

Gilles M. MALKA

ÉCOLE PARISIENNE DE GESTALT
3^e CYCLE - 1998

***DES HAÏKUS
POUR VIVRE***

生甘瓜
目自至
言走龍^a

*Un art au service
de l'intégration gestaltiste?*

^a La vie est douce comme un melon
L'œil regarde vers soi
La parole marche comme un dragon

LA GESTALT EST UN ART DE VIVRE, COMMENT VIVRE SON ART ?

Comment intégrer les 5 pôles du pentagramme de S. Ginger ?

Comment marquer rapidement la possibilité de vivre la globalité gestaltiste ?

Comment se faire plaisir et faire plaisir aux autres dans un plein contact ?

Comment comprendre ce que représente une polarité et comment commencer à la rendre fluide ?

Quelques réponses pratiques émergent à travers plusieurs années de pratique personnelle et professionnelle dans l'écriture de HAIKU.

Vivre la relation à soi avec intensité et légèreté, penser, agir, et vibrer à l'unisson de ses valeurs. Partager et se dire, exprimer la beauté fugace, la rencontre inopinée, l'émerveillement du monde. C'est ce qui m'anime dans la rencontre quotidienne des 17 syllabes du haïku. Texte frêle et puissant qui invente la plénitude du quotidien.

Le haïku fait lien.

Il participe au soin de l'inorganisé, de l'éclatement "borderline", de la rupture du chômeur en mal de contact, de l'excentricité de l'hystérique, de la rigidité de l'obsessionnel ou du schizotypique.

Il fait intégration des contradictions et des contraintes. Il accompagne le rétablissement d'équilibres fragiles, il s'installe à mi-chemin entre formation et thérapie.

Outil de synthèse : il signe l'intégration de la sensation, de l'émotion et de la pensée action. Et par-dessus tout, il génère l'idée que **nous sommes tous créateur de notre vie.**

ORIGINE DU HAÏKU

Le Japon est la terre d'élection du haïku. Depuis le 13^e siècle, il constitue une forme de poésie très populaire, aussi bien chez les seigneurs que chez les paysans. Grâce à l'acharnement du poète - journaliste SHIKI, il a été remis en vogue à la fin du 19^e siècle. Le haïku s'inscrit sur le fond du mode de communication extrême-oriental basée sur la minutie descriptive.

Sur un mode de perception de l'environnement, il est en même temps l'expression d'une centration sur la globalité de la situation.

En effet, lorsqu'un Japonais entre dans une pièce, il perçoit la totalité de l'ambiance, la tonalité générale, l'orientation des volumes, l'humeur des habitants. Alors qu'un Occidental perçoit un point particulier, fixe un détail, et en oublie l'ensemble (1¹).

Cette différence de perception fait du haïku une expression originale qui vient compléter l'esprit analytique et critique que développe majoritairement la culture occidentale - avec des aspects parfois caricaturaux, notamment dans l'exacerbation d'une vision technicienne de la réalité.

La puissance expressive du haïku réside dans son rapport paradoxalement synthétique à la globalité. C'est pourquoi, il constitue sur les plans formatifs et thérapeutiques un ancrage de l'intégration des apprentissages et des expériences de changement.

SOYONS ZEN !

Les principes d'écriture du haïku tirent leurs origines dans le rapport contemplatif du ZEN.

Le Zen est la trace dans le jardin, un rapport construit à la nature, un rapport à la maîtrise de l'agencement des éléments, en même temps qu'un respect total de la matière.

Le Zen est la recherche fondatrice d'une harmonie extérieure et intérieure. L'écriture du Haïku emprunte au Zen cette relation méditative à la nature, à la sérénité, au contrôle de soi (pas dans un sens restrictif et spartiate).

Un rapport au temps et aux modalités de l'action.

¹ Voir les travaux de E. T. Hall

En terme dynamique, le haïku consiste à saisir l'éphémère de l'instant, à lier explicitement ou non, une saison, un sentiment et à "dire cette part insaisissable qui en toute chose est ce qui précisément bouleverse".

Au delà du temps, il s'agit d'un rapport au vécu de ses sentiments, de son ressenti.

