

La Gestalt-thérapie

Inventée par Fritz Perls, la Gestalt-thérapie est une des thérapies psychocorporelles les plus répandues. Elle aide à avoir une vision globale de soi-même pour mieux comprendre comment on fonctionne.

Erik Pigani

Sommaire

1. La méthode
2. Historique
3. Déroulement d'une séance
4. Indications et contre-indications
5. Prix et durée
6. Deux écoles
7. Témoignage

1 - La méthode

Le tout est supérieur à l'ensemble des parties... Cette petite phrase aujourd'hui célèbre est le générique de toutes les thérapies dites "holistiques" (du grec holos, le « tout »), dont la Gestalt fait partie. Son principe : si vous négligez un seul élément de votre vie, de votre comportement, de votre passé, de votre psychisme ou de votre corps, vous ne pouvez aboutir au mieux-être et à la guérison.

Pour y parvenir, il faut donc découvrir sa propre unité, sa propre structure interne et avoir une vision d'ensemble de soi-même. C'est ce que le psychanalyste allemand Fritz Perls a résumé par "Gestalt", du verbe gestalten, « mettre en forme, donner une structure signifiante ». Autrement dit, dans cette méthode, chaque élément travaillé – par exemple, la façon dont on s'exprime face à autrui – est toujours replacé dans son contexte global, mis en relation avec les autres éléments de notre personnalité. Le but : reprendre contact avec soi-même.

La Gestalt fait partie de la famille des thérapies psychocorporelles mais utilise souvent le jeu, la mise en scène des difficultés. Cet aspect ludique permet de comprendre l'origine de nos difficultés et d'expérimenter des pistes de solutions nouvelles. Elle se pratique dans des contextes et avec des objectifs très divers : en psychothérapie individuelle, en couple, en famille, en groupe, en entreprise.

En France deux courants différents de Gestalt-thérapie coexistent (voir encadré). Nous avons choisi de présenter ici celui représenté par l'Ecole parisienne de Gestalt, mouvement majoritaire dans notre pays, en raison de son ouverture sur le développement personnel.

2 - Historique

Fils d'un négociant du ghetto juif de Berlin, Friedrich Perls (dit Fritz) a déjà en poche son doctorat en médecine lorsqu'il entame sa première psychanalyse (il en fera trois autres dont la dernière avec Wilhelm Reich, le précurseur de la bioénergie), avant de fuir l'Allemagne nazie pour s'installer en Afrique du Sud. En 1942, devenu un psychanalyste de renom, il publie son premier ouvrage, qui critique et révisé les théories de Freud, et amorce la rupture avec ses collègues et la communauté psychanalytique internationale.

Pour être en accord avec lui-même, il abandonne sa riche clientèle et sa vie confortable, afin d'émigrer aux Etats-Unis, en 1946. Il mène outre-Atlantique une vie de bohème, fréquentant les intellectuels de la nouvelle

vague. Marginal, Perls ne se plie guère aux conventions sociales et exprime toujours spontanément et directement ce qu'il ressent. Cela ne plaît pas à tout le monde mais il ne fait aucune concession : il expérimente ainsi, en lui-même, l'expression directe, l'une des clefs de sa méthode. En 1951, il publie "Gestalt Therapy". Un flop total. Mais il persiste, enseignant sa méthode dans tout le pays. Celle-ci est demeurée néanmoins assez confidentielle jusqu'à ce que le magazine "Life" publie, en 1968, la photo de Perls en couverture, titrant ainsi : « Voici un homme qui vit dans l'authenticité absolue et incarne ce qu'il professe ! »

A une époque où l'on recherchait de nouvelles valeurs, la chose était assez rare pour être signalée... Le public afflue alors à ses stages, et la Gestalt-thérapie sort de l'ombre. Il peut enfin réaliser son rêve : fonder une sorte de kibboutz où chacun peut « vivre la Gestalt 24 heures sur 24 ». Le projet voit le jour sur l'île de Vancouver. Perls meurt deux ans plus tard.

3 - Déroulement d'une séance

Voici les exercices les plus courants.

- L'amplification consiste à rendre explicite ce qui est implicite, à prendre conscience de la manière dont on fonctionne dans l'"ici et maintenant" en projetant à l'extérieur ce qui se joue à l'intérieur de la tête et du corps. Le thérapeute repère nos gestes inconscients, automatiques, ces "lapsus du corps", et nous demande de les exagérer car ils révèlent certains aspects de notre fonctionnement.
- Le "monodrame" nous invite à exprimer les différents personnages qui sont à l'intérieur de nous. Jouer ces rôles permet de faire ressortir les facettes contradictoires de notre personnalité, les aspects qu'on se cache à soi-même, qu'on ne veut pas voir ou qu'on projette sur les autres. On peut également interpréter les personnages principaux de nos relations quotidiennes (mère, enfants, conjoint, patron...). On peut alors utiliser la technique du hot seat – traduit par la "chaise vide" –, objet symbolique qui donne la parole aux absents.
- La mise en action permet de jouer un épisode de la vie, réel ou imaginaire, passé, présent ou futur. Le thérapeute repère notamment ce qu'il appelle les "Gestalt inachevées" : ce sont des traces d'événements traumatiques passés (une terrible punition, un décès mal assumé voire caché, une agression sexuelle dans l'enfance...) qui parasitent la vie actuelle. Les rejouer permet non pas de les effacer, mais de les intégrer dans sa structure psychique, de leur donner un sens, de les dépasser, de se préparer à une situation future.
- L'« awareness » est une prise de conscience globale du flux permanent de nos sensations physiques, idées, préoccupations, désirs, émotions... Être attentif à soi-même pendant toute une séance permet de relier des éléments que l'on croit parfois séparés (corps/esprit, par exemple). C'est l'importance de la vraie présence, "l'ici et maintenant", chère aux Orientaux, que Perls préférait appeler le "maintenant et comment".
- L'interpellation directe qui consiste à ne jamais parler de ou sur quelqu'un (principe de base de la Gestalt) mais à lui adresser la parole directement même s'il est absent. On choisit alors un objet, une autre personne du groupe ou la chaise vide. Cela permet de faire surgir plus rapidement une émotion, une difficulté sur laquelle on peut travailler.

