

Gestalt Thérapie

L'Annuaire des professionnels de la psychothérapie, de la relation d'aide et du bien-être

Qu'est-ce que la Gestalt-thérapie ?

Gonzague MASQUELIER, Directeur de l'EPG

Historique

La Gestalt a été fondée par Fritz Perls, un psychiatre et psychanalyste allemand, émigré aux USA, à l'âge de 53 ans. Son premier ouvrage, *Le moi, la faim et l'agressivité*, a été publié en 1942 et l'ouvrage princeps, *Gestalt Therapy*, co-rédigé avec Paul Goodman et Ralph Hefferline, est paru en 1951. Elle se situe au carrefour de plusieurs courants: psychanalyse, Gestalt-théorie, phénoménologie et existentialisme.

Gestalt vient du verbe allemand *gestalten*, qui signifie "mettre en forme, donner une structure". La Gestalt s'intéresse particulièrement au contact : comment entrons-nous en contact avec nous-mêmes, avec les autres, avec notre environnement?

Le psychothérapeute gestaltiste est un spécialiste de ce que nous appelons la "frontière-contact", c'est-à-dire la zone où s'échangent des informations, des désirs, des besoins matériels. Cette frontière est sans cesse mouvante, elle est notre manière d'être au monde, d'être en relation.

Beaucoup d'approches thérapeutiques tentent d'expliquer notre psychisme en termes d'instances (le Ça, le Moi et le Surmoi en psychanalyse), de grilles d'observation comme les trois états du Moi en Analyse Transactionnelle (Parent, Adulte, Enfant), de blocages corporels (bioénergie), etc. La Gestalt-thérapie nous a fait passer de l'ère de la photographie à l'ère du cinéma. Je veux signifier par là qu'elle s'intéresse au "processus", à l'ajustement permanent entre un organisme et son environnement. Cet ajustement est par définition en perpétuel changement. Il n'est pas possible de fixer ce contact, comme une photo pourrait fixer une expression, une mimique.

Le Gestaltiste parle de cycle de contact, d'ajustement créateur, de forme qui émerge du fond, qui sont autant de termes qui évoquent le mouvement, le cinéma, le théâtre. Devenir créateur de sa vie, c'est essayer d'inventer en permanence de nouvelles manières d'être au monde. La Gestalt-thérapie met l'accent sur la prise de conscience du processus en cours dans l'ici-et-maintenant de chaque situation.

La Gestalt est donc à la fois une science, avec des outils d'analyse rigoureux, et un art de vivre puisqu'elle contribue à rendre la vie plus harmonieuse et variée; elle est surtout une psychothérapie, c'est-à-dire une démarche permettant, dans un cadre donné, d'explorer des difficultés existentielles.

On classe à juste titre la Gestalt dans le courant des psychothérapies humanistes. Son originalité n'est pas dans ses techniques mais plutôt dans son objectif : élargir le champ de nos possibles, augmenter notre capacité d'adaptation à des êtres ou des environnements différents, restaurer notre liberté de choix. Elle place le client comme acteur du changement, et la relation comme moteur de ce changement. Ce qui se passe entre le client et son thérapeute est à l'image de ce que la personne crée comme forme de contact dans son quotidien.

La Gestalt développe le sens de la responsabilité et de l'autonomie, réhabilite le ressenti émotionnel, trop souvent encore censuré par la culture occidentale. Elle développe une perspective cohérente de l'être humain, en relation dans un champ social, intégrant ses cinq dimensions principales : sensorielle, affective, intellectuelle, sociale et spirituelle . Elle intègre, de manière spécifique, un ensemble cohérent de techniques variées, verbales et non verbales, utilisant la parole, l'émotion, le rêve, l'imaginaire, la créativité, le mouvement et le corps.

La Gestalt-thérapie me semble reposer sur trois idées fortes: notre posture est dialogale, herméneutique et centrée sur le processus. Ce trépied donne à la Gestalt son assise, son originalité et sa pertinence.

a) Un modèle dialogal

Dans un livre publié en 1923, le philosophe Martin Buber oppose deux couples de mots, qu'il appelle des "mots principes", Je-Tu et Je-Cela, et qui sont deux manières d'être au monde et surtout d'être en relation. Je ne développe ici que ce qui concerne la relation d'aide :