La promptitude, la vitesse d'exécution, la justesse, la puissance d'authenticité sont autant de traits de caractères qui appartiennent aux disciplines du Zen et du Haïku. *Discipline, signifiant ici pratique permanente développant les moyens techniques et spirituels de son art.*

DES HAÏKUS POUR LA VIE

Le haïku a participé à me soigner. Il a constitué un outil de déverrouillage de ma difficulté à passer à l'acte d'écrire (à passer à l'acte ?) à prendre en charge la narration de ma progression (à m'entendre à l'intérieur - autisme ?). Il a contribué à arrêter ma logorrhée verbale, à stopper ma déconcentration. Il a contribué à ma sortie de la confluence, moment indispensable pour exister en tant qu'être unique.

En 1959, quand j'arrive d'Algérie, à l'école primaire de France, les petits Normands me renvoient à la couleur basanée de ma peau, à mon accent, à l'autre, à l'étranger, si je veux exister dans ce groupe, je dois me conformer, mais je résiste. Les "s" sautent, le pluriel se décompose, les dictées se succèdent avec leur cortège de zéro.

La honte de la différence, l'indifférence, l'indifférenciation. Désintégré je suis.

Quelques dizaines d'années plus tard, c'est l'insight, le flash, le Haïku rencontré au détour d'une journée de formation avec Alexandre Lhotellier. L'autorisation de marquer ma différence, mon étrangeté, mon rapport spécifique à l'écriture. Peu à peu, je sors de la névrose d'écriture. Encore quelques années et je bâtis des exercices pour les autres, je passe à la vitesse supérieure, les haïkus pleuvent, deviennent une discipline quotidienne pendant 3 ans. Plaisir et jubilation de l'awareness. Je retrouve un rapport enrichissant à la nature, à travers l'écriture, je restaure et j'ajuste le passage entre les sensations et l'expression fiable de mes sensations. L'humour s'insinue dans les 17 syllabes.

Je crée, je suis créateur, et j'en suis fier.

PRATIQUES PROFESSIONNELLES

THÉRAPIE ET FORMATION

Dans les groupes de formation, qu'ils soient constitués de chômeurs ou de salariés d'entreprise, j'anime une séquence Haïku qui dure environ une heure. Elle commence par 20 à 30 minutes d'exercices respiratoires et relaxant, si possible à l'extérieur dans un cadre naturel agréable : au bord de la mer, dans la forêt, autour d'une pièce d'eau, dans un parc arboré. Il s'agit de prendre contact avec son corps, avec sa respiration, avec le mouvement.

Une fois la concentration installée, je propose d'écrire quelques lignes sur l'expérience vécue. Sous une forme libre puis en structurant la forme en 17 syllabes découpées en vers de 5/7/5 ou 5/5/7 "pieds".

Pas d'explication, ni de débat, l'objectif est de **s'inscrire** en mettant en acte d'écrire, de dire, de s'exprimer, d'exprimer ses difficultés, sa joie, ses émotions.

Le troisième temps est constitué par une lecture en groupe. Dans la séquence initiale, chacun lit en public son haïku, dans les séquences suivantes, un lecteur lit tous les haïkus du groupe.

L'accent est alors mis sur l'écoute, l'accueil, le non jugement, le lâcher prise. La séquence haïku, répétée plusieurs fois dans le cursus d'une formation courte ou longue, établit un rituel qui permet l'intégration de plusieurs fonctions individuelles et sociales.

Dans le cadre thérapeutique, il s'agit d'adapter cette pratique à la progression des personnes. Je l'utilise en groupe et en thérapie individuelle afin de favoriser et de diversifier l'expression et l'ancrage des changements. La mise en exergue d'un événement important, mais aussi comme point de départ à un travail sur l'awareness.

FORME SIGNIFIANTE

Écrire un haïku est une démarche de mise en forme des actions suivantes :

1. Accepter de dire - marquer son intention d'expression.
2. Mettre en image et élaborer sur son vécu : cette mise en image favorise la création de liens entre les perceptions et les sensations.

3. Pratiquer un tri entre l'accessoire et l'essentiel, qui implique la recherche d'une forme suffisante pour dire, un mot, un trait. favorise le jeu , la créativité, en psy, en formation.
4. Articuler les différentes instances entre images et signes.

