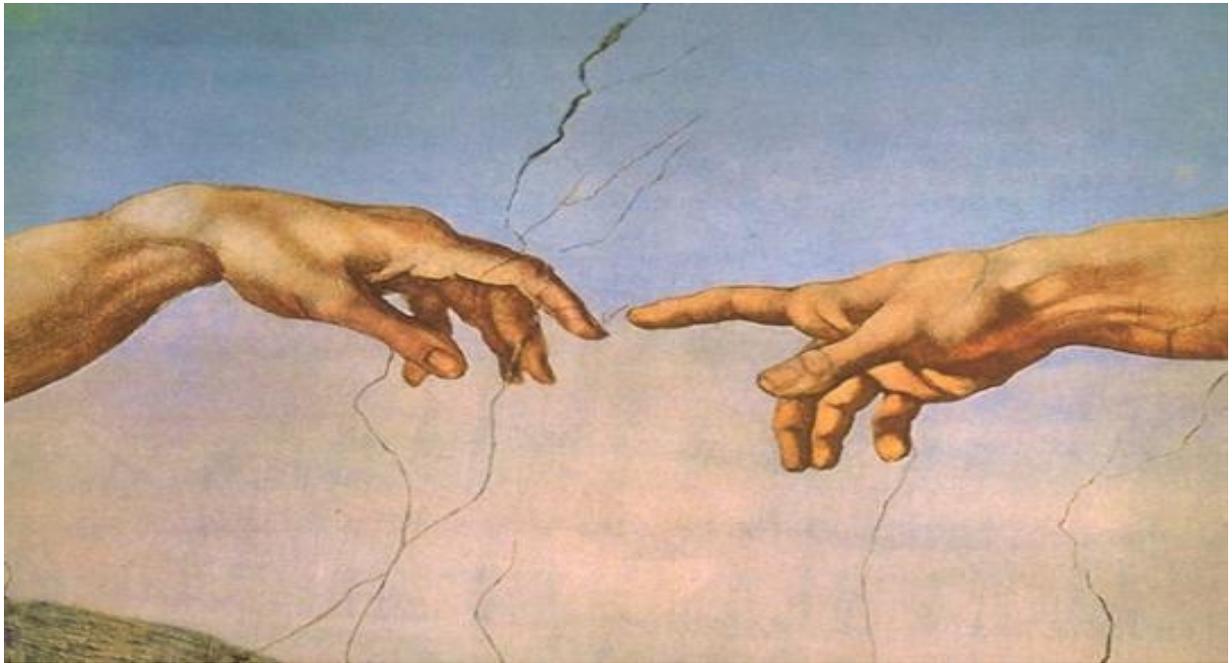




L'Art du Contact



Formatrice : Najat Mohdad

Académie de Coaching du C.F.I.P. – Novembre 2022

I. Introduction.

La Gestalt-Thérapie est impressionnante par sa philosophie et sa manière d'être au monde. L'histoire de la Gestalt est celle d'une intégration permanente et non achevée de concepts philosophiques, psychanalytiques, psychologiques, voire neurologiques. L'objectif est une approche globale de l'humain, dans le rapport avec soi-même, avec les autres et avec le monde.

Elle est issue de la psychologie humaniste. L'être humain est unique, libre, et donc responsable dans cette vision existentielle-humaniste. Il est alors inutile de chercher des responsables dans sa famille, ses amis, ses collègues, la société.

Serge Ginger, gestalt-thérapeute et fondateur de l'Ecole Parisienne de Gestalt, disait : « Je ne suis pas responsable de ce que je suis, mais je suis responsable de ce que je fais avec ce que je suis. »

Frederik Perls, fondateur de la Gestalt précise : « Puis vint l'illumination : plus besoin de soutien, ni spirituel, ni moral, ni financier, d'aucune sorte. Toutes les religions étaient de grossières constructions humaines, toutes les philosophies des jeux d'adaptation intellectuels inventés par l'homme. Il me fallait donc prendre moi-même toute la responsabilité de mon existence. »

Le Contact avec le coaché et la posture gestaltiste développent et soutiennent l'émergence de formes très efficaces qui aident à la prise de conscience, la formulation d'objectifs et d'actions à mener pour tendre vers l'état désiré. Nous allons voir à travers certaines compétences ICF, comment intégrer la posture gestaltiste vue pendant la formation et entrer « en contact », voir le Plein Contact avec le coaché d'une manière efficace.

II. Définition du Coaching

Dans le cadre du module de Lucy Van Hove « Coaching et accompagnement », nous avons pu distinguer deux définitions intéressantes :

- « Le but du coaching est d'engendrer des changements durables, sur les plans cognitifs, émotionnels et comportementaux, afin de faciliter l'atteinte des objectifs et le développement des performances, tant dans le domaine de la vie professionnelle que dans celui de la vie privée » de Douglas et Mc Cauley.
- « Le coaching professionnel est défini comme une relation d'accompagnement et de partenariat entre un client, endossant des responsabilités managériales ou autre dans une organisation, et un professionnel, ayant recours à des méthodes maïeutiques et comportementales pour aider son client à atteindre une série de buts communément identifiés pour développer ses compétences et performances professionnelles et sa satisfaction personnelle, et dès lors, augmenter la performance de l'organisation, dans le cadre d'un contrat formel de coaching. » de Kilburg.

Ce que le coach apporte en propre, par le questionnement et grâce à sa posture professionnelle :

- Une possibilité nouvelle de gouvernance de soi, modeste et pragmatique, confortant la personne coachée dans sa recherche d'un sens qui n'est plus donné et dont il a pourtant, comme tous, besoin.

- Une meilleure adaptation, dans le respect de son intégrité, aux réalités complexes que sont devenus le travail, la famille, le social.
- Un développement de l'autonomie, grâce à la conscience élargie des systèmes auxquels la personne coachée est intégrée (systèmes de relations sociales mais aussi systèmes de croyances personnelles).

III. Qu'est-ce que la Gestalt-Thérapie ?

L'histoire de la Gestalt est intéressante car ce n'est pas un système ésotérique apparu récemment, mais une approche intégrative qui a mis un siècle avant de prendre sa forme actuelle, grâce au travail de réflexion et d'application de philosophes, psychologues, sociologues, psychanalystes et psychothérapeutes renommés.

La psychologie de la Forme

La psychologie de la « Forme » est une théorie générale qui offre un cadre pour différentes connaissances psychologiques et leur emploi. L'être humain y est envisagé comme un système ouvert, où il interagit activement avec son environnement à la « frontière-contact ». C'est une approche holistique et phénoménologique.

Le mot allemand « Gestalt » se traduit par « forme » ou « structure ». Ainsi, Gestalt-Théorie signifie « théorie de la forme ». Ce terme a été conservé pour nommer cette approche. Le verbe « Gestalten » signifie « mettre en forme », « donner une structure signifiante ». Le résultat, la Gestalt est donc une forme structurée, complète, prenant sens pour nous.

Par exemple : une table prend une signification différente selon qu'elle est recouverte de livres et de papiers ou d'une nappe et de plats (sa gestalt globale a changé). Dans un cas la table est un bureau de travail, et dans l'autre cas, une salle à manger.

Frederik Perls, neuropsychiatre, est le fondateur de la Gestalt-thérapie, va quitter l'Europe, face au danger du Nazisme en 1934 et s'installera avec son épouse, Laura Perls à New-York pour développer sa théorie de la Gestalt-Thérapie. C'est le groupe des sept qui va réfléchir et affiner cette théorie.

Il s'agit d'Isadore From, philosophe phénoménologique, Paul Goodman, sociologue, Paul Weisz, passionné du zen et des philosophies orientales, Elliot Shapiro, Pédagogue spécialisé en pédagogie active, Sylvester Eastman et Ralph Hefferline.

Perls influence toute une génération de spécialistes connus, qui s'inspirent de ses idées : Gregory Bateson, Alexandre Lowen, Eric Berne, Stanislav Grof, John Grinder, Richard Bandler.

IV. La Genèse du Contact et sa définition.

Le contact est la figure de proue de la Gestalt-Thérapie. L'expérience de contact est au cœur de notre humanité et de notre croissance. Tout organisme est en contact avec un environnement et aucun organisme ne subsiste sans échange avec celui-ci. Du fait d'exister, nul ne peut se soustraire au fait de contacter. La perspective gestaltiste prend en considération l'ensemble du champ organisme/environnement en mettant le projecteur sur le contact, compris comme le mouvement entre ces deux pôles. Définir l'humain comme un organisme, aussi évolué soit-il, nous place dans une continuité biologique. Le contact physique apparaît vital.

Le contact ne se limite pas aux relations interhumaines mais s'étend à toute expérience de différenciation entre moi et non-moi. Cette distinction n'est jamais acquise, elle se travaille de manière processuelle et temporelle. Définir le contact risque de le figer, parler de « contacter » rend mieux compte de la fluidité du mouvement. Le propre de la Gestalt-Thérapie est de focaliser sur la mouvance des phénomènes de contact.

