Alors qu'il est encore à découvrir.

En matière de conflits, trop de confrontation directe amène angoisse et résistance. L'expérimentation peut alors être un chemin de traverse qui permet de dire sans dire. **De rester dans une zone de**

**sécurité, tout en frayant avec la zone d'intimité.** Les conflits étant le plus souvent traités (et maltraités) par le langage verbal, je privilégie les expérimentations permettant d'autres formes d'expression, basées sur le corps ou faisant appel à l'imaginaire : mobilisations corporelles, dessin, jeux de cartes symboliques, figurines ou objets représentant les membres du groupe, ...

Se produisent alors des sensations bien réelles, des échanges, des émotions, des insights aussi dans le champ thérapeutique sur lesquelles les clients pourront prendre appui – ou pas – pour leur vie au quotidien. Chacun reste libre d'assimiler l'expérience en tant que contact, de la valider comme utile : « j'ai éprouvé, compris cela » – ou de l'invalidier « c'était juste un jeu, impossible de le vivre en vrai ». Cette assimilation – ou non – sera essentiellement la part de travail des clients entre les séances.

## **Lorsque le conflit est au cœur de la demande de thérapie**

Malgré la diversité des demandes de thérapie de couples ou de familles, la problématique du conflit apparaît dans la majorité des cas, et souvent lors de la première séance. Je choisis de les « classer » selon cinq types principaux, qui supposent pour moi des manières différentes d'intervenir :

### **Conflit en figure en thérapie individuelle => thérapie du système**

Lorsqu'apparaît comme figure principale un conflit lors de la demande de thérapie individuelle, je vérifie s'il est possible de réunir les personnes en conflit dans un premier temps. C'est le cas lorsque Monsieur souhaite me voir principalement parce que son couple va mal ; ou lorsqu'une mère veut me confier sa fille parce qu'elle a une mauvaise relation avec son père ; et plus généralement dès qu'un parent m'amène son ado parce qu'il ne sait plus comment gérer ses crises. De fait, il est peu utile de traiter la « crise adolescente » sans traiter la « crise parentale » (le parent démuni face à l'arrivée de l'enfant dans le monde des adultes...), sans compter la « crise de couple » confronté au « nid bientôt vide », crises que peut anticiper l'adolescent en développant lui-même un ajustement créateur qui lui est propre. Fize (2009) décrit bien ce paradoxe.

### **Comment vivre nos conflits ? => approche pédagogique**

Dans certains systèmes (couple, famille, équipe), les conflits sont ouverts, il n'y a ni évitement ni déni, mais la demande concerne une difficulté à les résoudre et une peur de perdre la qualité de la relation. Le système manque momentanément de recul et d'outils pour résoudre ses conflits. Dans ces cas, j'ai pu observer que les clients deviennent assez rapidement co-thérapeutes de la relation, et acceptent la participation d'autres membres du système impliqué, si nécessaire. Mon approche est ici plus « pédagogique », dans le sens où j'observe avec eux leur processus de traitement des conflits, je leur renvoie en quoi ils sont déjà compétents, et nous nous penchons sur ce qui fonctionne moins bien dans leur processus relationnel, en nous centrant sur le « comment » des interactions. Ce « comment » est particulièrement important dans la mesure où les clients sont en contact direct, dans l'ici et maintenant de la thérapie, avec leur mode de faire, qu'ils sont à même d'en prendre activement conscience, qu'ils peuvent mettre à l'œuvre, dans un cadre protégé, un début de changement, en exerçant d'autres modes de communication, et qu'ils peuvent ancrer dans le vécu direct, corporel, cette nouvelle expérience.

