

# DOSSIER DU TRIMESTRE

## COMMENT RETROUVER SON IDENTITE ?

Par Dominique KRISCHEL  
Psychothérapeute et gestalt –praticien QH

Depuis le début de notre pratique psychothérapeutique fin des années '80, mon mari et moi avons rencontré bon nombre de patients qui nous ont consultés pour des problèmes d'identité personnelle, de deuil, de manque d'assertivité ou de difficultés d'engagement dans leur couple ou envers eux-mêmes.

Une des problématiques qui revenaient le plus souvent était la recherche et la définition de la personne, à savoir :

*« Qui JE suis dans mon environnement ? Quelle est MA JUSTE place ? »*

L'identité est en effet spécifique à chacun, c'est ce qui me distingue des autres...

Amin MAALOUF, dans son livre « Les identités meurtrières », définit l'identité comme suit :

*« Mon identité, c'est ce qui fait que je ne suis identique à aucune autre personne. C'est une appartenance à une tradition religieuse, une nationalité, parfois deux, à un groupe ethnique ou linguistique, à une famille plus ou moins élargie, à une profession, à une institution...*

*C'est une appartenance plus ou moins forte à une province, un village, un quartier, un clan, un syndicat...*

*L'identité n'est pas donnée une fois pour toutes, elle se construit et se transforme tout au long de l'existence...*

*Toutes ces appartenances n'ont évidemment pas la même importance, en tout cas pas au même moment, mais aucune n'est totalement insignifiante.*

*Ce sont les éléments constitutifs de la personnalité, on pourrait dire « les gènes de l'âme »... A condition de préciser que la plupart ne sont pas innés...*

*Si chacun des éléments peut se rencontrer chez un grand nombre d'individus, JAMAIS on ne retrouve la même combinaison chez deux personnes différentes !*

*C'est justement ce qui fait la richesse de chacun, sa valeur propre, c'est ce qui fait que tout être est singulier et potentiellement irremplaçable...*

*L'humanité entière n'est faite QUE de cas particuliers, la vie est créatrice de différences, et, s'il y a « reproduction », ce n'est JAMAIS à l'identique...*

*Chaque personne, sans exception aucune, est dotée d'une identité composite ; il lui suffirait de se poser quelques questions pour débusquer des fractures oubliées, des ramifications insoupçonnées et pour se découvrir complexe, unique et irremplaçable.*

*C'est justement cela qui caractérise l'identité de chacun : complexe, unique, irremplaçable et ne se confondant avec aucune autre !*

*Car c'est notre regard qui enferme souvent les autres dans leurs plus étroites appartenances et c'est notre regard qui peut aussi les libérer »*

*(« Les identités meurtrières » par Amin MAALOUF Ed.Grasset ,  
paru en 1998 pages 17 à 24 et 31 à 33)*

**La quête de l'identité est en quelque sorte la recherche de NOTRE carte d'identité composée de différentes références qui vont permettre à l'individu de se construire ET de se distinguer de la masse de TOUS les autres afin d'être une personne unique : n'est-ce pas une des définitions possibles d'un cheminement thérapeutique ?**

*Comment être soi, donc différent, parmi les autres sans être totalement étranger à soi-même ?*

*Comment concilier le besoin d'appartenance à un groupe (voir l'importance que les adolescents y accordent) TOUT EN préserver son identité et ses potentiels propres ?*

**Ce questionnement est présent chez de nombreux patients, quels qu'ils soient : wallons, bruxellois ou flamands, et pourtant tous belges, européens et non-européens (avec ou sans « délit de sale gueule » !), immigrés ou transplantés de tous bords, bâtards ou produits de mésalliance sociales, catholiques ou protestants ou musulmans ou juifs, syndicalistes de gauche, libéraux du centre ou partisans de la droite (quelle qu'elle soit), ruraux ou citadins, universitaires ou ouvriers... J'en passe et des meilleures....**