Pour le vivant que nous sommes, les découvertes contemporaines sur la vie prénatale mettent l'accent sur la circulation des échanges dans le milieu fœtal : la fécondation plonge l'embryon humain dans un milieu aquatique. Dans cet état d'immersion, nous pouvons supposer l'absence de frontière qui ferait de ce qui est senti quelque chose d'autre que soi.

A partir de la naissance, le développement sensoriel du nouveau-né le sensibilise aux variations de contact. Le bébé est extrêmement dépendant de son entourage, puisqu'il n'est pas capable de subvenir à ses besoins.

L'option gestaltiste, se focalisant sur le contact et le « contacter », insiste sur l'expérience originelle : les premiers signes de vie, les premiers mouvements, les premiers émois témoignent d'une interaction avec l'environnement. Valorisant cet échange, les fondateurs de la Gestalt-thérapie se situent comme les précurseurs dans l'évolution récente des théories du développement de l'enfant, qui valorise de plus en plus les relations affectives précoces et relativise l'importance de la sexualité œdipienne dans la structuration de la vie psychique.

Cette dépendance (bébé-parents) est une modalité du contact et la manière dont s'articulent les interactions avec l'entourage parental permet une différenciation progressive qui organise la relation entre des êtres différenciés. Les expériences de contact précèdent toute relation ; à la frontière entre moi et non-moi, le « contacter » est sensible, physique, tangible et observable. Le continuum de ces expériences de contact nourrit et transforme la relation.

Définition :

Etymologiquement, le terme contact contient à la fois « tact », soit le toucher, et le « cum », c'est-à-dire « avec ». Plus largement, le tact signifie la délicatesse, le respect. Dans le sens du toucher, il est le seul organe des sens qui engage un double mouvement. Cette réciprocité illustre l'inter-pénétrabilité des deux pôles organisme et environnement. Quant à la conjonction « avec », elle induit la différence, l'altérité. Il s'agit du contact avec l'étrangeté, la nouveauté de l'environnement qui déclenche des perturbations émotionnelles telle la joie, la peur, la peine, la colère, etc.

Conjugaison du « contacter »

Le « contacter » peut prendre différentes formes. Les fondateurs de la Gestalt précisent : « Quand nous parlons de « contact » ou de « prise de contact » avec les objets, nous évoquons à la fois le contact sensoriel et le comportement moteur ».

Le contact aurait donc deux composantes, l'une plus réceptive et l'autre plus motrice. L'éclairage de Laura Perls permet de différencier plusieurs aspects :

- « Être en contact » est un état de fait : tout organisme, du fait d'exister, est en contact avec l'environnement. Aucun de nous ne peut s'y soustraire. La manière d'être de chacun traduit sa façon singulière de contacter le monde, sans objet spécifique.
- « Faire contact » ou « Prendre contact » est un aller-vers qui engage une mobilisation motrice. Se mettre en contact comporte une mise en action, une sélection, un choix,

une intention, un geste, parfois une verbalisation. Cette prise de contact implique un objet et une action spécifique.

Le contact implique de l'autre, un aller-vers un environnement autre. Nous pouvons matérialiser ses variations sur un axe spatial du plus au moins, du proche au loin, du plein au vide, du trop au pas assez, d'une collusion à la perte de contact. Les modalités du « contacter » se limitent à un double mouvement fondamental : s'approcher ou s'éloigner. Nous oscillons entre deux pôles extrêmes : l'attache sécuritaire à du connu fait de nos liens et appartenances, et l'élan qui nous propulse vers un avenir incertain. Ce tiraillement s'active de différentes manières : s'accrocher, ou partir à la rencontre.

Otto Rank, Psychologue et Psychanalyste autrichien, parle de naviguer entre la peur de la mort (sclérose) et la peur de la vie (mouvement), nous oscillons entre l'angoisse d'engloutissement (peur de l'autre) et l'angoisse d'isolement (peur d'être seul). Le gestaltiste Michael Miller reprend ces polarités en opposant le besoin d'appartenance qui engendre une forme de dépendance au besoin de différenciation qui risque de nous isoler.

De quelle marge disposons-nous entre l'angoisse d'envahissement par l'autre (engloutissement) et celle de l'abandon par l'autre (isolement) ? Dans le mythe du « nous », il nous met en garde sur la confusion possible entre amour et dépendance ; il cherche une voie qui concilie les deux aspirations : être avec (nous) et être seul (Je).

La Gestalt-Thérapie n'est pas la seule approche à s'intéresser au contact, mais elle a le mérite d'avoir théorisé le contact, d'avoir en quelque sorte inventé la « contactologie » comme le formule Jacques Blaize, Philosophe, Gestalt-thérapeute et directeur de l'Institut Nantais de Gestalt-Thérapie. Elle est plus attentive aux modalités du contact (comment cela se passe ?) qu'à l'objet du contact (avec quoi ou avec qui ?).

L'exploration de ces modalités avec la description des séquences du contact sera illustrée et expliquée plus loin.

V. Les compétences ICF en Coaching.

Être coach répond à des critères et des exigences spécifiques que le coach se doit de respecter et promouvoir dans le cadre de ses contacts et travaux avec ses partenaires. Le processus d'accréditation de l'International Coach Fédération (ICF) a mis en avant les 8 compétences clés que doit posséder toute personne désireuse de devenir coach. Les huit compétences essentielles pour être coach se trouvent dans l'annexe 1. Pour rappel, cette synthèse abordera certaines compétences.

VI. L'Art du contact à travers quelques compétences (ICF) du Coaching.

Compétence 2 : Incarne un état d'esprit Coaching

Définition : Développe et maintient un état d'esprit ouvert, curieux, flexible et centré sur le client.

1. Reconnaît que les clients sont responsables de leurs propres choix.
2. S'engage dans un processus d'apprentissage et de développement continu en tant que coach.
3. Développe une pratique réflexive continue pour améliorer sa pratique de coach.
4. Reste conscient et sensible à l'impact du contexte et de la culture sur soi et sur les autres.
5. Utilise sa conscience de soi ainsi que son intuition au service des clients.
6. Développe et maintient sa capacité à gérer ses émotions.
7. Se prépare mentalement et émotionnellement aux séances de coaching.
8. Recherche l'aide de ressources extérieures lorsque nécessaire.

1. Comment incarner un état d'esprit Coaching ?

Partenariat, co-responsabilité, découverte à deux.

Le Face-à-face qui s'engage dans la relation entre le coach et le coaché distribue des ressources de manière spécifique. Du côté du coach, celui-ci a une expertise qui ne porte pas sur le client lui-même : il ne peut savoir à sa place ce qui est bon pour lui, ne va pas lui apporter des solutions toutes faites, il ne va pas essayer d'obtenir un changement de comportement, il ne va pas lui fournir des explications sur l'origine de ses questionnements ou de ses perturbations.

Ce que le coach peut faire, c'est faciliter chez la personne sa propre compréhension de la façon dont elle fonctionne, et lui redonner la capacité à utiliser ses ressources personnelles pour faire de bons choix ou adopter les bons comportements afin d'atteindre ses objectifs. Il l'ouvre à sa responsabilité face à sa vie en lui faisant découvrir que ce qui lui arrive n'est pas une fatalité, et qu'il a plusieurs options qu'il n'avait pas envisagées auparavant.

Au fur et à mesure que le coach accompagne le coaché dans son processus de découverte, de nouveaux schémas se reconfigurent. Il n'est pas dans notre rôle d'aller déterrer ce qui est enfoui mais de construire à deux avec ce qui émerge au présent afin d'éclairer le futur pour aider le coaché à faire ses choix. Il est primordial de prendre la personne telle qu'elle est, de prendre au sérieux ses besoins, ses peurs, ses souffrances.

La posture de gestalt-thérapeute permet de prendre conscience de ce qui se passe en nous, dans l'interaction avec le coaché et on peut se permettre de lui communiquer son ressenti pour voir comment cela résonne chez lui.

Le coach est au service des formes (gestalts) qui se construisent tout au long des séances de coaching, et qui vont dans le sens de la vie, de l'autonomie, de la liberté, de la responsabilité, de la prise en compte des autres et de l'environnement, de la capacité d'agir et de penser. À tout moment, il choisit de soutenir des figures qui vont dans le sens de la nouveauté, de

l'énergie qui se manifeste et de laisser passer en arrière-fond ce qui n'est pas utile au coaché et au coaching.

De l'ouverture, à l'imprévisible jusqu'à l'inattendu.

La place à l'imprévisible est très importante. Une posture d'acceptation dépourvue d'intention permet l'émergence de l'inattendu. Un mot, une parole, un silence, un hochement de tête, crée un surgissement inexplicable qui est en soi un accomplissement. Cela peut apparaître pour le coaché comme une fulgurance, une vérité intense, une évidence. Peut-être même une réponse.

L'implication du coach.

Dans la co-construction de la relation, le coach fait partie intégrante de l'environnement du client. Le coach n'a pas accès au monde du coaché en dehors des séances de coaching. C'est dans l'ici et maintenant de la séance que le coach peut accompagner le coaché pour qu'il développe une plus grande conscience de sa manière d'exister. Lui laisser la place de déplier son expérience, son ressenti, affiner et préciser ses représentations, ses sensations, ses émotions, ses images et comment elles impactent le coaché.