### **Les conflits, Gestalt inachevées => médiation**

Une autre demande concerne un conflit particulier que le couple vit, ou a vécu, qu'il n'a pu résoudre jusqu'ici, et qui fonctionne comme une Gestalt inachevée, empêchant de résoudre les nouveaux problèmes qui se présentent. Frustrations, tensions, rancœurs entachent la communication. Je choisis alors de traiter ce conflit, d'aider le couple à boucler cette Gestalt à l'intérieur des séances. Je propose un cadre structuré de « médiation » à l'intérieur du champ thérapeutique. Entre 2 et 4 séances sont nécessaires à traiter en particulier de ce conflit. Je demande que dans l'intervalle les clients ne reviennent pas sur le sujet à la maison. Tout en utilisant un processus de médiation mêlant CNV, systémie et Gestalt, je reste en awareness sur toute la durée de ces séances particulières et ne quitte pas le regard phénoménologique ni la posture de champ, me branchant sur le comment plus



que sur les contenus. Cette vigilance est essentielle, d'autant plus qu'il arrive fréquemment que ce conflit s'avère ne pas être le seul élément qui empêche le couple d'évoluer. Nous retombons alors sur les autres cas de figure traités ici.

### Les conflits interdits (relation fusionnelle) => oser le conflit

Dans une partie des cas, les clients font état soit d'une détérioration de la communication, qui fait planer une menace de rupture, soit d'une violence perçue (agie ou non), verbale, physique, psychologique. Il s'avère alors fréquemment que **c'est le conflit que l'on fuit**, par peur de la rupture, de la violence ; par idéal de la relation fusionnelle. Pour Rojzman (2008), fondateur de la thérapie sociale, le conflit est inévitable et nécessaire. Si on en a peur, c'est **parce qu'il est aussi la sortie de la fusion**. Qu'il implique des risques : agressivité, rejet, dévalorisation.

Le mythe fondateur de ces couples ou de ces familles implique un introject collectif selon lequel la communication à l'intérieur du système doit être fluide, sans heurts. Le conflit entre les membres du système est perçu comme un échec, une marque d'incompétence ou de mauvaise volonté ! La communication se bloque dès l'apparition d'une divergence (silence, agressivité rétrofléchie), des formes de violence et des jeux de pouvoir s'instiguent plus sournoisement dans les relations, avec des résistances qui font fortement figure : en particulier projections et déflexions. Selon Rozman, la violence existe quand le conflit n'est pas possible. Parce qu'il n'y a pas rencontre. Ouvrir le conflit permet au contraire de sortir de la violence. Et c'est pour moi l'essentiel du travail thérapeutique. Développer avec les clients une zone de sécurité respectant les ajustements conservateurs du système (soutenir les résistances), afin de pouvoir, à terme, **oser avec eux le conflit**.<sup>2</sup>

### Les conflits permanents (peur de la confluence) => oser l'intimité

Il arrive dans certains couples ou certaines paires familiales (parent / ado) que les conflits prennent rapidement tout l'espace thérapeutique. Après plusieurs séances à les travailler de diverses manières, l'impression que leur existence même fait partie intégrante du système se fait de plus en plus prégnante. Le couple utilise parfois le conflit comme mode de régulation du contact, pour **défléchir un contact intime**. L'expérience de la solitude à deux, de l'incompréhension, peuvent être de l'ordre d'un « connu » certes désagréable, mais plus sécurisant que celle du lien intime, du plein contact, avec ses temps de vertige dans l'engagement (responsabilité, choix) et le désengagement (appréhension du manque). Le conflit non résolu permet d'éviter l'angoisse de cette intimité, tout en s'assurant d'un lien d'une certaine intensité tout de même, tant qu'il n'y a pas rupture. Dès lors il peut arriver que le couple vienne avec des conflits bien enchevêtrés...*qu'il s'agit de ne pas dénouer*... sous peine de perte de contrôle. La question sera alors : « jusqu'où voulons-nous nous dévoiler un peu ? ». Trop de pression de ma part à « ouvrir » provoque la fermeture. Dans ce cas de figure, l'expérimentation privilégiant d'autres modes de communication que le langage verbal permet cette délicate ouverture.