- Le modèle médical nous propose une relation Je-Cela. Le médecin (Je) observe la maladie (Cela) qui se manifeste par des symptômes. Son art consiste à poser le bon diagnostic. Ensuite, rédiger l'ordonnance est facile, du moins si le diagnostic est juste; le médicament est alors chargé de combattre la maladie. La seule responsabilité du malade est d'aller consulter, puis de suivre l'ordonnance. La médecine traditionnelle est bâtie sur ce modèle scientifique. Le médicament et le "microbe" tiennent le devant de la scène.
- Dans la relation Je-Tu, deux êtres différents, un professionnel et un client, établissent un contact dialogal et c'est cette relation qui est soignante. "Au commencement est la relation", écrit Buber. Le symptôme est alors considéré comme un langage, comme un appel, comme une difficulté de relation qui empêche la personne de développer tout son potentiel. Perls a été inspiré par cette idée forte qu'il a appliquée à la thérapie. Sa femme Laura a d'ailleurs été une élève de Buber à Vienne. On parle alors d'une thérapie dialogale et c'est le trait d'union du Je-Tu qui est en lumière.

Ce modèle du Je-Tu est un idéal vers lequel nous tendons et qui se met en place progressivement. En effet, notre société est imprégnée de modèle Je-Cela et un patient s'appuie sur ce fonctionnement en début de thérapie : "Dites- moi ce que je dois faire?" Nous devons donc nous adapter, entrer dans son attente, suffisamment mais pas trop, pour qu'une confiance s'établisse (ce que nous appelons "l'alliance thérapeutique") et

que le modèle dialogal puisse s'établir. Cela prend du temps et peut passer par des périodes de fragilité.

L'alliance thérapeutique en Gestalt suppose que le client vive son thérapeute comme lui apportant de l'aide et du soutien (alliance affective), et que s'instaure un climat de coopération, c'est-à-dire que client et thérapeute aient le sentiment d'un travail en commun (alliance de travail). Et, comme l'affirme Buber, "Une fois passé le temps de la rencontre, l'homme n'en sort pas tel qu'il est entré".

b) Une démarche herméneutique

Lorsque l'on m'interroge sur mon choix de la Gestalt par rapport à d'autres courants que j'ai pu expérimenter, je cite toujours ce qualificatif d'herméneutique comme fondateur de ma motivation.

Que veut dire ce mot ? En grec ancien, il pourrait se traduire par "faire comprendre". Il a été utilisé dans l'Encyclopédie de Diderot (1747) pour désigner l'art de découvrir le sens exact d'un texte.

L'herméneutique moderne insiste sur l'idée que l'étude d'un même texte peut apporter une multiplicité de sens et d'interprétations: c'est la polysémie. La Gestalt est herméneutique car elle ne prétend pas donner une interprétation unique à un événement. Nous revenons aux apports de Martin Buber: il n'y a pas un professionnel chargé de donner du sens aux matériaux apportés par le client. C'est de la recherche dialogale que va surgir lentement la figure, c'est-à-dire la signification de ce que le client travaille en thérapie. En début de séance, cette forme est ignorée des deux partenaires. Elle apparaît peu à peu, comme les photos noir et blanc qu'adolescent, je plongeais dans le révélateur.

Le Gestaltiste est donc différent d'autres professionnels "supposés savoir" et dont les interprétations ont pour but d'aider le "patient" à mieux comprendre son cheminement. Cette posture étonne souvent les nouveaux clients qui, par leurs questions un peu naïves ("Dites-moi ce que cela veut dire ? "), souhaitent que nous leur apportions un diagnostic et une solution toute faite à leur difficulté. Perls aimait répéter que pour lui, toute interprétation est une faute thérapeutique, et qu'il est important d'attendre que la figure émerge par elle-même!

Lorsque j'explique cette notion fondamentale à des futurs professionnels, une question m'arrive toujours: "Mais alors, ce même client aurait pu trouver, avec un autre thérapeute, un autre sens à sa difficulté?" Ma réponse est positive et je trouve cela très rassurant : c'est la richesse de la polysémie.

c) Une focalisation sur le processus

Certaines formes de thérapie sont centrées sur le pourquoi et recherchent l'origine du traumatisme. Ce sont des "thérapies de l'amont" : le cri primal ou le rebirth cherchent à retrouver le traumatisme supposé de la naissance, la thérapie reichienne dénoue les

noeuds de la cuirasse musculaire, pour retrouver la souffrance refoulée, inscrite dans le corps.

D'autres courants sont des "thérapies de l'aval": en laissant de côté les origines de nos blocages, ces thérapies cherchent à libérer le comportement, à "déboucher la rivière" et "nettoyer les berges", pour lui permettre de couler plus librement. Les thérapies comportementales utilisent cette stratégie.