En parallèle, le coach peut être également touché aussi par le récit ou le témoignage de son coaché. Le Coach peut nommer ou se dévoiler sur plusieurs modes : révéler une image, un ressenti, une émotion, un souvenir d'un autre moment partagé avec le coaché, un mot qui s'impose, une représentation, ...

Nommer tout cela apporte au coaché de la nouveauté dans son monde, un nouveau regard, une autre grille d'analyse.

Le coach, un fin stratège.

Comme Socrate, l'art du questionnement et de l'accompagnement est de prendre une position basse (« je sais que je ne sais rien ») et de se garder de donner des conseils. Notre rôle est de faire émerger la solution chez la personne et que cette solution soit écologique, réalisable et adéquate.

Être stratégique, c'est être, comme Socrate, savoir que seul l'art de poser des questions peut faire émerger une solution et ce par les chemins tortueux de l'âme.

Compétence 4 : Développer un espace de confiance et de sécurité

Définition : Est en partenariat avec le client pour créer un climat de sécurité et de soutien, qui permette au client de s'exprimer librement. Maintient une relation de respect mutuel et de confiance.

1. Cherche à comprendre le client dans son contexte, pouvant inclure son identité, son environnement, ses expériences, ses valeurs et ses croyances.
2. Fait preuve de respect pour la personne dans son intégralité, ses perceptions, son style, son langage et adapte son coaching en conséquence.
3. Reconnaît et respecte la singularité des talents, des idées et du travail du client dans le processus de coaching.
4. Fait preuve de soutien, d'empathie et d'attention envers le client.
5. Reconnaît et favorise l'expression des sentiments, des perceptions, des préoccupations, des croyances et des suggestions du client.
6. Fait preuve d'ouverture et de transparence pour montrer sa vulnérabilité et construire une relation de confiance avec le client.

Quelques principes gestaltistes au service du coaching...

1. Ancrage dans la théorie du Champ

Dans la vision de Goodman, il n'y a pas de psychisme existant en soi et extérieur au monde. L'expérience primordiale, c'est le contact qui exprime le rapport entre l'organisme et l'environnement qui ne font qu'un. Le rapport du sujet au monde ne peut se saisir que dans la dynamique du champ organisme-environnement, dans le contact à la frontière virtuelle de l'organisme et de l'environnement. Ce champ est forcément mouvant et complexe, il n'existe qu'au présent, résultant d'une constellation d'influences. La perspective de champ est une rupture radicale avec le paradigme individualiste, en effet l'individu n'y a pas d'existence distincte de l'environnement. Ce qui a une conséquence majeure sur la posture relationnelle du coach : le coach fait partie du champ du patient et ce dernier fait partie du champ du coach.

La mise en forme typographique par André Lamy, formateur à l'Institut Belge de Gestalt, de ce paradigme essentiel est lumineuse : « Cette vision singulière ne consiste pas dans une autre manière de se centrer sur l'individu par le biais de l'interaction, mais elle vise la subversion même de l'individu. Non par rapport UN/autre, ni AUTRE/un, ni UN et Autre mais bien un **ET** autre ».

Ainsi, il ne s'agit pas d'un mode relationnel centré sur l'autre ou sur les manifestations de sa vie intrapsychique mais centré sur ce que les formes de la relation créent de singulier d'instant en instant, et ce, dans la reconnaissance d'une inter influence entre coaché et coach. Conceptuellement, cette orientation peut paraître évidente ou simple, pourtant son assimilation dans une pratique effective est ardue tant nous sommes culturellement habitués à penser et nous représenter ce qui se passe dans une relation thérapeutique en termes de sujet-objet, de manifestations de caractéristiques psychiques individuelles, de dualité.

Penser et surtout faire l'expérience que ce qui apparaît entre nous n'est ni l'un ni de l'autre mais dépend tant de l'un que l'autre sans appartenir à aucun, fonde une conception novatrice de la relation thérapeutique.

2. Les quatre postures optimales en coaching inspiré par la Gestalt

Il s'agit de quatre axes qui traversent la relation thérapeutique. Ils interagissent entre eux, et chacune des dimensions peut être utilisée durant les séances individuelles en vue d'optimiser les postures du coach et son comportement ainsi que celui du client.

⇒ L'intimité, le contact et la connaissance de soi

Beaucoup de personnes sont réservées sur le plan humain. Ils ont parfois des difficultés dans le contact, à y prendre quelques risques salutaires.

Il n'y a pas de relation de coaching sans intimité, et entreprendre une telle démarche, c'est se confronter à ses propres peurs du contact, à ses désirs et à ses non-dits. Le travail consiste à favoriser et à entretenir ce contact jusqu'à le pousser parfois dans le « plein contact ».

L'intimité, c'est le contact dans lequel du personnel, du confidentiel, du sentiment, des affects sont exprimés. Elle se mesure à la confiance de la personne à pouvoir se dire et se laisser voir sans en craindre les conséquences, les repréailles ou l'abandon au niveau de la relation duelle.

Cette intimité est réciproque : elle concerne le coach et son coaché. Le rôle du coach est d'être à l'aise dans cette intimité et ce contact, et de les proposer au client à travers une prise de conscience et un apprentissage progressif. Mieux se connaître, c'est se sentir plus fort, inébranlable, mais c'est aussi repérer ses propres limites, ses peurs, ses désirs, sans obligation de les masquer.

⇒ La focalisation

La dimension la plus chaleureuse et la plus précieuse dans la relation humaine, et notamment dans la relation de coaching, est d'être absorbé et pleinement attentif à son client. Cela se traduit par la vigilance par rapport à ce qu'il dit ou semble dire, par rapport à ce qu'il est ou semble être. Dans un monde d'urgences, d'indifférence et de perturbations en tout genre, cette focalisation est primordiale.

Si le coach pose sur son client un regard qui lui permet d'exister dans son individualité, dans sa singularité et son unicité, ce dernier pourra se détacher de certaines croyances ou représentations négatives, se reconnaître et se faire reconnaître par les autres pour ce qu'il est réellement.

⇒ La prise de risques

Prendre un risque, c'est oser se tromper et oser réussir. Il n'y a pas de contact sans nouveauté, sans découverte nécessitant parfois de quitter le nid, de se lancer. Or, il faut de la sécurité et de la stimulation à la nouveauté. C'est précisément là le rôle du coach. Il donne à son interlocuteur l'envie de se dépasser, de réaliser ses ambitions, de sortir de la culpabilité et de réussir, en posant des questions du type « Qu'est-ce qui vous fait peur ? » ou encore « En quoi le succès ou la réalisation de vos vœux peuvent-ils vous sembler insupportables dans la réalité ? ».

⇒ La centration

La centration peut se définir comme la capacité à prendre appui sur quelque chose pour mener à bien une action. Lorsque la personne n'est pas centrée, elle se retrouve comme en état d'apesanteur ou de déséquilibre lors d'une situation difficile ou inattendue.

La capacité à se centrer ou se recentrer au cœur des turbulences, de l'incertitude et de l'imprévisibilité de la vie repose sur la bonne estime de soi. Centration et bonne estime de soi génèrent de la bonne énergie.

La centration du coach est liée à la plus ou moins grande quantité d'affection et de confiance qu'il se porte. En se centrant, il élargit la capacité de voyager dans un terrain inconnu, de naviguer dans une existence par définition imprévisible.

2. En conclusion :

Notre responsabilité est engagée dès le premier appel pour la prise de rendez-vous. Responsabilité d'accepter ou non de travailler avec cette personne ; responsabilité de la posture maïeutique qui favorisera la qualité de la présence et de l'engagement ; responsabilité de questionner le mouvement permanent que crée l'interrelation et de pouvoir soutenir la confrontation quand c'est nécessaire ; responsabilité d'amener l'autre aux objectifs décidés ou à l'état désiré.

Toute personne ayant besoin de soutien est en droit de recevoir du respect et de la reconnaissance pour ce qu'il est dans son parcours de vie. Respecter cet autre, c'est le soutenir pour qu'il vive son expérience singulière. C'est lui permettre de découvrir sa propre vérité sans lui appliquer la nôtre. Et surtout n'avoir aucun projet ou objectif pour lui.

La posture gestaltiste est une posture centrée sur le coaché. La curiosité saine est le fil conducteur de l'accompagnement. Ce travail d'accompagnement nous appelle dans notre entièreté, dans notre vécu, dans nos ressentis, dans notre manière d'être au monde, dans nos émotions, dans nos sensations, dans notre imaginaire, etc. Il est primordial de se connaître, de mettre en lumière nos zones d'ombres, de les appréhender, de les mettre au travail en supervision. En somme, un travail sur soi est nécessaire. Une connaissance de soi est exigée.

Perls disait : « De cette manière, celle et ceux qui pratiquent la Gestalt quotidiennement définissent ce modèle comme quelque chose de très vivant, de spontané et de créatif. En outre, ce qui est obtenu avant tout est d'établir une meilleure confiance en soi afin de traiter efficacement et avec succès les problèmes quotidiens, et atteindre notre potentiel maximum. »

Compétence 5 : Rester en présence

Définition : Est pleinement conscient et présent avec le client, en utilisant un style ouvert, flexible, ancré et confiant.

