

HYPNOSIS and Other Stories

By M. G. Dahl

© June 21, 2022 M. G. Dahl

M.G. Dahl

111 W. Main St., #310, Inverness, FL 34450

monica@geershypnosis.com

keywesthypnosis.com

Cellphone: 305-923-9945



ARTICLE 13 :
La Gestalt-thérapie : Être ici Maintenant

Chapitre 13 - La Gestalt-thérapie : Être ici Maintenant

Monica Geers Dahl

"Si nous ne pouvons pas nous comprendre nous-mêmes, nous ne pourrions jamais espérer comprendre ce que nous faisons, nous ne pourrions jamais espérer résoudre nos problèmes, nous ne pourrions jamais espérer vivre une vie enrichissante" (Perls, 1976, p.2).

Le mot allemand "*gestalt*" signifie un ensemble unifié, un ensemble perceptif qui ne peut être défini par la somme de ses parties. L'*ungestalt* est une déformation de l'ensemble. La Gestalt-thérapie a été développée par Fritz et Laura Perls en réponse à ce qu'ils considéraient comme des défauts de la psychanalyse freudienne (trop longue, trop d'interprétation) et de la thérapie comportementale (ne tient pas compte des pensées, des sentiments, des décisions et des valeurs). La théorie de Wilhelm Reich sur l'armure corporelle du personnage fournit une base phénoménologique à la Gestalt-thérapie.

La première hypothèse de la Gestalt est qu'un individu ne peut être véritablement connu et compris en dehors de son contexte. La Gestalt est l'image complète, l'individu dans son contexte, avec un processus biologique qui se déroule dans l'organisme. Le besoin émergent vient de l'ensemble unifié d'être une figure au premier plan de la conscience. Lorsque ce besoin est résolu de manière satisfaisante, il passe à l'arrière-plan pour être assimilé, et le besoin pressant suivant émerge de l'arrière-plan pour devenir la figure de premier plan. Nous sommes guidés dans la vie par des besoins authentiques et émergents.

L'individu sain et mature a appris à trouver un soutien interne, tandis que l'individu immature s'appuie encore sur un soutien externe pour remplacer ce qu'il perçoit comme des ressources internes insuffisantes pour faire face au(x) besoin(s) émergent(s). L'objectif de la Gestalt-thérapie est de renvoyer le client à ses propres ressources, afin qu'il découvre qu'il est déjà riche en ressources internes. La Gestalt-thérapie cherche à frustrer le désir de soutien externe des schémas névrotiques, tout en fournissant un soutien externe pour des rencontres authentiques de sentiments réels, en contraste avec les jeux de l'esprit de "devrait" et "devrait".
Prêtez attention à l'évidence.

De quoi suis-je conscient en ce moment ?

La Gestalt-thérapie est un processus expérimental de rencontre entre soi et l'autre. Pour vivre une vie authentique, un individu doit être en contact avec ses propres sens.

Comment suis-je conscient de moi ? Je suis maintenant conscient de

Sans un contact authentique avec des besoins authentiques exprimés, il est difficile d'avoir une connexion authentique avec le monde. La frontière de contact entre soi et soi-même, et entre soi et l'autre, sont les domaines de la conscience et du manque de conscience qui intéressent la Gestalt-thérapie.

Comment suis-je conscient de vous ? Je suis maintenant conscient de

Perls s'est inspiré de la théorie de l'armure corporelle du personnage de Wilhelm Reich et utilise la conscience proprioceptive pour résoudre le manque proposé d'expériences authentiques et véritables du phénomène émergent ici et maintenant. La proprioception est la conscience qu'a le corps de sa position et de son mouvement. L'apprentissage et la découverte peuvent nécessiter une prise de conscience initiale des activités du corps, comme faire du vélo, et lorsque le corps maîtrise l'activité, la pleine conscience du mouvement du corps n'est plus nécessaire, de sorte que la conscience proprioceptive pour cette tâche glisse hors de la conscience et devient un comportement automatique. Prêtez attention à l'évidence. La Gestalt-thérapie a pour but de redonner à l'individu la conscience de ce qui se passe ici et maintenant.