Les travaux réalisés par un groupe de chercheurs (2²), montrent que l'intégration passe par la *fondation de nouveaux rites et l'acceptation de nouveaux codes*.

Ainsi la pratique du haïku est une **pratique d'intégration**. J'applique depuis 10 ans cet outil « artistique » puissant tant dans le domaine de la formation que dans le domaine du développement personnel et de la psychothérapie. Il constitue un moyen puissant et simple d'apprentissage de nouveaux codes.

Le rituel est constitué par la répétition dans le temps de l'exercice (une fois par jour), l'appropriation par chacun de la production du groupe (lecture individuelle et collective).

LECTURE

Temps d'expression du haïku, le temps de lecture, collectif ou individuel, qui suit la production du haïku constitue un temps particulièrement riche et formateur. Le temps qui suit la première lecture d'un haïku est généralement dense de silence recueilli. Chacun mesure l'espace qui s'ouvre devant lui. Les espaces qui s'ouvrent aux autres. A ses semblables. Un phénomène capital intervient ici. **Se reconnaître et être reconnu par les autres comme existant**. Prendre une place en parole construite à égalité. La richesse des expressions est variable. Mais toutes sont empreintes de solennité, d'émotion ou d'humour.

L'espace des possibles est ouvert, chacun peut jalonner le nouveau chemin avec autant de petits poèmes qu'il aimera bien en produire, autant de lumignons qui éclaireront subtilement le nouveau chemin.

UN OUTIL D'INTEGRATION DYNAMIQUE

Le haïku est un outil d'intégration, poésie, il est action comme l'indique son étymologie grecque "poien" - faire. C'est à ce titre qu'il participe du mouvement, de l'échange dans le domaine de la formation et dans le domaine de la psychothérapie gestaltiste.

² GFC BTP, L'intégration, 1990 inédit

Sur le plan du fonctionnement cérébral, il établit des passerelles entre l'activité de l'hémisphère gauche et l'hémisphère droit, il favorise l'émergence et la reconnaissance des sensations et des émotions. **Il développe l'écoute de soi et des autres** en favorisant une attitude de non jugement et de détachement au bout d'un temps de pratique, il augmente la faculté de **lâcher prise**.

L'écriture de Haïku enrichit l'expression en tant que telle en y incluant un aspect plaisir de dire, de décrire et en même temps un aspect organisation de sa pensée, structure de versification, un aspect rythmique. Par ailleurs il permet de pratiquer l'art de la **synthèse et de la concision**.

Dans la pratique, j'ai toujours relié la réalisation de haïku à une préparation par des exercices corporels : **respiration, relaxation, mouvement de Tai Chi**.

La genèse du Haïku montre qu'à l'origine il s'agit d'un récit de voyage (le wanka). C'est à dire la narration à partir d'un mouvement, d'une exploration à la fois externe environnementale et en résonance avec l'apprentissage et la découverte de mondes nouveaux. Il s'agit aussi de faire partager l'émotion suscitée par ces découvertes de paysages, d'autres hommes et par la contemplation de cette multitude.

Il m'a paru fondamental de retrouver dans la séquence haïku ce double aspect impression / expression : mouvement / repos. Ainsi, la séquence s'articule entre un mobilisation corporelle : respiration, relaxation des articulations (points de tensions énergétiques liés à la structure osseuse), - son et voix :

- **oxygénation**
- **état de moindre résistance**
- **ouverture à l'extérieur,**

ce qui entraîne une prise de conscience du corps, de l'espace intérieur, des points de résistance, de fragilité, de tensions mais aussi des parties souples, des points d'énergie.

Le haïku vient cristalliser une rencontre avec soi-même, son corps, ses sensations, son potentiel. Il favorise le repérage et l'expression de ses besoins.

Le haïku intègre et fait intégrer les 5 dimensions de l'homme que Serge GINGER évoque dans son pentagramme gestaltiste ⁽³⁾ :

- **corporelle** - le corps est un vecteur, un contenant, le point de départ pour exprimer,
- **émotionnelle** - artistique et poétique (mouvement interne),
- **intellectuelle** - la langue, l'esthétique, la contrainte de forme
- **sociale et relationnelle** - ouverture au monde et partage par la lecture, quelles relations je tisse entre moi et les autres,
- **spirituelle** - quelque chose me dépasse en fin de compte dans l'écriture du haïku que je ne maîtrise pas.

