

La Gestalt-thérapie en quelques lignes

L'Homme contemporain vit généralement un œil sur le futur (objectifs à atteindre, peur du lendemain, projets d'avenir, attentes, contrats d'assurance,...) et un pied dans son passé (nostalgie, tristesse, perte, deuil, jeunisme,...). La Gestalt-thérapie propose à l'individu de reprendre conscience et vie dans le moment présent, de réapprendre à simplement ETRE, dans l'ici et maintenant.

Qu'est-ce que la Gestalt-thérapie ?

La Gestalt-thérapie est une thérapie humaniste. C'est-à-dire qu'elle met au centre de son intérêt la personne humaine avec sa conscience, sa subjectivité, ses valeurs, sa liberté, sa créativité et sa responsabilité. Elle prend la personne de façon holistique et peut tout aussi bien s'intéresser à ses rêves, à ses symptômes, à son comportement, à son histoire et à son environnement familial.

La Gestalt-thérapie s'adresse à toute personne souffrant de troubles psychiques, physiques ou psychosomatiques, et aussi à ceux et celles qui traversent des difficultés dans leur vie et font face à des problèmes existentiels, ainsi qu'à tous ceux qui désirent améliorer leur qualité de vie et trouver un épanouissement de leur potentiel.

Les Origines de la Gestalt-thérapie

Friedrich (Fritz) Perls (1893-1970), psychiatre allemand émigré aux Etats-Unis, est considéré comme le fondateur de la Gestalt-thérapie. De nombreux courants l'ont influencé : la psychanalyse, la phénoménologie, le bouddhisme, le psychodrame, l'existentialisme. Il a commencé à publier en 1942. D'autres professeurs, psychologues, philosophes et docteurs se sont alliés à Perls dans la recherche et l'élaboration de la théorie de la Gestalt. Des courants tels que la bioénergie, l'analyse transactionnelle et la PNL ont été grandement influencés par le travail de Perls. Plusieurs instituts de thérapie Gestalt et de formation se sont ouverts aux USA dans les années 1950, puis en Europe.

Que veut dire Gestalt ?

Cette approche aurait pu être nommée la thérapie de l'ici et maintenant, de la prise de conscience ou de l'art du contact. Cependant, le terme allemand « Gestalt » utilisé par Perls a été conservé. Il désigne une forme, une structure signifiante, une organisation d'éléments qui constituent un ensemble. En effet, c'est l'organisation personnelle que l'individu crée à partir d'une série de faits et d'éléments, qui donne du sens à ceux-ci. Cette forme particulière et individuelle influence la personne dans sa façon de se construire et d'aller à la rencontre d'autrui.

L'Art du Contact

L'expérience du contact entre l'individu et autrui (son environnement) est l'une des pistes principales de travail du Gestalt-thérapeute. Chaque rencontre entre thérapeute et client se fonde sur une observation (phénoménologique) du client et des propres sensations du thérapeute, autant d'éléments qui lui donneront une information utile et nécessaire dans son accompagnement.

F. Perls a été influencé par l'approche Zen et la méditation. L'observation de ce qui est, sans le juger ni vouloir le changer, fait partie intégrante de la Gestalt-thérapie. Observer, attentivement, sans préjugé, tel une méditation en pleine conscience, invite le thérapeute et son client à juste être là, présents à ce qui les traverse, à l'occasion de la rencontre qui les réunit.

L'Individu, son Environnement et ses Besoins

Une deuxième piste d'observation pour le thérapeute concerne le phénomène d'adaptation de son client vis-à-vis de son environnement. Pour satisfaire ses besoins de relation sociale, l'être humain depuis sa naissance cherche à recevoir ce dont il a besoin de la part de ses proches. C'est un processus mis en place par la personne pour obtenir des soins, de l'amour, de la reconnaissance... pour répondre à ses besoins psychologiques. Les habitudes qui s'installent très tôt dans le développement de l'enfant, et celles mises en place pour trouver l'équilibre psychologique tout au long de la vie, ne sont parfois plus adaptées. La prise de conscience des besoins actuels et la mise en route de nouvelles façons de les satisfaire font partie du travail thérapeutique.

