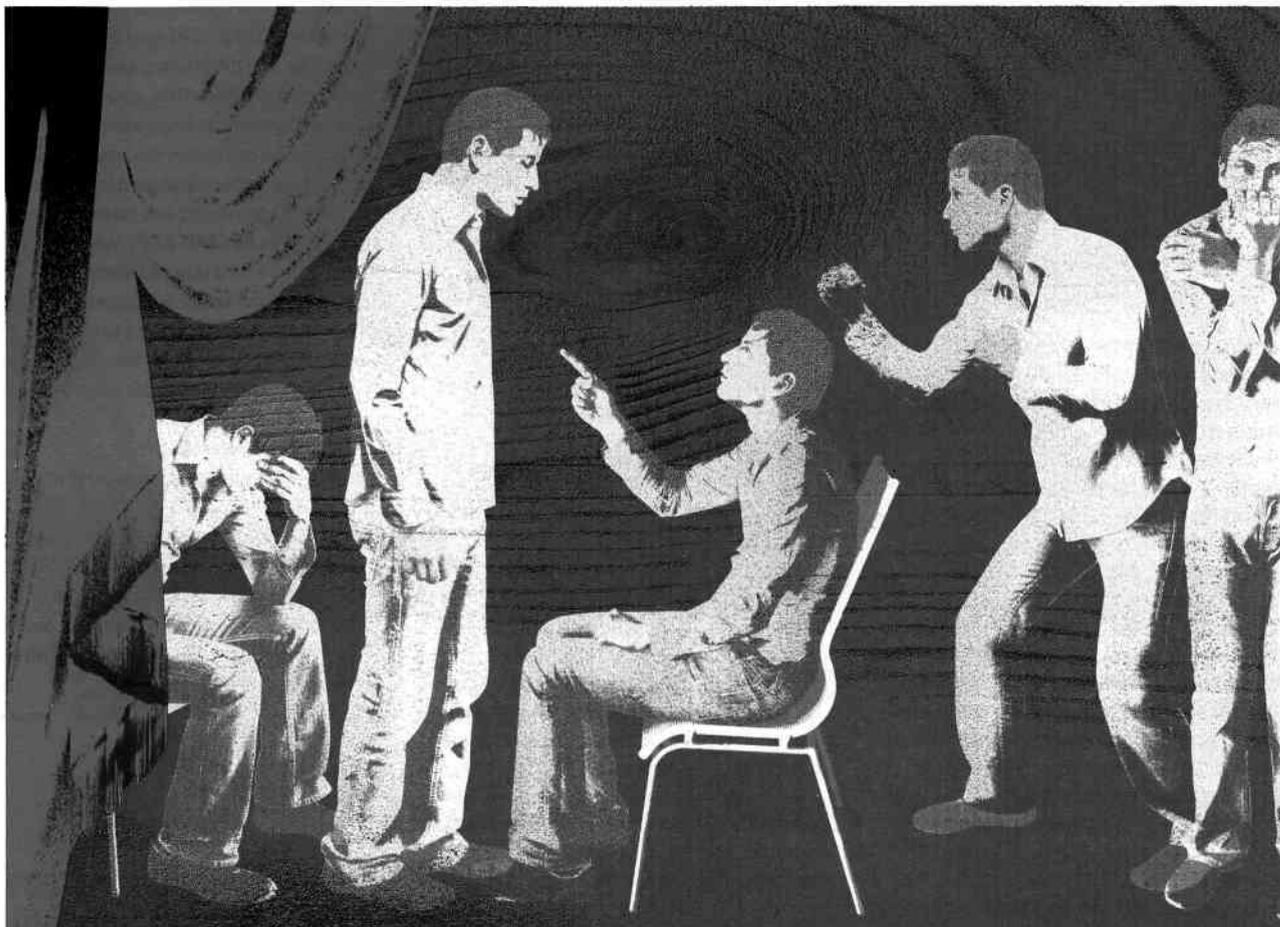


La Gestalt, une thérapie de la relation



Laurent Parenty/Illustrismo

Changer nos relations à autrui, favoriser l'adaptation à notre environnement, explorer nos zones d'ombre et nos émotions... La Gestalt entend restaurer la fluidité dans notre manière d'être au monde.

