

Le processus de changement en psychothérapie gestaltiste des relations d'objets

Le travail des micro-champs introjectés

Claire Six

Je vais m'intéresser ici au processus de changement en PGRO. J'aborderai d'abord le concept d'expérience développementale restée inachevée, qui résulte, dans le présent de la personne, en un micro-champ introjecté, sous-tendu par un dilemme de contact, présentant à la fois un caractère « indispensable et « intolérable ». Ensuite, je réfléchirai à la façon dont ce type d'expérience développementale peut trouver une résolution, afin de s'intégrer harmonieusement à la conscience, en abordant les apports des neurosciences.

L'expérience développementale restée inachevée

Selon G. Delisle, les expériences développementales restées inachevées viennent infiltrer de leur contenu les percepts que la personne reçoit de son environnement, sous le seuil de sa conscience, et provoque des désajustements dans le présent de ses relations. Cet ensemble de percepts forme un « micro-champ introjecté » (MI) qui replonge la personne dans son passé, là même où d'autres expériences seraient désormais possibles. En outre : *« Nous concevons que ces expériences inachevées [...] continuent de porter l'énergie qu'elles contenaient à l'origine, énergie qui n'a pu être métabolisée. Les nutriments et les toxines qu'elles contiennent sont, en quelque sorte, en attente de traitement. Le fait que ces expériences soient restées inachevées dans un contexte où elles étaient à la fois indispensables et intolérables leur confient un caractère fondamentalement conflictuel qui sert de ressort inconscient à la mise en place d'impasses chroniques qui marquent les pathologies de la personnalité. »*¹

La PGRO vise donc le traitement de ces situations restées inachevées en métabolisant cette énergie des origines, qui tend également à agir dans l'espace thérapeutique. En d'autres termes, il va s'agir de circonscrire et de chercher à

¹ Gilles Delisle (2012), page 36.

dissoudre les micro-champs introjectés qui se manifestent dans l'espace thérapeutique, ce qui permettra au client de développer une nouvelle fluidité dans ses rapports au monde.

Prenons un exemple :

Nadine est une jeune femme qui dans nos premiers contacts, se présente sous un abord plutôt affable, mais dont les débuts de séance sont marqués par de longs silences. Tout se passe comme si elle attendait que ça soit moi qui aille vers elle pour lui expliquer ce qu'elle doit faire face à la nature de ses difficultés. Le grand vide que je ressens entre nous me pousse à prendre les séances en main, en engageant la conversation, en m'intéressant à elle, à ce qui fait sa vie.

En avançant dans le fil des séances, nous aurons l'occasion d'évoquer l'enfance de Nadine, pendant laquelle ses parents ont pris en charge ce qu'ils percevaient de ses besoins, sans considération pour ce qu'elle en exprimait, toute initiative de sa part étant perçue comme une source de perturbation. Se faisant donc désavouer dans son élan vital, à chaque fois qu'un de ses désirs enfantins venait contrarier la planification parentale, Nadine apprit rapidement à ne guère poser de problème, mais ne développait de compétence ni pour se prendre en charge, ni pour aller vers autrui.

Je peux supposer que ce qui se ranime pour Nadine, lorsqu'elle se trouve face à moi dans la relation thérapeutique, est un micro-champ introjecté sous-tendu par le dilemme de contact suivant : « j'ai besoin d'aide mais il ne faut surtout pas le manifester », dans lequel nos positions respectives de consultant et de consulté me confère une autorité telle, qu'à l'instar des parents de son enfance, je suis supposée savoir d'emblée ce qu'il convient de faire pour elle.

Ceci implique que du point de vue de l'inconscient de Nadine, cette façon de s'en remettre à moi est « indispensable » pour recevoir de l'aide, mais également que cet « indispensable » masque un « intolérable », celui de se voir continuellement désavouée dans ses envies, besoins et initiatives propres.