Perls a proposé que l'anxiété soit l'énergie stagnante, refoulée, coincée entre la vie authentique de Maintenant et d'Ici, et un concept abstrait de "futur" qui n'est pas encore arrivé. Elle survient parce que l'individu ne sait pas quel rôle on attend de lui, qu'il veut apprendre, mais qu'il ne sait pas comment. Il y a des Gestalts non résolus qui perturbent le processus de prise de décision d'être pleinement ici et maintenant. Lorsque les sens sont détournés des peurs d'un avenir inconnu, l'individu constate généralement qu'il n'y a rien à craindre ici et maintenant, et que l'anxiété a disparu. L'énergie de la vie est pleinement engagée dans une rencontre authentique avec l'ici et le maintenant.

Le matériel apporté par un client lors d'une séance comprend TOUTES les affaires inachevées / Gestalt. Parmi toutes les Gestalts inachevées, le client choisit la question la plus urgente à présenter au clinicien. La question émergente est la figure /

l'avant-plan, la

Le contexte est l'arrière-plan. Lorsque la question du premier plan est résolue à la satisfaction du client, elle passe à l'arrière-plan et le besoin pressant suivant émerge. La conscience et l'attention sont attirées par ce qui intéresse le client. Le centre d'attention est ce qui permet à une figure ou à une image d'émerger de l'arrière-plan. La figure au premier plan est ce dont nous sommes conscients. Le processus de prise de conscience est guidé par les besoins, les besoins biologiques et les questions de survie étant prioritaires. Lorsque le besoin prioritaire est résolu, la Gestalt est complète et le premier plan s'enfonce dans l'arrière-plan pour être assimilé.

Nous sommes conscients de ce qui présente un intérêt pour nos besoins les plus pressants, nous recherchons les ressources nécessaires pour répondre aux besoins émergents et les autres ressources passent à l'arrière-plan. Le choix de ce dont nous sommes conscients est le résultat d'une combinaison de nombreux besoins et d'intérêts personnels. Le processus de satisfaction de nos besoins biologiques est connu sous le nom de métabolisme ; nous dépensons de l'énergie pour satisfaire nos besoins. Les problèmes surviennent lorsque de multiples besoins se présentent et qu'il y a conflit pour discerner le besoin le plus pressant. Parfois, les besoins sont en opposition directe les uns avec les autres. C'est là que le processus de navette permet à une personne de découvrir les demandes polarisées. Le client fait la navette entre les demandes opposées, initiant un dialogue entre les besoins conflictuels. Dans les pratiques modernes d'hypnothérapie, cette technique de Gestalt-thérapie est enseignée sous le nom de thérapie des parties. Mark Gilboyne a étudié avec Fritz Perls à Esalen, Charles Tebbetts a étudié avec Gilboyne, et Roy Hunter est un élève de Tebbetts et de Gilboyne. La thérapie par les parties est une technique fondée sur la Gestalt-thérapie de Fritz Perls.^{8,9}

Les êtres humains ont une capacité biologique d'adaptation et d'homéostasie. L'homéostasie est le processus de satisfaction des besoins émergents. Chaque besoin émergent perturbe l'équilibre existant, poussant l'individu à rechercher des ressources pour résoudre le besoin pressant. Lorsqu'un besoin est résolu, il passe à l'arrière-plan pour être assimilé et adapté. C'est le processus d'autorégulation, d'apprentissage et de découverte de l'équilibre (*gestalt*) et du déséquilibre (*ungestalt*) dans la vie. L'autorégulation nécessite la prise de conscience de tous les

⁸ 2022 L'interprétation moderne de la Gestalt Parts Therapy se trouve dans la thérapie des systèmes familiaux internes, développée par Richard Schwartz. De plus amples informations sur l'IFS sont disponibles à l'adresse

suivante : <https://ifs-institute.com/>

⁹ <https://www.psychologytoday.com/us/therapy-types/internal-family-systems-therapy>

les problèmes qui se posent et de déterminer quel besoin pressant passe en premier. Le corps a naturellement une hiérarchie biologique de besoins et de valeurs. Il s'occupe d'abord des besoins de survie dominants.