### Du conflit à l'intime grâce à la mobilisation corporelle

Le psychodrame de Moreno, le théâtre-image de Boal, les statues vivantes de Caillé (2004, p. 5), l'expérimentation corporelle permettent aux partenaires du couple ou de la famille de représenter les liens qu'ils tissent entre eux, de réaliser collectivement, avec leurs corps, une représentation de leur système. L'expérimentation décrite ci-dessous s'inspire de toutes ces techniques. Chacun se retrouve en situation, dans un « ici et maintenant » réellement vécu, bien qu'uniquement « représentatif » de sa situation actuelle. Les sensations corporelles, les émotions, les mouvements et les résistances sont bien réels et ouvrent au travail thérapeutique gestaltiste, en particulier sur la prise de responsabilité de chacun-e quant à l'attitude choisie dans les conflits.

---

<sup>2</sup> Je développe plus particulièrement cet axe dans mon article (non publié) : « Oser le conflit pour reconstruire le lien - Entre CNV et Systémie, la Gestalt en appui du processus de médiation ». - septembre 2011 (pour info : [ch-furrer@netplus.ch](mailto:ch-furrer@netplus.ch))



Ghislaine et Noé vivent en couple depuis cinq ans. Ils ont construit une maison mais n'ont pas encore d'enfants. Leur demande de départ se résumerait à : « On s'aime, mais on n'arrive plus à résoudre nos conflits ».

Nous travaillons dans un premier temps sur leur demande de base : les aider à trouver le moyen de résoudre leurs conflits. Passer du reproche à la demande, reformuler avant de passer à un nouveau sujet, boucler un conflit après l'autre, ils sont heureux de pouvoir faire des pas très concrets, et des progrès rapides, ils s'approprient ces outils aisément d'abord, mais à la séance suivante, c'est la rechute. Et ça se joue devant moi : tous deux sortent régulièrement ce que nous appellerons leur kalachnikov, d'abord elle, puis lui qui réplique à chaque attaque par une contre-attaque puissante.

Chacun porte en outre de lourdes « casseroles » du passé qui affleurent dans les moments où nous pouvons parler de ce qu'ils vivent plus profondément : Noé doit gérer une ex explosive et une fille dont il a perdu la garde. Ghislaine a vécu de la violence dans son ancien couple, et s'occupe aujourd'hui d'une sœur dépressive. Il y a beaucoup de douleur, de tristesse, qui ne s'exprime que par bribes. Ghislaine cache la tristesse sous la colère, ce qui lui évite de tomber trop bas : elle fuit la dépression. Noé s'interdit la tristesse de manière très rationnelle : « ça ne sert à rien et il y a toujours plus grave ». Il s'installe alors dans un état de sagesse zen, évitant tout débordement d'émotion.

Chacun devient à la maison le pilier, le psy de l'autre, à sa manière, et le couple se vide de sa consistance. Nous convenons de deux séances individuelles qui me permettent de mieux me situer par rapport à ce qui se passe pour chacun d'eux, et de créer une alliance plus forte, en particulier avec Ghislaine : elle pensait que je devais la juger « mauvaise » en la voyant agir comme cela avec Noé. Je réalise alors que chacun s'est formé une sorte de carapace anti-tristesse, qui empêche d'aller voir ce qui se passe vraiment à l'intérieur du couple. Leurs échanges se font à la surface. Les autres, la maison, le travail, les amis, tous ces thèmes deviennent sources de reproches.

Lors de la séance que je décris ici, Ghislaine arrive en disant qu'elle a une chose importante à dire, mais qu'elle est sûre qu'il ne va pas la comprendre. Je l'invite à nous dire ce qu'elle ressent lorsqu'elle est dans cette situation. Elle parvient à dire qu'elle éprouve solitude et abandon, qu'elle a l'impression de ne pas exister. Je leur propose alors d'arrêter les mots et demande s'ils sont d'accord d'expérimenter un autre mode de communication, en silence. Je leur présente mon hypothèse : Les attaques perpétuelles, les reproches, servent souvent à masquer ce qui est dans l'insupportable pour soi. De ce fait on a de la peine à se rencontrer vraiment, de manière plus intime. Ils sont d'accord tous les deux de travailler de cette manière. Je leur rappelle qu'ils peuvent à tout moment dire Stop, ou se retirer du jeu.