J'amène donc Nadine à peu à peu prendre en main ses séances, en commençant par lui partager mon ressenti : il n'est pas si facile pour moi d'aller vers elle, je dois procéder à tâtons, et j'ai peur de passer à côté de l'essentiel. En procédant ainsi, je me mets probablement moins à ressembler à ses figures parentales d'origine, néanmoins, le micro-champ introjecté continue de se ranimer pour peu qu'à l'extérieur, Nadine doive faire face à quelqu'un détenant une quelconque autorité sur elle.

En effet, ce qui est frappant lorsqu'on commence à travailler avec les micro-champs introjectés, c'est de voir à quel point ils sont résistants. Les pointer à un endroit participe à leur érosion, sans qu'on puisse être certain de les dissoudre tout à fait : ils se fractionnent, se recomposent, ne continuent pas moins d'aller se rejouer ailleurs.

Les bases physiologiques du micro-champ introjecté

Pour comprendre cela, il est intéressant de savoir comment cette notion de micro-champ introjecté sous-tendu par un dilemme de contact se joue en termes biologiques. C'est pourquoi il nous faut passer par quelques considérations sur le développement du cerveau et l'organisation de la mémoire pour mieux comprendre ce qu'il s'y passe.

Le cerveau construit nos perceptions plutôt qu'il ne les transmet

L'information arrive au cerveau sous forme de perceptions externes (sensorielles) ou internes (kinesthésiques). Il est important de savoir que quand un percept déjà vécu est à nouveau reçu, il n'est pas réenregistré, mais stimule simplement l'ancienne empreinte neuronale. Cela implique que nous ne percevons jamais directement le monde extérieur, mais qu'il nous apparaît au travers du filtre de nos premières expériences. Comme l'a écrit Louis Cozolino : *« Il est maintenant reconnu que notre cerveau est occupé à construire la réalité plutôt qu'à la transmettre. »*²

Autrement dit, notre mémoire n'est pas un espace statique de stockage de l'information, mais une construction dynamique sans cesse réactualisée. Comme c'est la tension émotionnelle qui accompagne une perception qui va renseigner le cerveau sur l'intérêt de cette dernière, les données sensorielles contenant potentiellement de l'information sont toujours associées avec les émotions qui existaient au moment où elles ont été reçues.

Enfin, un réseau neuronal réactivé par un percept se consolide par croissance synaptique, tandis qu'un réseau neuronal qui n'est jamais réactivé finit par disparaître : c'est ce que Gerald Edelman nomme le darwinisme neuronal³

² Louis Cozolino (2012), page 156.

³ Cf. bibliographie.

Comme nos premières expériences sont les liens empreints d'affects qu'il nous est donné d'établir avec nos figures d'attachement, c'est donc toujours à l'aune de ceux-ci que nos expériences futures vont être vécues et éventuellement réévaluées.

La première tâche d'un être vivant est la survie

Nos expériences s'enregistrent d'abord en mémoire implicite, ainsi décrite par Joanne Cyr : « *La mémoire implicite est présente dès la naissance, elle opère sous le seuil de la conscience, elle est non verbale et procédurale. Elle est liée à des apprentissages somatiques, perceptuels, émotionnels, comportementaux et associée à des structures du système limbique.* »⁴

Il en est donc ainsi pour les micro-champs introjectés : « *Le dilemme de contact en PGRO [se réfère à] une expérience récurrente inassimilable au long cours [qui] s'encode dans des circuits neuronaux sous forme de mémoire implicite et constitue le fondement du micro-champ introjecté.* »⁵

Le côté procédural de la mémoire implicite la rend tenace. En effet, c'est celle-ci qui permet les apprentissages : quand on a appris à faire du vélo, ça ne s'oublie pas, on n'a pas besoin d'y réfléchir, on en fait, c'est tout.

Par contre, pour savoir si dans certaines circonstances on va choisir de faire du vélo, il faut pouvoir nous souvenir de nos expériences précédentes avec le vélo, en nous les racontant : « J'ai déjà grimpé cette côte à vélo et c'était raide ». Pour cela nous mobilisons un autre type de mémoire, qui va nous permettre d'énoncer l'expérience et d'y réfléchir, et ainsi, nous donner une prise sur la réalité.