BEAUCOUP D'APPROCHES THÉRAPEUTIQUES tentent d'expliquer notre psychisme en terme d'instances (le ça, le moi et le surmoi en psychanalyse), de grilles d'observation (les états du moi en analyse transactionnelle : parent, adulte, enfant), de blocages corporels (bioénergie)... La Gestalt-thérapie (de l'allemand *gestalten*, «mettre en forme, donner une structure») se fonde quant à elle sur la théorie du *self*. Le *self* gestaltiste n'est pas une entité : il est notre manière d'être au monde. Ce sont ses perturbations qui font l'objet de la thérapie. D'une certaine manière, la théorie gestaltiste a accompagné la transition de l'ère de la photographie à celle du cinéma : elle s'intéresse au «processus», à l'ajustement permanent entre un organisme et son environnement. Cet ajustement est par définition en perpétuel chan-

gement. Il n'est pas possible de fixer ce contact, comme une photo pourrait fixer une expression, une mimique. La Gestalt-thérapie met donc l'accent sur la prise de conscience du processus en cours, dans l'ici et maintenant de chaque situation.

Élargir le champ des possibles

On classe habituellement la Gestalt dans le courant des psychothérapies humanistes ou existentielles. Son originalité n'est pas dans ses techniques mais plutôt dans sa visée : 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

GONZAGUE MASQUELIER

Psychologue, psychothérapeute, il dirige l'École parisienne de Gestalt (EPG) et a publié *La Gestalt aujourd'hui. Choisir sa vie*, 3^e éd., Retz, 2008.

relation comme moteur de ce changement. Cette approche remet en cause la vision individualiste de l'homme, typique de la pensée cartésienne, selon laquelle l'être humain est indépendant de son environnement: en réalité, il influence son entourage autant qu'il est influencé. Il est fondamental de comprendre le caractère indissociable de cette unité organisme-environnement, que les gestaltistes appellent «le champ».

Le cycle du contact

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 plus précisément 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, du moins dans 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,

À la place du «savoir pourquoi», la Gestalt valorise le «savoir comment».

car elle n'apporte pas de frustration intolérable. Mais parfois une Gestalt avortée, un cycle dont nous n'avons pu vivre l'achèvement, reste comme une blessure mal cicatrisée et bloque notre énergie, nous empêchant de laisser libre cours à l'homéostasie, c'est-à-dire au retour à une forme d'équilibre. Ainsi Marc se plaint de sa solitude, en thérapie individuelle. Au lieu de chercher le pourquoi, nous mettons en scène comment il coupe le contact dès qu'une forme d'intimité s'installe. Il lui faudra plusieurs séances pour réaliser à quel point sa peur de l'engagement fait fuir ses partenaires. Dans le déroulement du cycle, c'est la répétition des perturbations qui doit attirer notre attention. Fritz Perls, fondateur de la Gestalt-thérapie, définissait le névrosé comme «une personne

qui s'adonne d'une façon chronique à l'auto-interruption».

Nous n'avons jamais une seule caractéristique, une seule pathologie, une seule manière d'être au monde. Aller explorer «l'inverse», la zone d'ombre que nous ne connaissons pas ou que nous refusons, est toujours riche de découvertes. Dans le laboratoire protégé qu'est le cabinet de psychothérapie, en individuel ou en groupe, le client peut oser explorer des sentiments, des attitudes qui ne lui sont pas familières.