Je demande à Ghislaine et Noé de fermer les yeux, de se connecter à ce qu'ils vivent aujourd'hui dans leur couple. Et de laisser venir une image de ce couple, qui symbolise ce vécu. Deux personnages ou animaux ou objets, qui représentent leur couple, comment ils sont en relation l'un avec l'autre, à quelle distance, dans quelle attitude. Je les invite à laisser venir les images, jusqu'à ce qu'elles se cristallisent en une figure qu'ils seraient capables de dessiner ou de sculpter. Puis je leur dis que chacun aura un temps pour mettre en scène cette image, l'un après l'autre, et qu'il est donc important de mémoriser l'image de départ.

Ghislaine choisit de commencer. Je lui demande de sculpter son image en utilisant le corps de Noé et le sien, en les plaçant au plus proche de ce qu'elle voyait, rajoutant les gestes, les expressions. Tout se fait en silence, à part mes explications. L'image de Ghislaine : Il est debout, tranquille, il lui donne la main. Elle est toute petite parce qu'elle s'est placée à genoux à côté de lui. Il regarde devant lui, l'air apaisé, normal. Elle cherche le contact visuel depuis sa position basse. Regard d'enfant.

L'image de Noé : elle est couchée. Il est debout près d'elle. Tous deux regardent dans la même direction. La main gauche de Ghislaine s'accroche à la cheville droite de Noé. Il montre avec la main qu'il y a du mouvement au sol à l'endroit où elle se trouve. C'est très agité.

On revient à l'image de Ghislaine : je demande à Noé ce qu'il ressent dans cette position, ce qu'il perçoit, ou ne perçoit pas, ce qu'il pense en étant comme cela : « Je suis bien, tranquille, je ne vois pas Ghislaine mais je sens sa main, c'est agréable. Je ne sais pas pourquoi elle est si petite. C'est étrange. »

Je demande à Ghislaine de me dire ce qu'elle ressent elle, depuis où elle est : « Je le vois grand, mais j'ai honte de le dire (pleurs) ». Silence, accueil. Puis je dis au couple : « Cette situation est une image de ce que vit Ghislaine du couple aujourd'hui. Quel mouvement, toujours en silence, tu pourrais

faire, Ghislaine, pour améliorer les choses pour votre couple ? » Elle réfléchit, tire sur la main de Noé, le regarde comme pour lui demander de bouger. Je précise : « Noé ne peut pas changer l'image que TU as du couple, il faut que tu fasses faire un mouvement à TON personnage, Noé ne bouge pas pour l'instant ». Ghislaine fait ici un insight plus important pour elle que le contenu même des images de toute la séquence, et que nous avons pu retravailler par la suite : elle réalise que si elle a besoin de se sentir à la bonne place par rapport à lui (ou à d'autres), elle doit prendre le risque et la responsabilité de changer de place (plutôt que de se plaindre afin que l'autre bouge). Elle se lève, tout en gardant la main de Noé dans la sienne. Elle continue de le regarder, leurs deux corps sont orientés dans la même direction. Je demande à Noé : « Ghislaine a impulsé un pas de danse, quel serait le suivant, pour toi ? » Noé tourne son regard vers Ghislaine et lui sourit. Je propose que chacun reste un moment dans cette position pour sentir comment c'est à l'intérieur. Ne pas trop réfléchir. Laisser venir. Ghislaine est très émue, pleure doucement. Noé reste présent, accueillant. L'interdit des mots fait que pour une fois, il n'essaie pas de calmer l'émotion de Ghislaine par une phrase de sagesse hindoue.... Ce regard doux, la chaleur de sa main, suffisent à ce que Ghislaine ne plonge pas dans sa solitude, ni dans la honte.