**Plus loin, Amin MAALOUF poursuit :**

*« ...Souvent l'identité que l'on se proclame se calque – en négatif- (je dirais par **contre réaction transférentielle**) sur celle de l'adversaire : un Irlandais catholique se différencie des Anglais anglican par la religion d'abord mais il s'affirmera, face à la monarchie plutôt républicain et, s'il ne connaît pas suffisamment le gaélique, du moins parlera-t-il l'anglais à sa manière ; un dirigeant catholique qui s'exprimerait avec l'accent d'Oxford apparaîtrait presque comme un renégat ! »* (notes en gras de D.Krischel)

**Que ne se moque-t-on en Belgique des ministres flamands qui parlent pourtant assez bien le français et de leur accent, ou les flamants de la mauvaise volonté manifeste des francophones à apprendre leur langue...**

**Je ne peux développer mon identité qu'au sein d'un cercle d'appartenance et il y aura plusieurs cercles dans ma vie parfois qui s'élargissent comme des ricochets dans l'eau, parfois très divers mais quelque part complémentaires.**

**A l'inverse je ne serai reconnu dans mon identité par l'autre - les autres, quels qu'ils soient - (parents, patron, toutes instances officielles ou vécues comme telles, réelles ou fantasmées, ma femme, mon mari, mes parents si je suis l'enfant, mon enfant si je suis le père ou la mère, mes collègues, mon chef d'équipe, mon contremaître...) QUE SI JE vais vers lui/elle et que je reconnais authentiquement la sienne.**

**Nous manquons, que dis-je nous CREVONS, du manque de valorisation et de reconnaissance...**

**Et, si nous ne l'avons pas en vrai, ce sont des dérivés ( - des ersatz - ) qui vont le remplacer comme un salaire, une médaille, un bonus sur salaire, un tableau d'honneur, un oscar, une victoire de la musique, une carte de remerciement, un bouquet de fleurs, une carte postale de vacances me prouvant qu'il/elle a pensé à moi, un SMS, MMS, un mail...**

**Si malgré tous ces exemples, je ne me sens pas reconnu, il ne reste que trois comportements possibles :**

- **Soit je deviens agressif, revanchard, revendicatif...  
→ je cherche le conflit ouvert ou larvé car « recevoir des coups » est dur mais c'est un moment où l'autre s'occupe de moi comme le petit gosse qui fait des grosses bêtises pour attirer l'attention des parents, ou le cancre supposé qui récidive continuellement pour que les autres l'incluent dans leur groupe ou que le professeur le cible...  
J'existe, je suis un cancre, un casse-pieds, un hyperactif, un enragé du syndicat...**
- **Soit je me referme, je me désespère, j'implose et je déprime (voir je me suicide pour punir ceux qui ne m'ont pas marqué d'attention, c'est donc un suicide qui est expression de colère punitive contre quelqu'un...)  
J'existe, je suis dépressif, incompris, abusé, le monde est moche, les gens s'en foutent, tout est contre moi....**
- **Soit je me victimise, je deviens malade ou le bouc émissaire désigné... Je peux me lamenter et me plaindre et donc qu'on s'occupe de moi :  
le médecin, le psy, le CPAS, l'assistante sociale, parler avec la voisine (ou ma mère ou la dame chez le coiffeur...) de nos malheurs respectifs et mesurer laquelle des deux est la plus malheureuse.... J'existe, je suis une victime....**

**Dans les 3 comportements la souffrance est réelle et profonde, les blessures béantes mais la personne n'existe qu'à travers ces rôles, souvent appris dans la famille d'origine. Elle existe (mal) pour ce qu'elle fait ou ne fait pas et pour les bénéfices toxiques qui font qu'on s'occupe d'elle/de lui et NON PAS pour ce que cet être humain a réellement besoin : d'amour, de tendresse, d'affection, de valorisation, d'appartenance....**

**Et NON PAS pour qui elle EST réellement**

**Un autre comportement qui se développe beaucoup dans cette fin du XX siècle et ce début du XXI est le suivant :**

**Si je ne me sens pas reconnu, je me referme en moi-même, je me rigidifie, je me radicalise : j'éprouve le besoin d'opinions plus tranchées qu'auparavant, d'afficher attitude, comportement et/ou signes distinctifs affichant mon appartenance (de manière souvent provocante ) et de modéré, je deviens plus radical, puis radical, enfin extrémiste : les autres deviennent le camp opposé, puis ennemi, puis ceux à abattre, enfin ceux qui sont vécus comme des êtres inférieurs ou même des animaux bestiaux voire démoniaques !!! A éradiquer...**

