

# L'awareness, un concept qui traverse le temps et les chapelles

Anne Chrétien

DANS **GESTALT** 2004/2 n<sup>o</sup> 27 , PAGES 25 À 37  
ÉDITIONS **SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE GESTALT**

ISSN 1154-5232

DOI 10.3917/gest.027.0025

Date de mise en ligne : 01/01/2006

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://shs.cairn.info/revue-gestalt-2004-2-page-25?lang=fr>



Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...  
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



**Distribution électronique Cairn.info pour Société française de Gestalt.**

Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur [cairn.info/copyright](https://shs.cairn.info/copyright).

Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.

# L'awareness,

## un concept qui traverse le temps et les chapelles

Anne CHRÉTIEN

*Psychothérapeute en  
Gestalt-thérapie à Rennes.  
Agréée par le Collège  
Européen de Gestalt-thérapie  
de langue française.  
Formatrice à l'Institut Français  
de Gestalt-thérapie.*

Écrire un article sur le concept d'awareness en Gestalt-thérapie, moi qui suis censée être la « spécialiste » dans ce domaine (c'est ce que disent, un peu pour plaisanter, mes collègues formateurs de l'Institut Français de Gestalt-thérapie ; la recherche d'une plus grande présence soi-monde ne peut être l'apanage de quelques-uns...), n'est pas pour moi une mince affaire.

Je vais quand même tenter de rédiger un texte très ramassé, en Provence où je suis en vacances, au son des cigales. Sans aucune de mes notes. Pas plus que ma thèse à propos de ce concept, soutenue voici bientôt 10 ans. J'ai tout laissé en Bretagne ! Est-ce un signe ?

Tout d'abord pourquoi garder ce concept anglo-saxon ? D'une part quand les anglo-saxons posent la question : what are you aware of ? les français que nous sommes auraient tendance à répondre en nommant seulement ce qui traverse leur mental. Alors que les américains vont interroger toutes les formes possibles de conscience, celles qui viennent du corps, des sens (au sens premier de nos cinq sens) et du mental.

D'autre part l'équivalent que Jean-Marie Robine a imaginé autour des années 95, dans son article publié dans le numéro 0

des Cahiers du Collège de Gestalt-thérapie : « connaissance immédiate et implicite du champ » est à mon avis le plus adapté. Mais vous reconnaîtrez que cette expression est un peu longue à utiliser couramment. Ce n'est pas la seule raison pour laquelle je m'autorise à garder le mot awareness.

La langue anglaise offre en effet deux mots pour parler de la conscience, le mot awareness et le mot consciousness, tandis qu'en français nous ne faisons pas cette distinction. Et je pense aujourd'hui que ce qui est thérapeutique dans une séance de Gestalt-thérapie fait plus appel à la consciousness (je devrais dire à la « conscious awareness ») qu'à l'awareness, seule. Cette dernière est immédiate et implicite, c'est-à-dire qu'elle ne met pas en jeu l'intervention du médium langage. La consciousness, quant à elle, est une conscience dite recul, retard, à savoir qu'elle est décalée par rapport au moment aware puisqu'elle passe par la mise en mots de ce qui vient juste de se passer l'instant d'avant. Mais selon moi on ne peut parler de consciousness sans qu'il y ait eu awareness au préalable. Si, en effet, il n'y a pas eu ce moment d'awareness précédent la mise en mots, pas de nouveauté possible et chaque lecteur sait combien ce concept de nouveauté est cher aux gestaltistes de tout crin.

Alors comment peut-on appeler cette façon de parler, cette tentative de communiquer dans laquelle il n'y a que du déjà connu ? Il est possible d'employer certains verbes de la langue française : ratiociner, ruminer, ressasser, travailler du chapeau, tricoter indéfiniment le même pull... tiens comme Pénélope. Mais qu'attend donc l'auteur de cette modalité d'être au monde ? Peut-être justement le retour d'Ulysse (son double ?) enrichi de tous ses combats traversés, ses embûches, ses sirènes, Charybde, Scylla et les autres... autant de monstres en carton pâte à rencontrer au fil de sa psychothérapie... grâce au développement de l'awareness devenue consciente par la capacité retrouvée de mise en mots, qui permet aussi la faculté de nommer à quelqu'un... cet autre qui a tant manqué à une certaine époque.