En poursuivant la métaphore, la Gestalt est une "thérapie du courant" : ce qui est important est le débit de la rivière, c'est-à-dire le comment elle coule (calme, en crue, etc.), plutôt que le pourquoi. Nous cherchons à remobiliser ce que l'histoire, l'éducation ou un traumatisme, a figé dans notre psychisme, comme un rocher dans la rivière. Cette focalisation sur le processus (qui signifie progrès, marche en avant, en latin), se retrouve dans le vocabulaire gestaltiste, dont j'aime les consonances dynamiques: la frontière-contact, une Gestalt inachevée, les ruptures du contact.

En termes de processus, la Gestalt-thérapie modifie l'axe du temps: la difficulté est regardée dans le cadre de l'ici et maintenant. C'est là une idée forte, développée par Perls: il est impossible de revivre le traumatisme originel, qui a été modifié par le souvenir. Ce qui est actuel, c'est que la personne vit depuis plusieurs années avec cette blessure; l'émotion émerge dans le présent, même si elle s'enracine dans le passé.

Perls insiste également sur le "maintenant et comment", pour mettre en lumière le processus en cours. Il n'est pas indispensable de reconstituer en détail l'histoire du sujet, car c'est aujourd'hui que s'actualise le conflit, en particulier dans le corps et l'émotion. En associant la phénoménologie, c'est-à-dire l'unicité de son expérience et l'ici et maintenant, le client découvre sa richesse existentielle.

Quel mot expressif que ce "maintenant"! Il vient de manu tenendo, c'est-à-dire "pendant que la main le tient". Le présent de ma vie, c'est ce sur quoi j'ai prise: mon passé est irrémédiablement vécu, mon inconscient est enfoui, mon futur est incertain.

Le Gestaltiste met l'accent sur la prise de conscience; il ne nie pas les mécanismes inconscients, mais s'intéresse à la manière dont le sujet rejette certains éléments hors de sa conscience ou comment ces éléments viennent teinter sa vision du monde. Le processus est plus significatif que le contenu spécifique du matériel refoulé.

Repères théoriques

a) La théorie du self

La vigilance du Gestalt-thérapeute au processus qui se déroule ici et maintenant est étayée par la théorie du self. Le self est notre manière d'être au monde, notre "processus de contact en action". C'est donc une entité impalpable, que l'on ne peut figer pour l'étudier. Nous pouvons observer son intensité, le "comment" de nos échanges et notre capacité d'ajustement à notre environnement, la répétition de situations. Ce sont les perturbations des fonctions du self qui sont l'objet de la thérapie.

Il n'y a pas d'organisme sans environnement: il est fondamental de comprendre le caractère indissociable de cette unité organisme-environnement, que nous appelons le champ. La Gestalt étudie tous les phénomènes de contact qui se créent (ou ne se créent pas) dans ce champ.

Par exemple, le cycle du contact décrit les étapes que nous suivons généralement lorsque nous entrons en relation avec une personne, avec un besoin, avec une émotion. Il s'agit du cycle de contact-retrait, c'est-à-dire de la manière dont un besoin émerge à notre conscience, se développe, trouve satisfaction puis s'estompe, pour laisser place à un nouveau besoin; c'est du moins le déroulement idéal.

Le thérapeute est attentif au déroulement de ces étapes de satisfaction des besoins et en repère les blocages, les arrêts, les répétitions, les sauts. Dans la pratique, de nombreuses figures de contact sont insatisfaisantes.

Le plus souvent, cette "Gestalt inachevée" est assimilable, car elle n'apporte pas de frustration intolérable. Mais parfois une Gestalt avortée, c'est-à-dire un cycle dont nous n'avons pu vivre l'achèvement, reste comme une blessure ouverte et bloque notre énergie, nous empêchant de laisser libre cours à l'homéostasie, c'est-à-dire le retour à une forme d'équilibre. C'est la répétition des perturbations du déroulement du cycle qui doit attirer notre attention.

Perls définit le névrosé comme "une personne qui s'adonne d'une façon chronique à l'auto-interruption". Ce cycle du contact ne doit pas être étudié uniquement en termes de satisfaction de besoin, mais plutôt comme une manière d'être en interaction avec le monde, en particulier avec autrui.