**Aux yeux des autres l'agnostique devient l'athée puis le mécréant enfin le succube càd le démon Aux yeux des autres le croyant devient le calottin, ou l'islamiste, donc au mieux un imbécile crédule , au pire un extrémiste voire un terroriste potentiel Aux yeux des autres celui qui n'est pas syndiqué devient celui qui n'a pas d'avis, donc au mieux un frileux, une faible, au pire un traître... Et nous pourrions multiplier les exemples sinistres : chaque clan, chaque appartenance a connu, peut encore toujours connaître sa dérive et son inquisition...**

### **Quelle est l'origine des troubles d'identité ?**

**L'origine des troubles de l'identité peut être très variée : il peut s'agir de jumeaux Où la difficulté consiste à oser être différent alors que l'apparence prête à confusion, d'un enfant qu'on n'attendait pas et qui fut rejeté ou surcuvé, d'une problématique d'identité sexuelle pour la jeune fille ou le garçon dont les parents désiraient un enfant de l'autre sexe, ou bien encore d'enfants adoptés issus de deux familles (l'une biologique, l'autre adoptive) , de la recherche pas toujours évidente d'une place à trouver au sein d'une fratrie parfois nombreuse ou au milieu de familles recomposées....**

**Cette difficulté d'identification est quasi systématique chez tous les patients d'origine immigrée de la 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> générations, de quelque pays qu'ils viennent (entre wallons et flamands, entre immigrés frontaliers issus des pays voisins, à fortiori plus difficilement quand le choc des cultures est plus « hard ») parce qu'ils doivent se construire sur une double culture, celle de souche et celle d'accueil.**

**C'est aussi particulièrement vrai dans les couples mixtes et auprès de jeunes issus de religions différentes, ou de classes sociales opposées....**

**En outre, dans les doubles cultures, beaucoup éprouvent un conflit de générations avec la 1<sup>ère</sup> génération, encore accru par la différence entre le mode de vie des parents qui ont vécu dans leur région ou leur culture d'origine qu'ils n'ont plus vue évoluer et les générations suivantes nées et/ou éduquées en Europe occidentale.**

**Les schémas mentaux de la 1<sup>ère</sup> génération – donc généralement ceux des parents ou des grands-parents – sont restés fixés aux moments de leur départ, à la fracture et à la déchirure de leur transhumance, un peu comme un Polaroid aux couleurs irréelles qui se délavent au fil du temps, qui s'abîme mais auquel on se raccroche comme à un navire qui se noie.... parce que c'est un bout du monde d'avant auquel je tenais tant, ma madeleine de Proust, mon paradis perdu....**

**Ce moment douloureux, cette fissure affective, les a fait se rattacher immuablement à Ce qui FUT leur vie, comme à une bouée de sauvetage, à un autel sacré du souvenir, un culte des ancêtres : ils vont ériger ce qu FUT leur style de vie d'AVANT en certitude à maintenir pour se perpétuer, perpétuer le souvenir et moins souffrir...**

**Alors que cette société qu'ils ont quittée va continuer à évoluer et à se modifier sans eux : ils ne le percevront pas ou très difficilement ; s'ils le perçoivent, il y a souvent déni : « C'était mieux avant.... Du temps béni de l'âge d'or ! »**

**Amin MAALOUF précise à ce sujet :**

*« Les métissages de n'importe quelle sorte – raciale, ethnique, religieuse ou autre – concernent des êtres qui portent en eux des appartenances qui, aujourd'hui, s'affrontent violemment : des êtres « frontaliers » en quelque sorte traversés par des lignes de fracture (telles les failles qui jouxtent les plaques tectoniques de l'écorce terrestre, comme la faille de San Andrea en Californie ou la Rift Valley en Afrique de l'est) ethniques ou religieuses....*

*En raison même de cette situation que je n'ose appeler « privilégiée », ils ont un rôle à jouer pour tisser des liens, dissiper des malentendus, raisonner les uns, tempérer les autres, aplanir, raccommoier....*

*Ils ont pour vocation d'être des traits d'union, des passerelles, d'être des médiateurs entre les diverses communautés, les diverses cultures.*