Je pourrais donc dire pour essayer de faire simple que l'une de nos préoccupations en Gestalt-thérapie c'est de faciliter la

« conscious awareness » de nos patients pour, au final, leur permettre d'expérimenter un continuum d'awareness dans leur vie quotidienne. Il n'y a d'ailleurs pas que les patients ou les psychothérapeutes qui devraient s'y engager mais toute personne désireuse de mieux exploiter les capacités d'éveil et de créativité qu'offre la vie.

## LES SOURCES

L'approche de nos pionniers fait bien évidemment partie de la tradition philosophique et psychologique américaine, elle croise aussi celle des orientaux. (Goodman avec le tao et Perls avec le bouddhisme). Mais le fondement de la Gestalt-thérapie n'en demeure pas moins phénoménologique.

En écrivant ma thèse sur ce thème de l'awareness, j'ai fait un détour du côté des philosophes. J'ai rencontré chez Platon « la contemplation des essences », cet éclair d'intuition (« comme la lumière jaillit de l'étincelle et ensuite croît d'elle-même »), rupture totale du niveau de conscience habituelle.

Plus près de nous, chez Jankélévitch, j'ai croisé « le je ne sais pas et le presque rien », cette faille entrevue dans le système de la pensée logique...

« Ni le passé, ni les possibles, écrit Jankélévitch, ne figurent dans l'actualité optique ou littérale d'un être qui est tout entier présent à tout moment, car le passé comme le futur est un mode d'être au présent »

Et je suis passée par les traditions chrétienne, juive, soufie, bouddhiste, taoïste..., où j'ai rencontré une quinzaine d'autres traductions qui d'après ce que j'en comprends, disent la même chose.

- Pour le sage taoïste : – La vacuité rayonnante du Tao – L'indénomable – L'inconditionné
- Chez les Bouddhistes : – La vision pénétrante
- Pour Maître Eckart : – L'unique point central – Le principe d'unité – L'axe de stabilité – Le centre axial intemporel »
- Chez Roger Godel in « *Essai sur l'expérience libératrice* », j'ai

puisé une dizaine de traductions : – Unité au sein de l'être – Intuition ultime – Intuition révélatrice – Intuition transcendante – Fonction de référence axiale – Principe régulateur – Principe rénovateur – Foyer de conscience unitaire – La conscience unitaire occupant la position axiale...

## UN ANCRAGE

Quand j'anime des séminaires nommés « Présence-Conscience » auprès des étudiants en Gestalt-thérapie, je veille à ce qu'ils puissent passer avec le plus de fluidité possible d'un mode de visée de conscience à l'autre. Aujourd'hui je pense que, pour les aider dans cette tâche, il est bon de trouver un ancrage. Le plus simple est celui de la respiration, respirer consciemment, c'est-à-dire suivre le va-et-vient du souffle dans le corps, ce qui met d'emblée dans un rapport conscient organisme/environnement : les poumons font partie de l'organisme, de l'organisation physiologique interne, du corps ; l'air est inspiré et expiré dans cet environnement, ici et maintenant.

A partir de cet ancrage sur le souffle, je vais pouvoir laisser venir d'autres sensations. Par la respiration, j'étais avec l'air, le nez, éventuellement l'odorat, je peux aussi être attentive aux sons, au goût qui est là, juste maintenant, dans ma bouche, aux couleurs et formes qui parviennent à mes yeux... Ce travail d'awareness consciente sera poursuivi avec chacun des autres sens. C'est ma conscience du monde.

Vont peut-être arriver à ma conscience des proprioceptions. Je vais pouvoir être conscient de ma posture corporelle dans sa globalité, d'une tension ici ou là, d'une douleur, d'un mouvement involontaire... Il s'agit là de ma conscience corporelle, de mon étant-là d'instant en instant, à partir de mon corps et de la respiration. A la fine pointe de l'éveil, comme le disait l'un de mes professeurs favoris de Yoga.

Mais je vais pouvoir tout aussi bien continuer à respirer consciemment et voir ce qui se trouve dans ce que Perls appelait « la zone intermédiaire » : une pensée me traverse, j'ai

conscience de la présence du sentiment qui l'accompagne, d'une émotion, d'un souvenir, d'une fantaisie, d'une image, d'un projet...

Je peux dans un premier temps laisser passer toutes ces sensations, proprioceptions et autres perceptions comme les nuages ou les trains. Mais s'ils persistent c'est le signe que je dois les « accrocher », les laisser se mettre en mots, en devenir « conscient », c'est probablement le début d'une figure qui se cherche. Et si je suis en présence de mon psychologue je vais pouvoir déplier cette figure en cours.