Outre l'homéostasie biologique, les êtres humains ont la capacité de penser et d'utiliser des symboles abstraits. La pensée est un processus qui se déroule à l'abri des regards ; elle comprend le rêve, l'imagination, la planification, la répétition, la décision, le choix, l'évaluation, la recherche de sens.

La conscience est un processus intérieur de perception par les sens : la vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat. La pensée et la perception sont utiles pour créer l'utilisation la plus efficace possible des besoins perçus et des ressources nécessaires pour les satisfaire. Le comportement est un processus de réflexion et de prise de conscience qui a été rendu observable. Parfois, la pensée et la conscience se transforment délibérément en action. Parfois, le comportement est spontané, comme le fait de sauter hors de la trajectoire d'une voiture arrivant en sens inverse. Le comportement consiste à agir sur l'environnement de manière à manipuler les ressources environnementales et à mettre fin de manière satisfaisante à une Gestalt non résolue. Lorsqu'un besoin particulier est résolu, la Gestalt est terminée et le besoin cesse d'être au premier plan, il passe à l'arrière-plan pour être assimilé et est remplacé par le besoin émergent suivant, ou insatisfaction.

Chaque génération est porteuse des symboles et des modes de vie transmis par les générations précédentes. Ces pressions sociales créent des exigences externes sur la conscience, les ressources et l'adaptation de l'individu. La question se pose de savoir comment une personne choisit de s'adapter : s'agit-il d'une prise de conscience intérieure, d'une prise de conscience des pressions sociales ou d'un équilibre entre les deux ? Parfois, une personne est incapable de répondre à ses propres besoins parce qu'elle n'a jamais appris à être authentique. Elle a peut-être accepté que les exigences externes soient plus importantes que les exigences internes. Le manque d'orientation et le déséquilibre qui en résultent conduisent à la maladie.

L'être humain déséquilibré, qui se perçoit comme n'ayant pas les ressources internes nécessaires pour rétablir l'équilibre, cherche idéalement une thérapie pour rétablir son orientation et son équilibre. Perls a proposé que de nombreux clients recherchent une thérapie pour mieux réussir à maintenir leurs stratégies névrotiques existantes qui ont déséquilibré leur propre vie. Il est trop effrayant d'être des humains

pleinement responsables et matures, il est plus facile de se jeter sur le thérapeute, de chercher un soutien extérieur pour apprendre à mieux vivre.

mener efficacement leur vie dysfonctionnelle. L'un des principaux objectifs des méthodes de la Gestalt est d'identifier le moment où une personne renonce à la responsabilité personnelle d'être consciente et de faire des choix judicieux. Comment la personne interrompt-elle ses propres processus naturels de prise de conscience, limitant ainsi la prise de conscience de ses choix ? L'approche de la Gestalt-thérapie consiste à renvoyer le client à ses propres ressources, en frustrant les intentions névrotiques de l'individu pour éviter de vivre une vie pleine et authentique.

La frontière de contact entre l'individu et l'environnement est un lieu de conflit potentiel. Le conflit est un point d'intervention. S'agit-il d'un conflit interne ou d'un conflit externe ? En cas de conflit, à quoi l'être humain réagit-il ? Aux pressions internes ou aux pressions externes ? Le but de la Gestalt est d'aider l'individu à s'orienter, à découvrir ce qu'il veut ou ce dont il a besoin, de manière à ce que la Gestalt soit satisfaite et que l'histoire se termine d'une manière que l'individu juge satisfaisante. Si l'attention / la conscience est partagée entre plusieurs demandes, il peut être impossible de se concentrer ou de prêter attention à ce qui est le plus important. Le conflit a tendance à être une demande polarisée provenant de sources multiples que la personne décrit comme de la confusion. Le névrosé est une personne qui n'a pas réussi à développer ou à utiliser sa capacité à établir des priorités conformément à une saine hiérarchie des besoins.