1. Reste concentré, attentif, empathique et agit en réponse au client.
2. Fait preuve de curiosité pendant le processus de coaching.
3. Gère ses émotions pour rester présent avec le client.
4. Fait preuve de confiance en travaillant avec les émotions fortes du client pendant le processus de coaching.
5. Est à l'aise de travailler avec le fait de ne pas savoir.
6. Crée ou permet un espace pour le silence, la pause ou la réflexion.

1. La posture relationnelle en Gestalt au service du coaching...

A partir de cas pratique et pour pénétrer l'originalité de la posture relationnelle en Gestalt, il faut au préalable comprendre l'orientation phénoménologique de la posture du Gestalt-thérapeute et qui peut être applicable à la posture du coach. Cette posture est marquée par le fait qu'elle repose sur le « tout », sur une conception holistique de l'homme.

Ancrage phénoménologique : Présence du coach à l'être-là.

Le coach n'a aucun projet sinon celui d'accueillir ce qui émerge au présent ici et maintenant. Il n'y a pas de distinction entre être et paraître, profondeur et surface. Ce qui apparaît, le phénomène, est ce qui est – non-dualité dans la posture. Conscience et monde sont indissociables. Il s'agit d'entrer dans la conscience de l'expérience en cours, le contenu d'un récit est moins important que les formes de son déroulement, le pourquoi d'une modalité de présence qui surgit ici et maintenant importe moins que le comment.

L'émergence de la conscience de l'expérience en cours, l'élargissement du champ de la conscience est au cœur de la relation de coaching. La simple présence du coach donne une résonance à l'expression du client. Par son implication, par ses interventions, le coach favorise la prise de conscience. Etre là, présente à la singularité et à la nudité du phénomène, requiert une discipline relationnelle étayée par des repères méthodologiques. Ceux-ci constituent en quelque sorte pour les gestaltistes une phénoménologie appliquée selon neuf repères principaux :

⇒ Etre ouvert et attentif à toute information.

En tant que gestaltiste, on est guidé par l'idée que le processus de contact organisme-environnement mène à l'émergence d'une figure claire (voir la compétence n° 7 qui aborde l'émergence des modes de contact et le cycle du contact). Mais cette émergence se produit au fil du temps dans la synergie d'une intervention, parfois au bout de plusieurs séances ; et parfois aucune figure claire n'émerge, une errance se poursuit qui exprime alors le véritable processus en cours. Si nous nous saisissons trop rapidement d'une information, nous risquons de nous imposer dans la relation et d'orienter unilatéralement et prématurément la construction de la Gestalt (= forme ou figure).

Il s'agit de laisser advenir plutôt que faire venir, de s'accorder le temps, de se laisser imprégner par la constellation des formes semi-émergentes. Alors la découverte est possible.

⇒ **Accorder la place au « sentir ».**

On se doit de porter une attention aux facultés sensorielles de la personne qui nous sollicite et d'engager dans la relation nos propres perceptions. Mais plus encore, il convient de mettre entre parenthèses notre savoir, de nous ouvrir à notre ressenti (peur, tension, plaisir, déplaisir, sensation de l'atmosphère relationnelle, etc.). Au travers de la conscience de ce ressenti que nous pouvons choisir de partager ou non, nous nous ouvrons à ce qui se crée dans la relation.

Dans cette relation, chacun ne peut avancer vers lui-même, vers l'autre que selon son vécu et sa sensibilité. Le ressenti émotionnel, que souvent le patient apprivoise peu à peu, y trouve une place privilégiée. Plus nous nous ouvrons à la singularité et à l'inconnu de ce qui apparaît, plus nous sentons et ressentons ; plus nous nous créons au contact de l'autre dans la conscience de ce qui apparaît.

⇒ **Mettre en suspens les présupposés.**

« Ne plus savoir » disait Jacques Blaize. La Gestalt-Thérapie nous demande de mettre à l'écart, de suspendre, l'espace d'un instant, ses connaissances générales, psychologiques ou tout savoir pour se rendre disponible et ouvert à l'autre. Il s'agit de découvrir cette autre personne à chaque fois, ne pas altérer cette découverte par sa prétendue connaissance d'elle.

⇒ **Renoncer à l'interprétation du phénomène.**

Il est primordial de s'abstenir de faire des déductions, d'explications et des interprétations. Le sens qui naît dans une situation ne peut être qu'unique et propre à cette situation, ce sens peut naître d'une construction commune ou être formulé par la personne concernée qui est la seule à pouvoir le valider. La vérité n'existe pas en soi mais elle est une vérité du présent inséparable de l'expérience de la présence, elle n'est pas objectivité.

⇒ **S'appuyer sur la perception et sa description.**

Plus nous suspendons nos présupposés et notre savoir, plus notre attention aux données perceptuelles devient un support dans la relation. Les accords sur l'évidence de la perception des sens, parfois les seuls possibles, contribuent fortement à construire la relation sur des repères partageables. Nos perceptions appartiennent à un monde commun pour autant que nous nous limitons à la description des données perceptuelles.

⇒ **Expliciter l'expérience en cours : une démarche sensible.**

Le dépliage de l'expérience d'instant en instant, la gestalt nous autorise à être curieux et intéressé par ce qui se déroule entre le coaché et le coach. Continuer à encourager l'exploration et l'explication dans ce qu'il y a dans les mots, les paroles, les gestes, les silences, les émotions, les postures du corps. On ne se contente pas de l'implicite. Au fil de l'explicitation peut surgir une vérité neuve et inattendue, une conscience, une explication claire auxquelles le coaché n'aurait pas pensées.

⇒ **Cultiver l'incertitude.**

Toutes les certitudes (théories, méthodes, savoirs, expériences) que nous pouvons avoir peuvent déboucher sur l'exercice d'un pouvoir sur l'autre, notamment en attribuant des significations à ses comportements. En Gestalt, le coach ne peut être qu'incertain ou pseudo-incertain des significations qui surgissent à sa conscience.

L'incertitude est une condition du renoncement au pouvoir mais le coach a besoin de repères pour trouver son orientation et soutenir le processus de changement de ses coachés.

⇒ **S'abstenir d'un projet pour l'autre.**

L'attitude de non-projet implique que nous soyons dans l'accueil de ce qui se manifeste et dans la reconnaissance de ce qui est là. Le non-projet nous maintient dans l'espace-temps du présent, le projet nous en sort et risque de nous mettre dans une position dualiste de pouvoir. C'est une position idéale mais difficile à tenir. Cette position permet au coaché de pouvoir faire émerger et formuler lui-même les idées, les ressentis, tout ce qui pourrait le faire avancer dans son questionnement.

⇒ **Rester dans l'ici et Maintenant.**

L'ici et Maintenant est l'un des concepts majeurs de la Gestalt-Thérapie. Ici du latin « hic », est un adverbe marquant le lieu où se trouve la personne qui s'exprime. C'est le lieu de la présence. La Gestalt est une approche phénoménologique, elle privilégie la description que l'explication. Ce qui est intéressant n'est plus seulement le « pourquoi » des choses mais aussi le « comment ». La formulation classique de Perls devient ainsi : « Ici, maintenant, et comment ? ».

Le Maintenant, c'est « main » et « tenir », « pendant que l'on tient quelque chose dans sa main ». Ce qu'on l'on tient, c'est tout de suite, c'est là, disponible, dans cet instant présent.

Exemple : En coaching, on questionne les ressentis de l'instant présent : « Là, tout de suite, que ressentez-vous ? Que faites-vous ? Qu'est-ce que vous évitez ? Quelles sont vos attentes maintenant ? Aujourd'hui, quels sont vos besoins pour avancer... ? Avec cette nouvelle donnée, que comptez-vous faire maintenant ? »

2. En Conclusion :

Les neuf modes d'« être » :

- 1) Accorder au départ un poids égal à tout ce qui survient, prémisse de l'attention ouverte non focalisée.
- 2) S'appuyer sur le sentir et le ressentir, prémisse de la présence sensible.
- 3) Se risquer à ne plus savoir, prémisse du savoir écarté.
- 4) Renoncer à l'interprétation, prémisse de la vérité de présence, non de la vérité en soi.
- 5) Décrire ses perceptions, prémisse de la primauté de l'acte de percevoir.
- 6) Inviter au dépli de l'expérience, prémisse de l'explication.
- 7) S'accepter dans le pseudo-certain et l'incertain, prémisse de l'incertitude cultivée.
- 8) S'abstenir d'un projet sur l'autre, prémisse de non-projet.
- 9) Être dans l'ici et maintenant.

Toutes ces prémisses se résument en un principe fondamental, l'accès à la conscience de l'expérience présente, la découverte du cours de la présence. Prémisse au Contact en Gestalt et Prémisse d'Accordage et de Décodage en Coaching (La Roue de l'accompagnement).

Compétence 6 : Ecouter activement

Définition : Se concentre sur ce que le client dit et ne dit pas pour bien comprendre ce qui est communiqué dans le contexte des systèmes clients et pour soutenir l'expression du client.