« *Le caractère sain de la conscience, c'est sa capacité à varier les modes de visée intentionnelle tout en ne les confondant pas* », disait Husserl.

## ÉTANT-LÀ

Je me rends compte que je suis à la fois en train de vous livrer une certaine manière pour moi d'être au monde, non pas permanente, hélas ! mais la plus fréquente possible. Chaque fois que j'y pense, en séance de psychothérapie individuelle, en groupe, en formation mais aussi bien au concert à La Roque d'Anthéron hier au soir écoutant Frank Braley un jeune et prodigieux pianiste, lorsque je mange, prête attention à quelqu'un qui parle, prends ma douche, marche dans la campagne... Tout à coup je suis là, pleinement là. Je suis consciente du va-et-vient du souffle dans mon corps. Si je suis debout ou assise, je remarque que mon dos se redresse légèrement et tout en même temps mon ouverture au monde s'accroît. Je suis plus consciente de l'intensité et des nuances du vert dans les arbres, de la forme de chacun de ceux-ci et de leur manière de capter l'énergie environnante, des couleurs du ciel. Je perçois en même temps les bruits et sons environnants.

Je n'emploie pas cette expression de Heidegger « être là » ou « être le là » qui signifierait une posture en avant-de-soi, je ne comprends pas bien ce qu'elle signifie. Les goodmaniens nous diraient qu'il s'agit d'une confiance dans le « next », dans le ce-

qui-peut-survenir qui permet une sorte de foi dans l'avenir, « *la foi c'est savoir, au-delà de la simple conscience que si l'on fait un pas de plus, il y aura bien un sol sous nos pieds* », écrivait Paul Goodman dans Gestalt-thérapie. J'accorde cette foi à Goodman et à ceux qui y font référence car je vois qu'adhérer à cette conception représente leur forme d'évolution (et pour moi c'est ça qui compte !).

Il y a une deuxième raison au fait de ne pas reprendre la formule de Heidegger. Dans un groupe gestaltiste de réflexion j'ai une fois parlé de mon « être-là », celui dont j'essaie de vous transmettre la teneur, je me suis rendu compte que mes interlocuteurs imaginaient cette posture comme quelque chose de statique. Alors qu'il s'agit en fait d'une posture extrêmement mobile, au sens propre, c'est-à-dire, toujours proche du mouvement. Peut-être faudrait-il dire « étant-là », sans déterminant pour ne rien figer, le participe présent suggérant davantage cette mobilité. Parfois j'ai utilisé l'expression « énergie vigile » mais le mot énergie est lui-même soumis à de telles controverses que j'y ai renoncé. Peut-être pourrait-on parler plutôt d'attention vigile ou d'une position centrale de témoin, sachant que dans ce cas l'observateur et l'observé ne sont pas séparés, l'un et l'autre occupent une position unitaire (c'est ce que, semble-t-il, les phénoménologues entendent avec le concept d'intentionnalité, le tendre vers, l'être-tout-entier-tendu-vers, ce qui me permet d'ajouter que dans la conception phénoménologique le mot conscience signifie « modalité d'être au monde », le corps y étant complètement impliqué).

De toutes façons à chaque séminaire que j'anime, je change et ma manière de transmettre ce concept et ses équivalents en français. Cette attitude me permet de rester moi-même extrêmement mobile, présente-consciente, éveillée, « aware » !

## CORPS, OUVERTURE DES SENS ET SOUFFLE « UN SOCLE POUR RETROUVER UNE FIGURE EN TRAIN DE DISPARAÎTRE »

Il m'a également été renvoyé (la communauté gestaltiste n'est pas avare de retours que je peux vivre comme agressifs même si je sais qu'il n'y avait aucune intention méchante derrière les propos) qu'en ramenant le patient à sa respiration et à une ouverture possible de ses sens, je recouvrais le cours de ce qui était en train de se dérouler. En fait je parlais de moments très précis en séance, nous en sommes tous témoins à certains moments, où le patient perd toute notion de repères, c'est le trou, le blanc, le vide, tout est interrompu, il y a un retour à une confluence extrême et le noyau psychotique n'est pas loin. Parfois je devine que ma propre présence-conscience, ma respiration calme et tranquille vont lui permettre de dépasser ce blocage et de revenir à la figure en cours, mais parfois rien ne se passe et ça peut être infiniment paniquant pour mon patient, complètement coupé de moi et de l'environnement présent. C'est donc à cet instant précisément que je lui propose de reprendre contact avec sa respiration et de voir ce qui se passe, s'il peut entre autres expérimenter de retrouver la conscience de ses perceptions sensorielles. Lorsqu'à l'issue de ce petit exercice de centration il est capable de me répondre qu'il entend par exemple le tic-tac de mon réveil, je remarque que c'est gagné, qu'il peut retrouver la figure en chantier, celle qui avait soulevé tant d'angoisse que son cours en avait été interrompu.

