

10 – L’auto-soutien entrelace le corps et l’esprit : Nathalie

Quand nous échangeons, Nathalie et moi, elle est en train de finir sa formation de gestalt-thérapeute. Elle a à rédiger un texte sur sa pratique et cela l’amène à se dévaloriser « *par rapport aux autres qui ont fait des études* ». Pourtant, quelque chose n’est pas cohérent quand elle me raconte cela : le bas de son corps exprime une inébranlable stabilité qui se coordonne tranquillement avec la liberté dans le haut du corps. Cela contredit complètement le sentiment d’impuissance verbalement formulé. Je lui propose alors de “raconter”, à sa manière, comment les choses se passent quand elle travaille avec son(a) client(e).

Des données, en première, deuxième et troisième personne, pour habiter les trois dimensions de l’espace relationnel

Quand elle “raconte”, Nathalie produit de **l’information à la première personne (“J’ai...”)** en formulant une vérité intérieurement perçue. Avec des images et des métaphores, elle tisse un lien entre moment passé qu’elle seule connaît sous l’angle de son vécu et moment présent que nous partageons. Son corps, à la fois posé et animé, pleinement vivant dans la durée, installe dans mon esprit, l’enracinement de Nathalie dans sa réalité vécue ainsi qu’un tremplin pour l’élaboration de mes propres représentations de son processus : un auto-soutien solide et tenace. À certains moments, Nathalie s’anime particulièrement, ce dont je lui fait part, ce qui lui fournit (**information en deuxième personne, en “Tu...”**) une indication sur l’organisation de son propre paysage mental à ce moment-là, ou une indication sur son processus de hiérarchisation (et donc de sens) mis en place à cet instant. D’accord ou pas, nous échangeons là dessus. Quand son écrit prend forme, rien n’est plaqué sur une forme préexistante. Il s’agit d’**information en troisième personne, distancée et objective (“cette cliente...”)**, sur laquelle, à certains moments, s’exerce un processus d’abstraction. Pour en arriver là, nous avons découpé (avec de vrais ciseaux!) ce que Nathalie avait initialement écrit, pour n’assembler que les morceaux qui font sens dans la perspective qu’elle a choisi. Nous les avons mis en relation avec des éléments plus théoriques. Nathalie a construit une pensée à partir de son expérience et de son propre processus : l’auto-soutien lui fait habiter consciemment son propre espace culturel et donné les moyens de le partager.

Le sentiment de soi, comme harmonique subtile, mais essentielle de l’auto-soutien

La façon dont Nathalie habite son espace culturel (une “forme”) ne s’est pas figée. Quand tout paraît quasiment fini à l’une et à l’autre (nous en sommes à la “mise en beauté” finale du texte), s’installe une subtile dissonance entre Nathalie et sa production, ce qu’elle formule en « *les gestalt-thérapeutes ne sont quand même pas interchangeables* ». Nous explorons. Nathalie semble avoir perdu le juste équilibre entre elle-thérapeute mettant son expérience en scène à travers des mots et elle-autrice qui comprend les processus en jeu à ce moment-là et se centre sur ce qui est important pour elle, sur ce qu’elle voudrait partager dans cette modalité écrite. À ce moment-là, deux des harmoniques de l’auto-soutien sont bien présentes (sentiment de sécurité et d’efficacité personnelle), la troisième (sentiment de

soi) s'est estompée, figeant subtilement quelque chose. Pour Nathalie, en effet, il ne s'agit absolument pas d'obtenir un résultat (« *faire un écrit* »), en répondant à une demande institutionnelle aussi rapidement que possible, avec aussi peu d'effort qu'il est possible. Ce serait rédiger mécaniquement et elle aurait la sensation de rester dans une forme de dépendance. Elle considère le fait d'écrire comme une opportunité pour créer, pour devenir auteur de quelque chose, pour exprimer ce qu'elle est profondément. Le **sentiment de soi, faisant intrinsèquement partie de l'auto-soutien**, n'est plus présent, ce qui l'amène à tout reprendre en tenant compte (ce qu'elle ne voyait pas avant) du fait qu'elle se sent très souvent solide dans son activité de gestalt-thérapeute, comme pourrait l'être un roc sûr et fiable sur lequel s'appuie son(sa) client(e) s'apprêtant à explorer des zones difficiles de lui(elle)-même. Cet point lui semble marquer sa propre originalité personnelle. Ce point lui semble **organiser sa manière de travailler et son point de vue sur ce qui se passe quand elle travaille**.

Avec l'auto-soutien et la fenêtre de tolérance/adaptation se dessinent amplitude des possibles et mouvement d'aggradation de soi

Dans le processus de dévoilement de soi que Nathalie a mené, nous avons été en permanence très attentives à ce que Myriam Taylor appelle « **fenêtre de tolérance/adaptation** » (2016. *Thérapie du trauma ; neurosciences et gestalt-thérapie*. Bordeaux. L'Exprimerie). Cette "fenêtre de tolérance/adaptation" qualifie l'espace intérieur propre à l'humain en relation. Elle se dessine entre, d'un côté la non-stimulation, et de l'autre, les limites du sentiment suffisant de sécurité et de confiance. Elle ouvre sur les processus de résilience en évitant les réponses traumatiques. Pour aider quelqu'un à métamorphoser ses traumatismes, nous dit Myriam Taylor, le ou la thérapeute doit être particulièrement attentif(ve) à la fenêtre de tolérance/adaptation de la personne accompagnée pour éviter qu'elle ne glisse en "mode survie". Pour cela, il ou elle doit être vigilant(e) à la sienne propre. À la différence d'un résultat statistique (information en troisième personne), finalement assez peu pertinent pour les partenaires d'une situation, la "fenêtre de tolérance/adaptation" est **perceptible de l'extérieur et ressentie de l'intérieur** (information en deuxième et première personne), manifestant l'auto-soutien du moment à la fois en actes (schèmes d'action) et en paroles. Ce qui prolonge la remarque d'Hubert Montagner sur les besoins de sécurité affective et de liberté de mouvement d'un enfant. Maintenir dans la durée la perception de cette fenêtre de tolérance/adaptation par la conscience de son propre auto-soutien autorise une action ajustée et collaborative, ce qui accroît la perception du sentiment d'auto-efficacité et celle du sentiment de soi. C'est ce qui s'est passé pour Nathalie. En quelques mois (quelques autres péripéties se sont ajoutées), elle a clarifié son espace des possibles et trouvé un chemin pour **réorganiser son écosystème intérieur en l'aggradant** (le contraire de dégrader). Du fond d'elle-même, sans fausse humilité et au-delà des comportements acquis, le professionnalisme de Nathalie passe par le sentiment de soi au cœur de l'auto-soutien qu'elle habite pleinement et qui évoluera. Pour cela, Nathalie et moi avons "travaillé" (au sens d'une pâte "travaillée") l'expérience à la manière de Laura Perls. Notre attention s'est portée sur des « *petites choses, sur ce qui est évident et minimal* », ce qui « *semble atteindre bien plus profond et parce que c'est un petit pas à la fois et que je fais de nombreux petits pas avec la même personne* » (Perls L. - 2018. - p. 264). Pour des raisons différentes, nous sommes contentes du résultat.