*Et c'est justement pour cela que le dilemme est lourd de significations : ces personnes elles-mêmes ont bien des difficultés à assumer leurS appartenanceS multipleS si elles sont constamment mises en demeure de choisir leur camp, sommées de réintégrer les rangs de leur tribu...*

*Sommées par qui ?*

*PAS seulement par les fanatiques et les xénophobes de tous bords !*

*Mais par vous ET moi, par chacun d'entre nous !*

*A cause, justement, de ces habitudes de pensée et d'expression si ancrées en nous tous, À cause de cette conception étroite, exclusive, bigote, simpliste qui réduit l'identité entière à 1 seule appartenance, proclamée avec rage.*

*C'est ainsi que l'on « fabrique » des massacreurs, ai-je envie de crier !*

*...A l'inverse, dès que l'on conçoit son identité comme étant faite d'appartenances multiples, certaines liées à une histoire ethnique et d'autres pas, certaines liées à une tradition religieuse et d'autres pas, dès lors qu'on voit (clair) en soi-même, en ses propres origines, et sa propre trajectoire, divers confluentS, diverses contributionS, divers métissages, diverses influenceS subtiles et contradictoires, un rapport différent se crée avec les autres, comme avec sa propre « tribu » .*

*Il n'y a plus simplement « NOUS » et « EUX » : deux armées en ordre de bataille qui se préparent au prochain affrontement, à la prochaine revanche... qui peut pousser les hommes aux pires extrémités ; ils ont le sentiment que « LES AUTRES » constituent une menace pour*

*leur ethnie, leur religion ou leur nation, tout ce qu'ils pourraient faire afin d'écartier cette « menace » paraît légitimer même les pires atrocités....*

*Ce monde est couvert de communautés blessées qui subissent aujourd'hui encore des persécutions ou qui gardent le souvenir de souffrances anciennes et qui rêvent de vengeance...*

**C'est sur la défaite allemande de 1914-18 et le désir de revanche qu'Hitler bâtit son ascension...**

*Tous les massacres qui ont eu lieu au cours des dernières années, ainsi que la plupart des conflits sanglants sont liés à des « dossiers identitaires » complexes et fort anciens ; quelquefois les victimes sont désespérément les mêmes depuis toujours ; quelquefois les rapports s'inversent : les bourreaux d'hier deviennent victimes et les victimes se transforment en bourreaux....*

**(AH ! Le triangle de KARPMANN : victime – persécuteur – sauveur où chacun tourne dans les différents rôles, voire la triste actualité du conflit judéo-palestinien où les Juifs qui ont tant souffert du rejet, de l'errance et de la non- reconnaissance sont passés à leur tour dans le pôle agressif revancharde, souvent hélas avec outrance !**

**Quand je vois le mur de béton hérissé de miradors construit par les Israéliens pour empêcher les Palestiniens d'entrer, des images de la Shoah se superposent dans mes yeux ...et un frisson me parcourt l'échine)**

*Ce que nous appelons commodément « folie meurtrière », c'est cette propension de nos semblables à se muer en massacreurs lorsqu'ils « sentent » leur « tribu » menacée (à tort ou à raison ou qu'on leur fait croire).*

*Le sentiment de peur ou d'insécurité n'obéit pas toujours à des considérations rationnelles : il arrive qu'il soit exagéré ou même paranoïaque, mais à partir du moment où une population vit dans la peur, c'est la réalité de la peur qui doit être prise en considération, plus que la réalité de la menace.*

*Si les hommes (et les femmes aussi contrairement aux idées reçues même si c'est dans une proportion moindre) de tous les pays, de toutes les conditions, de toutes les croyances, se transforment aussi facilement en massacreurs, si les fanatiques de tous poils parviennent aussi facilement à s'imposer comme les défenseurs de l'identité, c'est parce que la conception tribale de l'identité qui prévaut encore dans le monde entier favorise une telle dérive ; une conception héritée des conflits du passé, que beaucoup d'entre nous rejetteraient s'ils l'examinaient de plus près mais à laquelle nous continuons d'adhérer par habitude, par manque d'imagination ou par résignation, contribuant ainsi, sans le vouloir, aux drames par lesquels nous serons demain sincèrement bouleversés... (opus cit pages 37 à 41)*