Reprenons Joanne Cyr : « *[Cette mémoire explicite] apparaît plus tardivement, soit vers l'âge de deux ans. Elle coïncide avec la maturation de l'hippocampe, du cortex orbito-frontal et l'apparition du langage. Elle permet de retracer des souvenirs et donne l'expérience subjective du « Je me souviens ».* »⁶

Seules les expériences d'intensité émotionnelle modérée peuvent s'intégrer en mémoire explicite. En effet, les percepts ayant été associés à des niveaux émotionnels élevés, synonyme de menace pour l'organisme, enclenchent la mémoire procédurale, dont le rôle est d'assurer en premier lieu la survie. La mémoire procédurale fournit une solution sur un mode automatique, sous le

⁴ Joanne Cyr (2012) : *Aspects neuropsychobiologiques de la personnalité*, In L. Girard, G. Delisle (dir.), la psychothérapie du lien, Les éditions du CIG, Montréal, page 62.

⁵ Ibid., page 63.

⁶ Ibid., page 63.

seuil de la conscience. Lorsqu'ensuite intervient éventuellement la mémoire explicite, c'est pour déterminer un sens à partir d'actes déjà posés, ce qui les justifie a posteriori.

Revenons en séance avec Nadine. Concernant ses relations professionnelles, elle évoqua l'intransigeance de son nouveau chef en changeant brusquement de ton, puis généralisa son propos à l'énoncé de tous les manquements d'autrui, lesquels n'eurent pour moi, contrairement à ce qu'il en était manifestement pour elle, aucun caractère d'évidence. J'en vins donc à penser qu'un automatisme de la mémoire procédurale, autrement dit un micro-champ introjecté, s'était réactivé.

Réactiver la mémoire implicite pour trouver une autre issue

Donc, dans le cadre de la relation thérapeutique en PGRO, où les micro-champs introjectés vont se ranimer tôt ou tard, le contexte doit permettre que l'émotion puisse s'éprouver différemment, jusqu'à ce qu'enfin, la nouvelle expérience puisse s'intégrer à la conscience.

Ainsi j'observai que les propos de Nadine, loin de me toucher, provoquaient en moi une légère surprise teintée d'ennui. Je conscientisai peu à peu son monde interne⁷, dans lequel s'apercevant du mal-être de son enfant n'aurait éprouvé qu'une perturbation passagère. Cette réalité n'étant pas accessible à Nadine pour le moment, je commençai donc par lui refléter l'intensité de son expression, en lui faisant remarquer qu'elle en avait gros sur le cœur. Ce reflet est important pour qu'elle puisse commencer à percevoir son émotion.

Quelque chose de différent advient donc dans la réédition du micro-champ introjecté, qui pour moi se précise ici en quelque chose comme « Je ne peux exister dans le regard de l'autre (indispensable) qu'en m'effaçant (intolérable) ». C'est cet « intolérable » qui commençait à se ressentir sous forme de sentiment d'injustice.

Intégrer l'expérience en mémoire déclarative

En PGRO, si l'on recherche une expression modérée des affects, par le biais de la régulation émotionnelle interactive, c'est pour accéder à la mémoire déclarative, qui elle-même permet le dialogue herméneutique entre le thérapeute et son client, c'est à dire la recherche active du sens de l'expérience.⁸

Nadine commençant à saisir quelque chose de son état interne, nous pouvons commencer à explorer ce qui lui arrive vraiment, lorsqu'elle se trouve face à son

⁷ Résultant également d'une identification projective, cf. page 4

⁸ Gilles Delisle (2012), page 37.

chef : il est temps de réinterroger la relation à sa première figure d'autorité, son père. Il s'avère que cet homme est un vrai tyran domestique qui exige de chacun qu'il se mobilise pour le satisfaire. Expliciter cela permet à Nadine de développer une autre stratégie, lorsqu'elle se trouve prise dans une urgence à satisfaire son chef. Plutôt que de se laisser manipuler par son émotion première, elle l'observe, décode ce en quoi cette situation la ramène à son passé, prend du recul et arrête de voir en son chef le père de son enfance.