L'organisme humain a un rythme naturel de rapprochement et d'éloignement, d'engagement et de désengagement, de connexion et de retrait. Pour avoir des interactions saines, l'individu doit utiliser ou développer sa capacité à utiliser la conscience de ses besoins et de ses ressources, à reconnaître quand s'approcher et quand se retirer sans perdre la conscience de la valeur totale de l'individu et de l'environnement. Si une personne n'est pas en mesure d'exercer un rythme naturel de connexion et de retrait, les perturbations de la frontière de contact interfèrent avec le processus naturel de maturité et d'autosuffisance. L'individu est encore confus quant à ses relations avec lui-même et avec les autres. Un individu mature et autonome a appris à s'adapter, à découvrir et à satisfaire les besoins émergents.

Un névrosé vit "à travers le miroir" parce qu'il est en crise existentielle, qu'il ne peut pas satisfaire ou reconnaître ses propres besoins. Lorsque les besoins personnels, qui sont aussi vitaux que la respiration, ne sont pas satisfaits par les activités, les pensées et les comportements actuels, le névrosé se trouve dans une

situation de crise existentielle, où il ne peut satisfaire ou reconnaître ses propres besoins.

Le client immature veut que ses besoins soient comblés par un soutien extérieur. La personne ne considère pas ses ressources personnelles comme suffisantes ; elle estime qu'elle n'a pas les ressources suffisantes pour répondre aux besoins émergents. La Gestalt part du principe que la personne est riche en ressources. Une personne n'arrive pas en clinique sans ressources. La personne qui lutte contre des besoins non satisfaits a développé, cultivé, identifié et utilisé tous les outils de manipulation qu'elle a adaptés pour s'engager dans le monde extérieur. Les outils de manipulation du monde extérieur renforcent leur perception erronée d'une insuffisance d'outils d'adaptation internes, masquant leurs véritables forces intérieures et leur monde intérieur riche en ressources, leur moi authentique.

Si les pensées et les comportements sont considérés comme une partie du grand tout, les activités mentales et physiques sont des aspects différents du même être. Les pensées se manifestent sous forme de comportement, il faut prêter attention au comportement manifeste (actions) et vous trouverez un lien avec le comportement caché (pensée / sentiment). L'approche de la Gestalt-thérapie est que l'individu sait ce que ses actions et ses pensées signifient, et c'est le rôle du clinicien d'amener ces choses à la conscience du client. Entre la pensée et l'action, il y a un terrain d'entente, celui du "jeu". Il y a quatre jeux principaux auxquels les gens jouent pour éviter la responsabilité personnelle ; tous impliquent des conflits de limites et des confusions : Topdog / Underdog, Projection, Introjection et Confluence.

Topdog / Underdog est une bataille polarisée entre une personne ou un aspect de soi et une autre personne ou un autre aspect de soi. Le Topdog est un perfectionniste qui sait comment tout doit être fait correctement. Le Topdog exige que le monde, les autres et lui-même soient à la hauteur de ses attentes irréalistes de perfection.

L'outsider est une personne ou un aspect de soi qui joue à pauvre pitié, je suis incompetent, je le ferais si je pouvais, mais je ne peux pas, peut-être demain ou après-demain. Le Topdog est direct dans ses demandes. L'Underdog pleure, se cache, pleurniche, trouve des excuses et a tendance à gagner la bataille parce que cet aspect ou cette personne est plus caché et rusé.

La projection est une façon de rejeter les aspects de soi que l'on trouve déplaisants, en repoussant ces mauvais comportements hors de soi et en les rejetant sur les personnes et l'environnement dans lesquels l'individu est intégré. La personne

perçoit dans les autres ce qu'elle refuse de voir en elle-même.

L'introjection est une manière de prendre en soi les aspects du monde que les autres et les pressions environnementales imposent à l'individu. La personne se fait à elle-même ce que les autres veulent ou lui ont fait.