Nous reprenons l'image de Noé. Ghislaine dit : « J'ai l'impression d'être un boulet accroché à lui. Je ne comprends pas cette image. » Noé exprime alors ce qu'il vit dans cette image : « Je suis un arbre, j'ai de longues racines, mes jambes et mes pieds baignent dans une rivière, très belle, l'eau est pure, mais c'est plein de remous, de tourbillons. Je suis bien. Stable. La rivière m'apporte de la sérénité, de l'énergie. ». Choc des images. Le boulet qui empêche devient l'eau qui donne vie. Deuxième insight pour Ghislaine : elle est perçue comme une ressource, nourrissante, malgré ou avec les tumultes de son caractère. Je demande à Noé s'il souhaite faire un mouvement pour améliorer cette image ou pour se sentir plus à l'aise : il dit que pour lui il ne changerait rien, qu'il est bien enraciné comme ça. Je leur propose comme avant un moment de silence dans cette position. J'invite Ghislaine à investir l'image de la rivière et des racines, et de voir ce que ça lui fait ressentir.

Nous sortons de l'exercice, je les invite à s'asseoir à nouveau. Je suis émue de leur travail, ce qui se voit assez facilement chez moi... je le leur exprime aussi. Je leur demande comment ils vont, là : Ghislaine est « secouée » et a besoin de digestion ; Noé est plein d'énergie grâce à l'eau et très heureux de ce silence.

Je clos la séance en leur exprimant mon impression d'une « reconnexion » : à plusieurs niveaux. Je me suis sentie très présente à leur couple. Le silence m'a permis d'être, moi aussi, en contact avec leur monde à eux. Je sens quelque chose d'apaisé. Connexion physique entre eux, qui ne se sont pas lâché la main, qui se sont trouvés dans leur regard, qui on pu se montrer leur fragilité et leurs besoins l'un de l'autre, malgré la honte : partage d'intimité. Et une autre reconnexion aussi, celle de Ghislaine, avec ses propres peurs, sa propre solitude, dont elle peut aujourd'hui endosser la responsabilité. Elle me dit mesurer combien certaines douleurs qu'elle pensait guéries sont encore bien là et l'empêchent d'investir sa juste place dans le couple. Elle me demandera quelques jours plus tard des adresses de thérapeutes gestaltistes pour un travail en individuel.

## En guise de conclusion...

Le travail thérapeutique autour du conflit vise à ce que les clients puissent percevoir « non seulement les bienfaits de l'intimité mais aussi ses limites, c'est-à-dire ce que l'on ne peut pas obtenir de l'autre. (...) La capacité à être seul – c'est-à-dire à vivre la distance comme à s'abandonner à la communion sans se perdre -, est la condition indispensable à la capacité d'aimer, à la capacité à être deux » (Salathé, pp. 98-99).

Vivre la différence comme une richesse et non une séparation, trouver un chemin propre entre les polarités du tout ou rien de l'harmonie et de la rupture, lutter pour ses valeurs sans détruire l'autre, aller un peu plus loin dans la connaissance intime de l'autre, dans l'« être ensemble différents », voilà ce qui m'a amenée à travailler autour du conflit depuis plus de 15 ans. Les objectifs n'ont pas changé, mon parcours m'a permis de connaître un large éventail de philosophies, de méthodes, de savoir être, et je me sens aujourd'hui plus « outillée » pour accompagner les couples et les familles notamment grâce aux apports de la Gestalt.

La complexité des situations vécues en thérapie de couple et de famille force à autant de rigueur que d'humilité, d'analyse que d'intuition. Lorsque je me surprends à ne plus bien savoir que dire, que faire, qu'observer, que choisir... ce que j'ai appris de plus précieux, c'est de lâcher momentanément toutes mes questions autour du Faire, et de me rendre présente, à moi, à l'autre, simplement et intensément. Exister avec l'autre maintenant.

## Bibliographie

### Gestalt : ouvrages et articles

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

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

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

GRAVOUIL Jean-François : Planète-awareness.- *In : Revue Gestalt 26 : Implications sociales, juin 2004.- pp. 11-22*

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

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.