En effet, en mémoire déclarative, les affects sont enregistrés sous forme de concept, et non plus comme système d'alarme, ce qui permet de les saisir par la pensée. Il devient alors possible de s'apercevoir, lorsque c'est le cas, de la caducité des schémas qui se raniment. Le sens de son expérience étant connu, Nadine peut atténuer ou arrêter la réponse d'urgence : elle n'a plus besoin de stresser autant, et fait face aux demandes de son chef tout en maintenant son propre rythme de travail.

Joanne Cyr détaille ainsi ce qu'il se passe sur le plan neurologique : « *Un stimulus sensoriel qui évoque une menace pour l'organisme sera envoyé au thalamus qui relaiera l'information par deux voies parallèles : la voie thalamo-amygdalienne (route courte) et la voie thalamo-cortico-amygdalienne (route longue), nommées les routes de la peur.*

La voie thalamo-amygdalienne (route courte) est une voie sous-corticale qui active très rapidement l'amygdale (son noyau central) en préparant l'organisme à réagir avant même d'avoir pris conscience et connaissance de ce qui se passait. Une réponse émotionnelle se produit avant que l'intégration perceptuelle ait lieu. [...]

La voie thalamo-cortico-amygdalienne (route longue) est une voie plus longue qui relaie l'information jusqu'au cortex, au niveau des différentes aires associatives. Elle précisera la nature de ce qui a été perçu. Cette nouvelle information sera envoyée à l'hippocampe et comparée au contenu de la mémoire explicite. Elle pourra être mise en contexte avec la situation présente et déterminer s'il y a menace réelle ou pas. L'information sera relayée à l'amygdale qui, selon le danger perçu, maintiendra le signal d'alarme ou l'éteindra. Si l'organisme évalue une menace réelle, le signal d'alarme sera transmis par le système nerveux autonome sympathique [préparant à l'action]. Au contraire, si l'organisme évalue qu'il n'y a pas de danger réel, le système nerveux autonome parasympathique modulera la réponse de désactivation du système d'alarme de l'organisme. »⁹

⁹ Joanne Cyr (2012), page 71.

La tension indispensable/intolérable

Le dilemme de contact

Revenons plus précisément au contenu du micro-champ introjecté. Pris dans le caractère indispensable de ses relations d'attachement, l'enfant ne peut en démêler le caractère intolérable quand il se produit. Les deux termes sont devenus indissociables.

Physiologiquement parlant, face à l'intolérable vécu dans sa relation d'attachement, l'organisme de l'enfant a vécu des affects qui n'ont pas trouvé leur résolution, et a dû élaborer une solution de survie devenue aussi indispensable que l'était la relation d'origine.

Cette solution devenue indispensable permet dorénavant de maintenir l'intolérable à l'écart. Cela ne préjuge en rien de son degré de tolérance par l'organisme, simplement, elle était initialement moins nocive pour lui que l'intolérable initial.

La notion de dissociation

Nous avons vu que biologiquement parlant, l'action précède la conscience que nous en avons, afin d'assurer la survie de notre organisme (et au-delà de celui-ci, la survie de notre espèce). Joanne Cyr cite Jaak Panksepp, qui décrit un système émotionnel primaire, composée de sept émotions de base, qui accompagne l'activation/inhibition de l'action, ainsi que Stephen Porges, dont la théorie polyvagale des émotions identifie un ordre biologique des réponses de l'organisme¹⁰: lorsque l'amygdale déclenche un signal d'alarme, l'organisme fait face au danger par la fuite ou le combat. Si ces réponses échouent, l'organisme en surtension va se déconnecter de l'expérience pour se protéger : l'amygdale interrompt son fonctionnement, le système perceptif s'anesthésie, on ne ressent plus ni stress ni souffrance, mais au prix d'une rupture dans la continuité de l'expérience. C'est ce qu'on nomme la dissociation.

Débusquer l'intolérable

Mon hypothèse est que sous tout dilemme de contact, se cache un ou plusieurs affects primaires au sens de Panksepp, qui, correspondant à une action qui n'a pu aboutir, se sont trouvés dissociés.