La confluence est une manière de s'unir aux autres et à l'environnement qui ne parvient pas à créer une orientation personnelle et authentique vers ses propres besoins. Cette personne n'a pas encore développé un sens de l'orientation sur ce qui est bénéfique ou préjudiciable pour elle-même, et se laisse guider par les énergies dominantes de l'environnement et des autres, qu'il soit sain ou non de le faire.

L'idée de la figure, de l'avant-plan et de l'arrière-plan constitue l'un des principaux intérêts cliniques de la Gestalt. La figure qui a émergé de l'arrière-plan de la Gestalt vers l'avant-plan de la Gestalt, et la relation entre l'avant-plan et l'arrière-plan amorcent un processus de compréhension de soi. La figure émergente qui intéresse la Gestalt est pour le client l'indicateur d'une histoire inachevée, *ungestalten*. Laissez le client raconter son histoire. Prêtez attention aux premières phrases et écoutez les domaines dans lesquels le client tente de renoncer à la responsabilité personnelle de l'histoire. Un individu qui mûrit dispose de bonnes ressources internes et assume la responsabilité de résoudre les besoins urgents de la figure émergente. Un individu immature recherche un soutien extérieur parce qu'il a l'impression, erronée, qu'il ne dispose pas de ressources internes suffisantes pour résoudre le problème qui se présente à lui.

L'individu n'est généralement pas conscient des façons dont il interrompt les processus naturels d'homéostasie, d'adaptation, d'assimilation et de découverte. La confusion du client est une indication de l'orientation perturbée de l'individu. La confusion est très inconfortable. Certaines personnes trouvent plus facile d'abandonner leur responsabilité personnelle à une autre personne pour la prise de décision que de cultiver la patience et de s'asseoir dans la confusion, en étant témoin de l'histoire qui se déroule. Renoncer à la responsabilité personnelle signifie qu'ils ne sont jamais responsables de leurs échecs ou de leurs réussites. Refuser d'être responsable de la recherche et du maintien de l'orientation et de l'équilibre éloigne le client des stratégies d'adaptation efficaces en raison de son refus de s'asseoir dans l'inconfort de la confusion.

La confusion est un excellent indicateur du fait que de multiples besoins s'opposent

dans et autour de l'individu. Une personne en déséquilibre, qui manque d'orientation, ne peut pas discerner ce que l'on attend d'elle.

Le besoin le plus pressant est d'exprimer un sentiment de confusion. C'est une bonne chose. L'objectif de la Gestalt-thérapie est d'aider le client à apprendre à s'orienter plus authentiquement ici et maintenant. En devenant plus consciente de l'ici et du maintenant, la personne devient plus consciente de la façon dont elle s'interrompt elle-même. La prise de conscience de l'interruption de soi se traduit par une prise de conscience accrue des choix qui avaient été précédemment écartés de la conscience. La confusion peut être un déguisement où la véritable histoire est mise sous le tapis, ignorée. S'asseoir patiemment dans la confusion, écouter volontairement toutes les différentes parties, permet d'accroître la manœuvrabilité dans l'obtention de ressources liées à des besoins authentiques.

Le chaos et la confusion sont d'excellents outils pour pratiquer la "navette", qui consiste à changer de perspective entre des demandes et des besoins contradictoires. L'esprit humain comprend les choses dans leur contexte. Une question aura un opposé polarisé par lequel le client connaît et comprend pleinement le problème présenté.

La confusion est inconfortable, une personne peut essayer d'y échapper, en rejetant ses besoins sur le monde extérieur pour la prise de décision et les interprétations. S'asseoir avec la confusion demande du courage, puis vient la découverte étonnante que la confusion change lorsqu'une personne est prête à s'asseoir avec elle. La confusion ne dure pas, l'*insatisfaction* pousse l'environnement à faire surgir une figure de l'arrière-plan au premier plan pour exprimer le besoin non satisfait. S'asseoir avec la confusion, au lieu de la fuir par des interprétations, des explications, des réorientations, aboutira à la découverte de ressources internes qui avaient été négligées lors de l'expérience initiale de la confusion. Chaque fois qu'une personne a le courage d'aller dans le dépotoir qu'est la confusion et de s'y asseoir, elle en ressort plus forte, avec des ressources qui étaient déjà présentes en elle.

