



QU'EST-CE QUE LA GESTALT-THERAPIE ?

MARC OEYNSHAUSEN

Thérapie humaniste, la Gestalt s'inscrit dans une approche globalisante de l'être humain vu sous ses aspects émotionnels, psychiques et socioculturels. Le thérapeute s'intéresse aux ruptures de cet ensemble.

“**L**a Gestalt-thérapie, c'est l'art du contact, nous explique le psychologue et ancien directeur de l'École Parisienne de Gestalt (EPG) Gonzague Masquelier, coauteur du *Grand livre de la Gestalt* (1). *L'homme est toujours en contact avec trois dimensions : soi-même (ses émotions, désirs, besoins), les autres (l'entourage familial, professionnel...) et son environnement (économique, urbain...).* »

Pour Gonzague Masquelier, il y a donc trois types de ruptures : l'individu peut être coupé de ses émotions, de ses besoins (ne pas savoir ce qu'il ressent, ce dont il a besoin) ; il peut être en décalage par rapport aux autres (imaginer qu'une personne lui en veut, qu'elle ne se sent pas bien avec lui, alors que la réalité est autre) ; il peut enfin ne pas être en phase avec son environnement

(dépendre sans compter, présenter des conduites addictives, etc.). « La Gestalt-thérapie met en évidence ces ruptures dans le but d'aider l'individu à être en harmonie avec ses propres désirs et ceux des autres », souligne le psychologue. Le terme « Gestalt » vient du verbe allemand *gestalten* qui signifie « mettre en lumière, en évidence ».

Des thérapeutes aware

Loin de la neutralité bienveillante du psychanalyste, le thérapeute gestaltiste s'implique personnellement dans la relation. « On va au-delà de l'empathie, on ose parler de sympathie en Gestalt. Nous sommes "avec" le patient, il y a construction d'un "nous" », explique ainsi Isabelle Le Peuc'h, actuelle directrice de l'École Parisienne de Gestalt.

Le thérapeute est « au contact », et sensible à ce qu'il éprouve en présence du patient (ce que l'on nomme en langage gestaltiste *awareness*).

L'objectif de cette posture est d'aider le patient à accéder à ses propres émotions (*consciousness*). « Le thérapeute est une caisse de résonance du client. Dès lors qu'on est en contact avec ses propres émotions, on peut dénouer beaucoup de choses et envisager autrement l'avenir », poursuit Isabelle Le Peuc'h.

Pour Marie, enseignante de 57 ans, en thérapie depuis un an, c'est cette présence du Gestalt-thérapeute qui l'a convaincue d'entamer cette démarche, plutôt qu'une psychanalyse : « J'ai fait d'autres thérapies auparavant, où j'étais passive. J'attendais qu'on me donne des réponses, je me sentais malade. Là, c'est tout le contraire, je me sens partie prenante du travail. Il n'y a pas de fossé entre le thérapeute et le patient. C'est une relation de personne à personne. »

La Gestalt-thérapie est ancrée dans le concret et le réel (« l'ici et maintenant »). Pour Gonzague Masquelier,



cette thérapie se centre sur le « comment » plutôt que le « pourquoi », la « solution » plutôt que « l'explication » (« *Comment s'expriment aujourd'hui mes conflits du passé, et qu'est-ce que j'en fais ?* »).

Une approche pragmatique

L'étape ultérieure consiste à expérimenter de nouvelles façons d'être au monde (le *next*). L'objectif de la Gestalt-thérapie est de remettre en marche la personne pour qu'elle modifie ses habitudes relationnelles.

« *En amenant le patient vers un élargissement de sa conscience corporelle, sensorielle et affective, la Gestalt-thérapie œuvre pour une plus grande fluidité relationnelle* », nous dit Isabelle Le Peuc'h.

Selon Fritz Perls, fondateur de la Gestalt-thérapie (encadré p. 36), lorsque le patient se trouve à nouveau en contact avec ses propres émotions, il crée lui-même les ajustements nécessaires pour retrouver l'équilibre.

C'est « l'ajustement créateur ». Élise, 33 ans, en Gestalt-thérapie depuis six ans, en témoigne : « *J'étais venue pour changer mon mode de relation aux autres. Dans ma vie amoureuse, je rencontrais toujours un même type*

pour que conscience et sens apparaissent. » Fort de cette idée, le Gestalt-thérapeute peut pousser le patient à expérimenter des émotions qu'il n'ose exprimer spontanément (ce que l'on appelle « le dépli »).