Nous passons donc d'une approche intra-psychique, à une recherche inter-psychique qui prend en compte l'environnement: c'est à nouveau la théorie du champ. Cette démarche dialogale et phénoménologique colore notre conception de la psychopathologie.

b) La psychopathologie gestaltiste

La conception de la santé et de la pathologie gestaltiste me semble foncièrement phénoménologique, à savoir que ce n'est pas la vérité de ma situation qui est importante, mais l'écho en moi de cette situation. C'est ma prise de conscience d'un événement qui lui donne du sens; je ne découvre pas le monde, mais mon monde. La notion de bonne santé est à la fois physique, psychologique et culturelle. La psychopathologie gestaltiste n'est pas uniquement "nosologique", c'est-à-dire orientée vers le repérage d'une maladie ou d'un symptôme, mais relationnelle, temporelle et contextuelle, comme je vais tenter de l'expliquer:

- relationnelle car un individu n'est jamais porteur d'une souffrance à lui tout seul. Cette souffrance apparaît dans un certain type de rapport avec autrui.
- temporelle et contextuelle, c'est-à-dire que notre manière d'être au monde varie selon le moment et selon l'environnement.

Cette vision de l'homme est fidèle à la notion de champ. Nous regardons donc la psychopathologie comme une rigidité qui bloque le processus de croissance et d'adaptation à un environnement en perpétuelle mutation. Cette conception donne au thérapeute plusieurs obligations: une thérapie personnelle approfondie, afin d'avoir "visité" ses propres zones d'ombre et de lumière, une formation solide pour acquérir des repères théoriques, une supervision régulière auprès d'un pair plus expérimenté, afin de "déblayer régulièrement" ce qui lui appartient et pourrait encombrer la relation, et enfin l'adhésion à un code de déontologie solide, garant du cadre de la thérapie.

Modalités pratiques

a) La thérapie individuelle

Il est assez classique en France de commencer par une thérapie individuelle. C'est une démarche qui nous vient à la fois du modèle médical et psychanalytique. Il peut sembler plus simple d'aller parler de ses difficultés dans l'intimité d'un "cabinet". Le choix d'un thérapeute s'effectue le plus souvent par le bouche-à-oreille.

Les différents Instituts de formation et les Organisations professionnelles diffusent la liste de leurs membres agréés. Il est normal d'aller en consulter deux ou trois avant de prendre une décision.

La ou les premières séances permettent de prendre contact et de définir le cadre de la cure: le tarif, la question des séances manquées, le secret professionnel, la déontologie.

La thérapie individuelle se pratique le plus souvent en séance hebdomadaire, d'une durée de quarante-cinq minutes ou d'une heure. Parfois le praticien propose deux séances par semaine, "au long cours" ou lors d'une difficulté passagère. Une clientèle, pour un professionnel travaillant en individuel à temps plein, est de l'ordre d'une trentaine de personnes. Le praticien offre souvent un accueil chaleureux. Il ne se retranche pas dans un silence intimidant mais intervient, propose parfois une expérimentation, souligne une incohérence, un geste, une respiration. Selon sa personnalité et son style propre, il peut proposer des supports créatifs, comme le dessin, ou une mobilisation corporelle.

Certains reçoivent des couples, soit les deux conjoints toujours ensemble, soit selon une alternance de séances en couple suivies d'une séance individuelle pour chacun.

Enfin, une combinaison de séances en groupe et en individuel est souvent une formule intéressante: par exemple, une séance individuelle par semaine et un séminaire mensuel en groupe.

b) La thérapie en groupe

La majorité des Européens ne songent pas spontanément à cette formule. Dans d'autres pays, comme le Mexique par exemple, que je connais bien pour y avoir passé environ six mois, il est de tradition de pratiquer la Gestalt en groupe: on n'y choisit

l'individuel que pour des raisons d'isolement, s'il n'y a pas assez de monde pour créer un groupe, ou pour terminer une cure.

Les groupes sont en général limités à une douzaine de personnes. Ils sont parfois co-animés par un homme et une femme et, dans ce cas, peuvent accueillir jusqu'à une vingtaine de stagiaires avec une alternance de grand groupe et petits groupes. L'avantage de pouvoir choisir un thérapeute homme ou femme, pour aborder certains sujets comme la sexualité ou la relation aux parents, est manifeste.

Comment se déroule un groupe ? On commence souvent par un temps de pré-contact durant lequel chacun donne de ses nouvelles, en général sous une forme créative, pour favoriser l'implication personnelle. Puis se succèdent des temps où chacun "demande à travailler", c'est-à-dire "plonge" dans ses difficultés, avec le soutien du thérapeute. Le reste du groupe sert alors de miroir, d'amplificateur de la situation évoquée, et partage ensuite son ressenti émotionnel. À d'autres moments, tout le groupe s'implique sur un même thème qui a émergé au cours de la journée.