1. Considère le contexte du client, son identité, son environnement, ses expériences, ses valeurs et ses croyances afin de mieux comprendre ce que le client communique.
2. Reflète ou résume ce que le client a communiqué pour s'assurer de la clarté et de la compréhension.
3. Reconnaît et explore au-delà de ce que le client communique.
4. Remarque, reconnaît et explore les émotions, les changements d'énergie, les signaux non verbaux ou les autres comportements du client.
5. Intègre les mots du client, le ton de sa voix et son langage corporel afin de déterminer la pleine signification de ce que le client communique.
6. Remarque les tendances dans les comportements et les émotions du client au cours des séances pour discerner les sujets et les schémas récurrents.

1. L'écoute et ses formes.

L'écoute en Gestalt-Thérapie est à la fois active et passive, intentionnelle et sans intention, centrée sur soi et sur la personne. Le pourquoi et l'analyse sont en second plan. Même s'il y a des surgissements du passé, ces pérégrinations se finissent presque toujours par une sollicitation du vécu au présent : « c'est comment là maintenant, quand vous dites cela ? ». C'est une manière implicite de dire : « Que pouvons-nous dire de notre présence, de notre manière d'être en contact ? ».

L'écoute a des yeux qui regardent en grand angle pour ne pas perdre de vue ni la forme de l'ensemble, ni les détails. Le coach rend compte par esquisses à partir de sa manière d'être à l'écoute de sa propre présence. Il se laisse ressentir, goûter l'ambiance, le plaisir ou le déplaisir et y est attentif. Il est ouvert à tout, à ce « quoi » est dit, à comment c'est dit, à ce qu'il ressent, voit, imagine. Cette attention à la présence et au comment de la présence laisse la place à nous ne savons justement pas « quoi ». Mais quelque chose d'inattendu, d'imprévisible va émerger de cette situation.

L'écoute a besoin de ralentir dans la mesure où habituellement nous sommes pressés, empressés de comprendre, de faire comprendre ou encore de trouver des solutions. Ralentir, c'est prendre le temps de respirer, de « re-respirer » car parfois lorsque nous sommes trop occupés nous en oublions de respirer ! Respirer et ralentir nous amène à prendre du recul, à prendre conscience, à voir plus loin, à voir autrement. Au lieu de remplir l'espace-temps de solutions et de concepts, nous offrons la possibilité de ne pas savoir d'emblée ce qu'il aurait à faire, ni à juger intempestivement.

Quelques aspects de cette écoute :

⇒ **S'attacher au « sentir »**

L'écoute est moins de l'ordre de la perception que du sentir. Comme le dit Erwin Straus, « *le percevoir n'est pas la vérité du sentir* ». En effet, nos perceptions appartiennent à un monde commun, à un monde conventionnel.

Ce monde nous a été expliqué dès notre enfance, et nous avons appris à l'interpréter et à le signifier avec des mots communs pour tous. Sentir est de l'ordre de la sensation, de l'éprouvé et « *le sentir me donne le monde pour moi, à un moment particulier, unique, non reproductible, lié à mon action et à ma situation* ».

En Gestalt, on cherche à identifier comment nous recevons malgré nous les effets de notre présence à tous deux, coach-coaché, et comment on sollicite chez notre coaché la conscience de sa présence. A chaque fois qu'on interroge ce dernier à propos du comment de sa présence, on se pose aussi cette question à nous-même. En questionnant ces ressentis et à partir de notre manière d'être touchés, d'être en contact, nous essayons d'en redonner un retour verbal, avec des mots qui explicitent les mouvements que nous ressentons à l'occasion de ce contact, de ce moment-là.

⇒ **Être en « awareness », en mode « ça »**

L'awareness est la conscience immédiate et implicite. C'est la prise de conscience globale du flux permanent de nos sensations physiques, idées, préoccupations, désirs, émotions... Être attentif à soi-même souligne l'importance de la vraie présence et de ce qui peut parasiter la situation de communication.

On pourrait dire que l'awareness est un état préliminaire à... un quelque chose, à un état d'ouverture. Cet état saisit directement le rythme d'une atmosphère, sa couleur, son goût. Saisir n'est pas un acte délibéré, actif, mais à la fois passif et actif. En tant que coach, on éprouve d'une manière passive car je ne peux pas faire autrement que ressentir ce que je ressens et simultanément active car des micros-réactions de mon corps trahissent ma manière de réagir malgré moi. L'écoute se fait en mode « ça », à l'affût de l'étonnement, des surprises que la situation nous donne à ressentir.

⇒ **Focaliser sur le « comment »**

Le « comment », le « processus » est le centre de notre focalisation. Le comment est chargé de sens et d'intentionnalité. Peu importe que nous connaissions la chanson, c'est l'interprétation aujourd'hui que nous écoutons, et la manière dont nous y sommes sensibles qui compte. Un coach racontera dix fois son histoire et nous penserons connaître l'histoire mais nous nous trompons. C'est là le piège ! En effet, le sens qu'elle prend aujourd'hui est à découvrir, et ce à partir de notre manière d'être affecté. La posture du corps, les gestes, le ton de la voix, le rythme des paroles, des silences, des corps et toutes les modalités de la présence donnent des informations précieuses.

⇒ **L'expression du corps**

Le mouvement du corps est la conséquence de notre manière de subir et d'agir sur l'environnement. Les mouvements naissent en relation avec le champ : la façon dont nous sommes attirés vers le sol ou le haut, ou vers la lumière ou la pénombre, les couleurs, les bruits, les odeurs, etc., dépend de cette situation à ce moment-là. De la même manière, lorsque nous sentons une répulsion, un mouvement de repli ou de retrait, ou une attirance, ceux-ci ne viennent pas d'un ordre que nous transmettons au cerveau afin qu'il active les muscles permettant la réaction par un geste.

Le vécu est le témoin d'une configuration du champ, et la conscience du vécu rend en partie visible, accessible, un bout de cette organisation éphémère sans cesse changeante. Le coach suit les variations de sa présence, et guette les micros changements qu'il peut percevoir et identifier à partir de son ressenti. Il est attentif aux divers rythmes reflétant la manière

d'incarner la présence, par la voix, la respiration, la posture, la démarche, les balancements et les mouvements du corps. Le « dépli » de l'expérience est un travail d'explicitation, de description, de mise à plat qui a une valeur de sens et de vérité et qui donnera accès à comment nous existons l'un et l'autre

⇒ **Les mouvements du contact**

Comme dans une danse à deux, le contact prend différentes formes. La distance qui nous sépare est tantôt proche, tantôt lointaine même si nous n'avons pas bougé de nos chaises ! Le contact est animé d'intérêt, de curiosité, d'excitation ou d'ennui, de distraction ou d'endormissement... Nous nous sentons énergisés, ou bien apathiques, mobilisés ou désintéressés. Nous avons envie de nous rapprocher, ou au contraire de nous mettre à distance.

Nous sommes touchés, remués, attendris, bouleversés ou au contraire insensibles, sans affect, malgré parfois l'intensité d'un contenu qui devrait pourtant nous toucher et qui nous laisse froid, sans réaction, figés. Toutes ces variations de la présence n'ont pas un sens prédéterminé. Elles accompagnent le self, le contact, et le travail du coach est d'être à l'écoute de ce contact et de ces fluctuations, de ces mouvements, afin d'en souligner le moment venu les éléments qui semblent pertinents en rapport avec tout ce qui peut prendre du sens pour mieux saisir, identifier quelque chose du rapport au monde de la personne dans cette situation-là.

Ce sont ces divers mouvements que nous ressentons dans notre corps qui nous alertent dans un premier temps d'une manière imprécise sur notre éprouvé. Le « ça » a quelque chose à nous dire, c'est un « ça » qui ne nous appartient pas tout à fait, c'est à ce moment-là, dans cette situation-là, et aussi à l'occasion de cette personne qui est en face de nous que ce mouvement est en train de naître, d'esquisser ce qui sera peut-être plus tard une Forme, une Gestalt.

2. La place de l'émotion dans la Gestalt.

Les émotions prennent une place importante dans la pratique de la relation d'aide et dans l'accompagnement des personnes. Mais en Gestalt, elles sont un élément central du processus de changement, un fantastique levier de transformation et d'intégration de notre contact avec le monde.

Le mot « émotion » vient d'ex-movere : mettre en mouvement, remuer, ébranler, agiter, troubler. Ou encore faire sortir du calme. Il s'agit d'une réaction physique, pas toujours consciente, mais souvent d'une importance vitale, à des événements extérieurs ou internes.

L'émotion est le mouvement lui-même et c'est le mouvement qui met la personne en mouvement. C'est ce double événement qu'il s'agit de prendre en compte dans la pratique de la Gestalt-thérapie.

Elle comporte un aspect physique, à travers les manifestations corporelles, sensorielles, physiologiques, et un aspect mental, comme en attestent les mots que nous employons pour la nommer : joie, tristesse, peur, honte, colère, dégoût, etc.

Dans le regard d'un gestaltiste, il n'y a pas d'émotions positive ou négative. Nous sortons de cette dualité plaisir-déplaisir et considérons l'émotion comme une énergie, un élément de vie.