C'est en cela que consiste physiologiquement l'« intolérable » : en une situation

¹⁰ Ibid. pages 57-60, page 69-71, ainsi que pages 73-74.

d'échec pour l'organisme, un synonyme de mort imminente, qui, nous l'avons déjà vu, ne peut être encodé par la conscience.

Tout aussi physiologiquement, et ceci, indépendamment de ce qu'en ressent la personne, se mobilise l'« indispensable », c'est à dire l'action et les affects qui permettent à l'organisme de s'échapper de cet endroit.

Je pense donc qu'« indispensable » et « intolérable » n'ont pas le même statut dans la conscience du client : un « intolérable », en ce qu'il va contre les fonctions physiologiques du corps, ne peut être nommé qu'après avoir été métabolisé, au contraire de l'« indispensable », qui lui, peut souvent l'être beaucoup plus directement.

Revenons à Nadine. Il lui est à la fois indispensable d'avoir à se soumettre, tandis qu'œuvre l'intolérable physiologique de l'effacement de soi dans la relation, se manifestant par une colère et une terreur fondamentale.¹¹ Quand elle éprouve enfin la colère en conscience, c'est au risque d'une « confirmation neuronale », mais ma présence attentive lui permet d'intégrer une réévaluation positive de l'expérience initiale.

Nous voyons ici que l'expression du dilemme de contact qui apparaît à la première vue du praticien est potentiellement éloigné de ce qui, physiologiquement, maintient le micro-champ introjecté actif. C'est donc dans l'approfondissement continu de son propre ressenti que le thérapeute s'efforcera d'accéder aux affects dissociés de son client, comme l'écrit Gilles Delisle : « [...] *le thérapeute ne pourra décrire de façon aussi claire le micro-champ introjecté qui, en arrière-fond, constitue le ressort fondamental de la pathologie. [...] Le thérapeute ne peut que réfléchir, approcher, soupçonner et continuer de conscientiser ce que son client a vécu comme dilemme développemental et conflictuel.* »¹²

L'évolution des micro-champs introjectés

Le processus de la PGRO est donc fait d'avancées successives, qui permettent au client de s'installer dans un cercle vertueux. La conscience lui venant, plusieurs options deviennent possibles.

¹¹ Les affects de « Rage » et de « Fear », au sens que leur donne Panksepp.

¹² Delisle G. (2012), page 334-335.

L'élargissement de l'expérience

On ne choisit pas d'interpréter une situation sous l'angle du passé ranimé par un micro-champ introjecté, on se trouve pris à l'intérieur. Mais on en sort rapidement par la conscience.

Celle-ci nous permet d'interpréter différemment, mais après coup, les percepts à l'origine du rappel de la mémoire implicite constitutive du micro- champ introjecté, et donc, d'en suspendre le déroulé, pour vivre une expérience mieux ajustée à l'environnement. Ce faisant, la personne arrête de consolider le réseau neuronal correspondant, tandis que se crée et se renforce un autre réseau neuronal mieux adapté à son présent.

Sur le plan thérapeutique, alerter rapidement le client pris dans un MI est intéressant, dans la mesure où cela lui permet de se dégager rapidement d'impasse relationnelle dans son quotidien, et d'élargir positivement son expérience de l'environnement, à des situations qu'il ne lui était pas donné de vivre avant.

Ainsi, j'amène rapidement Nadine à développer un meilleur rapport à son chef, et elle devient susceptible de mieux vivre le contact avec les gens qui présentent parfois le même type de comportement que lui. On peut espérer qu'avec le temps, le second type d'expérience l'emporte sur le premier.

Cependant, cela revient à agir sur le déclencheur de la mémoire procédurale soutenant le micro-champ introjecté, pour l'éviter, et à miser sur le « darwinisme neuronal » pour que les réseaux neuronaux correspondant disparaissent. Le problème est que c'est très lent.