Il y a trois grandes catégories de stages de Gestalt à visée thérapeutique : les groupes ponctuels, les groupes continus et les stages à thème.

Les séminaires ponctuels, de trois à cinq jours en général, permettent une découverte de la Gestalt ou du style d'un praticien; on y trouve également d'anciens clients qui veulent, l'espace d'un stage, faire le point ou se ressourcer.

Les stages à thèmes permettent d'établir des connexions entre des disciplines différentes, Gestalt et théâtre par exemple, ou proposent de se focaliser sur un sujet, les rêves, la sexualité ou l'image de soi avec la vidéo, pour n'en citer que quelques-uns.

Les groupes continus, hebdomadaires en soirée, ou mensuels en week-end par exemple, permettent un travail thérapeutique approfondi. Ils sont soit "fermés", c'est-à-dire que tous les participants entrent dans le groupe et le terminent en même temps, après un nombre de sessions déterminé à l'avance, soit "lentement ouverts", c'est-à-dire qu'une nouvelle personne entre lorsque quelqu'un d'autre s'en va. Un engagement minimal, par exemple de quatre séminaires consécutifs, assure la stabilité du groupe. Cette seconde formule permet que le groupe soit "porteur d'une histoire à long terme", ce qui accélère l'évolution des nouveaux clients. Seul le groupe continu, poursuivi pendant une ou plusieurs années, permet un travail psychothérapeutique en profondeur.

Exposer ses difficultés devant un groupe est une expérience parfois difficile mais très souvent mobilisatrice de changement. Dans un groupe de Gestalt, les participants s'encouragent à laisser tomber leurs défenses à la recherche d'une authenticité plus grande, ce qui accélère le processus thérapeutique. La vie sociale dans le groupe met en évidence l'écart entre ce que le client dit de lui et ce qu'il vit.

c) Les tarifs

Selon la notoriété du thérapeute, selon son implantation géographique (les tarifs parisiens sont en général plus élevés), selon la durée de la séance (45 minutes ou une heure) ou du groupe, les tarifs varient. Une fourchette semble être de 50 à 70 euros par séance hebdomadaire en individuel et de 220 à 260 euros par week-end mensuel de groupe. Choisir la formule en individuel ou en groupe est donc sensiblement équivalent sur le plan financier.

Quelques adresses

École Parisienne de Gestalt (EPG)

Antennes Lyon, Montpellier, Toulouse, Martinique, Bruxelles et Genève.

27 rue Froidevaux

75014 PARIS

tél. 01 43 22 40 41

fax 01 43 22 50 53

e-mail: epg@gestalt.asso.fr

site web: <http://www.gestalt.asso.fr>

L'EPG peut donner des adresses de Gestalt-thérapeutes dans toute la France et les pays limitrophes.

Institut de Gestalt de Bordeaux

87 cours d'Albret

33000 BORDEAUX

tél. 05 56 90 04 05

Institut de Gestalt de Grenoble

16 rue de Paris

38000 GRENOBLE

tél. 04 76 48 43 45

Institut de Gestalt de Nantes

53 avenue de la Libération

44400 REZE

Société Française de Gestalt (SFG)

5 rue du Renard

95470 VAUREAL

Tél. 01 44 62 26 33

Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse (FF2P)

2 bis rue Scheffer

75116 PARIS

tél. 01 44 05 95 50

fax 01 47 04 36 86

Regroupe des Instituts, Écoles et Associations professionnelles de psychothérapeutes.
Édite un annuaire de ses membres.

Fédération internationale des Organismes de Formation à la Gestalt (FORGE)

183 rue Lecourbe

75015 PARIS

tél. 01 53 68 64 58

fax 01 53 68 64 57

Regroupe une trentaine d'organismes de formation, im__plantés dans une vingtaine de pays différents.

Bibliographie restreinte

GINGER Serge et Anne (1987), La Gestalt, une thérapie du contact. Paris, Hommes et Groupes, 7e édit. 2003, 550 p.

GINGER Serge (1995), La Gestalt, l'art du contact. Bruxelles, Marabout, 8° édit. 2005, 290 p.

MASQUELIER Gonzague, Vouloir sa vie, la Gestalt-thérapie aujourd'hui. Paris, Retz, 1999, 144 p.

PETIT Marie, La Gestalt, thérapie de l'ici et maintenant. Paris, 1ère édit, Retz, 1980 ; 5e édit, ESF, 1996, 184 p.

ROBINE Jean-Marie, La Gestalt-thérapie. Paris, Morisset, 1994,