Pour qu'il y ait construction de figures sur des fonds il faut qu'il y ait awareness (en l'occurrence « conscious awareness ») et c'est l'absence d'une telle émergence que recouvre le terme de confluence en Gestalt-thérapie. Quelqu'un disait la respiration consciente, c'est le souffle, la reliance avec un plus grand Souffle, disponible à chaque instant de notre vie. Quelqu'un d'autre, une jeune femme médecin acupuncteur, m'a confié que la respiration consciente permet la régénération des cellules, j'en suis tout à fait convaincue.

Et pour citer un phénoménologue qui m'est un peu plus familier que les autres, Merleau-Ponty : « il n'est de conscience qu'incarnée », celle qui passe par la chair, le corps.

Je pose donc un présupposé dont j'assume entièrement les conséquences : pour moi la présence est d'abord du corps, dans le sens d'un corps qui ne peut exister sans environnement. La respiration met en effet en jeu le physiologique et l'air respiré, pris bien évidemment dans l'environnement et ce même corps a besoin non seulement du sol qui le supporte mais aussi de la relation avec les autres êtres humains pour survivre. En outre comme le diraient encore les phénoménologues s'il est un corps conscient il ne peut être que conscient de quelque chose, c'est-à-dire qu'il n'y a pas d'organisme sans environnement et vice versa. Mais si je nomme mon expérience seulement de cette manière, rien de très original à cela. Tous les théoriciens l'ont dit avant moi. Je veux simplement ajouter de façon plus singulière qu'aucune conscience ne me semble possible si je ne suis pas d'abord ancré(e) dans mon corps, pouvant à tous moments retrouver la conscience de ma respiration, de mes contours corporels, de mes proprioceptions et de mon axe terre-ciel. Ne dit-on pas que, dans ces cas-là, nous sommes « alignés » ?

Jamais non plus je ne propose une relaxation avec fermeture des sens comme certains yogis des années 1970 l'envisageaient. Bien au contraire je souligne que non seulement l'air respiré est pris dans l'environnement mais qu'en outre tous les autres sens restent ouverts. Et parfois il est très intéressant pour certains étudiants de constater qu'ils peuvent à la fois être concentrés sur leur respiration, leur posture corporelle et percevoir les bruits alentour. C'est bien sûr déjà sortir d'une propension à l'autisme et d'une modalité du contacter connue des gestaltistes : la confluence. En mettant l'accent sur la visualisation de ses propres contours corporels formant une sorte d'enveloppe contenante il est également possible de sortir d'une tendance un peu trop projective. Je me suis ainsi penchée sur chaque modalité du contacter et ai essayé de découvrir pour chaque interruption quels pouvaient être les exercices corporels qui permettaient de retrouver la fluidité du contact.

## L'AWARENESS DU PSYCHOTHÉRAPEUTE

Peut-être que ces propos peuvent paraître un peu trop simplistes à mes lecteurs potentiels. Je peux cependant assurer que la première fois que je propose ce travail aux étudiants, parfois un peu trop tôt dans leur cursus pour qu'ils en mesurent l'importance, ils se sentent invités à faire un travail psychothérapeutique intense, grâce essentiellement aux exercices de centration que je propose. J'insiste aussi sur l'importance de l'awareness du psychothérapeute. Comment en effet travailler avec le ça de la situation si je ne suis pas suffisamment présent pour prendre conscience par exemple de mon éprouvé en face de mon patient ? Cela va sans dire que pour cela il faut s'être suffisamment désencombré, ce qui signifie avoir fait pour soi d'abord une très longue démarche de psychothérapie individuelle. Mais en outre il faut avoir été entraîné et réentraîné à ce travail de Présence-Conscience.