Un autre inconvénient réside dans le fait d'invalider ainsi tout un pan de l'expérience du client, or, la situation d'origine se reproduit car elle est à la base de notre décodage du monde et assure la cohérence de notre psyché : chacun d'entre nous a besoin de se sentir entier, ce qui implique de pouvoir atteindre tout point de son passé en cohérence avec le présent de qui il est. Si on en reste donc à cette seule modification perceptive, elle va devoir s'intégrer telle quelle dans la représentation que nous nous faisons de nous- même et du monde¹³ ce qui n'est pas forcément aisé.

Le remaniement des micro-champs introjectés

Lorsque l'organisme fait face à un danger, réel ou supposé, l'activation du système orthosympathique génère une réponse émotionnelle qui prépare l'organisme à l'action.

¹³ Qu'en PGRO, on nomme MRC (Matrice de Représentation du Champ).

L'enfance est la période de la vie particulièrement propice à l'engramme en mémoire de micro-champs introjectés, d'une part par manque de maturation du système nerveux, mais aussi parce que l'enfant dépend entièrement de son milieu pour sa survie. Lorsque sa réaction émotionnelle, quoique adaptée, ne trouve pas d'écho, voire, génère une réponse de son environnement qui ne fait qu'aggraver sa situation, cela constitue un « intolérable », soit une voie sans issue que l'organisme de l'enfant évitera désormais de prendre, gelant par là-même sa croissance à cet endroit.

Par exemple, il se peut que chef de Nadine exagère parfois vraiment ses demandes. Celle-ci doit alors fermement s'opposer pour rétablir ses droits, et une énergie de colère bien gérée lui serait alors bien utile. Mais, si elle ne se précipite plus pour obéir, c'est d'abord la paralysie qui domine, et qui lui fait perdre ses moyens.

Pour optimiser le travail de ce micro-champ, il faut réguler l'émotion pour qu'elle ne bouleverse plus Nadine, mais aussi la valider et la maintenir de telle façon à ce qu'elle trouve enfin sa destination finale : permettre à Nadine de faire valoir son point de vue.

Ainsi, le micro-champ introjecté n'est plus seulement évité, il se trouve remanié. Cependant, il l'est évidemment dans le présent et non dans le passé de la relation développementale, c'est à dire que ce remaniement ne saurait avoir la portée d'une relation d'attachement saine : le temps a édifié de multiples chaînes neuronales autour des expériences passées, comme nous le souligne la nature de la mémoire, dont nous devons nous rappeler qu'elle est avant tout une construction dynamique.

Les actes réparateurs du thérapeute

Pour traiter les micro-champs introjectés, il faut que ceux-ci se raniment (ce qu'on nomme « reproduction ») mais dans un contexte porteur (c'est l'aspect « réparation »), qui va occasionner une issue différente, avec l'aide de la conscience (c'est l'aspect « reconnaissance »).

Du point de vue du client, ce sont d'abord les actes du thérapeute qui viennent comme de nouvelles ressources, qui vont lui permettre de rompre son équilibre homéostatique afin d'en recomposer un autre, moins souffrant, mieux en prise avec la réalité : quand on veut améliorer les bases d'une fondation sans risquer l'écroulement, on substitue peu à peu les nouveaux éléments aux anciens. Via le dialogue herméneutique, le client va pouvoir commencer à réfléchir à ses comportements en y incluant le point de vue d'autrui, et intégrer tout ou partie de l'expérience en mémoire sémantique.

Il faut donc penser le cycle « reproduction, reconnaissance, réparation » comme un acte réparateur venant interférer dans le déroulé de la mémoire constitutive du micro-champ introjecté, acte posé par le praticien, et qui va permettre une évolution positive de cette mémoire. D'acte en acte, le micro- champ introjecté se trouve ainsi progressivement remanié.

Le praticien en PGRO détermine les actes réparateurs qu'il va poser en fonction de ce qu'il ressent de la situation de son client (compétence affective), de ce qu'il en comprend (compétence réflexive, nourrie par les différents auteurs des relations d'objet). Enfin, il les pose en parole dans l'espace thérapeutique (compétence interactive)¹⁴.