L'émotion est une des modalités de conscience au même titre que la pensée, le rêve, l'action, la sensation, l'imaginaire, le souvenir, le mouvement. Plus une personne est capable d'entrer tour à tour dans l'une et/ou l'autre de ces modalités, plus elle pourra se sentir vivante dans sa manière d'être au monde, et plus elle sera apte à la croissance.

Les différents types d'émotion :

⇒ **Les émotions envahissantes :**

Les personnes qui ont du mal à vivre leur émotion lorsqu'elle les envahit, deviennent l'émotion elle-même : il n'y a plus de place pour l'individu en train de vivre cette émotion. C'est alors le début d'un travail de mise en conscience pour repérer la manière dont elle vient, l'identifier, la sentir, la connaître, la reconnaître, et pouvoir alors l'appivoiser.

⇒ **Les émotions absentes :**

Le message d'une émotion absente ou réprimée, qui ne peut pas encore être ressentie et encore moins nommée, est d'abord corporel. Car, conscientes ou inconscientes, les émotions sont là. Le travail du coach va être de développer cette attention, cette écoute visuelle des phénomènes qui se déroulent sous ses yeux : les poings serrés, la respiration bloquée ou haletante, une grimace, une nausée, un rictus, un sourire, un regard, un silence soudain, le pétilllement des yeux, ...

⇒ **Les émotions interrompues ou bloquées :**

Toute expérience traumatisante de l'enfance s'inscrit en nous au niveau le plus profond de notre psyché dans les espaces cellulaires, sensoriels, émotionnels, mentaux, imaginaires, etc. En réponse à ces moments difficiles, nous avons mis en place un mécanisme de survie pour éviter de souffrir, nous nous sommes coupés de nos sensations et également de nos émotions. Pour ne pas sentir notre douleur, nous avons encapsulé nos émotions, nous les avons mises en quarantaine, et les avons sorties du circuit de la vie et de la relation.

En coaching, on peut être amenée à réveiller ou mettre en conscience cette coupure d'émotions. Notre objectif est de réhabiliter l'émotion dans toute sa richesse, de la mettre en lumière, de créer un espace favorable à son apparition, à son surgissement. On la cueille, on la reçoit dans le creuset de la relation, on la regarde, on lui laisse sa vie propre, on lui donne la possibilité d'exister. On la prend en compte, on l'accueille dans l'ici et maintenant.

3. Elaborer une interaction émotionnelle avec l'autre.

L'approche gestaltiste pose comme fondement premier que l'être humain n'existe pas en dehors de son environnement. D'où vient alors l'émotion ? Comment prend-elle naissance ? Qu'est-ce qui la fait surgir ? A qui appartient-elle ? Où va-t-elle ? Comment circule-t-elle ? Quel impact a-t-elle ? Que cherche-t-elle à nous dire ?

Dans l'intime, nous sommes deux personnes en présence, deux organismes en train de vibrer à l'instant présent de nos vies, deux corps prêts à sentir et ressentir ce que l'ici et maintenant de nos présences génère, deux regards qui entrent dans la danse, deux expériences en résonance... Comment en tant que coach et coaché, nous influençons-nous mutuellement dans le surgissement d'un événement émotionnel ou relationnel ?

Et si, plutôt que de considérer l'émotion comme « une sorte de chose interne à l'individu », nous allions ensemble visiter cette autre idée : « Au moment où surgit l'émotion, nous expérimentons un choc soi-monde... les émotions ainsi n'appartiennent pas totalement à la personne qui les éprouve, elles ne sont plus une affaire privée, personnelle ».

On pourrait même dire qu'elles n'appartiennent ni à une personne ni à l'autre, elles appartiennent à la relation. A chaque instant nous sommes dans un environnement et le « choc soi-monde » signifie qu'à partir de ce dispositif particulier de nos deux mises en présence, à ce moment précis de notre histoire, va advenir un événement particulier, une expérience particulière, un ressenti, une réaction spécifique, tel fonctionnement plutôt que tel autre, etc ; L'émotion serait le résultat de ce choc : moi dans le monde, l'autre dans le monde et la rencontre de nos deux « êtres au monde ».

4. En conclusion :

L'écoute active et l'émotion sont des éléments de liaison entre le dedans et le dehors, le passé et le présent, le conscient et le non-conscient, soi-même et l'autre, la pensée et le corps, le réel et l'imaginaire, l'esprit et l'incarnation.

L'émotion est un fantastique mobilisateur dans le rapport à l'autre. C'est un mouvement qui nous permet de disposer d'un « baromètre relationnel » illustrant ce qui est à l'œuvre dans le contact avec l'autre. L'information que nous donne ce baromètre va nous permettre de savoir qui nous sommes dans la situation, quelle parole peut être partagée, comment nous pouvons agir et quels sont les choix les plus appropriés dans ce moment précis.

Lorsque les coachés peuvent vivre leurs émotions et les exprimer telles qu'ils les ressentent en présence du coach, ils sont alors pleinement vivants dans la situation relationnelle et peuvent créer un contact sain, aligné et vivifiant avec leur environnement.

Héraclite disait : « Si l'on n'attend pas l'inattendu, on ne le découvrira pas, lui qui est inexplorable et sans accès. ». Il dit aussi : « L'écoute est sans but, sans attente de quoi que ce soit, sans sujet et sans objet ».

Dans la rencontre, notre savoir ne nous sert à rien, mais notre sensibilité, si nous l'écoutons, et notre vécu sont nos principaux repères pour explorer et comprendre.

Compétence 7 : Susciter des prises de conscience.

Définition : Facilite les prises de conscience et l'apprentissage du client en utilisant des outils et des techniques tels que le questionnement puissant, le silence, la métaphore ou l'analogie.

1. Prend en compte l'expérience du client pour décider de ce qui pourrait être le plus utile.
2. Challenge le client pour favoriser prise de conscience ou découverte.
3. Pose des questions sur le client, sa façon de penser, ses valeurs, ses besoins, ses désirs et ses croyances.
4. Pose des questions qui aident le client à explorer au-delà de la pensée habituelle.
5. Invite le client à partager davantage son expérience dans l'instant.
6. Remarque ce qui fonctionne pour améliorer les progrès du client.
7. Adapte l'approche de coaching en réponse aux besoins du client.
8. Aide le client à identifier les facteurs qui influencent les schémas présents et futurs de comportement, de pensée ou d'émotion.
9. Invite le client à développer des idées sur la façon dont il peut aller de l'avant et sur ce qu'il souhaite ou est-il en capacité de faire.
10. Aide le client en reformulant les perspectives.
11. Partage ses observations, intuitions et sentiments susceptibles de créer de nouveaux apprentissages pour le client, sans s'y attacher.

1. Expérience et expérimentation

Les gestaltistes sont passés maîtres dans l'art d'insérer dans le travail thérapeutique des moments dits d'expérimentation qui viennent ouvrir une conscience renouvelée du présent ou qui favorisent l'émergence de formes claires dans les modalités de contact avec l'environnement. En coaching, on peut certainement se permettre des moments d'expérimentation et faire focus sur ce qui est là. Il s'agit d'inviter la conscience à se focaliser sur un phénomène en cours, c'est l'appel au développement de la conscience immédiate, « l'awareness ».

Dans ce type d'expérimentation, le coach propose des modalités d'exploration des formes de la présence et du contact. Les formes les plus courantes d'expérimentation qui dépassent la simple focalisation de conscience peuvent se catégoriser comme suit :

⇒ L'expérimentation de type exploratoire

Il s'agit en général, par une mise en acte ou une mobilisation corporelle, d'approcher le thème abordé sur un mode où la personne est plus engagée, où l'expérience associant corps et esprit est susceptible d'amener une conscience nouvelle, de l'inconnu et parfois du surprenant. Ainsi, ce peut être la proposition d'incarner une métaphore comme par exemple :

- Une coaché qui dit : « quand cette personne ment, j'ai envie de la traiter comme un torchon... »

Le coach peut lui proposer : « Voulez-vous vous lever et montrer comment vous voulez agir avec ce torchon ? ».

⇒ Soutien du processus en cours

La Gestalt-Thérapie postule que l'être humain est capable d'autorégulation et d'ajustement créateur face à l'environnement et que sa tendance naturelle est d'aller vers le plein contact.

Dans un processus en cours, le coaché s'engage dans une forme de contact qu'il suspend ou inhibe partiellement, l'expérimentation proposée sera un soutien de la part du coach pour faire émerger la forme. Par exemple : « Pouvez-vous exprimer cette rage bloquée avec ces crayons sur cette feuille... ou voulez-vous bien hurler toute votre rage ? » L'expérimentation permet l'expression des émotions qui va orienter plus clairement le rapport à l'environnement.

⇒ **Simulation**

Dans ces expérimentations, le coaché fait l'expérience de parler à une personne avec qui, il est en conflit, un père ou une mère décédée, un patron, un voisin ou autre. On va dans ce cas, lui demander de visualiser cette personne ou de symboliser la présence de celle-ci, assise sur une chaise, d'accueillir ce qui vient et de l'exprimer en s'adressant à cette personne imaginée. Le coaché sera accompagné pas à pas dans son vécu, le contact des émotions et des sentiments qui surgissent, les réactions corporelles de tremblement et de repli, la parole qui émerge.

