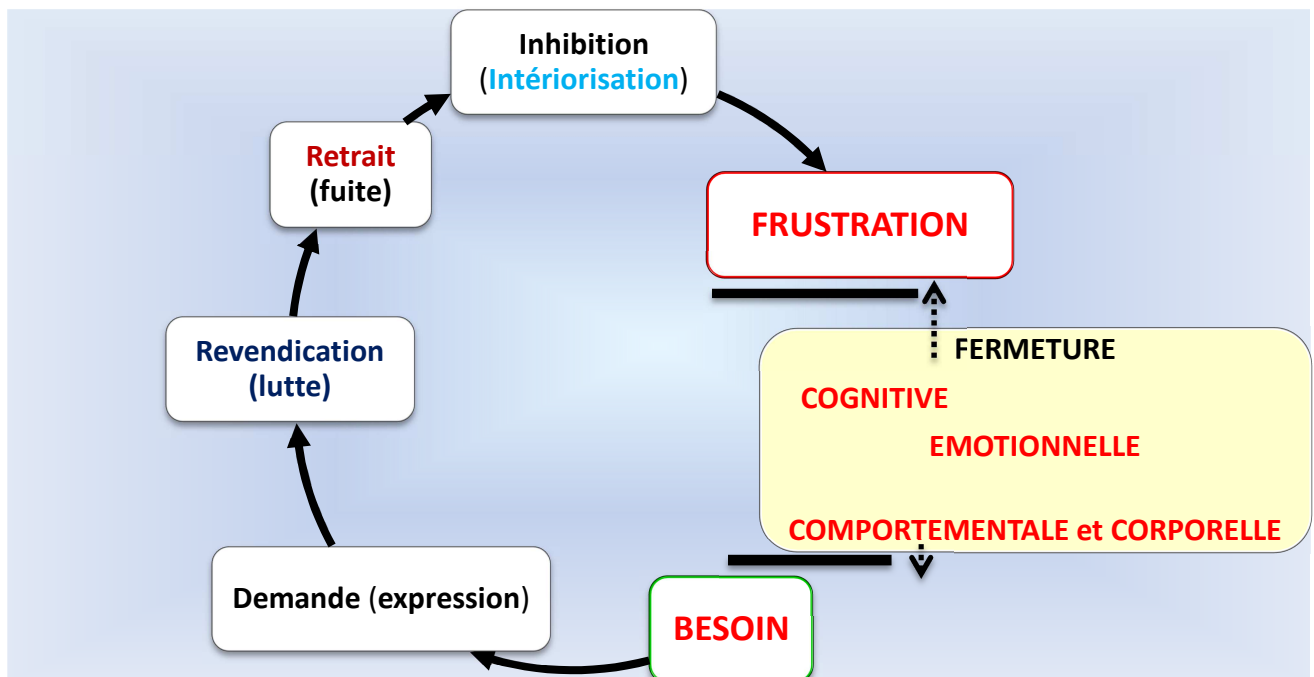


LA BOUCLE INACHEVÉE



1 - DEFINITION

Il y a **BOUCLE INACHEVÉE** chaque fois qu'une partie de l'énergie d'une personne (ou d'un groupe) reste mobilisée - momentanément, durablement ou définitivement - dans :

une incomplétude, une insatisfaction, une attente.

Cela crée un **VIDE**, et ramène la personne face à son **ANGOISSE** existentielle du **VIDE** (nommée également, angoisse d'abandon, ou de séparation, ou de perte d'objet).

Plus l'inachèvement d'une boucle mobilise d'énergie à un moment donné, **moins** il en reste pour une autre activité : écoute, réflexion, activité non machinale....

Dans les cas les plus graves, toute activité devient impossible. C'est le cas dans certaines pathologies obsessionnelles.