Il est important aussi d'être suffisamment là, ici, maintenant, pour se rendre compte qu'une patiente (c'est ce qui est arrivé à l'une des miennes) qui ne peut se résoudre à quitter l'entreprise où elle travaille bien qu'elle s'y sente complètement dévalorisée, désénergétisée, emploie trois fois de suite dans son discours le mot « trahir » ou « trahison ». Nous déplions ensemble la figure à partir du fait que j'ai relevé cette répétition linguistique. Et nous sommes conduites à un endroit tout à fait inattendu : la mort de son père, d'un cancer du poumon. Elle l'a accompagné. Il n'en finissait pas de mourir. Il souffrait atrocement. Elle a souhaité ardemment qu'il meure, qu'il en finisse, qu'elle en finisse de le voir souffrir, impuissante. Et lui ne voulait pas mourir ! Elle a eu l'impression de le trahir en souhaitant sa mort. Et aujourd'hui elle ne veut pas trahir ses chefs en les quittant. La situation est si différente, dit-elle aujourd'hui. Et pourtant, et pourtant !

Dans ces cas précis j'ai envie d'introduire, comme je l'ai fait précédemment dans cet article, le concept de « conscious awareness » (de quoi révolter ceux qui sont contre l'usage d'anglicismes dans notre langue). Mais c'est bien me semble-t-il parce que j'ai été « aware » dans un premier temps que j'ai pu passer

au « conscient » c'est-à-dire à la mise en mots de la répétition linguistique de ma patiente.

Plus je suis là, totalement là, plus je suis efficace. Plus j'entraîne, par effet de modélisation, mes patients à être là, totalement là, plus vite ils pourront se passer de moi !

On a dit longtemps que le but de la Gestalt-thérapie était de permettre au patient la satisfaction de ses besoins. Moi je dirai avec Joel Latner que l'accroissement du champ de conscience pourrait plutôt être l'objectif d'un travail psychothérapeutique. Et conséquemment le libre usage retrouvé de la Fonction Ego, celle qui ne fut que « perdue à l'awareness... » Ce qui implique bien évidemment non pas la posture Zen du moine bouddhiste mais une conscience dirigée vers l'action, le mouvement, la créativité, la connaissance, la compassion, le discernement, l'éveil.

Ceci bien sûr ne se concevant qu'en relation étroite avec la théorie du Self, l'un n'est pas du tout exclusif de l'autre. J'ai d'ailleurs coutume de dire qu'avec cette formation à l'Awareness, c'est une certaine lecture du champ que je propose. Les étudiants le remarquent. Lorsque dans le groupe de formation j'accompagne une personne dans un moment thérapeutique, je fais sans cesse des ouvertures au champ. Bien sûr il y a moi, l'animatrice, comme environnement favori mais il y a aussi tout le reste du groupe. Je demande par exemple à la personne si, pendant qu'elle travaille, elle a une idée de ce qui se passe dans les têtes des autres, si elle a envie d'aller y voir, si elle a besoin de dire quelque chose à quelqu'un, de s'appuyer sur l'une des personnes présentes, etc.

Il s'agit donc bien par ce travail de conscient awareness d'opérer une analyse du cours de la présence et cet « étant-là » est bien constitué « *de cette expérience incessante que l'on nomme "contact" et qui est, pour nous, une autre manière de désigner la construction des gestalts* », nous dit Jean-Marie Robine dans son livre « S'apparaître à l'occasion d'un autre »

## CONCLUSION PROVISOIRE

Je me rends compte qu'en peu de temps je viens de tracer un condensé d'au moins quinze années de réflexion. Quand j'ai commencé ma recherche, personne encore, à ma connaissance, ne s'était penché sur ce concept. C'est lorsque j'étais en fin d'écriture de thèse que Jean-Marie Robine m'a envoyé son article « Conscient, non-conscient » pour le numéro 0 des Cahiers. J'avais auparavant eu quelques illuminations : j'avais d'abord rencontré chez Perls le découpage de l'awareness en 3 zones : l'awareness du corps, l'awareness du monde et celle de la zone intermédiaire. Cette découverte m'avait permis de commencer à mettre un peu d'ordre dans ma réflexion.

Ensuite il y eut ma lecture d'un chapitre du livre des Polster sur l'awareness. Eux parlent d'une expérience-ingrédients et d'une expérience-synthèse. Et ils prennent, pour nous permettre de comprendre la différence entre ces deux expériences, l'exemple de l'œnologie. Ce dernier porte le vin à sa bouche et vit une expérience quasi extatique, non discriminative du goût dans sa totalité, le précieux breuvage et ses papilles forment une unité, c'est la connaissance immédiate et implicite, équivalent français du mot awareness. Dans l'expérience-ingrédients l'œnologue prend une certaine distance par rapport à l'aventure en cours, il va essayer de déterminer les caractéristiques de cet élixir : le degré d'alcool, la robe, le coulage sur le verre, le nez, le goût de fruit, l'astringence, l'amer, le boisé, le tanin... Ce qui est en œuvre ici c'est la mise en mots de l'expérience, la consciousness, distance, recul par rapport à « la grâce » !