Chaque rencontre satisfaisante avec la confusion rend la suivante plus facile. Cette capacité à s'engager dans la confusion, à expérimenter patiemment la frustration ou le chaos de ne pas savoir, devient un processus de vie mature qui se généralise à des choix de vie plus sains en dehors de la salle de thérapie.

Demandez au client de raconter l'histoire de sa prise de conscience personnelle, ici et maintenant, du point de vue de la première personne,

"Je suis en train de faire l'expérience de ...", en prenant conscience de ses capacités et de ses aptitudes personnelles. Cette stratégie révèle les ressources actuelles de l'individu et ouvre la voie à d'autres façons de penser et de se comporter.

L'expression "Je suis conscient que..." permet de révéler l'affaire inachevée ou l'événement incomplet qui demande une résolution satisfaisante.

Le comportement de l'individu (*mains, pieds, respiration, posture du corps, activité et tonalité vocales, pauses, "ahs" et "ums"*) est utile pour montrer comment l'individu communique et interrompt ses processus naturels. Le moi névrotique interrompt le rythme naturel d'expansion et de contraction, de rapprochement et d'éloignement. Un rythme organique naturel est un processus impliquant la reconnaissance des besoins émergents et des moyens (internes et externes) de satisfaire ces besoins.

"Comprendre signifie voir une partie dans sa relation avec le tout. Se voir comme une partie du champ total et devenir ainsi en relation avec soi-même et avec le monde. C'est un bon contact" (Perls, 1976, p.73).

Tout ce que la personne fait est une expression de soi, cachée ou évidente. Lorsque le client commence à parler des autres, de l'orientation future, des regrets du passé, soyez attentif à ce que le corps fait et amenez cette activité à la conscience du client.

"Êtes-vous conscient de _ (votre voix, votre main, votre pied, etc.)

?" "Soyez le ___ (voix, main, pied, etc.) et racontez-moi votre histoire."

"Si vous pouviez parler à _____ (nom du client), que lui diriez-vous ?"

Nous sommes guidés intérieurement par une sagesse biologique sur ce dont nous avons besoin pour être satisfaits, pour avoir un processus complet, une Gestalt fermée. Entre la pensée et l'action, il y a un espace intermédiaire. L'espace entre moi et mon environnement est un point de contact, une frontière entre moi et l'autre. La rencontre entre vous et moi, moi et l'autre, peut être agréable ou désagréable. Les rencontres agréables sont considérées comme des comportements positifs,

nourrissants, normaux. Les rencontres désagréables sont considérées comme des comportements négatifs, toxiques, anormaux. Biologiquement, même les amibes ont tendance à se rapprocher de ce qui est nourrissant et à s'éloigner de ce qui est toxique.

Évitez les questions du type "pourquoi ?", car elles génèrent des justifications, des rationalisations, des explications sur ce qui a causé le(s) événement(s), et n'apportent pas de solutions. Quoi et Comment révèlent la structure du processus. La prise de conscience de la structure et de la manière dont une personne interrompt sa propre orientation interne permet une plus grande maniabilité pour accéder aux ressources nécessaires.

Exercice :

"Maintenant, je suis conscient. . ."

Lorsque la conscience augmente, l'orientation et la manœuvrabilité augmentent.

Nous voulons apprendre :

Que voulez-vous ? Que

faites-vous ? Que

ressentez-vous ?

Qu'est-ce que vous

évitez ? Qu'attendez-

vous ?

Que demandez-vous ?

Que se passe-t-il en cas de conflit entre ses propres besoins et ceux des autres ou de la société dans son ensemble ?

Lorsqu'une personne est insensible à ses besoins, elle peut adopter un comportement névrotique et criminel.