*Ces identités sont meurtrières dans la mesure où elles réduisent l'identité à 1 seule appartenance, installent les hommes (consciemment ou non, et c'est plus subtil et vicieux quand c'est inconscient et manipulateur) dans une attitude partielle, sectaire, intolérante, quelquefois suicidaire et les transforme bien souvent en partisans ou en tueurs.*

**Tueurs, partisans de tueurs ou spectateurs silencieux, nous sommes tous complices : voire l'expérience de MILGRAM qui dénonce la facilité de commettre ou de laisser commettre par d'autres devant nos yeux les pires atrocités répartissant simplement l'horreur sur minimum 2 personnes différentes :**

- **Celui qui donne l'ordre et ne commet pas l'acte directement sous une autorité quelconque (militaire, juge, médecin, scientifique, professeur d'université....) censé supposé avoir le Savoir ET l'Autorité et qui atteste qu'il n'est pas l'assassin**
- **Celui qui commet l'acte mais qui ne se sent responsable vu qu'il n'a fait « qu'obéir aux ordres » d'une quelconque autorité**

*...Dans ce système, ceux qui appartiennent à la même communauté sont « LES NOTRES », on se veut solidaires de leur destin, mais on se permet aussi d'être tyrannique à leur égard ; si on les juge « TIEDES » on les dénonce, on les terrorise, on les punit comme « TRAITRES » et « RENEGATS » !*

*Quant aux autres, ceux de « l'AUTRE BORD », on ne cherche jamais à se mettre à leur place ; on se garde bien de se demander si, sur une telle question,, ils pourraient ne pas être complètement dans leur tort ; on évite de se laisser adoucir par leurs plaintes, par leurs souffrances dont ils ont été victimes.*

*Seul compte le point de vue des « NOTRES » qui est souvent celui des plus militants de la communauté et des plus enragés ( de ceux qui aiment les jeux de pouvoir d'une cause à l'autre, sans aucun état d'âme, du moment que le jeu du pouvoir est maintenu ; ce n'est généralement pas la voix de la majorité silencieuse qui suit sans savoir, par ignorance ou par lâcheté, ou celle des intellectuels en chambre qui ont peur de perdre leur voix ou de « se mouiller » sur le terrain) (opus cit – notes en gras de D. Krischel)*

**Quel que soit le cas de figure, la personne en recherche d'identité est alors hantée par le sentiment de non-appartenance : elle éprouve la réalité quotidienne d'être toujours EN DEHORS des autres et non AVEC et PARMI les autres.**

**Ce manque cruel de recherche de repères peut se traduire :**

- **par leur recherche incessante qu'il donne l'impression qu'il/elle ne sait pas ce qu'il/elle veut**
- **par une (hyper)adaptation apparente à une culture ou à un groupe défini où la personne cherche à être comme les autres (ex : défrisage des cheveux crépus, changement de prénom Karim se fait appeler Kevin pour avoir l'air belge ou français)**
- **au contraire par le rejet – partiel ou total – d'une culture, des normes d'un groupe social (attitude agressives, provocatrices, port d'habits ou d'insignes très connotés politiquement ou religieusement : entre autres... croix gammée, tatouages politiques, port soudain du foulard islamique saoudien par une jeune**

filles marocaines alors que jusque là la jeune fille n'en parlait jamais et que le foulard marocain traditionnel est un simple fichu, drapeau américain en guise de foulard après les événements du 11 septembre, port du keffieh palestinien par les élèves des écoles...)

**Ce n'est pas tant l'objet ou le vêtement qui est symbolique mais la manière, l'instant ou le contexte et la façon dont il est arboré par l'individu** : afficher sur ses habits ou sa voiture un drapeau américain à New York fin septembre est un acte de patriotisme et de solidarité, la même chose dans une école de la banlieue bruxelloise pleine de jeunes maghrébins un acte de provocation qui ne peut qu'attiser réaction ou révolte !...