Et ma troisième découverte se fit avec la lecture d'un article de Jacques Blaize, « *Introduction à une approche phénoménologique du corps* » dans laquelle il parle des variations noético-noématiques de la conscience (in « Ne plus savoir »).

La dimension noétique : « Je » peut viser un objet sur le mode de la perception, du souvenir, de l'imagination et selon diverses modalités affectives : j'aime, je redoute...

La dimension noématique : il ne s'agit plus de la conscience dans sa visée mais du statut que je donne à l'objet ; existence

certaine, improbable (variation des modes existentiels avec variation possible des modes temporels). Je retrouvai là une autre manière encore de nommer avec une variété et une précision infinies ce qui peut arriver à ma conscience, ici, maintenant.

Je me souviens que cette dernière lecture fut pour moi comme une révélation : Perls et Goodman s'étaient largement inspirés de leur connaissance de Husserl et autres phénoménologues.

A présent je retourne à une activité délicieuse : un bain en piscine ! Je tâcherai de m'y rendre en prenant conscience du va-et-vient du souffle dans mon corps, de l'air humé, du contact de mes pieds dans le sol, du chant des cigales qui domine tous les autres sons, du léger mistral en perte de vitesse par rapport à la nuit dernière mais qui viendra quand même caresser ma peau, des odeurs environnantes, lavandes, thym et romarin..., de la lumière du Sud légèrement voilée et cependant intense, du goût de café encore présent que je viens d'absorber, de la présence de mes familiers, de l'oliveraie toute proche... Puis je me plongerai très doucement dans l'eau, je n'aime pas la brusquerie des contacts, consciente de mon unité non pas avec l'océan mais avec l'eau de cette piscine, légèrement fraîche ce matin. Sera-ce une expérience d'awareness ou de consciousness ? Quand je vous la narre il s'agit de la seconde et quand je la vivrai tout à l'heure, j'espère qu'il s'agira d'un moment de connaissance immédiate et implicite de mon champ !

## BIBLIOGRAPHIE

BLAIZE J. : *Ne plus savoir*, Ed. L'exprimerie, 2001.

GODEL R. : *Essais sur l'expérience libératrice*, Présence, 1976.

PERLS F. : *Rêves et existence en Gestalt-thérapie*, L'Epi, 1972.

PERLS, HEFFERLINE et GOODMAN : *Gestalt-thérapie*, Traduction J.-M. Robine, Ed. L'exprimerie, 2002.

POLSTER E. et M. : *La Gestalt*, Le jour, 1983.

ROBINE J.-M. : *S'apparaître à l'occasion d'un autre*, Ed. L'exprimerie, 2004. *Les Cahiers du Collège de Gestalt-thérapie N° 0, Conscient, non-conscient, inconscient.*

### **Résumé**

*Dans cet article Anne Chrétien essaie de permettre au lecteur de faire une distinction entre awareness et consciousness, deux concepts anglo-saxons. La langue française les traduit l'un et l'autre par le mot conscience ce qui introduit beaucoup d'interrogations voire de confusions dans l'esprit des Gestalt-thérapeutes.*

*L'auteur nous communique également ses sources concernant sa recherche pour éclairer ces concepts. Elle est allée voir du côté de F. Perls, E. et M. Polster, J. Blaize mais aussi de certains philosophes, Platon, Jankélévitch, Husserl..., elle a même interrogé la tradition orientale.*

*L'ancrage corporel est l'un des outils que l'auteur propose pour une meilleure présence-conscience au monde. Elle le distingue de « l'être-là » de Heidegger, présence au devant de soi, qui ne correspond pas à sa conception de l'awareness. Le plus important serait de développer l'awareness du psychothérapeute pour que celui-ci, en séance de psychothérapie soit dans un continuum de présence au champ organisme/environnement et puisse, quand il le juge nécessaire et avec beaucoup de discernement, nommer à son patient sa manière d'être affecté, sollicité... ou lui proposer un moment de centration afin de retrouver le cours de la présence.*