

Gestalt-thérapie

La **Gestalt-therapie**, aussi appelée *Gestalt*, est une psychothérapie qui vise à la résolution des troubles émotionnels et comportementaux par un travail sur les processus psychologiques et corporels de l'individu. Elle fut créée notamment par Fritz Perls, un psychiatre et psychanalyste allemand, émigré en Afrique du Sud puis aux É.-U., son épouse Laura Perls et Paul Goodman. L'ouvrage fondateur est intitulé *Gestalt Thérapie*; co-écrit avec Paul Goodman et Ralph Hefferline, il est paru en 1951.

Sommaire

- 1 Description
- 2 Objectifs
- 3 Particularité : une focalisation sur le processus
- 4 Bibliographie
- 5 Voir aussi
 - 5.1 Articles connexes
 - 5.2 Liens externes

1 - Description

La Gestalt s'intéresse particulièrement au contact et à la mise en relation par l'expression des émotions.

Beaucoup d'approches thérapeutiques tentent d'expliquer le psychisme en termes :

- de sous-ensembles (par exemple: 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), Rolfing, etc.

Toutes descriptions qui sont, selon la Gestalt, « statiques ».

La Gestalt-thérapie se situe dans une optique dynamique. Elle s'intéresse au « processus », à l'ajustement permanent entre un individu et son environnement. Cet ajustement est par définition en perpétuel changement.

Le Gestaltiste parle donc de :

- cycle de contact,
- d'ajustement créateur,
- de forme qui émerge du fond,

qui sont autant de termes évoquant le mouvement. 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 théorie, avec des outils d'analyse rigoureux, et surtout une psychothérapie, c'est-à-dire une démarche permettant, dans un cadre donné, d'explorer des difficultés existentielles. 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.

2 - Objectifs

La Gestalt-thérapie cherche à intégrer cinq dimensions principales : physique, affective, cognitive, sociale et spirituelle (cf. le Pentagramme de Ginger).

Son originalité n'est pas dans ses techniques mais plutôt dans son objectif :

- augmenter la capacité d'adaptation à des êtres ou des environnements différents,
- restaurer la liberté de choix,
- permettre l'intégration des polarités en conflit,
- développer la conscience de l'instant en tant que processus de guérison et d'équilibre dynamique.

Elle place le patient comme acteur du changement, et la relation comme moteur de ce changement.

La Gestalt réhabilite le ressenti émotionnel, encore trop souvent censuré par la culture occidentale, en en favorisant l'expression. Celle-ci peut se trouver torrentielle aux débuts d'une thérapie et demande donc à être canalisée par un professionnel expérimenté.

3 - Particularité : 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 » qui en cernant la cause (voire en l'extrayant) se donnent pour objectif d'éliminer les conséquences futures. Les conséquences passées étant par nature non éliminables, mais seulement relativisables.

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.

En poursuivant, la Gestalt est une « thérapie du courant » du « mouvement » : ce qui est important c'est le processus, plutôt que le pourquoi. Cette focalisation sur le processus (mot qui signifie progrès, marche en avant, en latin), se retrouve dans le vocabulaire gestaltiste :

- la frontière-contact,
- une Gestalt inachevée,
- les ruptures du contact.

Pour la Gestalt-thérapie, la difficulté est regardée dans le cadre émotionnel de l'ici et maintenant.

4 - Bibliographie

- Perls, Fritz, Hefferline, Ralph, Goodman, Paul (1979) *Gestalt-thérapie. Vers une théorie du Self : nouveauté, excitation et croissance*, 288 pages, Stanké
- Ambrosi, Jean (1984) *La Gestalt thérapie revisitée*. 2^e édition 1997. Privat. Toulouse
- Masquelier, Gonzague (1999) *La Gestalt aujourd'hui, choisir sa vie*, 3^e édition 2008, Retz, Paris, 148 pages.
- Publié aux États-Unis : *Gestalt therapy, Living Creatively Today*, Gestalt Press (2006)
- Periou, Martine (2008), *La Gestalt-thérapie*, Dunod, collection *Découvrir*, Paris, 161 pages. Préface de Serge Ginger.
- Robine, Jean-Marie (1994) *La Gestalt-thérapie, Bernet-Danilo*, Collection *Essentialis*.
- Robine, Jean-Marie (2004) *S'apparaître à l'occasion d'un autre, études pour la psychothérapie*, L'Express, Bordeaux, 252 pages.
- Delacroix, Jean-Marie (2006) *La Troisième Histoire - Patient-psychothérapeute : fonds et formes du processus relationnel*, Dangles, 480 pages.
- Ginger, Serge et Anne (1987) *La Gestalt, une thérapie du contact*. Hommes et groupes éditeur. Paris, 8^e édition (mise à jour) : 2006, 550 pages. Traduit en cinq langues.
- Ginger, Serge (1995) *La Gestalt, l'art du contact*. Guide de poche Marabout, Bruxelles-Paris, 290 p., 10^e édition, 2009. Traduit en quatorze langues.
- Ginger, Serge (2006) *Psychothérapie : 100 réponses pour en finir avec les idées reçues*, éd. Dunod, Paris, 288 p. Traduit en trois langues.

- Ginger, Serge et Anne (2008) *Guide pratique du psychothérapeute humaniste*, Dunod, Paris, 256 p. ; 2^e éd. 2009.
- Perls, Fritz (2003) *Manuel de Gestalt thérapie*, ESF éditeur, Collection *Art de la psychothérapie*, 128 pages. Traduit par Jean-Pierre Denis. Préface de Serge Ginger. 3^e éd. 2009.

5 - Voir aussi

Articles connexes

- Psychologie de la forme
- Analyse transactionnelle

Liens externes

- **(fr)** [Gestalt-thérapie.org](http://gestalt-thérapie.org) : Site co-créé par la Société Française de Gestalt et le Collège Européen de Gestalt-thérapie, les deux associations francophones représentatives des Gestalt-thérapeutes
- **(fr)** [1] : Site de l'Institut Français de Gestalt-thérapie