“ On va au-delà de l'empathie, on ose parler de sympathie en Gestalt ”

Isabelle Le Peuc'h, directrice de l'École Parisienne de Gestalt

de personnes. Après quelques mois de thérapie, il y a eu un véritable changement dans ma façon d'être en relation avec les autres, et j'ai rencontré quelqu'un qui ne ressemblait pas du tout aux anciens profils. »

Expérimenter le changement

« *L'expérience précède la conscience*, écrit la psychologue clinicienne Chantal Masquelier. *Il faut souvent ralentir et renouveler les expériences*

Pour cela, il proposera tout un éventail d'explorations possibles, à travers le jeu de rôle, le dessin, le photomontage, le modelage...

« *Il arrive que ma thérapeute me demande de rejouer des épisodes de ma vie pour décortiquer ce qui se passe au niveau émotionnel. Ensuite, on joue différents scénarios alternatifs jusqu'à trouver celui dans lequel je me sens le plus à l'aise* », explique ainsi Élise.



D.R. Fritz Perls

Panorama des Gestaltistes

Fondée par Laura et Fritz Perls dans les années 1950 aux États-Unis, la Gestalt-thérapie s'est développée en Europe dans les années post-68.

Fritz Perls s'est inspiré de trois approches : le mouvement de contre-culture (dans lequel il s'agit de libérer l'homme de ses contraintes sociétales), la psychologie humaniste (le développement de notre potentiel créateur d'après Rollo May, et Carl Rogers, qui cherchait à remettre l'homme au centre de la psychologie), et le pragmatisme américain (pour lequel la « vérité » n'existe pas de manière immanente, nous découvrons celle-ci à travers nos expériences).

La Société française de Gestalt (SFG), fondée en 1981, a longtemps représenté seule la discipline en France. Mais en 1996, après des désaccords internes (des « ruptures de contact » ?), un groupe « dissident » s'est démarqué en créant le collège européen de Gestalt-thérapie (CEGT). Le CEGT a voulu se recentrer sur l'approche thérapeutique

de la Gestalt, alors que la SFG décide d'intégrer d'autres courants théoriques et applications. Elle soutient notamment une extension de la discipline aux entreprises ou institutions, sous forme de coaching (gestion de conflits, cohésion des équipes...) et d'analyse de la pratique. Actuellement, on dénombre environ 1 200 Gestaltistes en France et 20 000 dans le monde, dont une majorité en Europe (Allemagne, Italie, Espagne). L'exercice de la Gestalt-thérapie est soumis à quatre conditions : une formation théorique d'au moins cinq ans, un travail thérapeutique personnel, une supervision régulière de sa pratique et l'inscription au sein d'une association professionnelle reconnue. Le prix d'une séance individuelle s'élève à 60 euros en moyenne, et 120 euros pour une journée de thérapie de groupe. Avec un budget mensuel d'environ 240 euros, la Gestalt-thérapie semble donc difficilement accessible aux personnes aux revenus modestes, même si certains thérapeutes peuvent proposer des arrangements financiers. **M. O.**

La Gestalt-thérapie se pratique en individuel, mais également en groupe. Dans *Le Grand livre de la Gestalt*, le psychologue Jean-Marie Delacroix observe que le groupe est un outil qui permet aux patients d'observer leurs propres fonctionnements en situation collective et de tester des ajustements. « *En individuel, on peut tricher, cacher des choses. En groupe, il y a des interactions qui nous font avancer plus vite. Tout est fait pour que la parole circule, tout doit pouvoir être dit, les malentendus dissipés. L'effet est bénéfique: je me rends compte que je ne suis pas seule à souffrir. Le groupe est porteur, il accueille tout ce qui peut être dit avec bienveillance* », témoigne Marie. La thérapie en groupe se pratique généralement à raison d'un samedi tous les

La posture particulière du Gestalt-thérapeute, aux accents de coaching, peut surprendre

quinze jours ou d'un week-end par mois (parfois sous forme de week-ends complets en gîte).

Des questions en suspens

La posture particulière du Gestalt-thérapeute, aux accents de coaching, peut surprendre.

L'implication personnelle peut être un facteur motivant quand « le courant passe », mais que se passe-t-il lorsque cela n'est pas le cas ? Ne risque-t-elle pas aussi de limiter les projections transférentielles chères à la psychanalyse ? L'absence de neutralité pourrait ainsi freiner l'émergence de certaines émotions enfouies.

Par ailleurs, la Gestalt-thérapie peut-elle soigner tout le monde ?

Le travail sur le corps, la mise en scène, l'expérimentation, plus particulièrement en groupe, peuvent être des éléments déstabilisants susceptibles de provoquer des réactions défensives, voire des passages à l'acte chez certains patients.

En affichant des ambitions fortes (« provoquer le changement »), le Gestalt-thérapeute prend aussi des risques. En effet, changer son mode de relation à soi et aux autres n'est pas une mince affaire... ●

(1) Avec Chantal Masquelier, Eyrolles 2012.