Le comportement criminel est l'absence de préoccupation ou de conscience des besoins d'autrui et de l'environnement en général, qui conduit un individu à porter atteinte à autrui, en prenant sans considération les besoins d'autrui. Lorsqu'une personne tolère d'être lésée par les autres ou par l'environnement, elle ne se préoccupe pas de ses propres besoins ou n'en est pas consciente, ce qui est qualifié de

névrotique. Une interaction saine engendre des comportements et des actions mutuellement bénéfiques pour toutes les parties concernées.

Doit-on s'arrêter au bord de la peau ?

Qu'en est-il de l'air que nous respirons, de l'eau que nous buvons, de la nourriture que nous consommons ? Toutes ces choses dont nous avons besoin pour survivre montrent à quel point l'homme est lié à son environnement. Nous ne nous arrêtons pas aux limites de notre peau. Ce qui est nourrissant est considéré comme précieux, attirant, ce qui est toxique est considéré comme vénéneux, repoussant. Il est sain pour une personne de comprendre ce qui est sain et ce qui est toxique. Il est naturel pour une personne d'apprendre ces choses par l'apprentissage, la découverte.

Il n'y a pas que l'identité "à fleur de peau", il y a aussi l'identité communautaire qui crée des frontières de contact et des opportunités de rencontre. La frontière de contact entre soi et l'autre est l'endroit où l'individu cherche à se rapprocher et à se séparer sainement. La vie biologique implique un schéma circulaire d'approche et de retrait, d'engagement et de désengagement. C'est à la fois quelque chose qu'une personne fait à l'intérieur d'elle-même et avec les autres dans le monde en général. Les schémas de la conscience de soi tendent à imiter les schémas de la conscience des autres.

Prenez conscience de vos préférences :

Qu'est-ce qui me ressemble ou qui est

comme moi ? Qu'y a-t-il ici qui réponde

à mes besoins ?

Qu'est-ce qui est "autre" que moi, différent de moi ou pas comme moi ?

Qu'y a-t-il ici qui me répugne ou qui draine mes ressources sans échange équitable ?

Ce que je veux / ce dont j'ai besoin dans le monde est considéré comme une expérience positive. Ce que je ne veux pas / n'ai pas besoin du monde est une expérience moins désirable. Il est naturel et authentique d'aller vers ce que l'on veut / ce dont on a besoin, et de s'éloigner de ce qui est considéré comme moins désirable. En étant conscient, spontané, engagé dans chaque moment qui se déroule, il est simple de se diriger vers ce qui est perçu comme désirable et de s'éloigner de ce qui est indésirable. Être son moi authentique signifie être attentif à soi-même, écouter et

comprendre ses besoins et ses désirs, ses plaisirs et ses douleurs.

Être authentique ne signifie pas ignorer les autres, mais être un être humain sain et mature.

indique une capacité à vivre en communauté, à reconnaître les opportunités et les limites présentes dans l'environnement, ainsi que les besoins et les désirs des autres êtres.

Alors, qu'en est-il des parties de nous-mêmes qui sont moins nobles ? (projection).

Qu'en est-il des idées des autres qui ne correspondent pas tout à fait à nos propres idées et valeurs ? (introjection).

Que se passe-t-il lorsque les exigences de l'environnement, des autres et les miennes propres sont en conflit ? Comment décider de ce qui a le plus de valeur, comment donner la priorité à ce qui est au premier plan et à ce qui est à l'arrière-plan ? Le conflit met en évidence la Gestalt incomplète, *ungestalten*, le travail inachevé.

Suis-je authentique ? Suis-je conscient de mes sens ou est-ce que je me joue de moi-même ? (Topdog/Underdog, Projection, Introjection, Confluence, Répétition, Should et Ought to, etc.) Un jeu est un comportement appris qui est perçu comme ayant la capacité de fournir et de manipuler les ressources existantes pour me soutenir dans mes besoins. La conscience est une conscience proprioceptive des sens : Que vois-je, qu'entends-je, que ressens-je, que sens-je et que goûte-je ? La conscience proprioceptive et les souvenirs ne se produisent pas dans un "temps" autre qu'ici et maintenant. Concentrez-vous sur les sens, mettez de côté les jeux, la pensée, la planification, les répétitions, etc.