A l'extrême, la rébellion peut aller jusqu'à l'exclusion ou la marginalisation complète : Certains jeunes ont trouvé dans les bandes ou les gangs un groupe – donc une appartenance – qui leur manquait, même si c'est excessif et tyrannique ; ils s'attachent à s'identifier à un chef, à des structures qui les prennent en charge : l'individu disparaît au profit de l'identité commune et stéréotypée du groupe...

**La demande d'aide du jeune auprès de l'adulte, du client auprès du thérapeute peut-être en même temps ambiguë et paradoxale** : elle sert à la fois à interpeller les thérapeutes, les éducateurs, les parents... afin qu'il recréent, qu'ils (re)tourne vers des structures d'origine bien connues et rassurantes et TOUT A LA FOIS vouloir tenter de trouver des nouveaux repères dans le nouveau lieu de vie.

D'où des allers-retours apparemment incongrus, des rechutes et des revirements spectaculaires parfois incompréhensibles pour l'entourage ou les professionnels.

Ce « no man's land », cette acculturation profonde devient de plus en plus intenable; il est en effet assez insupportable d'être confronté(e) de manière quasi permanente à être différent(e) du groupe majoritaire, d'être « l'AUTRE, l'ETRANGER(E) » - dans toutes les acceptions possibles du terme – au regard du groupe ambiant.

Souvent, la culture ou le groupe manquant est idéalisé et paré de toutes les qualités : non vécu intrinsèquement, cet idéal reste du domaine de la chimère et du fantasme.

Lorsque la personne retourne dans son groupe d'origine, son pays ou sa communauté, croyant sincèrement faire le « bon » choix, le choc de la réalité est rude et ne correspond aucunement au fantasme idéalisé : il/elle subit la même confrontation de la part de ladite communauté qui ne le/la reconnaît pas (ou, plus du tout, ce qui est pire) comme un(e) des leurs à part entière.

Par exemple les jeunes Belges d'origine marocaine sont appelés avec mépris « les Belgicains » par leurs compatriotes d'Afrique du Nord ; ces derniers estiment qu'ils sont souvent « déformés et contaminés » (sic) par la culture occidentale.

D'où, d'ailleurs, la préférence pour de nombreux jeunes hommes de cette origine mais nés et élevés en Europe de choisir des épouses éduquées traditionnellement aux confins des villages du Maghreb !



**Bien malgré lui, en pleine souffrance, le jeune adulte (ou le grand adolescent , c'est selon !) réalise alors qu'il n'appartient à AUCUN des deux groupes ou des deux cultures : s'il choisit l'une, il est exclu ou s'exclut de l'autre et vice-versa !!!**

**A nouveau plongé dans le même gouffre, les mêmes étouffements, les mêmes angoisses de ne pas être – une fois de plus – à sa place...**

**Perpétuellement amputé d'un morceau de lui-même, il est persuadé de n'être nulle part, NE PAS EXISTER, NE PAS ETRE RECONNU D'AUCUN COTE...**

**C'est alors le fond de la déprime...**

**Malheureusement, cette sorte de « non-existence » l'amènera souvent à se refermer sur sa culture d'origine, comme dans un château fort érigé de grands principes bien solides avec des règles qui excluent totalement la culture dans laquelle il évoluait tous les jours.**

*« Les raisins sont trop verts... » disait le renard  
lorsqu'il ne pouvait les atteindre et alors qu'ils  
étaient mûrs et juteux à souhait...*

**Jean DE LA FONTAINE**

**Dès lors, il/elle CROIT se sentir exister,  
appartenir à un groupe, une  
communauté, car, même si ce choix n'est  
pas réellement épanouissant, il est moins  
anxiogène que de se lancer dans un  
possible inconnu, celui du groupe ou de  
la terre d'accueil où il/elle reste  
néanmoins toujours l'étranger !**

**Cette errance, ce voyage durera longtemps : il est vécu comme une sorte de dilemme, de choix cornélien.**

**Ainsi structuré de manière duelle, le choix est réellement impossible.**

**Seul règne le sentiment angoissant de « devoir choisir » entre sa culture d'origine et sa culture d'accueil, sa place d'origine et sa vraie place, l'identité sexuelle majoritaire (hétérosexualité) et son désir profond de bisexualité ou d'homosexualité, la place voulue par d'autres et celle que JE choisis...**

