

Outils thérapeutiques

Le modèle des chaises

Le modèle de la « chaise chaude » a été repris de la Gestalt-thérapie par tout le courant humaniste, et on le retrouve ici aussi dans la thérapie des schémas. **Il s'agit de spatialiser les contradictions et de permettre l'instauration d'un dialogue** entre des parties qui, tant qu'elles sont confondues, fusionnées, se trouvent bloquées et ne permettent aucune marge de discussion. La Gestalt-thérapie considère principalement l'opposition entre parties reconnues comme siennes (« moi ») et des parties auxquelles on ne peut/veut pas s'identifier (« non-moi »). Le travail vise à se réapproprier ces parties internes non assumées, projetées sur l'extérieur, et à rééquilibrer la relation entre moi et non-moi... c'est donc une visée qui pourrait sembler à l'opposé de la proposition d'externalisation de l'Approche Narrative, cette dernière invitant à rompre avec une identification aux parties problématiques, considérées alors comme étrangères.

Toute situation « problème » peut être conceptualisée comme résultant de la tension entre des forces/pulsions/ attentes/besoins/ objectifs/intérêts... contradictoires.

Le dispositif spatial des deux chaises (ou plus !) permet de répondre à l'invitation d'Edgar Morin de remplacer la « disjonction/réduction » par une « distinction/conjonction » et le « avoir raison/avoir tort » par une « dialogique » qui prend en compte ce qui est important pour chaque partie. De plus, ce dispositif invite à une expérience émotionnelle davantage qu'à une réflexion intellectuelle. Il suffit par exemple de demander à quelqu'un qui se plaint d'un de ses parents de s'adresser directement à ce parent en l'imaginant assis, là, en face de lui, sur la chaise pourtant inoccupée, pour voir à quel point l'expression devient différente, parfois même totalement bloquée par l'émotion...

La thérapie des schémas parle de « chaise vide »... la terme originel gestaltiste de « chaise chaude » (« hot seat ») correspond mieux à l'expérience vécue, car la chaise n'est vide que tant qu'on n'y installe rien. Dès qu'elle est occupée, elle devient chaude et parfois même brûlante...

L'Analyse transactionnelle, très cognitive dans sa version bernienne¹ a emprunté à la Gestalt thérapie de Fritz Perls ce dispositif pour faire vivre corporellement des expériences émotionnelles correctrices. La spatialisation a été reprise dans des modélisation de la Programmation Neurolinguistique, par exemple dans l'utilisation de la ligne de temps par Robert Dilts, ou celle de la marelle des croyances ou encore le rapprochement entre mouvements des yeux, espace et connections cérébrales... De même les thérapies narratives, par le processus d'externalisation, spatialise un dehors et un dedans.

Il semble impossible de représenter un système sans une cartographie qui le spatialise, et de tenir compte de son histoire sans l'inscrire dans un temps évolutif.

¹ Rappelons que trois voies thérapeutiques principales se sont différenciées au sein de l'Analyse Transactionnelle. Chacune s'appuie sur un « État du Moi » préférentiel : Adulte pour l'approche d'Eric Berne, l'Enfant pour l'École de la redécision des Goulding, et le Parent, comme son. Nom l'indique, pour l'école du reparentage des Schiff. Les États du Moi formant un système, la modification de l'un d'eux conduit nécessairement à une réorganisation du Tout qu'ils forment.