Je suis maintenant

conscient... Je suis

maintenant . . .

Une vie authentique et mature est un processus de développement de l'autonomie. L'être humain immature recherche le soutien de l'environnement parce que son système de soutien interne n'est pas encore complètement développé. L'homme mature recherche un soutien environnemental parce qu'il y a du plaisir et de la découverte à partager la vie en communauté avec d'autres individus matures, créatifs, sages et authentiques. Une société d'individus matures établira des priorités de la même manière authentique que les compétences développées par chaque individu.

"Lorsqu'elle est pleinement engagée dans la présence à ce moment, dans cette

situation, il n'y a pas d'anxiété, seulement un engagement total, une vie authentique. Lorsque la personne n'est pas sûre du rôle qu'on attend d'elle, l'énergie stagne, c'est l'anxiété. La force vitale ne circule pas dans l'engagement approprié avec la vie, et le cœur s'emballe. L'écart

entre le moment présent et le moment futur est rempli d'énergie stagnante. La solution est d'être pleinement présent MAINTENANT et d'agir en réponse à la situation présente avec spontanéité. C'est la réponse créative, ouverte et authentique de l'émerveillement enfantin. Vos sens sont ouverts, vos sens sont prêts, vous êtes prêt, vous êtes pleinement présent, conscient et réel" (Perls, 1972).

Nous ne pouvons pas nous connaître uniquement par rapport aux autres, nous devons nous connaître par rapport à nous-mêmes.

Je suis maintenant

conscient de . . . Je

ressens maintenant . .

.

J'entends

maintenant...

Je vois

maintenant . .

.

Je sens

maintenant...

Je goûte

maintenant . . .

Références

Perls, F. S. (1972). *Gestalt thérapie verbatim*. 3rd impression. New York : Bantam Books. Perls, F. Z. (1976). *The Gestalt approach & eye witness to therapy*. New York : Bantam

Monica Geers Dhal est une figure emblématique de l'hypnose contemporaine aux USA.

Membre à vie de l'ACHE (American Council of Hypnotist Examiners) et de l'IACT/ IMDHA (International Association of Counselors and Therapists / International Medical & Dental Hypnotherapy Association) elle a écrit 4 ouvrages de référence, fondateurs de l'hypnose moderne sous la forme de cours d'enseignement : HYP 100 (Bases de l'hypnose), HYP 200 (Hypnothérapie), HYP 300 (Hypnothérapie avancée) et HYP 400 (Hypnoanalyse)

Elle découvre très jeune le pouvoir du subconscient par l'intermédiaire de sa mère, Eva Margaret, professeur d'université lorsque Jose da Silva vient sur le campus enseigner sa méthode d'auto hypnose aux étudiants , intitulée la méthode Silva.

En 1985, elle décide de se consacrer professionnellement à l'hypnose et étudie avec Jerry Kein et Jack Mason avec Omni Hypnosis.

Jerry Kein présente à Monica trois éducateurs qui vont déterminer le cours de sa carrière en hypnose : Gil Boyne (fondateur de l'ACHE), Irene Hickman (auteur de « Mind Probe Hypnosis »), et l'hypnose de Dave Elman (applications médicales).

Monica ouvre sa pratique libérale à Key West, en 1985.

En 1987, Monica participe à la première conférence ACHE de Gil Boyne et devient son assistante. Elle rencontre et travaille avec plusieurs des grands hypnotiseurs de cette époque notamment, Ormond McGill, et Charles Tebbets.

Lorsque Anne Spencer crée l'IMDHA, Monica participe également à cette association et devient membre à vie de l'IACT/IMDHA.

Le cours HYP 100 ici traduit est devenu le cours de Base pour la certification IMDHA que dispense Monica depuis 1994.

L'hypnose étant à la fois un art et une science, Monica Geers Dhal s'est approprié les trois grands courants de l'hypnose moderne : médicale, thérapeutique et spirituelle, pour délivrer une synthèse personnelle.