L'acte réparateur en PGRO prend plusieurs formes : Tout d'abord celle de la mise à disposition d'une ressource interpersonnelle, comme lorsque par exemple le client peut bénéficier de la bienveillance du praticien, ou encore de sa capacité d'écoute ou de confrontation, lorsque ce sont pour lui des nouveautés en matière relationnelle :

L'élocution de Catherine est lente et scrupuleuse, entrecoupée de longs silences. Cela me met dans des dispositions concordantes, je me trouve très prudente dans mes interventions avec elle. Puis j'ose enfin lui faire remarquer sa lenteur, elle m'avoue alors, avec soulagement, être freinée par la peur de dire des bêtises. Je la rassure et l'engage à faire preuve de la même audace dont je viens de faire preuve avec elle. Sa communication se débloque enfin.

Puis vient ensuite le développement de ressources intra-personnelles, comme lorsque par exemple le praticien reflète au client l'émotion qu'il exprime sans en être conscient, lui apprend à s'autoréguler, l'aide à développer ses capacités de mentalisation¹⁵.

Le client dispose alors d'une meilleure perception de lui-même et des autres. À ces qualités d'awareness¹⁶, j'ajouterai celles requises par la fonction critique de l'observateur, explicitée par Peter Levine comme : « *La capacité à rester présent et à pister les différentes sensations, émotions et images troublantes – à leur faire face sans être submergés. Cette fonction permet à son tour de faire la paix avec les amalgames de ses souvenirs.* »¹⁷

¹⁴ Gilles Delisle (2012), page 41.

¹⁵ Mécanisme mental permettant de relier actions et états mentaux intentionnels, pour soi-même comme pour d'autrui, cf. A. Bateman, P. Fonagy (2006).

¹⁶ État d'ouverture et de disponibilité permettant de se ressentir soi-même, dans le contact avec son environnement.

¹⁷ Peter Levine (2015), page 58.

C'est cette fonction qui va permettre au client de s'autonomiser dans sa prise en charge, d'une part en lui permettant de trouver une issue différente aux micro-champs introjectés qui vont se réanimer en lui, comme je l'ai déjà mentionné, mais aussi d'autre part, en le rendant conscient de ses manques, et en le motivant dans la recherche et le développement des ressources qui ont pu lui manquer jusque-là.

Le processus et son intériorisation

Tout au long du processus thérapeutique, le client remodèle ses micro-champs introjectés. Pour cela, il est en contact avec un praticien, dans une relation signifiante sur le plan des affects. On peut aussi dire qu'il se nourrit de ce contact pour recomposer ses relations d'objets initiales, en introjectant le praticien comme « parent suffisamment bon ».

Au cours de ce travail, le client est amené à changer sa perception de lui-même et des autres, changement qu'il intègre en mémoire explicite. Cela peut nécessiter un véritable travail de deuil de son identité passée, qui devra lui-même s'accompagner d'une expression émotionnelle pour que s'inscrivent les changements en MRC.

Le processus de changement en PGRO résulte en un travail d'érosion des micro-champs introjectés, qui s'initie au travers du lien thérapeutique, et qui en s'intériorisant persiste au-delà de la fin de la thérapie.

Bibliographie

Antony BATEMAN, Peter FONAGY (2006) : *Mentalisation et trouble de la personnalité limite, guide pratique*. De Boeck, 2015.

Louis J. COZOLINO (2002) : *La neuroscience de la psychothérapie. Guérir le cerveau social*. Les Éditions du CIG, Montréal, 2012.

Gerald M. EDELMAN (1992) : *Biologie de la conscience*. Odile Jacob sciences, Paris, 2012.

Gilles DELISLE (1998) : *La relation d'objet en Gestalt thérapie*. Les Éditions du Reflet,

Montréal, 1998.

Sous la direction de Line GIRARD et Gilles DELISLE (2012) : *La psychothérapie du lien, genèse et continuité*. Les éditions du CIG, Montréal, 2012.

Peter A. LEVINE (2015) : *Trauma et mémoire*. InterEditions, 2016.

Allan N. SCHORE (2003) : *La régulation affective et la réparation du Soi*. Les Éditions du CIG, Montréal, 2012.