Prendre Conscience

Prendre conscience de son fonctionnement constitue l'essentiel du travail. Pour ce faire, l'observation professionnelle et bienveillante du thérapeute est indispensable. Tout seul, notre point de vue ne peut que tourner sur place et n'évolue pas. C'est l'attention et la présence du thérapeute, qui permet au client de découvrir comment il se comporte. Lors d'une séance en Gestalt-thérapie, outre le dialogue et l'observation, le thérapeute peut proposer à son client de faire une expérience apportant un éclairage différent sur son comportement ou sur son vécu. Ceci peut se faire grâce à l'apport d'objets (photos, figurines, ballons, cartes, ...) ou de mise en situation (dialogue avec une personne conflictuelle, propositions psychocorporelles ...). Le vécu lors d'expérimentations est souvent très parlant et les résultats s'ancrent plus rapidement que par la seule prise de conscience intellectuelle.

Une Approche Holistique

Le corps est un outil incontournable pour prendre conscience de qui on est. Celui-ci est à la fois le réceptacle et l'indicateur des émotions de l'individu. Le Gestalt-thérapeute observe et considère la personne dans toute ses dimensions : sociale, physique, émotionnelle, spirituelle et intellectuelle. Toutes sont interconnectées et c'est leur ensemble qui constitue l'individu de façon toute particulière et singulière. En aidant la personne à se reconnecter à tout ce qui la constitue, en l'amenant à se sentir unifiée, en harmonie dans ses différentes dimensions, le thérapeute invite le client à s'accepter, à se voir complet, à se sentir exister.

L'Engagement du Thérapeute

L'outil principal du Gestalt-thérapeute est son propre ETRE. En effet, la Gestalt-thérapie est une philosophie, une manière d'être au monde, tout autant qu'une psychothérapie. Les années de formation, de supervision, de thérapie personnelle, de remise en question, d'apprentissage continu éveillent le thérapeute à sa propre conscience et aiguisent ses sens de façon à être pleinement présent à soi et à autrui. Le contact vécu avec un Gestalt-thérapeute devient dès lors une expérience en soi. La présence du client et du thérapeute, tout à l'écoute, va créer un champ particulier où l'un et l'autre sont liés et engagés. Ceci constitue le cœur du travail thérapeutique. L'interaction entre les deux est tout à fait singulière, et chacune des deux parties est responsable de la relation qui se crée. L'expérience de ce genre de contact, cette présence, cet engagement mutuel, font partie du chemin thérapeutique.

Un Chemin vers Soi

L'engagement expérimenté avec le thérapeute invite le client à s'engager aussi dans sa propre vie. La notion de choix est alors abordée. Si la personne a agi par habitude, par adaptation à son milieu, par devoir ou par inertie et que ces comportements ne la satisfont plus, il est important de recouvrer sa capacité à s'engager personnellement dans le changement. Ceci se met en place par la capacité à faire des choix pour soi-même. Choix et liberté sont liés. Retrouver la capacité de choisir, c'est prendre sa vie en main, c'est regagner sa liberté. Choisir, c'est aussi renoncer, c'est faire l'expérience de certaines contraintes existentielles comme l'impossibilité de tout avoir et tout faire, c'est l'acceptation de ses propres limites, c'est sentir ce que c'est d'ÊTRE, tout simplement, HUMAIN, ici et maintenant.

Carine Bossuyt

Gestalt-thérapeute

Mars 2015

Pour en savoir plus :

Ginger, Serge, *L'Art du Contact*, Marabout, 2005

Higy-Lang, Chantal et Gellman, Charles, *La Gestalt-Thérapie Expliquée à Tous*, Eyrolles Pratique, 2008

Masquelier-Savatier, Chantal, *Comprendre et Pratiquer la Gestalt-Thérapie, une Démarche Novatrice*, InterEditions, 2008

Masquelier-Savatier, Chantal, *La Gestalt-Thérapie*, PUF (Que Sais-je ?), 2015

Perls, Fritz, *Manuel de Gestalt-Thérapie, La Gestalt un nouveau regard sur l'homme*, ESF, 2003

Pigani, Eric, *La Gestalt-thérapie*, dans psychologie.com,

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

Yalom, Irvin, *Thérapie Existentielle*, Galaade Editions, 2008

Liens Utiles en Belgique :

Institut Belge de Gestalt-Thérapie : <http://www.gestalt.be/>

Société Belge de Gestalt : <http://www.societebelgedegestalt.be/>