Les polarités

Évelyne est toujours conciliante. Mais à l'occasion d'une divergence avec un participant du groupe, je l'invite à s'affirmer. Sa colère arrive; ses yeux brillent. Elle se libère peu à peu de la menace paternelle: «Une femme qui se met en colère est une sorcière...» Une telle expérimentation n'est pas forcément la préparation de ce que la personne voudrait vivre à l'extérieur, mais la prise de conscience de ressources ou de sentiments insoupçonnés. Ainsi la Gestalt cherche-t-elle moins à expliquer l'origine de nos difficultés qu'à expérimenter le changement. À la place du «savoir pourquoi», elle valorise le «savoir comment», mobilisateur de changement. Elle développe le sens de la responsabilité et de l'autonomie, et réhabilite le ressenti émotionnel, encore trop souvent censuré par notre culture. ■

À savoir

La Gestalt-thérapie est particulièrement indiquée pour les troubles du comportement: dépression, crises existentielles, ruptures, addictions, troubles alimentaires. Il n'y a pas de contre-indication majeure; en cas de pathologie lourde, elle peut être associée à un suivi médical par un psychiatre. Elle se pratique en groupe continu (par exemple un week-end tous les mois) ou en individuel (une séance hebdomadaire d'une heure), parfois sous les deux formes avec le même psychothérapeute. La durée moyenne est de deux à trois années. On compte à ce jour, en France, environ 1 500 gestaltistes professionnels, exerçant en libéral ou en association. Certains ne reçoivent que les adultes; d'autres se spécialisent auprès des enfants, adolescents, couples ou familles. Les Gestalt-thérapeutes ont suivi une psychothérapie personnelle, puis une formation de cinq années dans un institut reconnu. Ils poursuivent ensuite leur supervision avec des séminaires de perfectionnement. Ils sont validés par une ou plusieurs organisations professionnelles. Certains sont titulaires du Certificat européen de psychothérapie (CEP). ■ G.M.

OÙ SE RENSEIGNER

- **École parisienne de Gestalt**: elle œuvre dans trois domaines: la psychothérapie, la formation de Gestalt-thérapeutes, les interventions en entreprise (coaching, conseil, formation). www.gestalt.asso.fr
- **Société française de Gestalt**: www.sfgestalt.org
- **Collège européen de Gestalt-thérapie**: www.cegt.org.

À LIRE

- **La Gestalt: l'art du contact. Nouvelle approche optimiste des rapports humains** Serge Ginger, 10^e éd., Marabout, 2009.
- **Comprendre et pratiquer la Gestalt-thérapie** Chantal Masquelier-Savatie, Dunod, 2008.
- **La Gestalt-thérapie** Martine Périou, InterÉditions, 2008.
- **La Gestalt-thérapie** Jean-Marie Robine, 1990, rééd. Bernet-Danilo, 1998.

Le développement de la Gestalt

La Gestalt a été fondée par Fritz Perls, psychiatre et psychanalyste allemand émigré aux États-Unis. Son ouvrage princeps, *Gestalt Therapy*, corédigé avec Paul Goodman et Ralph Hefferline, paraît en 1951. Le premier institut s'ouvre à New York, sous l'égide de Laura Perls. La Gestalt prend son essor en Californie dans les années 1970, accompagnant le mouvement de contre-culture (recherche de créativité et de nouvelles valeurs humanitaires). Des séminaires gestaltistes sont proposés en France dès 1971, et la première formation structurée en 1979. Deux grands courants se dessinent: les uns restent fidèles à la théorie du *self* et ne reconnaissent que la Gestalt-thérapie proprement dite; les autres souhaitent en élargir les domaines d'application, et adaptent la Gestalt aux institutions et entreprises (formation, conseil, coaching). Deux revues, une

centaine d'ouvrages et près de 2 000 articles témoignent aujourd'hui de la vitalité de la Gestalt francophone. La Gestalt a également imprégné la pratique de nombreux thérapeutes qui ont intégré certains concepts ou certaines expérimentations, sans se référer uniquement à cette approche. Il suffit de parcourir les annonces d'une revue à orientation psychologique pour constater que ce mot est l'un des plus souvent utilisés par les psychothérapeutes présentant leur pratique. Cette approche est en rapide développement en Europe, en particulier dans les pays de l'Est européen, ainsi qu'en Amérique latine. L'École parisienne de Gestalt (EPG) intervient par exemple dans la formation de gestaltistes dans une douzaine de pays. Enfin la Gestalt s'implante actuellement dans le monde de l'entreprise, en particulier grâce à l'essor du coaching. ■ G.M.