POLARITÉS ET NOUVEAUX CODES

L'intégration passe par l'apprentissage de nouveaux codes : le premier de ces nouveaux codes est d'établir **un rapport nouveau avec le langage et l'expression**, ce qui va avoir pour conséquence de modifier mon positionnement individuel et social et par corollaire d'intégrer en moi de nouveaux fonctionnements, de nouvelles valeurs et de modifier mon rapport au monde.

Le langage - hémisphère gauche - formes et règles syntaxiques - l'idée, l'image - hémisphère droit, la difficulté majeure de l'*homo-occidentalis* c'est son conformisme aux modèles, lié à l'éducation avec son absence de liberté verbale et écrite. Combien de personnes n'osent pas écrire ou dire parce qu'*elles n'ont pas le niveau !* ou "*qu'elle ne savent pas*". Parce qu'elles ont été dévalorisées faute d'avoir suivi le modèle proposé par un professeur ou un censeur de tout poil.

Écrire un haïku, des haïkus, c'est commencer à modifier ce rapport handicapant au modèle. C'est défaire des structures rigides, stéréotypées, peu ou pas créatives.

Pour ceux qui ont des difficultés de construction et d'appropriation des formes, le cadre formel du haïku favorise une construction langagière tout en laissant libre cours à la créativité.

Pour ceux qui sont trop modélisés, trop rigides, le haïku tout en proposant une forme stricte, libère de nouvelles structures, permet de laisser pousser le *rhizome* ⁽⁴⁾ de la pensée, de créer de nouveaux codes.

³ Ginger Serge (1987) La Gestalt, un art du contact. Ed. Hommes et Groupes. Paris, 1995 (5^e éd.)

⁴ Concept de Gilles Deleuze développé dans Rhizome et que les récentes découvertes sur le cerveau humain viennent de confirmer ; cf l'interview de J.P. Changeux dans le n° de décembre 1998 de la revue Science et Vie.

Un technicien qui écrit un haïku réalise une véritable révolution culturelle dans ces codes de compréhension du monde en même temps qu'il est rassuré par le cadre formel. Il bascule d'un fonctionnement dominant cerveau gauche à un fonctionnement cerveau droit en quelques minutes et il s'aperçoit vite de la richesse de ce nouveau code.

Une personnalité hystérique, tout en laissant libre cours à son excentricité, se bat avec des limites et comprend l'importance génératrice de cette limitation.

Enfin le haïku ouvre la voie à ce travail fondateur des polarités. Sérieux, amusant, poésie, action, émotion, à cette compréhension que nous ne sommes pas monolithiques, tout miel ou tout vinaigre, mais que notre richesse est de pouvoir naviguer intelligemment d'un pôle à l'autre en souplesse, de trouver son centre, en exploitant la richesse de ce mouvement libérateur d'énergie.

Voyons à présent trois polarités essentielles qui fondent ce mouvement d'intégration qui est la caractéristique pédagogique et thérapeutique du haïku.

Ordre / chaos : contrainte de finitude

Valeurs / environnement

Flou / critique : contrainte du sens

1 - ORDRE / CHAOS

Le haïku fonctionne sur le mode de la trace, en cela, il permet de construire sa carte vivante (je fais référence aux travaux du philosophe Gilles Deleuze ⁽⁵⁾). Il s'oppose au processus de calque et au système hiérarchisant. Ces traces constituent des ancrages partiels ou complets à l'issue de travaux individuels ou collectifs. Elles permettent de repérer le chemin parcouru, d'apprécier l'évolution de ce parcours.

En introduisant une contrainte de forme :

17 syllabes, une versification en 5 / 5 / 7, la personne se confronte avec le cadre ordonné. Elle se débat avec le revécu des contraintes scolaires ou d'apprentissage. Ce faisant, elle traverse cette zone parfois tumultueuse où la contrainte n'existait que pour elle-même en elle-même sans autre but que de faire accéder au modèle - sans la moindre valeur créative, accès à une réplique, duplication calque. La forme contraignante du haïku n'est là que pour rappeler

⁵ Gilles Deleuze & Félix Guattari, *Rhizome/ Mille Plateaux*. Ed. Minuit. 1980.

ce processus et mieux, le défaire ou plus exactement permettre d'en comprendre l'effet créatif qu'il peut générer si la liberté d'agir accompagne ce mouvement - on retrouve ici la notion Zen d'apprentissage **passer par la discipline et l'enseignement du maître pour mieux s'en défaire, tuer le maître !**
Principe adopté par l'art de vivre gestaltiste.

