

Vivre de contact

Laura Perls, Gestaltherapeute, dans son livre « Vivre à la frontière » dit ceci : « le contact est la reconnaissance de l'autre, la conscience de la différence. Je fais une distinction entre « être en contact » et « faire contact ». « Etre en contact » indique un état continu qui glisse peu à peu vers l'indifférence (la confluence). « Faire contact » se situe à l'avant-plan, alors que l'on est en alerte, éveillé. Cela requiert une attention spécifique vers un objet spécifique avec une action spécifique ».

« La thérapie s'intéresse aux habitudes de comportement qui, pour une raison ou une autre, ne peuvent s'intégrer aux acquis d'une personne ou d'un groupe ».

Alors qu'est-ce que le contact ? Qu'est que vivre de contact signifie ? Peut-être devrait-on dire « ivre de contact » ou tout du moins envisager cette approche quand on parle de contact. Car parler de contact, c'est peut-être parler de processus toujours à l'œuvre peut-être jusqu'à l'ivresse des cimes ou des abîmes. C'est le sujet de cet article.

Notre attitude naturelle est de vivre, sinon nous serions tout simplement mort. Cette attitude naturelle n'est naturelle que pour autant qu'elle réponde à un certain nombre de critères dont le contact fait partie. Nous sommes naturellement au contact de ce qui nous entoure, et c'est d'ailleurs ce qui nous fait vivre. La respiration est une facette incontournable de cette possibilité d'être au monde.

Qu'est-ce que le contact ? Il semble que l'un des aspects qui le définisse soit le fait qu'il y ait une polarité, du différent, un état et un autre. Pour que l'on puisse parler de contact il faut qu'il y ait de l'autre, du différent de soi. En effet, cela implique un environnement. Pour autant, lorsque nous respirons savons-nous que nous sommes par ce biais en constant contact et échange avec notre environnement ? Il semble que ce différent, qui peut être très apparent au début peut s'amoinrir, voire disparaître. Sommes-nous toujours en contact ? Par exemple cet inspire qui transforme l'air extérieur en souffle que nous allons expirer, qu'est-ce ? Contact, pas contact ?

Et lorsque l'on expire est-on en contact à nouveau ou n'avons-nous jamais cessé de l'être ? Tout cela est bien complexe semble-t-il ? Peut-être que le contact n'est pas quelque chose, mais un processus dont les formes diffèrent et que ce ne sont que les formes que l'on repère, et que l'on appelle contact ?

Et comment les repère-t-on ? Sans doute viennent-elles justement interpellent notre attitude naturelle, à savoir, ce auprès de quoi nous sommes, avec quoi nous sommes et sur lesquels, nous ne nous posons aucune question.

Peut-être que le contact est finalement un acte qui devient perceptif, et dont la conscience se saisit pour en faire quelque chose de signifiant. Car ne sommes-nous pas que contact en perpétuel mouvement, entre un corps qui vit, se transforme et un environnement qui change et nous entoure ? Un environnement d'ailleurs qui peut être ici et maintenant, et surtout, à partir de l'ici et maintenant. Alors, qu'advient-il des autres dimensions de temps qui font la plupart du temps, partie de notre environnement intérieur, de notre espace intérieur, de notre spatialité intime ? Dimensions de temps que peuvent être des souvenirs, des personnes que l'on connaît, des espoirs que l'on fonde, des projets que l'on cherche à actualiser ? C'est un tout habitant notre spatialité intime qui a trouvé un ordonnancement. Et quand, cela rencontre le réel de l'ici et maintenant, quand il y a entrée en présence, quand il y a contact que peut-il en advenir ?

La nature de l'échange, la relation, signe l'entrée en présence d'un style de contact à notre environnement. Cela enclenche si je puis dire une histoire, un événement, un phénomène, quelque chose qui apparaît, et qui apparaissant nous révèle à nous-mêmes et à notre environnement.

Que cela soit un trouble, un symptôme, une envie, un désir, un besoin, notre corps signale d'une façon ou d'un autre un changement d'état, un différentiel dans l'harmonie ou l'homéostasie initiale.

Ce changement peut-être purement corporel (chaud, pâleur, raideur, diarrhée etc.), émotionnel, psychique ou tout ensemble. Nous participons dans les dimensions de nous-mêmes de la relation qui s'instaure entre un équilibre et un autre. Ce qui se passe dans cet « entre » venant de la mise en relation mais aussi d'une dynamique plus large que les mises en présence de ce qui se voit, participe d'un contact en train d'avoir lieu, et cherche un chemin comme l'eau qui trace sa route dans la terre formant un ruisseau.

Le contact dans sa dynamique se fait naturellement la plupart du temps, jusqu'à ce que quelque chose vienne faire une différence. Et là quelque chose de plus que de simples fonctions adaptatives se mettent en route. Notre participation en acte à ce qui émerge là et convoque notre attention, l'oriente, la dirige et centre notre conscience sur la manière dont notre attention s'oriente.

L'orientation de cette attention va percevoir que quelque chose se passe et un mouvement de reconnaissance, de décryptage se met en route (je connais, je ne connais pas) et à partir de là ce qui n'était jusqu'ici que régulation naturelle ne demandant rien de notre participation active au monde, se met en œuvre. Nous recevons habituellement le monde de façon passive / active dans l'attitude naturelle, notre vie quotidienne. Nous ne reconstruisons pas tout comme un amnésique ou un petit enfant. Et de ce fait, le contact au monde est là, mais nous ne sommes pas là, ou plus exactement notre attention n'est pas là. Ainsi quand nous parlons de contact, nous parlons d'une zone d'émergence où notre attention peut être sollicitée et convoquer la conscience à ce qui est, ce que nous sommes et ce qui nous entoure à ce moment-là.

Le contact est un processus d'émergence favorable à la conscience, à savoir à ce qu'une attention se développe à cet endroit pour orienter nos choix. Que ce contact soit doux, délicieux ou brutal et violent, notre façon d'être au monde est appelée à se modifier. Nous sommes des êtres de contact, peut-être ivre de ce contact constant, qui nous constitue de façon vitale. Cette ivresse peut nous amener loin : de la maladie mentale à une extrémité, en passant par les multiples nuances de troubles et symptômes jusqu'à son apogée, l'existence à la dimension humaine.

Régine CLUDY

Directrice pédagogique de SAVOIR PSY. Gestaltherapeute. D.U. de Phénoménologie psychiatrique.