Ces simulations sont une façon de vivre les traces et les représentations présentes d'un passé affectivement chargé, ce qu'on appelle les situations inachevées ou fixées, dans un contexte sécurisé. La simulation recrée un sentiment d'urgence et d'intensité mais avec suffisamment de sécurité pour y faire face de manière nouvelle. De plus, la mobilisation globale de la personne (corps, affects, esprit) est propice à la rupture avec les modes d'être fixés. L'expérimentation de simulation peut aussi être utilisée pour explorer des attentes, des fantasmes, des peurs anticipées.

⇒ **Exploration des frontières**

Selo Perls : « *L'étude du fonctionnement humain ne peut se faire qu'en tenant compte du milieu dont il fait partie. La psychologie consiste à observer ce qui se passe à la frontière-contact entre l'individu et l'environnement : c'est là, à la limite entre les deux, que les événements psychologiques ont lieu. Nos pensées, nos actions, nos comportements, nos émotions sont différentes manières de vivre ces événements qui se passent en lisière, au point de contact.* »

Le concept de frontière-contact, central en Gestalt-Thérapie, permet d'explorer le contact et le retrait face à diverses frontières :

- Frontières des représentations de l'identité.

Exemple : « Vous me dites que vous êtes en tous points fidèles à la mémoire de votre grand-père Général ? Je vous invite à créer et conter une histoire où vous vous imaginez en fantassin aux ordres... ».

- Frontière des valeurs.

Exemple : « La justice, c'est sacré pour moi et ce qui se passe là, m'est insupportable ». On peut suggérer : « Voulez-vous me dire ce que je fais pour contribuer à ce sentiment d'injustice ? ».

- Frontières des sensations, mouvements et postures.

Exemple : « Vous vous êtes recroquevillé sur le fauteuil. Et si vous vous redressiez, qu'arriverait-il ? ».

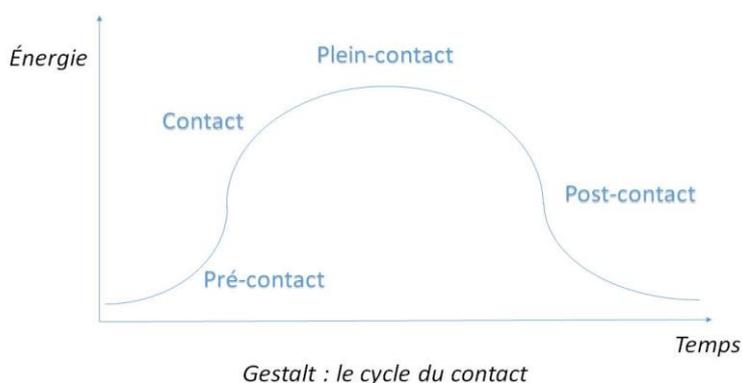
- Frontière de l'expression.

Exemple : « Depuis que vous me parlez de cet évènement, votre voix s'éteint. Essayez de poursuivre votre récit en n'étant plus qu'un murmure... »

L'objectif est d'explorer comment le coaché repousse ou permet la conscience à ces points frontières et au travers de l'expérience vécue, d'élargir la portée de sa conscience, de sa liberté d'expression et d'implication dans le contact.

2. Séquence ou Cycle de Contact

Frederik Perls et ses collaborateurs découpent la séquence en quatre phases : le pré-contact, la mise en contact, le plein-contact et le post-contact. Cette succession de moments modifie le rapport entre les figures et les fonds. A chaque étape, nous pouvons repérer une modalité spécifique du « contacter ».



Première phase : Le Pré-Contact

Cette phase est celle de l'émergence du besoin et de direction des sens. C'est essentiellement à partir des sensations corporelles que le besoin se fait sentir. En Gestalt-Thérapie, le terme « besoin » englobe tout ce qui nous met en mouvement, c'est-à-dire : appétit, curiosité, pulsion, désir, situation inachevée. La gestalt, « la Forme », émerge du fond indifférencié pour prendre une forme de plus en plus précise susceptible de favoriser une mise en marche vers l'environnement. Nous sommes poussés vers quelque chose sans avoir encore conscientisé la nature de notre besoin.

Deuxième phase : La Mise en Contact

L'émergence de la figure, une fois bien identifiée, fait monter l'excitation nécessaire à l'orientation vers l'environnement en vue de satisfaire le besoin. Cette phase d'exploration et d'orientation permet la recherche des ressources de l'environnement. Au cours de cette phase, nous procédons aux identifications et aliénations, c'est-à-dire que nous faisons le tri entre ce qui convient et ce qui ne convient pas. La transition entre le pré-contact et la mise en contact requiert une rotation de l'organisme vers l'environnement, se décentrer d'ici (mes sensations) pour aller là-bas (vers l'entourage qui m'attire). Cette mobilisation implique un double mouvement manifestant l'attraction conjointe de l'organisme et de l'environnement l'un vers l'autre. C'est à ce moment que l'émotion apparaît, dans la confrontation avec l'extérieur. L'émotion devant l'inattendu.

Troisième phase : Le Plein Contact

L'environnement connu et sécurisant retourne dans le fond, pour faire place à l'objet choisi. Cet objet se détache du fond. Notre mobilisation est globale et engage éventuellement notre motricité pour aller quérir l'objet sélectionné.

Etablir un plein de contact nécessite un lâcher-prise pour s'immerger totalement dans un moment de symbiose ou de rencontre avec l'objet de notre choix. Les frontières sont abolies. S'il s'agit de relation interpersonnelle, c'est le moment du « nous », qui fait suite à la différenciation du « Je » et du « Tu ».

Quatrième phase : Le Post-Contact

Cette dernière phase est un moment de retrait qui permet l'assimilation de la nouveauté. La figure traitée au cours de la phase précédente se dissout progressivement. A ce stade, l'organisme prend le temps de digérer l'expérience vécue pour l'intégrer à son histoire. Le vide créateur succède au retrait et s'ouvre à la naissance d'une nouvelle sensation. Ce « point zéro » est un état où il n'y a plus de ni figure, ni fond.

La succession de ces séquences de contact s'apparente à l'alternance des vagues, entre le vide et le plein, le fond et la figure. A chaque étape se produit un mini cycle, avec l'émergence d'une nouvelle configuration. Ce qui ne disparaît jamais, c'est la physiologie. Dans le pré-contact, la figure émerge à partir du fond constitué par les sensations corporelles. Dans la mise en contact, le besoin rejoint le fond constitué pour que la figure de l'environnement apparaisse. Dans le contact final, l'environnement fait à son tour partie du fond, pour que l'objet choisi vienne en figure. Et enfin dans le post-contact, l'objet intégré vient transformer le fond qui se constitue à partir des expériences. Cette vision du cycle est dynamique et transformatrice. Le fond n'est pas seulement une accumulation d'expériences, mais se remanie continuellement.

Résistances et Contact

La plupart des personnes utilisent leur énergie de manière à pouvoir établir de bonnes relations avec leurs proches et leur entourage. Lorsque cela se passe, le monde extérieur est appréhendé avec appétit, confiance et audace. En revanche, si cette personne n'obtient pas ce qu'elle désire, elle sera accablée d'une multitude de sentiments désagréables : colère, confusion, rancune, frustration, etc. Elle déviara ainsi son énergie de diverses façons, et ses chances d'avoir une interaction étroite avec son environnement diminueront.

Les principaux évitements

Les évitements du contact sont constamment présents dans notre vie, aussi bien privée que professionnelle. Ils constituent une préoccupation essentielle pour le Gestalt-thérapeute ou le coach, et leur repérage permet une stratégie de coaching spécifique pour les coachés.

Par exemple, lorsque le coaché redoute le plein contact, elle peut entreprendre consciemment ou inconsciemment une diminution, voire une rupture de contact. Cela permet de réduire l'intensité de la relation et peut-être d'éviter un moment « trop chaud » auquel cette personne n'est pas prête.

Ainsi, seuls les mécanismes anachroniques, répétitifs, inopérants, cristallisés, traduisent une difficulté relationnelle. Le coach va aider son client à les repérer dans une première phase, puis tentera avec lui de les assouplir et parfois les transformer.

Ces évitements sont : La Confluence, l'Introjection, la projection, la Rétroflexion, la Déflexion, la Proflexion, l'Egotisme, l'Invalidation.

3. L'ajustement créateur

L'être humain est plongé dans un environnement complexe et mouvant qui requiert une perpétuelle adaptation de l'organisme. Frederik Perls, Hefferline et Goodman déclarent « Fondamentalement, le contact, c'est la conscience (awareness) de la nouveauté assimilable et le comportement dirigé vers elle ; c'est aussi le rejet de la nouveauté inassimilable ». L'ajustement créateur désigne ce mouvement qui pousse l'organisme à s'adapter continuellement à la nouveauté. Cet ajustement est vital.

L'ajustement créateur ne se contente pas d'une adaptation à l'environnement, ni d'une modification active des données environnementales, mais il suppose une transformation mutuelle par la relation entre les deux pôles du champ. L'ajustement créateur ne vient que lorsque la spontanéité de l'ajustement conservateur (la non-adaptation à l'environnement changeant) est mise en échec. La fluidité entre la conservation et la création est indispensable pour un fonctionnement sain. Cet équilibre entre les ajustements est la fonction essentielle du contact.