La contrainte formelle est utilisée de manière paradoxale pour souligner la nécessité du cadre dans toute action qui se développe à partir de l'éthique.

La contrainte d'ordre agit ici comme moteur de

REAPPROPRIATION DE SES CAPACITÉS D'AUTONOMIE

Le désordre, polarité inverse, souligne le fonctionnement créatif. Je peux dans un ordre précis laisser aller le désordre de mes sensations, de mes observations ; le cadre étant limité je fais un choix dans ce foisonnement. j'oriente ma pensée. Chacun puise en soi des ressources centrées et réutilisables. On voit ici la portée de l'exercice dans la perspective de restaurer l'orienter et le choix propre au temps de l'engagement dans le cycle de contact.

2 - VALEURS / ENVIRONNEMENT

Quelles sont les valeurs qui me fondent et fondent mon rapport au monde ?

L'écriture du Haïku tente de répondre à cette question : il désigne, il dessine, il laisse voir et entendre mes valeurs et la relation qu'elles instaurent avec l'environnement.

Le Haïku met en lumière mes contraintes existentielles. Il interpelle les contraintes de l'autre. En tout état de cause, il valorise ma perception, mon idéation, mon rapport au monde. En ce sens il favorise ma prise de position dans le monde. Ainsi, il me permet d'affirmer celle-ci en me dégageant du "jugement de valeur" et de ma tendance à l'autocensure. J'affirme simplement que j'existe à ce moment-là et que je suis relié au monde vivant. Cette affirmation va faire écho à une autre polarité qui se situe entre mon attention à l'autre et mon rapport à l'étranger le haïku développe une attention toute particulière aux modalités de la relation à l'autre, à la prise de contact avec son environnement concret et abstrait.

En me centrant sur la relation interne / externe, je repère ma fragilité de contact, la manière de vivre l'étrangeté. Je repère mon degré d'ouverture à ce qui vient du dehors (la différence, le même). En explorant cette polarité le haïku m'aide à confronter mes limites à l'écoute, à l'acceptation de moi et de l'autre. Il m'apprend à devenir plus tolérant avec mes émotions, ma position, mais aussi celles des autres. Il m'apprend que mes valeurs sont conséquente à l'expérience que je fais de mon rapport à l'environnement.

3 - SENS FLOU/ SENS CRITIQUE

Le haïku permet d'explorer une polarité de perception que je nomme « sens flou/sens critique ». Nous sentons confusément , nous avons de vagues impressions, nous pressentons ou bien nous sommes surs, définitifs, voire, péremptaires et catégoriques. Comment assouplir ces deux points de vue antagonique qui créent des tensions majeures à l'intérieur de nous et génère des conflits avec notre environnement ? Comment prendre conscience de ces parties rigides ? Le haïku favorise le déploiement d'une navigation harmonieuse entre ces deux pôles.

Quand j'écris un haïku, je laisse vagabonder ma pensée, je pars d'un ensemble complexe de sensation et perception que je rends présente et que je me dois d'accepter en tant que telle si je veux procéder à l'écriture, puis vient un moment de centration et de là se forme une Gestalt précise et c'est celle-là que je reconnais et qui devient la cible de mon expression. A cet instant, je mets en évidence cet aspect net de la réalité et je lance un flèche ajustée. Je m'exprime de manière juste et précise. Il ne s'agit pas d'être à un endroit ou à un autre, mais bien de parcourir du flou au net le sens et du net au flou sa perception avant de se focaliser sur un point particulièrement sensible et emprunt de sens.

CONCLURE...

*Les nuages jaunes glissent,
je termine cet article.
Nuit , don de soi.*

La figure de la lettre, du signe, l'épanouissement du sens à fleur de peau.

A travers ma pratique, ma discipline, j'ai reconstruit le plaisir d'écrire, d'éclorre à mes sensations, à mes valeurs.

