

Communication & polarités en Gestalt



par **Karim M. Reggad**, Directeur de l'IFGAP et :

- Psychothérapeute, Médiateur Coach Consultant
- **Formateur en Gestalt – Coaching**
- Spécialiste en communication et relations humaines
- 30 ans d'expérience dans les domaines de la psychothérapie, du coaching et de la médiation
- Chargé de cours auprès de différentes universités et organismes de formation. - Collaborateur auprès de plusieurs cabinets de consultants. Coach de dirigeants et d'équipes

Il est courant aujourd'hui de considérer que le langage corporel et la voix composent quelques 93% de la communication.

Celle-ci se caractérise par des phénomènes de mimétismes ou de synchronisations de différents langages du corps : Posture, gestuelle, mimique, voix, rythme, respiration... Les processus se déroulent la plupart du temps de manière inconsciente. La communication conjugue donc plusieurs dimensions, la parole n'est que l'une d'entre elles.

Trois canaux d'informations différents, appelés **les trois V** de la communication, sont mobilisés :

- 1 - Le vocabulaire : les mots (7%)
- 2 - La voix : le ton (38%)
- 3 - Le visuel : le corps (55%)

Ainsi, pour que la communication soit efficace, ces trois V doivent véhiculer le même message. Notre manière d'être dans notre corps, de parler, de nous habiller, va avoir, en règle générale un impact important. Nous avons donc intérêt à nous entraîner à identifier et à observer les différents niveaux de langage, afin de mieux en user et d'améliorer notre capacité à communiquer. Développée dans les années 70 aux USA, la Gestalt est une méthode psychocorporelle qui accorde une grande attention à la manière dont nous sommes en contact avec nous même et avec l'environnement. C'est une approche riche et créative qui fait appel à des techniques de conscience de soi et du corps, qu'il n'est pas possible de développer dans le

cadre de cet article. La clarification d'une communication nécessite de pouvoir répondre à quelques questions apparemment banales : "Qui s'exprime vraiment ? Qui parle ? A qui ?..". La Gestalt dispose de concepts théoriques et pratiques très intéressants et puissants pour améliorer notre communication et la connaissance de soi. Nous allons, ici, aborder ces questions par une notion de base de la Gestalt : la "polarité".

Les polarités dans la communication

Si l'on fait référence à la physique, la polarité nous renvoie à des phénomènes de tensions, ou de charges électriques opposées (négatif/positif). Par analogie, pour la Gestalt chacune de nos tendances comportementales peut être matérialisée par un axe. Ainsi, à chaque extrémité de cet axe, il est possible de positionner des pôles comportementaux opposés. Voici quelques exemples simples:

Généreux.....	Avare	Courageux.....	Lâche
Affirmé.....	Timide	Calme.....	Excité
Modeste.....	Prétentieux	Gai.....	Triste
Habile.....	Maladroit	Etc.....	Etc

Cette notion de polarité est issue du philosophe Friedlander. Elle permet de considérer et d'organiser différentes catégories d'éléments du fonctionnement humain : tendances comportementales, besoins, désirs, rôles sociaux... Naturellement, nous allons plus facilement reconnaître les polarités qui nous arrangent, qui nous valorisent, que celles qui nous dérangent où posent problème dans la communication. L'approche de la Gestalt consiste à nous permettre de devenir plus conscient des polarités qui nous animent, des tensions et des conflits qui leur sont liés, la finalité étant d'harmoniser et d'intégrer nos différentes polarités au service de notre mieux-être et de la créativité.

Il y a des polarités visibles, perceptibles et celles qui sont cachées ou latentes.

Nous pouvons ainsi considérer que nous sommes composés et animés d'une multitude de polarités. Certaines sont en harmonie, d'autres sont en tensions opposées ou en conflit. En fonction de notre culture, du contexte et des conditions de la communication, nous allons nous autoriser l'expression de certaines polarités ou nous l'interdire. Cette interdiction est le plus souvent non consciente, elle peut se traduire sous des formes différents : tensions chroniques, tics, actes manqués, dans les rêves... Cette notion de polarité, en Gestalt, est indissociable de celle «d'indifférenciation créatrice».

Contacter notre centre d'indifférenciation créatrice

Friedlander qui a inspiré la Gestalt-thérapie a évoqué les notions de "pensée différentielle" et "d'indifférenciation créatrice". La pensée différentielle permet la reconnaissance des pôles - polarités - opposés. Jean Ambrosi, dans "la Gestalt-thérapie revisitée", nous l'illustre de la façon suivante : "Ainsi, si j'ai conscience isolée de ma générosité, je me limite à un constat, à un point. Un mécanisme introspectif spontané (ou thérapeutique) peut me permettre d'accéder à mon avarice, le "négatif inhérent de la qualité" de générosité. Je me retrouve alors capable de nuancer mon comportement, et plus particulièrement de moins subir les excès des deux qualités mises en évidence. Enfin, sur cet axe "générosité - avarice" je peux atteindre le point zéro à partir duquel ma conscience va pouvoir se porter sur un axe différent, sur un autre couple de qualités bipolaire. Un processus de conscience continue, "continuum awareness", est alors possible, pour autant que je décide de l'enclencher". Ce point zéro qu'évoque

Ambrosi peut être assimilé au centre de "l'indifférenciation créatrice". En ce point un nouveau potentiel est libérable. Mais combien d'entre nous expérimentent ce point zéro ? Nombre d'entre nous demeurent complètement identifiés – coincés – dans des rôles, des sentiments, des conflits entre différentes polarités. Les jeunes enfants dont le milieu n'est pas trop rigide ou castrateur, changent de polarité, d'état émotionnel ou mental avec rapidité et fluidité. Ils sont capables de passer d'un état à l'autre naturellement, spontanément. En grandissant, sous la pression des normes et des attentes du milieu des rigidités s'établissent. Ainsi se mettent en place des conflits entre différentes polarités. En règle générale elles vont se traduire par des tensions, des rigidités ou des atonies corporelles, des troubles du comportement, des affections dites psychosomatiques...

La communication, l'équilibre intérieur et la santé

Idéalement, une personne équilibrée, saine, a conscience de la plupart de ses polarités. Celles-ci coexistent en elle de manière intégrée et complémentaire. Elle ne se laisse pas enfermer dans une polarité particulière. Elle a la capacité d'évoluer sans rigidité d'une polarité à l'autre, et de changer d'axe avec fluidité. En fonction de la communication et de son contexte, elle mobilise les polarités les mieux adaptées aux enjeux de la relation. Elle est capable d'être centrée, disponible à la nouveauté et à la créativité. Car elle a développé la conscience du "centre de l'indifférenciation créatrice" et la cultive. Ces mouvements polaires se déroulent donc à la fois à l'intérieur de nous, et dans l'interaction avec l'environnement. Les structures familiales et sociales nous conditionnent dès notre plus jeune âge. Elles nous forment - déforment - pour répondre à des normes, des stéréotypes. Certaines formes de polarités sont encouragées ou autorisées, d'autres sont déviées, canalisées, ou encore sont interdites et refoulées... L'approche de la Gestalt favorise la prise de conscience et l'intégration de nos multiples polarités contradictoires. Leur intégration permet un meilleur équilibre intérieur et une meilleure santé. Notre capacité à communiquer avec soi-même et les autres s'en trouve alors enrichie.

Bibliographie sommaire

La gestalt revisitée J. Ambrosi, Edit Privat

La gestalt E et M Polster, Edit le jour