2 - LES ELEMENTS DE LA BOUCLE

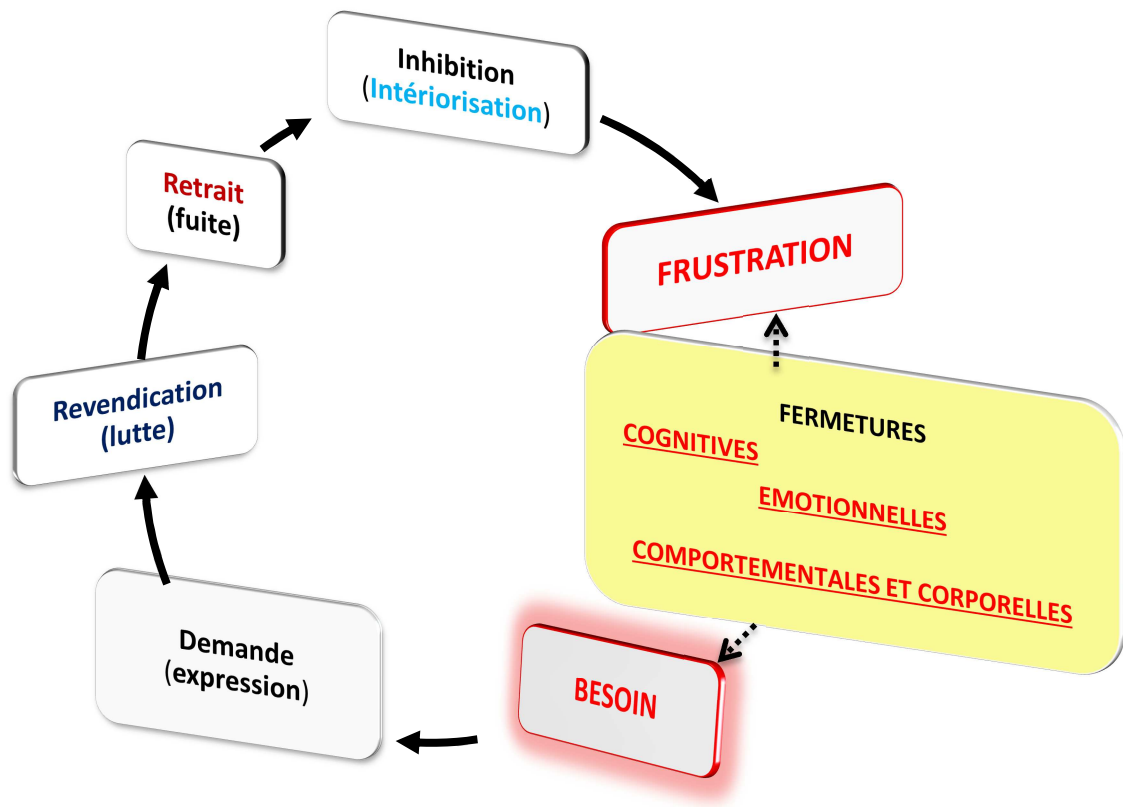
Les éléments composant cette boucle sont liés à l'étape où la fixation s'est produite : besoins, désirs, impulsions, sensations, mécanismes de défense ou d'adaptation, processus de pensée, perception, sentiments et comportements.

Tout enfant, au cours de sa croissance passe par différentes étapes, et les fixations peuvent se produire à chacune d'elles.

Ainsi, il se peut, que mis en présence de certains types de stress, nous pensions, sentions, agissions à peu près comme un enfant de 6 ans et que, exposés à d'autres, notre perception de nous-même et du monde ressemble à celle d'un bébé.

La non satisfaction des besoins vitaux de contact, est génératrice d'un malaise, auquel l'individu échappe à sa façon par des **MECANISMES DE DEFENSE** ou **d'ADAPTATION** qui lui sont propres.

3 – LE CYCLE DU BESOIN¹



Du point de vue de la Gestalt Thérapie, l'inachèvement peut se situer en des points différents du cycle du besoin :

- 1- **Le besoin n'est pas reconnu, ou n'est pas identifié correctement**
- 2- **Le besoin a été identifié correctement, mais l'environnement actuel ne fournit pas ce qui permettrait de le satisfaire.**
- 3- **La satisfaction complète est interdite, ou impossible.**

"Le besoin inassouvi reste comme une blessure ouverte que la personne essaie de fermer d'une façon ou d'une autre".

¹ En nous inspirant de la Gestalt Thérapie et de son créateur Frédéric PERLS, Claudie Ramon dans "*GRANDIR, éducation et A.T.*" (La méridienne Editeur) illustre ce processus par un schéma de "*boucle inachevée*" ou pulsions refoulées.

4 - BOUCLER LA BOUCLE

3 TYPES DE FERMETURES

1 - LES FERMETURES COGNITIVES

Ce sont des fermetures intellectuelles : le mental est à l'œuvre, et s'exprime souvent à travers des mécanismes de défense ou d'adaptation : « **J'ai besoin de préserver mon équilibre** ».

Je dispose alors de **4 solutions possibles**.

- 1¶ - **J'abandonne la situation** : rationalisation
- 2 - **J'agis quand même sur la situation** : projection, identification, formation réactionnelle....
- 3 - **J'agis sur une autre situation** : déplacement, compensation, sublimation....
- 4 - **Je fuis la situation** : déni, régression, fantasme, refoulement....

2 - LES FERMETURES EMOTIONNELLES /MALAISES / MALADIES

Ce sont des rappels d'émotions anciennes ("élastiques"), sentiments disproportionnés par rapport au contexte, sentiments parasites...

Des psychosomatisations, maladies malaises somatiques (tension artérielle, ulcère à l'estomac, maux de tête...)

3 - LES FERMETURES COMPORTEMENTALES ET CORPORELLES

Elles se manifestent par des **actes** manqués, des accidents, des formes de violence, des incivilités....

Ou par de **mauvaises postures corporelles acquises** (ex : dos voutés) cambrure lombaire, épaule et nuque contractées....

5 – POUR CONCLURE. Cette approche nous permet d'expliquer :

¶ - L'origine de nos **CONFLITS INTERNES**, dans des situations génératrices de malaises ou d'anxiétés.

- Les mécanismes de **DEFENSE** ou **d'ADAPTATION** qui en découlent.

, - Le (s) choix de vie que nous avons **DECIDES** de vivre, élaboré (s) dans notre petite enfance : notre **SCENARIO de VIE**.

- Les croyances à propos de soi-même, des autres, de la vie en général, qui sont renforcées **par des sentiments réprimés et des souvenirs**.

Ces croyances se manifestent par des attitudes ou des comportements, formant un véritable système bien verrouillé dans nos relations, et tout particulièrement dans **la gestion de nos conflits personnels et interpersonnels**.