Je suis ici et maintenant en contact avec les autres, comme eux et différent : faible et fort, lourd et léger, riche et pauvre, simple et sophistiqué, triste et gai.

Toujours en recherche harmonieuse, même si cela grince de temps à autres. J'aime écrire, j'aime la simplicité élaborée, la finesse fugace et intemporelle du haïku et j'en ai fait un moyen de vivre professionnellement mon art.

Réconcilié avec l'étrangeté de ma personnalité, l'étranger en exil retrouve des racines dans le ciel étoilé de la poésie et de l'amour des autres.

Je vous fais ce don.

*Se mettre au service ?
Dans la lumière fine
Vie recommencée.*

ATELIER « VOIX ET HAIKU »
Marine Leignel et Gilles Malka

Journée EPG, octobre 1997

FLORILÈGE
DES PARTICIPANTES

a AIL, PIQUE TON DARD
J'AIME TES CROÛTONS DE VIE
OMELETTE A L'ART

a ART icle premier
DE la vie saisi toi
VIVRE t'est donné !

a Tracer mon sillon
Oiseau tant de fois blessé
M'envoler la haut.

a L'art de rencontrer
Cet art de s'abandonner
L'art de s'arrêter

a Parle douceur chaleur
Comme un flot vibrant d'amour
Voix reflet de l'âme

a Rencontre de toi, empreinte
Fugitivité
Bleutée de l'espace

a Ivre de vie
S'ouvrir à l'envie
Pour être soi aller vers toi

a Dans le creux de ma main, il y a mille pièces d'or fin

a Oser tout lâcher
Juste laisser venir la vie
A coeur et à corps

a L'art c'est la vie, tiens!
La douleur de l'accouchement
Et ... merveillement.

a Laisse vivre ton corps
Il trouve ton art de vivre
Vraie, sois en contact.

a Chante la femme en moi
Légère, sucrée, libre salée...
Viens écoute le vent....

a Larmes secrètes
Chaudes pures et calmantes
Respiration claires.

Traduction de la page en-tête

生甘瓜
目自至
言走龍

La vie est douce comme un melon
L'œil regarde vers soi
La parole marche comme un dragon

BIBLIOGRAPHIE

1 - Edward T. Hall (1971). *La dimension cachée* . éd. Seuil, collection Point, Paris, 1984. 254 p.

Edward T. Hall. *La danse de la Vie*. éd. Seuil collection Point, Paris, 1984.

2 - Etude collective. *L'intégration*. GFC-BTP, 1990, Paris, inédit.

Etude réalisée par une équipe de formateurs (dont une gestaltiste) et de sociologues sur l'intégration des fonctions dans le secteur du Bâtiment -Travaux Public. Cette étude définit les paramètres personnels et professionnels qui permettent l'intégration (l'équilibre entre organisme et environnement) dans sa fonction.

3 - Serge Ginger (1987) - *La Gestalt une thérapie du contact*. éd. Hommes et Groupes, Paris, 1995 (5e éd.)

4 - Gilles Deleuze & Félix Guattari - *Rhizome (1976) Mille Plateaux* - édition de Minuit, Paris, 1980. 645 p.

Gilles Deleuze a développé dans *Rhizome* (introduction à Mille Plateaux) le concept de rhizome qui rejoint la notion de liberté créative en Gestalt. Par ailleurs, il oppose le calque à la carte ; calque où le modèle figé et hiérarchisé domine ; carte qui permet les chemins de traverse et la liberté d'action et d'expression créative.

5 - Voir le dernier interview de J.P. Changeux dans le numéro de décembre 98 de Science et Vie.

Sur les Haïku

Roland Barthes. *L'empire des signes* - éd. Skira

Shiki. *Le mangeur de Kaki qui aime les haïkus* - éd. Moundarren, Millemont, 1992.

Maurice Coyaud. *Fourmis sans ombre* - éd. Phoebus, Paris, 1978. 312 p.

Haïku, texte de présentation de Roger Munier et préface d'Yves Bonnefoy. éd Fayard, Paris, 1978. 200 p.

Pierre Seghers. *Le livre d'Or du Haïkai* - éd. Robert Laffont, Paris, 1984. 112 p