A lire

*La Gestalt, un art du contact de Serge Ginger.
L'essentiel de la méthode et des techniques utilisées (Marabout, 1995).*

*Gestalt-thérapie, la construction du soi de Jean-Marie Robine.
Un essai très riche sur la pratique thérapeutique de la méthode (L'Harmattan, 1998).*

Un Gestalt-praticien est intervenant et actif, mais jamais directif. Il recourt à diverses techniques, verbales ou non. « Il s'agit d' "implication contrôlée", explique Gonzague Masquelier, directeur de l'Ecole parisienne de Gestalt. Le thérapeute partage délibérément une partie de son ressenti afin d'aider le client à explorer sa difficulté. »

4 - Indications et contre-indications

Perls disait : « La Gestalt est une méthode trop efficace pour n'être réservée qu'à des malades ! » C'est pourquoi, au-delà de l'aspect thérapeutique, elle est souvent présentée comme un art de vivre, voire comme une "philosophie existentielle".

Chaque problème de la vie peut être abordé : de la timidité aux difficultés sexuelles, des problèmes familiaux à la recherche spirituelle, en passant par l'anxiété ou les souffrances affectives. Elle est contre-indiquée aux personnes trop déstructurées incapables de faire la différence entre "mettre en scène" et "passer à l'acte".

Dans certains troubles mentaux graves, la Gestalt ne se révèle efficace qu'en association avec un traitement prescrit par un psychiatre. Certaines écoles et associations de Gestalt organisent des "journées contact" qui permettent de découvrir les différents aspects de la méthode, de rencontrer les thérapeutes et même de les "tester".

5 - Prix et durée

Une thérapie individuelle dure en moyenne deux ans, à raison d'une séance d'une heure par semaine. Il arrive pourtant qu'un "déblocage" se produise en quelques mois.

Fixés par le praticien, selon son ancienneté et sa spécialisation, les tarifs varient de 35 à 60 €.

En groupe, les stages coûtent en moyenne entre 70 € et 115 € la journée.

6 - Deux écoles

Adresses

*Ecole parisienne de Gestalt (EPG), 27, rue Froidevaux, 75014 Paris. T. : 01.43.22.40.41.
Antennes à Lille, Lyon, Nîmes, Rennes, Toulouse et en Belgique.*

*Institut français de Gestalt (IFG), 16, rue Alphonse-Penaud, 75020 Paris. T. : 01.40.30.56.84.
Regroupe l'Institut de Gestalt de Grenoble (T. : 04.76.48.43.45) et des antennes à Nantes, Bordeaux, Rennes, Toulouse, Orléans...*

*Collège de Gestalt-thérapie, 9, rue de l'Harmonie, 65000 Tarbes.
Association professionnelle publiant une revue.*

*Société Française de Gestalt (SFG), 117, rue de la Couture-d'Auxerre. 92230 Gennevilliers.
Association professionnelle publiant une revue.*

En raison de divergences théoriques et pratiques de plus en plus marquées, la Gestalt-thérapie est aujourd'hui représentée par deux mouvements différents.

L'Ecole parisienne de Gestalt (EPG) se réfère à la période de maturité de Perls – son époque "californienne" – et fait volontiers usage de techniques très diversifiées (vidéo,

piscine, théâtre, clown...) pour mettre les patients "en situation", les inciter à exprimer leurs émotions, à comprendre leurs processus relationnels.

L'Institut français de Gestalt-thérapie (IFGT) se réfère aux textes fondateurs de Perls et se focalise uniquement sur l'aspect thérapeutique de la méthode en s'appuyant sur les concepts de la psychanalyse. L'IFGT utilise des techniques plus "austères" et, durant les séances, met plutôt l'accent sur l'interprétation que sur l'expérience.

7 - Témoignage

Mathilde, 53 ans : « J'ai retrouvé mon corps »

« Chaque jour, j'éprouvais des vertiges. Je ne comprenais indépendamment de ma tête. J'ai testé la Gestalt-thérapie. Le thérapeute m'a fait régresser par suggestion jusqu'au traumatisme le plus terrible de ma vie. A 19 ans, j'ai été victime d'un accident de voiture. Je suis restée coincée deux heures. Mes jambes me faisaient horriblement souffrir, j'avais peur. Alors j'ai essayé d'oublier mon corps. J'en suis sortie indemne, mais mon ami, qui conduisait, est mort. Jusque-là, j'avais toujours parlé de cet événement d'une façon froide, intellectuelle. Soutenue par le thérapeute, j'ai pu revivre chaque minute de cette épreuve.

Pour la première fois de ma vie j'entrais dans mes émotions, je les faisais sortir. J'ai compris que je n'avais jamais voulu affronter ma douleur. Voilà pourquoi j'étais dans le déni de mon corps. Ensuite, et grâce aux massages, j'ai repris conscience de la globalité de ma personne. Je me suis enfin sentie "une". »

© <http://www.psychologies.com/Therapies/Toutes-les-therapies/Psychotherapies/Articles-et-Dossiers/La-Gestalt-therapie>