**En même temps, il/elle se trouve confronté(e) à son impuissance totale, son incapacité à choisir... D'ailleurs, faut-il choisir ?... Aucune réponse valable n'est possible...**

**Or, la réponse est justement là, dans son impuissance, son incapacité et surtout son choix ! Puisque le choix lui-même suppose une exclusion et un rejet de l'autre partie. Il implique une amputation d'une des deux familles, groupes ou culture ; une sorte d'amnésie d'une partie de lui-même...**

**Le choix est souvent associé au renoncement, en écho à l'expression de SARTRE**

*« Choisir c'est renoncer »*

Déjà le fait de choisir est difficile ; à cela s'ajoute une deuxième difficulté : celle de renoncer à quelque chose de très cher, c.à.d. de faire le deuil d'un morceau de soi-même.

Pour nous, gestaltistes, et en tout cas pour Amjad et moi

*« Choisir ne veut pas dire renoncer » mais au contraire CRÉER.*

Créer la possibilité de me sentir bien, de donner satisfaction à ce que je ressens comme JUSTE et COHERENT pour moi.

Le concept de création implique la notion d'action au sein de laquelle l'individu n'est plus en état de subir son environnement : il devient alors ACTEUR (dans le sens opposé à passif) la situation de changement à l'intérieur même du système dans lequel il évolue.

De ce fait, il/elle n'avait pas à choisir mais à INTEGRER les deux cultures, les deux failles, les deux groupes... mais à se les approprier et à créer ce que nous appelons sa « NOUVELLE » culture/famille/groupe.

Cette entité ne va pas rejeter l'une ou l'autre partie, mais, au contraire, créer une troisième voie qui intègre l'essentiel de la première et les nouveautés de la seconde.

De la première, il garde toutes ses racines, sa stabilité, son ancrage : tout ce « Ici et Maintenant » dans son histoire, son champ de vie et d'expériences.

De la seconde, il ajoute tout ce qui lui manque pour s'ajuster à son environnement en équilibre dans le système et être à sa place.

Chaque être évolue dans la vie sur deux axes :  
l'axe vertical et l'axe horizontal.

- Sur son premier axe, l'être humain est en rapport avec lui-même.

Il sera le résultat de sa « géno-histoire » c.à.d. le résultat de son environnement parental, de sa plus ou moins bonne communication, des injonctions indirectes qu'il aura reçues, des secrets de famille qui sont souvent évoqués par les non-dits qui se véhiculent tout au long des générations et que l'homme porte sous différentes formes inconscientes ou sous des formes scénariques.

- Sur le second axe évolue sa relation à l'environnement.

Il entre en relation avec ce dernier par cinq polarités essentielles : le social, l'affectif, le professionnel, le sensuel et sexuel et le spirituel. C'est le fameux pentagramme de Serge GINGER

(paru à la page 31 in « Gestalt un art du contact »

Coll. Marabout M9, dernière édition de mai 2000).

Pôle social

(= réseau social d'amis et de copains)

**Pôle affectif**  
(tous ceux que j'aime et  
m'aiment)

valeurs morales et

**Pôle spirituel**  
(au sens large) qui

doctrinales  
philosophiques,  
religieuses, politiques...

**Pôle professionnel**  
(rémunéré ou non, y  
compris le bénévolat)

**Pôle sensuel**  
(au sens large)  
en ce compris le sexuel  
(sans prérequis)

Pour qu'un individu ou un système survive, Amjad et moi estimons que 3 pôles sur 5 doivent être présents ; par contre, pour être épanoui, bien dans sa peau, les 5 doivent être représentés.

L'astuce est qu'il ne s'agit pas d'effectuer 5 pôles à 20% chacun mais de développer le bon pôle au bon moment avec la bonne personne :

*« The right place at the right moment ! ».*

Préfigurant la Gestalt sans savoir qu'elle existerait un jour, le sage Rabbi HILLEL se demandait déjà il y a quasi mille (!) ans :

*« Si je ne m'occupe pas de moi, qui le fera pour moi ?*

*Si je ne m'occupe que de moi, qu'est-ce que je suis ? ...*

*Si je ne le fais pas maintenant, alors QUAND ? ...*

par Dominique KRISCHEL – Mai 2007.