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

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

ROBINE Jean-Marie : L'éco-niche. Essai sur la théorie du champ de la Gestalt-thérapie *In : Revue Gestalt 5 : Familles en Gestalt-thérapie, automne 1993, pp. 25-46*

ROBINE Jean-Marie : La construction de sens, désormais sur prescription médicale ? - *In : Revue Gestalt 26 : Implications sociales, juin 2004.- pp. 45-47*

ROBINE Jean-Marie : Du champ à la situation. *In : Revue Gestalt-thérapie, cahiers No 11, Commencer et finir.- CdGT, printemps 2002.- p.224*

SALATHE Noël K.: Psychothérapie existentielle, une perspective gestaltiste, Villars-sur-Ollon, 2005 (1<sup>ère</sup> éd. Paris, 1992). 173 p.

### Gestalt : thérapie de couple et de famille

ADANDE Marianne : Comment je reçois les couples en Gestalt-thérapie ? - *In : Revue Gestalt No 37 : Dynamiques de couples. Juin 2010.- pp 67-80*

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*

DANJOU Isabelle : « Et toi, et moi ». Co-exister avec autrui.- In : *Revue Gestalt No 37 : Dynamiques de couples*. Juin 2010.- pp 11-24

GINGER Serge et Anne : Travailler avec les couples. In : *Guide pratique du psychothérapeute humaniste*, Paris, Ed. Dunod, 2008. pp 135-153

MONNIER Sylvie : Le couple dans la famille recomposée : composer avec la complexité. In : *Revue Gestalt No 37 : Dynamiques de couple*, 2010.- pp. 99-113

NEVIS Sonia, ROBINE Jean-Marie : Un entretien avec Sonia M. Nevis, par J-M. Robine. In : *Revue Gestalt No 5 : Familles en Gestalt-thérapie*, automne 1993, pp.7-21

SAUZEDE-LAGARDE Anne et Jean-Paul : Structurer l'expérience d'une thérapie de couple.- In : *Revue Gestalt No 37 : Dynamiques de couples*. Juin 2010.- pp 41-50

ZINKER Joseph, NEVIS Sonia : Intervenir dans les systèmes de couple. In : *Revue Gestalt No 5 : Familles en Gestalt-thérapie*, automne 1993, pp.61-83

## Références hors champ de la Gestalt

### Thérapie de couple : Systémie

CAILLE Philippe : Un et un font trois. Le couple d'aujourd'hui et sa thérapie. Collection Psychothérapies créatives, Editions Fabert, Paris, 2004. 170 p.

CAILLE Philippe, REY Yveline : Les objets flottants : méthodes d'entretiens systémiques. Le pouvoir créatif des familles et des couples. Collection Psychothérapies créatives, Editions Fabert, Paris, 2004. 208 p.

ELKAÏM Mony : Si tu m'aimes, ne m'aime pas. Approche systémique et psychothérapie. Paris : Seuil.- 2001 (1989). 219 p.

NEUBURGER Robert : Nouveaux couples, Odile Jacob, Paris, 1997.- 189 p.

NEUBURGER Robert : Les rituels familiaux, essais de systémique appliquée.- Petite Bibliothèque Payot 597, 2003.- 217 p

SATIR Virginia : Thérapie du couple et de la famille, Desclée de Brouwer, Paris, 1995 (1971), 251p.

### Thérapies humanistes

PORTNER Marlis : Ecouter, comprendre, encourager - L'approche centrée sur la personne. Trad. Par Odile Zeller. Chronique sociale, Lyon, 2010.- 186 p.

ROJZMAN Charles : Sortir de la violence par le conflit. Une thérapie sociale pour apprendre à vivre ensemble.- Editions La Découverte, Paris, 2008.- 171 p.

TISSERON Serge : L'empathie au cœur du jeu social. Editions Albin Michel, Paris, 2010, 225 p.

### Médiation

BESSION Bernard : Traiter les conflits. Chotard et associés éditeurs, Paris, 1989. 183 p.

FIUTAK, Thomas : Le médiateur dans l'arène. Réflexion sur l'art de la médiation. Editions : Erès :  
Collection : Trajets.- 2009.- 214 p.

MORINEAU Jacqueline : L'esprit de la médiation.- Editions Erès, collection Trajets, Paris, 2010  
(1998).- 172 p.

### Autres

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

FIZE Michel : Antimanuel d'adolescence.- Paris : Editions de L'Homme.- 2009.- 285 p.