4. Gestalt Inachevée et Gestalt Fixée

Les découvertes de la Gestalt-Psychologie s'appliquent au processus de motivation et à la pression de la tâche à accomplir. L'effet Zeigarnik en est une illustration. Bluma Zeigarnik démontre qu'une tâche inachevée occupe davantage l'esprit qu'une œuvre accomplie. Cet effet s'explique par le besoin d'accomplissement, tentative spontanée de clore une Gestalt. La tension de l'organisme vers l'obtention d'une bonne forme, c'est-à-dire d'une forme satisfaisante, nous laisse en suspens et nous stimule.

Partant de l'observation des effets parfois dévastateurs de ces tensions, Frederik Perls élargit ce principe à la vie affective et pose l'hypothèse de la Gestalt inachevée à l'origine de la névrose. Dans cette optique, la névrose serait la conséquence de l'interruption ou de perturbations du cycle de contact. La survenue brutale d'un événement traumatique, la succession de ces événements ou encore l'immersion continue dans un environnement défaillant conditionnent l'ajustement créateur visant l'assimilation d'une nouveauté parfois difficilement assimilable.

Devant une difficulté donnée, nous tentons d'inventer une conduite adaptée qui s'avère être le meilleur ajustement possible dans ces circonstances. Ainsi, nous pouvons penser que tout symptôme est une tentative d'ajustement créateur ; ce qui donne une vision positive au déploiement des résistances et aux formes invalidantes du mal-être.

L'inscription dans la pathologie résiderait dans la fixation de ce mode de réponse qui perdure de manière inadéquate. Lorsqu'on ne peut plus faire autrement, la répétition de cette forme sclérosée rend l'ajustement, créateur à l'origine, boiteux et souvent stérile. Il s'agit alors d'une Gestalt fixée.

Par la théorie de la Gestalt inachevée, Frederik Perls se démarque de la vision traditionnelle de la psychothérapie tournée vers le passé en mettant l'accent sur le présent. Le passé et le futur sont contenus dans l'instant présent et ce n'est que dans le présent que le passé et le futur sont accessibles.

C'est pourquoi dans les séances de coaching, il est primordial d'être davantage centré sur le processus (le comment) que sur le contenu (le pourquoi qui emmène vers l'histoire passée).

5. En conclusion

L'expérience, l'expérimentation, le soutien au processus de contact, permettent l'émergence de nouvelles « Formes » (Gestalts) qui permettent la prise de conscience chez le coaché. Lui permet de distinguer les faits, les croyances, les interprétations et les sentiments qu'il peut entretenir dans des gestalts inachevées ou fixées.

Le coaché ouvre ses possibles grâce à l'expérimentation dans l'ici et maintenant. Il peut voir les opportunités d'actions qui permettent au coaché de tester des nouveaux comportements. Il se responsabilise en identifiant les actions qui lui permettront d'atteindre ses objectifs. Notre rôle est également de repérer les blocages (gestalt inachevée ou fixée) et de conscientiser le coaché à cela de sorte à identifier les facteurs de contexte et les facteurs internes qui conditionnent ces comportements bloqués, inachevés ou répétitifs.

VII. Conclusion : Le Contact et la posture gestaltiste au service du coaching

L'association de techniques ou d'outils différents est un progrès dans l'accompagnement contrairement à une pensée unique. La particularité de la Gestalt s'intéresse au processus, au contact, à la présence dans l'ici et maintenant, au dépli de l'expérience, etc. Elle met en exergue le processus unifiant et intégrateur qui est le résultat du parcours de son fondateur, Frederik Perls, qui s'étale de la psychanalyse freudienne à l'analyse caractérielle de Willem Reich, à la phénoménologie, à la Gestalt-psychologie, à l'analyse existentielle, au psychodrame morénien.

Cette posture montre son efficacité dans la psychothérapie individuelle, la thérapie de groupe, le coaching de vie, le coaching professionnel et le coaching de groupe ou d'équipe.

Elle développe le savoir-être et le savoir-faire. Et puis, quand on sait, tout l'art du coaching, c'est de ne plus savoir, faire abstraction de nos connaissances pour laisser la place au processus, au développement, à l'expérimentation du coaché. Le savoir-être est le ciment de l'alliance qui se co-construit.

La pertinence du coach réside dans sa capacité à repérer les points de blocage, sans interprétation préalable, et avec pour seules intentions de favoriser une fluidité dans l'expression des ressentis, des besoins, des objectifs, la conscience des processus en cours, et le sens que chacun des coachés pourra mettre sur la situation travaillée.

Laisser émerger des formes (des gestalts), les soutenir dans le plein-contact avec le coaché pour permettre une prise de conscience qui favoriseront des possibles changements. Ce type d'intervention est possible grâce à la formation et au travail personnel de l'intervenant qui a la compétence pour asseoir une posture à la fois impliquée et d'observation.

Cultiver l'être, l'outil du coach, c'est son savoir être ! Se remettre en question, grandir et travailler sur ses failles ! La confiance et la connaissance de soi permettront l'audace nécessaire pour construire une relation intime avec son coaché.

VIII. Bibliographie

- « Les différents syllabus de la formation en coaching de l'Académie de Coaching du CFIP », Bruxelles, 2019-2020.
- « Agir en Coach », Collectif de la Fédération francophone de Coachs professionnels, ESF, 2007.
- « Le coaching », Patrick Amar et Pierre Angel, Que sais-je ?, 2017.
- « La boîte à outils du coaching », Belkacem Ammiar, Omid Kohneh-Chahri, Dunod Edition, 2019.
- « Savoir être coach : un art, une posture, une éthique », R-M Halbout, Eyrolles Edition, 2015.
- « Faciliter l'intelligence collective », Agathe Crespel et Chantal Nève, Ed Eyrolles, 2019.
- « Au-delà de l'empathie », R. Erskine, J. Moursund, R. Trautmann, Interedition, 2019.
- « Pratique de la communication non violente », Wayland Myers, Les pratiques de la Jouvence Editions, 2011.
- « Une logique de la communication », P. Watzlawick, Editions Seuil, 1979.
- « Manuel de Gestlat-Thérapie », traduction de Gestalt Approach, Frederik Perls, ESF, Paris, 2003
- « Gestalt-thérapie », Perls, Hefferline et Goodman, L'Exprimerie, Bordeaux, 1951.
- « Ne plus savoir. Phénoménologie et éthique de la psychothérapie », Jacques Blaize, L'Exprimerie, Bordeaux, 2002.
- « Le grand livre de la Gestalt », collectif animé par Chantal et Gonzague Masquelier, Editions Eyrolles.
- « Cultiver l'incertitude », Frank Staemmler, L'Exprimerie, Bordeaux, 2003.
- « Du sens des sens », Erwin Straus, J.Millon, Grenoble 2000.
- « S'apparaître à l'occasion d'un autre », Jean-Marie Robine, L'Exprimerie, Bordeaux, 2004
- « L'utilisation de la structure imposée par le thérapeute gestaltiste » dans « Les cahiers de la Gestalt-Thérapie, Joseph Melnick, N°13, 2003.
- « La Gestlat, une thérapie du contact », Serge Ginger, Hommes et Groupes Editeurs, 2003.
- « La poétique de la Gestalt-thérapie », Michael Miller, L'Exprimerie, 2002.
- « Vivre à la frontière », Laura Perls, L'Exprimerie, 2001.
- « Le contact, à la source de l'expérience », Jean-Marie Robine, L'exprimerie, Bordeaux, 2010.

Huit compétences essentielles pour être coach :

1. Fait preuve d'éthique dans sa pratique.

Le coach respecte les directives éthiques et les normes professionnelles.

2. Incarne un état d'esprit coaching.

Le coach développe et maintient un état d'esprit ouvert, curieux, flexible et centré sur le client.

3. Définit et maintient les contrats.

Le coach est le partenaire du client et des parties prenantes pour définir des contrats clairs concernant la relation de coaching, le processus, les plans et les objectifs. Conclut des contrats pour l'ensemble du processus de coaching ainsi que pour chaque séance de coaching.

4. Développe un espace de confiance et de sécurité.

Le coach est en partenariat avec le client pour créer un climat de sécurité et de soutien, qui permette au client de s'exprimer librement. Maintient une relation de respect mutuel et de confiance.

5. Reste en présence.

Le coach est pleinement conscient et présent avec le client, en utilisant un style ouvert, flexible, ancré et confiant.

6. Ecoute activement.

Le coach se concentre sur ce que le client dit et ne dit pas pour bien comprendre ce qui est communiqué dans le contexte des systèmes clients et pour soutenir l'expression du client.

7. Suscite des prises de conscience.

Le coach facilite les prises de conscience et l'apprentissage du client en utilisant des outils et des techniques tels que le questionnement puissant, le silence, la métaphore ou l'analogie.

8. Facilite la croissance du client.

Le coach est en partenariat avec le client pour transformer les apprentissages et les découvertes en actions. Il favorise l'autonomie du client dans le processus de coaching.